

Карл Брандлер-Прахт

Развитие оккультных сил

1. Введение

Какие же мы, люди, жалкие существа! Бури носят нас, беспомощных, по житейскому морю. Какие только силы ни властвуют над нами, а у нас так мало средств, чтобы бороться с ними. У нас есть глаза, но мы не способны видеть грядущее, не знаем, что нас подстерегает за поворотом и что спрятано в бездне времени. Мы привязаны к настоящему и к свету. Мы слышим, но лишь тогда, когда между нами и источником звука нет слишком сильного препятствия, а расстояние до него невелико. К тому же, нами воспринимаются только определенные колебания, а все прочие недоступны для нашего личного восприятия.

Какой прок от наитончайшего слуха, с помощью которого мы слушаем самые елейные и льстивые слова соседа, если не в состоянии распознать его неискренность и коварные мысли? Что за польза от того, что чьи-то прекрасные глаза излучают столько любви и очарования, если нам не под силу различить измену, таящуюся в сердце этого создания? Имея в своем распоряжении лишь несовершенные органы чувств, нам приходится с трудом пробираться сквозь колючий кустарник и непроходимый девственный лес, которыми окружает нас жизнь и в которых скрываются ядовитые рептилии, хищные звери и тысячи других опасностей!

О Человек, венец Творения! До чего смешно звучат эти слова, если принять во внимание физическую беспомощность людей. Если мы смотрим вверх, то не видим камней на своем пути и падаем. Если внимательно смотрим себе под ноги, то не замечаем глыбы, грозящей свалиться на нас. А уж перед опасностью, наступающей нас сзади, мы вообще бессильны.

Бессильны? Нет! Мудрый Всеобъемлющий Дух вложил в наши руки великолепное оружие, чтобы мы могли отражать бесчисленные нападения. У нас есть интеллект, и с его помощью нами создан сегодняшний уровень культуры. В то же время посредством интеллекта мы привели человеческому роду легион новых врагов – все разрушающих незримых врагов, которых нельзя схватить, которые угрожают человеку на каждом шагу, при каждом вздохе.

А что только ни живет в его собственной груди, какие ужасные демоны ни владеют им! Вот и приходится человеку, истерзанному и исхлестанному рабу, ползать в пыли перед этими могучими тиранами. И все же Творец снабдил его для такой борьбы мощным оружием. Оно нам хорошо известно – мы называем его волей. Но мы, несчастные, не умеем

этим оружием пользоваться. Мы обращаем острие этого оружия против себя, а тупой конец – против врага. Разве помогут нам воля и интеллект, если мы ими так неправильно пользуемся?

Как же нам обратить их себе во благо, кто нас этому научит? Наш дух, который все слышит, все видит, все знает и, в отличие от нас, не связан со временем и пространством нашими тяжеловесными органами чувств. Этот дух говорит с нами в любое время, говорит проникновенно и предостерегающе, но мы этого не слышим. Всемилостивый дал нам одно чувство, которое должно передавать речь духа нашему физическому сознанию, однако мы заставили это чувство замолчать с помощью интеллекта и превратно используемой воли. Мы хотим признавать только грубоматериальные чувства, мним себя бесконечно мудрыми и воображаем, будто уже раскрыли великую тайну, поскольку нам все хорошо известно о работе органов чувств. А вот наивысшее из них, так называемое психическое чувство, которое, если не препятствовать его проявлению, способно возвысить человека до полубога, этого посредника между бесконечностью и бренной жизнью, его-то мы гордо отвергаем.

Современная наука называет психическое чувство суеверием. А сколько пользы принесло бы именно этой науке столь презируемое на каждом шагу шестое чувство. Тот или иной научный авторитет лучше раскрывал бы мировые тайны и умнее говорил бы о силе и материи, он не придавал бы такого универсального значения клеточной душе¹, если бы его психическое чувство оказалось более деятельным. Правда, кто отрицает дух, тот может обойтись и без посредника. Но психическое чувство существует, оно присуще тем, кто занимается оккультными науками, кто без материалистической предвзятости прислушивается к сущности человеческой души.

