

Рамачарака

# РАДЖА-ЙОГА

## Чтение I

### «Я»

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

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

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

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

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

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

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

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

Но все эти душевные и физические свойства, принадлежа человеку, не составляют самого человека, и поэтому, прежде чем человек будет способен обладать вещами, принадлежащими ему, управлять ими и регулировать их действия, он должен пробудиться к сознанию самого себя; не зная себя, он не может знать своих

орудий. Он должен быть способен различать «Я» и «не-Я», и это — первая задача, которая становится перед человеком, стремящимся к посвящению.

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

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

Животные не обладают чувством Я; они сознают внешний мир, свои желания, чувства и стремления, но их сознание не достигло степени самосознания, они неспособны думать о себе, как об отдельных существах и размышлять о своих мыслях. Они не обладают сознанием божественной искры — Я или истинного себя. Но божественная искра скрыта во всех формах жизни, даже в самых низших. В человеке низкого уровня много оболочек закрывают её от света, но тем не менее она всегда есть. Она спит в уме дикаря, и постепенно раскрываясь, начинает бросать свой свет. В человеке, начинающем стремиться к знанию, она уже борется с окружающей темнотой, и её лучи стараются проникнуть через материальные покровы. Когда истинное Я начинает пробуждаться от своего сна, его сновидения постепенно уходят от него, и оно начинает видеть мир, как он есть, и узнавать самого себя, как оно есть в действительности, а не в тех искажённых образах, какие ему показывали его сны.

Дикарь или варвар плохо сознаёт своё Я; он стоит только немного выше животного в отношении сознательности, и его Я почти исключительно поглощено сознанием нужд и потребностей тела, удовлетворением вожделений и страстей, достижением личной безопасности, стремлением к примитивному проявлению власти. В диком человеке Я находится в *низкой* части инстинктивного ума, и если бы дикарь мог анализировать свои мысли, он сказал бы, что Я — это его физическое тело, причём его тело имеет чувства, нужды и желания. Я такого человека есть физическое Я, тело представляет форму и вещество этого Я. И это верно не только относительно дикаря, но даже среди так называемых цивилизованных людей нашего времени мы видим очень многих на этой стадии развития. Они развили свои мыслительные и логические способности, но не умеют жить «внутри своих умов», как живут другие; они пользуются своими мыслительными способностями только для удовлетворения телесных желаний и страстей и живут исключительно на плоскости инстинктивного ума. Такие люди могут говорить о «своём уме» и «своей душе» не сверху, как смотрит на ум и душу

человек, постигший истинное Я, а снизу, с точки зрения человека, живущего на плоскости инстинктивного ума и видящего над собой душевные и умственные атрибуты, как высшие свойства его Я. Для таких людей Я есть тело; их Я связано их чувственной природой и тем, что доходит до них через органы чувств. Разумеется, человек, идя вперёд по пути культуры и цивилизации, постепенно воспитывает свои чувства и начинает удовлетворяться только более утончёнными вещами, тогда как менее культурный человек удовлетворяется только самыми материальными и грубыми наслаждениями.

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

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

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

На этой стадии сознания человек думает о своём Я, как об уме, имеющем в теле как бы низшего товарища. Он чувствует, что далеко пошёл вперёд, но в то же время сознаёт, что его Я не даёт ему ответа на все загадки и вопросы, мучающие его. Он чувствует себя очень несчастным, и такие люди часто становятся пессимистами и рассматривают свою жизнь, как одно зло и разочарование — скорее проклятие, чем благословение. Пессимизм принадлежит этой стадии развития; ни над человеком, поглощённым чисто материальными интересами, ни

над человеком духовным не тяготеет это проклятие пессимизма. Первый, т. е. человек, поглощённый физической жизнью, не имеет таких беспокойных мыслей; он почти целиком погружён в удовлетворение стремлений своей животной природы. С другой стороны, человек духовный признаёт свой ум скорее лишь своим орудием, а не отождествляет себя с ним; он знает, что ум — это очень несовершенное орудие, которым он принуждён пользоваться на данной стадии своего развития. Этот человек знает, что в нём самом находятся ключи ко всему знанию, что эти ключи лежат в его Я, и что развитой ум, подвергнутый надлежащей тренировке и культуре под руководством пробудившейся воли, может найти эти ключи и воспользоваться ими. Зная это, идущий вперёд человек не отчаивается, но стремится узнать свою истинную природу и её возможности. Пробуждаясь постепенно к сознанию своих сил и способностей, он смеётся над своим прежним разочарованием, над пессимистическими идеями и отбрасывает их, как изношенное платье.

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

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

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

Это сознание Я даже в его внешней форме есть только предварительный шаг к тому, что называется «просветлением» и что означает пробуждение посвящённого к сознанию его истинной связи с Целым, его отношения к Целому. Проявление всей силы и блеска Я есть только слабое отражение света, который человек увидит в особом состоянии, называемом «просветлением». Посвящение есть пробуждение души к знанию её истинного существа; просветление есть раскрытие истинной природы души и её родства с Целым. После первой зари, когда достигнуто сознание Я, человек более способен понять, какие средства необходимы для развития сознания до ещё более высоких степеней; более способен пользоваться скрытыми в нём силами, управлять своим душевным и умственным состояниями, проявлять центр сознания и влияния, которое идёт через него во внешний мир, так как это влияние всегда стремится найти путь к своему осуществлению и ищет таких центров, вокруг которых оно могло бы вращаться.

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

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

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

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

*Состояние медитации.* Если можно, уединитесь в спокойное место или отдельную комнату, где вас не могут прерывать, так, чтобы ваш ум чувствовал себя в полной безопасности и совершенно спокойным. Конечно, идеальные условия не всегда

могут быть достигнуты, но во всяком случае необходимо сделать всё, что только возможно для достижения наилучших условий. Идея заключается в том, чтобы иметь возможность как можно дальше уйти от всех отвлекающих впечатлений. Человек должен быть один с самим собой — в общении со своим истинным Я.

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

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

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

Человек бесспорно есть центр сознания; таким его сделал Абсолют, и в настоящий момент он пробуждается к сознанию этого факта. Пока Я не признало себя

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

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

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

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

Большинство людей на настоящей стадии развития имеют только очень слабое представление о реальности своего Я. Они соглашались, когда им говорят о его существовании, но сами они сознают себя, как пьющих, живущих, спящих существ — как высшую форму животного. Они ещё не пробудились к сознанию своего Я как реальности. Это должно прийти к ним со временем, как приходит ко всем людям, которые становятся центром влияния и силы. У некоторых людей это сознание пробуждается частично, причём они сами не вполне понимают его



значение; они чувствуют, что в нём есть какая-то правда и уже этим одним они выходят из рядов обыкновенных людей и становятся более сильными для проявления добра или зла. Очень часто это бывает отрицательным явлением, так как часто это «сознание» без полного знания может принести больше вреда, чем пользы, и самому человеку, и его окружающим.

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

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

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

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

Упражнение производится следующим образом. Погружают себя в состояние медитации и думают о себе, о своём истинном Я, как о существе, независимом от тела, но пользующемся телом, как оболочкой и орудием. Думайте так же о теле, как вы можете думать об одежде; старайтесь усвоить идею, что вы можете оставить тело и всё-таки остаться тем же самым Я; рисуйте себе, что вы делаете

это, и смотрите как бы сверху на своё тело; думайте о теле, как об оболочке, которую вы можете сбросить, не нанося никакого вреда своей личности; думайте о себе, как о существе, покоряющем и подчиняющем себе тело, которое вы занимаете и которым вы пользуетесь для наилучших целей, делая его для этого здоровым, сильным и бодрым, но всё-таки ни на одну минуту не забывайте, что это только оболочка или «скорлупа» вашего истинного «Я». Думайте о теле, как о состоящем из атомов и клеточек, которые непрерывно меняются и держатся вместе только силой вашего внутреннего Я, и не забывайте, что вы можете укрепить эту силу действием своей воли. Старайтесь проникнуться идеей, что вы просто живёте в теле, пользуетесь им для своего удобства, точно так же, как вы пользуетесь домом.

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

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

отделить себя от тела, вы можете думать о своём теле, как о мёртвом, но *вы-то сами*, отказывающийся покинуть это тело, всё же *живы* и признаёте тело чем-то отличным от своего истинного Я.

Словом, как бы вы не старались утвердить в своём уме эту идею, вы *не можете* представить себе себя мёртвым. Я всегда будет настаивать на том, что оно живо, как бы его не старались убедить в противном. Таким образом оказывается, что оно имеет в самом себе чувство уверенности в своём бессмертии. В некоторых случаях сна или потери памяти, являющейся результатом удара, или происходящей при приёме наркотических и анестезирующих веществ, сознание как будто погружается в полную пустоту, но тем не менее всегда сохраняется сознание Я о непрерывности существования. Мы легко можем представить себя в бессознательном состоянии или спящими; нам ясна возможность такого состояния. Но ум наш совершенно отказывается представить себе бездействующим или мёртвым наше Я. Этот удивительный факт, что душа сама несёт в себе свидетельство своего бессмертия, есть замечательное явление, и человеку нужно достигнуть уже значительной степени внутреннего раскрытия, прежде чем он будет в состоянии понять полное значение этого факта.

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

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

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

Это рассуждение скоро даст вам чувство превосходства и силы и сообщит вам нечто о природе истинного Я. Правда, что пока вы заключены в тело, и телу элементы могут нанести вред. Но знание, что истинное Я выше, чем тело, выше, чем элементы, которые могут вредить ему; что этому Я не может быть нанесено никакого вреда; что оно не может быть убито — знание это удивительно и

способствует развитию в вас полного сознания Я. Ибо вы — истинное Я, вы не тело. Вы — дух. Я — непобедимо и бессмертно, и ему не может быть нанесено никакого вреда. Когда вы приходите к ясному сознанию и ощущению этого факта, вы чувствуете необыкновенный прилив силы и власти, какой невозможно описать. Всякий страх спадает с вас, как изношенная одежда; вы чувствуете, что вы как будто заново родились. Понимание этой мысли покажет вам, что все вещи, которых вы боялись, не могут причинить никакого вреда вашему истинному Я и должны довольствоваться тем, что иногда могут наносить какой-нибудь вред физическому телу. И даже от физического тела все опасности могут быть отстранены правильным пониманием и применением воли.

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

Лозунг нашей первой главы — есть слово «Я», и ученик, стремящийся к посвящению, должен насколько возможно полно проникнуть в истинное значение этого слова, прежде чем он получит возможность дальнейшего прогресса. Он должен сознать реальность своего истинного существования, независимого от тела; он должен видеть себя, как непобедимое существо, не боящееся ни вреда, ни смерти; он должен видеть себя, как великий центр сознания — как солнце, вокруг которого вращается мир. Тогда к нему придёт новая сила, он будет чувствовать спокойствие, действительно чувствовать свою силу, которая будет также очевидна всем, кто придёт с ним в соприкосновение; он будет способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь, потому что он будет сознать истинное значение природы и силы своего Я. Он будет ощущать, что он есть центр силы и влияния, что ничто не сможет повредить его Я, и будет сознать, что какие бы жизненные бури ни разразились над его личностью — его истинное Я, его индивидуальность от них не пострадает. Подобно скале, он будет стоять спокойно и неподвижно, какие бы бури не бушевали вокруг. Так непоколебимо стоит истинное Я среди всех бурь, волнующих и смущающих личность. Человек будет знать, что по мере того, как он всё яснее сознаёт истинную природу своего Я, он становится всё более и более способным владеть этими бурями и укрощать их.

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

Мы очень рекомендуем читателям овладеть первыми уроками; не нужно терять энергии, если успех будет достигаться медленно. Не следует унывать, если случайно делается шаг назад; следующий раз вы сделаете два шага вперёд. Успех

и достижение будут вашими. Вы достигнете всего, чего хотите достигнуть; свершите всё, что хотите свершить. Мир вам.

### **Мантры (утверждения) к первому чтению**

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

«Я» — центр влияния и силы.

«Я» — центр мысли и сознания.

«Я» — бессмертен и неразрушим.

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

«Я».

## **Чтение II**

### **«Я» И ЕГО УМСТВЕННЫЕ ОРУДИЯ**

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

Но остаётся ещё очень много сказать относительно пробуждения и осознания Я. До сих пор мы говорили только, каким образом различать материальную оболочку Я от самого Я. Мы попытаемся теперь показать вам, что у вас есть истинное Я и что оно не имеет ничего общего с тем, что вы подразумеваете под этим словом. Но есть ещё дальнейший шаг в этом самоанализе — гораздо более трудный шаг: даже тогда, когда человек уже пробудился к сознанию своей независимости от тела и материальных оболочек, он смешивает своё Я с низшим началом ума. Это — большое заблуждение. Ум во всех своих фазах и на всех плоскостях своего проявления есть только орудие истинного Я, а ни в коем случае не само Я. Мы постараемся объяснить эту идею в настоящей главе и в относящихся к ней упражнениях. Насколько возможно, мы будем стараться избегать метафизической стороны вопроса и будем ограничиваться только психологией йогов. Мы не будем касаться теории, не будем пытаться объяснить причину, природу и цель существования ума, как орудия для проявления Я. Вместо этого мы постараемся указать пути или способы, при помощи которых человек может проанализировать свой ум и сам решит, что есть Я и что — не-Я в его психологическом аппарате. Для понимания данного вопроса нет никакой необходимости загромождать свой

ум теориями или метафизическими рассуждениями. Идея может быть доказана гораздо проще, если только человек подойдет к ней с правильной стороны. Пользуясь своим умом, вы будете в состоянии расчленить его и заставить его дать вам правильный ответ на интересующий вас вопрос.

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

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

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

Инстинктивный ум также является центром, откуда исходят все вожеления, страсти, желания, инстинкты, чувства, ощущения и эмоции. У животных и у первобытного человека инстинктивный ум не имеет над собой никакого контроля, но у развивающегося человека нашего времени инстинктивный ум уже в

значительной степени подчинён высшим началам ума; у человека, достигающего известной степени развития, уже появляются высшие желания — стремления, которые идут от высших частей ума. Инстинктивному уму принадлежат слепые чувства, а также все желания тела. Стремление к физическому обладанию, страсти также принадлежат этой области ума.

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

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

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

идёт к нам от духовного ума, стремящегося раскрыть своё содержание нашему обыденному сознанию.

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

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

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

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

### **Тренировка ума**

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

Мы хотим обратить ваше внимание на некоторые умственные впечатления и состояния, в известной последовательности, чтобы вы могли сознать, что эти состояния ума — лишь *случайные проявления* вашего «Я», а не вы сами. Это



необходимо для того, чтобы вы могли отстранить их и рассматривать их, как любую другую вещь, которой вы пользуетесь. Вы не можете отстранить от себя «Я» и рассматривать его таким образом, но можно изучать так разнообразные формы «не-Я».

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

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

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

Чем больше растёт человек внутренне, тем более далёкими ему кажутся эти ощущения. Это не значит, что он не чувствует, например, голода. Совсем наоборот, потому что он ощущает голод и удовлетворяет его в пределах разумного, зная, что этим ощущением физическое тело требует к себе внимания и что это требование должно быть услышано. Но — заметьте разницу — вместо того, чтобы чувствовать «"я" голоден», человек чувствует, что «его тело» голодно, точно так же, как он мог бы сознавать, что его лошадь или собака голодны и настойчиво просят, чтобы их покормили. Читатели должны ясно понять, что мы хотим этим сказать. Мы хотим сказать, что человек в этом случае более не отождествляет себя, то есть своё Я, с телом; следовательно, все мысли, которые обыкновенно тесно связаны с физической жизнью, кажутся ему отделёнными от его идеи Я. Такой человек часто думает вместо «Я» — «мой желудок», или «моя нога», или «моё тело». То есть он способен почти автоматически думать о теле и его ощущениях, как о вещах отдельных от него и только *принадлежащих* ему, о вещах, которые требуют заботы и внимания, но которые ни в каком случае не составляют реальных частей его Я. И он образует идею Я, как существующего отдельно от всех этих вещей — отдельно от тела и его ощущений — и этим он делает первый шаг к осознанию истинного Я.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

духовный ум, хотя духовный ум чист и светел, как прозрачный кристалл, в сравнении с нашими обыкновенными, тусклыми и мутными умственными состояниями. И самое высшее умственное состояние — это только орудие Я, а совсем не само Я.

И однако, Я можно найти в самых слабых формах жизни. Оно одушевляет даже жизнь, кажущуюся бессознательной. Я — всегда пребывает неизменным. Его видимый рост есть только результат умственного развития индивидуума. Как мы описывали в одном из чтений книги «Пути достижения», Я можно сравнить с электрической лампочкой, закрытой несколькими слоями прозрачной ткани. Если снимать по очереди слой за слоем, то свет начнёт делаться постепенно сильнее и ярче. И однако, он сам не меняется; перемена состоит только в удалении закрывающих и затемняющих его оболочек. Мы совсем не надеемся помочь читателям осознать Я во всей его полноте — это недоступно людям даже самого высокого развития из живущих в настоящее время на земле. Но мы надеемся привести каждого из читателей к постижению высшей идеи Я, возможной для него на настоящей стадии его развития. Процесс осознания Я заключается в постепенном спадении его оболочек, которые оно уже переросло. Оболочки готовы упасть и требуют только умелого прикосновения для того, чтобы отлететь от человека. Мы желаем привести читателей к возможно более полному (для них) осознанию Я, как реальности, для того, чтобы они стали настоящими индивидуальностями — понимали бы значение и смысл орудий и инструментов, находящихся в их распоряжении, и имели бы смелость взять эти орудия и работать при помощи их.

Возвращаемся теперь к тренировке ума. После того, как человек убедится, что почти всё, о чём он может подумать, относится к области не-Я — что это есть лишь орудие или инструмент, которым он может пользоваться — он спросит: но что же, наконец, не может и не должно быть отнесено к области не-Я? И на этот вопрос мы ответим: *только само «Я»*. И когда читатель потребует доказательств, мы скажем: «Попробуйте отделить от себя Я и посмотреть на него со стороны». Вы можете пробовать это хоть тысячу лет и вам никогда не удастся отделить от себя ваше истинное Я. Иногда вы можете думать, что вам удалось это сделать, но короткое размышление покажет вам, что вы отделили от себя только некоторые из ваших умственных свойств или способностей. Где же в этом процессе Я? Оно рассматривает вещи со стороны. Вы должны понять, что Я не может быть одновременно *рассматривающим* и вещью, которую рассматривают — *исследователем* и исследуемым предметом. Солнце не может светить на себя своим светом. Вы можете рассматривать Я какого-нибудь другого человека, но ваше Я — это то, что рассматривает. И вы не можете отойти в сторону, как Я, и рассматривать себя, как Я. Тогда, что же доказывает нам, что в нас есть Я? Следующее: во-первых, то, что вы всегда сознаёте себя, как рассуждающего и исследующего, а не чувствуете себя рассматриваемой и исследуемой вещью, а во-вторых, то, что называется самосознанием. Что говорит нам наше самосознание? — «*Я есмь*». Только это и больше ничего. Это всё, что сознаёт Я относительно себя: «*Я есмь\_0*». Но это самосознание стоит всего остального, потому что всё остальное — это только не-Я, орудие которое Я может брать и пользоваться им.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Если мы не согласны поверить в возможность этого внутреннего господства над телом, мы одинаково не привыкли к идее возможности господства над нашими внутренними мыслями и чувствами. Тот факт, что человек становится добычей каждой мысли, которая случайно завладевает его умом, всем нам кажется почти неизбежным. Он может сожалеть, что целую ночь ему не дают спать мысли о деле, результат которого выяснится утром, но ему покажется экстравагантностью утверждение, что от него самого зависит, спать или не спать. Картина

надвигающегося несчастья может быть очень тяжела, но уже сама её тяжесть делает то, что она необыкновенно упорно держится за наш ум и нам, как нам кажется, почти бесполезно пытаться прогнать её.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## **Мантры — утверждения, или внушения, для чтения второго**

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

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

Я господин моего ума, а не его раб.

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

Я есмь.

## **Чтение III**

### **РАСШИРЕНИЕ «Я»**

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

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

Наши читатели должны понять, что мы пишем это совсем не для того, чтобы, воспользовавшись случаем, высказать несколько критических мыслей о ненавистном нам учении. Это совсем не наша задача, и мы совсем не стремимся к этому и не можем стремиться, исходя из нашего понимания истины. Мы просто упоминаем об этом для того, чтобы читатель знал, почему нужно избегать и опасаться утверждения «Я сам — Бог». Это яма на пути, в которую можно попасть, начав путь совершенно правильно. Это не было бы даже особенно серьёзным, если бы речь шла только о неправильных метафизических заключениях. В своё время это всё выравнилось бы. Но это гораздо серьёзнее, потому что указанное учение, начиная с совершенно правильных идей, что всё есть иллюзия или Майя и что жизнь — это только сон, ложь, самообман или кошмар, чисто софистическим путём утверждает дальше, что движение по пути — тоже иллюзия, что всё — «ничто», что нет никакой души, что вы — переодетый бог и что бог обманывает сам себя, заставляя себя думать, что он — это вы и т. д., и т. п. Это показывает только то, что люди могут исказить самые высокие идеи, и показывает точно так же, как далеко может идти человеческий ум, ещё не освободившийся от своих любимых метафизических теорий, которыми он себя обыкновенно гипнотизирует. Если вы думаете, что мы чересчур сгустили краски, прочитайте учения некоторых из этих школ восточной философии или прислушайтесь к проповедям некоторых западных философов. Большинству из последних не хватает смелости индусских учителей и они не доводят своих учений до последних логических заключений, а стремятся затемнить и затуманить свои выводы различными метафизическими тонкостями. Но некоторые из них более смелы и проповедуют свои доктрины полностью.

Некоторые из западных проповедников этого философского взгляда объясняют строение космоса, говоря, что Бог как бы переряжается, принимая вид различных форм жизни, включая человека, для того, чтобы приобрести вытекающий из этого

опыт. Потому что, хотя по их словам, Он обладает бесконечной, абсолютной мудростью и знанием, Ему не хватает опыта, который даётся только настоящей жизнью в низших формах. Поэтому Он и нисходит на землю ради приобретения этого нужного Ему опыта. Но можно ли представить себе, чтобы Абсолют, обладающий всем возможным знанием и мудростью, чувствовал необходимость в таком маленьком «опыте» и жил жизнью низших форм (включая в это понятие человека) ради того, чтобы «приобрести опыт»? В какие ещё глубины непонимания эти пустые теории происхождения человека могут загнать нас? Другой западный философ, усвоивший учение некоторой области восточной философии и имевший смелость до конца защищать свои убеждения, заявляет, что вы сами представляете собой *всю совокупность* бытия и одним своим умом вы создаёте, сохраняете или разрушаете вселенную. Вся вселенная — только продукт вашей умственной деятельности; и он же говорит дальше: вселенная — только пустячная иллюстрация вашей творческой силы, которую вы проявляете, как бы для самонаблюдения. Старую истину, что дерево познаётся по плодам, можно применить к этим учениям.

Но философия, которая учит, что вселенная — это иллюзия, преступным образом созданная вами (Богом) для собственной забавы, для развлечения или для дурачества, может иметь только один результат, а именно заключение, что «всё — есть ничто» и что всё, что необходимо делать — это сесть, сложив руки, и смотреть на фокусы, которые вы (божество) показываете сами себе для своего развлечения, и затем, когда фокусы кончены, вернуться к вашему состоянию сознательной божественности и с улыбкой вспоминать забавные фокусы, которыми вы обманывали себя в течение нескольких миллиардов лет. К этому приходит указанное рассуждение, и результат тот, что люди, принимающие эту философию, которую навязывают им энергичные учителя, зная в глубине души, что они не Бог, усваивают только идею, что всё — есть ничто, и эта идея приводит их в состояние умственной апатии и отрицательному отношению ко всему; отчего душа погружается в оцепенение надолго, и может быть, навсегда.

Мы хотим, чтобы наши читатели избегали этих учений с их отрицательными результатами, и поэтому мы учим вас, что вы реальное существо — не сам Бог, но проявление Того, кто есть Абсолют. Вы — дитя Абсолюта, если вы предпочитаете такое выражение. Вам принадлежит всё божественное наследство и ваша миссия заключается в том, чтобы раскрыть в себе качества и свойства, унаследованные вами от вашего Родителя. Не делайте великой ошибки, не смешивайте относительное с абсолютным, избегайте этой ямы на пути, в которую упало так много умов; не позволяйте себе падать, не позволяйте себе погружаться в трясину отчаяния и уныния, не давайте засасывать себя тине отрицания всего. Есть много людей, для которых единственной реальностью является тот или другой авторитет, занявший в их уме место Абсолюта, но не поддавайтесь этому, помните о вашем божественном происхождении и о вашем наследстве, оставшемся вам от Абсолюта. Помните это и смело идите по пути, утверждая своё Я (что касается учений об абсолютном и относительном, то мы должны отослать читателей к нашей книге «Пути достижения индийских йогов». Последние три чтения этой книги освещают затронутые здесь проблемы).

И однако, хотя «Я» не бог, не Абсолют, оно бесконечно выше, чем мы думали прежде, чем увидели свет. Оно простирается гораздо дальше того, что мы считали его пределами. Оно касается вселенной во всех её точках и находится в теснейшем союзе со всей жизнью. В то же время оно тесно соприкасается со всем, что исходит от Абсолюта, со всем миром относительного, и будучи обращено лицом к «относительной вселенной», оно имеет свои корни в Абсолюте и получает оттуда питание точно также, как ребёнок до своего рождения получает питание из тела матери. «Я» на самом деле есть проявление Бога, и в нём заключается сама сущность Божества. Последнее утверждение может показаться почти равносильным утверждению «Я — Бог». Но на деле между ними большая разница. Мы рассмотрим это учение в деталях в этом чтении и в следующих.

Мы начнём с рассмотрения средств, при помощи которых действует Я, и материала, с которым ему приходится иметь дело.

Прежде всего мы должны ясно понять, что материя физического тела человека ничем не отличается от остальной материи и ничем не отделена от неё, что атомы тела постоянно уходят и заменяются другими, причём материал берётся отовсюду из великого запаса природы. Иначе говоря, мы должны понять, что существует единство материи, лежащее под всеми видимыми различиями формы и субстанции. Затем мы должны понять, что жизненная энергия или *Прана*, которой человек пользуется во всей своей жизни и работе, является лишь частью великой всепроникающей мировой энергии; причём та часть праны, которой мы пользуемся во всякий данный момент, заимствуется нами из мирового запаса и снова возвращается от нас в великий океан силы или энергии. И затем мы должны понять, что даже ум, который так близок к истинному Я, что мы часто принимаем одно за другое — даже такая удивительная вещь, как мысль — есть только часть мирового ума, высшей эманации Абсолюта — высшей из всего, что ниже плоскости духа, и что субстанция нашего ума или *читта*, которой мы пользуемся в настоящий момент, не есть наша отдельная и индивидуальная собственность, но есть просто часть великого мирового запаса ума, который постоянен и неизменен. Мы должны понять, что даже то, что мы чувствуем всегда бьющимся в себе — то, что настолько тесно связано с Духом, что кажется почти неотделимым от него — то, что мы называем жизнью — есть только часть великого принципа Жизни, который проникает всю вселенную, к которому ничего не может быть прибавлено и от которого ничего не может быть отнято. Когда мы сознаем все эти истины и начнём чувствовать все наши отношения к единой великой эманации Абсолюта, тогда мы начнём схватывать идею единства Духа, отношение нашего Я ко всем другим Я. В то же время мы поймём, что погружение человеческого Я в мировое Я не есть угасание индивидуальности, как многим кажется, но наоборот, расширение индивидуального сознания до таких пределов, что в конце концов оно включит в себя всё Целое.

В чтении X и XI книги «Пути достижения индийских йогов» мы обратили внимание читателей на учение йогов относительно *Акаши*, или материи, и объяснили, что все формы того, что мы знаем под названием материи — только различные проявления начала, называемого акашей, которое западные учёные называют «эфиром». Этот эфир или акаша есть самое утончённое и разреженное состояние материи. Иначе говоря, это есть материя в своём основном состоянии;

то, что мы называем материей, есть только проявление акаши, или эфира, причём кажущееся различие зависит только от различной скорости колебаний. Мы упоминаем здесь об этом факте просто для того, чтобы ещё раз подчеркнуть факт единства материи. Надо понять, что каждый атом нашего физического тела — лишь частица великого мирового начала. Она только что заимствована нами из великого мирового запаса и сейчас же вернётся в него снова, так как атомы тела постоянно сменяются. То, что кажется нам нашей плотью, несколько дней назад могло быть частью растения, а через несколько дней может стать частью какого-нибудь другого живого существа. Между всеми телами идёт непрерывный обмен материи, и материя, входящая сегодня в состав одного тела, вчера могла быть в другом и завтра может быть в третьем. Ни один атом материи не принадлежит *лично* вам, но входит в общий запас. Один и тот же вечный поток течёт через вас и через всё живое.

Точно так же обстоит дело с жизненной энергией, которой вы пользуетесь во все моменты вашей жизни. Вы постоянно берёте эту энергию из великого мирового запаса праны и превращаете эту энергию в те или другие нужные вам виды, но эта энергия составляет общую собственность, и всё, что вы можете сделать, это пользоваться ею, когда вам нужно, и затем позволить ей идти дальше. Есть только одна сила, одна энергия, и она находится везде и всегда.

И даже великое начало, субстанция ума, подчинено тому же самому закону. Нам трудно понять это. Мы так склонны считать наши умственные операции своими собственными — чем-то таким, что принадлежит нам лично, — что нам трудно понять, что умственная субстанция есть мировое начало, такое же, как материя и энергия, и что во всех наших умственных операциях мы только черпаем из мирового запаса. И даже больше — та часть умственной субстанции, которой мы пользуемся, хотя она и отделена от умственной субстанции, находящейся в пользовании других, как бы тонкой перегородкой из самого тончайшего вещества, в действительности соприкасается с другими, кажущимися обособленными умами, а также с мировым умом, часть которого она составляет. Как материя, из которой состоят наши физические тела, в действительности находится в соприкосновении со всей материей, и как жизненная сила, которой мы пользуемся, находится в соприкосновении со всей энергией, точно так же наша умственная субстанция находится в соприкосновении со всей умственной субстанцией. Получается такая картина, как будто бы Я движется через великие океаны материи, энергии и ума, беря из непосредственно окружающего его материала только то, что ему нужно, и оставляя всё остальное позади по мере своего движения. Этот пример довольно груб, но он может помочь вашему сознанию понять, что Я — единственная вещь, которая, действительно ваша и которая в то же время неизменна, а что всё остальное принадлежит мировому запасу, из которого вы берёте то, что вам нужно в данный момент. Это может также более ясно поставить перед умом великую идею единства вещей; может помочь вам видеть вещи не как отдельные, а как составляющие одно Целое. Помните, что вы, ваше Я — это единственная реальная вещь в вас и вокруг вас — единственная постоянная вещь, а всё остальное — материя, сила и даже ум — это только средства для выражения Я.

Полезно также держать в уме идею всеобщности жизни. Вся вселенная жива, вибрирует и пульсирует во всех проявлениях жизни, энергии и движения. Нет

ничего мёртвого во вселенной. Жизнь находится везде, и её всегда сопровождает сознание. Во вселенной нет ничего мёртвого и бессознательного, и мы совсем не представляем собой живых атомов, брошенных в мёртвое море, но наоборот, являемся живыми атомами, окружёнными живым океаном, пульсирующим, движущимся, мыслящим и живущим. Каждый атом того, что мы называем мёртвой материей, в действительности жив; в нём есть сила или энергия, а всякий какой бы ни было маленький запас силы и энергии сопровождается проявлением сознания и жизни. Если мы посмотрим вокруг себя, то увидим повсюду в животном, в растительном и даже в минеральном царстве жизнь, жизнь и жизнь, увидим, что всё живо и сознательно, и когда мы будем в состоянии перевести эту идею в область нашего действительного сознания, то есть когда мы будем в состоянии не только интеллектуально принять этот факт, но будем иметь силу идти дальше и почувствуем и начнём сознавать всю эту жизнь вокруг себя, тогда мы будем на настоящем пути к достижению космического сознания.

Но все эти вещи со стороны индивидуума — только постепенные шаги по ступеням, ведущим к опытному познанию единства духа. Для человека постепенно проясняется факт единства в проявлениях духа. Он начинает видеть всю вселенную в виде одного акта Абсолюта, а не в виде серии различных актов. Каждое Я есть центр сознания в этом великом океане духа. Каждое Я есть реальная сущность, повидимому, отдельная от других и от своего источника, но эта отдельность в обоих случаях только кажущаяся, потому что, как все Я вселенной тесно связаны одно с другим, точно так же все они соединены с Абсолютным. Со временем в нас вырастет более ясное сознание этого взаимного родства; оболочки, которые мы будем перерастать, постепенно будут отбрасываться, и в конце концов, мы войдём в Абсолют, вернёмся в дом своего Отца.

Для развивающейся души чрезвычайно важно дойти до живого сознания этого родства и единства, потому что когда это понятие вполне установлено, душа поднимается выше известных плоскостей и освобождается от действия известных законов, которые связывают неразвитую душу. Поэтому йоги-учителя непрестанно ведут своих учеников к этой цели: сначала одним путём, затем другим, создавая им возможность взглянуть на предмет с разных сторон. Когда, наконец, ученик попадает на путь, который для него всего более подходит, он идёт этим путём прямо к цели. Отбросив тогда оковы, бывшие такими тяжёлыми, он испускает крик радости, ощущая вновь обрётённую свободу. Следующие умственные упражнения имеют целью помочь ученику в его стремлении достигнуть живого, непосредственного сознания своего близкого отношения к Целому жизни и бытия.

### **Умственные упражнения**

1) Прочтите изложенное нами в «Путях достижения» о начале, известном под именем материи. Поймите, что вся материя, в конце концов, едина; что реальной субстанцией, составляющей основу материи, является акаша или эфир, и что все очевидные для наших чувств перемены в формах суть только видоизменения этого

начала или более грубая форма его. Поймите, что при помощи известных химических процессов все существующие типы материи, или вернее, все соединения, дающие в результате формы, могут быть разложены на их первоначальные элементы и что эти элементы — ни что иное, как акаша в разных состояниях вибрации. Пусть идея единства видимой вселенной, глубоко проникая в ваше сознание, запечатлется в нём навсегда. Ложное понятие о многообразии материального мира должно уступить, наконец, место сознанию его единства, несмотря на кажущееся разнообразие и многочисленность форм. Вы должны сделаться способными видеть далее мира форм материи, видеть за ним, в нём и в основе его великое начало материй (акашу или эфир). Вы должны достигнуть того, чтобы *чувствовать* это, а не только понимать интеллектуально. 2) Размышляйте над упомянутыми истинами и затем продолжайте изучение дальше. Прочтите сказанное нами в книге «Пути достижения» (чтение XI) о последнем анализе материи, показывающем, как она переходит в силу и энергию с такой постепенностью, что разделяющая их черта уничтожается, и материя незаметно исчезает в энергии или силе, свидетельствуя этим, что и то, и другое в сущности одно и то же, причём сама материя — только более грубая форма энергии или силы. Ваш ум должен проникнуться этой идеей, чтобы приобретённое познание единства могло бы быть совершенно во всех частях. 3) Прочтите затем в «Пути достижения» то, что говорится об энергии или силе и о единстве, лежащем в основе многообразных проявлений. Посмотрите, как один вид энергии может быть превращён в другой, затем в третий и так далее по кругу, пока снова не будет достигнут первый вид. Вы увидите, что одно начало производит целую цепь видимостей.

Проникнетесь сознанием, что ваша внутренняя энергия, благодаря которой вы движетесь и действуете, является только одним из видов того великого начала энергии, которым наполнена вселенная, и поймите, что вы можете брать нужное вам количество энергии из великого мирового запаса. Но больше всего старайтесь усвоить идею единства, проникающего весь мир энергии, силы или движения.

Старайтесь видеть это единство в целом, а не в проявлениях, кажущихся отдельными. Такой путь может показаться несколько скучным и бесполезным, но верьте, что все стадии его готовят ум к восприятию идеи о единстве всего. Каждый шаг этого пути важен и облегчает совершение последующего.

При таких упражнениях ума полезно рисовать себе картину вселенной в состоянии постоянного движения; всё движется, вся материя движется, меняя свои формы и проявляя свою внутреннюю энергию. Солнца и миры несутся по пространству, причём их частицы непрестанно изменяются и движутся. Химическое соединение и разложение никогда не прекращается, повсюду происходит работа созидания и разрушения. Новые соединения атомов и миров образуются и разлагаются непрестанно. Вдумавшись в это единство начала энергии, размышляйте о том, что при всех этих переменах форм, Я — ваша реальная сущность — вы — остаётесь неизменным, вечным, непобедимым, неразрушимым, неуязвимым, реальным и постоянным среди этого изменяющегося мира форм и сил. Вы выше всего этого, и мир вращается вокруг вас — вокруг духа. 4) Прочтите сказанное нами в «Пути достижения» относительно силы и энергии, незаметно переходящей в сродную ей среду субстанции ума. Поймите, что в основе всего наблюдавшегося вами

проявления великой силы и энергии лежит ум. Тогда вы будете готовы к изучению единства ума. 5) Прочтите, что мы говорим в «Путях достижения» о субстанции ума. Сознайте, что существует огромная область субстанции ума, или мировой ум, который находится в распоряжении самосознательного Я. Всякая мысль есть результат того, что Я пользуется этой субстанцией ума, как своим орудием и средством. Сознайте, что этот океан ума — одно целое, и что Я может черпать из него, сколько ему нужно. Сознайте, что этот океан ума в вашем распоряжении, если только вы достаточно созрели, чтобы пользоваться им. Сознайте, что в основе всего существующего в мире форм, наименований и действий лежит ум, и что в этом смысле на самом деле «Всё есть ум», хотя на ещё более высокой ступени, чем даже ум, стоите вы, реальная сущность, «Я», проявление Абсолюта. 6) Осознайте вашу тождественность и вашу близость со всем живым. Взгляните на окружающую вас жизнь во всех её формах: от самой низшей до самой высшей. Всё это — проявление великого начала жизни, действующего на разных этапах одного и того же пути. Не презирайте самых ничтожных форм, но смотрите дальше формы на скрытую под ней реальность — жизнь. Чувствуйте себя частью великой мировой жизни. Опуститесь мысленно на дно океана жизни и узнайте своё родство с жизнью обитающих здесь форм. Не смешивайте форм (часто безобразных с вашей точки зрения) с проявляющимся в них началом. Взгляните на жизнь растений и жизнь животных и постарайтесь через покров формы увидеть реальную жизнь, которая скрыта за формой и лежит в основе её. Научитесь чувствовать, как ваша жизнь течёт и бьётся вместе с жизненным началом в других организмах и особенно в одинаковых с вами существах. Посмотрите на звёздное небо, на находящиеся там бесчисленные солнца и миры, наполненные жизнью, и почувствуйте своё сродство с этой жизнью. Если вы можете схватить эту мысль и сознать это, вы почувствуете, что составляете одно с этими несущимися мирами, и вместо того, чтобы ощущать себя при сравнении с ними малым и ничтожным, вы заметите, что ваше Я будет расширяться до тех пор, пока вы не почувствуете, что в этих вращающихся мирах есть часть вашего Я, что вы существуете также там, стоя на земле, что вы сродны всем частям вселенной, и даже более, что все части вселенной являются таким же местом вашего пребывания, как и то, где вы находитесь.

Вы почувствуете, как вас охватит сознание, что ваш дом — вся вселенная, а не только часть её, как вы думали прежде. Вы испытаете чувство такого величия и огромности, о котором вы никогда не мечтали. Вы начнёте сознавать по крайней мере часть своего божественного наследства, вы познаете, что вы дитя бесконечности и что сама сущность вашего божественного Родителя заключается во всех фибрах вашего существа. В минуты такого духовного подъёма человек начинает сознавать, что лежит перед душой на её восходящем пути, и как малы величайшие блага, которые может дать земля, в сравнении с благами, уготованными для души и видимыми духовными очами в моменты прозрения.

Вы не должны спорить с этими видениями величия души, но должны обращаться с ними радушно, потому что они принадлежат вам и являются к вам из областей вашего духовного ума, раскрывающихся для вашего сознания. 7) Высшая ступень сознания этого единства всего — та, на которой достигается понимание, что есть только одна реальность, и в то же время сознаётся, что Я находится в этой



реальности. Чрезвычайно трудно выразить эту идею в словах, потому что это нечто такое, что должно скорее ощущаться, чем постигаться интеллектом. Когда душа осознает, что заключённый в ней дух, в конце концов, её единственная реальная часть, и что Абсолют и его проявления в образе духа — единственная реальность во Вселенной, этим уже делается большой шаг. Но необходимо достигнуть ещё одной высшей ступени, прежде чем придёт полное чувство единства и реальности. Это есть та ступень, на которой мы реализуем тождество нашего Я с великим Я вселенной. Тайна проявления Абсолюта в форме духа скрыта от нас, и ум сознаёт свою неспособность проникнуть за покров, скрывающий Абсолют, хотя ум и сообщает нам о том, что он сознаёт присутствие Абсолюта, как раз у разделяющей черты. Но высшая область духовного ума, при исследовании её развитой душой, находящейся на правильном пути, свидетельствует, что духовный ум видит дальше кажущейся отдельности духа от духа и сознаёт, что есть только одна реальность духа и что все Я в действительности только различные виды одной деятельности, центры сознания на поверхности одного великого Я, центр которого — сам Абсолют. Этим сознанием на самом деле проникнута вся область духовного ума, и это говорит нам о единстве духа, точно так же, как интеллект говорит нам о единстве материи, энергии и ума. Идея единства проникает все плоскости жизни.

Чувство реальности Я, очевидное для вас в моменты вашего наиболее ясного умственного прозрения, на самом деле есть лишь отражение чувства реальности, лежащей в основе целого, есть сознание целого, проявляющееся через посредство вашего центра сознания. Достигший известной степени ученик или посвящённый обнаружит, что его сознание расширяется постепенно и, наконец, оно отождествит себя с целым. Для него становится очевидным, что под всеми формами и именами видимого мира находится одна жизнь, одна сила, одна субстанция, одно бытие, одна реальность и Единый. И вместо того, чтобы ощущать утрату своей индивидуальности, он сознаёт расширение её; вместо чувства, что его поглощает целое, он ощущает, что сам распространяется и охватывает целое. Это очень трудно выразить словами, так как нет слов для выражения этой идеи, и всё, что мы можем надеяться сделать, заключается в том, чтобы при помощи наших слов вызвать вибрации, могущие найти себе отклик в умах читателей, что содействовало бы приобретению ими непосредственного сознания, естественным последствием которого явится самостоятельно выработанное понимание. Это сознание не может быть передано словами, исходящими от интеллекта, но можно создать вибрации, которые приготовят ум к принятию идей, идущих с его собственных высших плоскостей.

Даже в раннем периоде развития этого сознания человек бывает способен отождествлять *реальную* часть себя самого с *реальной* частью всех других форм жизни, проходящих перед его глазами. Во всяком другом человеке, во всяком другом животном, растении, минерале за оболочкой и формой внешнего образа он видит доказательство присутствия духа, который сроден его собственному духу, и даже более, чем сроден, потому что и тот, и другой составляют одно. Он видит себя во всех формах бытия, во всякое время и во всех местах. Он сознаёт, что его реальная сущность находится везде, никогда не исчезая, и что жизнь, которая в нём, находится также и во всей вселенной — во всём, так как ничто не мертво во

вселенной, и всё, что существует в различных фазисах бытия есть только одна жизнь, которой одарены, пользуются и наслаждаются все сообща. Каждое Я есть центр сознания в этом великом океане жизни и, будучи по внешности отделённым и отличным от других Я, оно в действительности находится в соприкосновении с целым и со всеми его кажущимися частями.

Мы не намереваемся в этом чтении войти в подробности великой тайны жизни или излагать ту сравнительно малую долю истинного понимания её, которую передали нам наиболее приближающиеся к ней учителя и наставники. Здесь для этого не место, так как эти истины относятся скорее к джняни-йоге, а не к раджа-йоге, и мы касаемся их здесь, не намереваясь объяснить их научную сторону, но только для того, чтобы ваш ум мог схватить идею и постепенно проявлять её, сознательно проникаясь ею.

Существует большая разница между научным, интеллектуальным учением джняни-йоги, которое представляет умам читателей метафизическую и научную сторону доктрин йогов в логической форме, и методами раджа-йоги, которые ведут ученика постепенно к сознанию, помимо простого интеллектуального понимания, своей истинной природы и своих истинных сил.

Мы идём последним путём, потому что в настоящей книге мы излагаем раджа-йогу. Мы стремимся представить предмет уму в таком виде, чтобы он мог приготовить путь для зарождающегося нового сознания, устранив предвзятые понятия и предрассудки и предоставив свободный доступ новым понятиям. Многое из того, что мы сказали в этом чтении, может показаться, с одной стороны, бесполезным повторением, а с другой — неполным изложением научной доктрины учения йогов. Но со временем будет найдено, что изучение всего, излагаемого здесь, произвело своё действие, и что ум читателя, усвоив идею о единстве жизни и о расширении Я, этим самым подвергся значительному изменению. Мы настаиваем, чтобы обучающийся не слишком спешил. Развитие не должно создаваться насильно. Прочтите, что мы написали и проделывайте указанные нами умственные упражнения, даже если они покажутся вам малозначащими и ребяческими — мы знаем, как они воздействуют на вас, и вы согласитесь с нами впоследствии. «Спешите медленно». Вы увидите, что ум будет работать, даже когда вы будете заняты своим обычным трудом и забудете на время о данном предмете. Большая часть умственной работы делается именно таким образом, в то время, как вы заняты чем-нибудь другим или даже спите, потому что подсознательная часть ума продолжает работать в указанном ей направлении и выполняет данную ей задачу.

Как мы сказали, цель этого чтения — поставить вас на путь развития сознания, а не ввести вас в детали научной стороны учения йогов. Развитие есть ключ раджа-йоги. Причина же, почему мы желаем развить чувство реальности Я и расширения своей сущности, в настоящее время заключается в том, что благодаря этому сознанию, вы можете утвердить свою власть над материей, энергией и умом. Прежде чем, подобно царю, вы взойдёте на свой трон, вы должны вполне осознать, что вы — реальность в этом мире видимостей. Вы должны познать опытным путём, что вы — то есть истинный, вы — не только существуете и реальны, но что вы состоите в общении со всем другим, что реально, и что корни

вашего бытия находятся в самом абсолюте. Вы должны познать путём опыта, что вместо того, чтобы быть отдельным атомом Реальности, изолированным и неподвижным в малом пространстве, вы центр сознания в целом Реальности, и что мир миров ваш дом; что ваш центр сознания может быть передвинут к пункту, отстоящему на триллионы миль от земли (какое расстояние ничто в пространстве), и всё-таки вы — пробудившаяся душа — будете также дома там, как и здесь; что даже в то время, как вы здесь, ваше влияние распространяется далеко в пространстве. Ваше реальное состояние, которое вам постепенно будет открыто в течение веков, так велико и грандиозно, что ваш ум в настоящем состоянии его развития не может постигнуть даже слабого отражения этого великолепия.

Мы хотим, чтобы вы постарались составить себе хотя бы слабую идею о вашем реальном состоянии бытия, для того, чтобы вы могли управлять низшими началами силой вашей пробудившейся воли, каковая зависит от степени вашего сознания своей реальной сущности.

По мере того, как увеличивается понимание и сознание своего истинного существа в человеке, увеличивается также его способность пользоваться своей волей. Воля есть принадлежность реальной сущности. К счастью, это великое переживание, приводящее нас к познанию истинного нашего существа, приносит с собой любовь и доброту ко всему живому. Будь это иначе, воля, приходящая к человеку, могла бы быть употреблена для нанесения большого зла тем из подобных ему, которые не достигли такого же успеха (мы говорим об *относительном* вреде, потому что душе нельзя нанести реального вреда). Но начинающая появляться сила вызывает б`ольшую любовь и доброту, и чем выше поднимается душа, тем сильнее проникается она высшими идеалами, и тем более животных свойств низшего рода она отбрасывает. Правда, что некоторые души, достигшие познания их истинной природы, не понимая, что это означает, могут впасть в ошибку и употребить проснувшуюся волю для личных целей, как это можно видеть на примере чёрных магов, о которых говорится в оккультных книгах, а также на личностях, хорошо известных в истории или современной жизни, проявляющих огромную волю, которую они употребляют во зло. Все эти люди огромной воли, случайно или бессознательно, дошли до сознания своей истинной природы, но им недостаёт сдерживающего влияния высших учений. Но подобное злоупотребление волей, причиняя боль и беспокойство пользующемуся ею лице, впоследствии ставит его на верный путь.

Мы не ожидаем, чтобы наши читатели вполне усвоили эту идею расширения своего Я. Даже достигший самых высших степеней развития усваивает её только частично. Но пока в вас не появится проблеск этого сознания, вы не в состоянии будете продвинуться далеко по пути раджа-йоги. Вы должны понять, *что вы такое*, прежде чем сможете пользоваться силой, спящей внутри вас. Вы должны сознавать, что вы господин, прежде чем вы сможете претендовать на власть господина и ожидать повиновения своим приказаниям. Поэтому, относитесь терпеливо к нам, вашим наставникам, когда мы задаём вам урок, который должен быть выучен, и работу, которая должна быть исполнена. Путь длинен и местами тяжёл, ноги могут устать и быть в ранах, но награда велика, и на пути есть места отдыха. Не падайте духом, если ваш успех кажется медленным, потому что душа

должна раскрываться естественным путём. как раскрывается цветок, без поспешности, без принуждения. И не смущайтесь, и не страшитесь, если вы случайно увидите проблеск вашего высшего Я. Как говорит М. К. в своих примечаниях к «Свету на Пути» (см. «Пути достижения»): «увидеть свою душу в её расцвете — значит уловить мимолётный проблеск в самом себе того преображения, которое со временем сделает тебя более, чем человеком; узнать свою душу в этот миг — значит найти в себе силу взирать на ослепительно яркий свет духа, не опуская очей и не отшатываясь от него в ужасе, как перед каким-то страшным призраком. Это случается с некоторыми, и в таком случае битва бывает проиграна, несмотря на то, что победа была уже почти обеспечена».

### **Мантра к чтению третьему**

Существует только одна первоначальная форма материи, только одна основная форма энергии и одна первоначальная форма ума. Материя происходит от энергии, энергия от ума, и все эти три начала исходят из Абсолюта, тройственного в проявлении, но единого по существу. Есть только одна жизнь и она проникает всю вселенную, проявляясь в разных формах, но в конце концов будучи единой. Моё тело составляет единство с мировой материей; моя энергия и жизненная сила составляет единство с мировой энергией; мой ум составляет единство с мировым умом; моя жизнь составляет единство с мировой жизнью. Абсолют выразился и проявился в духе, и этот дух — есть истинное Я, охватывающее и совмещающее все кажущиеся отдельными Я. Я чувствую свою тождественность с духом и проникаюсь сознанием единства всего реального. Я чувствую моё единство с духом и мою связь (посредством духа) с Абсолютом. Я сознаю, что Я — выражение и проявление Абсолюта и что самая его сущность заключается во мне. Я исполнен божественной любовью. Я исполнен божественной силой. Я исполнен божественной мудростью. Я сознаю свою тождественность по духу, по сущности и по природе с Единой Реальностью.

### **Чтение IV**

#### **ГОСПОДСТВО НАД УМОМ**

В первых трёх чтениях этой книги мы старались вызвать в вашем уме непосредственное сознание реальности следующих фактов:

- 1) Сознания Я, его независимости от тела; его бессмертия, его непобедимости и неуязвимости.
- 2) Превосходства Я над умом, а также над телом, то есть сознание факта, что ум не есть Я, а только средство для выражения Я; дальше, что Я — господин ума, а также и тела; что Я присутствует за всякой мыслью; что Я может выделить из себя для рассмотрения их со стороны: чувства, эмоции, страсти, желания и все прочие душевные явления, и всё-таки сознавать, что оно, Я, отдельно от этих душевных

свойств и остаётся неизменным, реальным и вполне существующим. Дальше, это сознание того, что Я может отбросить все до последнего умственные орудия и средства, как относящиеся к «не-Я», и всё-таки сознавать с полной ясностью, что после удаления их останется нечто — оно само — Я, которое не может быть выделено или изъято, то есть что Я господин ума, а не его раб.

3) Сознания того, что истинное Я есть нечто бесконечно большее, чем маленькое личное «Я», каким мы его считаем; что Я составляет часть той великой единой реальности, которая наполняет собою всю вселенную. Это есть сознание того, что истинное Я соединено со всеми другими душами бесчисленными узами, умственными и духовными нитями и отношениями; что «Я» есть центр сознания в этой великой единой реальности, или в духе, который лежит в основе жизни и существования всего, причём центром этой реальности или существования является Абсолют или Бог; дальше явится сознание, что это чувство реальности, которое врождено Я, есть в действительности только отражение чувства реальности, врождённого целому — великому Я вселенной. Принцип, лежащий в основе этих трёх чтений, таков: Реальность «Я» в себе самом и превосходство его над всяким проявлением материи, силы и ума. «Я» признаётся началом положительным по отношению к трём вышеупомянутым началам в том же смысле, в каком ум есть начало положительное по отношению к энергии, а энергия — по отношению к материи; «Я» отрицательно или пассивно лишь по отношению к Центру единого, т. е. к самому Абсолюту. Это определяет положение, которое должен занимать ученик или посвящённый, говорящий: «Я» реальнее ума, энергии и материи и управляю ими; «Я» нереален только в сравнении с Абсолютом, который есть центр бытия, к которому «Я» принадлежит. И поэтому я утверждаю своё господство над умом, энергией и материей и проявляю свою волю над ними. Таким образом, я признаю своё подчинение Абсолюту и радостно открываю свою душу притоку Божественной Воли и разделяю с Абсолютом его власть, силу и мудрость. В этом и последующем чтении мы постараемся помочь человеку, стремящемуся к посвящению в раджа-йогу, приобрести власть над подчинёнными Я проявлениями: материей, энергией и умом. Чтобы приобрести и утвердить эту власть, необходимо познакомиться с природой того, чем мы хотим управлять.

В нашей книге «Пути достижения» мы старались объяснить свойства трёх великих проявлений, известных под названием читты, или субстанции ума, праны, или энергии, и акаши, или начала материи. Мы объясняли также, что человеческое Я выше, чем все эти проявления, будучи тем, что известно под названием Атмана или духа. Материя, энергия и ум, как мы пояснили, суть проявления Абсолюта и являются началами относительными. Философия йогов учит, что материя — самая грубая форма проявления субстанции, ниже чем энергия и ум, а следовательно, и подчинена им обоим. Одной ступенью выше материи — энергия или сила, имеющая власть над материей, но сама подчинённая уму, так как ум — ещё более высокая форма субстанции. Следующим по порядку и самым высшим из трёх является ум, наиболее тонкая форма субстанции, господствующий над энергией и материей. Но и ум подчинён «Я», которое есть дух. Он повинует приказаниям Я, когда таковые отдаются твёрдо и разумным образом. Само «Я» подчинено только

Абсолюту — Центру Бытия, — причём «Я» господствует над троичным проявлением: умом, энергией и материей.

«Я», которое ради наглядности должно быть рассматриваемо, как нечто отдельное (хотя оно в действительности только центр сознания в великом мировом начале духа), оказывается окружённым тройным океаном ума, энергии и материи, простирающимся в бесконечность. Тело есть только физическая форма, через которую течёт бесконечный поток материи, потому что, как вы знаете, частицы и атомы тела непрестанно меняются: возобновляются, переставляются, отбрасываются и заменяются. Тело, существовавшее несколько лет тому назад, или вернее, составлявшие его частицы, уже исчезли и ныне образуют новые соединения в мире материи. Ваше тело, существующее в настоящее время, умирает и заменяется новыми частицами непрерывно, а те частицы, которые составят ваше тело в будущем году, находятся где-нибудь в других частях пространства и входят в бесчисленное количество других соединений. Впоследствии они выйдут из этих соединений и вступят в те, которые войдут в состав вашего тела, каким оно будет через год. В теле нет ничего постоянного: даже части костей непрестанно заменяются другими. То же происходит с жизненной энергией, силой и крепостью тела (в том числе и с мозгом). Всё это непрестанно расходуется, тратится и вновь возобновляется. Меняется даже ум индивидуума, и субстанция ума, или читта, расходуется и возобновляется их великого океана ума, в который погружаются отброшенные части наподобие того, как это происходит с материей и энергией.

В то время как большинство читателей, более или менее знакомых с распространёнными научными понятиями о веществе, примут без возражений высказанное положение об океане материи и энергии и о непрестанном расходовании и возобновлении запаса того и другого, для них может оказаться несколько трудным принять идею, что ум есть субстанция или начало, повинующееся тем же общим законам, как и два других проявления или свойства субстанции.

Человек склонен думать о своём уме, как о «себе», как о своём «Я». Несмотря на тот факт, который был указан во втором чтении этой книги, что «Я» выше, чем умственные состояния, и что оно может их отставить в сторону от себя и рассматривать их, как нечто относящееся к «не-Я», сила привычки очень велика, и вам может потребоваться значительное время, прежде чем вы придёте к сознанию, что ваш ум — не вы сами, а лишь нечто такое, чем вы пользуетесь. Вы должны, однако, настойчиво стремиться к достижению понимания этого, потому что в той же степени, в какой вы осознаете ваше господство над своим умом, вы будете господствовать над ним, и он будет послушен вам. И какова будет степень этого господства, такими же будут характер, качество и количество работы, которую ваш ум сделает для вас. Таким образом вы увидите, что *истинное, приобретённое путём внутреннего опыта познание вызывает господство, а господство даёт результаты*. Этот принцип лежит в основе всей науки раджа-йоги. И многие из первых упражнений предназначены для того, чтобы ознакомить ученика с таким пониманием и дать ему возможность осознать опытным путём и развить в себе истинное отношение «Я» к уму и достичь господства над умом путём привычки и практики.

Философия йогов учит нас, что вместо того, чтобы быть «Я», ум есть то, посредством чего «Я» думает, по крайней мере, в отношении внешнего мира или мира явлений, то есть совокупности всего, что имеет имя и форму. В недрах «Я» заключено более высокое знание, превосходящее всё, что «Я» может получить из внешнего мира, но в настоящее время это не подлежит нашему рассмотрению, и мы должны заняться миром вещей.

Субстанция ума называется по-санскритски «читта», а волна, проходящая по читте (каковая волна представляет соединение ума и энергии), называется «вритта» — слово, означающее приблизительно то, что мы называем мыслью. Другими словами, вритта значит «ум в движении», тогда как читта есть «ум в покое». В буквальном переводе «вритта» значит «вихрь в уме», именно то, чем в действительности является мысль.

Но мы должны в этом месте обратить внимание читателя на тот факт, что слово «ум» употребляется йоговами и другими оккультистами в двух значениях, и что читатель должен составить себе ясное понятие о каждом значении, чтобы не смешивать их друг с другом и быть в состоянии более точно уяснить два аспекта того, что желают выразить словом «ум». В первом своём значении слово «ум» употребляется, как синоним читты, или субстанции ума, которая есть мировое начало ума. Из этой читты, субстанции ума, получается весь материал для миллионов индивидуальных умов. Второе значение слова «ум» есть то, что мы разумеем, говоря об уме кого-нибудь одного, то есть умственные способности данного лица, которыми он отличается от другого лица. Мы говорили вам, что этот «ум» в человеке действует на трёх плоскостях, и его проявления на трёх плоскостях мы называли: 1) инстинктивным умом; 2) интеллектом, и 3) духовным умом (см. «Основы мирозерцания индийских йогов») Функции ума на этих трёх плоскостях образуют то, что мы называем умом человека, или точнее, собираясь вокруг «Я», эти функции образуют душу индивидуума. Слово «душа» часто употребляется, как синоним «духа», но читатели, следившие за нашей мыслью, понимают разницу. Душа есть «Я», окружённое его ментальными началами, тогда как дух есть душа души, «Я», или истинная наша сущность.

Наука раджа-йога, которой посвящена эта книга, учит господству над умом. Это её основной принцип. Она утверждает, что первый шаг к власти состоит в достижении управления собственным умом. Раджа-йога говорит, что прежде чем начинать борьбу с внешним миром, надо победить внутренний. Она утверждает, что «Я» проявляется в воле и что этой волей можно пользоваться для того, чтобы вести, направлять и направлять ум её владельца, точно так же, как и явления в физическом мире. Раджа-йога стремится удалить весь умственный мусор, уничтожив всё, что мешает правильной работе ума, и создать светлый, ясный и здравый ум. Затем раджа-йога учит, как управлять умом разумно и продуктивно, сохраняя всю неправильно расходуемую силу, и при помощи сосредоточения приводить ум в полную гармонию с волей для того, чтобы держать его в фокусе, увеличивая таким образом его силы и производительность. Сосредоточение и сила воли служат для йогов средствами, при помощи которых они достигают таких удивительных результатов, управляют и направляют свои сильные, здоровые умы и господствуют над материальным миром, действуя на энергию и материю. Эта власть распространяется на все плоскости ума, и йоги управляют не только

инстинктивным умом, держа в подчинении его низшие свойства и пользуясь для своих целей другими его свойствами, но в то же время они развивают и расширяют свой интеллект и получают от него удивительные результаты. Они подчиняют себе даже духовный ум, содействуют его развитию и заставляют перейти в поле ясного сознания некоторые из удивительных тайн, лежащих в его области. При помощи раджа-йоги многие тайны существования и многие загадки вселенной были раскрыты и разгаданы. Скрытые же силы человеческой природы, благодаря раджа-йоге, раскрываются и начинают действовать. Говорят, что достигшие высших познаний в этой науке обладают такой силой и властью над силами вселенной, что являются почти богами в сравнении с обыкновенным человеком.

Раджа-йога учит, что не только можно получить такую власть, но что пользование ею открывает огромное поле знания. Это учение утверждает, что когда сосредоточенный ум направляется на идею или предмет, становится ясной истинная природа, а также внутренний смысл и соотношения этой идеи или предмета. Сосредоточенный ум проходит сквозь предмет или сквозь вопрос, как рентгеновские лучи проходят через кусок дерева; тогда всё, что «Я» ищет, делается доступным ему не только в своей внешности, несовершенной и вводящей в заблуждение, а так, как оно есть поистине. Не только внешний мир можно исследовать таким путём, но умственный луч может направиться внутрь и исследовать скрытые области самого ума. Когда мы вспомним, что та частица ума, которой обладает всякий человек, похожа на каплю, взятую из океана и содержащую в своём малом объёме все элементы, из которых составлен океан, и что знать в совершенстве каплю значит знать в совершенстве океан, тогда мы начинаем сознавать действительное значение этой силы.

Много людей в западном мире, достигавших больших результатов на интеллектуальном и научном поприщах, развили в себе более или менее бессознательно те же силы, которые даёт раджа-йога. Многие великие изобретатели в действительности были практическими йогами, хотя они не сознавали источника своей силы. Всякий, кому известны личные свойства Эдисона, поймёт, что Эдисон следует некоторым методам раджа-йоги и что сосредоточение есть одно из его самых сильных орудий. Известный американский учёный, профессор Элмер Гейтс, ум которого произвёл так много удивительных открытий и изобретений, есть также практический йог, хотя он может категорически отрицать такое утверждение и, может быть, даже не знаком с принципами этой науки, которые он сам нашёл бессознательно. Из рассказов о методах профессора Гейтса мы узнаём, что он на самом деле выкапывает открытия и изобретения из своего ума, предварительно уйдя в уединение и практикуя сосредоточение. Это есть именно то, что известно в йоге под названием умственного ясновидения. Но мы уже достаточно сказали в этом чтении относительно теоретической части учения йогов и должны теперь привести правила, при помощи которых вы будете в состоянии развить в себе эти скрытые силы и энергии, находящиеся как бы в спящем состоянии. Вы замечаете, что в этой книге мы сначала даём теоретические положения, а затем приводим упражнения. Это правильный метод йогов, которому следуют лучшие учителя. Слишком много теории сразу — трудно для ума. Слишком много упражнений —



тоже утомительно. Любознательность ума в последнем случае не получает надлежащей пищи. Мы находим, что необходимо соединять теорию с практикой, и стараемся следовать этому методу.

### **Умственная тренировка и упражнения**

Прежде, чем мы заставим ум исполнять для нас нужную работу, мы должны «укротить» его и заставить повиноваться воле «Я». Обыкновенно уму позволяют во многих отношениях оставаться в первобытном состоянии и следовать своей собственной воле и желаниям, не подчиняясь ничему другому. Как избалованный ребёнок или плохо объезженная лошадь, он постоянно попадает то в ту, то в другую беду и доставляет своему владельцу мало удовольствия, пользы и удобства. Умы многих из нас похожи на зверинцы, наполненные дикими животными, из которых каждое следует своим собственным наклонностям и стремится по своему собственному пути. Мы в самом деле заключаем в себе целый зверинец — тигра, обезьяну, павлина, осла, гуся, овцу, гиену и других зверей — и мы позволяем этим животным управлять нами. Даже наш интеллект склонен к заблуждениям, неустойчив, и подобно ртути, с которой его сравнивали древние оккультисты, неверен и непостоянен. Если вы взглянете вокруг себя, вы увидите, что только те люди достигли в жизни чего-нибудь существенного, которые приучили свой ум к повиновению. Они утвердили власть своей воли над умом и приобрели таким путём могущество и силу. Ум, обыкновенно, раздражается, когда воля начинает его ограничивать; он похож на резвую обезьяну, не желающую учиться «штукам». Но он должен быть выучен, если от него желают получить хорошую работу. И вам необходимо заняться его выучкой, если вы ожидаете какой-нибудь пользы от него и надеетесь владеть им, вместо того, чтобы предоставить ему владеть вами.

Первое, чему следует научиться в раджа-йоге, это управлять умом. Люди, которые надеются найти широкую и удобную дорогу к господству и силе, должны очень разочароваться, но путь только один, а именно, утвердить господство и власть воли над умом. Иначе он покинет вас в то время, когда вы всего более будете нуждаться в нём. Поэтому мы укажем вам несколько упражнений, которые помогут вам в этом направлении. Первое упражнение в раджа-йоге называется *пратьяхара*, или способ обращения ума вовнутрь самого себя. Это первый шаг к приобретению власти над умом. Этой пратьяхарой стремятся к тому, чтобы отвратить ум от внешнего мира и заставить его обратиться на самого себя или на свою внутреннюю природу. Цель заключается в том, чтобы дать воле власть над умом. Следующие упражнения помогут вам в этом.

### **Упражнение первое**

(а) Примите удобное положение и как можно больше освободитесь от внешних беспокоящих влияний. Не делайте больших усилий управлять умом, но лучше позвольте ему блуждать в течение некоторого времени и израсходовать запас

своего напряжения. Он воспользуется случаем и сначала будет бросаться в стороны, как спущенная с цепочки обезьяна, пока, наконец, не утихнет и не начнёт слушаться ваших приказаний. Для его обуздания вначале может потребоваться значительное время, но с каждой последующей попыткой вы будете достигать этого всё скорее и скорее. Йоги тратят много времени на приобретение этого ментального спокойствия и тишины и считают себя хорошо вознаграждёнными за это.

(b) Когда ум вполне успокоится, сосредоточьтесь мыслью на идее «Я есмь», как это говорится в предыдущих чтениях. Рисуите себе «Я», как существо независимое от тела, бессмертное, неуязвимое, реальное. Затем подумайте о «Я», как о независимом от тела и могущем существовать без своего телесного покрова. Размышляйте об этом в течение некоторого времени и потом постепенно направьте свою мысль на восприятие идеи «Я», как независимого от ума, как чего-то высшего, сравнительно с умом, и способного управлять умом. Пройдите мысленно через главные идеи первых двух чтений и старайтесь спокойно размышлять о них, рассматривая их умственными очами. Вы найдёте, что ваш ум будет делаться всё более и более тихим и спокойным, и что отвлекающие мысли внешнего мира всё дальше и дальше будут уходить от вас.

(c) Затем направьте ум на спокойное рассмотрение третьего чтения, в котором мы говорим о единстве всего и об отношении «Я» к Единой жизни, Силе, Разуму, Бытию. Вы увидите, что приобретаете власть над умом и спокойствие, неизвестное вам раньше. Упражнения первых трёх чтений подготовили вас к этому.

(d) Нижеследующее — самое трудное из всех видов и степеней этого упражнения, но способность выполнить это придёт постепенно. Упражнение состоит в том, чтобы устранить постепенно всякую мысль и представление о внешнем мире, о теле и о самих мыслях, причём ученик сосредотачивается и погружается в размышление об идее «Я есмь». Причём цель заключается в том, чтобы он сосредоточил свой ум на идее бытия, символизируемого словами «Я есмь». Не то, чтобы «Я — это» или «Я — то», или «Я делаю это», или «Я думаю то», но просто «Я есмь». Это упражнение сосредоточит внимание, как в фокусе, на самом центре бытия внутри человека и соберёт воедино все его умственные энергии, вместо того, чтобы позволять им разбрасываться на вещи внешнего мира. За этим последует чувство мира, силы и власти, потому что мантра «Я есмь» и мысль, лежащая в основе его, самые могущественные и сильные, какие только можно создать, так как они выражают собой действительное бытие и обращение мысли внутрь к этой истине. Пусть ум держится сначала за слово «Я», отождествляя его со своей сущностью, и пускай затем он перейдёт к слову «есмь», которое означает реальность или бытие. Соедините потом оба слова, взяв их общее значение, и результат явится самым могущественным средством обращения сконцентрированной мысли внутрь, а также самым сильным утверждением существования. Полезно при этих упражнениях принимать удобное и свободное физическое положение, чтобы воспрепятствовать телу отвлекать внимание. Для этого следует принять свободное положение и затем ослабить мускулы и распустить все нервы так, чтобы получилось чувство лёгкости, полного удобства и отсутствия напряжённости. Вы должны практиковать это до тех пор, пока вы

вполне не приобретёте способности приходить в такое состояние. Это будет полезно для вас во многих других отношениях. Кроме облегчения сосредоточения и размышления, это же самое будет действовать, как «лечение отдыхом» на утомлённое тело, на нервы и ум.

## **Упражнение второе**

Вторым шагом в раджа-йоге является то, что называется «дхарана» или сосредоточение. Это самая важная вещь для собирания в фокус ментальных сил, и эта способность к сосредоточению может быть развита до почти невероятной степени, но она требует много работы, времени и терпения. Тем не менее изучающий будет хорошо вознаграждён за потраченное время. Сосредоточение состоит в том, что вся сила ума обращается на известный предмет и удерживается на нём некоторое время. На первый взгляд это кажется очень лёгким, но небольшая практика убедит, как трудно твёрдо установить внимание и удержать его в желаемом положении. Внимание обнаружит склонность колебаться и передвигаться к другим предметам или темам, и потребуются много практики для того, чтобы удержать его на желаемой точке. Но практика сделает чудеса, как это можно видеть, наблюдая лиц, которые приобрели такую способность и которые употребляют её в своей повседневной жизни. Однако надо помнить следующее: многие, достигнув способности сосредотачивать внимание, позволяют ему стать почти произвольным, и тогда они становятся его рабами, забывая себя и всё остальное и часто упуская необходимые дела. Это крайне неумелый вид сосредоточения, и люди, преданные ему, становятся рабами своих привычек вместо того, чтобы сделаться господами своих умов. Они становятся мечтателями и рассеянными людьми, вместо того, чтобы стать хозяевами себя. Они столько же заслуживают сожаления, как и те, которые вовсе не могут сосредотачиваться. Весь секрет лежит в господстве над умом. Йоги могут сосредотачиваться по своему желанию, всецело уходить в предмет, лежащий перед ними, извлекая из него всё, что в нём есть интересного, и могут по своему желанию отводить свой ум от него пользуясь в обоих случаях одной и той же способностью управлять умом. Они не допускают случаев рассеянности, и они не мечтатели. Напротив, они всегда ко всему внимательны, тонкие наблюдатели, ясно мыслят и правильно рассуждают. Они господа своих умов, а не рабы своих настроений. Невежественный человек, начинающий сосредотачивать своё внимание, погружается в предмет, но позволяет ему владеть собой, в то время как хорошо тренированный, обученный мыслитель-йог утверждает своё «Я» и затем направляет свой ум, заставляя его сосредотачиваться на нужном ему предмете, держа его под своим контролем и имея его всё время на виду. В этом заключается разница. Следующие упражнения могут оказаться полезными при первых попытках сосредоточения. (а) Сосредоточьте внимание на каком-нибудь знакомом предмете, на карандаше, например. Удерживайте ваш ум на нём и рассматривайте карандаш, устранив из вашего внимания всё остальное. Рассматривайте величину карандаша, цвет, форму, род дерева. Рассматривайте способы его употребления, назначения, составные части, процесс его приготовления и т. д. Словом, думайте о карандаше так много, как только возможно, позволяя уму следовать по всем идущим от карандаша линиям, например, рассматривать графит, из которого делается

карандаш, думать о лесе, из которого было взято дерево для приготовления карандаша, думать об истории карандашей и других тому подобных предметах. Словом, вы должны как можно полнее исчерпать тему «карандаш». При рассмотрении предмета по указываемой программе следующий план может оказаться полезным. Думайте о вещи со следующих точек зрения:

(1) Сама вещь;

(2) Место её происхождения;

(3) Её назначение или цель;

(4) Вещи, связанные с ней;

(5) Её вероятный конец. Пусть кажущийся тривиальным характер исследования не обескураживает вас, потому что полезен даже простейший из видов умственного упражнения, и они помогут развитию вашей воли и сосредоточения. Это развитие родственно процессу развития мускула при помощи простого упражнения. В обоих случаях нужно забыть о неинтересности самого упражнения, имея в виду поставленную цель. (b) Сосредоточьте ваше внимание на какой-нибудь части тела, например, на руке, и устремив всё ваше внимание на неё, устраните или удержите все ощущения, воспринимаемые остальными частями вашего тела. Небольшая практика поможет вам сделать это. Кроме действия на ум, это упражнение повысит деятельность той части тела, на которой вы сосредотачиваетесь по причинам, которые будут изложены в последующих чтениях. Меняйте части тела, служащие для сосредоточения, и тем давайте уму больше разнообразия в упражнениях, а телу пользу общего возбуждения. (c) Эти упражнения могут быть распространены на все предметы вокруг вас. Но помните всегда, что сама по себе вещь не имеет значения, и что цель всего этого — научить ум повиноваться воле так, чтобы когда вы на самом деле хотите воспользоваться вашими умственными силами, вы могли найти их хорошо обученными и послушными. Не поддавайтесь желанию пренебречь этой частью работы вследствие её «сухости» и неинтересности, так как она ведёт к вещам в высшей степени интересным и открывает дверь к увлекательным возможностям. (d) Практикуйте сосредоточение внимания на отвлечённых темах, то есть на темах, представляющих интерес умственного исследования. Разбирайте тогда вопрос во всех его фазах и видах, следуя то одним путём, то другим, пока вы не почувствуете, что знаете по этому вопросу всё, что может знать ваш ум. Вы будете удивлены, когда увидите, насколько больше знаете о вещи, чем считали раньше. В скрытых углах своего ума вы найдёте какие-нибудь полезные или интересные сведения относительно данного предмета, и когда вы вполне закончите ваше исследование, вы почувствуете себя хорошо осведомлённым о самом предмете и обо всём, что связано с ним. Это упражнение не только поможет вам развить ваши интеллектуальные силы, но и укрепит вашу память, расширит ум и даст вам больше уверенности в самом себе. А кроме того, вы проделаете ценное упражнение в сосредоточении или «дхарана».

## Важное значение сосредоточения

Сосредоточение есть собирание ума в фокус, и это сосредоточение ума требует предварительного сосредоточения воли. Ум сосредотачивается потому, что воля направлена на один предмет. Ум вливается в форму, создаваемую волей. Приведённые упражнения предназначены не только для того, чтобы приучить ум повиновению воле, но также для того, чтобы приучить волю управлять умом. Мы говорим об усилении воли, но в действительности мы подразумеваем приучение ума повиноваться и приучение воли распоряжаться. Наша воля и так достаточно сильна; только мы не сознаём этого. Корень воли лежит в самом центре нашего существа — в нашем «Я», но наш несовершенно развитый ум не признаёт этого факта. Мы похожи на молодых слонов, не сознающих своей собственной силы и позволяющих управлять собой слабым погонщикам, которых они могли бы сбросить с себя одним движением. Воля лежит в основе всех действий — всего делания умственного и физического.

Мы должны будем много говорить относительно воли в этих чтениях, и читатель должен отдать этому предмету достаточно внимания. Пускай он посмотрит вокруг себя и он увидит, что главное различие между людьми, выдвинувшимися вперёд во всех сферах жизни, и теми, которые остаются в общих рядах, заключается в решимости и воле. Относительно этого очень хорошо сказал Бёкстон: «Чем дольше я живу, тем больше я убеждаюсь, что главное различие между людьми слабыми и могущественными, великими и ничтожными, есть энергия и непобедимая решимость». Бёкстон мог бы прибавить, что основание «энергии и непобедимой решимости» есть воля.

Писатели и мыслители всех веков признавали удивительное и высокое значение воли. Теннисон говорит: «О, живая воля! Ты выдержишь там, где всё видимое должно поколебаться». Оливер Вендел Холмс пишет: «Место проявления воли кажется меняющимся сообразно тому, как воля проявляется через различные органы. Воля может переноситься к различным частям мозга, когда мы хотим вспомнить какую-нибудь картину, фразу или мелодию; может вкладывать свою силу в мускульные действия или в интеллектуальные процессы; подобно главнокомандующему, она находится одновременно на всех пунктах поля сражения. Воля меньше всего похожа на орудие какой-либо другой из наших способностей и дальше всего отстоит от наших понятий механизма и материи, как мы их обыкновенно определяем». Холмс был совершенно прав в своей основной идее, но несколько ошибался в деталях. Воля не меняет места своего пребывания, которое всегда лежит в центре «Я». Но воля направляет ум ко всем частям тела и по всем направлениям, а точно также заставляет передвигаться Прану или жизненную силу. Воля, действительно, есть главнокомандующий; она не бросается в разные места, где происходит действие. Она только посылает туда гонцов, которые несут её приказания. Бёкстон говорил: «Воля может сделать всё, что вообще может быть сделано на свете. И никакие таланты, никакие обстоятельства, никакие удачи не сделают двуногое существо человеком, если у него не будет воли». Ик Марвель справедливо говорит: «Решимость делает человека тем, что он есть; не слабая решимость, не грубые стремления, не случайные цели, но сильная и неутомимая воля, которая попирает все трудности и опасности, как человек попирает снежный покров зимы, та воля, которая

заставляет взор и ум человека стремиться к недостижимому. Воля делает людей гигантами».

Главное препятствие к правильному пользованию волей у большинства людей есть недостаток умения сосредотачивать внимание. Йоги ясно понимают это. Многие из упражнений раджа-йоги, которые даются ученикам, предназначены для того, чтобы преодолеть эту трудность. Как сказал один французский писатель, «Внимание подчинено высшей власти «Я». «Я» заставляет его действовать или удерживает его, как ему нравится, направляет его по очереди к разным предметам и сосредотачивает внимание на любом пункте на такое время, какое выдержит воля.» Профессор Джеймс говорит: «Существенное проявление воли, действующее наиболее сознательно, заключается в том, что она берётся за трудный предмет и держит его перед умом. Усилие внимания есть одно из главных проявлений воли». Профессор Халлек говорит: «Первый шаг к развитию воли заключается в упражнении внимания. Идеи делаются яснее, и их двигательная сила увеличивается по мере того, как мы ближе подходим к ним и отдаём им больше внимания. Если мы возьмём две идеи одинаковой силы и сосредоточим внимание на одной из них, мы заметим, насколько сильнее начнёт делаться эта идея». Профессор Сёлли говорит: «Внимание можно в общих чертах определить, как активное самонаправление ума к какому-нибудь предмету, который находится перед нами в данный момент». Йоги видят во внимании как бы вытягивание ума в одном направлении и устремление его к какому-нибудь объекту. Это самое выражает слово «attention» — от латинского «ad tendere», то есть тянуться к чему-нибудь.

Тренированная воля проявляется в устойчивом внимании и такое внимание — один из признаков тренированной воли. Читатель не должен поспешно заключать, что этот род внимания есть общая способность среди людей. Наоборот, оно встречается чрезвычайно редко, и его можно видеть среди людей, обладающих сильным умом. Всякий может держать своё внимание на какой-нибудь случайно поразившей его *приятной* вещи, но нужна сильно тренированная воля для того, чтобы внимание долго удерживалось на непривлекательной вещи. Разумеется, опытный оккультист способен вложить интерес в самую на вид непривлекательную вещь, на которой ему требуется сосредоточить внимание. Но такая способность даётся тренированной волей и не может принадлежать обыкновенному, среднему человеку. Волевое внимание очень редко и может найдено только среди сильных характеров, но может быть культивировано и выращено настолько успешно, что человек, у которого теперь его почти нет, со временем может стать в этом отношении исполином. Это дело практики, упражнения и желания.

Трудно с достаточной силой подчеркнуть пользу развития способности упорного и настойчивого внимания. Человек обладающий такой развитой способностью, может гораздо больше, чем самый блестящий ум, не обладающий упорным вниманием. И лучший способ тренировать внимание под управлением воли — это практиковаться на *неинтересных* предметах и идеях, держа их перед умом, пока к ним не начинает проявляться интерес. Это трудно сначала, но скоро задача начнёт принимать приятный вид, потому что человек начинает чувствовать, что его сила воли и внимание растут и что он приобретает новую силу и власть, которых у него

не было раньше — начнёт чувствовать, что он становится сильнее. Чарлз Диккенс говорил, что секрет его успеха заключается в том, что он развил в себе способность вкладывать всё своё внимание в то, что он делает в данное время, а затем обращать то же самое внимание на следующую вещь, которая приходит к нему по очереди. Он был похож на человека, управляющего большим прожектором, который наводится на один предмет и затем, когда этот предмет изучен вполне, переводится на другой. «Я» — это есть человек, управляющий прожектором. Воля — это рефлектор, а луч света — это внимание.

Рассуждения о воле и внимании могут показаться читателю несколько сухими, но тем более причин, чтобы он занялся ими. Это секрет, лежащий в основе науки раджа-йоги, и йоги-учителя достигают такой степени сосредоточенной воли и внимания, какая покажется совершенно недостижимой обыкновенному человеку. Благодаря этой способности сосредотачивать волю и внимание они способны направлять свой ум туда или сюда, во внешний мир или во внутренний с огромной силой. Они способны с необыкновенной интенсивностью сосредоточивать свой ум на самой маленькой вещи совершенно так же, как лучи солнца собираются в фокусе зажигательным стеклом и могут зажечь шерсть. Другими словами, йоги могут посылать свой ум туда, куда хотят с необыкновенной энергией, освещая им всё, чего он касается, подобно тому, как мы пользуемся перебегающим с места на место снопом света от электрического прожектора. Старайтесь воспитывать в себе внимание и волю. Практикуйтесь на неприятных вещах; старайтесь делать то, чего вы раньше избегали, потому что это казалось неприятным; старайтесь вложить интерес в предстоящие вам задачи, и трудность разрешения их значительно ослабнет. А вы выйдете из борьбы более сильным с чувством нового могущества.

### **«Мантра»**

Я имею волю — это моя неотчуждаемая собственность и моё право. Я решаю воспитывать и развивать волю практикой и упражнениями. Мой ум послушен моей воле. Я утверждаю свою волю над умом. Я господин своего ума и тела. Я утверждаю своё господство. Моя воля — это источник силы, энергии и власти. Я чувствую свою силу. Я силён. Я полон энергии. Я полон жизни. Я центр сознания, энергии, силы и власти. Я требую того, что мне принадлежит по праву.

## **Чтение V**

### **ВОСПИТАНИЕ ВНИМАНИЯ**

Внимание играет важную роль в практике раджа-йоги, и йоги требуют от своих учеников систематических упражнений, чтобы развить и усовершенствовать эту способность. Внимание лежит в основе силы воли, и развитие внимания облегчает пользование силой воли.

Чтобы объяснить, почему мы придаём столь важное значение воспитанию внимания, нам пришлось бы забежать вперёд, и поэтому здесь мы попросим читателя пока принять на веру всё, что мы будем говорить относительно важности воспитания внимания для использования умственных сил в некоторых направлениях.

Для того, чтобы вы знали, что мы не выдвигаем никакой особенной теории йогов, которая может оказаться не в гармонии с современными западными знаниями, мы приводим вам в этом чтении ряд выдержек из западных писателей и мыслителей, касающихся этой важной способности. Мы делаем это для того, чтобы вы видели полное согласие взглядов Востока и Запада по этому предмету, как бы различны ни были объяснения этого факта разными школами или методы пользования силой, достигнутой при помощи воспитания внимания.