Ученик должен быть убежден в существовании нематериальной личности, духовного «я», которое мы называем душой. Он также обязан знать или усвоить из соответствующей литературы, что у него, помимо грубоматериального, имеется еще и тонкоматериальное одическое тело, называемое астральным. И вообще, ему нужно знать, что материя существует во многих состояниях.

Если теперь Ученик удостоверился в наличии у себя некой внутренней сущности, то ему, разбудившему психическое чувство посредством соответствующих упражнений, откроются небывалые силы, которые до сей поры оставались скрытыми в нем – эти спрятанные сокровища, если их извлечь из-под спуда, щедро осчастливят своего владельца самым разным образом. Но такой кладоискатель обязан обладать терпением и выдержкой. Пусть даже пот струится с его лба, но

¹ Клеточная душа – первая из основных ступеней психогенезиса. Понятие, введенное Эрнстом Геккелем в его книге «Мировые загадки», глава 7. – *Прим. пер.*

с каждой лопатой земли он приближается к своей цели. Следует обратить внимание Ученика на то, что его ждут нелегкий труд и преодоление самого себя. Но и без мужества здесь не обойтись, оно требуется, чтобы выдержать сражение с эгоистической материей. Эта алчная, сладострастная, грубая материя подобна ненасытному дракону, охраняющему сокровища, которые Ученику предстоит добыть. И одолеть такого дракона весьма непросто.

Настоящее учебное пособие построено так, что даже те, кто не отважится вступить в бой с самим собой, смогут извлечь большую пользу от содержащихся в нем советов. Первый раздел, посвященный стадии Ученика, уже удовлетворит многих. Ведь тот, кто во время ученичества трудился с прилежанием и усердием, все равно станет совсем другим человеком, чем прежде. Он, по большей части, сможет осознанно управлять своей судьбой – в той мере, в какой она, в соответствии с законом причинности, не определена неизменной его кармой. Он с удивлением осознает, какую силу представляют его мысли, и с радостью заметит, что отныне не является униженным и затоптанным человеком, бросаемым, как прежде, в разные стороны слепыми стихиями. Он ощутит себя и вступит в бой за существование, будучи защищенным и вооруженным. В конце ученичества в его распоряжении окажутся силы, которые, при правильном пользовании, сделают его жизнь свободной и приятной, защитят его от страданий, болезней и неприятностей всякого рода. С удивлением он поймет, что человек не так уж беспомощен, наоборот – его прекрасно оснастили всем необходимым для успешного отпора любым опасностям. Он увидит, что все зло Земли утратило перед ним свое жало. Тот, кто почувствует, что настало время целеустремленно двигаться дальше, уже не будет довольствоваться приобретенными навыками и захочет принять бой со своим эгоистическим человеком. Именно для него написан второй раздел книги.

Подмастерье имеет теперь право войти в храм и может там с жадностью вслушиваться в те откровения, которые для него начнутся в таинственной преддверии. Но, подобно тому, как верующий должен посещать Божью обитель лишь в праздничном облачении, так и Подмастерье обязан заранее очистить себя от мирской грязи и облачиться в новое одеяние, прежде чем получит право просить о посвящении. Как только это событие произойдет, Подмастерье вдруг увидит себя возвысившимся над суетой мира, он увидит, как его силы крепнут с каждым днем, и почувствует, как некая грандиозная власть медленно наполняет его.

Вот это и есть Человек, таким ему надлежит быть! Свободный от низменных страстей и детских привязанностей, на которые попусту тратится драгоценное время и которые подрывают здоровье. Повелитель самого себя, но и повелитель материи. Его сила воли раскрылась, и отныне он знает, как можно с ее помощью действовать. В руках

человека оказывается некая власть, но он не станет ею злоупотреблять. Да он и не смог бы, потому что пути назад нет, а эта власть стала для него достижимой только потому, что ему удалось подняться на соответствующую нравственную высоту. Хотя он взобрался еще не на вершину горы, перед его напоенным радостью взором необъятно простирается цветущая страна. Когда раньше человек пребывал в долине, ограниченным был его кругозор, узким и маленьким мыслился ему мир – и каким огромным видит он его теперь, находясь на более высоком уровне миропонимания.