«Я» желает, чтобы ум был сосредоточен на данном предмете, как на факте, и ум протягивается к данному предмету, или объекту, сосредоточивая на нём всю свою энергию, подмечая каждую деталь, расчлняя, анализируя сознательно и в подсознании; благодаря этому, ум как бы вбирает в себя всевозможные сведения, относящиеся к данному предмету, как из самого предмета, так и из того, что его окружает. Никогда нельзя достаточно сильно подчеркнуть необходимость приобретения или, правильнее, развития способности волевого внимания, так как обладание им необходимо для разумного изучения раджа-йоги.

Для того, чтобы выяснить важность этого предмета, попробуем обратить наше внимание на сам предмет внимания и посмотрим, насколько больше содержания в этом предмете, чем мы раньше думали. Мы с избытком будем вознаграждены за количество времени и труда, которые потратим на это.

Внимание определяют, как сосредоточение сознания в фокусе, или если вы предпочитаете другую форму выражения, как удержание чего либо в сознании. В первом случае мы можем сравнить внимание с действием зажигательного стекла, проходя через которое, солнечные лучи сосредоточиваются на предмете, причём в результате теплота собирается в одной точке и интенсивность теплоты повышается настолько, что она начинает зажигать кусочки дерева или заставляет испаряться воду. Если бы лучи не были собраны в фокусе, то те же лучи и та же теплота были бы рассеяны по большей поверхности, и их действие и сила были бы слабее. То же происходит и с умом. Если ему позволять рассеяться по всему пространству данного ему предмета, он проявит очень мало силы, и результаты будут слабы, но если его пропустить через зажигательное стекло внимания и сначала собрать в фокусе на одной части предмета, а затем на другой и т. д., то предмет можно исследовать во всех деталях, и достигнутый результат будет казаться почти чудесным для тех, кто не знает секрета.

Томсон сказал: «Переживания, которые наиболее прочно запечатлелись в сознании — это те, которым было отдано наибольшее количество внимания».

Другой автор, писавший по данному вопросу, говорит: «Внимание существенно необходимо для понимания, и без известной степени внимания, идеи и восприятия, проходящие через ум, не оставляют на нём следа».



Гамильтон писал: «Акт внимания, то есть акт сосредоточения, кажется таким образом необходимым для каждого направления сознания, как известные сокращения зрачка необходимы для всякого напряжения зрения. Поэтому внимание играет ту же роль по отношению к познанию, как сокращение зрачка для зрения, или можно сказать, что внимание для умственного зрения то же самое, что микроскоп или телескоп для физического зрения. Внимание обуславливает собой значительную часть интеллектуальной силы».

Броуди добавляет, подчёркивая это: «Сила внимания гораздо больше, чем какая-нибудь разница в способностях отвлечённого рассуждения, обуславливает разницу, которую мы наблюдаем между умами различных индивидуумов».

Бётлер приводит следующее важное свидетельство в пользу сказанного: «Самая полезная интеллектуальная привычка, какую я знаю — есть привычка заниматься исключительно тем делом, которое на очереди в настоящий момент. Обыкновенно говорят, что гениальность не может быть дана воспитанием, однако сила сосредоточенного внимания, которой должен непременно обладать всякий великий изобретатель, несомненно может значительно увеличиться посредством постоянных упражнений».

Заканчивая этот обзор различных мнений, доказывающих правильность учения йогов по данному вопросу, приводим ещё слова Битти, который говорит: «Сила, с какой что-либо поражает ум, обыкновенно пропорциональна степени внимания, отдаваемого данному факту. Более того, великое искусство памяти есть именно внимание, и невнимательные люди всегда обладают скверной памятью».

Существуют два рода внимания: первое — это внимание, направленное внутрь ума на умственный предмет или понятие; другое есть внимание, направленное на внешний для нас предмет. Одни и те же общие правила и законы применимы в одинаковой степени к обоим родам внимания.

Точно таким же образом можно найти другое различие между двумя родами внимания, а именно: внимание, привлекаемое каким-нибудь впечатлением, поступающим в сознание без какого-либо усилия со стороны воли. Это внимание называется произвольным вниманием, так как внимание и интерес вызваны привлекательностью или новизной предмета. Другой род внимания, когда оно бывает направлено на какой-либо предмет усилием воли, называется волевым вниманием. Произвольное внимание наиболее часто встречается и не требует специальной тренировки. В действительности, высшие животные и малые дети кажутся обладающими большей степенью произвольного внимания, чем взрослые люди. Большой процент людей обладает только этой формой внимания, имея лишь зачатки высших форм. С другой стороны, волевое внимание требует усилий, воли и определённой цели, то есть известной тренировки, которая недостижима для большинства людей, так как они не хотят потрудиться направлять своё внимание по этому пути. Волевое внимание есть признак учеников-йогов и других мыслящих людей. Они сосредотачивают свой ум на предметах, не говорящих непосредственному интересу или наслаждению, и делают это с целью учиться направлять своё внимание и совершенствоваться. Мало думающий человек не будет стараться таким образом удерживать своё

внимание на неинтересных предметах, разве на одно мгновение, так как его невольное внимание скоро будет привлечено каким-нибудь проходящим предметом, хотя бы самым ничтожным по характеру, и волевое внимание исчезает и будет забыто. Волевое внимание развивается упражнениями и настойчивостью и вполне окупает труд, так как ничто в умственном мире не может быть совершено без него.

Внимание само нелегко останавливается на неинтересных предметах, и если интерес не будет создан, потребуется значительная степень напряжения волевого внимания для того, чтобы ум не отходил от такого предмета. Кроме того, если бы даже простое внимание и было привлечено, то оно скоро начнёт колебаться, если не произойдёт какой-либо интересной перемены в аспекте предмета, которая даст вниманию новую точку опоры, или в самом предмете не проявится какое-нибудь новое качество, характеристика или свойство. Это обстоятельство зависит от того, что умственный механизм не был тренирован для продолжительного волевого внимания, и в действительности физический мозг не приучен к работе, хотя он мог бы быть тренирован для этого путём терпеливых упражнений.

Исследователями было замечено, что внимание может отдыхать и освежаться двумя способами: или посредством отвода волевого внимания от предмета и разрешения вниманию следовать произвольным импульсам, или с другой стороны — направлением волевого внимания на новое поле наблюдения, то есть на какой-нибудь новый предмет. Иногда один способ покажется лучшим по результатам, а иногда предпочтительнее другой. Мы обращаем ваше внимание на тот факт, что интерес развивает внимание и держит его на предмете, в то время как неинтересная тема или предмет требуют большого усилия и прилежания. Этот факт ясен для каждого. Процесс чтения книги служит простой иллюстрацией вышеупомянутого. Почти каждому случалось отдавать всё своё внимание какому-нибудь яркому, захватывающему рассказу, в то время как людей, способных уделить достаточное количество волевого внимания, чтобы одолеть научную книгу, очень мало. Здесь мы желаем обратить ваше внимание на другую сторону вопроса, лишняя раз подтверждающую тот факт, что истина состоит из парадоксов.

Подобно тому, как интерес развивает внимание, внимание развивает интерес. Если человек даст себе труд сколько-нибудь сосредоточить волевое внимание на каком-либо предмете, то он скоро убедится в том, что при некоторой настойчивости, перед ним откроются новые интересные стороны этого предмета. Ему откроются вещи, которых он раньше не видел и не подозревал, и в каждом предмете он увидит много новых фаз и аспектов, которые все будут представлять для него интерес. Ищите интересных сторон в неинтересных вещах, и эти стороны явятся вам, а тогда неинтересный предмет изменится в ваших глазах. в вещь, полную самого разнообразного интереса.

Волевое внимание — один из признаков развитой воли, то есть ума, хорошо тренированного волей, потому что воля всегда сильна и в тренировке нуждается ум, а не воля. С другой стороны, один из лучших путей тренировки ума посредством воли — это практические упражнения волевого внимания.

Таким образом вы видите двойное действие изложенного правила. Некоторые западные психологи высказали теорию о том, что волевое внимание есть единственное орудие воли и что этого орудия воли достаточно, потому что, если внимание твёрдо установить и держать на предмете, то ум сделает остальное. Мы не согласны с мнением этой школы; и упоминаем об этом факте только для иллюстрации той важности, какую современные психологи приписывают волевому вниманию.

Человек с сильно развитым вниманием часто достигает гораздо большего, чем даровитый человек, но с недостатком внимания. Волевое внимание и прилежание — весьма хорошие замены гениальности и часто достигают гораздо большего результата, особенно на большом промежутке времени.

Волевое внимание есть твёрдое и определённое утверждение ума на каком-нибудь определённом предмете, причём в то же время выключаются из сознания все другие предметы, стремящиеся туда проникнуть. Гамильтон определяет волевое внимание, как сознание, намеренно применённое, согласно закону его ограничения, к какому-нибудь определённом объекту. Тот же автор дальше утверждает, что чем больше число предметов, к которым одновременно простирается сознание, тем меньше интенсивность внимания, отдаваемого каждому из этих предметов, и следовательно, тем менее живо и ясно будет знакомство сознания с каждым из этих предметов. Когда наш интерес возбуждён по отношению какого-либо предмета и мы хотим получить все сведения относительно этого предмета, какие только возможны, мы должны ограничиваться стремлением к познанию одного этого предмета, откинув всё остальное.

Человеческий ум обладает способностью заниматься одновременно только чем-нибудь одним, хотя он способен переходить с одного предмета на другой с удивительной скоростью, так быстро, что многие утверждают, будто могут одновременно схватывать несколько предметов. Лучшие авторитеты по психологии, восточные и западные, держатся того мнения, что теория «одной идеи» более правильна. По этому вопросу мы приведём несколько мнений.

Жоффруа говорит: «Практикой установлено, что мы не можем отдавать наше внимание одновременно двум различным предметам». Голланд утверждает, что «две мысли, как бы тесно они не были связаны одна с другой, не могут существовать в одно время». Льюис писал: «Природа нашего организма препятствует нам представлять сознанию более одного аспекта в каждый данный момент». Уэтли говорит: «Лучшие философы согласны, что ум не может в действительности заниматься одновременно более, чем одной вещью, и даже, когда кажется, что он делает это, в действительности он с удивительной быстротой перебегают взад и вперёд от одной вещи к другой».

Сосредоточив волевое внимание на предмете, мы не только в состоянии видеть его и думать о нём с величайшей возможной степенью ясности, но при таких условиях ум обладает склонностью приводить в поле сознания все различные идеи, соединённые в нашей памяти с этим предметом или вопросом, и как бы ставить вокруг данного предмета все относящиеся к нему факты и сведения. В то же время внимание, направленное на предмет, оживляет и делает ярче всё то, что мы знаем

относительно этого предмета в данное время и могли бы узнать впоследствии. Внимание как бы прорывает канал, по которому течёт знание.

Внимание увеличивает и усиливает способности восприятия и сильно помогает деятельности органов восприятия. Обращая внимание на то, что он видит и слышит, человек начинает замечать невиденные или неслышанные ранее подробности, и где невнимательный ум получит, скажем, три впечатления, внимательный ум воспримет их трижды три, или может быть, трижды трижды три.

Как мы сейчас сказали, внимание приводит в действие силы ассоциации и даёт нам свободный конец бесконечной цепи ассоциированных между собой фактов, хранящихся в нашей памяти. Эти факты образуют комбинации, о которых мы никогда не думали раньше, и этим дают нам совершенно новые сведения относительно рассматриваемой вещи. Доказательство этого доступно каждому на опыте. Кто не помнит, как сидя и занимаясь письмом, рисованием или чтением с большим вниманием и интересом, он с изумлением обнаруживал, что целый поток мыслей, относящихся к данному предмету, проникает в его голову. Внимание как будто собирает в фокус все ваши познания, которыми вы обладаете по отношению к данной вещи, и соединяет их вместе, позволяя вам комбинировать и классифицировать их, создавая таким образом новые знания. Гиббон говорит нам, что бросив беглый взгляд и немного подумав о новой теме, он переставал размышлять о ней и позволял своему уму (при сосредоточенном внимании) обнаруживать всю сумму своих знаний по отношению к этому предмету, после чего он возобновлял работу с удвоенной силой и производительностью.

Чем больше внимания человек отдаёт рассмотрению предмета, тем глубже впечатление, которое предмет оставляет в уме, и тем легче будет ему впоследствии проследить это течение мыслей при работе.

Внимание — это необходимое условие для хорошей памяти, и фактически не может быть хорошей памяти без известной степени внимания. Степень памяти зависит от степени внимания и интереса. И когда мы подумаем, что работа сегодняшнего дня даёт результаты благодаря тому, что мы помним, что было вчера, третьего дня и т. д., мы начинаем видеть, что степень внимания, проявляемого сегодня, определяет качество работы завтрашнего дня.

Некоторые мыслители определяют гениальность, как результат великих сил внимания, или по крайней мере признают, что внимание и гениальность идут рядом. Один писатель говорит, что, может быть, гениальность лучше всего определяется силой сосредоточения на каком-либо данном предмете до тех пор, пока из этого предмета не взято всё, что заключается в нём.

Симпсон писал, что сила и привычка мыслить внимательно и непрерывно об одном деле, с изъятием на это время всяких других предметов, есть одно из главных, если не главное средство, ведущее к успеху. Сэр Исаак Ньютон рассказывает нам свою систему приобретения сведений и знаний. Он говорит, что старался возможно более долгое время держать перед собой предмет, подлежащий рассмотрению, и затем оставлял его и ждал, пока у него как бы сами собой не начинали появляться новые мысли, касавшиеся данного предмета —

слабая полоска зари постепенно превращалась в яркий свет дня. Это на самом деле как бы умственный солнечный восход.

Внимательный наблюдатель, доктор Абекромби, писал, что он не знает более важного правила для достижения успеха на любом поприще, чем способность делать одну вещь в одно время, избегая всех развлекающих и отвлекающих предметов, причём ум непрерывно должен держать главную мысль перед собой. Другие добавляют к этому, что такая система помогает человеку замечать отношение или связь, существующую между данным предметом и другими вещами, те отношения, которые не будут видны менее внимательному наблюдателю.

Степень внимания, развиваемая человеком, есть показатель его способности к интеллектуальной работе. Как мы сказали, «великие» люди всех жизненных поприщ развивали эту способность до замечательной степени, и многие из них, которые, как может казаться, достигают всего интуитивно, на самом деле действуют при помощи сосредоточенной силы внимания, которое помогает им видеть самый центр дела, а также все окружающие его обстоятельства в такое короткое время, что это кажется невероятным для человека, не развившего в себе эту могучую силу. Люди, которые посвятили много внимания какой-нибудь специальной отрасли работы или исследований, в состоянии действовать почти так, как если бы они обладали ясновидением, при условии, что предмет работы лежит в их любимом поле деятельности.

Внимание усиливает все способности — способность рассуждения, чувства, способности выбора, аналитические способности и так далее, причём каждая способность как бы обостряется благодаря тому, что ею пользуются при сосредоточенном внимании. И с другой стороны, нет более верного указания на слабость ума, чем недостаток внимания.

Эта слабость может произойти от болезни или физического расстройства, действующего на мозг, и в этом случае слабость будет только временной. Но она может возникнуть от недостатка умственного развития. Умственно неразвитые люди и идиоты или совсем не обладают вниманием, или очень малой степенью его. Французский психолог Люи, говоря об этом факте, сообщает, что умственно неразвитые люди и идиоты видят плохо, слышат плохо, осязают плохо, и соответственно этому их общее чувствилище также слабо развито, его впечатлительность к вещам внешнего мира минимальна; его чувствительность ничтожна и, следовательно, у них трудно вызвать физиологические условия, необходимые для создания внимания.

В старости внимание, как способность, первое проявляет признаки упадка. Некоторые учёные склонны думать, что память в старые годы первая подвержена влиянию лет, но это неверно, что легко проверить. Старики высказывают замечательно ясную память к событиям, произошедшим в далёком прошлом. Причина, почему старики плохо помнят недавние события, заключается в том, что ослабление внимания мешало им получать сильные и ясные умственные впечатления от этих событий. Впечатления молодости, будучи сильными и ясными, легко припоминаются в то время, как поздние впечатления слабы и

припоминаются с трудом. Будь дефект в памяти, для них было бы трудно припомнить всякие впечатления, как недавние, так и отдалённые.

Мы должны ограничиться приведёнными примерами и ссылками на психологов и мыслителей и удовлетвориться тем, что мы сказали относительно важности внимания. Если вы теперь не сознаете этого вследствие мало проявленного внимания к предмету, то дальнейшее повторение вам не поможет.

Допуская важность внимания с психологической точки зрения, не говоря об оккультной стороне предмета, разве не важно для вас самих приступить к воспитанию этой способности? Мы полагаем, что да, а единственный путь для воспитания какой-либо умственной или физической способности — это упражнять её. Упражнение изнашивает мускулы или мозговую ткань, но организм спешит доставить материал для возобновления изношенных тканей, стремится пополнить расход, причём всегда посылает больше, чем требуется, и этот избыток, постепенно накапливаясь, заставляет расти и увеличиваться мускулы и мозговые центры, а лучшие и укреплённые мозговые центры предоставляют для ума лучшие условия для работы.

Одна из первых вещей, которой необходимо выучиться при воспитании внимания — это думать в одно время об одной вещи и делать в одно время только одну вещь. Приобретая привычку внимательно заниматься тем, что лежит перед вами, а затем, кончив это, переходить к следующему, обращаясь с ним тем же образом, мы будем приближаться к успеху, и пользование этой привычкой будет упражнением в воспитании способностей внимания. И наоборот, нет ничего более вредного с точки зрения успешного исполнения дела и ничего, что могло бы более разрушительно действовать на силу внимания, как привычка пробовать делать одно, а думать о другом. Мыслительная часть ума и действующая часть должны работать вместе, а не противореча одна другой.

Доктор Битти, говоря об этом предмете, устанавливает следующее: «Очень немаловажно приобрести привычку делать одно дело в одно время, то есть не позволять мыслям уходить к другому делу, когда вы делаете одно». Гранвиль добавляет: «Частая причина ослабления способности внимания создаётся попытками думать одновременно о нескольких вещах». Кэй приводит мнение одного писателя, который говорит об одной женщине. Она легко справлялась с делами, так как, делая их, она была занята только тем, что делала. Когда она пекла хлеб, она думала о хлебе, но не о фасоне нового платья и не о танцах. Лорд Честерфилд говорит: «В течение дня достаточно времени для всего, но при условии, если вы будете делать только одну вещь зараз; если же вы захотите делать две вещи сразу, вам не хватит времени в целом году».

Для достижения лучших результатов всякий должен стараться сосредотачиваться на лежащей перед ним задаче, отгоняя возможно дальше от себя всякую другую идею или мысль, и в таких случаях человек должен стараться забыть себя, свою личность, так как нет ничего, что бы действовало разрушительнее на правильное мышление, чем позволение вторгаться в него болезненному самосознанию. Всякий действует лучше, когда забывает себя в работе и позволяет своей личности совершенно исчезать в творчестве.

Искренно работает тот, кто отдаёт свою личность для достижения желаемых результатов или для совершения поставленной задачи. Актёр, проповедник, оратор или писатель должны потерять идею самих себя для достижения лучших результатов в том, что они делают. Не отвлекайтесь от предмета и не заботьтесь о вашем «я».

В связи с этим мы можем привести рассказ об Уэтли, который может быть интересен в связи с тем, что мы говорим о необходимости забывать себя, делая своё дело. Однажды у него попросили совета, как излечиться от застенчивости. Он отвечал, что человек бывает застенчив потому, что всё время думает о себе и о впечатлении, какое он производит. Его совет заключался в том, чтобы молодой человек, о котором шла речь, больше думал о других и о том, что он им может сделать. Таким образом его робость должна была пропасть. Средство это дало блестящие результаты. Тот же Уэтли писал: «Оратор, говорящий экспромтом, или автор, читающий своё произведение, должны избегать всех мыслей о себе, серьёзно держа в уме только то, что они говорят или читают, и они будут меньше чувствовать стеснение, которое возникает от мысли о том, какое мнение о них составят слушатели».

Уэтли, повидимому, специально изучал вопрос о внимании и даёт нам много интересных сведений о подробностях своих наблюдений. Следующее может быть прочитано с интересом, а если оно будет правильно понято, то может принести и пользу. Он говорит: «Факт, и притом весьма любопытный, заключается в том, что многие могут наилучшим образом отдаваться какому-нибудь серьёзному делу, когда они заняты чем-нибудь другим, что требует мало внимания, или совсем не требует его, так, например: шитьём, разрезанием страниц книги или, за отсутствием этого, просто игрой со своими пальцами». Автор не объясняет этого явления и с первого взгляда оно может показаться противоречащим идее «одно дело в одно время», но более близкое изучение показывает нам, что второстепенная работа относится по своей природе к невольным или автоматическим движениям, требующим очень мало или совсем не требующим волевого внимания и происходящим как бы сами по себе. Это автоматическое движение не отвлекает внимания от главного предмета, но производится как бы «излишком» внимания, который, не расходуясь, часто стремится отвлечь внимание от одного волевого действия на другое. Привычка может помогать делать одно дело в то время, когда внимание обращено на другое. Например, человек может писать, отдавая всё своё внимание тем мыслям, которые он может выразить, но его рука в то же время будет писать слова и буквы, повидимому не требуя никакого внимания. Но позвольте ребёнку или лицу непривычному к письму попробовать выразить свои мысли таким путём, и вы увидите, что он запутывается в потоке мыслей в силу того, что ему приходится уделять слишком много внимания механической работе письма. Таким же образом начинающий печатать на пишущей машинке находит трудным составлять текст писем или вообще то, что он пишет, работая на машинке, то есть следя за клавишами, регистрами и пр., тогда как человек, привыкший к этой работе, находит, что механические движения не являются препятствием для течения его мыслей и сосредоточения внимания. На самом деле многим даже легче думать, работая на

пишущей машинке, чем диктуя стенографу. Мы полагаем, вы поймёте, почему это так происходит.

Теперь следует приступить к ментальным упражнениям сосредоточения внимания, что даёт возможность вступить на правильный путь к воспитанию этой важной способности.

### **Умственные упражнения в сосредоточении внимания**

**Упражнение 1-е.** Начните, взяв какой-нибудь знакомый предмет, и поставив его перед собой, постарайтесь вобрать в себя возможно больше впечатлений, идущих от него. Изучите его форму, цвет, величину и все маленькие особенности, представляющиеся вашему вниманию. Затем разложите вещь на её составные части и проанализируйте их возможно глубже; разложите её на части и изучайте каждую её часть отдельно в её подробностях. Чем меньше и проще части, которые вы рассматриваете, тем более ясно будет впечатление, которое вы получите, и тем более живо будет оно припоминаться. Приведите вещь к самому простому виду, изучайте каждую её сторону, и только совершенно овладев одной стороной, переходите к следующей. Когда вы изучите таким образом предмет, возьмите карандаш и бумагу и запишите всё, что вы узнали о нём. Когда вы сделаете это, сравните описание с самим предметом и вы увидите, как много вы не заметили.

На следующий день возьмите этот же предмет и, рассмотрев его ещё раз, опишите его замеченные подробности, и вы увидите, что собрали большее количество впечатлений относительно его и при вторичном осмотре открыли много новых подробностей. Это упражнение укрепляет память так же, как и внимание, так как и то и другое неразрывно связаны между собой, причём память в значительной степени зависит от ясности и силы полученных впечатлений, а сила впечатлений зависит от суммы внимания, отданного наблюдавшейся вещи. Не утомляйте себя этим упражнением, так как усталое внимание — слабое внимание. Лучше упражняйтесь постепенно, с каждым разом усложняя задачу. Постарайтесь сделать развлечение из этого занятия и вы найдёте крайне интересным подмечать постепенное улучшение в своей способности замечать подробности наблюдаемых предметов.

Интересно производить эти упражнения вдвоём с товарищем. При этом один и тот же предмет изучают оба, и оба отдельно друг от друга записывают свои впечатления, а затем сравнивают результаты. Это делает упражнение более занимательным, и вы будете удивлены, насколько быстро у вас начнёт увеличиваться наблюдательность, которая развивается в результате усиления внимания.

**Упражнение 2-е.** Это упражнение — ничто иное, как вариация первого. Войдите в комнату и бросьте быстрый взгляд вокруг вас, затем, выйдя из комнаты, запишите число виденных вами предметов с описанием каждого. Вы будете удивлены, заметив, как много вещей вы пропустили при первом взгляде и как быстро начнут улучшаться ваши наблюдения после небольшой практики. Это упражнение можно



также усовершенствовать, пригласив товарища, как описано в первом случае. Замечательно, как много деталей наблюдается и запоминается после небольшой практики.

Про французского фокусника Удена рассказывают, что он замечательным образом развил у себя способность внимания и памяти, практикуясь с молодым родственником в описанных упражнениях. Они проходили мимо окна магазина, бросая быстрый, но внимательный взгляд на выставленные вещи. Затем они заходили за угол и проверяли свои впечатления; сначала они могли запомнить только самые главные предметы, то есть их внимание могло схватить только очень немногие предметы за раз, но по мере того, как они развивали способность внимания, они стали находить, что могут наблюдать и замечать сразу большее число из предметов, выставленных в окнах. В конце концов, как рассказывают, Уден мог пройти перед какой-нибудь большой витриной, бросив один только быстрый взгляд, и затем мог перечислить почти все предметы, находившиеся там, и дать подробное описание почти каждого из них. Это делалось благодаря тому, что правильно воспитанное внимание позволяло Удену запечатлеть в своём уме ментальный образ окна со всем, что там находится. А затем он мог описывать предметы, один за другим, беря их из картины, имевшейся в его уме.

Уден также учил своего сына развивать внимание при помощи простых упражнений, которые могут быть интересными и полезными для читателей. Он клал перед мальчиком косточку домино, например, — пять—четыре, и затем требовал, чтобы мальчик сразу сказал сумму очков, не останавливаясь, чтобы их сосчитать. «Девять», отвечал мальчик после секунды колебания. Затем прибавлялась ещё косточка — 3—4. «Шестнадцать», говорил мальчик. На следующий день брались сразу две косточки, на третий день — три, затем четыре и т. д., пока мальчик не был, наконец, решить эту задачу сразу с двенадцатью косточками домино, то есть сразу, бросив один только беглый взгляд, говорить общую сумму очков двенадцати косточек. Это было действительно развитое внимание, и оно показывает, что даёт практика для развития какой-либо способности. Результат проявлялся в замечательной силе наблюдательности, памяти и внимания вместе с изумительной быстротой умственной деятельности, которую развивал в себе ребёнок. Он в состоянии был не только необыкновенно быстро припомнить в уме число очков, но и обладал наблюдательностью, которая казалась почти чудесной. А между тем рассказывают, что он имел слабое внимание и недостаточную память, когда начал упражняться.

Если рассказанное кажется невероятным, вспомним старых игроков в вист, которые замечают и запоминают все карты и могут сказать, была ли данная карта в игре или не была. То же самое верно и относительно шахматистов, которые запоминают каждый ход и могут рассказать всю партию в деталях спустя долгое время после того, как она была сыграна. Вспомните также, как женщина, пройдя мимо другой на улице и, повидимому, бросив на неё только беглый взгляд, может после описать во всех подробностях туалет этой женщины, все цвета, материал, фасон и вероятную цену материи и пр., и пр. Мужчина едва бы мог заметить что-нибудь из этих подробностей, потому что он не обратил бы на них достаточно внимания, но и этот мужчина может быстро сравняться с женщиной в способности наблюдения и запоминания подробностей, если это почему-нибудь ему нужно,

например если это связано с его профессией или если его наблюдательная способность пробуждена каким-нибудь особым импульсом, например если он держал пари с другом, что может запомнить все подробности туалета, виденные только мельком. Вы видите, что всё это — дело интереса и внимания.

Но мы забываем, что внимание может быть развито и воспитано, и жалуемся, что часто многое забываем или неспособны сразу замечать. Между тем маленькая практика сделала бы чудеса в этом направлении.

Приведённые упражнения разовьют вашу память и силу наблюдения, но мы дали их не только этого. Есть ещё другая цель, которая станет видна в своё время. Мы стремимся развивать вашу силу воли и знаем, что внимание открывает дверь для проявления силы воли. Чтобы пользоваться волей, вы должны быть способны определённо и твёрдо сосредотачивать внимание. Эти детские упражнения помогут вам развить умственные мускулы внимания. Если вы могли бы только получить понятие о тех играх, заключающих в себе психические упражнения, в которые заставляют играть учеников-йогов для развития их умственных способностей, вы изменили бы своё мнение об адептах учения йогов, о которых вы думали раньше, как о мечтателях, далеко стоящих от действительности. Наоборот, эти люди и их последователи чрезвычайно практичны. Они достигли господства над умом и над его способностями и могут пользоваться ими, как хорошо отточенными инструментами, тогда как человек, не прошедший специальной тренировки, имеет в своём распоряжении только тупые инструменты, которыми он может только грубо рубить и колоть и некогда не может сделать ничего тонкого и законченного. Йог верит в пользу хороших инструментов для работы «Я» и он тратит много времени на закаливание и заострение этих инструментов. Нет, йог не пустой мечтатель; его практическое чутьё удивит многих деловых западных людей, когда последние столкнутся с этими способностями йогов.

Итак, мы просим вас заняться упражнениями в «наблюдениях». Два приведённых примера — только указание на общую черту. Мы могли бы привести вам тысячи упражнений, но вы можете сами создать их. Маленького индусского ребёнка учат развивать внимание, заставляя замечать и запоминать число, цвет, характер и другие подробности разноцветных камней и драгоценностей, которые ему показывают на одно мгновение, раскрывая ладони, и затем сейчас же закрывая их. Его также учат наблюдать и описывать прохожих, экипажи, дома, которые он видит во время прогулок, и тысячи других вещей. Получаемые результаты почти чудесны, и таким путём ребёнка приготавливают для роли «челы» или ученика. Являясь к своему «гуру» или учителю, он уже имеет хорошо развитый мозг, то есть ум, вполне приученный повиноваться воле «Я», а также и способности, обострённые настолько, что он замечает мгновенно то, на что другим понадобилась бы неделя. Правда, йоги не пользуются этими способностями для практических целей или для «дел», но предпочитают отдавать их отвлечённым занятиям и стремлениям вне того, что западный человек считает целью жизни. Помните, что эти две цивилизации совершенно различны, преследуют различные идеалы, развиваются в различных экономических условиях, как бы в разных мирах. Но это уже дело вкуса и идеалов. Во всяком случае, «чела» обладает всеми способностями для практической жизни Запада, если он захочет пользоваться

этими способностями, но конечно, не нужно забывать, что не все индусские юноши — «челы», так же как и не все западные юноши — будущие короли промышленности или Эдисоны.

### **Мантра**

Я пользуюсь своим вниманием для развития своих умственных способностей, для того, чтобы дать моему «Я» совершенный инструмент для его работы.

Ум — мой инструмент, и я привожу его в такое состояние, в каком он даст наиболее совершенную работу.

## **Чтение VI**

### **КУЛЬТУРА ВОСПРИЯТИЯ**

Человек познаёт внешний мир через свои чувства. Вследствие этого многие думают, что именно эти чувства и совершают всю работу восприятия; тогда как в действительности они являются лишь проводниками вибраций, исходящих от внешнего мира, которые затем и преподносятся уму для ознакомления его с ними. Ниже мы подробно остановимся на этом. Теперь же мы желаем лишь запечатлеть в уме читателя тот факт, что воспринимает ум, а не органы чувств. Поэтому развитие восприятия в действительности равняется развитию ума.

Йоги заставляют своих учеников пройти очень трудный курс практических упражнений, имеющих своей целью развитие способностей восприятия. Многие примут эту работу лишь за систематическое развитие органов чувств, что может показаться несколько странным, ввиду того, что йоги беспрестанно указывают на всё безумие подчинения себя чувствам и предоставления им власти над собой. Но в этом нет ничего парадоксального, так как йоги, отмечая всё безумие чувственной жизни и осуществляя своё учение на практике, тем не менее признают пользу всех упражнений, имеющих целью «отточить» ум и довести его до состояния возможно большей остроты.

Они видят большую разницу между обладанием острым восприятием с одной стороны и порабощением себя чувствами с другой. Например, как отнестись к человеку, который не пожелал бы приобрести более острое зрение из опасения, что оно отвлечёт его от высших предметов вследствие того, что он слишком привяжется к тем прекрасным вещам, которые он увидит? Чтобы понять всю нелепость этой идеи, стоит только довести её до логического её вывода — то есть, что лучше всего было бы в таком случае вовсе уничтожить все чувства. Вся нелепость, чтобы не сказать злостность, этой мысли станет очевидна всякому после минутного размышления над ней.

Тайна теории и учений йогов относительно развития умственных сил заключается в слове «господство». Изучающий Йогу достигает этого господства и осуществляет его двумя путями. Первый путь заключается в подчинении всех чувств, ощущений и т. п. господству своего «Я» или своей воли, причём господство это достигается утверждением власти своего «Я» над внешними чувствами и эмоциями. Второй шаг или путь состоит в том, что йог, утвердив своё господство, начинает развивать и совершенствовать умственное орудие с тем, чтобы оно совершало лучшую и более производительную работу. Таким образом он расширяет своё царство и становится господином гораздо более обширной области.

Для того, чтобы приобрести знание, необходимо возможно лучше использовать умственные орудия, находящиеся в распоряжении человека. Но опять-таки надо развивать и совершенствовать эти орудия — оттачивать их и т. д. Большое преимущество приобретается не только от развития способностей восприятия, но получается большая польза и вследствие общего развития ума, в силу умственной дисциплины и тренировки, обуславливаемых соответствующими упражнениями. В предыдущих чтениях мы указали некоторые средства, при помощи которых эти способности могут быть значительно усовершенствованы. Теперь же мы отметим, в каких направлениях способности восприятия могут быть воспитаны.

Надеемся, что простота этой идеи не уменьшит интерес изучающих предмет к этой работе. Если бы они только знали, к чему ведёт такое развитие восприятий, они бы с радостью последовали нашим советам. Каждая мысль и упражнение, указываемые нами, имеют целью укрепление ума и раскрытие сил и способностей. К раджа-йоге нет удобного пути, но ученик будет прекрасно вознаграждён за труд восшествия на гору достижения.

Памятуя всё вышесказанное, обратимся к изучению вопроса о чувствах. Через двери чувств человек получает все сведения касательно внешнего мира. Если он держит эти двери лишь полуоткрытыми или загромождает их всякими препятствиями и мусором, он может рассчитывать на получение лишь немногих сведений извне. Если же он будет всегда держать вход чистым и свободным, он будет вбирать всё лучшее из того, что будет попадаться ему на пути.

Если бы человек родился без органов чувств, то как бы прекрасен ни был его ум, он принуждён был бы жить сонливой, растительной жизнью, малосознательной или даже лишённой сознания. Его разум подобен был бы семени в земле, почему-либо не имеющему возможности вырасти.

На это возразят, что самые высокие мысли приходят к нам не через чувства; но мы ответим, что все сведения, добытые через посредство чувств, являются «сырым материалом», над которым работает ум, вылепляя из него то прекрасное, которое он способен произвести на самых высоких своих ступенях. Подобно тому, как рост тела зависит от принимаемой им пищи, так и рост ума зависит от впечатлений, получаемых от вселенной, и эти впечатления главным образом приходят через чувства. Опять-таки нам могут возразить, что мы знаем много вещей, познанных нами помимо внешних чувств. Но включит ли наш оппонент в это число впечатления, полученные нами при посредстве чувств в прежних

существованиях и запечатлевшиеся в инстинктивном уме или в памяти души? Существуют несомненно чувства, стоящие выше чувств общепризнанных, но природа настаивает на том, чтобы выучены были сперва уроки низших степеней, а затем уже приступали бы к высшим.

Не надо забывать, что мы сами «выработали» в себе всё, что знаем. Ничто само не приходит к лентяю или беспечному человеку. Всё, что мы знаем, является лишь результатом «накопления запаса прежних опытов», как прекрасно выразился Льюис.

Итак становится ясным, что утверждение йогов, что надо развивать все стороны ума, совершенно правильно, если только глубже вникнуть в этот вопрос. Человек знает и видит лишь очень небольшую часть того, что происходит вокруг него. Его ограничения велики. Его зрительные способности воспринимают лишь немногие вибрации света, тогда как выше этой гаммы вибраций и ниже её есть ещё бесконечное множество неведомых ему колебаний. То же самое можно сказать и относительно слуховых способностей, ввиду того, что лишь сравнительно небольшая часть звуковых волн доходит до разума человека; даже некоторые животные слышат больше и лучше его.

Если бы у человека было лишь одно чувство, он получал бы лишь соответствующее этому одному чувству представление о внешнем мире. Если бы присоединилось другое чувство, знание его удвоилось бы. И так далее. Самое лучшее доказательство существования связи между утончённостью чувственных восприятий и общим развитием ума выясняется при изучении животных форм. В ранних стадиях своей жизни организм обладает лишь осязанием — и то очень смутным — и слабым чувством вкуса. Затем развиваются обоняние, слух и зрение, причём каждое из этих чувств отмечает собой определённый шаг вперёд по ступеням жизни, в силу того, что с каждым разом раскрывался новый мир перед развивающимися формами жизни. А когда человек разовьёт в себе новые чувства — что и предстоит человечеству — он станет гораздо более мудрым и великим существом.

Много лет тому назад Карпентер выразил мысль, знакомую тем, кому известно учение йогов относительно раскрытия новых чувств. Он сказал: «Весьма вероятно, что существуют свойства материи, которые ни одно из наших чувств не может познать непосредственно, и что есть другие существа, так созданные, что они могут воспринимать эти свойства, как мы воспринимаем свет, звук, и т. п.». Исаак Тэйлор писал: «Очень возможно, что в границах поля, занятого видимой и весомой вселенной, существует и движется другой элемент, полный других видов жизни, телесной и разнообразной, но недоступной познанию существ, ограниченных условиями животной организации. Разве можно предполагать, что глаз человеческий является мерилем творческих сил Создателя, и что Он не создал ничего, кроме того, что Он представил восприятию наших настоящих чувств? Обратное кажется более чем правдоподобным; пожалуй даже несомненным.».

Другой писатель, профессор Массон, сказал: «Если бы к нынешнему нормальному числу чувств в человеке были присоединены ещё одно или два чувства, то явление, представляющееся нам теперь феноменальным миром, развернулось бы,

может быть, в нечто совершенно различное и более обширное, вследствие добавочного раскрытия этих новых чувств».

Это безусловно верно; мы добавим ещё, что человек может увеличить своё знание, познавательные способности и опыт, если только он доведёт присущие ему чувства до высокой степени развития, вместо того, чтобы оставлять их в состоянии сравнительной атрофии. К этому результату и клонятся мои слова.

Ум получает впечатления от предметов внешнего мира посредством мозга и органов чувств. Органы чувств составляют орудия ума, каковыми являются и мозг, и вся нервная система. Через посредство нервов и мозга ум пользуется органами чувств для приобретения сведений о внешних предметах.

Обыкновенно различают пять внешних чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Йоги учат, что существуют высшие чувства, неразвитые или сравнительно нераскрытые в большинстве людей, но к выявлению которых стремится человечество. Но в данном чтении мы не коснёмся этих скрытых чувств, так как они относятся к другой стороне вопроса. Некоторые физиологи и психологи утверждают, что кроме пяти вышепоименованных чувств ясно обозначены и некоторые другие. Например, чувство, через которое внутренние органы обнаруживают своё присутствие и состояние. Мускульная система сообщает уму свои впечатления через какое-то чувство, которое не есть чувство «осязания», хотя оно тесно связано с ним. А чувства голода, жажды и т. д. сообщаются нам также через какое-то не имеющее особого названия чувство.

Бернштейн устанавливает следующее различие между пятью чувствами и тем чувством, о котором только что было упомянуто: «Характерное различие между этими общими ощущениями и ощущениями органов чувств состоит в том, что через эти последние мы познаём события и предметы, принадлежащие внешнему миру (и эти ощущения мы и относим к внешним предметам), тогда как через первое чувство мы ощущаем лишь состояния нашего тела».

Ощущение есть внутреннее, умственное восприятие, возникающее вследствие того, что внешний предмет или какой-нибудь факт раздражает органы чувств, нервы и мозг, заставляя таким путём разум «осознавать» внешний предмет или факт. Как сказал Бэн, это есть «умственное впечатление, чувство или состояние сознательности, возникающее вследствие воздействия внешних предметов на какую-либо часть тела, называемую поэтому чувствительной».

Каждый проводник чувственного ощущения имеет свой орган или свои органы, специально приспособленные для раздражения его субстанции тем особым родом колебаний, через которые данный проводник воспринимает впечатления. Глаз чрезвычайно искусно и тщательно приспособлен к тому, чтобы получать световые волны; и звуковые волны не производят на него никакого действия. Точно так же нежный механизм уха реагирует лишь на звуковые волны; световые волны на него не влияют. Все категории ощущений совершенно различны друг от друга, и органы и нервы, предназначенные для обслуживания каждой отдельной категории, нарочно приспособлены к своей специальной работе. Органы чувств, включая их специальные нервные механизмы, можно уподобить тонким инструментам,

выработанным умом для собственного употребления, с тем, чтобы он мог изучать, наблюдать и получать сведения из внешнего мира.

Мы так привыкли к работе чувств, что считаем её совершенно заурядной и не замечаем больше тонких и чудесных орудий, созданных и усовершенствованных умом. Если мы будем представлять себе ум изобретающим, создающим эти инструменты и пользующимся ими, мы начнём, может быть, яснее понимать их истинное отношение к нашей жизни и будем вследствие этого обращаться с ними с большим уважением и вниманием.

Мы привыкли думать, что отдаём себе отчёт во всех ощущениях, получаемых нашим умом. Но это далеко не так. Бессознательные области ума несравненно обширнее небольшой сознательной части, представляющейся нам, когда мы говорим «мой ум». Ниже мы изучим эту чудесную область и рассмотрим, что она в себе содержит. Хорошо сказал Тэн: «Внутри нас происходит невидимый процесс, чрезвычайно обширный; нам известны лишь его результаты, и то мы познаём их лишь в массе. Но сознание наше не обнимает всех элементов нашей психики и их ещё более первичных составных частей. Они являются для ощущений тем же, чем сложные и первичные молекулы являются для тел. Нам удаётся кое-где мельком взглянуть на тёмные и бесконечные миры, простирающиеся за границей наших отчётливых ощущений. Эти последние представляют собою сложное целое. Для того, чтобы их элементы могли быть восприняты нашим сознанием, необходимо, чтобы они были сложены вместе и таким образом приобрели некоторый объём и заняли определённое протяжение во времени; потому что, если эта группа не достигнет известного объёма и протяжения во времени, мы не заметим перемены в нашем состоянии. Тем не менее эта перемена происходит, хотя мы её и не ощущаем».

Но мы должны отложить изучение этого крайне интересного фазиса вопроса до того времени, когда мы предпримем небольшую экскурсию в *над-* и *подсознательную* области ума. И для многих из нас экскурсия эта окажется необычайно интересной.

В настоящее же время мы должны остановить наше внимание на проводниках, через которые материал для знания и мысли проникает в наш ум. Чувственные ощущения, приходящие извне, являются, действительно, «материалом», над которым работает ум, с тем, чтобы изготовить продукт, именуемый «мыслью». Мы получаем этот материал через проводники чувств и скапливаем его на чудесном складе, называемом памятью, откуда мы время от времени извлекаем материал и вплетаем его в ткань мысли. Искусность работника зависит от его подготовки и от умения выбирать и сочетать надлежащие материалы. Важной частью работы является приобретение хорошего материала.

Ум, не обладающий запасом впечатлений и опыта, подобен был бы фабрике, не запасшейся материалом. Машинам не над чем было бы работать и фабрика бездействовала бы. Как сказал Гельмгольц, «Восприятие через чувства даёт непосредственно или косвенно материал для всякого человеческого знания или, по крайней мере, стимул, необходимый для того, чтобы развить все врождённые способности ума». Герберт Спенсер пишет следующее об этой стороне вопроса:

«Почти общим местом является теперь утверждение, что степень жизненности организма и число, быстрота и многообразие изменений в нём должны быть пропорциональны многочисленности различаемых этим организмом предметов и разнообразию сосуществований и последовательностей, на которые он реагирует».

При некотором углублении в этот вопрос выясняется, что чем больше чувства подвергаются тренировке и упражнению, тем значительно становятся умственные силы и способности. Каково снабжение нашего умственного склада материалов, имеющим претвориться в мысль, таково и качество, и количество изготавливаемой ткани.

Поэтому следует отбросить умственную лень и приступить к развитию органов чувств и связанных с ними аппаратов, в виду того, что таким путём мы увеличиваем нашу способность к мышлению и познанию.

Прежде, чем перейти к практическим упражнениям, полезно было бы однако окинуть беглым взглядом различные чувства и их особенности. Чувство осязания является самым простым и первичным чувством. Задолго до того, как низшие формы жизни развили более сложные чувства, они проявляли чувство осязания. Без него они не могли бы добывать пищу или воспринимать внешние впечатления и реагировать на них. В первичных формах жизни чувство осязания свойственно было в одинаковой степени всем частям тела, хотя в высших формах это чувство несколько локализовалось, так как некоторые части тела гораздо чувствительнее других. Органом чувства осязания является кожа, и осязательные нервы расположены по всей поверхности её. Рука и в особенности пальцы и кончики их составляют главные органы осязания.

Острота осязания существенно разнится в разных частях тела. Опыты показали, что если приложить острия циркуля к кончику языка, то сознанием отмечаются два совершенно различных ощущения даже при весьма ничтожном расстоянии между ножками циркуля. Наименьшее расстояние, на котором два укола в кончик языка ещё отличались от одного, было названо «линией». Им стали пользоваться, как мерой чувствительности, причём было найдено, что нижняя поверхность третьего пальца руки различает уколы, отстоящие друг от друга на две линии; поверхность губ — отстоящие на четыре линии, а кожа спины, средней части руки и бедра различают уколы лишь при расстоянии шестидесяти линий. Степень чувствительности по отношению к осязанию весьма различна у разных лиц; у некоторых пальцы обладают чрезвычайно тонким чувством осязания, тогда как у других они проявляют гораздо меньшую степень чувствительности.

Точно так же степень восприимчивости пальцев к весу, то есть способность ощущать разницу в весе, бывает очень различна. Некоторые лица могут чувствовать разницу в весе вплоть до дробных частей унции. Была отмечена также способность некоторых лиц ощущать малейшую разницу в температуре.

Чувство осязания и развитие его имели большое значение для человека. Это единственное чувство, в котором человек превосходит животное в смысле остроты и тонкости. У животного, пожалуй, более тонкое чутьё, вкус, слух и зрение, но его



осязание значительно отстало от осязания человека. Анаксагор, говорят, сказал, что если бы животные имели руки и пальцы, они были бы подобны людям.

Приступая к развитию осязания, мы должны понимать, что внимание есть ключ к успеху. Чем напряжённее внимание, тем больше и степень возможного развития каждого чувства. Когда внимание сосредоточено на одном каком-нибудь чувстве, это последнее развивается быстрее, обостряется, и повторное упражнение под стимулом внимания может произвести чудеса в области каждого чувства.

С другой стороны, чувство осязания может быть почти или совершенно заглушено, если внимание сосредоточено на чём-нибудь другом. В виде убедительного доказательства тому напомним, что люди терпели иногда страшные пытки, повидимому, не замечая их, в силу того, что ум их был неуклонно направлен на какую-нибудь идею. Как говорит Уайлд, «Мученик, вознёсшийся над чувственными ощущениями, способен не только терпеть муки, но и погасить их. Истязания тела лишь удваивали силу предсмертной песни американского индейца, а чувство негодования по поводу совершаемой над ним несправедливости поддерживает даже раба, наказуемого плетью».

В тех случаях, когда люди занимаются каким-нибудь ремеслом, требующим изощрённого осязания, тонкость его поразительна. Гравёр, проводя рукой по доске, замечает малейшую шероховатость. Продавец сукон и других материй ощущает малейшие различия через чувство осязания. Сортировщики шерсти также развивают удивительную тонкость осязания. Слепой же может заменить утраченное зрение чрезвычайно развитым чувством осязания. Бывали случаи, когда слепые могли узнавать даже цвет по различию в «ощущении», вызываемом каким-нибудь материалом.

Вкус находится в тесной связи с осязанием — некоторые учёные считали даже вкус чрезвычайно развитым осязанием некоторых частей тела, в особенности языка. Не забудем, что язык обладает самым тонким осязанием; причём вкус также развит в нём до совершенства. При вкусе и осязании предмет должен прийти в непосредственное соприкосновение с органом чувства, чего не наблюдается при обонянии, слухе и зрении.

Не следует упускать из виду, что эти последние чувства имеют и специальные нервы, тогда как чувство вкуса принуждено пользоваться обыкновенными осязательными нервами. При этом вкус ограничен очень небольшой поверхностью тела, тогда как чувство осязания распространяется на всё тело, но это свидетельствует лишь об особенном развитии специальной части поверхности тела. Чувство вкуса также в значительной мере зависит от присутствия жидкостей, и лишь растворимые вещества возвещают о своём присутствии через органы и чувство вкуса.

Физиологи утверждают, что чувство вкуса у некоторых лиц настолько остро, что они различают одну часть стрихнина, разведённую в миллионах частей воды. Некоторые профессионалы, как например люди, пробующие вино или чай, обнаруживают почти невероятную тонкость вкуса.

Чувство обоняния тесно связано с чувством вкуса и нередко действует в соединении с ним, в виду того, что мелкие частицы вещества, находящегося во рту, поднимаются к органам обоняния через отверстия в задней части рта. К тому же нос обыкновенно воспринимает запах веществ ещё до того, как они попадают в рот. Чувство обоняния функционирует в силу того, что мелкие частички или предметы приносятся воздухом к слизистой оболочке внутренней поверхности носа. Слизистая оболочка, будучи влажной, схватывает и удерживает на мгновение эти частички, и тонкий нервный аппарат сообщает о различиях и свойствах; таким образом ум получает сведения о природе данного предмета.

Чувство обоняния очень сильно развито у животных, которые принуждены в значительной степени полагаться на него. Многие занятия людей способствуют развитию этого чувства, например, табачное производство, виноторговля, продажа духов, аптекарское искусство и т. п. Некоторые слепые могут узнавать других лиц по запаху.

Чувство слуха — более сложное, чем чувство вкуса, осязания и обоняния. Три последних чувства требуют близкого соприкосновения предмета с органами чувств, тогда как при слухе предмет может находиться на далёком расстоянии, в виду того, что впечатления переносятся колебаниями воздуха, подхватываемыми и передаваемыми нервным аппаратом чувства слуха. Внутренний механизм слуха необычайно сложен и вызывает удивление людей, изучающих его. За недостатком места его нельзя описать на этих страницах, но мы советуем изучающему познакомиться с этим вопросом тем или иным способом. Механизм слуха является необыкновенной иллюстрацией деятельности ума, создающего орудия для своей работы с целью приобретения знаний.

Ухо воспринимает колебания воздуха, начиная от 20 или 32 колебаний в секунду — образующих самую низкую ноту, — и кончая 38000 колебаний в секунду, что соответствует самой высокой доступной слуху ноте.\* Отдельные индивидуумы представляют большое различие между собой в отношении тонкости слуха. Но все люди могут развить его путём внимания. Животные и дикири обладают удивительным слухом, развивающимся у них, однако, только в смысле отчётливости; с другой стороны, музыканты развивают это чувство по другим линиям.

---

\* Диапазон, приведённый здесь, соответствует полосе частот 16 — 19000 Hz, автор учитывал каждый полупериод и получил вдвое б`ольшие значения. — *прим. ред.*

Зрение считается обыкновенно наиболее высоким и тонким из всех человеческих чувств. Оно воспринимает значительно б`ольшее число предметов, на более далёком расстоянии и передаёт разуму гораздо более разнообразные наблюдения, чем какое бы то ни было из связанных с ним чувств. Оно представляет собой чувство осязания, во много раз увеличенное. Как говорит Уилсон, «Наше зрение можно рассматривать, как более тонкое и расплывчатое осязание, распространяющееся на бесконечно большее количество тел; оно обнимает самые большие фигуры и делает доступными нам самые отдалённые части вселенной».



В следующих чтениях мы сообщим много иллюстраций, указаний и упражнений, имеющих целью развитие разных способностей ума — не только обыкновенных способностей, необходимых для ежедневной жизни, но и других свойств, скрытых за этими столь известными нам способностями и чувствами. Начиная со следующей лекции, мы изложим систему упражнений, тренировки и т. д., имеющую конечной целью вышеупомянутое развитие способностей ума.

В данном же чтении мы не приступим к указанию специальных упражнений и ограничимся лишь тем, что обратим внимание читателя на некоторые общие правила, лежащие в основе развития способности восприятия.

### **Общие правила восприятия**

При развитии искусства восприятия следует прежде всего иметь в виду, что не надо пытаться воспринять сложный объект целиком, сразу. Следует рассматривать объект в его подробностях, и затем уже, группируя подробности, человек увидит, что, собственно говоря, рассмотрел целое. Возьмём для примера лицо какого-нибудь человека или хорошо знакомый предмет. Если наблюдатель попытается рассматривать лицо в его целом, он испытает некоторую неудачу; впечатление окажется неясным, туманным, и воспоминание об этом лице будет, естественно, соответствовать первоначальному восприятию.

Но если наблюдатель будет рассматривать лицо подробно — сперва глаза, затем нос, рот, подбородок, волосы, овал и цвет лица и т. д., он приобретёт ясное и определённое впечатление всего лица.

То же правило относится ко всякому объекту. Возьмём другой знакомый пример. Вы желаете рассматривать здание. Если вы воспримете его в общих чертах, вы мало что запомните о нём, кроме общего очертания, формы, величины, цвета и т. д. Описание этого здания окажется очень неудовлетворительным. Но если вы во всех подробностях заметили, из какого материала оно построено, фасон дверей, труб, крыши, ворот; орнаменты, величину и число окон, форму и наклон крыши и т. д., вы получите *разумное* представление о здании, вместо того общего абриса или впечатления, которое может получить и пробегающее мимо животное.

Мы закончим эту главу рассказом о методах знаменитого естествоиспытателя Агассица, применявшихся им при обучении своих учеников. Они были известны своим умением точно наблюдать и воспринимать и вытекающей из него способностью «размышлять» о виденных ими вещах. Многие из них заняли выдающееся положение, что они приписывали в значительной мере полученной ими тщательной подготовке.

Рассказывают, что однажды Агассицу представился студент-новичок, прося дать ему работу. Учёный взял рыбу из сосуда и, положив её перед студентом, велел ему тщательно рассмотреть её и рассказать ему затем о своих наблюдениях. Затем он оставил его одного с рыбой. Она ничего особенно интересного из себя не представляла, походя на многих рыб, виденных студентом раньше. Он отметил,

что у неё были плавники и чешуя, рот, глаза, — даже хвост. Через полчаса он был убеждён, что рассмотрел всё, что только можно было рассмотреть. Но Агассиц не приходил.

Время шло, и юноша, которому нечего было больше делать, стал скучать и чувствовать нетерпение. Он пошёл искать учителя, но не нашёл его, и ему пришлось вернуться и снова созерцать несносную рыбу. Прошло несколько часов, и он знал про рыбу не многим более, чем узнал о ней сначала.

Он ушёл завтракать, и вернувшись, снова принялся изучать рыбу. Он начинал ощущать неудовольствие и разочарование и пожалел, что пришёл к Агассицу, представлявшемуся ему теперь нелепым стариком, далеко отставшим от современности. Затем, чтобы убить время, он принялся считать чешуйки. Потом сосчитал иглы в плавниках; нарисовал рыбу, и рисуя её, заметил, что у неё не было век. Таким образом он открыл то, о чём его учитель так часто упоминал на своих лекциях, а именно, что «карандаш лучше всяких глаз». Вскоре после этого учитель вернулся и, ознакомившись с наблюдениями ученика, оставил юношу несколько разочарованным, сказав ему, чтобы он продолжал смотреть и, может быть, что-нибудь и увидит.

Это уязвило самолюбие юноши, и он стал работать карандашом, отмечая мелкие подробности, раньше ускользнувшие от его внимания, но теперь казавшиеся ему совершенно очевидными. Он начинал проникать в тайну наблюдения. Мало-помалу он стал открывать в рыбе новые интересные стороны. Но это не удовлетворило учителя, продержавшего его на работе над рыбой в течение целых трёх дней. К этому времени студент действительно знал кое-что о рыбе и, главным образом, распознал секрет и приобрёл привычку тщательного наблюдения и восприятия подробностей.

Много лет спустя, юноша, достигнув известности, говорил: «То был лучший урок по зоологии, который я когда-либо имел; влияние его распространилось на подробности всех последующих изысканий; то было наследство, оставленное профессором мне, как и многим другим — наследство огромной ценности, которого мы не могли бы купить и с которым не можем расстаться».

Помимо ценности практических сведений, приобретённых студентом, важно было обострение способностей восприятия, позволявших ему отмечать характерные черты в изучаемом объекте и, следовательно, извлекать важные сведения из наблюдаемого им предмета. Ум жаждет знаний, и на протяжении многих лет тяжёлой эволюции и усилий он создал целый ряд сложных органов чувств с тем, чтобы они доставляли ему эти знания; он и теперь продолжает свою созидательную работу. Люди, достигшие успеха, воспользовались этими чудесными проводниками сведений, и пользуясь ими при помощи воли и внимания, добились необъятных результатов. Эти вещи очень важны, и мы просим читателей не пренебрегать этой частью предмета, как неинтересной.

Воспитывайте настроение сознательности и восприимчивости, и вы удивлены будете количеством приобретаемых вами «знаний».

Таким упражнением и практикой вы не только развиваете существующие чувства, *но и способствуете выявлению скрытых сил и чувств, стремящихся раскрыться*. Путём упражнения тех способностей, которыми мы уже обладаем, мы помогаем развиться таким способностям, о которых мы теперь лишь мечтаем.

### **Мантра (Утверждение)**

Я — душа, обладающая способами сообщения с внешним миром. Я буду пользоваться этими способами и тем приобрету сведения и знания, необходимые для моего умственного развития. Я буду упражнять и развивать органы чувств, зная, что тем самым я буду способствовать развитию высших чувств, символами и предвестниками которых являются наши внешние чувства. Я буду *сознателен* и раскроюсь притоку знания и сведений. Вселенная — моя родина и я её изучу.

## **Чтение VII**

### **РАСКРЫТИЕ СОЗНАНИЯ**

Мы сочли нужным несколько изменить порядок предлагаемых чтений. Мы думали сперва посвятить седьмое чтение изложению целой серии умственных упражнений, предназначенных для развития известных умственных способностей, но мы решили временно отложить описание этих упражнений в виду более логической последовательности. В настоящем чтении мы будем говорить о раскрытии сознания в человеке, а в следующих двух постараемся как можно понятнее объяснить состояния ума сверх- и подсознательные, представляющие чудесную область, совершенно непонятную и неправильно толкуемую. Это подведёт нас к вопросу о культуре различных способностей, как сознательных, так и лежащих вне нашего сознания; и вся серия закончится тремя чтениями, касающимися непосредственно самого сердца этого вопроса; в этих чтениях будут даны указания и правила, имеющие целью развить чудесную человеческую «мыслящую машину» и представляющие большой интерес и важность для всех, изучающих Йогу. Когда вы ознакомитесь со всеми чтениями, вы убедитесь в том, что такой порядок логичен и удобен.

В настоящей главе мы возвратимся к вопросу о «раскрытии сознания». Многие из нас привыкли «отождествлять» сознание с умом, но по мере того, как мы будем изучать наш предмет, мы увидим, что «сознание» есть лишь небольшая частица ума индивидуума и что даже эта небольшая частица постоянно подвергается переменам и раскрывает новые неожиданные состояния.

«Сознание» — слово, весьма часто употребляемое при изучении науки об уме. Рассмотрим, что оно значит. Вебстер определяет его, как «знание ощущений и умственных процессов, или того, что происходит в собственном уме». Галлек называет его неопределённым свойством умственных состояний, заставляющих осознавать их. Но, как утверждает Галлек, «Сознание не поддаётся определению.

Чтобы определить какое-нибудь явление, мы должны описать его в терминах какого-нибудь другого явления. Но нет в мире ничего подобного сознанию, поэтому мы можем определить его только в его же собственных терминах, а это весьма похоже на попытку поднять себя за шнурки собственных башмаков. Сознание есть величайшая тайна, стоящая перед нами».

Прежде, чем нам понять, что такое в действительности сознание, мы должны точно знать, что такое «ум», а этим знанием мы не обладаем, несмотря на многочисленные замысловатые теории, пытающиеся разъяснить эту тайну. Метафизики не бросают достаточно света на этот вопрос; что же касается материалистической науки, то послушайте, что говорит Хаксли: «Тот способ, который путём раздражения нервной ткани даёт в результате нечто столь замечательное, как состояние сознания, так же необъясним, как и появление духов, когда Алладин зажигал свою лампу».

Многим лицам слова «сознание» и «умственный процесс», или «мысль», представляются синонимами. И действительно, психологи так и утверждали вплоть до последнего времени. Но теперь наука признаёт за факт, что умственные процессы не ограничиваются полем сознания, и учёные утверждают, что поле подсознательного мышления гораздо обширнее поля сознательного мышления.

Не только верно, что ум может вместить в сознание лишь один факт в каждое данное мгновение, и что, следовательно, лишь весьма малая частица нашего знания может присутствовать в сознании в каждое данное мгновение, но верно и то, что сознание играет лишь очень небольшую роль в совокупности умственных процессов или мышления.

Ум не сознаёт большую часть своей деятельности; Модсли утверждает, что лишь десятая часть её попадает в поле сознания. Тэн выразил эту мысль следующими словами: «В мире, составляющем наше бытие, мы видим лишь высшие точки — озарённые вершины материков, низины которых остаются в тени».

Однако мы не намерены говорить сейчас об обширной области подсознания в виду того, что нам придётся подробно остановиться на этом вопросе ниже. Упоминаем об этом лишь для того, чтобы показать, что расширение или развитие сознания является не столько «ростом», сколько «раскрытием» — не новым творчеством или расширением, приходящим извне, а скорее раскрытием изнутри наружу.

С самого момента появления жизни, среди частиц неорганического вещества заметны следы чего-то вроде ощущения и реакции на него. Многие авторы не были склонны называть это явление «ощущением» или «чувствительностью» в силу того, что эти термины слишком напоминали «чувства» и «органы чувств». Но современная наука, не колеблясь, окрестила их этими названиями. Наиболее передовые учёные утверждают, что при химических реакциях и т. п. можно наблюдать зачатки ощущений. Геккель пишет: «Я не могу вообразить самого простейшего химического или физического процесса, не приписывая движение материальных частиц бессознательному ощущению. Идея химического сродства состоит в том факте, что различные химические элементы воспринимают

качественные различия в других элементах, испытывают »удовольствие« или »отвращение« при соприкосновении с ними и производят свои специфические движения на этом основании». Он говорит также, что чувствительность «плазмы» или вещества «живых тел» является лишь более высокой степенью общей раздражительности вещества.

Химическая реакция между атомами называется химиками «чувствительной» реакцией. Чувствительность присуща даже частицам неорганического вещества и может рассматриваться, как первые проблески мысли. Наука признаёт это, называя бессознательное ощущение частиц *эстезисом*, или чувством, а бессознательную волю, отвечающую ему — *тропезисом*, или «склонностью». Геккель говорит, что «Ощущение воспринимает качественные различия стимулов, а чувство — количественные», а также, что «мы можем приписать чувства удовольствия или страдания (при соприкосновении с качественно различными атомами) всем атомам и тем объяснить избирательное сродство в химии (притяжение симпатизирующих атомов, влечение; отталкивание враждебных друг другу атомов, отвращение)».

Невозможно составить себе ясное или разумное представление о явлении химического сродства и т. п., не приписав атомам чего-то вроде ощущения. Точно также невозможно понять деятельность молекул, не представив их себе обладающими чем-то вроде ощущения. Закон притяжения основан на состояниях субстанции. Тот факт, что неорганическое вещество реагирует на электричество и на магнетизм, является также доказательством наличия ощущения.

В движениях и процессах жизни кристалла мы имеем доказательства существования в них ещё более высоких форм ощущений и реакции на них. Процесс кристаллизации весьма близок к некоторым низшим формам плазмической деятельности.

Наука утверждает, что в некоторых новейших открытиях она обрела «недостающее звено» между жизнью растения и кристалла, причём связь между ними была ею найдена в некоторых кристаллах, находящихся внутри растений, составленных из соединений углерода и во многом напоминающих неорганические кристаллы.

Кристаллы растут по определённым линиям и формам, пока не достигнут известных размеров. Затем они начинают образовывать на своих поверхностях маленькие кристаллики, к которым затем переходит рост — причём процесс этот почти аналогичен с процессом жизни клеток. В известных химических соединениях наблюдались процессы, напоминающие брожение. Многие явления свидетельствуют о том, что начало психической жизни следует искать среди минералов и молекул; не надо забывать, что из этих последних состоят не только неорганические, но и органические вещества.

По мере того, как мы поднимаемся по ступеням жизни, мы наблюдаем всё более и более высокие степени развития психической жизни; простые проявления уступают место более сложным. Минуя простые жизненные процессы, совершающиеся в монере или одноклеточных существах, мы наблюдаем более



высокие формы жизни клетки, обнаруживающие всё усиливающуюся чувствительность или ощущение. Затем мы доходим до многоклеточных организмов, в которых наблюдается как некоторый род ощущения, присущий каждой отдельной клетке, так и общее ощущение, соответствующее всей совокупности клеток. Такие организмы различают, выбирают и хватают пищу, делая известные движения в погоне за ней. Живое существо начинает проявлять более сложные психические состояния. Затем наступает стадия низших растений, и мы отмечаем разнообразные явления в этой области, обнаруживающие усиленную чувствительность, хотя фактически нет и признаков специальных органов чувств. Далее мы встречаемся с высшими формами растительного мира, в которых уже проявляется известная чувствительность или наблюдаются группы клеток, являющиеся зачаточными органами чувств. Затем мы переходим к формам животной жизни; здесь мы видим развитие всё высших степеней чувствительности и усложнение органов чувств, что постепенно приводит к образованию своего рода нервной системы.

Среди низших животных форм мы наблюдаем различные степени мыслительных процессов с соответственным развитием нервных центров и органов чувств, но не видим почти или вовсе признаков сознания; эти мыслительные процессы, постепенно проявляясь всё в высших формах, переходят наконец в пробуждающееся сознание в царстве пресмыкающихся и т. д. и в более полное сознание и известную степень разумной мысли в ещё более высоких формах. Сознательность постепенно развивается и достигает высокой степени у высших млекопитающих, как например, у лошади, собаки, слона, обезьяны и т. д. Эти животные обладают уже сложной нервной системой, мозгом и хорошо развитым сознанием. Мы не будем останавливаться подробнее на проявлениях психической деятельности в формах жизни, находящихся ниже сознательной стадии, так как это отвлекло бы нас слишком далеко от нашего предмета.

Среди высших форм животной жизни, после периода возгоряющейся «зари» сознания или периода полусознательности, мы наблюдаем стоящих на сравнительно низкой стадии развития высших животных, обладающих хорошо развитой мыслительной деятельностью и сознанием, причём последнее называется психологами «простым сознанием»; этот термин мы считаем слишком неопределённым и будем обозначать эту форму сознания термином «физическое сознание», дающим приблизительно точное представление о данном явлении. Мы употребляем слово «физическое» в двояком смысле «внешнего» и «относящегося к материальной структуре живого существа»; оба эти определения содержатся в словарях. Это именно и есть то, что представляет собой в действительности физическое сознание: «осведомлённость» ума или «осознание» им внешнего мира, о котором свидетельствуют внешние чувства, и сознание наличности «тела», принадлежащего данному животному или человеку. Животное или лицо, думающее в плоскости физического сознания (все высшие животные так думают, и даже многие люди, пожалуй, не способны подняться выше этого), отождествляет себя с физическим телом и сознаёт лишь относящееся к этому телу и к внешнему миру. Оно «знает», но не сознавая умственные процессы или существование ума, оно «не знает, что знает». Эта форма сознания, хотя она несравненно выше мышления бессознательной плоскости «ощущения», является как бы миром

мысли, отличным от сознания высоко развитого интеллектуального человека нашего века и нашей расы.

Трудно составить себе представление о физическом сознании низших животных и дикарей, тем более что и нам самим трудно понять собственное сознание иначе, как самим актом сознания. Но наблюдение и разум в достаточной мере разъяснили нам, чем является это физическое сознание животного — или, по крайней мере, чем оно отличается от нашего сознания. Возьмём излюбленный пример. Лошадь, стоящая на холоду и под дождём, несомненно *чувствует* неприятное состояние и, вероятно, боль, так как мы знаем по опыту, что животные чувствуют и то, и другое. Но лошадь не способна анализировать свои умственные состояния и думать о том, когда же выйдет её хозяин и как жестоко не пускать её в тёплую конюшню; она не способна спрашивать себя, выведут ли её снова на холод завтра? Почему она принуждена быть на дворе в холодные ночи? Она не может и завидовать другим лошадям, оставшимся дома, и т. п. Словом, она не думает, как думал бы при тех же обстоятельствах разумный человек. Она сознаёт неприятное состояние, как сознавал бы его человек, и она побежала бы домой, если бы могла это сделать, как побегал бы домой и человек. Но она не может жалеть себя или думать о своей личности, подобно человеку, или о том, что такую жизнью, в конце концов, и жить не стоит. Она «знает», но она не в состоянии думать о себе, как о знающей — она «не знает, что она знает», как знаем мы. Она чувствует физическое страдание и неприятное состояние, но не знакома с умственным неприятным состоянием и тревогой, порождаемыми физическим состоянием и столь часто испытываемыми людьми.

Животное не может перенести своё сознание с ощущений внешнего мира на внутренние состояния бытия. Оно не в состоянии «познать себя». Это различие можно довольно грубо проиллюстрировать примером человека, чувствующего, видящего или слышащего что-то, что доставляет ему приятное или неприятное ощущение. Он сознаёт чувство или ощущение и тот факт, что оно приятно или неприятно. Это есть физическое сознание, и животное разделяет его с человеком. Но животное на этом и останавливается. А между тем человек может начать спрашивать себя, *почему* это ощущение приятно и ставить его в связь с другими вещами или лицами; или рассуждать, *почему* ощущение ему неприятно, что из него вытекает и т. д. Это есть «ментальное» сознание, потому что оно признаёт существование внутреннего «я» и обращает своё внимание внутрь. Данное лицо может при виде другого человека испытывать чувство или ощущение влечения или отвращения, симпатии или антипатии. Это сознание физическое, и животное может испытывать такое же ощущение. Но человек идёт дальше животного и размышляет о том, что именно в другом человеке влечёт или отталкивает его, сравнивает его с ним, догадывается о том, чувствует ли тот человек то же самое, что и он, и т. д. Это есть «ментальное» сознание.

У животного умственный взор всецело направлен наружу и никогда не обращается на самого себя. В человеке умственный взор может быть обращён внутрь или возвращён внутрь после экскурсии во внешний мир. Животное «знает», человек же не только «знает», но он «знает, что он знает»; он может анализировать это знание и размышлять над ним. Мы называем это высшее сознание ментальным

сознанием. Деятельность физического сознания мы называем инстинктом; деятельность же ментального сознания мы называем разумом.

Человек, обладающий ментальным сознанием, не только «чувствует» или «ощущает»; он имеет в своём распоряжении и слова или умственные понятия об этих чувствах и ощущениях и может представить себя испытывающим их, отделяя себя, ощущение или чувство от чувствуемого или ощущаемого объекта. Человек способен думать: «Я чувствую; я слышу; я вижу; я обоняю; я желаю; я делаю», и т. д. Сами эти слова указывают на то, что ментальное сознание познаёт умственные состояния, даёт им названия и познаёт вместе с тем нечто, называемое «Я», которое испытывает ощущения. Этот последний факт заставил психологов называть эту стадию «самосознанием», но мы оставляем идею сознания «Я» для более высокой стадии.

Животное испытывает нечто, что даёт ему впечатление или чувство, определяемое нами, как «боль», «страдание», «приятное», «сладкое», «горькое» и т. д.; всё это формы ощущения. Но животное неспособно думать о них словами. Страдание кажется ему частью его самого, хотя оно и связывает его с лицом или предметом, причиняющим его. Наблюдение над развитием сознания в младенце даёт нам гораздо более ясное представление о ступенях и различиях сознания, чем всякое словесное изображение его.

Ментальное сознание есть продукт роста. Как говорит Галлек, «Многие люди имеют лишь туманное представление о таком умственном состоянии. Они всегда понимают себя целиком и никогда не обращают взор вовнутрь».

Наука сомневалась в том, развили ли в себе дикари самосознание, и даже многие люди нашей расы, повидимому, стоят не много выше животного по интеллекту и сознанию. Они не способны «познать себя», хотя бы поверхностно. Для них «Я» представляется чисто физической вещью — телом, имеющим желания и чувства, — и только. Они могут почувствовать какое-нибудь действие, но не больше. Они не способны отделить от себя какое-нибудь физическое «не-Я», не будучи совершенно в состоянии считать себя чем-нибудь иным, чем телом. «Я» и тело составляют для них одно, и они, повидимому, не способны отличать их друг от друга. Затем наступает другая стадия, когда появляется ментальное сознание в собственном смысле слова. Человек начинает сознавать, что у него есть ум. Он способен «познать себя», как существо, обладающее умом, и несколько обращать взор внутрь. Этот период развития наблюдается в маленьких детях. Некоторое время они говорят о себе в третьем лице, а затем уж начинают говорить: «я». Немного позднее у них является способность распознавать собственные умственные состояния, как таковые; они знают, что имеют ум, и умеют отличать его от тела. Как рассказывают, некоторые дети испытывают чувство страха при переходе на эту ступень. Они проявляют застенчивость. Некоторые из них утверждали впоследствии, что когда они впервые осознали себя, как сущность, они были охвачены страхом и как бы чувством одиночества и отрешённости от вселенной. Молодые люди часто чувствуют это в течение нескольких лет. В них является ясное чувство, что вселенная им враждебна и составляет нечто отдельное от них.

Хотя это чувство отчуждённости теряет свою остроту по мере того, как человек становится старше, однако оно всё же существует в большей или меньшей степени вплоть до достижения ещё высшей ступени — сознания «Я», когда это чувство исчезает, как мы увидим ниже. Это только что описанное нами состояние ума является для многих людей тяжёлым периодом. Они запутываются в массе умственных состояний, которые человек принимает за «себя самого», и борьба между истинным «Я» и ограничивающими его оболочками бывает тягостна. Она становится ещё болезненнее к концу пути, так как по мере того, как в человеке развивается ментальное сознание и знание, он острее чувствует и, следовательно, острее страдает. Человек вкушает от плода древа познания, начинает страдать, изгоняется из того Эдема, в котором пребывают младенцы и дикие расы, живущие, как птицы небесные, и не помышляющие об умственных состояниях и проблемах. Но впереди предстоит освобождение в виде высшего сознания, хотя немногие люди это понимают и ещё меньшее число их достигает его в наше время. Надеемся, что эта глава укажет вам путь к нему.

Вместе с зарождением ментального сознания является и знание того, что и у других людей есть ум. Человек способен рассуждать об умственных состояниях других людей, потому что он сознаёт эти состояния в самом себе. По мере того, как человек развивает в себе ментальное сознание, он начинает развивать всё возрастающие степени разумности и поэтому приписывает огромную важность этой части своей природы. Некоторые люди поклоняются интеллекту, как Богу, не принимая в расчёт его ограничений, на которые указывали другие мыслители. Такие люди склонны думать, что в силу того, что человеческий интеллект (в настоящей стадии его развития) утверждает, что такое явление *должно* или *не может* быть, вопрос о существовании этих явлений тем самым решён окончательно. Они не знают того факта, что человеческий интеллект на настоящей ступени своего развития может познать лишь небольшую частицу вселенского факта и что могут существовать бесчисленные области реальных фактов, которые он и представить себе не может, так далеки они от его опыта. Развитие нового чувства открыло бы новый мир и выявило бы факты, которые совершенно перевернули бы настоящий наш мир понятий в силу новых сведений, которые оно бы нам дало.

Тем не менее, ментальное сознание дало в результате чудесную работу интеллекта, выразившуюся в достижениях человека, вплоть до нашего времени, и хотя мы должны сознать ограничения интеллекта, мы всё же с радостью воздаём ему хвалу. Разум есть орудие, которым человек раскапывает залежи фактов, обнаруживая каждый день новые сокровища. Эта стадия ментального сознания приводит человека к познанию самого себя, к познанию вселенной, и познание это стоит цены, уплачиваемой за него. Человек действительно платит цену при вступлении в эту стадию, и цена всё увеличивается по мере того, как он идёт вперёд, в виду того, что чем дальше он продвигается, тем острее он страдает и наслаждается. Способность страдать составляет цену, уплачиваемую человеком за достижение, вплоть до определённой стадии. Его страдание переходит из физического в ментальное сознание, и он сознаёт проблемы, о существовании которых он и не подозревал; отсутствие разумного ответа и порождает умственное страдание. И душевные страдания, испытываемые им вследствие

неудовлетворённых стремления, разочарований, страданий других, любимых им существ и т. п., гораздо хуже всякого физического страдания.

Животное, живя своей животной жизнью, чувствует себя удовлетворённым, потому что оно не знает ничего лучшего. Если оно сыто, имеет логовище для сна и самку или самца — оно счастливо. Некоторые люди подобны ему. Но другие погружаются в целый мир умственного недовольства. Возникают новые потребности, и невозможность удовлетворить их порождает страдание.

Цивилизация становится всё сложнее и приносит новые страдания наряду с новыми наслаждениями. Человек привязывается к «вещам» и с каждым днём создаёт искусственные потребности, для удовлетворения которых он должен работать. Его интеллект, вместо того, чтобы вести его ввысь, даёт ему лишь возможность придумывать новые и тонкие способы удовлетворения его чувств в степени, недоступной для животных. Некоторые люди возводят в религию удовлетворение своей чувственности, своих низших влечений, и становятся, так сказать, могущественными животными, вооружёнными всеми силами интеллекта. Иные становятся тщеславными, самодовольными и преисполненными сознания важности своей личности (ложного «я»). Иные болезненно сосредотачиваются на самих себе и занимаются анализом и изучением своих настроений, мотивов, чувств и т. д. Иные ещё исчерпывают свои способности к удовольствию и счастью, но при этом ищут его вовне, а не внутри и вследствие этого пресыщаются всем и становятся в тягость самим себе. Мы отмечаем всё это не в духе пессимизма, а лишь с целью указать, что даже великое ментальное сознание имеет обратную, непривлекательную сторону наряду со светлым обликом, приписываемым ему.

Когда человек достигает высших стадий этого ментального сознания и перед ним начинает раскрываться следующая высшая ступень, он склонен острее, чем когда-либо, чувствовать неудовлетворительность жизни, какую она представляется ему. Он не может понять самого себя — своё происхождение, судьбу, назначение и природу — и он бьётся о прутья клетки интеллекта, в которой он заключён. Он спрашивает себя: «Откуда я? Куда я иду? Какова цель моего существования?» Он не удовлетворяется ответами, даваемыми миром на эти вопросы и громко взывает в своём отчаянии, но непроницаемые стены, окружающие его, отсылают обратно лишь собственный его голос. Он не сознаёт, что ответ должен раздаться изнутри.

Психология останавливается, достигнув границ ментального сознания, или как она называет его, «самосознания», и отрицает существование чего бы то ни было за пределами его, каких бы то ни было неисследованных областей ума. Она издевается над сведениями, доставляемыми теми людьми, которые проникли далее в глубины своего существа, и считает эти показания «снами», «фантазиями», «иллюзиями», «экстатическим воображением», «ненормальными состояниями» и т. д. Тем не менее существуют философские школы, в которых преподаётся учение об этих высших состояниях, и есть люди всех веков и всех рас, которые учились в них и оставили нам сведения о них. Поэтому мы чувствуем себя вправе принять в соображение их свидетельства.

Существуют две плоскости сознания, о которых мы считаем уместным говорить, ввиду того, что мы приобрели кое-какие знания относительно их. Есть и ещё более

высокие плоскости, но они принадлежат к фазисам жизни более возвышенным, чем те, о которых идёт речь на этих страницах.

Первая из этих плоскостей или состояние сознания, стоящая выше «самосознания» психологов (которое мы называем «ментальным сознанием»), может быть названа «сознанием Я» в виду того, что оно даёт сознание реальности «Я». Это «сознание» гораздо выше «самосознания» человека, способного отличать «я» от «ты» и давать ему имя. Оно гораздо выше и того сознания, что позволяет человеку отличать «я» от различных свойств ума, которые он признаёт за «не-я», пока он не наталкивается на нечто, что он не может отстранить что он называет «Я»; хотя эта стадия значительно выше ступени, на которой стоит большинство человечества, и является высокой степенью достижения. Она сродна этой последней стадии и всё же полнее и законченнее её. При нарождении сознания «Я» наше «я» познаёт себя самого более ясно и всецело проникнуто чувством «сознания» собственной своей реальности, до той поры неизвестным ему. Это сознание не есть результат рассуждения, а именно «осознание», подобно тому, как физическое сознание и ментальное сознание составляют нечто совершенно отличное от «интеллектуального убеждения». Это — *знание*, а не предположение или вера. «Я» *знает*, что оно реально — что оно коренится в высшей Реальности, лежащей в основе всей вселенной, и причастно её сущности. Он не понимает ещё, *что такое* эта Реальность, но знает, что она подлинно существует и представляет собой нечто совершенно непохожее на что бы то ни было в мире имени, формы, числа, времени, пространства, причин и последствий — нечто трансцендентальное и превосходящее всякий человеческий опыт. Зная это, наше «Я» знает, что оно не может быть уничтожено и повреждено; что ему не угрожает смерть; что оно бессмертно; что есть нечто, что составляет самую сущность добра, лежащего в основе личного нашего бытия и даже в нём самом. И в этой уверенности, и в этом сознании кроется мир, разумение и сила. Когда оно всецело раскрывается человеку, сомнение, страх, беспокойство и неудовлетворённость спадают с него, как изношенные одежды, и он облекается в веру, которая знает, в бесстрашие, в ясность, в удовлетворённость. Тогда он может с полным пониманием и знанием сказать: «Я есмь».

Это сознание «Я» для многих является как бы зарёй познания, словно первые лучи солнца показываются из-за холмов. К другим оно пришло во всей своей полноте, хотя постепенно и медленно, и они ныне живут в ярком свете этого сознания. Перед иными оно блеснуло, как молния или видение, как свет, нисшедший с ясного неба, чуть было не ослепивший их с первого раза, но оставивший их неизменными, обладающими чем-то, что не может быть объяснено тем, кто этого не испытал, и понято ими. Эта последняя стадия называется «просветлением» (в одной из его форм).

Человек, обладающий сознанием «Я», может быть, и не понял ещё загадки вселенной и не может ответить на великие вопросы жизни, но он перестал тревожиться ими, они его больше не беспокоят. Он может упражнять на этих вопросах свой интеллект, но отнюдь не будет думать, что от интеллектуального разрешения их зависит его счастье или спокойствие.

Он знает, что стоит на твёрдой скале, и хотя бури мира, материи и силы бушуют кругом него, они не могут нанести ему вреда. Он знает это и ещё многое другое. Он не может доказать всего этого другим людям, потому что это недоказуемо аргументами — сам он не этим путём приобрёл это знание. Поэтому он мало об этом говорит и живёт, как будто он этих вещей не знает; так по крайней мере кажется со стороны. Но внутри он другой человек; его жизнь отлична от жизни его братьев, потому что, тогда как их души погружены в сон или мечутся в тревожных сновидениях, его душа проснулась и смотрит на мир ясными и бесстрашными глазами. Существуют, конечно, различные степени этого сознания, подобно тому, как они бывают различны на низших плоскостях сознания. Некоторые обладают этим сознанием в слабой степени, тогда как другие имеют его во всей полноте. Может быть, эта глава объяснит некоторым читателям, что именно «случилось» с ними, о чём они не решаются рассказывать самому близкому другу или спутнику жизни. Для других она, может быть, послужит путём к более полному осознанию. Мы искренно надеемся на это, потому что человек начинает жизнь лишь с той минуты, как он сознал своё «Я», как реальность.