Многие этим и будут довольствоваться. Радуюсь достигнутой ступени развития, они станут помогать другим взбираться на их горы, станут с бодрым усердием применять на практике приобретенные силы, чтобы любым способом быть полезными своим товарищам. Но некоторым из них – а я убежден, что их окажется очень немного – внутренний голос прикажет: «Собирайся в дорогу и поднимайся выше. Гора перед тобой еще выше и круче, чем та, на которую ты только что взобрался. Но не пугайся: ты достигнешь вершины, если только захочешь!» И медленно, но уверенно начнут они карабкаться вверх, свободнее станет дышать их грудь, шире станет взгляд, силы будут прибывать. Но лишь немногим достигшим вершины разрешено войти внутрь святилища – только Мастерам. Им дозволено снять покровы с богини и познать в ее глазах Истину. Их духовное «я» обрело неограниченную власть, телесный человек отныне для них ничего не значит, страдания и мучения Земли теперь им неведомы. Они поистине свободны, эти Сверхлюди!

Кто хочет в полной мере развить духовные силы, тот должен расстаться со своими эгоистическими интересами. Безуспешно выполнять упражнения только с целью собственного обогащения. Умеренное применение проснувшихся сил для создания достойных человека условий жизни, для облегчения своего земного существования – это, пожалуй, допустимо. Заботиться о своих насущных нуждах – наша обязанность, а вовсе не эгоизм. Однако было бы неправильной и бесполезной тратой времени, например, направить силу желания на то, чтобы любой ценой добиться выигрыша в лотерею. И не только потому, что все ориентированные на это упражнения, скорее всего, остались бы безрезультатными, но и потому, что предпринявший такие попытки нанес бы себе ощутимый вред, поскольку отклонился бы от своей собственной цели и вообще поставил бы под сомнение любой будущий успех.

Умение мысленно воздействовать на окружающих нас людей просто предосудительно, если ему, как об этом можно прочитать в соответствующих американских учебниках, обучаются с целью достижения преимуществ в деловой сфере, подавления ближнего путем нечистоплотного воздействия на него и превращения его в более уступчивого человека. Лишать человека свободы воли, добиваясь своих

эгоистических целей, – аморально и общественно опасно. Мы получили психические силы не для того, чтобы они, в свою очередь, стали для нас проклятием, как уже случилось в отношении человечества со многими силами природы. Психические силы должны творить добро и давать нам возможность улучшить свою судьбу, а в плане нравственного развития – поставить человечество на более высокую ступень. Конечно, при этом будет происходить интеллектуальный прогресс, так как по мере развития таких сил возрастут и духовные способности, а искусство, промышленность и наука достигнут небывалых высот.

Прежде, чем у нас наступит время ученичества, я хотел бы обратить внимание Ученика на то, что его успех целиком и полностью зависит от того, сколько терпения он проявит. Рим строился не один день. Ученику предстоит стать новым человеком, в нем должно проявиться и начать действовать нечто властное, обладающее огромной силой, о чем он доныне ничего не знал или имел лишь смутное представление. Ему должно открыться новое, исключительно совершенное чувство, способное вывести за пределы понятий времени и пространства, с которыми мы так связаны своей физической сущностью. Еще на шаг ближе к Божеству! И неужели это может произойти внезапно? В самый разгар нашего стремительного нервного века, который, по сути, является еще одним гвоздем, вколоченным в гроб, где покоятся наши психические чувства. Итак, кто полон решимости отворить темницу своей души и сбросить цепи, которыми мы, жалкие людишки, прикованы к материи, тот пусть вооружится терпением и выдержкой. Он должен сам с неутомимым прилежанием подносить камень за камнем, и медленно будет возводиться могучее здание.