Есть стадия, стоящая ещё выше упомянутой ступени, но её достигли лишь весьма немногие представители человечества. Сведения о ней приходят из всех стран, всех времён и веков. Она была названа «космическим сознанием» и описывается людьми, обладающими им, как осознание единства жизни, то есть как сознание, что вселенная наполнена единой жизнью; как действительное восприятие и знание, что вселенная полна жизни, движения и разума, что не существует слепой силы или мёртвой материи и что всё живо, вибрирует и разумно. Всё это относится, к *истинной вселенной*, составляющей сущность и основу вселенной материи, энергии и ума. Описание тех, кто испытал это состояние, указывает на то, что они всю вселенную воспринимают, как Разум, — что в конечном счёте всё есть разум. Некоторые люди — но лишь немногие — испытали эту форму сознания в минуты «просветления», причём периоды эти продолжались очень недолгое время и исчезали, оставляя за собой лишь воспоминания. В момент «просветления» люди, испытавшие его, чувствовали «соприкосновение» с Вселенским Знанием и Жизнью, не поддающееся описанию и сопровождаемое неизречённой радостью.

Относительно «космического сознания» мы сказали бы, что оно означает нечто большее, чем интеллектуальное убеждение, вера или понимание фактов, в виду того, что в момент просветления наступало настоящее *видение* или *сознание* этих вещей. Другие утверждают, что они испытывают глубокое, постоянное ощущение реальности фактов, описанных просветлёнными, но не испытали «экстаза» и не имеют видения. Эти люди, повидимому, обладают постоянным умственным состоянием, подобным тому, что испытали люди, которые имели «видение» и были покинуты им, сохранив лишь воспоминание и чувство, а не действительное сознание, достигнутое в момент просветления. Они сходятся в существенных чертах своих описаний. Доктор Морис Бакк (Bucke) написал книгу, озаглавленную «Космическое сознание», в которой он описывает некоторые подобные случаи, включая и свой опыт в данном направлении, опыт Уотта Уитмана и других: он утверждает, что эта стадия сознания будет в будущем достигнута человечеством и постепенно будет перед ним раскрываться; он держится того мнения, что

проявление его, осенившее некоторых людей, является первыми лучами солнца, засиявшими над ними и возвещающими появление самого светила.

Мы не будем здесь подробно разбирать свидетельства великих религиозных учителей прошлых веков, утверждавших, что в минуты большого духовного подъёма они «сознавали себя в присутствии Абсолюта» или в сфере «света лица Его». Мы относимся с большим уважением к этим свидетельствам, и многие из них имеют полное основание считаться подлинными, невзирая на противоречивые показания, дошедшие до нас от людей, испытавших это состояние. Свидетельства эти противоречивы в силу того, что умы людей, имевших эти проблески сознания, не подготовлены были к полному пониманию этого явления. Они оказались в присутствии чего-то подавляюще великого и духовно-возвышенного и были при этом совершенно ослеплены и ошеломлены. Они не понимали природы Абсолюта и придя в себя, говорили, что они находились в присутствии «Бога» — причём слово «Бог» означало их личное понимание Божества, то есть представление, играющее роль Божества в их особой религии или школе. Они не видели ничего, что могло бы побудить их отождествить это нечто с их особым пониманием Божества, кроме своей догадки, что оно *«должно быть Богом»*, и не зная иного Бога, кроме своего личного понятия о нём, они естественно отождествляли это нечто с «Богом», каким они его себе представляли, и свидетельства их, естественно, принимали соответствующую окраску.

Таким образом свидетельства всех религий полны рассказов о так называемых чудесных событиях. Католический святой утверждает, что он видел «свет лика Божия», а нектолик также рассказывает о Боге, каким его себе представляет. Магометанин свидетельствует, что он видел лицо Аллаха, а буддист, что он видел Будду под деревом. Брамин видел лицо Брамы, а различные индусские секты описывают свои специальные божества. Персы оставили нам такие же свидетельства, и подобные рассказы дошли до нас даже от древних египтян.

Эти противоречивые показания привели людей, не понимающих природы этого явления, к тому заключению, что всё это было лишь «воображением» и фантазией, если не грубой ложью и обманом. Но йоги смотрят на это совершенно иначе. Они знают, что в основе всех этих показаний лежит одна общая истина, которая раскрывается человеку, изучающему этот предмет. Они знают, что все эти свидетельства (за исключением некоторых, основанных на обманных подражаниях подлинному явлению) основаны на истине и являются лишь неумелыми показаниями различных наблюдателей. Они знают, что эти люди были временно подняты над обыденной плоскостью сознания и им открыто было присутствие Существа или Существ высших, чем смертные люди. Из этого не следует, что они видели «Бога или Абсолютное», в виду того, что много есть существ, достигших высокого духовного развития, которые могут казаться смертному воистину богами. Католическое учение об ангелах и архангелах подтверждается теми йогами, что проникли «за завесу», и они свидетельствуют о существовании «Дев» и других высокоразвитых существ. Йог принимает эти показания разных мистиков, святых и вдохновенных людей и объясняет их законами, представляющимися совершенно естественными людям, изучающим философию йогов, но кажущимися сверхъестественными тем, кто не углублялся в эти вопросы по указанным выше линиям.



Мы не имеем возможности распространяться об этой стороне вопроса, так как это отвлекло бы нас от общей темы данного чтения. Но мы хотели бы установить, что есть некоторые центры в умственном существе человека, которые могут пролить свет на вопросы о существовании Абсолюта и высшего разряда существ. От этих центров исходит та часть его «чувств», которые он называет «религиозным инстинктом, или интуицией». Человек не приходит к сознанию «чего-то потустороннего» путём своего интеллекта; сознание это является как бы лучом света, исходящим от высших центров «Я». Он замечает эти лучи света, но не понимая их, начинает возводить сложные богословские и религиозные построения в объяснение им. Однако работа интеллекта никогда не обладает «чувством», свойственным самой интуиции. Истинная религия, независимо от того, каким именем она называется, исходит от «сердца» и не удовлетворяется интеллектуальными разъяснениями; отсюда и беспокойство, и жажда удовлетворения, обуревающая человека, когда свет начинает пробиваться.

Но в настоящее время мы должны отложить дальнейшее обсуждение этого вопроса. Мы вернёмся к его рассмотрению ниже, в связи с другими вопросами. Как мы сказали выше, последующие две главы будут касаться областей, лежащих вне сознания среднего человека. Изучение их чрезвычайно интересно и поучительно и откроет многим из вас новое поле мышления.

### **Мантра (утверждение)**

Я существо гораздо менее ограниченное и более величественное, чем думал раньше. Я медленно, но верно развиваюсь, поднимаясь на новые плоскости сознания. Я постоянно двигаюсь вперёд и ввысь. Цель моя — осознание моего истинного «Я» и я приветствую каждую ступень развития, которая приближает меня к этой цели. «Я» проявление *Реальности*. «Я *есмь*».

## **Чтение VIII**

### **ВЕРШИНЫ И НИЗИНЫ УМА**

Наше «Я» обладает орудием проявления, которое мы называем умом; но орудие это гораздо больше по объёму и сложнее, чем мы склонны думать. Как говорит один писатель, «наше «Я» больше, чем мы знаем; у него есть вершины, возвышающиеся над плоскогорьем нашего сознательного опыта, и низины, лежащие ниже его». То, что известно нам, как «сознательный ум», не есть душа. Душа не есть лишь часть того, что мы знаем, как входящее в состав нашего сознания; наоборот, то, что входит в наше сознание есть лишь небольшая часть души — сознательного носителя ещё б`ольшего «Я».

Йоги всегда учили, что ум имеет много плоскостей проявления и деятельности и что многие его области лежат выше и ниже плоскости сознания. Западная наука начинает понимать этот факт, и её теории относительно этого вопроса излагаются

в любом новейшем труде по психологии. Но западная наука приступила к изучению этого вопроса лишь недавно. До самого последнего времени она утверждала, что сознание и ум тождественны между собой и что ум сознаёт всю свою деятельность, все свои изменения.

Лейбниц был одним из первых западных философов, выдвинувших идею существования областей умственной деятельности, лежащих вне плоскости сознания, и с той поры передовые мыслители медленно, но верно развивали это положение.

В настоящее время наука установила, что по крайней мере девять десятых наших умственных процессов происходит во внесознательной области. Профессор Элмер Гейтс, известный учёный, говорит «По меньшей мере 90% нашей умственной жизни подсознательны. Анализируя умственные процессы, вы увидите, что сознательное мышление не представляет никогда непрерывной линии сознания, а серию сознательных данных с большими промежутками подсознательной деятельности ума. Мы принимаемся за решение задачи, и оно нам не даётся. Мы встаём, ходим, снова принимаемся за неё, и снова нас постигает неудача. Но внезапно возникает мысль, которая приводит к разрешению задачи. Подсознательные процессы, оказывается, всё время совершались в нас. Мы создаём наше мышление не волевым напряжением. Оно протекает в нас, причём мы воспринимаем его более или менее пассивно. Мы не можем изменить природы мысли или истины, но мы можем, так сказать, *управлять кораблём, поворачивая руль*. Наше мышление составляет в значительной мере результат действия на нас всего космического целого».

Сэр Уильям Гамильтон говорит, что сфера нашего сознания представляет собою лишь небольшой круг в центре гораздо большей сферы деятельности и мысли, которую мы сознаём через её результаты.

Тэн пишет: «За пределами небольшого освещённого круга лежит большое кольцо сумерек, а за ним — неопределённая тьма, но события этих сумерек и этой тьмы столь же реальны, как и те, что происходят внутри освещённого круга.»

Известный английский учёный, сэр Оливер Лодж, говорит относительно различных плоскостей ума следующее: «Вообразите ледяную гору, гордую своей твёрдостью и блещущую вершинами и недовольную вниманием, оказываемым её подводной части или поддерживающей её области, или солёной жидкости, из которой она выросла и в которую она с течением времени вернётся. Или же, пользуясь другой метафорой, мы можем уподобить наше настоящее состояние положению подводной части кораблей, погружённых в тёмный океан среди странных чудовищ и смело движимых вперёд; может быть также подводная часть корабля гордится тем, что она собирает много раковин в виде украшения; узнаёт нашу цель лишь по толчкам о стенки пристаней и не имеет понятия о палубе и каютах, находящихся над нами, о мачтах и парусах, о компасе и капитане, о виде с высоты мачты, о далёком горизонте; не имеет представления о предметах, лежащих далеко впереди, об опасностях, о целях путешествия, о других кораблях, с которыми можно общаться не только через физическое соприкосновение, об

области солнечного света и облаков, о пространстве или восприятии и об уме абсолютно недоступном частям, лежащим ниже ватерлинии».

Просим читателей внимательно прочесть вышеприведённые слова сэра Оливера Лоджа, так как из всего, что нам встречалось по этому поводу в западной литературе, они дают одну из самых ясных и точных картин настоящего состояния вопроса о различных плоскостях умственной деятельности.

И другие западные писатели отметили эти внесознательные области и говорили о них. Льюис сказал: «Несомненно в каждом сознательном волевом движении, в каждом акте, носящем такой характер, большая часть этого акта вполне бессознательна. Точно так же несомненно, что каждое восприятие содержит бессознательные процессы воспроизведения и индукции. Существует среднее расстояние подсознания и фон бессознательности».

Тэн говорит следующее: «Умственные события, незаметные для сознания, гораздо многочисленнее остальных; мы замечаем лишь высшие пункты мира, составляющего наше существо — освещённые вершины материка, низины которого остаются в тени. Под обычными ощущениями лежат их составные части, то есть элементарные ощущения, которые должны быть соединены в группы, чтобы дойти до нашего сознания».

Модсли говорит: «Изучите внимательно и без предубеждения обыкновенные умственные процессы ежедневной жизни, и вы увидите, что сознание не имеет и десятой части тех функций, что ему обыкновенно приписываются. Во всяком сознательном состоянии работают сознательные, подсознательные и инфрасознательные энергии, причём последние столь же необходимы, как и первые».

Оливер Вендел Холмс сказал: «Существуют мысли, никогда не вступающие в область сознания, влияние которых всё же чувствуется среди ясно ощущаемых умственных токов точно так же, как невидимые планеты управляют движением тех планет, которые астрономы наблюдают и наносят на карту».

Многие другие писатели приводили примеры и случаи процессов, протекающих во внесознательных областях мышления. Один из них свидетельствует, что когда разрешение задачи, которое он долгое время искал, блеснуло в его уме, он задрожал, как бы в присутствии другого существа, сообщившего ему тайну. Всем нам случалось тщетно вспоминать имя или нечто подобное и затем выкидывать эту мысль из головы; между тем искомое имя или мысль внезапно являлась в нашем сознательном уме несколько минут или часов спустя. Нечто в нашем уме работало тем временем, отыскивая недостающее слово, и найдя его, передавало его нашему сознанию.

Один писатель упоминает от так называемом им «бессознательном размышлении», случавшимся с ним, когда он читал книги, развивавшие новые точки зрения, по существу своему противоречившие его прежним мнениям. По истечении нескольких дней, недель или месяцев он к своему великому удивлению видел, что его старые мнения оказывались переработанными и что их место заняли

новые точки зрения. Многие примеры подобной бессознательной умственной переработки и ассимиляции описаны в книгах, написанных на эту тему за последние несколько лет.

Говорят, что сэр У. Р. Гамильтон открыл учение о кватернионах однажды, когда гулял с женой по обсерватории в Дублине. Он рассказывает, что вдруг почувствовал, что «гальваническое кольцо мысли» замкнулось, и искры, посыпавшиеся от него, были основными математическими отношениями его задачи, составляющей ныне важный математический закон.

Доктор Томпсон писал: «Временами я чувствовал тщетность всякого намеренного усилия, а также сознавал, что вопрос сам ясно разрабатывался в моём уме. Мне много раз казалось, что я являюсь пассивным орудием в руках какого-то другого лица. Имея в виду необходимость выждать результаты этих бессознательных процессов, я приобрёл привычку собирать весь материал заранее и затем позволять всей этой массе переработать себя саму, пока я не был готов приняться за писание. Я отложил на месяц писание моей книги »О системе психологии« и продолжал знакомиться с источниками. Я старался не думать о книге. Я с интересом следил за людьми, проходившими мимо моих окон. Однажды вечером, когда я читал газету, суть недостающей части моей книги сверкнула в моём уме, и я принялся писать. Это лишь один пример многих подробных переживаний».

Бертело, основатель синтетической химии, говорил, что опыты, приведшие его к необычайным открытиям, никогда не являлись следствием тщательной последовательности мысли, чисто рассудочных процессов, а приходили сами собой, так сказать, с ясного неба.

Моцарт писал: «Я не могу сказать, по совести, что я ответственен за свои произведения. Мысли текут, и я не знаю откуда и как они приходят. Я не слышу в своём воображении частей в последовательном порядке, а слышу их, так сказать, все одновременно. Остальное является лишь попыткой воспроизвести то, что я слышал».

Вышеупомянутый доктор Томпсон также сказал: «Когда я писал эту книгу, я в течение целых дней и недель не мог распределить мои познания о данном предмете, пока не почувствовал наконец просветления ума; тогда я взял перо, и не колеблясь, стал писать. Я добился этого преимущественно тем, что отвлѣк (сознательный) ум возможно дальше от предмета, о котором писал».

Профессор Барретт пишет: «Таинственность нашего существа не ограничивается тонкими физиологическими процессами, свойственными как нам, так и всякой животной жизни. В нашей человеческой личности скрыты более высокие и мощные силы, чем те частичные проявления их, которые известны нам, как наше сознание, воля и разум. Существуют сверхнормальные и трансцендентальные силы, проблески которых в настоящее время мы лишь изредка улавливаем, а за пределами сверхнормальных сил лежат бездонные пропасти, божественное дно души — конечная Реальность, которой наше сознание является лишь отражением или слабым отблеском. Я не предполагаю разрабатывать такие возвышенные темы, они навеки лежат за пределами человеческих изысканий; невозможно также

в границах этой статьи дать правильное понятие о тех таинственных областях нашей сложной личности, которые раскрываются и начинают выясняться путём научных изысканий».

Священник доктор Эндрью Мёррей пишет: «Глубже того, куда может проникнуть душа с её сознанием, живёт дух-материя, соединяющий человека с Богом; а глубже того, куда может спуститься ум и чувства или воля — в незримых глубинах скрытой жизни — живёт Дух Божий». Эти показания замечательны, исходя из данного источника, так как они подтверждают и повторяют учения йогов относительно Духа, живущего внутри человека.

Скотфилд писал: «Наш сознательный ум, в сравнении с бессознательным умом, уподобляется видимому спектру солнечных лучей в сравнении с невидимой частью его, простирающейся на неопределённое расстояние по обе стороны. Мы знаем теперь, что главная доля теплоты исходит от инфракрасных лучей, не дающих света; и что главная часть химических изменений в растительном мире является результатом действия ультрафиолетовых лучей на противоположном конце спектра, которые точно так же невидимы для глаза и познаются по тому сильному эффекту, который они производят; и подобно тому, как эти невидимые лучи простираются на неопределённое расстояние по обе стороны видимого спектра, точно так же можно сказать, что и ум включает не только видимую или сознательную часть и то, что мы называем подсознанием — лежащее ниже красной линии, но и сверхсознательный ум, лежащий на другом конце — все те области высшей душевной и духовной жизни, которые мы лишь от времени до времени сознаём смутно, но которые всегда живут и соединяют нас с вечными истинами с одной стороны столь же несомненно, как подсознательный ум соединяет нас с телом с другой стороны».

Мы знаем, что наши читатели оценят вышеприведённое свидетельство доктора Скотфилда, так как оно стоит в непосредственной связи с учениями философии йогов относительно различных плоскостей ума (см. «Основы мирозерцания индийских йогов»).

Мы чувствуем себя вправе и далее цитировать доктора Скотфилда, в виду того, что он самым определённым образом подтверждает то, что философия йогов считает основными истинами, относящимися к деятельности ума. Доктор Скотфилд — английский писатель по психологии и, поскольку мы знаем, не имеет влечения к оккультизму; он выработал свои взгляды путём тщательного научного изучения и изысканий по линиям западной психологии, что придаёт его показаниям тем большую ценность, доказывая, что человеческий ум инстинктивно находит путь к истине, даже если ему приходится пролагать дорогу через дебри или пролагать дорогу через дебри и отклоняться от торных путей других умов кругом него, не имеющих достаточно мужества и инициативы, чтобы самим пробиваться вперёд.

Доктор Скотфилд пишет: «Ум, действительно объемлет собою всё, и будучи с одной стороны вдохновляем Всемогушим, он с другой стороны вливает энергию в тело, обуславливая целесообразность, проявляющуюся в его жизни. Можно назвать сверхсознательный ум областью жизни духа, подсознательный ум —

областью жизни тела, а сознательный ум — средней областью, где первые два встречаются».

Далее доктор Скотфилд пишет: «Говорят, Дух Божий живёт в верующих; между тем его присутствие не составляет предмета непосредственного сознания. Поэтому мы бы включили в сверхсознательный ум все духовные идеи вместе с совестью — голосом Бога, как называет её Макс Мюллер — являющейся несомненно полусознательной способностью. К тому же деятельность сверхсознательного, как и подсознательного ума, как сказано выше, всего лучше воспринимается во время бездействия сознательного ума. Видения, медитации, молитвы и даже сны являлись, без сомнения, средствами духовных откровений, и много можно привести примеров в подтверждение наличности работы духа, независимо от деятельности рассудка и ума. Истина заключается, вероятно, в том, что ум, как целое, есть бессознательное состояние и что его средние регистры, за исключением высших духовных и низших физических проявлений, временами освещаются в различной степени сознанием; к этой освещённой части диска прилагается наименование ум, по праву принадлежащее целому в его объёме».

Оливер Вендел Холмс сказал: «Автоматическое течение мысли нередко странным образом стимулируется слушанием слабой, непрерывной речи, содержащей ровно столько идей, чтобы (сознательный) ум был занят. Вызванное течение мысли часто бывает быстрым и блестящим в обратном отношении к силе вызывающего его течения».

Вундт говорит: «Бессознательные логические процессы происходят с точностью и правильностью, немислимой там, где существует возможность ошибки. Наш ум так прекрасно построен, что он готовит для нас наиболее важные основы познания при полном нашем неведении о его *modus operandi*. Эта бессознательная душа, подобно милосердному незнакомцу, работает и заботится о нас, снабжая нас лишь спелыми плодами».

Один писатель в английском журнале пишет: «Бессознательный ум сообщает нашему сознанию, что ум готов работать, бодр, полон идей». «Основой наших суждений является иногда знание, настолько удалённое от сознания, что мы не можем осветить его лучами этого последнего». «Человеческий ум включает бессознательную часть; бессознательные процессы, совершающиеся в этой части, являются ближайшими причинами сознания; большая часть человеческого интуитивных деяний представляют результат бессознательной причины; истинность этих положений так ясно вытекает из обыденных фактов умственной жизни, так близка к области очевидного, что удивительно, каким образом дедукция не предупредила индукции при рассмотрении этих фактов». «Наше поведение подчиняется влиянию бессознательных предпосылок относительно общественного и интеллектуального положения нас самих и нашего собеседника. В обществе мы бессознательно держим себя иначе, чем в семейном кругу. При занятии нами более высокого положения всё наше поведение незаметно и бессознательно меняется сообразно с ним.»

Скотфилд добавляет к последней мысли цитируемого нами автора следующее: «Это верно, хотя и в меньшей степени, также относительно разных стилей и видов

одежды и окружающей обстановки. Мы совершенно бессознательно меняем наше поведение, осанку и облик сообразно с обстоятельствами».

Енсен пишет: «Когда мы всеми силами ума размышляем о чём-нибудь, мы можем впасть в состояние полной бессознательности, в течение которого мы забываем не только внешний мир, но и не знаем ничего про себя самих и про мысли, возникающие в нас некоторое время спустя. Мы тогда внезапно пробуждаемся, как ото сна, и обыкновенно в эту же самую минуту результаты наших размышлений выявляются отчётливо в нашем сознании, тогда как мы и не знаем, как мы их выработали».

Баском говорит: «Совершенно необъяснимо, каким образом посылки, лежащие в подсознании, могут поддерживать доводы в сознании; как может ум намеренно подхватить мыслительный процесс в продвинутой стадии, не быв посвящён в его первоначальные шаги».

Гамильтон и другие писатели сравнивали деятельность ума с тем, что происходит с рядом бильярдных шаров, если ударить первый из них. Импульс в таком случае передаётся всему ряду, но в результате этого действительно приходит в движение лишь последний шар; остальные остаются неподвижными. Последний шар изображает сознательную мысль, другие же — стадии бессознательного мышления.

Льюис пишет, ссылаясь на этот пример: «Гамильтон утверждает, что нечто подобное нередко происходит с последовательным рядом мыслей, причём одна мысль тотчас же вызывает в сознании другую, и этот толчок передаётся другим мыслям, которые сами, однако не всплывают в сознании. Тот факт, что мы не сознаём процесса образования групп, а лишь уже образовавшуюся группу, может пролить свет на существование бессознательных суждений, бессознательных умозаключений и бессознательной регистрации опыта».

Многие писатели описывали процесс постепенного выявления в поле сознания бессознательного мышления и сопровождающее его неприятное состояние. Интересно и поучительно привести несколько примеров.

Модсли говорит: «Удивительно, какое неприятное состояние может породить смутное чувство, что что-то должно быть сделано или сказано, что нельзя никаким образом вспомнить. Утраченная идея силится войти в сознание, и чувствуется облегчение, как только мысль ворвётся в область его».

Оливер Вендел Холмс сказал: «Некоторые мысли никогда не всплывают в сознании; между тем влияние их чувствуется среди воспринимаемых нами мысленных течений, подобно тому, как невидимые планеты управляют движениями известных планет». Тот же писатель замечает: «Мне рассказывали про одного дельца в Бостоне, что он однажды долгое время размышлял над одним важным вопросом и наконец отказался заниматься им дальше, считая его слишком трудным для себя. Но он чувствовал такое тревожное состояние ума, что боялся, что ему грозит припадок эпилепсии. Несколько часов спустя естественное

разрешение вопроса само представилось ему, будучи выработано, как он полагал, в этот тревожный промежуток времени».

Доктор Скотфилд отмечает несколько примеров этого рода деятельности бессознательных плоскостей ума. Мы упоминаем лишь два случая, особенно интересных и доказательных:

«В прошлом году, рассказывает доктор Скотфилд, я ехал в Phillmore Gardens, с тем, чтобы передать некоторые письма моему приятелю. По дороге смутное беспокойство овладело мной, и какой-то голос как бы сказал: »Сомневаюсь, чтоб у тебя были эти письма«. Сознательный рассудок запротестовал, сказав: »Конечно, письма у тебя; ты сам вынул их из ящика«. Смутное чувство не было удовлетворено, но не знало, что ответить. По приезде писем не оказалось в моих карманах. По возвращении домой я нашёл их в передней на столе, куда положил их на минуту, пока надевал перчатки».

«На днях мне надо было навестить пациента, живущего в Фолкстоне, на Шекспировской террасе. Я приехал очень поздно и не остался у пациента, а отправился в павильон переночевать; ночь была тёмная и дождливая. На следующее утро в одиннадцать часов я пошёл пешком искать дом, где жил пациент; я знал, в каком направлении он находится, но никогда ещё не ходил пешком в ту сторону. Я пошёл по главной улице, и пройдя известный поворот, начал чувствовать некоторое беспокойство в сознании, подсказывавшем мне, что я прошёл террасу. Осведомившись о дороге, я убедился, что так и было; и поворот тот и был тем местом, где началось беспокойство. Предыдущая ночь была совершенно тёмная и очень ненастная, и виденное мною из закрытого экипажа совершенно бессознательно запечатлелось в моём уме».

Профессор Кирхнер говорит: «Наше сознание может ясно усвоить лишь одну мысль сразу. Все другие мысли временно несколько тускнеют. Они в действительности существуют, но лишь потенциально для сознания, то есть они блуждают, так сказать, на нашем горизонте или за порогом сознания. Факт внезапного возвращения в сознание прежних мыслей объясняется просто тем, что они имеют длительное психическое существование; внимание иногда намеренно или ненамеренно отвлекается от настоящего, и таким образом появление прежних мыслей становится возможным».

Оливер Вендел Холмс говорит: «Различные наши мысли являются как бы ступенями; мы не знаем, как мы переходим с одной на другую; что-то переносит нас. Мы (наши сознательные «я») не ступаем на следующую ступень. Созидающий и животворящий дух, живущий *внутри* нас, хотя он и не *от* нас, всюду познаётся в реальной жизни. Он приходит к нам в виде голоса, требующего, чтобы его слушали; он говорит нам, во что мы должны верить; он слагает наши фразы, и мы удивляемся этому пришельцу, избирающему своё местожительство в нашем уме».

Гальтон говорит: «Я хотел показать, как целые умственные процессы, выпавшие из обыкновенного сознания, могут быть снова извлечены на свет».



Монтгомери говорит: «Мы постоянно знаем, что всплывают чувства, не вызванные предыдущим умственным состоянием, являясь непосредственно из тёмного лона бессознательности. Все наши наиболее яркие чувства появляются таким мистическим путём. Внезапно ощущение присутствия чего-то нового, неожиданного, непрошенного вторгается в наше сознание. Какая-то неисповедимая сила заставляет его подняться и явиться в уме, как составная его часть. Если приходится предположить подобную явную зависимость от бессознательных сил по отношению к наиболее ярким фактам нашей умственной жизни, то тем более необходимо признать существование подобной основы для тех бледных отживших образов прежних ощущений, которые в такой значительной мере способствуют образованию нашего сложного умственного облика».

Сэр Бенджамин Броуди говорит: «Мне часто случалось нагромождать целую гору фактов и ощущать невозможность идти дальше. Спустя некоторое время неясность и путаница исчезали; факты распределялись по местам, хотя я сознательно не сделал никакого усилия в этом направлении».

Вундт говорит: «Традиционное воззрение, что сознание составляет всё поле внутренней жизни, не может быть принято. В сознании психические акты очень разнятся между собой, и самонаблюдение естественно приводит к единству в психологии. Но действующее начало этого единства находится вне сознания, которому известны лишь результаты работы, совершаемой в неведомой лаборатории, за пределами его. Внезапно рождается новая мысль. Конечный анализ психических процессов доказывает, что область бессознательности является местом действий самых важных умственных явлений. Сознательное всегда обуславливается бессознательным».

Крейтон говорит: «Наша сознательная жизнь представляет собой сумму этих появлений и исчезновений. За кулисами, как мы полагаем, находится огромный запас, которому мы даём название »бессознательного«, пользуясь при этом очень простым приёмом: мы просто присоединяем к первоначальному слову отрицательную частицу. Основой всего того, что находится за сценой, является лишь отрицание сознания».

Модсли говорит: «Процесс умозаключения ничего не прибавляет к знанию (размышляющего). Он лишь развёртывает то, что было в нём раньше, и вводит ум в сознательное владение тем, что было раньше бессознательно». И далее: «Ум не может делать своё дело, сам того не сознавая. Сознание есть свет, освещающий процесс, а не агент, совершающий его».

Вальштейн говорит: «Шекспир, вероятно, познал через своё подсознательное «я», без всяких усилий, величие истины, скрытые от сознательного ума исследователя, стремящегося найти их; вероятно точно таким же образом Фидий ваял мрамор и бронзу, Рафаэль рисовал Мадонн и Бетховен сочинял симфонии».

Рибо говорит: «Ум получает от опыта известные данные и разрабатывает их бессознательно, путём свойственных ему законов, и результаты всплывают в сознании».

Ньюман говорит: «Когда непривычное порождает удивление, то дело происходит не так, что мы воспринимаем вещь сначала, а затем чувствуем удивление; удивление является сперва и затем мы уже ищем причину его; таким образом теория, должно быть, воздействовала сначала на бессознательный ум, создавая чувство, а затем уже была воспринята сознанием».

Один писатель в английском журнале пишет: «Какую чрезвычайную важность имеет тот факт, что бессознательная часть ума так же относится к сознательной части, как волшебный фонарь относится к светлоте на экране, и что большая часть преднамеренных действий, вся практическая жизнь огромного большинства людей, является следствием событий столь же отдалённых от сознания, как движение планет».

Доктор Скотфилд говорит: «Совершенно верно, что область бессознательного ума должна по необходимости оставаться неопределённой; никто не может сказать, как высоко она может подняться и как низко опуститься... Мы не определяем здесь, в пределах или за чертой низших граней бессознательного ума находятся те бессознательные жизненные силы, что превращают злаки в яйца и перья, и траву в молоко, мясо и баранину. Достаточно установить факт существования бессознательного ума, отметить главные его черты и показать, что во всех отношениях он столь же достоин называться умом, как и тот ум, что работает в сознании. Поэтому мы возвращаемся к первоначальному нашему определению ума, как »суммы психических действий в нас, сознательных или бессознательных«».

Хартман обращает наше внимание на весьма важный пункт: «Бессознательный ум не болеет, не утомляется; между тем всякая сознательная умственная деятельность подвержена усталости».

Кант говорит: «Иметь идеи и вместе с тем не сознавать их — в этом, как будто, есть противоречие. Тем не менее, мы можем непосредственно знать о существовании в нас мысли, хотя бы мы прямо и не признавали её».

Модсли говорит: «Может казаться парадоксальным утверждение, что мысли не только могут существовать в уме помимо сознания, но и что мысль или ряд последовательных мыслей могут быть стимулированы к деятельности и порождать движения, не требуя внимания к себе. Когда мысль исчезает из нашего сознания, она не исчезает совершенно; она может оставаться в скрытом виде под горизонтом сознания. Кроме того, действуя, как сказано, под порогом сознания, она может влиять на поступки или на другие мысли».

Лейбниц говорит: «Из того, что мы не воспринимаем мысль, ещё не следует, что она не существует. Большая ошибка думать, что в уме нет иных восприятий, кроме сознательных».

Оливер Вендел Холмс говорит: «Чем более мы изучаем механизм мысли, тем более мы видим ту предшествующую бессознательную деятельность ума, которая в значительной мере входит во все умственные процессы. Люди, которые более всего говорят, не всегда более всего думают. Я сомневаюсь точно так же в том,

чтобы люди, наиболее думающие, — то есть в уме которых проходит более всего сознательных мыслей — совершали непременно наиболее значительную умственную работу. Рост всякой новой идеи, внедрённой в уме истинного мыслителя, совершается тогда, когда он менее всего сознаёт это».

Модсли говорит: «Печально было бы для людей, если бы они должны были действовать всегда сознательно. Люди, сами не зная почему, поступают определённым образом, причём на то есть хорошие основания. Более того. Практические инстинкты человечества нередко действуют и дают благодетельные результаты, несмотря на то, что они находятся в полном противоречии с исповедуемыми человечеством доктринами».

Тот же писатель говорит: «Лучшими мыслями автора являются те непроизвольные мысли, которые повергают его самого в изумление; поэт, предаваясь творческой деятельности, как бы пишет под чью-то диктовку, поскольку дело касается его сознания».

Автор статьи, напечатанной в одном английском журнале, говорит: «Поджидая пароход на пристани, я направился к первому пароходу и, как оказалось, ошибся. Я вернулся и стал ждать, причём упустил свой пароход, находившийся на другом конце пристани, вследствие сделанного мною бессознательно ложного предположения, что это было единственное место, где можно было ждать пароход. Я увидел однажды, как один человек вошёл в комнату и вышел в другую дверь. Вскоре я увидел другого человека, совершенно похожего на первого, который проделал то же самое. Это был тот же человек, но я сказал себе, что то были два близнеца, бессознательно предполагая, что для первого человека не было другого выхода, как через ту дверь, через которую он вошёл».

Модсли говорит: «Самое твёрдое решение или намерение иногда исчезают, когда дело доходит до совершения поступка, потому что истинная воля, определяющая, может быть, другой поступок, внезапно вырывается из глубин бессознательной природы, побеждая сознательную природу».

Скотфилд говорит: «Наше бессознательное влияние есть бессознательно совершающаяся проекция нашего бессознательного ума и личности на других людей. Это действует на их бессознательные центры помимо нашего сознания, вызывая изменение в их характере и поведении, заметные для сознания. Например, появление хорошего человека в комнате, где сквернословят, бессознательно изменит и очистит тон всех присутствующих. Наши умы бросают тени столь же бессознательные, как и тени наших тел; и эти тени влияют в хорошую или дурную сторону на всех, кого они осеняют. Это наблюдается ежедневно и свойственно всем, хотя более заметно в сильных личностях».

Мы уделили много времени и места изложению мнений различных западных учёных относительно существования плоскости или плоскостей ума, лежащих вне поля сознания. Мы отвели место этим ценным показаниям не только в силу их внутреннего значения и достоинства, но потому, что мы хотели показать читателю, что наличность этих внесознательных плоскостей ума признаётся теперь и лучшими авторитетами западного мира, хотя всего лишь несколько лет

назад над этой идеей издевались, называя её «фантазией восточных учителей». Каждый из цитированных писателей подчеркнул какой-нибудь интересный и ценный пункт в этом предмете, и изучающий увидит, что собственный его опыт подтверждает факты, описанные этими учёными. Таким образом вопрос этот обозначится яснее и запечатлется в умах лиц, изучающих с нами этот вопрос.

Но мы должны предостеречь их от слишком поспешного принятия некоторых возникших за последние годы теорий западных писателей относительно внесознательных состояний. Дело в том, что западные учёные, ослеплённые видением подсознательных плоскостей мышления, внезапно осветившем западную мысль, поспешно приняли некоторые теории, полагая, что они объяснят все явления, относящиеся к области так называемого «психизма», и все задачи, связанные с этим вопросом. Эти писатели, совершая чрезвычайно ценную работу, помогшую тысяче людей составить себе новые представления относительно природы и деятельности ума, вместе с тем недостаточно изучили саму проблему. Между тем, некоторое знакомство с восточными философскими учениями избавило бы их и их читателей от многих заблуждений.

Большинство этих писателей, например, поспешно предположили, что в силу существования внесознательной области мышления, все функции ума можно разделить на «сознательные» и «подсознательные» и что все внесознательные явления можно группировать под рубрикой «подсознательного ума», «субъективного ума» и т. д.; они игнорируют тот факт, что этот разряд умственных явлений включает не только высшие, но и низшие формы мышления. В их вновь обретенный ум (названный ими «субъективным» или «подсознательным») они поместили самые низменные свойства и животные страсти, безумные импульсы, обманчивые видения, ханжество, животноподобный интеллект и т. п. и наряду с ними вдохновение поэта и музыканта и возвышенные духовные стремления и чувства, исходящие, как мы признаём, из высших областей души.

Эта ошибка была естественна, и с первого же раза западный мир, взятый приступом, принял новые идеи и теории, как истину. Но когда наступил период размышления и к этим теориям был приложен анализ, возникло чувство разочарования и недовольства, и учёные почувствовали, что чего-то здесь не хватает. Чутьё подсказывало им, что их высшее вдохновение и интуиция исходили из другой области ума, чем низшие эмоции, страсти и другие подсознательные чувства и инстинкты.

Беглый взгляд, брошенный на восточные философские учения, даёт нам сразу ключ к этой проблеме. Восточные учителя всегда держались того взгляда, что сознательное мышление составляет лишь небольшую частицу всего объёма мысли но они всегда учили, что подобно тому, как есть поле мышления, лежащее *ниже* сознания, так есть и поле мышления *выше* сознания, которое настолько же возвышеннее интеллекта, насколько первое ниже его. Одно упоминание об этом факте покажется откровением для людей, впервые слышащих о нём и запутавшихся в теориях о «двойственном уме», созданных новейшими западными писателями. Чем более изучаешь этот вопрос, тем более ценишь

превосходство восточной теории над взглядами западных писателей. Она подобна химическому реактиву, сразу проясняющему мутную жидкость в пробирке.

В следующей главе мы коснёмся вопроса о надсознательных и подсознательных плоскостях ума и ясно отметим разницу между ними, дополнив сказанное нами по этому предмету в других наших книгах.

Всё это приводит нас к той точке, когда мы можем преподать указания относительно воспитания и культуры, а также перевоспитания этих внесознательных свойств и относительно господства над ними. Перевоспитывая способности низших плоскостей мышления и заставляя их работать надлежащим образом и стимулируя способность высших плоскостей ума, человек может «переделать себя» умственно и приобрести силы, о которых он теперь лишь мечтает. Поэтому мы и подводим наших читателей, шаг за шагом, к пониманию этого предмета. Мы советуем читателям ознакомиться с каждым фазисом этого вопроса, чтобы научиться успешно применять учение и указания, которые мы дадим ниже.

### **Мантра (утверждение)**

Я признаю, что моё «Я» больше, чем оно кажется; что выше и ниже области сознания существуют другие плоскости ума; что подобно тому, как существуют плоскости ума, принадлежащие прежнему моему опыту, приобретённому в прошедшие века и над которыми я теперь должен утвердить своё господство, так есть и плоскости ума, на которые я постепенно перехожу и которые дадут мне мудрость, силу и радость. *Я есмь «Я»* среди этого умственного мира; я господин своего ума; я утверждаю свою власть над его низшими проявлениями и требую от высших проявлений, чтобы они дали мне всё, что они хранят для меня.

## **Чтение IX**

### **УМСТВЕННЫЕ ПЛОСКОСТИ**

В нашем последнем чтении мы сообщили кое-что о деятельности ума вне поля сознания. Теперь мы попытаемся классифицировать эти внесознательные области, обратив ваше внимание на различные умственные плоскости, находящиеся выше и ниже плоскости сознания. Как мы объяснили в последнем чтении, свыше 90% наших умственных процессов совершаются вне поля сознания; из этого видно, что рассмотрение различных плоскостей сознания является важным вопросом.

Человек есть центр сознания в великой Единой Жизни вселенной. Его душа восходила на великое множество ступеней, прежде чем достигнуть настоящего положения и стадии развития. И ей придётся пройти ещё много таких ступеней, пока она окончательно не освободится от пелёнок.

Человек в своём умственном бытии носит следы всего того, что происходило — весь опыт его самого и великого человеческого движения, в котором и он принимал участие. И точно так же в его уме хранятся способности и умственные плоскости, ещё не раскрывшиеся в сознании, о существовании которых он не вполне осведомлён. Между тем все эти умственные богатства — даже самые низкие способности ума — полезны и ценны для него. Низшие могут быть использованы с выгодой, если человек умеет управлять ими, и наоборот, они опасны, если человек позволяет им господствовать над собою вместо того, чтобы служить ему, как они должны были бы, принимая в соображение его настоящую степень развития.

В этом исследовании различных умственных плоскостей мы не будем строго придерживаться присвоенных им технических оккультных терминов, но соединим их в несколько общих групп и опишем характеристические черты каждой из них, не вдаваясь в длинные объяснения об их росте и причине существования, так как это отвлекло бы нас от нашей цели — практического рассмотрения вопроса.

Начиная с низшей ступени лестницы, мы видим, что у человека есть тело. Тело строится из мелких клеток, состоящих из протоплазмы, а клеточки — из бесчисленных молекул, атомов и частичек материи — той самой материи, из которой состоят утёсы, деревья, воздух и т. п. — всё, что нас окружает. Философия йогов учит нас, что даже атомы материи обладают жизнью и элементарным проявлением ума, который заставляет их по закону притяжения соединяться вместе для образования различных элементов, соединений и пр. Этот закон притяжения есть проявление работы ума и впервые свидетельствует об умственном выборе действий и ответном воздействии. Ниже стоит Прана, или сила, которая, строго говоря, есть также проявление ума, хотя ради удобства мы её обозначаем, как отдельное проявление Абсолютного.

Итак, мы находим, что этот закон притяжения между атомами и частицами материи есть работа ума и принадлежит к умственной области человека, так как у этого последнего есть тело, и подобная работа ума постоянно совершается в его теле. Это и есть низшая умственная плоскость, которую мы должны рассмотреть, изучая психический состав человека. Действительно, она лежит очень низко под плоскостью сознания, и её едва ли можно отождествлять с личностью человека — она скорее принадлежит к жизни в целом и проявляется как в утёсе, так и в человеке.

После того, как атомы, в силу закона притяжения, сгруппировались и образовали молекулы материи, ими овладевает более высокая умственная деятельность, и умственная работа растения образует из них клеточки. Жизненный импульс растения начинается с того, что привлекает к нему частицы неорганической материи — химические элементы — и затем строит из них единичную клеточку. Велика тайна этого строения! — Человеческий ум неспособен воспроизвести этот процесс; между тем умственное начало растительной плоскости отлично знает, что ему следует делать, чтобы выбрать и привлечь к себе именно те элементы, которые необходимы для созидания отдельной клеточки. Основавшись в клеточек, пользуясь ею, как базой своих действий, оно продолжает свою работу — удваивает её, и таким образом, с помощью простого воспроизводительного

процесса — элементарного полового процесса — прибавляет одну клеточку к другой, пока не создается могучее растение. Как в самом ничтожном растительном организме, так и в громаднейшем дубе процесс один и тот же.

Но дело не останавливается на этом. Тело человеческое строится таким же точно образом; в нём также присутствует этот растительный ум, конечно, ниже сознательной плоскости. Эта мысль о растительном уме может многим показаться невероятной, но мы должны помнить, что каждая часть нашего тела строится из растительных клеточек. Ребёнок зарождается от соединения двух клеточек. Эти клеточки начинают строить новое тело — обитель для души ребёнка, то есть умственный принцип клеточек направляет работу, извлекая из тела матери пищу и материал. Находящаяся в крови матери пища, снабжающая материалом для создания детского тела, получается ею при посредстве еды и усваивания растительных клеточек прямо или косвенно. Если она ест плоды, орехи, овощи и пр., она получает пищу из растений прямо; если она ест мясо, она получает ту же растительную пищу косвенным образом, ибо животное, мясо которого она употребляет, накапливало его из растительной пищи. В этом смысле есть только один путь: вся пища какого бы то ни было животного и человека получается прямо или косвенно из царства растительного.

И деятельность клеточки в ребёнке совершенно тождественна с деятельностью клеточки в растении: клеточки постоянно воспроизводят себя, строятся и превращаются в органы, части тела и прочее под руководством разумного начала. Ребёнок растёт таким образом, пока не наступит час его рождения; затем процесс лишь несколько изменяется. Ребёнок начинает питаться или материнским, или коровьим молоком, или чем-нибудь другим, а по мере того, как он растёт, он принимает всё более и более разнообразную пищу. Тем не менее он всегда получает строительный материал из клеточек растений.

Этот великий созидательный процесс отличается удивительным умом и целесообразностью. Несмотря на свой хваленый интеллект, человек не в состоянии проследить и объяснить, что именно происходит в действительности при этом процессе. Один выдающийся учёный говорит, что когда он рассматривал под микроскопом яйцо маленькой ящерицы, медленно, шаг за шагом развивавшееся перед его глазами, то ему казалось, будто невидимая рука рисовала очертания позвоночника и затем начала строить вокруг него организм. Подумайте с минуту о развитии зародыша в яйце колибри или муравья, комара, орла. Каждую секунду там можно видеть изменения. Зародышевая клеточка притягивает к себе пищу из другой части яйца, затем растёт и воспроизводит другую клеточку. Вслед за этим обе клеточки делятся, потом подразделяются, пока не образуются миллиарды клеточек. А созидательный процесс всё продолжается, и птичка или насекомое принимает образ, форму, пока наконец работа не завершится и молодая птичка не вылупится из яйца.

И эта работа, таким образом начатая, продолжается до самой смерти животного. Ибо постоянно совершается изнашивание и разрушение клеточек и тканей, которые организм должен заменить новыми. Итак, растительный ум растения, насекомого, животного или человека постоянно работает, созидая новые клеточки из пищи и удаляя из организма изношенный и использованный материал. И не

только это — в его ведении кровообращение; он заботится о том, чтобы материал, необходимый для созидания, мог разноситься по всем частям организма; он заботится о пищеварении и усваивании пищи, этой удивительной работе органов тела; он заботится о заживлении ран, борется против болезней; словом, на нём вообще лежит забота обо всех процессах, совершающихся в теле. И всё это он совершает вне плоскости сознания — в ребёнке, животном, растении — всегда за работой, неутомимый, разумный, удивительный. И эта плоскость ума существует в человеке, как и в растении, и она работает без всякой помощи со стороны сознательного ума; напротив, этот последний часто, вмешиваясь, парализует её усилия. Умственное лечение есть попросту восстановление нормальных условий, так что эта часть тела может исполнять свою работу без вмешательства сознательной мысли.

Все жизненные отправления и процессы находятся в ведении этой плоскости ума. Её деятельность протекает вне сознания, которое замечает её присутствие лишь тогда, когда растительный ум обращается к нему за пищей и пр. В этой же плоскости имеет своё пребывание элементарный инстинкт, стремящийся к воспроизведению и половой деятельности. Требование этой части ума всегда одно: «растите и множьтесь», и это приказание выполняется соответственно степени роста индивидуума, как мы сейчас увидим. Простейшие импульсы и желания, обращающиеся к полю сознания, исходят от этой умственной плоскости. Голод, жажда, воспроизводительные желания ни что иное, как обращения её к более высоким частям ума. И эти обращения совершенно естественны и свободны от злоупотреблений и от распутства, которые уже ум человека связал с ними вследствие своих необузданных животных побуждений. Прожорливость и неестественная похоть возникают вовсе не вследствие простого требования этой плоскости ума, ибо даже низшие животные до известной степени свободны от них; лишь человек способен так злоупотреблять этими простейшими естественными потребностями для того, чтобы удовлетворять неестественные, искусственные влечения, которые скорее мешают, нежели помогают природе.

По мере того, как жизнь продвигалась вперёд и на земле появлялись животные виды, развернулись и новые плоскости ума, соответственно потребностям живых форм. Животное вынуждено было охотиться для добывания пищи — пожирать других животных и стараться самому не быть съеденным. Оно должно было бороться, чтобы в нём развернулись скрытые силы ума, которые дали бы ему возможность исполнить свою роль в общем плане жизни. Ему приходилось делать известные вещи, чтобы прожить и оставить потомство. И его запросы были удовлетворены: медленно, постепенно приобретало животное необходимое для его жизни знание. Мы его называем инстинктом. Но не забывайте, прошу вас, что под этим словом мы разумеем не тот инстинкт, присущий высшим животным, который, в сущности, есть уже зачаточный интеллект; мы говорим теперь о нерассуждающем инстинкте, наблюдаемом у низших животных и до известной степени у человека. Эта инстинктивная плоскость мышления заставляет птицу строить гнездо прежде, чем она кладёт яйца, учит самку ухаживать за детёнышем при его рождении и пока он не подрастёт, учит пчелу строить ячейки и запасаться своим мёдом. Эти и другие бесчисленные явления животной жизни и высших видов растительной представляют собой работу инстинкта — этой великой



плоскости ума. Действительно, большая часть жизни животного инстинктивна, хотя высшие представители животного царства обнаруживают нечто вроде зачаточного интеллекта или разума, который позволяет им справляться с новыми условиями в тех случаях, когда один инстинкт оказывается недостаточным.

И человек носит в себе эту умственную плоскость под порогом сознания. В сущности, низшие представители человеческого рода проявляют очень незначительный интеллект и живут, почти исключительно следуя лишь своим инстинктивным побуждениям и желаниям.

Всякий человек имеет в себе эту инстинктивную область, и из неё постоянно возникают побуждения и желания, которые надоедают ему, тревожат его, но иногда и служат ему. Всё дело в том, господствует ли человек над своей низшей природой или нет.

Из этой же плоскости ума возникают наследственные побуждения, переходящие от целого ряда поколений предков, теряющихся в глубокой древности, до пещерной эпохи и даже дальше, до царства животного включительно. Мы имеем здесь перед собой странную коллекцию: животные инстинкты, страсти, влечения, желания, чувства, ощущения, эмоции и т. д. — всё там есть. Есть там и ненависть, зависть, мстительность, похоть животного, ищущего удовлетворения своих половых побуждений и пр. и пр., и всё это постоянно навязывается нам, требуя внимания, пока мы не утвердим над ним нашего господства. И очень часто неудача в этом отношении происходит от нашего незнакомства с природой желания и т. п. Всех нас учили, что всё это «дурные» мысли, но нам не объясняли, *почему* они дурны, и мы боялись их и считали их побуждениями, исходящими от нечистой природы, от развращённого ума и т. п. Всё это неправильно. В них самих — в этих желаниях — нет ничего дурного; они явились к нам открыто; они — наше наследие от прошлого. Они принадлежат к животной части нашей природы и были необходимы животному в его стадии развития. В нас самих ютится целый зверинец, но это не значит, что мы должны выпустить зверей на себя или на других. Животному необходимо быть лютым, драчливым, страстным, неуважающим права других и пр., но мы выросли из этой стадии развития и было бы низко с нашей стороны возвращаться к прежнему или допустить, чтобы оно завладело нами.

Мы не намереваемся обратить это чтение в рассуждение об этике или нравственности и не станем подробно рассматривать, что «правильно» и что «неправильно»; мы касались этого вопроса в других наших сочинениях. Но мы считаем себя вправе обратить ваше внимание на тот факт, что человеческий ум интуитивно признаёт «правильным», если человек стремится ввысь, на призыв высших частей ума — высшего продукта нашего развития. И наоборот, наш ум интуитивно признаёт «неправильным», если мы отступаем назад, спускаемся на низшие ступени — снисходим до потворства нашим животным инстинктам, этому наследию от прошедших и давно прошедших времён.

Нас могут привести в недоумение некоторые подробности относительно этики и нравственности, и мы не будем в состоянии «объяснить», почему одно считаем правильным, другое неправильным; и всё-таки мы интуитивно чувствуем, что

самое «правильное», на что способен человек — это поступать согласно принципам, идущим от высшего полюса нашего умственного бытия, и наоборот, самое «неправильное» — делать то, что отбрасывает нас назад, к жизни низших животных, насколько это касается нашего мышления. Не то, чтобы было что-нибудь безусловно неправильное в умственных процессах и т. п. самих животных — все они правильны и совершенно естественны в животных; но мы интуитивно признаём, что спускаться вниз до животной стадии — это идти назад по ступеням эволюции. Мы интуитивно содрогаемся при виде грубых, животных вспышек со стороны мужчины или женщины, и хотя не знаем точно, почему это происходит; однако поразмыслив немного, приходим к заключению, что наша духовная, умственная часть возмущается и протестует против такого нисхождения по ступеням эволюции.

Однако из этого ещё не следует вывод, будто высокоразвитые в духовном отношении люди с ужасом и отвращением смотрят на животный мир. Напротив, нигде с таким уважением не относятся к животной жизни, как среди йогов и других духовно развитых людей. Они с любовью наблюдают жизнь животных, исполняющих свои роли в общем мировом плане, и с сочувствием смотрят на их животные страсти и вожделения, ничего не находя в них «безнравственного» или отталкивающего. Точно так же они относятся к грубости и жестокости диких племён. Всё кажется им естественным, соответствующим степени развития этих народов.

И только глядя на вырождение «цивилизованного» мира, эти высокоразвитые люди испытывают печаль и страдание, ибо здесь они видят примеры застоя вместо эволюции, вырождения вместо возрождения и движения вперёд. И не только они считают это неопровержимым фактом, но и сами вырожденцы знают и чувствуют это. Взгляните на животное или дикаря, исполняющего свои естественные жизненные задачи. Какой у них свободный, естественный вид; нет никаких признаков того, чтобы они сознавали свою «неправоту». Они ещё не узнали роковой тайны добра и зла — ещё не отведали запрещённого плода. И посмотрите на физиономии вырожденцев и падших душ нашего цивилизованного мира: как отчётливо написано на них сознание своей «неправоты», и какой у них бегающий, беспокойный взгляд. И на них тяжело отзывается это сознание «неправоты», тяжелее, чем наказания, которые на них налагают. Это нечто, называемое совестью, можно заглушить на некоторое время, но рано или поздно оно пробьётся к свету и потребует «свой фунт мяса» от жертвы.

Тяжело, не правда ли, подумать, что один и тот же поступок, совершённый одним человеком, считается правильным, а другим — неправильным. Это звучит жестоко и это опасное правило, но это истина. И человек инстинктивно признаёт её. Он не может требовать, чтобы ребёнок или дикарь обладал таким же чувством нравственной ответственности, как и зрелый, цивилизованный человек. Он может обуздывать ребёнка, укрощать дикаря ради самозащиты и общего блага, но он видит разницу или, по крайней мере, должен видеть. И это не только верно, но по мере того, как человек продвигается вперёд, он сбрасывает с себя прежние понятия о «нравственном зле», из которых он вырос, и приобщается к новым, стремясь всё вперёд и ввысь, от насилия и обуздания к любви и свободе. Идеальными условиями жизни можно было бы назвать такие, когда не было бы ни

законов, ни надобности в них, когда люди перестали бы поступать неправильно не из страха наказания, а потому что стали выше подобных желаний. И хотя эти условия пока ещё только мерещатся нам вдали, постоянно совершается раскрытие высших плоскостей и способностей ума, который, проявившись вполне в человечестве, произведёт целую революцию в этике, законах и образе правления — и, конечно, к лучшему. А тем временем человечество идёт вперёд, делая всё, что только может лучшего, медленно, но неизменно прогрессируя.

Существует другая умственная плоскость, которую часто называют «инстинктом», но она есть только часть плоскости интеллекта, хотя деятельность её протекает ниже поля сознания. Мы говорим об «уме, ведающем привычки», названным нами так в отличие от инстинктивной плоскости. Разница заключается в следующем: инстинктивная умственная плоскость ведаёт обыкновенную деятельность ума, протекающую ниже плоскости интеллекта, но выше растительной умственной плоскости, а также и приобретённую им по наследству опытность и пр., между тем, как «ум, ведающий привычки» содержит в себе лишь то, что вложено в него самим субъектом. Оно было приобретено им путём опыта, привычки, наблюдения, так часто повторявшихся, что ум, вполне освоившись с таким привычным опытом, переносит всё, относящееся сюда, в область подсознания, где оно и становится «второй натурой», родственной инстинкту.

Руководства по психологии наполнены иллюстрациями и примерами того, как создаются деятельностью ума бессознательны привычки, и мы находим излишним приводить здесь такого рода примеры. Всякому известно, что урок, выученный с трудом и в довольно продолжительное время, так твёрдо запечатлевается в какой-то части ума, что затем уже повторение его почти не требует упражнения сознательных умственных сил. В самом деле, некоторые писатели утверждают, что никто не может «выучиться» как следует исполнять свою задачу, пока он не будет исполнять её почти автоматически. Воспитанник, начинающий учиться фортепианной игре, вначале лишь с трудом управляет своими пальцами и контролирует их, но через некоторое время спустя уже забывает о них и всё своё внимание обращает на ноты, предоставляя пальцам самим играть всю пьесу, нисколько не думая о них. Известные виртуозы рассказывали нам, что в те минуты, когда им приходилось напрягать все усилия, они замечали, что всю работу за них исполняла внесознательная часть ума, а они будто бы стояли тут же сбоку, как бы присутствуя при исполнении. И это до такой степени верно, что по их словам, если во время игры сознательный ум пытается вмешаться в дело, то он только портит его, и сам артист и публика тотчас же замечают разницу в исполнении.

То же самое испытывает женщина, начинающая учиться шить на машине. Вначале как будто и очень трудно, а затем уже машина «бежит сама собой». Точно так же, когда вы учитесь печатать на машинке, вы тщательно выбираете каждую букву; однако, усовершенствовавшись в этом искусстве, вы уже обращаете всё внимание не на пальцы — они сами, без вашего участия выбирают буквы — а на то, с чего списываете. Многие учатся быстро печатать на машинке, упражняя ум, ведающий привычки, в выборе букв лишь по их положению, для чего и прикрывают буквы, чтобы заставить ум примениться к новым требованиям. Когда человек работает каким-нибудь инструментом, ум признаёт этот инструмент за часть тела и так и

пользуется им, и сознательная мысль так же мало принимает участия в этой работе, как и в нашей ходьбе; впрочем, в этой последней ребёнок учится с трудом, и на это необходимо время. Удивительно, как много мы делаем таким образом, то есть автоматически. Некоторые писатели обратили наше внимание на тот факт, что средний человек не в состоянии сознательно сказать вам, как он утром надевает сюртук — какую руку вдевает в рукав прежде, как при этом держит сюртук и пр. Но ум, ведающий привычки, знает это очень хорошо. Пусть читатель встанет и наденет сюртук, как всегда, следуя указаниям подсознательного ума. Затем пусть снимет его и попробует надеть, начиная не с той руки, что всегда. Он сделает это очень неловко; сам удивится, в какой зависимости он находится от привычки. А на следующее утро пусть он вспомнит, на какую ногу он привык надевать сапог, и пусть он начнёт не с той ноги; он сейчас же увидит, как смутится и засуетится его ум, ведающий привычки, и как неистово будет подавать сигнал сознательному уму: дескать, что-то там неладно. Попробуйте застегнуть воротничок не в том порядке, как вы привыкли: наденьте на запонку сначала сначала левую петлю, а потом правую, вместо того, чтобы это сделать наоборот — и вы тотчас почувствуете невольный протест. Или попробуйте изменить вашей привычке и начните во время прогулки размахивать правой рукой в такт с движением правой ноги; вы увидите, что это потребует с вашей стороны порядочных усилий воли. Или во время обеда возьмите вилку в правую руку, а нож — в левую. Но мы не будем больше приводить примеров — их бесчисленное множество.

Ум, ведающий привычки, не только заботится о наших физических действиях, но вмешивается и в умственные. Мы быстро отвыкаем сознательно относиться к некоторым вопросам и, с одобрения подсознательного ума, думаем о них уже автоматически, пока наша умственная привычка не будет нарушена каким-нибудь толчком, исходящим от ума постороннего лица, или вследствие явившегося у нас сомнения, соображения и пр. А ум, ведающий привычки, терпеть не может, чтобы его беспокоили и заставляли проверять свои идеи. Он борется против этого, возмущается и в конце концов многие из нас становятся рабами старых, отживших идей, которые уже представляются нам неправильными, ложными, но от которых мы якобы «не можем совершенно отстать». В следующих чтениях мы дадим вам указания, как можно избавиться от таких отживших идей.

Есть другие умственные плоскости, ведающие явления так называемого «психизма», то есть фазы психических явлений, известных под названием ясновидения, психометрии, телепатии и пр., но мы не будем рассматривать их теперь, так как они относятся к другому отделу нашего сочинения. Мы упоминали о них в общих чертах в нашей книге «Основы мирозерцания индийских йогов».

Теперь мы подходим к умственной плоскости, известной под именем интеллекта, или способности рассуждать. Вебстер так определяет слово «интеллект»: «Часть или способность человеческой души, посредством которой человек познаёт, в отличие от способностей чувствовать и хотеть; способность думать, понимать». Тот же учёный определяет слово «разум» следующим образом: «Способность человеческого ума, отличающая этот последний от ума низших животных». Мы и пытаться не станем подробно рассматривать здесь сознательный интеллект, ибо это заняло бы у нас все остальные чтения этого курса; кроме того, можно найти

пространное исследование этого предмета в любом руководстве по психологии. Вместо этого мы займёмся другими способностями или умственными плоскостями, о которых в этих руководствах упоминается лишь вскользь, если они не отрицаются вовсе. Одна из них и есть плоскость бессознательного рассуждения или интеллекта. Многим этот термин покажется противоречивым, но занимающийся исследованием бессознательного поймёт, что это значит.

Рассуждение не всегда сознательно в своих действиях; процессы его, большей частью, протекают или ниже, или выше поля сознания. В нашем последнем чтении вы найдёте много примеров того, как подсознательное поле интеллекта разрабатывало задачи, решение которых затем передавало сознательному разуму. Это случалось с многими из нас, если не со всеми. С кем не случалось что-нибудь подобное: мы пробуем решить какую-нибудь задачу или вопрос, откладываем это дело в сторону, как безнадёжное, и затем ответ или решение сразу и совершенно неожиданно появляется в нашем сознании? Все более или менее испытывали это на себе. Большинство из нас смотрело на это, как на исключение из общего правила, кроме тех впрочем, что занимались исследованием умственных плоскостей. Эти последние признали эти плоскости ума и, воспользовавшись этим своим знанием, заставили подсознательные способности работать за них. В следующем чтении мы дадим нашим читателям указания, как добиваться осуществления этой задачи; оно может иметь для них громадное значение, если они возьмут на себя труд следовать нашим указаниям. Этот способ известен многим «дельцам», большинство которых однако дошло до него своим умом, в силу необходимости, заставившей их обратиться к внутренним силам ума.

Умственная плоскость, находящаяся непосредственно выше интеллекта, известна под именем интуиции, определение которой Вебстер даёт в следующих словах: «Прямое понимание или знание; непосредственное знание, как при восприятии или акте сознания, не заключающем в себе процесса умозаключения; быстрое, немедленное усмотрение или понимание чего-либо». Трудно в точности объяснить, что такое интуиция, разве только тем, которые испытали её сами, но они и не нуждаются в объяснениях. Интуиция есть такая же умственная способность, как интеллект или, вернее, точно такой же комплекс умственных способностей. Интуиция относится к области, лежащей выше поля сознания, и вести, исходящие от неё, передаются нижележащей плоскости, хотя процессы её для нас скрыты. Сознание человечества, постепенно развиваясь, проникает в умственную плоскость интуиции, и когда-нибудь настанет день, когда человечество достигнет полного знания в этой плоскости. А пока из этой скрытой области до него доходят лишь лучи, проблески. Многое из того, что у нас есть лучшего, исходит оттуда: искусство, музыка, любовь к прекрасному, истинная поэзия, возвышенная любовь, известная степень духовного прозрения, интуитивное восприятие истины и пр., словом всё то, что не подлежит исследованию интеллекта, а появляется как бы вполне готовым из какой-то неизвестной области ума.

В этой чудесной области обитает гений. Многие, если не все великие писатели, поэты, музыканты, артисты и вообще гениальные люди чувствовали, что их сила шла к ним из какого-то высшего источника, а по мнению некоторых она исходила от дружески расположенного к ним существа, желавшего вдохновить их силой и

мудростью. Словно бы какая-то высшая сила была призвана действовать, и человек чувствовал, что его произведение или продукт его творчества — дело не его рук, а какого-то постороннего ума. Греки признавали это нечто в человеке и называли его «демоном». В своей речи о «демоне», руководившем Сократом, Плутарх говорит о видении Тимарха. Этот последний видел духов, которые были частью связаны с человеческими телами, а частью витали над ними, сияя над их головами. Оракул сообщил ему, что та часть духа, которая была погружена в тело, называлась «душой», а внешняя, непогружённая часть называлась «демоном», и что у каждого человека был свой «демон», которому он должен повиноваться, и что те, которые беспрекословно подчиняются этому руководству, суть пророки и любимцы богов. И Гёте говорил о «демоне», как о силе более высокой, нежели воля, вдохновлявшей некоторых людей необыкновенной энергией.

Эти понятия заставляют нас улыбаться, тем не менее они близки к истине. Хотя высшие области ума принадлежат индивидууму и даже составляют часть его, но они стоят так высоко в сравнении с его обычным сознанием, что вести, исходящие от них, звучат совершенно как приказания другой, высшей души. И всё-таки этот голос не что иное, как голос «Я», говорящего, насколько это ему возможно, сквозь свои оболочки.

Эта сила принадлежит каждому из нас, хотя проявляется она лишь в той степени, в которой мы в состоянии реагировать на неё. При вере и доверии к ней она растёт, при сомнении же и оспаривании её реальности и правдивости, она замыкается и прячется в свои тайники. То, что мы называем «оригинальностью», получается из этой области. Интуитивные способности передают сознательному уму некоторое понятие об истине, более высокое, чем то, которое интеллект сам по себе мог выработать, и возникшее таким образом произведение называют гениальным.

Достигшим высоких степеней развития оккультистам известно, что в высших областях ума заключаются интуитивные понятия обо всей истине и что имеющий доступ в эти сферы может знать решительно всё интуитивно, путём ясновидения, без рассуждений и объяснений. Человечество ещё не добралось до вершин интуиции — оно только ещё начинает подниматься по подножию их. Но он держит правильный путь. Для нас хорошо было бы, если бы мы доверились высшему, внутреннему руководству и охотно отдались бы «водительству духа». Это далеко не то, что идти за посторонним умом, который может иметь для этого необходимые качества, но может и не иметь их. Дух же, живущий в каждом из нас, принимает к сердцу наши интересы, желает нам добра и не только готов, но стремится взять нас за руку и повести вперёд. Высшее «Я» делает всё, что от него зависит, для нашего развития и нашего благополучия, но его стесняют оболочки, в которые оно заключено. А многие из нас, увы, гордятся этими оболочками и считают их лучшей своей частью. Не бойтесь, дайте лучам света, исходящим от духа, пронизать эти оболочки и рассеять их. Интуиция, однако, ещё не есть сам дух, а лишь одно из средств для его сношений с ними. Есть и другие, более высокие умственные плоскости, но интуиция стоит к нам ближе всех по линии эволюционного прогресса и мы должны были бы идти навстречу её влиянию и приветствовать её развитие.

Выше интуиции находится плоскость космического знания, в которой мы находим сознание единства всего. Мы говорили о ней в нашем чтении о развитии сознания. Кто способен добраться до этой возвышенной умственной плоскости, тот увидит и вполне поймёт, что существует единая великая Жизнь, служащая основой всем бесчисленным проявляющимся формам и видам. Он увидит, что обособленность есть лишь «фикция, необходимая при совершающейся во вселенной работе», и что каждое «Я» есть центр сознания в великом океане жизни, стремящейся к выполнению божественного плана, и что сам он продвигается вперёд к более и более высоким плоскостям проявления, к высшим степеням силы и индивидуальности для того, чтобы принять более ответственное и более грандиозное участие в мировой работе.

Космическое знание во всей его полноте даётся лишь немногим людям, но многие сподобились видеть более или менее ясные проблески оттуда, из этой чудесной области, некоторые же находятся на её границе. Человечество развивается постепенно, медленно, но неуклонно, и кто удостоился этого удивительного опыта, тот готовится и других для его восприятия. Семя брошено в землю, придёт время и жатвы. Человечеству предстоит познакомиться как с космическим сознанием, так и с другими высшими фазами сознания. Быть может, читающие эти строки стоят ближе к ним, чем думают: проявляемый ими интерес к этим чтениям указывает на их душевный голод, который и служит предзнаменованием того, что их потребность в духовной пище будет удовлетворена. Закон жизни слышит эти крики о помощи и пище и даёт соответственный ответ, однако сообразуясь с высшей мудростью и *действительными потребностями* индивидуума.

Позвольте закончить это чтение выдержкой из сочинения «Свет на пути». Она прямо и касается нашей заключительной мысли. Прочтите её с вниманием, и пусть она западёт глубоко в ваше внутреннее сознание, и вы почувствуете радостный трепет, охватывающей каждого, кто приближается к цели.

«Ожидай расцвета цветка в тишине, наступающей после бури — не раньше.

Он будет расти, тянуться кверху, пустит побеги, даст листья и почки, пока бушует буря и длится битва. Но пока вся индивидуальность человека не растворится и растает; пока ею не овладеет частица Божества, создавшая её лишь как средство для важных испытаний и переживаний; пока вся природа человека не покорится его высшему «Я» — цветок не может распуститься. Только тогда наступит затишье, подобное тому, какое бывает в тропических странах после ливня, когда природа работает с такой быстротой, что можно наблюдать её деятельность. Такое же затишье наступит и для встревоженного духа. И в глубокой тишине совершится таинственное событие, свидетельствующее о том, что путь найден. Называй это каким угодно именем. Это голос, говорящий там, где всё молчит, это вестник, не имеющий ни очертаний, ни вещественной сущности, или это — цветок распустившейся души. Впрочем, этого нельзя описать никакими сравнениями. Но это можно чувствовать, искать, желать среди яростной бури. Затишье может длиться только один миг или продолжаться целое тысячелетие. Но оно кончится. И всё же сила этого молчания останется с тобою. И снова, и снова придётся сражаться и побеждать. Лишь временно может затихнуть природа».

---

Остающиеся три чтения этой серии будут посвящены практическим указаниям относительно развития скрытых умственных плоскостей, или вернее, относительно развития способности у человека овладеть этими плоскостями и пользоваться их услугами. Мы укажем, что делать, чтобы господствовать над низшими началами, не только преодолевая их, но и пользуясь стихийными силами для своих высших целей. От этой подсознательной части ума под руководством воли можно добыть могучую силу. Мы научим также, как можно заставлять бессознательный ум работать на себя, как развивать и упражнять волю. Теперь мы уже перешли за линию, отделяющую теоретическую фазу предмета от практической, и с этих пор всё дело будет в упражнении, развитии, культивировании и применении. Зная, что стоит за всем этим, изучающий предмет уже подготовлен теперь к восприятию наставлений, которые раньше он мог бы неправильно применить. Да будет мир со всеми вами.

### **Мантра (утверждение)**

Я господин своей души.

## **Чтение X**

### **ПОДСОЗНАТЕЛЬНАЯ РАБОТА УМА**

В девятом чтении мы обратили ваше внимание на тот факт, что рассуждение не всегда сознательно в своих действиях, и что в действительности большая часть рациональных процессов ума совершается или ниже, или выше поля сознания. А в чтении восьмом мы привели множество примеров, иллюстрирующих этот факт, указали и на различные случаи, когда задачи разрабатывались в подсознательном поле интеллекта, а затем подсознание через некоторое время передавало в сознательное поле интеллекта их решение. В этой лекции мы намерены ознакомить вас с теми методами, которые помогут вам заставить эту часть интеллекта работать для вас. Многие сами собой наталкивались на частицы этой истины, и действительно, большинство людей, имеющих успех, достигавших известности на каком-либо жизненном поприще, более или менее пользовались этой истиной, хотя очень часто и не понимали всего этого процесса.

Очень немногие из писателей Запада признавали работу этой умственной плоскости. Они снабдили нас подробно разработанными и остроумными теориями и примерами деятельности инстинктивного ума и иногда касались деятельности интуитивных плоскостей, но при этом относились к интеллекту, как к действующему исключительно в сознательной плоскости мышления, и таким образом они проглядели самые интересные и ценные проявления подсознательного мышления.



Сегодня мы займёмся этой особенной стороной мышления, надеясь, что сумеем указать способ, как пользоваться ею наилучшим образом. Мы преподадим вам несколько правил — тех самых, что были преподаны индусскими учителями их последователям много столетий тому назад — изменив, конечно, эти правила сообразно с потребностями современного европейца, изучающего Йогу.

Мы позволили себе дать новое название этой фазе мышления, а именно «Subconsciousing» (подсознательная работа). Слово «sub», как известно, значит «под», «ниже»; а слово «consciousing» — излюбленный термин, применяемый профессором Элмером Гейтсом и означающий получение впечатлений от ума. Термин «Subconsciousing» означает, по крайней мере в том смысле, который мы придаём этому выражению в этом чтении, «работа подсознательной сферы мышления, совершаемая по приказанию сферы сознательной».

Напомним вам, что в восьмом чтении приведён рассказ об одном субъекте, который впадал в «бессознательное раздумье», когда ему приходилось наталкиваться в книгах на точки зрения и мнения, совершенно противоположные его собственным взглядам. И что же!.. Проходили дни, недели, месяцы, и в конце концов оказывалось, к его крайнему изумлению, что его прежние мнения совершенно переработаны и заменены новыми.

Там же упоминается, как сэр Вильям Гамильтон открыл важный математический закон во время прогулки с женой. Перед тем он размышлял о недостававшем звене в цепи его рассуждений, и задача была затем решена за него подсознательной плоскостью его интеллекта.

На той же странице и на следующей мы находим интересный рассказ доктора Томсона о работе этой подсознательной части его ума. Он говорит, что по временам он чувствовал, что совершенно бесполезно делать какое бы то ни было произвольное усилие, коль скоро вопрос сам собой разрабатывался в его голове. Иногда ему казалось, что он просто служит пассивным орудием в руках постороннего лица, которое заставляет его ждать, пока работа не будет исполнена какой-то скрытой областью его ума. Покончив с задачей, подсознательная часть ума молниеносно отправляла своё решение в сознательную часть, и автор начинал писать.

В этой же главе упоминается также о знаменитом французском химике Бертло, который говорил, что самые лучшие его идеи появлялись неожиданно в его голове, точно падали к нему с неба. Восьмое чтение полно подобных примеров, и мы посоветовали бы перечитать его для того, чтобы освежить в памяти факты, свидетельствующие о подсознательной работе ума.

Заметьте, что почти все упоминаемые в восьмом чтении лица, говорившие о помощи, оказанной им подсознательной областью ума, совершенно случайно узнавали о существовании этой области, которая могла брать на себя решение задач и охотно это делала, если её так или иначе заставляли действовать. Что касается приёмов для приведения в действие подсознательной части ума, лица эти больше полагались на счастье — вернее сказать, они снабжали сознательный ум большим количеством материала, всё равно как набивают желудок пищей, а затем

приказывали подсознательному уму рассортировать, привести в порядок и переварить эту умственную пищу, подобно тому опять-таки — как желудок и вообще пищеварительные органы переваривают естественную пищу — вне области сознания и воли. И ни в одном из вышеприведённых случаев подсознательному уму не было дано *прямого*, специального приказа для исполнения его удивительной работы. Просто на просто надеялись, что он в видах самозащиты постарается справиться с предложенным ему слишком изобильным умственным материалом. Но существуют гораздо лучшие приёмы, с которыми мы и хотим познакомить вас.

Индийские йоги, или вернее те, что преподают своим ученикам «раджа-йогу», делают им указания, как следует *направлять* их подсознательный ум, чтобы он решал вместо них их умственные задачи, всё равно как если бы одно лицо наставляло другое, как исполнить такую-то работу. Они знакомят их с методами, при помощи которых, собрав необходимые материалы, те могут приказать своему подсознательному уму, чтобы он разобрал этот материал, анализировал его, привёл в порядок и извлёк из него желаемые сведения; мало того, чтобы при случае он навёл необходимые научные справки о каком-нибудь философском или метафизическом вопросе, которые можно найти только в самом уме. А когда ученик или йог достаточно поупражнялся в этом искусстве, он уже вполне уверен, что желаемый результат получится в своё время, и потому он устраняет из своего сознательного ума занимавший его вопрос и обращается к другим вопросам, зная отлично, что его подсознательный ум будет непрерывно — днём и ночью — за него работать, собирая справки или разрабатывая задачу.

Вы сейчас же убедитесь в громадном превосходстве этого метода в сравнении с прежними приёмами действия «наугад», к которым прибегали учёные, наталкивавшиеся лишь на частицы этой истины.

Учитель Йоги начинает с того, что старается запечатлеть в уме своего ученика тот факт, что ум способен простираться наружу до материального или умственного объекта и, рассмотрев его с помощью присущих ему методов, извлекать сведения, касающиеся этого самого объекта. В этом нет ничего поразительного — все мы ежедневно более или менее испытываем эту истину на себе. Но в высшей степени удивителен процесс, посредством которого сведения извлекаются — процесс, действительно совершающийся под сознательной плоскостью, между тем как роль сознательного ума заключается главным образом в *удержании внимания* на объекте. Мы говорили о значении внимания в предыдущих чтениях, и теперь вам полезно было бы прочесть их ещё раз.

Когда ученик уже вполне освоился с подробностями процесса сосредоточения внимания и с последующим развёртыванием знания, йог сообщает ему, что есть иные способы добывания сведений о предмете, с помощью которых внимание может быть твёрдо направлено на предмет и затем *бессознательно* там удерживаемо — то есть часть внимания, или подсознательная фаза мышления, которая и будет удерживать подсознательный ум твёрдо на работе, пока она не будет закончена, оставляя сознательное внимание и мышление свободными для занятий другими предметами.

Йоги говорят, что эта новая форма внимания гораздо более интенсивна и могущественна, нежели сознательное внимание, ибо ему, этому бессознательному вниманию нельзя помешать, его нельзя поколебать или отвлечь от предмета, и что оно работает над своей задачей днями, месяцами, годами, и если необходимо — всю жизнь, смотря по степени трудности задачи, и даже переносит свою работу из одной жизни в другую, пока не будет отозвано волей. Они внушают своим ученикам, что в жизни каждого человека в большей или меньшей степени совершается эта подсознательная работа, удовлетворяя сильную жажду знания, проявленную субъектом в какой-либо из его предыдущих жизней и приносящую плоды лишь в настоящей. Много открытий было сделано в силу этого закона. Но не об этой фазе вопроса мы намерены говорить в нашем нынешнем чтении.

Итак, по теории йогов, подсознательную умственную способность можно заставить приняться за работу, подчиняясь приказанию, данным волей. Всем вам, конечно, известно, как в силу этого подсознательного умственного процесса, человек под влиянием необходимости или сильного желания, просыпается в назначенный час, чтобы попасть на поезд. Или как, например, мысль о том, что вы обещали кому-нибудь явиться, скажем, в четыре часа, вдруг сверкнёт у вас в голове именно в ту минуту, когда часовая стрелка подходит к условленному времени. Почти каждый человек может припомнить подобные случаи в своей жизни.

Но йоги идут гораздо дальше. Они находят, что все, какие бы то ни было способности ума можно заставить работать над какой угодно задачей по приказанию воли. И в самом деле йоги и их лучшие ученики до такой степени овладели этим искусством, что считают лишним заниматься чёрной работой — думать в сознательной области — и предпочитают передавать такую работу в подсознательную область предоставляя сознательной работе обсуждение уже обработанных подсознательным умом мыслей и добытых им сведений.

Их наставления ученикам занимают много места и требуют много времени — некоторые очень сложны и чрезвычайно подробны. Но мы надеемся, что сумеем в кратких словах и в сжатой форме на нескольких страницах этого чтения дать нашим читателям понятие обо всём этом. Следующие чтения прольют добавочный свет на вопрос о подсознательной деятельности ума, так же как и на другие связанные с ней вопросы.

Йог выбирает время, когда ученик сидит, измученный над каким-нибудь головоломным философским вопросом, и приказывает ему ослабить все натянутые нервы и мускулы, устранить всякое умственное напряжение и подождать несколько минут. А затем советует ему посредством сосредоточения твёрдо и определённо поставить занимавший его вопрос перед своим умственным оком, а немного позднее усилием воли передать его подсознательному мышлению. Причём очень полезно представить себе этот вопрос в виде умственной картины, в виде материальной субстанции, словом, в виде *пучка мыслей*, который как будто и в самом деле подняв вверх, мы оттуда бросаем в некий умственный люк, где он и исчезает из наших глаз. Тут ученик должен сказать, возвращаясь к подсознательному уму: «Я желаю, чтобы этот вопрос был всесторонне

рассмотрен, анализирован, классифицирован и пр., и чтобы результат исследования был передан мне. Займись этим.»

Ученику советуют обращаться к подсознательному уму, как к особому существу, которому дали работу; ему советуют *с доверием* ожидать результата, ибо это доверие играет важную роль во всём этом процессе: степень успеха зависит от степени доверия.

В случае неуспеха ученику рекомендуют, свободно пользуясь воображением и создавая соответственную умственную картину, стараться представить себе свой подсознательный ум занятым заданной работой. Этот процесс очищает для подсознательного ума умственную тропу, которую этот последний затем и выберет, так как он предпочитает следовать по линии наименьшего сопротивления.

Само собой разумеется, что многое зависит от практики: практика ведёт к совершенствованию во всём, и процесс, о котором идёт речь, не составляет исключения из общего правила.

Ученик делает постепенно успехи в этом искусстве и затем уже посвящает своё время на приобретение новых фактов для умственной переработки, а не тратит его на механический мыслительный акт.

Но здесь не следует упускать из виду того весьма важного обстоятельства, что сила воли, передавая умственный материал в подсознательный ум — собственно она-то и заставляет его работать — много зависит от степени внимания и живого интереса, вкладываемых нами в этот материал. Вся масса мысленного материала, предназначенная для переработки в подсознательном уме, должна быть, так сказать, насыщена вниманием и живым интересом к ней для того, чтобы получился наилучший результат. Внимание и живой интерес — такие важные помощники воли, что заботясь о развитии и приобретении силы воли, мы в сущности работаем над развитием и приобретением внимания и живого интереса. Мы отсылаем читателя к предыдущим чтениям, где объяснено и описано всё значение этих двух факторов.

Добывая материал для передачи его подсознательному уму, следует сосредоточить всё своё внимание на каждой отдельной мысли собранного материала. Это собирание материала — дело чрезвычайной важности, и к нему нельзя относиться слегка. Нельзя второпях набрать разнородный материал и воображать, что подсознательный ум справится как следует со своей задачей. Он не в состоянии это сделать, и тот, кто будет действовать на основе такого ошибочного предположения, непременно разочаруется в своих ожиданиях.

Лучший способ добиться успеха — следующий: надо брать из собранного материала каждую мысль в отдельности, рассмотрев её с живейшим любопытством, а следовательно, и с величайшим вниманием, так сказать, пропитав её тем и другим, отложив в сторону, к той груде материала, который принадлежит передаче подсознательному мышлению. Затем займитесь следующей частицей и, обработав её таим же образом, так же отложите в сторону. А

некоторое время спустя, когда вы уже достаточно ознакомитесь с главными фактами, внимательно исследуйте всю массу в целом, так сказать, сделайте всему материалу «генеральный смотр» и затем опустите его в «люк», в подсознательную область, со строгим приказанием «заняться этим материалом», и с доверием ожидайте исполнения этого приказа.

Такой смотр всего материала способствует созданию яркой «умственной картины», с которой подсознательному уму уже нетрудно справиться. Не забывайте, что вы рассматриваете «мысли», которые должны быть затем обработаны подсознательным умом, и что чем более осязательны и реальны эти мысли, тем легче с ними совладать. Поэтому следует пользоваться всяким приёмом, содействующим превращению мыслей в «реальные» вещи. Достигается же этот результат с помощью внимания и живого интереса.

Если нам позволено будет сделать простое, банальное сравнение, мы поясним нашу мысль, напомним о варящемся яйце, когда жидкие белок и желток становятся твёрдыми и реальными. Подходящей иллюстрацией может служить и кисточка для бритья, постепенно превращающая жидкую мыльную пену в густую, компактную массу, а также сбивание масла. К этому последнему уподоблению охотно прибегают индусы, желая обратить внимание ученика на тот факт, что если исследовать «мысленный материал» с полным вниманием и с живым интересом, то он превращается в «мысленные формы», которые можно обрабатывать также легко, как и материальный предмет. Мы советуем вам хорошенько подумать об этих иллюстрациях, ибо когда вы схватите ту идею, которую мы желаем вам внушить, у вас всегда будут под рукой великие мысленные силы.

Эти подсознательные силы применимы не только при исследовании философских вопросов, но и в каждой области человеческой мысли, и могут быть употребляемы как при решении обыденных задач и работ, так и при более высоком полёте человеческой мысли. И желательно было бы, чтобы каждый из наших читателей проникся убеждением, что в этой лекции мы даём им ключ к громадной умственной силе.

Чтобы ещё нагляднее представить вам, что мы вам предлагаем, мы вам напомним о старинных сказках, где говорится о каком-нибудь бедном сапожнике, столяре, портном, заслужившем своей примерной жизнью расположение добрых фей, которые и являются каждую ночь, когда вся семья предаётся сну, и принимаются за работу, приготовленную рабочим на завтрашний день. Куски кожи превращаются в обувь, сукно в платья, доски склеиваются и сколачиваются гвоздями, из них выходят ящики стулья, скамьи и пр. Но неизменно во всех случаях чёрная работа была уже сделана рабочим накануне.