Но тут потребуются еще одна добродетель. Наистрожайшая пунктуальность! Успех зависит и от нее. Упражнения надлежит продолжать именно в то время дня, когда они были начаты. Они также не терпят никаких перерывов. Только тяжелая болезнь представляет собой исключение, когда упражнения разрешается временно прекратить. Однако это справедливо только для первого раздела, а для более развитых учеников в данном отношении действуют другие предписания. Поэтому во время упражнений нужно забыть все заботы, которые мы привыкли проявлять о семье, профессии или о собственном «я». Как только наступило время упражнений, ни служба людям, ни служение Богу не могут удержать нас от них. Мы должны иметь возможность остаться наедине с собой, и ничто не вправе нам помешать.

И пусть за закрытой дверью нашего жилища происходит все, что угодно. Нас это, пока мы делаем упражнения, не касается, если только нам или нашим ближним не угрожает какое-либо несчастье. Во всех других случаях мир во время упражнений словно исчез для нас, существуем только мы и наша цель, все остальное стерто из сознания.

Существенно облегчить свою трудную работу можно с помощью разумного взгляда на мир. Нужно научиться понимать, что центр тяжести человека лежит в его духовном принципе, а не в его физическом проявлении. Последнее есть ничто, всего лишь образ, созданный нашей душой. Она же внушает себе представление о физическом теле для своего нравственного восхождения. Духовному Человеку необходимо научиться преодолевать материю, и тогда он сможет свободно развиваться и двигаться вперед. Его сила воли должна быть укреплена настолько, чтобы он не испытывал никаких ограничений со стороны материи и был независим от нее. И чем сильнее это проявится, тем ярче вспыхнет его внутренний божественный свет и тем большее воздействие он окажет. В результате в сфере материального обнаружатся такие возможности, которые непосвященному покажутся чудесами, сверхчувственными явлениями. А это всего лишь солнце, ослепительно ярко пробивающееся сквозь облака, за которыми ему приходилось так долго прятаться. И наша задача – рассеять эти облака.

Правда, кто больше всего на свете любит свое физическое тело, кто цепко держится за мир грубых чувств, те с иронической улыбкой отложат эту книгу в сторону. Я имею в виду сладострастных людей, чья сила воли еще не проснулась, великовозрастных детей, которые еще не в состоянии на своих страстях закалять собственное *я хочу*. Или они позабавятся над чудачком, который написал ее потому, что хочет видеть в человеке нечто, для современной науки несуществующее, как для рожденного слепым не существует света. Для подобных людей время познания еще не наступило. То, что есть существа, умеющие летать, кроту уразуметь трудно. Но имеется множество людей, которые ощущают в себе некое побуждение и стремление к движению вперед, смутную страстную потребность освободиться из привычного плена, для которых ничтожные радости нашего мира уже не могут составить смысл жизни. Для этих людей наступил тот час, когда им необходим наставник. Они найдут его в этой книге. Как уже упоминалось, в основе любого раскрытия психических способностей лежит единство трех компонентов: спокойствия, терпения и выдержки. Кто такими добродетелями еще не обладает, тот обязан их достичь.

Вначале о спокойствии. Есть люди, которые не в состоянии вести себя спокойно ни одной секунды, их называют нервными. Но во многих случаях это ни что иное, как следствие неправильного воспитания. Если такие люди сидят, то постоянно производят шум, непрерывно двигая ногами – они все время шаркают или ритмично притоптывают. Или же они ерзают на стуле, как будто сидят на иглах. А если нижняя часть их туловища случайно пребывает в покое, то в движение приводятся руки или голова. Пальцы, как на барабанах, исполняют целый концерт, либо беспрерывно поглаживают голову или бороду. Женщины же любят теревить свои кружева, цепочки часов и прочие предметы, играют

веером, вертят свои кольца, их беспокойные ручки непрерывно стараются поправить прическу или одежду, хотя все и так в отличном порядке. Это, конечно, не относится к высшим слоям общества, но ведь не для них одних написана настоящая книга. Не следует понимать так, что человек обязан всегда вести себя чопорно и спокойно, как пагода. Ему всего лишь необходимо обеспечить полный покой своего тела на время выполнения упражнений.