Вот, именно с этим племенем умственных фей, любящих вас, очень расположенных к вам и очень желающих помочь вам в вашей работе мы и хотим познакомить вас. От вас требуется одно: чтобы вы дали им подходящий материал и сказали, что вы хотите, чтобы они для вас сделали, и они сделают. Но помните, что эти умственные феи не что иное, как часть вашего ума, а вовсе не посторонние существа, как некоторые воображают.

Действительно, многие, случайно открывшие эту способность подсознательного ума разрабатывать задачи и оказывать другие ценные услуги своему владельцу, думали, что помощь в самом деле к ним шла от какого-нибудь другого существа или ума. Иные предполагали, что это — послание друзей из мира духов, другие верили, что какой-нибудь высший ум — Бог или его ангелы — работают на них. Мы здесь не будем касаться сношений с духами или божественных посланий — мы верим и в то, и в другое, хотя и с некоторыми оговорками, — а просто скажем, что по нашему мнению большинство случаев подобного подобного рода могут быть отнесены к подсознательной работе собственного ума данного лица.

Каждый из нас имеет «друга» в своём собственном уме. В действительности этих друзей — десятка два, и все они с восторгом оказывают нам услуги, если только мы позволяем им делать это. Не говоря уже о нашем высшем «Я», к которому мы можем обращаться за утешением и помощью в минуты глубокого потрясения и нужды, у нас в подсознательной плоскости есть невидимые умственные работники, с радостью готовые взять на себя значительную часть нашей умственной работы, если только мы приготовим им материал в надлежащей форме.

Очень трудно дать точные указания для достижения этих результатов, так как успех много зависит от разных обстоятельств, сопровождающих каждый данный случай, но мы можем с уверенностью сказать, что главное условие — «отлить материал в форму» и затем передать его подсознательному уму тем путём, о котором мы только что говорили. Теперь рассмотрим слегка несколько случаев, к которым этот принцип может быть применим.

Предположим, например, что вы находитесь в большом затруднении, какого образа действия держаться в известном деле. Каждый из открывающихся перед вами двух или нескольких путей имеет и свои хорошие, и свои дурные стороны, в которых вы не в силах разобраться. Чем больше вы стараетесь, тем больше вы запутываетесь. Наконец, эта работа настолько утомляет ваш ум, что он начинает обнаруживать признаки того состояния, которое можно назвать «умственной тошнотой». Это состояние известно каждому, кому приходилось долго углубляться в подобные думы. А между тем обыкновенно человек настойчиво продолжает трудиться над этой задачей, несмотря на утомлённое состояние ума и его явное отвращение к разбираемому вопросу, и надрывается над ним и днём, и ночью. Но это большая нелепость с его стороны. Ум сознаёт, что эта работа должна быть исполнена другой частью его самого — так сказать, его пищеварительным аппаратом, — и совершенно естественно возмущается, что ему вместо последней, окончательной отделки, навязывают чужую работу.

Разбираемая нами здесь теория гласит, что в данном случае человек должен прежде всего стараться успокоить свой ум, унять его, а затем привести весь материал в порядок: как главные части, так и второстепенные, расставить их по местам и медленно, внимательно и с большим интересом к каждой подробности произвести им смотр, *отнюдь, однако, не пытаясь прийти к какому-нибудь решению или заключению*. После смотра ему остаётся усилием воли передать весь вопрос в подсознательный ум, мысленно представив себе, будто он в самом деле

опускает его в люк, и в то же время отдать приказание: «Займись этим вместо меня».

Затем, опять-таки усилием воли, вы должны удалить всю эту задачу из своего сознательного ума. Вначале это, может быть, и покажется трудновато; однако, упражняясь, вы вскоре приобретёте это искусство, если будете часто повторять утверждение вроде следующего: «Я удалил этот вопрос из моего сознательного ума, и мой подсознательный ум займётся им для меня». При этом вам следует стараться внушить себе полное доверие к успешному решению вопроса и нисколько не тревожиться о нём. И это опять-таки достигается практикой — два-три удачных решения, и в вас само собой внедрится чувство доверия к успеху. Всё дело в терпении и настойчивости. А потрудиться стоит — добившись этого искусства, вы уже будете смотреть на него, как на неожиданно найденное сокровище. Не говоря о главном результате, уже одно чувство спокойствия, удовлетворённости, доверия, снисходящее на каждого, применяющего этот метод, само по себе заставит забыть все хлопоты. При этом прежние мучения, волнения, раздражения отходят в область прошедшего и почитаются остатками варварства. Новый путь открывает мир новых чувств и удовлетворения.

Иногда задача разрабатывается подсознательным умом очень быстро; мы знаем примеры, когда ответ получался почти мгновенно, в роде наития. Но в большинстве случаев требуется время. Подсознательный ум работает очень скоро, но сколько времени надо употребить, чтобы распределить надлежащим образом мысленный материал и придать ему желаемые формы! Лучше всего отложить решение вопроса до следующего дня — выспаться, прежде чем принять какое-нибудь важное решение. Не даром говорит пословица: «Утро вечера мудренее».

Если решение не явится на следующий день, верните всю задачу в сознательный ум для нового рассмотрения. И вы тотчас же заметите, что вопрос значительно выправился, выяснился и начинает принимать окончательную форму. Но здесь-то именно и важно не впасть в ошибку: не вздумайте снова рассматривать его во всех мелочах и подробностях, не расчленяйте его, не старайтесь обработать его вашим сознательным умом, но с вниманием и интересом осмотрите его в новом виде, а затем верните его в подсознательный ум для дальнейшей работы. И с каждым разом вопрос будет всё более и более выясняться и работа совершенствоваться. Но и здесь надо быть очень осторожным и не поддаваться нетерпению новичка — не следует часто возвращаться к вопросу, чтобы видеть, что с ним случилось, как это было с тем мальчиком, который посеял семена и каждый день выкапывал их, чтобы посмотреть, пустили ли они ростки и на сколько всходы поднялись. Выждите, чтобы работа созрела сама собой.

Рано или поздно подсознательный ум по собственному почину представит вопрос в его окончательной форме сознательному уму на его усмотрение.

Подсознательный ум вовсе не настаивает на том, чтобы вы согласились с его мнением, с его взглядами, чтобы в одобрили его труд: он сортировал, классифицировал, приводил в порядок и теперь вручает вам результат своей работы. Выбор по-прежнему зависит от вас, но вы видите, что такой-то проект или такой-то путь яснее вырисовывается, чем другие, и очень может быть, что вы остановитесь именно на нём. Дело в том, что подсознательный ум с удивительным

терпением тщательно анализировал вопрос; разъединил то, что повидимому раньше было соединено, и наоборот, найдя сходство, соединил то, что противопоставлялось одно другому. Одним словом, он сделал для вас всё, что вы могли бы сделать сами, — но на это потребовалось бы много времени и труда — и сделал хорошо. И затем представил свой труд на ваше усмотрение и на ваш приговор.

Вся его работа, повидимому, состояла в сортировке, расчленении, анализе и приведении в порядок доказательства и затем — в представлении его вам в ясной, систематической форме. Он и не пытается присваивать себе прерогативу и функцию судьи, отлично сознавая, что с представлением обработанного им доказательства его работа кончается и с этого же пункта начинается работа сознательного ума. Однако не следует смешивать этой работы с работой интуиции — совсем иной умственной плоскости. Деятельность у них совершенно различная. Подсознательный ум — хороший слуга, не претендующий на более почётное звание, тогда как интуиция — словно бы друг из высших слоёв общества, который делает вам предостережения, даёт советы.

Мы уже указывали вам, как надо действовать, чтобы сознательно и умело пользоваться этой частью ума для того, чтобы достичь наилучших результатов и избавиться от беспокойства и мучений, вечных спутников всякого неразрешённого вопроса. Бессознательно же каждый из нас более или менее пользуется этой частью ума, не подозревая, какую важную роль он играет в нашей умственной жизни. Мы в затруднении, как решить вопрос, и всё думаем о нём, пока какое-нибудь другое дело не заставит нас отложить в сторону этот вопрос или просто, пока сон нас не одолеет. И когда мы снова вспомним об этом вопросе, то к изумлению нашему, он иногда оказывается уже несколько выправленным, выясненным, и мы как будто узнали о нём нечто, чего не знали раньше. Мы не понимаем, в чём дело, и готовы махнуть на всё рукой, как на что-то «неважное». В этих чтениях мы пытаемся объяснить это «неважное» и дать вам возможность пользоваться им сознательно и разумно, а не случайно, инстинктивно и неловко, как вы им пользовались до сих пор. Мы учим вас искусству господствовать над умом.

Теперь посмотрим, как применить это правило в другом случае. Представим себе, что вы желаете собрать воедино все сведения, которыми вы обладаете относительно такого-то предмета. Прежде всего, дознано, что мы знаем гораздо больше о каком бы то ни было предмете, чем думаем. В различных тайниках нашего ума, или памяти, если вы предпочитаете это выражение, разбросаны затерянные частицы сведений или знаний, касающихся чуть ли не каждого предмета. Но эти частицы не связаны между собой. Вы никогда не пробовали внимательно вдуматься в данный вопрос, и факты, к нему относящиеся, не представлялись в вашем уме в их взаимном отношении. Всё равно, как если бы у вас в огромном складе были повсюду разбросаны сотни фунтов какого-нибудь товара по маленьким кусочкам то там, то здесь, вперемешку с тысячами других вещей.

Вы можете сделать опыт: вам стоит сесть и заставить свои мысли заняться каким-нибудь предметом, и вы тотчас же увидите, что в поле вашего сознания начинают



появляться разного рода сведения, о которых вы, повидимому, забыли, и что все они размещаются по своим настоящим местам. С каждым человеком бывали такие случаи. Но ведь собирать воедино разбросанные отрывки сведений — дело скучное для сознательного ума тем более, что подсознательный ум может справиться с этой задачей так же хорошо, как и сознательный. В сущности, он-то, то есть подсознательный ум, и занимается *всегда* этой работой, даже тогда, когда вы думаете, что ею занимается сознательный ум. Роль последнего ограничивается сосредоточением внимания и удержанием его на предмете. Но и это удержание внимания — работа скучная, и нет надобности, чтобы сознательный ум тратил свою энергию на подробности задачи, ибо эта работа может быть исполнена и легче, и проще.

Самое лучшее в данном случае — прибегнуть к способу, подобному тому, который мы наметили несколькими страницами раньше; то есть следует удерживать ваше внимание, сопровождаемое живейшим интересом, на занимающем вас вопросе, пока вы не получите ясного представления о том, *какой, собственно, ответ вам нужен*; затем следует передать весь вопрос подсознательному уму с приказанием «заняться этим», а самому забыть о нём — выбросить его из головы: пусть подсознательный ум работает за вас. Если возможно, не возвращайтесь к этому вопросу раньше следующего утра, а затем снова рассмотрите его и если ваши приёмы были правильны, вы увидите, что задача разработана, приведена в логическую последовательность так, что вашему сознательному уму уже нетрудно будет обозреть целый ряд фактов, примеров, иллюстраций и опытов, её касающихся.

Многие из вас могут сказать, что они не прочь были бы применить этот метод и в таких случаях, когда нет времени откладывать решение дела до следующего дня. На это мы ответим, что можно ускорить работу подсознательного ума; и действительно, многие деловые люди по необходимости сами собой наталкивались на этот ускоренный метод. Они быстро, с большим вниманием знакомятся с вопросом, обращаясь к самой сути его, а затем на 1-2 минуты оставляют его в подсознательном уме, употребив эти минуты на «предварительные переговоры», пока у них не появится первый проблеск возможности какого-либо решения вопроса. Дождавшись его и ухватившись за первый попавшийся свободный конец вернувшегося вопроса, они разматывают клубок сведений и начинают «говорить» о деле, сами удивляясь, откуда всё это у них берётся. Многие юристы, достигнув в этом большого искусства, прослыли за весьма «находчивых» ораторов. Этим господам часто приходится внезапно очутиться лицом к лицу с таким вопросом, запутанности которого они за минуту того и не подозревали. Но они испытали на практике, что предаваться в таких случаях страху и терять веру в себя — безумие: что-то подсказывало им, что к ним придёт на выручку нечто, существующее в них самих. И вот, приняв самоуверенный вид, они произносят несколько пустых, банальных фраз, между тем как подсознательный ум быстро собирает материал для ответа. Через минуту в голове у говорящего вдруг мелькает мысль; а за ней другая, третья уже следует с такой быстротой, что оратору почти невозможно все их передать словами. И, смотришь, опасность миновала, и блестящий успех неожиданно получается там, где грозили, повидимому, неудача и поражение. В таких случаях требование

заняться вопросом не предъявляется подсознательному уму словесно; оно есть следствие сильнейшей потребности ума. Однако, если отдать быстро приказание словами «Займись этим», результат будет более успешный.

Мы знавали многих выдающихся дельцов, которые прибегали к сигаре во время важных деловых свиданий не потому, чтобы имели особенное пристрастие к табаку, а потому, что они на практике научились ценить минутную передышку, во время которой человек может «собраться с мыслями», как выразился один из них. Представьте себе, что кто-нибудь внезапно обращается к такому дельцу с вопросом или с каким-нибудь предложением, требуя немедленного ответа. Не станет же тот на глазах у всех своим сконфуженным видом обнаруживать затруднение, в которое неожиданно попал. Вместо этого он затягивается сигарой, медленно и внимательно оглядывает пепел на её кончике, смахивает его в пепельницу, и наконец, медленно произносит: «Да, что касается этого...» или что-нибудь в таком роде. Эта фраза служит как бы предисловием к настоящему ответу, который в это время торопливо вырабатывается подсознательным умом, чтобы он мог быть вовремя произнесён в надлежащем месте. Этих нескольких выигранных минут было достаточно, чтобы подсознательный ум собрал материал и чтобы вопрос принял надлежащую форму, без малейшего видимого колебания со стороны ответчика. Конечно, для достижения такого искусства требуется практика, но во всех подобных случаях принцип-то проглядывает один и тот же: человек приказывает какой-то скрытой части своего ума работать за него, и когда начинает говорить, то видит, что вопрос уже разработан и в худшем случае ему придана хотя бы только грубая форма.

Наши читатели поймут, конечно, что мы вовсе не советуем курить сигары во время свиданий по важным делам, а просто привели эти примеры, как ярко иллюстрирующие наш принцип. Другие лениво вертят в пальцах карандаш и в критическую минуту роняют его. Но довольно этих примеров, иначе нас могут обвинить в том, что мы даём советы житейской мудрости, вместо того, чтобы учить, как следует пользоваться умом. Перерыв, который делает с многозначительным видом учитель, когда ему надо ответить на вопрос ученика, может также служить доказательством влияния этого закона. Учитель часто говорит: «Постойте, я подумаю с минуту», но во время этой паузы он вовсе не думает сознательно о заданном ему вопросе, а смотрит мечтательно куда-то вперёд; а между тем подсознательный ум в это время работает за него, хотя данное лицо, пожалуй, и не подозревает этой работы. Нам стоит попристальнее взглядеться вокруг, чтобы познать всю важность этой истины, так часто применяемой.

Подсознательный ум может быть использован не только в тех случаях, о которых мы упоминали на предыдущих страницах; к нему можно обращаться за помощью во всех житейских затруднениях. Эти маленькие подсознательные феи всегда в нашем распоряжении и, повидимому, считают за счастье оказывать нам услуги.

И ведь это нисколько не ставит нас в зависимое положение, а напротив, рассчитано на то, чтобы возбудить в нас веру в самих себя, ибо мы призываем на помощь не посторонний ум, а часть *нашего собственного*. Если бы люди, всегда действующие по указке других, познакомились с этими маленькими «домашними

советчиками», обретающимися в нас самих, они отказались бы от своей вечной умственной зависимости, постепенно приобрели бы доверие к собственным силам и стали бы отважнее. Вы только представьте себе, какая самоуверенность рождается в душе человека, когда он чувствует, что в нём самом скрывается источник знания, такой же, как и у большинства людей, с которыми ему приходится сталкиваться: теперь уж, при встрече с ними ему не страшно глядеть им в глаза. Он чувствует, что ум его не ограничивается небольшим полем сознания, что он представляет собою большую область, содержащую в себе массу сведений, о которых он и мечтать не мог. Всё, что человек унаследовал или принёс собой из предыдущих жизней, всё, что он прочёл, слышал, видел или испытал в жизни, запрятано в какой-нибудь части этого огромного подсознательного ума, и ему стоит только отдать приказание, и «сущность» всех этих сведений будет его достоянием — не подробности, которые, иной раз, в силу уважительных оккультных причин, могут и не быть доставлены сознательному уму, но сущность сведений пройдёт перед его умственным оком с достаточным количеством примеров, иллюстраций или аргументов и даст ему возможность удачно завершить своё дело.

В следующем чтении мы обратим ваше внимание на другие качества и свойства этой великой умственной области и укажем, как можно достичь того, чтобы заставить её работать на вас, чтобы вам добиться господства над нею. Не забывайте никогда, что «Я» есть господин и что господство его следует проводить на всех умственных фазах и плоскостях. Будьте не рабом подсознательного ума, но его господином.

### **Мантра, или утверждение**

Я обладаю в самом себе подвластной мне умственной областью, над которой я господствую. Этот ум дружественно ко мне расположен и с радостью исполняет мою просьбу или приказание. Он работает для меня и отличается постоянством, неутомимостью и верностью. Убедившись в этом, я уже более не испытываю страха неведения, неосведомлённости. «Я» — господин всего этого, поддерживающий свой авторитет. «Я» господствует над телом, умом, сознанием и подсознанием. Я есмь «Я» — центр власти, силы и знания. Я есмь «Я», а «Я» есть дух, частица Божественного пламени.

## **Чтение XI**

### **ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА**

В предыдущем чтении мы указали вам на удивительную деятельность, проявляемую подсознательными сферами мышления в смысле исполнения умственной работы. Но как ни чревата возможностями деятельность этого поля мышления в данном направлении, этим она ещё не исчерпывается; не менее ценна,

чем всё, о чём было сказано выше, возможность пользоваться подсознательной деятельностью ума для воспитания характера.

Каждому человеку известно, что он может изменить свой характер, энергично подавляя одни наклонности и путём систематического упражнения воспитывая в себе другие, и конечно, многие из тех, кому попадутся в руки эти строки, знакомы с этими приёмами. Но только в последние годы стали распространяться в широкой публике сведения о том, что можно изменять, смягчать и совсем переделывать характер рассудительно пользуясь подсознательными способностями ума.

Слово «характер» происходит от древних терминов, означающих «отметить», «запечатлеть» и пр.; некоторые же учёные относят происхождение его к тому слову, которым вавилонские кирпичники обозначали клеймо: они ставили клеймо на каждый выделанный кирпич, и у каждого из них было своё клеймо. Эти сведения представляют интерес в связи с теми новейшими теориями воспитания характера, которые появились в последних произведениях западных психологов. Но для йогов, учителей Востока, где применяли этот метод много столетий назад, воспитывая молодёжь, эти теории вовсе не новы. Йоги давно утверждали, что характер, то есть сырой, грубый материал, получаемый нами при рождении, подлежит изменению и что у среднего человека он со временем меняется под влиянием внешних обстоятельств, а человек, обладающий мудростью, сам изменяет и воспитывает свой характер. Йоги изучают характер своих воспитанников и дают им советы, как искоренять нежелательные черты, и наоборот, развивать желательные.

Основанием для йоги в деле воспитания характера служат удивительные способности подсознательной плоскости ума. От изучающих Йогу вовсе не требуется, чтобы они муштровали себя, насилуя природу. Напротив, йоги говорят, что такие строгие приёмы противоречат целям природы, что лучший способ — подражать природе и постепенно развивать желательные черты с помощью сосредоточения на них силы воли и внимания. Искоренение же нежелательных черт совершается путём воспитания в себе черт им противоположных. Если, например, ученик желает преодолеть чувство страха, ему советуют отнюдь не сосредотачивать внимания на этом чувстве с целью его искоренения, а напротив, мысленно уверять себя, что он вовсе не испытывает страха, и затем сосредоточить всё своё внимание на идеале смелости. По мере того, как смелость развивается в характере, страх постепенно из него исчезает. Положительное всегда берёт верх над отрицательным.

Весь секрет этого подсознательного метода воспитания заключается в слове «идеал». Наказание сводится к тому, что можно достичь идеалов, обращая на них особенное внимание. В виде примера ученику говорят о розовом кусте, который будет расти и цвести тем роскошнее, чем внимательнее за ним будут ухаживать, и наоборот. Идеал какой-нибудь желательной черты характера — тот же, только умственный, розовый куст, который при заботливом за ним уходе будет расти и выпускать листья и цветы. Ученику поручают развить в себе какую-нибудь менее значительную умственную черту, советуя подолгу мысленно останавливаться на ней, упражнять воображение и мысленно «видеть» себя уже обладателем желаемого качества. Ему дают мантру, или «утверждение», чтобы он его повторял.

Это для того, чтобы у него был центр, вокруг которого он мог бы создать идеал. Слова, употребляемые в таких случаях, обладают могучей силой при том, конечно, условии, если произносящий их в то же время думает о значении этих слов и рисует в своём воображении качество, выраженное этими словами, а не повторяет их, как попугай.

Йоги воспитывают ученика постепенно, пока тот не приобретёт искусства сознательно направлять подсознательный ум в деле воспитания характера. Это искусство становится достоянием каждого — где бы он ни жил, на Востоке или на Западе — кто захочет заняться им. В сущности, почти все мы обладаем этим искусством и пользуемся им, хотя и бессознательно. Характер человека, в широком смысле, есть результат того рода мыслей, которые господствуют в его уме, и тех идеалов, которые он рисует в своём воображении. Кто постоянно думает о себе, как о неудачнике, приниженном судьбой, тот очень склонен мысленно выращивать идеалы именно этого сорта, пока они не закабалят его окончательно и каждое его действие не будет клониться к объективированию этих мыслей. И наоборот, тот, кто носит в душе идеалы успеха и совершенствования, чувствует, что вся его умственная природа как бы стремится к достижению результата — объективированию этих идеалов. То же самое происходит с каждым идеалом. Мысленно развивая идеал ревности, мы очень склонны объективировать это чувство и бессознательно создавать условия, дающие материал для его питания. Но об этом вопросе мы будем специально говорить в следующем чтении. Это — одиннадцатое — чтение предназначено для выяснения того метода, с помощью которого люди могут вылепить свой характер в какую угодно форму, заменяя нежелательные черты желательными и превращая желательные идеалы в активные черты. Ум пластичен в руках у того, кто знает, как им управлять.

Сознавая как хорошие, так и слабые стороны своего характера, средний человек склонен смотреть на них, как на нечто вполне определившееся и неизменяемое, по крайней мере в практическом смысле. По его мнению, он «такой, каким его создал Господь» — и делу конец. Он не понимает, что характер его меняется ежедневно при общении с другими лицами, внушению которых он подчиняется. Он не видит также, что он сам формирует свой характер, интересуясь известными вещами и допуская, чтобы его мысли останавливались на них. Он не сознаёт, что он сам себя творит из того сырого, грубого материала, который ему дан при рождении. Он творит себя или в отрицательном, или в положительном смысле. В отрицательном — если допускает, чтобы другие влияли своими мыслями и идеалами на его характер, в положительном — если он сам работает над его воспитанием. Слабый человек поддаётся постороннему влиянию, сильный же берёт весь этот воспитательный процесс в свои руки.

И этот процесс так восхитительно прост, что значение его легко могут проглядеть многие, даже и ознакомившиеся с ним. Только практика и добытые результаты могут дать понятие об этом удивительном процессе.

Изучающий Йогу очень рано на практике познаёт великое значение воспитания характера. У него, например, вкус разборчив: он ест одни кушанья и не ест других. Учитель советует ему развивать вкус к тем вещам, которые он не любит, и наоборот, развивать в себе отвращение к тем вещам, которые он любит. А для

этого он должен представить в своём воображении желаемые условия и сказать, например: «Я терпеть не могу конфет; мне даже противно на них смотреть», а с другой стороны: «Я очень люблю всё кислое; для меня просто наслаждение есть кислое» и пр., стараясь в то же время представить себе, будто вкус сладких вещей отвратительный, а вкус кислых вещей — восхитительный. Некоторое время спустя он почувствует, что вкусы его изменились соответственно его желаниям и окончательно поменялись местами. Вот тут-то на деле ученик и познает всё значение этой теории и уже никогда не забудет этого урока.

Читатель может возразить против такой перетасовки вкусов. На это мы можем сказать, что учитель-йог затем советует ученику совсем отделаться от мысли, будто он не любит то или другое, и напротив, развивать в себе вкус ко всему здоровому съедобному; по теории йогов, отвращение к какой-нибудь здоровой пище следует отнести в внушению, сделанному субъекту ещё в детстве, или впечатлению, испытанному до рождения; ибо здоровую пищу природа наделила приятным вкусом. Цель всего этого, однако, не культивирование вкуса, а упражнение ума и внедрение в ученика той истины, что его природа пластична для его «Я» и что он может вылепить из неё, что хочет, с помощью лишь сосредоточения и умственной практики. Читатель может сделать опыт над самим собой, если желает, и отделаться совершенно от отвращения к известной пище и пр., а при случае и от отвращения к казавшимся ранее неприятными работам и обязанностям, которые иногда поневоле приходится исполнять.

Принцип, лежащий в основании всей этой теории воспитания характера посредством подсознательного ума, тот, что «Я» — господин своего ума, и пластичный ум повинуетя нашему «Я». «Я» индивидуума есть единственный реальный, постоянный, неизменяемый его принцип, между тем как ум и тело беспрерывно меняются, находятся в движении, растут и умирают. Подобно тому, как тело может развиваться и формироваться путём умственных упражнений, и ум также может развиваться и тренироваться, если придерживаться разумных методов.

Большинство людей смотрят на характер, как на принадлежащее человеку нечто совершенно определённое, чего нельзя ни изменить, ни переделать. А между тем, своими ежедневными поступками они доказывают, что в душе несколько не верят этому, ибо словом, советом, одобрением или порицанием пытаются изменить и формировать характер окружающих.

Мы не будем здесь подробно рассматривать причины, влияющие на образование характера. Ограничимся простым перечислением их: 1) результат опытов, вынесенных из предыдущих жизней; 2) наследственность; 3) среда; 4) внушение, исходящее от других лиц и 5) самовнушение. Но что бы там ни влияло на образование характера, его можно изменить, смягчить, улучшить, сформировать с помощью методов, изложенных в этом чтении и очень схожих с тем, который западные писатели называют «самовнушением».

Основной идеей самовнушения служит «хотение», чтобы изменения совершились в уме; хотению помогают испытанные умственные методы созидания идеалов или мысленных форм. Первое условие для изменений есть «желание», чтобы

изменения произошли. Пока у человека не явится такое желание, он не может заставить свою волю взяться за дело. Желание и воля близко соприкасаются. Воля не может ничего начать, пока она не вдохновлена желанием. Многие слово «желание» отождествляют с понятием о более низких наклонностях, но оно применимо и к высшим. Если человек борется с низкой наклонностью или желанием, это доказывает, что ему присуща более высокая наклонность или желание. Многие желания суть ни что иное, как компромисс между двумя или несколькими противоречивыми желаниями — как бы некоторое среднее желание.

Пока человек не пожелает изменить свой характер, он шагу не сделает в этом направлении. И сила воли будет вложена им в дело пропорционально силе желания. В деле воспитания характера главную роль играет желание приступить к этой задаче. Если вы находите, что желание это не настолько велико, чтобы заставить вас проявить настойчивость и энергию, необходимые для того, чтобы довести дело до успешного конца, то вы должны предварительно стараться возбудить в себе это желание. А достичь этого можно, настойчиво удерживая мысли на предмете, пока не явится желание. Этот способ довольно рискованный, в чём многим приходилось на себе убедиться к своему несчастью. Ведь можно возбудить в себе как хорошие, так и дурные желания. Мы поясним вам эту истину небольшим примером. Молодой человек, например, вовсе не желает предаваться излишествам разгульной жизни. Но вот ему приходится слышать или читать, что многие ведут такую жизнь, и он невольно мысленно останавливается на этом вопросе, рассматривает его со всех сторон и вообще занимает им своё воображение. Некоторое время спустя он начинает чувствовать, что желание постепенно пускает ростки, и если он будет поливать их, то есть продолжать заниматься мысленно этим вопросом, то недолго ему придётся ждать пышного расцвета этого желания, которое он, конечно, попытается выразить в действии. Великая истина скрывается в словах поэта:

«Чудовищен с виду порок,  
Увидишь — тотчас возненавидишь.  
Но ближе взглядевшись в него,  
Стерпишь, пожалеешь, а потом и обнимешь».

Многими безумными выходками и преступлениями люди обязаны именно этому взращиванию желания в своём уме, этой посадке растения, заботливому уходу за ним, словом — культивированию растущего желания. Мы сочли за необходимость сделать это предостережение — оно прольёт свет на то, что может быть вас беспокоит, и обратит ваше внимание на плевелы, которые вы взращивали заботливо в своём уме.

Помните, однако, что сила, тянущая человека вниз, может быть претворена в силу, ведущую вверх. Ведь одинаково легко взращивать как здоровые, так и нездоровые желания. Если вы сознаёте некоторые недочёты и недостатки вашего характера (а кто не сознаёт их в себе) и вместе с тем не чувствуете в себе достаточно желания, чтобы взяться за его переделку, вы должны прежде всего позаботиться о том, чтобы посеять семена желания, и затем заботливо ухаживать за растением. Вы должны представить в своём воображении все выгоды, сопряжённые с приобретением той черты характера, о которой вы мечтали; должны непрерывно

возвращаться к этим мыслям и воображать, что вы уже обладаете желанием. И тогда вы почувствуете, что желание в вас растёт и вы вскоре «захотите» обладать этой чертой, и желание будет всё расти и расти. А когда желание достигнет известной силы, вы почувствуете и достаточный прилив силы воли для исполнения задуманного. Воля следует за желанием. Вращивайте желание и вы всегда найдёте за ним волю, достаточную для его исполнения. Под давлением сильного желания люди совершали подвиги, граничащие с чудесным.

Если вас одолевают желания, которые вы находите вредными для себя, старайтесь отделаться от них измором и в то же время выращиванием противоположных желаний. Отказываясь думать о предосудительных желаниях, вы отказываете им в умственной пище, которая собственно и обуславливает их рост. Как можно погубить растение, отказывая ему в пище, почве и воде, так можно извести и предосудительное желание, отказывая ему в умственной пище. *Помните это, ибо это чрезвычайно важно.* Не позволяйте вашему уму останавливаться на таких желаниях и решительной рукой отведите в сторону ваше внимание, *а главным образом ваше воображение*; отвлеките их от данного предмета. Вначале это может потребовать проявления некоторой силы воли с вашей стороны, но чем дальше, тем будет легче, и каждая победа будет доставлять вам новую силу для новой борьбы. Но ни в каком случае не делайте уступок желанию, не входите с ним в компромисс, не соглашайтесь поддерживать эту идею. В борьбе подобного рода каждая победа прибавляет сил, каждое поражение убавляет их.

Отказываясь содержать предосудительного гостя, вы в то же время непременно должны вращивать желание совсем противоположного характера, прямо противоположное тому, которое стараетесь уничтожить. Рисуя в своём воображении противоположное желание, почаще думайте о нём, заставляйте ваш ум с любовью останавливаться на нём, и пусть ваше воображение облечёт его в форму. Думайте о тех преимуществах, которые возникнут для вас, когда вы вполне овладеете им; вообразите, что уже наступил этот момент и что вы исполняете вашу новую роль в жизни во всеоружии вновь приобретённой силы.

Всё это постепенно приведёт вас к тому исходному пункту, когда вы «захотите» обладать этой силой. А затем вы должны быть готовы к следующему шагу, к следующей ступени, которую мы назовём «верой» или «доверчивым» ожиданием.

Но ведь веру, или доверчивое ожидание, не вызовешь по заказу, по крайней мере, у большинства людей, и в таких случаях их надо приобретать постепенно. Многие из читающих эти строки поймут то, что мы пытаемся здесь объяснить, и они будут иметь эту веру, а тем, у которых её не будет, мы советовали бы поупражняться на какой-нибудь пустячной умственной задаче, на какой-нибудь ничтожной черте характера; в такой борьбе победа даётся просто и легко. Затем они перешли бы к более трудным задачам, пока не приобрели бы той веры, или доверчивого ожидания, которые добываются путём настойчивой практики.

Чем больше веры, или доверчивого ожидания, человек вносит в дело воспитания характера, тем более блестящим будет успех. И это на основании точно установленных психологических законов. Вера, или доверчивое ожидание, расчищает умственную тропу и облегчает работу, тогда как сомнение, или



отсутствие веры, замедляет её, служит препятствием, камнем преткновения. Сильное желание и вера — вот две первые ступени. Третья — сила воли.

Силу воли мы представляем себе не в виде сжатого кулака или нахмуренных бровей, как многие понимают слово «воля». Воля проявляется вовсе не таким путём. Настоящая воля приводится в действие тем, что мы приобретаем реальное познание нашего истинного «Я». Приказание исходит из этого центра власти и силы. Это голос «Я», необходимый в деле воспитания характера.

Итак, теперь вы готовы для работы, так как обладаете: 1) сильным желанием; 2) верой или доверчивым ожиданием; и 3) силой воли. С таким тройным оружием ничего, кроме успеха и нельзя ожидать.

А затем начинается настоящая работа. Прежде всего следует проложить колею для новой привычки характера. — Как, привычки? — спросите вы... Да, привычки. В этом слове весь секрет этого дела. Наши характеры созданы из унаследованных или приобретённых привычек. Подумайте об этом немного и вы убедитесь в истинности этого. Вы делаете то или другое, нисколько не думая о том, что вы делаете, только потому, что у вас вошло в привычку это делать. Вы поступаете известным образом опять-таки в силу привычки. Вы обыкновенно правдивы, честны, добродетельны, потому что вы создали в себе такие привычки. Вы сомневаетесь в этом... Посмотрите вокруг себя или взгляните в ваше собственное сердце, и вы увидите, что некоторые из ваших старых привычек исчезли и появились новые. Воспитание характера есть создание привычек, и изменение характера есть изменение привычек. Вам было бы не лишним запечатлеть этот факт в своём уме, ибо это даст вам ключ к уразумению многого, соприкасающегося с этим вопросом.

И при этом следует помнить, что привычка есть почти исключительно продукт подсознательного мышления. Правда, что привычки берут своё начало в сознательном уме, но раз установившись, они опускаются в глубины подсознательного мышления и затем делаются «второй натурой», которая, кстати сказать, часто бывает сильнее первоначальной природы. Герцог Веллингтон говорил, что привычка в десять раз сильнее природы, и он вбивал привычки в своих солдат до тех пор, пока они не находили естественным действовать согласно с этими привычками, вбиваемыми в них во время учения. Дарвин рассказывает интересный случай, как привычка взяла верх над разумом. Он был убеждён, что у него так глубоко укоренилась привычка отбрасываться назад при внезапном приближении опасности, что как ни напрягал он силу воли, он не в состоянии был заставить себя стоять, прижавшись лицом к стеклянной клетке кобры в Зоологическом саду, когда змея бросалась на него, хотя он знал, что стекло очень толстое и он не подвергался никакой опасности, и хотя он напрягал всю силу своей воли. Но мы решаемся утверждать, что и от этой сильно въевшейся привычки можно было бы отделаться, постепенно упражняя подсознательное мышление и установив новую привычку в мыслях и действиях.

Работа по прокладке нового умственного пути совершается не только в то время, когда ощущается «хотение» приобрести новую привычку. По мнению йогов, главная часть работы происходит подсознательно в промежутки между

приказаниями, и успех достигается именно этим путём, точно так, как и при решении задач, о чём мы подробно говорили в нашем последнем чтении. Как на пример, мы можем обратить наше внимание на некоторые приёмы при культивировании физических привычек. Урок в физическом упражнении, усвоенном учеником вечером, будет гораздо легче исполнен им на следующее утро, чем накануне, и ещё легче в следующий понедельник утром, чем в предшествовавшую субботу, после полудня. У немцев есть поговорка: «Мы учимся кататься на коньках летом, а плавать зимой». Это значит, что впечатление, переданное подсознательному мышлению, расширяется и углубляется во время покоя. Лучше всего часто передавать подсознательному уму сильные впечатления, то есть такие, на которых сосредоточено *сильное внимание*, о чём мы уже говорили в одном из чтений этой серии, и затем эти периоды чередовать с периодами отдыха для того, чтобы подсознательному уму было время справиться со своей задачей.

Один писатель выразился так: «Посеете действие, пожнёте привычку; посеете привычку, пожнёте характер; посеете характер, пожнёте судьбу», признавая таким образом привычку источником характера. Мы придерживаемся этой истины в деле воспитания детей, насаждая хорошие привычки путём упражнения, надзора и пр. Привычка, когда она уже установилась, действует, как *побуждение*, так что когда мы думаем, что поступаем известным образом без всякого мотива, мы на самом деле поступаем под сильнейшим влиянием какой-нибудь твёрдо установившейся привычки. По словам Герберта Спенсера, «Честный человек делает то, что следует, не сознательно, не потому, что *долг велит*, а лишь чувствуя простое удовлетворение; и не успокоится, пока не сделает». Нам могут возразить, что если придерживаться идеи о привычке, как об основе характера, то придётся совсем отбросить идею о развитой нравственной совестливости, как говорит, например, об этом Джосая Ройс: «Установление организованной привычки не может ещё само по себе обеспечивать рост просвещённой нравственной совестливости». На это мы сказали бы, что мы неизбежно «хотим» привить себе высокий характер раньше, чем у нас создадутся данные привычки, и вот это-то «хотим» и есть признак скорее нравственной совестливости, нежели привычки. То же самое замечание применимо и к чувству долга, к «сознанию, что я должен поступать так-то». Мысль «я должен» возникает в сознательном уме вначале и побуждает к установлению привычки, хотя эта последняя некоторое время спустя становится автоматичной — материалом для подсознательного мышления, и не имеет никакой связи с «я должен», а уже относится к тому, что нам «нравится».

Таким образом мы видим, что это изменение, воспитание, формирование, создание характера близко соприкасается с установлением привычек. А каков, спрашивается, наилучший способ для установления привычек? На это йоги отвечают: «Представьте себе умственный образ и затем созидайте вокруг него вашу привычку». И в эту сжатую фразу они вложили целую систему.

Всё, что имеет форму, создано вокруг умственного образа — будь это умственный образ какого-нибудь человека, животного или хоть Абсолютного. Таково правило вселенной, и в деле воспитания характера мы лишь следуем установленному правилу. Когда мы хотим строить дом, мы прежде всего думаем о «доме» вообще, а затем уже думаем о том, какой дом нам надо строить, и наконец, входим в

подробности, советуемся с архитектором, и тот составляет для нас план, который и есть его умственный образ, внушённый нашим умственным образом. Когда план выбран, мы обращаемся к строителю, и в конце концов, дом стоит выстроенный, олицетворяя собой объективированный умственный образ. И так с каждой созданной вещью — всё есть проявление умственного образа.

Если вы желаете привить себе известную черту характера, вы должны создать ясный, точный образ того, чем вы желаете быть. Это очень важный шаг. Нарисуйте ясную, точную картину, укрепите её в вашем уме и начинайте строить вокруг неё. Пусть ваши мысли сосредоточиваются на этой умственной картине; старайтесь вообразить, что вы уже обладаете желаемой чертой и *проявляете её в действии*. Проявляйте её в вашем воображении возможно чаще, настойчиво, постоянно, при всевозможных условиях и обстоятельствах. Продолжая действовать в этом направлении, вы вскоре же заметите, что начинаете выражать мысль в действии — объективируете субъективный умственный образ. Вам уже покажется «естественным» действовать всё более и более в согласии с вашим умственным образом, пока, наконец, новая привычка не водворится прочно в вашем уме и не станет вашим естественным способом действия и выражения.

Это вовсе не туманная, призрачная теория, а хорошо известный и доказанный психологический факт, и тысячи людей этим способом достигали удивительных результатов, стараясь исправить свой характер.

Этим путём можно не только возвысить свой характер, но даже отлить в ту или иную форму свою «будничную» личность, чтобы она более отвечала потребностям окружающих и нашим обязательным занятиям. У кого не хватает настойчивости, тот может добыть её; кто подвержен чувству страха, тот может заменить его чувством бесстрашия; у кого недостаёт самоуверенности, тот может приобрести её. Действительно, нет черты характера, которую нельзя было бы развить таким способом. С помощью этого метода людям удавалось буквально «в корень переделывать свою личность». Большим препятствием служило то обстоятельство, что многие не в состоянии были понять, что они *могут* осуществить эту задачу. Они думали, что им суждено навсегда оставаться такими, какими они были. Они не понимали, что созидательная работа ещё не окончена и что в них самих таится созидательная сила, вполне отвечающая данному случаю. Постигнув эту истину и испытав её на практике, человек становится совсем другим существом. Он считает себя выше окружающей среды и процесса воспитания — он находит, что он вырос из этих условий; он *сам служит себе средой и сам воспитывает себя*.

В некоторых больших английских и американских школах воспитанники, развившие в себе и проявляющие способность владеть собой и контролировать свои поступки, вносятся в списки особого, так называемого «самоуправляющегося класса». Они ведут себя так, как будто они запечатлели в своей памяти следующий афоризм Герберта Спенсера: «Высшая способность самоконтроля есть одно из совершенных качеств идеального человека. Не поддаваться без разбору всяким импульсам, не бросаться туда и сюда в угоду каждому своему желанию, но быть сдержанным, уравновешенным, управляемым правильным решением чувств, собравшихся на совет... вот именно чего старается добиться нравственное

воспитание». А желание пишущего эти строки — поместить каждого из читателей в «самоуправляющийся класс».

В статье, ограниченной рамками одного чтения, мы не можем дать руководства по развитию характера в его применении к специальным потребностям каждого индивидуума. Но мы думаем, что достаточно всего, сказанного нами об этом предмете, чтобы изучающий Йогу понял, какого метода он должен держаться, вырабатывая сам для себя такое руководство и следуя при этом вышеизложенным общим правилам. Однако, в помощь ему мы можем дать краткую инструкцию культивирования одной желательной черты характера. Общий план этой инструкции может отвечать всяким потребностям *в каком угодно случае*, если действовать со смыслом. Избранный нами случай относится к лицу, стремившемуся к оккультному развитию и страдавшему — приводим собственные его слова — «отсутствием нравственного мужества, самоуверенности; неспособностью держаться с достоинством в присутствии других людей; неспособностью сказать »нет«; чувством самоунижения в сравнении с теми, с которыми я прихожу в соприкосновение». Вот краткий набросок практического курса, рекомендованного в данном случае:

**Предварительная мысль.** Вы должны прочно установить в вашем уме тот факт, что вы равны каждому человеку. Вы исходите из одного источника. Вы — выражение той же самой Единой Жизни. В глазах Абсолютного вы равны какому бы то ни было человеку, даже самому высокопоставленному в стране. Истина — это «вещи, какими их видит Бог», и следовательно, воистину вы и тот человек равны и, в конце концов, составляете одно. Всякое чувство самоунижения есть обман, заблуждение, ложь, и ему нет места в Истине. Помните это, когда вы находитесь в обществе других, и сознайте, что жизненное начало в вас говорит жизненному началу в них. Пусть жизненное начало протекает через вас, вы же старайтесь забыть вашу собственную особу. И в то же время пытайтесь разглядеть жизненное начало за личностью того человека, в присутствии которого вы находитесь; за его личностью стоит жизненное начало точно так же, как и за вашей — не более, ни менее. Оба вы — едины в Истине. Пусть сознание вашего «Я» льёт свои лучи, и вы испытаете подъём и чувство мужества, точно так же, как и тот человек, с которым вы говорите. Вы имеете в самом себе источник мужества нравственного и физического, и вам нечего бояться; бесстрашие — ваше божественное наследие, и вы должны воспользоваться им. Вы обладаете самосознанием, потому что божественная ваша сущность есть «Я», живущее внутри нас; истинное «Я» не есть ваша ничтожная личность, и вы должны иметь доверие к этому истинному «Я». Удалитесь в самого себя, пока вы не почувствуете присутствия в себе «Я», и тогда у вас явится уверенность в себе, которую ничто не в состоянии поколебать или смутить. Раз вы достигнете прочного сознания своего «Я», вы в состоянии будете держаться с достоинством. Раз вы поймёте, что вы центр силы, вам уже нетрудно будет сказать «нет», когда это понадобится. Раз вы постигнете вашу истинную природу — ваше подлинное «Я» — у вас уже исчезнет всякое чувство самоунижения, и вы будете знать, что вы — проявление Единой Жизни, и что за вами стоят сила, могущество и величие космоса. Начните с сознания вашего истинного «Я», а затем упражняйте свой ум с помощью следующих методов.

**Словесные образы.** Трудно уму возводить свои построения вокруг какой-нибудь идеи, если она не выражена словами. Слово есть центр идеи подобно тому, как идея есть центр умственного образа, а умственный образ — центр растущей умственной привычки. Поэтому йоги всегда придают большое значение употреблению слов при выработке тех или иных желательных черт характера. В том частном случае, о котором идёт речь, мы посоветовали бы вам держать перед глазами несколько слов, кристаллизирующую главную мысль, а именно: «Я есмь»; мужество; уверенность в себе; чувство собственного достоинства; твёрдость; равенство. Запечатлейте эти слова в вашей памяти, а затем попробуйте установить в вашем уме ясное понятие о значении каждого слова так, чтобы каждое из них представляло собой живую идею, когда вы его произнесёте. Остерегайтесь повторять их, как попугай или фонограф. Пусть значение каждого слова стоит ясно перед вами, чтобы, повторяя его, вы *чувствовали* его значение. Повторяйте слова как можно чаще, как только представится случай, и вы вскоре же заметите, что они действуют на вас, как сильное умственное тоническое средство, укрепляющее и возбуждающее энергию. И каждый раз, когда вы со смыслом повторили эти слова, знайте, что вы уже сделали нечто для расчищения той умственной стези, по которой намереваетесь путешествовать.

**Упражнения.** В свободную минуту, когда вы можете предаваться «дневным грёзам» без ущерба для своих житейских дел, дайте простор своему воображению и представьте себя как бы уже обладателем качеств, указанных в вышепоименованных словах. Вообразите, будто вы находитесь в самом затруднительном положении и используете желательные качества, проявляете их вполне; будто вы отлично исполняете свою роль, выказывая эти качества. Не стыдитесь предаваться этим мечтам: они служат провозвестниками того, что должно за ними последовать, и вы как бы лишь репетируете вашу роль накануне представления. Практика ведёт к совершенствованию, и если вы привыкнете действовать известным образом в вашем воображении, вам легче будет исполнить свою роль, когда наступит день настоящего представления. Многим из вас это может показаться ребячеством, но если у вас есть знакомый актёр, спросите его — он наверно посоветует вам то же самое. Он вам скажет, что практика даёт человеку в этом смысле, и подтвердит, что репетиции так прочно запечатлеваются в уме характер какого-нибудь действующего лица, что затем бывает трудно от него отделаться. Тщательно выбирайте ту роль, которую вы желаете играть — тот характер, который вы желаете назвать своим — и прочно установив его в вашем уме, упражняйтесь, упражняйтесь и упражняйтесь. Держите ваш идеал постоянно перед собой и старайтесь врать в него; терпением и настойчивостью вы добьётесь успеха.

Мало того. Не ограничивайте ваших упражнений простыми, частными репетициями; вам нужны и генеральные, и публичные репетиции. Поэтому когда дело будет уже в ходу, упражняйте растущие в вас привычки характера в вашей ежедневной жизни. Вначале пробуйте ваши силы на маленьких, ничтожных делах и вы увидите, что в состоянии преодолеть затруднения, которые раньше вас беспокоили. Вы будете сознавать, что у вас изнутри растёт сила и могущество и что вы уже совсем другой человек. Выражайте вашу мысль в действии, как только представится удобный случай, но не пытайтесь искусственно создавать эти случаи

для того, чтобы пробовать свои силы; не вынуждайте, например, людей просить вас о каком-нибудь одолжении для того только, чтобы вы могли сказать «нет». Случаи сами собой представятся. Привыкайте смотреть людям в глаза и чувствовать, что за вами и в вас самих — сила. Вы вскоре же будете в состоянии различить истинного человека за маской его личности и поймёте, что он есть лишь частица Единой Жизни, глядящая на другую такую же частицу, и что, следовательно, нам нечего бояться. И такое осознание вашего истинного «Я» даст вам возможность держаться хладнокровно, с достоинством в трудные минуты жизни, если только вы отбросите ваш ложный взгляд на вашу личность. Забудьте на время о самом себе — о вашей незначительной личности — и обратите ваше внимание на мировое «Я», частицу которого вы составляете. Всё, что до сих пор вас мучило, относится лишь к вашей личной жизни, и всё это призрак с точки зрения жизни мировой.

Вводите как можно чаще мировую жизнь в вашу повседневную жизнь; мировая жизнь входит в неё так же, как и всюду и, в конце концов, она окажется твердыней и убежищем для вас в тревожные минуты вашей деловой жизни.

Помните всегда, что «Я» — господин своих умственных состояний и привычек и что воля — непосредственное орудие «Я» и всегда готова к его услугам. Пусть ваша душа будет полна сильного желания привить себе те умственные привычки, которые сделают вас сильным. Цель природы — создавать сильные индивидуальные выражения её самой, и она с радостью будет помогать вам сделаться сильным. Человек, желающий стать сильным, всегда найдёт за собой могучие силы, которые помогут ему в его работе, ибо разве он не способствует осуществлению одной из любимых целей природы, из-за которой она боролась многие века? Всё, что содействует осуществлению и выражению вашего господства, стремится придать вам силы и предоставлять в ваше распоряжение помощь природы. Вы можете наблюдать в вашей ежедневной жизни, что природа предпочитает *сильных* индивидуумов и с восторгом подталкивает их вперёд. Под словом господство мы, конечно, разумеем господство над своей собственной низшей природой, точно так же, как и над внешней природой. «Я» — господин; не забывайте этого и постоянно твердите это. Да будет с вами мир.

### **Мантра, или утверждение**

Я господин моих умственных привычек; я контролирую мой характер. Я хочу быть сильным и зову все силы моей природы у себе на помощь.

## **Чтение XII**

### **ВЛИЯНИЕ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО УМА**

В этом чтении мы хотим коснуться той черты подсознательного мышления, о которой много писали на Западе в течение последних двадцати лет. Многие её не

поняли, и очень многие ею злоупотребляли. Мы говорим о так называемой «силе мысли». Это — вполне реальная сила, и ею, как и всякою другой силою природы, можно пользоваться надлежащим образом и применять её в повседневной жизни. Между тем многие, изучающие силы ума, злоупотребляют ими в эгоистических и низких целях и снисходят до практики, достойной лишь последователей школ «чёрной магии». Мы слышим со всех сторон о том, что прибегают к «воздействию» на других этими силами природы с целями эгоистическими и часто даже низкими, причём лица, пользующиеся этими силами, повидимому совершенно незнакомы с теми оккультными законами, которые ими приводятся в действие, и не сознают, какое ужасное возмездие неизбежно постигает тех, кто прибегнет к этой отрицательной форме пользования силою мысли. Поразительно как то невежество, которое проявляется обыкновенно относительно природы и последствий неправильного пользования силой мысли, так и то, насколько распространены подобные злоупотребления ею с эгоистическими целями. Это тем более печально, что истинный оккультист знает, что совершенно лишне прибегать к таким приёмам даже тем, кто хочет пользоваться умственными силами ради «успеха». Есть надлежащий способ пользования умственными силами, так же как есть и ненадлежащий способ, и мы надеемся, что нам удастся в настоящем чтении вполне выяснить этот вопрос.

В нашем первом курсе («Основы мирозерцания индийских йогов») в нескольких чтениях, озаглавленных: «Динамика мысли», «Телепатия» и пр., а также «Психическое влияние», мы дали общее понятие о действии одного ума на другие умы, и многие писатели обратили на эти же факты внимание читающей западной публики. Всеобщий интерес был возбуждён к этой стороне предмета, в особенности в последние годы, и много удивительных теорий было предложено учёными соперничающих школ. Однако несмотря на противоречивые теории, все сходятся в главных фактах — все того мнения, что пользуясь умственными силами, можно принести вред и себе, и другим и что многие этим занимаются из корыстных целей, вполне оправдывая себя и не понимая, что применяя подобные приёмы, они ткут вокруг себя опутывающую их паутину из психических причин и следствий.

Итак, мы с самого начала желали бы запечатлеть в умах наших читателей, что если с одной стороны и несомненно, что на людей, не сознающих источника силы в самих себе, могут вредно действовать другие, проявляя ту умственную силу, о которой идёт речь, одинаково верно и то, что если человек осознал в самом себе «Я», составляющее единственную реальную его часть — неприступную крепость силы — оплот против всякого нападения, то ему не может нанести вреда подобное действие. Нет никакого повода для всего этого страха, проявляемого многими исследователями силы мысли на Западе, которые вечно боятся, как бы другие не воздействовали на них враждебно. Мужчина или женщина, осознавшие в себе «Я», могут самым лёгким усилием воли окружить себя умственной атмосферой, способной оттолкнуть мысленные волны, исходящие от умов других людей. Мало того, постоянное признание своего «Я», ежедневное размышление об этом в продолжение нескольких минут само собой создаст такую атмосферу и наделит её такой жизненностью, что она будет отгонять всякую враждебную мысль и заставит её вернуться к своему первоисточнику, где она сослужит хорошую

службу — приведёт выпустивший её на свет божий заблудший ум к тому убеждению, что подобные приёмы вредны и их следует избегать.

Это признание своего «Я», о котором мы говорили в первых чтениях этой серии, есть наилучший и единственно реальный способ самозащиты. Это нетрудно понять; стоит только вспомнить, что весь этот феномен умственного влияния относится к призрачной стороне жизни — к отрицательной стороне — и что реальная, положительная сторона по необходимости должна быть сильнее. Ничто не может повредить реальному в вас, и чем ближе вы подходите к реальному, чем ярче сознаёте и чем яснее понимаете его, тем сильнее вы становитесь. *В этом весь секрет.* Подумайте об этом хорошенько.

Но ведь сравнительно мало на свете людей, способных всё время твёрдо держаться сознания своего «Я»; другие же требуют помощи во время роста этого сознания. Таким субъектам мы сказали бы: «Приближайтесь насколько возможно к осознанию вашего «Я», как реальности, и пусть ваши умственные ноги твёрдо стоят на скале этого реального «Я». Если же вы чувствуете, что люди, обстоятельства или вещи вредно влияют на вас, смело отстаивайте себя и отрицайте это влияние. Скажите нечто вроде следующего: "Я отрицаю власть людей, обстоятельств или вещей дурно влиять на меня. Я утверждаю мою реальность, силу и господство над всем этим."» Эти слова могут показаться очень простыми, но если их произнести с сознанием истины, в них заключающейся, то они приобретут могучую силу. Вы конечно понимаете, что нет никакой магической силы, или чар, в самих словах, то есть в сочетании букв, образующих слова, в звуке слов — вся сила в *идее*, выразителями которой служат эти слова. Вы удивитесь, какое сильное действие произведёт ваше *утверждение* на окружающие вас вредные влияния. Если вы, читающий эти строки, чувствуете на себе враждебное или угнетающее влияние, встаньте, выпрямитесь, поднимите голову и смело, бесстрашно глядя вперёд, твёрдо, с верой произнесите эти слова, и вы почувствуете, что вредное влияние исчезло, словно бы облако воочию отступило перед вами назад. Попробуйте проделать это теперь же, прежде чем приметесь читать дальше, и вы почувствуете новый прилив силы и мощи.

Вы совершенно правы, отрицая таким образом враждебное влияние. Вы имеете полное право отгонять от себя угрожающие или угнетающие мысленные облака. Вы имеете полное право занять ваше место на утёсе истины — вашего реального «Я» — и добиваться свободы. Эти отрицательные мысли, исходящие от окружающих людей вообще, а некоторых людей в частности, принадлежат тёмной стороне жизни, и вы имеете право стараться освободиться от них. Вы не принадлежите к той же стороне жизни, и ваше право — ваш долг — отогнать их и исчезнуть с вашего горизонта. Вы — дитя света, и ваше право — ваш долг — защищать вашу свободу от натиска тьмы. Вы просто напросто защищаете истину, когда утверждаете ваше превосходство и ваше господство над этими тёмными силами. И пропорционально вашему признанию и вере будет в вашем распоряжении и сила. Вера и признание делают из человека бога. Если бы только мы могли вполне признать и понять, что мы такое в самом деле, мы могли бы подняться выше всей этой плоскости отрицательного, тёмного мира мысли. Но мы так ослеплены и ошеломлены мыслью о боязни и слабости, так загипнотизированы этой последней, о которой нам твердят со всех сторон, что даже лучшие из нас с



трудом могут избежать временного падения назад, в бездну уныния и отчаяния. Не забывайте однако, братья и сёстры, что эти падения становятся всё реже и продолжаются более короткое время. Мало-помалу мы и совсем избавимся от них.

Скажут, пожалуй, что мы придаём слишком большое значение отрицательной стороне вопроса, но мы чувствуем, что пришла пора заговорить о ней, и что многим из наших читателей это будет на пользу. Так много говорилось об отрицательной, враждебной силе мысли, что нелишне знать всем, что во власти каждого из нас подняться выше всего этого и что орудие победы уже в наших руках.

Даже человек высокоразвитый в духовном отношении может случайно забыть, что он выше враждебного влияния вредных мыслей, создаваемых человечеством вообще, и других облаков мысли, находящихся у него по соседству. Когда подумаешь, как мало людей, посылающих положительные, полные надежд мысленные волны, и наоборот, как многие постоянно посылают мысли страха, уныния и отчаяния, то нечему удивляться, если по временам на нас находит чувство уныния, беспомощности и сознание бесполезности наших усилий. Но мы должны быть всегда настороже, чтобы бороться и отрицать *существование всего этого*, насколько это касается нашего личного мира мыслей. Эта последняя фраза заключает в себе удивительную оккультную истину. Ведь мы сами создатели, хранители и разрушители нашего личного мира мыслей. Мы можем внести в него то, что желаем, можем хранить там, что хотим, культивируя, развивая, развёртывая мысленные формы, какие желаем, и можем уничтожить то, что хотим выбросить оттуда. «Я» — господин своего мира мыслей. Подумайте об этой великой истине, читатель. Желанием мы можем вызвать к жизни, утверждением мы можем сохранить и поощрить, отрицанием мы можем разрушить.

Народная религия индусов изображает Единое Существо в виде Троицы: Брахмы — создателя, Вишну — хранителя и Шивы — разрушителя; это не три бога, как обыкновенно думают, а Троица, состоящая из трёх аспектов Божества или Бытия. Эта идея о тройственном Бытии применима также к индивидууму; «как наверху, так и внизу». «Я» есть существо индивидуума а мир мыслей — его проявление. Оно создаёт, хранит или разрушает по своему желанию. Не расставайтесь с этой идеей и старайтесь убедить себя, что ваш индивидуальный мир мыслей есть ваше собственное поле проявления, в котором вы постоянно творите, постоянно сохраняете, постоянно разрушаете. И если вы можете разрушить что-нибудь в вашем мире мыслей, тем самым вы удалите это с вашего поля деятельности, насколько это вас касается. А если вы создаёте что-нибудь в вашем собственном мире мыслей, вы вводите это в круг действия, насколько это вас касается. Если вы сохраняете что-нибудь, вы держите это при себе, чтобы оно проявляло своё действие и своё влияние на вашу жизнь. Эта истина относится к высшим фазисам вопроса, ибо его объяснение тесно связано с объяснением «вещи в самой себе» — Абсолютного и его проявлений. Но даже этого, что нами сказано выше, достаточно, чтобы побудить изучающего предмет ухватиться за эти факты и применить эти принципы в своей собственной жизни.

Если человек живёт в плоскости обыденной человеческой мысли, он подчиняется её законам, ибо закон причины и следствия сохраняет свою силу в каждой

жизненной плоскости. Но если он поднимается выше обыденного человеческого мышления, стремясь к плоскости признания своего реального «Я», тогда он освобождается от низших проявлений закона причины и следствия и уже занимает место в высшей плоскости причинности, где он играет гораздо более высокую роль. Мы и напоминаем вам постоянно, что ваш оплот, ваше убежище находится в высшей плоскости. Тем не менее мы должны здесь иметь дело с законами низшей плоскости, так как очень немногие способны удерживаться исключительно в высшей плоскости. Большинство же людей лишь время от времени поднимаются до неё и живут поэтому частью в одной, частью в другой плоскости; в результате возникает борьба сталкивающихся законов обеих плоскостей. Эта господствующая в наше время ступень — самая тяжёлая на пути к достижению: она напоминает страдания при родах. Но ведь вы уже рождаетесь для жизни в высшей плоскости; страдания, после сильнейшего приступа, начнут стихать, и наконец, совсем прекратятся, и затем наступят мир и спокойствие. Когда страдания достигнут сильнейшей степени, вы утешайте себя мыслью, что это кризис вашего нового духовного рождения, который скоро пройдёт, и вы тогда увидите, что ради приобретённого спокойствия, ради такого блаженства стоило претерпеть страдания и борьбу. Будьте мужественны, сотоварищи, шествующие по Пути; освобождение близко. Скоро наступит тишина, обыкновенно следующая за бурей. Испытываемые вами страдания — мы отлично знаем, что вы их испытываете — даются вам не в наказание: это — неизбежное явление вашего роста. Всякая жизнь следует по этому плану: страдания во время трудов или во время родов всегда предшествуют освобождению. Такова жизнь, а жизнь основана на Истине, и всё обстоит благополучно в этом мире. Мы не думали говорить обо всём этом в настоящем чтении, но в то время как мы пишем, к нам доносятся крики о помощи и мольбы тех, кто желал бы услышать слова, ободряющие их и подающие им надежду; и мы считаем себя обязанными ответить, что мы и делаем. Да будет мир со всеми вами.

А теперь мы начнём рассматривать законы, управляющие тем, что мы называли «влиянием подсознательного ума».

Всем, изучающим оккультизм, известно, что чужие мысли могут сильно влиять на людей и действительно влияют на них. И это не только в тех случаях, когда мысли направлены от одного ума у другому, но даже и тогда, когда такое специальное намерение или направление посланной мысли отсутствует. Вибрации мыслей долго ещё остаются в астральной атмосфере после того, как было сделано усилие послать мысль. Астральная атмосфера насыщена вибрациями мыслей, бывших достоянием людей много лет тому назад и обладающих до сих пор достаточной жизненностью, чтобы действовать на тех, кто в настоящую минуту готов воспринять их. И мы все привлекаем к себе вибрации мыслей, соответствующих по природе своей тем, к которым мы привыкли. Закон притяжения в полной силе, доказательством чему служат многочисленные примеры.

Мы привлекаем к себе мысленные вибрации, сохраняя и поддерживая мысли известного направления. Если мы имеем обыкновение думать обо всём весёлом, светлом — словом, смотрим на всё оптимистически — мы привлекаем к себе такие же мысленные вибрации других и вскоре же замечаем, что бодрящие мысли всякого рода льются в наш ум со всех сторон. Точно так же, если мы питаемся

мрачными, пессимистичными мыслями, мы открываем в свой ум доступ таким же точно мыслям, исходящим из других умов. Гневные, ненавистнические или ревнивые мысли привлекают к себе такие же точно мысли, которые и питают пламя и поддерживают огонь этих низких чувств. Любовные мысли стремятся привлечь к нам такие же любовные мысли других, которые и наполняют нас любовным пылом.

И не только таким путём действуют на нас мысли других, но в этом вопросе о подсознательном влиянии большую роль играет и то, что нам известно под именем «внушения». Мы замечаем, что наш ум стремится воспроизводить настроения, душевные волнения, оттенки мысли и чувства других людей, обнаруживаемые их осанкой, внешним видом, выражением лица или словами. Если мы входим в общение с людьми мрачного темперамента, мы рискуем, по закону внушения, «заразиться» их внутренней тревогой, разве что нам известен этот закон и мы можем ему противодействовать. И бодрое, весёлое настроение так же заразительно, и если мы находимся в обществе весёлых людей, мы тоже склонны перенять их умственное настроение. Это правило применимо и к общению с удачниками и неудачниками. Если мы позволяем себе воспринимать внушения, постоянно от них исходящие, то мы вскоре замечаем, что наш ум начинает воспроизводить их тон, осанку, расположение духа, характерные черты, и немного спустя мы уже будем жить с ними в одной и той же умственной плоскости. Всё это, как мы уже не раз повторяли, имеет место только, если мы позволяем себе «воспринимать» те или иные впечатления. Но всякий, кто не овладел законом внушения и не понимает его принципов, более или менее подвержен его действию. Каждый из вас, конечно, бывал свидетелем такого рода влияния одних лиц на других, с которыми те приходили в соприкосновение: один имеет внушать силу и энергию тому обществу, в котором вращается; другой приводит в уныние окружающих, и его избегают, как какого-то «гасителя всякой радости»; третий своим недоверием, подозрительностью, лукавством вселяет беспокойство в близких. Некоторые вносят с собой атмосферу здоровья, другие — хотя с виду и совершенно здоровые — как будто окружены болезненной аурой. Умственные состояния как-то незаметно подчиняют нас своему влиянию, и изучающему этот вопрос стоит только ближе присмотреться к тем, с кем он сталкивается, чтобы приобрести на этот счёт солидный опыт.

Само собой разумеется, что есть громадная разница в степени подчинения внушению различных субъектов. Одни почти что свободны от этого, другие, напротив, до такой степени постоянно, сознательно или бессознательно, подчиняются внушению других, что у них едва ли найдётся одна своя собственная, независимая мысль или желание. Но почти все люди более или менее поддаются внушению.

Из всего, сказанного нами, не следует выводить заключения, что всякое внушение плохо, вредно или нежелательно. Напротив, многие внушения очень полезны, и если являются вовремя, часто помогают нам. Тем не менее хорошо было бы всегда *пропускать эти внушения сквозь собственный ум*, прежде чем они перейдут в подсознательную его часть. Пусть окончательное решение будет результатом вашей собственной, а не чужой воли, хотя бы вы и приняли в соображение внешнее внушение, касающееся данного вопроса.

Никогда не забывайте, что вы — индивидуум, что у вас собственный ум и собственная воля. Крепко держитесь сознания вашего «Я», и вы будете в состоянии противопоставить удивительную силу враждебным внушениям других. Будьте вашим собственным внушителем; упражняйтесь сами ваш подсознательный ум, влияйте на него и не позволяйте чужому внушению вмешиваться в это. Вращивайте в себе чувство индивидуальности.

В последние годы в западной литературе много писали о действии умственного настроения на успех и достижение в делах материальных. Хотя многое в этих мнениях представляет собой лишь плоды ничем не сдерживаемого полёта фантазии, но всё-таки в основе всего этого лежит довольно прочный субстрат истины.

Несомненно, преобладающее умственное настроение человека постоянно проявляется и объективируется в его жизни. Вещи, обстоятельства, люди, планы — всё, повидимому, принаравливается к общему идеалу ярко выраженного умственного облика человека. И всё это — действие умственного закона, проявляющего своё действие во многих направлениях.

Прежде всего ум, направленный к достижению известных целей, живо отыскивает всё, касающееся этих целей — быстро схватывает, какие вещи, обстоятельства, лица, идеи и факты могут содействовать достижению этих его целей. Кто ищет факты, могущие доказать защищаемые им теории, всегда находит их, и при этом, весьма вероятно, пропускает те, которые опровергают его теорию. Проходя по одним и тем же улицам, оба, и оптимист и пессимист, наталкиваются на тысячи примеров, соответствующих их идеям. Кэй говорит: «Когда человек ищет какую-нибудь вещь, если только изображение этой вещи ясно обрисовывается в его уме, он непременно её найдёт, и вероятно, в таком месте, на которое иначе он не обратил бы внимания. Когда человек думает о каком-нибудь предмете, к нему со всех сторон стекаются представления о вещах, напоминающих этот предмет, или касающихся его, или его освещающих». Об уме по справедливости можно сказать то же самое, что было сказано о глазе, что «он видит только то, что вводит в поле своего зрения». По словам Джона Берроу, «Никто никогда не видал блуждающего папоротника кроме тех, у кого он был в уме. Человек, у которого глаза полны индейских реликвий, подбирает их в каждом поле, по которому проходит. Их нетрудно распознать, когда глазам поручено их найти».

Когда ум твёрдо держится определённого идеала или цели, все его разнообразные силы клонятся к осуществлению и проявлению этого идеала. Он будет всякими путями стараться объективировать субъективное умственное настроение, причём большая часть умственного усилия падёт на подсознательный ум. Чрезвычайно важно, чтобы тот, кто желает достигнуть успеха в каком-нибудь предприятии, имел всегда перед своим умственным оком отвлечённое изображение того, чего он желает. Он должен нарисовать в своём воображении и желаемое, и самого себя, как бы получающего это желаемое так, что оно уже становится почти осуществлённым. Таким образом он призывает к себе на помощь всю свою умственную силу и мощь, обращаясь к своему подсознанию, и как бы расчищает дорожку, по которой ему придётся идти для осуществления своего предприятия. По этому поводу Бэн говорит: «Приступая к сооружению новой постройки, мы

должны дать себе ясный отчёт о том, что именно мы хотим строить. Если у нас перед глазами ясная и понятная модель, мы на пути к успеху; если же наш идеал смутен и неточно определён, мы также колеблемся и терпим неудачу». Модсли высказывает следующее: «Мы не можем произвольно совершить какое-нибудь действие, пока мы не знаем, что мы будем делать, а мы не знаем в точности, что мы будем делать, пока не научимся делать это». Карпентер говорит: «Продолжительное сосредоточение внимания на какой-нибудь мысли даёт ей силу господствовать не только над умом, но и над телом». Мюллер находит, что «уверенность в нашей силе придаёт и силу нашим движениям. Тот, кто уверен, что добьётся того-то с помощью мускульной силы, легче справится, нежели тот, кто не так уверен в своей силе». Таннер говорит: «Кто твёрдо верит в успех, тот почти уже его достиг. Рассказывают необыкновенные вещи о влиянии воли даже на произвольные движения мускулов».

Многие западные писатели подтверждают истинность принципа Йоги, утверждающего, что всякая мысль стремится осуществиться в действии. Кэй пишет: «Ясное и точное представление о том, что мы желаем сделать и как оно должно быть сделано, имеет громадную ценность и значение во всех житейских делах. Совершенно естественно, что поведение человека соответствует мыслям, господствующим в его уме, и ничто так не содействует успеху в жизни, как наличие высокого идеала, никогда не упускаемого из виду. При таких условиях успех почти обеспечен. Часто ему содействуют и неожиданно сложившиеся обстоятельства, и даже то, что вначале казалось неблагоприятным для него, в конце концов помогает ему. Имея постоянно в виду наш идеал, мы всегда наготове использовать всякое представившееся благоприятное для него обстоятельство». По тому же поводу Фостер сказал следующие замечательные слова. «Удивительно, как даже случайности жизни преклоняются перед умом, который не намерен преклоняться перед ними, и помогают осуществлению плана, который вначале они грозили разрушить. Когда человек признан обладающим твёрдым, решительным умом, интересно видеть, как вокруг него расчищается почва и ему предоставляют простор и полную свободу». Приведём также сказанное по этому поводу Симпсоном: «Страстное желание и несокрушимая воля могут совершать чудеса или то, что кажется чудесами людям холодным и слабым». А Модсли отдаёт должное полной стремлений молодёжи в таких выражениях: «Таким образом стремления часто бывают пророчествами, предвестниками того, что из человека выйдет, когда ему представится возможность действовать». И мы можем закончить все эти свидетельства словами Литтона: «Мечтай, о юность, мечтай мужественно и благородно, и твои мечты окажутся пророческими».

Этот принцип могущества умственного образа учителя-йоги стараются запечатлеть в уме своих учеников или, как они у них называются, «Чела». Им говорят, что подобно тому, как дом строится согласно с планом архитектора, так и жизнь человека складывается согласно с преобладающим в ней умственным образом. Ум подсознательно формируется вокруг преобладающего умственного образа или умственного настроения и затем продолжает выбирать из внешнего мира материал для постройки, которую и производит соответственно плану. Не только характер создаётся таким путём, но и условия и обстоятельства жизни следуют этому правилу. Йоги посвящают ученика в тайны могущества ума в этом направлении не

для того, чтобы он воспользовался своими знаниями ради создания материального успеха, ради осуществления своих личных желаний — напротив, его учат избегать всего этого — но для того, чтобы он умел разбираться в законах, действующих вокруг него. И людям, усердно занимающимся оккультизмом, известен тот факт, что те немногие, которые достигли необыкновенной степени развития, пользуются этой силой для того, чтобы помогать человечеству. Не одно мировое движение было направлено умом некоторых из этих выдающихся людей, которые способны были увидеть идеал эволюции, опередив в этом всё человечество, и узрев его и сосредоточенно размышляя о нём, существенно продвинули вперёд эволюционную волну и заставили проявиться то, что они видели и о чём размышляли.

Правда, некоторые оккультисты пользовались теми же средствами ради своих личных, эгоистических целей, часто не вполне понимая те силы, которые они пускали в ход; но это только ещё раз подтверждает давно известный факт, что силы природы могут быть употребляемы правильно и неправильно. Тем более этой могучей силой должны пользоваться в своей работе те, которые желают двигать человечество вперёд и помогать мировой эволюции. В успехе нет ничего предосудительного, несмотря на то, что многие истолковывали и применяли это слово таким образом, что казалось, будто оно и не имеет другого значения, кроме того, которое обыкновенно ему придают, обозначая им достижение грубых, материальных, эгоистичных целей. Но это не что иное, как злоупотребление этим словом. Западные народы исполняют свою роль в эволюции человечества, и их основной тон, их лозунг — «совершить как можно больше». Те, что поднялись так высоко, что могут смотреть на людей, как мы смотрим на долину с вершины горы, те понимают, что значит эта напряжённая деятельность Запада. Они видят могучие силы в полном действии; могучие принципы вырабатываются теми, кто мало думает о полном значении того, что они делают. Важнейшие вопросы стоят сейчас перед западными народами; совершаются удивительные перемены, и уже близок их час: нарождается что-то великое. Мужчины и женщины Запада чувствуют непреодолимую потребность «совершить что-нибудь», принять деятельное участие в великой драме жизни. И они правы, полностью удовлетворяя эту потребность и пользуясь для этого всякими законными средствами. В этой борьбе за успех одним из величайших факторов является идея могущественного влияния умственного настроения или умственного образа.

Мы не будем здесь подробно говорить о способах достижения «успеха». Об этом можно иметь сведения из многих других источников; эти же чтения имеют другое назначение, а именно: мы хотим указать нашим читателям, какое значение кроется в этой напряжённой деятельности, проявляемой народами Запада в наш век, и какой руководящий принцип лежит в основе этих современных стремлений. Всё, что было создано великого в мире вещественном, обязано своим происхождением силе ума. Люди начинают понимать, что мысль проявляется в действии и что она привлекает к себе вещи, людей и обстоятельства, которые гармонируют с ней. Сила ума начинает проявляться сотнями путей. Силу желания, поддерживаемую верой и волей, начинают признавать одной из величайших известных людям динамических сил. Жизнь человечества вступает в новый и весьма странный период развития и эволюции, и в ближайшие годы будет всё более и более

выясняться та истина, что ум есть великий принцип, лежащий в основе вещей и событий мира материального. Руководители мировой мысли признают уже, что афоризм «Всё есть ум» не есть лишь мечтательная, метафизическая фраза.

Как мы уже говорили, великие перемены предстоят миру и человечеству, и каждый год приближает нас к ним. В сущности, начало уже налицо. Пусть какой бы то ни было мыслитель подумает о переменах, совершившихся в последние шесть лет, когда уже наступило двадцатое столетие, и он проявит несомненную тупость, если не заметит, какое направление принимают дела. Мы входим в новый великий цикл человечества, и всё старое, отжившее сбрасывается, как ветхая, изношенная кожа. Человечество переросло старые условия, идеалы, обычаи, законы, этику, старые социологические, теологические, философские, экономические и метафизические понятия, и готово покончить с ними. Громадный котёл человеческой мысли кипит во всю, и многое подымается со дна на его поверхность. Как и всё великое, хорошие перемены явятся с трудом — роды всегда сопровождаются страданиями. Человечество испытывает страдания, тревогу, но не знает, какая у него болезнь и чем её лечить. Даже теперь мы часто замечаем неправильно поставленный диагноз и нецелесообразные медицинские предписания, а чем дальше, тем это будет очевиднее. Много самозванных спасителей человечества, целителей душевных и умственных страданий, поднимется и падёт, но из всего этого выйдет то, чего в настоящее время ждёт человечество.

Предстоящие нам перемены так же велики, как перемены в мысли и жизни, описанные Уэллсом в его последнем романе, озаглавленном «В дни кометы». В сущности, он в этой истории описывает некоторые из тех самых перемен, о которых, как о грядущих, предсказывали выдающиеся умы, и пророческая проникновенность вышеупомянутого писателя кажется чем-то чудесным, пока не поймёшь, что какая-то высшая сила именно его использовала, как часть умственного механизма грядущей великой перемены. Но перемена произойдёт не от появления нового газа вследствие трения проходящей кометы о земную поверхность, а от развития человеческого ума, к чему мы уже идём. Разве с каждым днём всё более и более не обнаруживается умственное беспокойство, тревога? Страдание усиливается, и люди начинают волноваться, роптать и стонать. Они не знают, чего хотят, но они страдают и хотят, чтобы что-нибудь облегчило их страдания. Всё старое начинает шататься и падать, и идеи, освящённые временем, с поразительной непочтительностью сметаются в сторону. Мы слышим словно стон, раздающийся откуда-то. То новые идеи и принципы, скрытые под покровом нашей цивилизации, напрягают все силы, чтобы пробить себе дорогу к плоскости проявления.

Люди мечутся во все стороны, призывая к себе руководителя и спасителя, пробуют то одно, то другое, но не находят того, что ищут. Они взывают, требуя удовлетворения своих стремлений, но не получают его. А между тем все эти поиски и разочарования составляют часть великой перемены и готовят человечество к тому, что должно прийти. Однако облегчение принесут не внешние условия, не вещи — оно придёт изнутри. Совершенно так, как в рассказе Уэллса всё пришло в порядок, когда человеческие умы очистились паром кометы, так и здесь всё встанет на своё место, когда ум человеческий очистится вследствие

нового эволюционного процесса, начало которому уже положено. Люди начинают чувствовать страдание ближнего; их уже не удовлетворяет прежнее правило «Каждый за себя, и к чёрту отсталых»; оно было по душе людям успеха, но теперь и им не нравится. Эти люди, стоящие наверху, начинают чувствовать своё одиночество, недовольство; их успех почему-то смущает их. А в душе у тех, что стоят внизу, шевелятся какие-то странные желания, страстные порывы, и они тоже чувствуют неудовлетворённость. Возникают новые трения, внезапно выдвигаются вперёд новые, поразительные идеи, защищаемые этими людьми и оспариваемые другими.

Отношения между людьми повидимому неудовлетворительны. Старые правила, договоры, обязательства надоели. В людских головах копошатся какие-то страшные, дикие, новые мысли, которыми обладатели их боятся поделиться со своими приятелями, а между тем у приятелей оказываются те же самые мысли. Так или иначе, а основанием всему этому служит своего рода честность; да, вот в чём, повидимому, коренная причина всей этой тревоги: *люди устали от лицемерия и бесчестности, въевшихся во все людские отношения*, и призывают чтобы их вели назад к истине и к честности в мысли и в действии. Но они не видят выхода и не увидят его, пока человеческий ум не разовьётся ещё больше. А страдание, сопровождающее это новое развитие, волнует человечество до самой глубины. Их глубоких извилин человеческого ума поднимаются на поверхность старые страсти, пережитки пещерной эпохи и всякого рода безобразные умственные остатки прошлого. И они всё будут подниматься, пока наконец кипящий котёл не начнёт успокаиваться, и тогда снова настанет мир, и на поверхность подыметесь самая лучшая эссенция всего опыта человечества.

Нам хотелось бы сказать нашим читателям: Идя во время борьбы во главе человечества, исполняйте как следует вашу роль, поступайте как можно лучше, живите изо дня в день, мужественно и доверчиво встречая каждую новую фазу жизни. Не соблазняйтесь внешним видом, не следуйте за неизвестными пророками. Пусть эволюционный процесс совершится, а вы встретитесь с волной без борьбы и без судорожных усилий. Закон совершает свою работу хорошо — будьте в этом уверены. Те, которые хотя отчасти поняли и признали Единую жизнь основой всего, увидят, что они будут как бы избранным народом во время перемен, предстоящих человечеству, которое трудом и страданиями добивается того, чего они достигли. И сила, стоящая за законом, понесёт их вперёд, ибо они будут служить дрожжами, просвещающими человеческие массы, когда настанет эра нового откровения. Не делом, не действием, а мыслью будут они поучать народ.

Мысль даже и теперь работает, и все те, кто читает эти строки, исполняют свою часть в этой работе, хотя, может быть, и бессознательно. Если бы человечество сегодня постигло и признало истину о Единой Жизни, как основе, перемена совершилась бы в один миг. Но этого не случится. Когда человечество постепенно дойдёт до этого понимания, до этого нового сознания, всё на земле займёт своё надлежащее место, и лев с ягнёнком будут мирно лежать друг около друга.

Мы считали своим долгом поговорить об этом в последнем чтении настоящего курса. Эти слова необходимы — они будут указывать путь тем, кто умеет



читать. *«Бодрствуйте и ждите тишины, которая всегда наступает вслед за бурей».*

В этой серии чтений мы пытались дать вам простое, практическое понятие о некоторых наиболее важных чертах «раджа-йоги». Но как бы значительна и интересна не была эта сторона предмета, она не главная в великом учении Йоги. Это просто подготовка ума к восприятию дальнейшего учения. Самая высокая из различных фаз Йоги — «Джняна-йога», путь мудрости, хотя каждая из низших ступеней сама по себе имеет значение. Теперь мы приближаемся к той фазе нашей работы, к которой мы давно стремились. Руководившие нашей работой советовали нам начать с более простых фаз, чтобы подготовить умы тех, кто может заинтересоваться этим учением и пожелает идти дальше. По временам нами овладевало нетерпение — хотелось поскорее дожить до того дня, когда мы смогли бы поучать высшему, что сами знаем. И вот теперь, повидимому, наступило это время. Продолжая этот курс, мы начинаем новую серию чтений о «Джняна-йоге» — о пути мудрости — в которых мы изложим высшее учение о Реальном и его проявлениях — о Едином и многом. Учение о том, что «всё есть ум» будет объяснено таким образом, чтобы все, следовавшие за нами до сих пор, поняли его. Мы сообщим вам высшие истины о духовной эволюции, иногда называемой «перевоплощением», а также о так называемой «Карме», то есть о проявлении закона причинности в мире духовном. Величайшие истины об этих важных вопросах часто затемняются ложным представлением о них людей вследствие их неосведомлённости. Мы надеемся, что вы, наши читатели, пожелаете следовать за нами всё выше и выше — выше того, до чего мы с вами дошли, и мы можем уверить вас, что там вы увидите и познаете истину гораздо более высокую, чем другие фазы, которых мы касались, точно так, как эти фазы выше ходячих верований толпы. Мы надеемся, что высшие силы, обладающие познанием, будут руководить нами и направлять нас, и тогда мы будем в состоянии так передать наше послание, чтобы оно было принято и понято. Мы благодарим тех, кто прошёл с нами весь этот путь, и можем уверить их, что их сочувствие всегда было для нас и помощью, и вдохновением. Да будет с вами мир.

### **Мантра или утверждение**

Есть только Единая Жизнь; Единая Жизнь основа всему. Эта жизнь проявляется через меня и через всякую другую форму, образ, вещь. Я покоюсь на лоне великого океана жизни, и он поддерживает меня и несёт бережно, хотя волны поднимаются и падают, хотя бури ревут и свирепствуют. Я в безопасности на океане жизни и радуюсь, когда чувствую взмах его движения. Ничто не может вредить мне; я в безопасности, хотя всё меняется — одно приходит, другое уходит. Я составляю одно со всей жизнью и я чувствую за собой силу, знание и мир; они опора для моих ног; они во мне. О, Единая Жизнь! Проявись через меня; неси меня то на хребте волн, то спустись со мной на дно океана — всё хорошо для меня, когда я чувствую Твою жизнь, проявляющуюся во мне и через меня. Я жив твоей жизнью и я раскрываю свою душу, чтобы Ты могла проявиться во мне во всей полноте и свободно изливаться из меня.



С любовью,  
электронная библиотека  
[Theosophy-Books.org](http://Theosophy-Books.org)