В том, что это совсем непросто, легко убедиться каждому, стоит только провести небольшой опыт. Посидите совершенно спокойно четверть часа с твердым намерением все это время сохранять абсолютную неподвижность. Затем направьте мысли на какую-нибудь интересную тему, и уже спустя несколько минут вы себя поймаете на неосознанных движениях. Таких помех вполне достаточно, чтобы самым неприятным образом резко отвлечь начинающего от духовного погружения, которого он достиг с большим трудом. Если подобное будет повторяться часто, то его развитие может замедлиться весьма существенно. Поэтому нужно стремиться подчинить себе произвольные движения мышц, что, несомненно, при определенных усилиях удастся каждому. Твердо решите, что выполняя любое дело, которым занимаетесь сидя, вы будете, насколько это возможно, оставаться неподвижным. В этом следует всегда упражняться, особенно во время чтения.

Начинающему Ученику крайне необходимо подчинить себе и зрение. Взглядом постоянно прерывается любое духовное погружение. Следует привыкнуть на время упражнений не блуждать бессмысленно взором по сторонам, а стараться смотреть продолжительное время в одном направлении. При этом заставляйте себя воспринимать попадающие в поле зрения предметы не полностью и четко, а лишь как бы под вуалью, пока не научитесь смотреть открытыми глазами в ничто. Данному упражнению будет уделено больше внимания в одной из последующих глав, равно как и упражнению на отключение слуха усилием воли. Слух тоже следует отключать при выполнении упражнений. Оба этих главных органа чувств нужно отключать максимально эффективно, чтобы достичь необходимой степени погружения. На начальном этапе, то есть пока сила воли еще недостаточно окрепла, следует помогать себе механическими средствами – затыкать уши с помощью «берушей» и накладывать во время определенных упражнений повязку на глаза, которые нужно к тому же еще и держать закрытыми. Правда, овладевший своей волей смотрит и не видит, слушает и в то же время глух – в зависимости от того, что ему в данный момент необходимо. И при этом он обходится без всяких вспомогательных механических средств.

Следующее необходимое требование – выдержка. Какое трудное слово в наше торопливое время стремительной жизни! Здесь я обращаю

внимание на то, что нельзя установить норму обязательной продолжительности того или иного упражнения для достижения результата. Это совершенно индивидуально и зависит от предрасположенности организма, от различных обстоятельств, которые могут способствовать или препятствовать выполнению упражнений, от места занятий и, не в последнюю очередь, от степени усердия. Один придет к цели быстрее, другой – медленнее, но настойчивость и выдержка позволят достичь всего! Поэтому не следует падать духом, если успех заставляет себя ждать. Ведь если кто-то, например, сегодня в мрачном настроении безрезультатно откажется от своих упражнений, то может случиться так, что он в этот момент находился в двух шагах от своей цели, и она была достижима уже на следующий день. Упражнения нельзя прерывать. Перерывы в большинстве случаев отбрасывают назад и затягивают обучение. Это условие следует хорошо помнить, особенно начинающему.

Теперь терпение. Нетерпеливому, которому его нервный темперамент не дает покоя, я могу предложить несколько великолепных, простых приемов. Кто себе может позволить, пусть купит в магазине игрушек несколько игр, предназначенных для развития терпения у детей. Их имеется предостаточно, в том числе и весьма сложных. Еще можно обучаться терпению следующим образом. В большой миске перемешивают горох, фасоль и чечевицу. Затем высыпают их на тарелку и сортируют – фасоль к фасоли, чечевицу к чечевице, горох к гороху. Занимайтесь этим всякий раз, как только у вас появятся свободные четверть часа. Через несколько дней упражнение усложняют. В зоомагазине нужно купить кормовую смесь для птиц или сделать ее самому, смешав большое количество зерен риса, мака, конопли и проса, а затем заниматься их сортировкой, как только будет свободное время. Когда в пальцах начнет возникать нервная дрожь и вами овладеет непреодолимое желание выбросить в окно все это придуманное мучение, тогда нужно прерваться на несколько минут, заставить себя настроиться на бодрый лад и походить взад и вперед, напевая веселую песенку. Это всегда помогает! А затем снова с энтузиазмом принимайтесь за упражнение. Подобные приступы будут возникать все реже и реже, и очень скоро вышеописанную работу вы станете выполнять уже совершенно спокойно. Можно придумать бесчисленное число вариантов подобных упражнений – например, возьмите клубок шерсти и займитесь распутыванием ниток.

«Но это же глупо и рассчитано на малых детей!» – скажут некоторые. «А вы вначале попробуйте!» – отвечу я. Чем меньше эти упражнения соответствуют ежедневным занятиям Ученика, тем труднее они будут ему даваться и тем больше терпения ему придется мобилизовать. Вот на это-то все и рассчитано.

Ученик также должен молчать. Это оккультный закон. Кто в процессе развития расскажет другим о своих упражнениях или успехах, тот лишится достигнутых результатов. Только тот, кто завершил свое обучение, и чьи силы уже давно окрепли, может говорить о своих оккультных способностях. Хотя образованный Ученик сам придет к мысли о том, что куда выгоднее пользоваться своими силами молча, чем устраивать ненужные представления, которые будут лишь удовлетворять его тщеславию и принесут ему мало пользы. Недели через три-четыре, когда Ученик научится необходимому спокойствию и терпению, ему можно приступать к упражнениям по концентрации мыслей, что и является предметом следующей главы. Не следует заставлять себя делать упражнения более высокой ступени, если вы не чувствуете себя полностью готовым к ним. Любая поспешность здесь вредна!

2. Овладение мыслями

Что такое мысли? Мысли – это такие силы, которые, будучи восприняты нашим сознанием, разворачивают некую таинственную деятельность, направленную либо на наше физическое и духовное благополучие, либо против него. Иными словами, наши мысли – либо враги, либо друзья, либо помощники, либо противники. Это древняя истина – такая же древняя, как и сам род человеческий. Но лишь новому учению о сути мыслей удалось помочь данной истине одержать победу.

Мы не создаем никаких мыслей, а всего лишь принимаем их в свое сознание. Как только это происходит, они становятся реальностью, и мы превращаем их в конкретные, в известном смысле материальные вещи, которые в действительности существуют так же, как и свет, тепло, электричество и т. д. Кто обладает даром ясновидения, тот в состоянии их видеть, а кто очень чувствителен – способен почувствовать. Современной экспериментальной психологии уже удалось запечатлеть мысли на фотографической пластине. Чем сильнее, чем энергичнее мы вбираем мысль нашим сознанием, тем скорее она становится реальностью. В этом смысле каждая мысль есть акт творения.

Но мы не удерживаем мысли подобно своим детям дома, а посылаем их во внешний мир после регистрации в памяти, и они становятся бессмертными. Как каждый ребенок, по крайней мере, в идеале, сохраняет связь с родительским домом, даже если он вдали от него обзавелся собственным семейным очагом, так и любая посланная мысль остается соединенной со своим творцом некой духовной нитью. Каждая из них имеет склонность к объединению с другими аналогичными мыслями. Излученные мыслеволны носятся вокруг, однотипные находят друг друга и, таким образом, возникают мощные коллективные мысли, которые неизменно становятся более интенсивными, когда они притягиваются единомышленниками. Если мы погружены в мысли

страха, уныния, тоски или озабоченности, то они тотчас же соединяются с витающими вокруг мыслями того же рода и с еще большей силой снова воздействуют на нас. Данное обстоятельство справедливо и для мыслей, исполненных уверенности, мужества, радости и т. д.

Отсюда ясно, насколько неразумно предоставлять доступ негативным мыслям, и как точно уловил эту истину поэт, сказавший: «Это сущее проклятие злого поступка, что он вынужден постоянно сотворять и рождать зло». Погружаться в негативные мысли – само по себе недобрый поступок. Ведь этим причиняют вред не только себе, но и наносят ущерб другим людям, потому что мощные коллективные мысли выражаются в соответствующих поступках. Нам крайне необходимо научиться владеть миром своих мыслей. Мы должны обращать внимание на то, чтобы мыслить исключительно позитивно. Наши мысли должны быть исполнены мужества, силы, успеха, любви, терпимости, благосклонности, а всем мыслям противоположного свойства необходимо закрыть доступ в наше сознание. Мы обязаны думать по-доброму и с позитивным отношением ко всему, и чем интенсивнее это делать, тем удачливее мы будем. «Я един со Всемогущим – я могу – я хочу!» Вот наш девиз.

В основе успешной концентрации лежит не что иное, как интенсивное позитивное мышление. Концентрация означает объединение, накопление, уплотнение. Она требует абсолютного господства одной мысли или одного хода мыслей, строгого запрета всех впечатлений извне, углубления и полного растворения в поставленной задаче. На такое состояние, как на фундамент, опирается все здание нашего обучения (или, по крайней мере, в активной концентрации заключена его большая часть). Поэтому давайте подробно ею и займемся.

Кто хочет воздействовать с помощью мыслей, обязан научиться интенсивно думать. Он обязан овладеть способностью задерживаться на одной мысли и исключать все прочие мысли, образы и представления, никак не связанные с удерживаемой мыслью, то есть подавлять их немедленно в момент возникновения. Одновременно нужно также отклонять любые впечатления извне. Ни одно ощущение или представление не имеет право прокрасться через зрение, слух и т. п. Погружение в определенную мысль охватывает ее во всех деталях, духовное «я» должно, так сказать, полностью отождествить себя с нею. Физическое тело Ученика, как и все, что его окружает, для него больше не существует на время выполнения упражнения. Все вокруг должно исчезнуть. Отныне для него есть только один мир – его духовное «я» и его мысли. Мысли, привыкшие блуждать сами по себе, должны быть сосредоточены и, как в хрусталике глаза, собраны в фокусе. Определенное направление науки видит в мыслях реальные материальные субстанции, которые, если их снова и снова интенсивно

концентрировать в одной точке, вызывают невиданные одические и, возможно, электрические силы, оказывающие определенные воздействия на материю, порой граничащие с чудесами.

Об этом свидетельствует уже следующий небольшой пример. Долго и тщательно рассматривайте какой-нибудь участок своего тела и настойчиво отгоняйте при этом все прочие мысли так же, как и при концентрации. Через некоторое время это место покраснеет: произойдет прилив крови к нему. Если подобным приемом пользоваться систематически, то можно вызвать ускоренный рост или более полное развитие даже целых частей тела. Как тут не вспомнить об индийских факирах, которые на глазах изумленной публики демонстрируют феноменальный рост растения из крохотного зернышка? Я, помнится, где-то читал, что одной английской даме, у которой левая грудь была меньше правой, удалось путем многократного повторения энергичной концентрации мыслей увеличить отставшую в развитии грудь до размеров другой груди. На страницах объявлений многих периодических изданий можно прочесть сообщения о якобы безотказных средствах, способствующих развитию у женщин пышного бюста. Вышеописанный способ, во всяком случае, безвреднее и не требует больших затрат, как все навязчиво восхваляемые рыночной рекламой дорогие средства.

Чтобы научиться с максимальной силой фокусировать свои мысли, вначале следует обзавестись изолированным помещением, куда не проникает уличный шум. Если это невыполнимо, придется закрывать оконные ставни и упражняться в то время, когда движение на улице замирает, то есть очень рано утром или вечером – например, между 21 и 22 часами. Позже не рекомендуется, так как человек, уже слишком уставший, при выполнении спокойных упражнений часто будет погружаться в сон. Ночное время следует выбирать только в самом крайнем случае. Тому, кому приходится делить комнату с другими людьми, нужно отгородить себе с помощью ткани своего рода нишу или поставить ширму. В изолированном таким образом уголке непременно должны стоять софа или кровать, чтобы Ученик во время некоторых последующих упражнений мог лечь, вытянувшись для полного расслабления мышц. Как ни примитивна такая ниша, она позволяет достичь поставленной цели: Ученик испытывает большую свободу благодаря чувству одиночества.

Еще раз подчеркиваю, что все это подготовительные мероприятия очень скоро станут ненужными. В них есть необходимость только на начальном этапе. Ведь овладевший концентрацией мыслей Ученик должен обладать способностью только с помощью силы воли углубляться в себя и заставлять органы чувств совершенно не воспринимать все внешние впечатления. Достижению концентрации мыслей во многом препятствует беспокойное состояние вашего тела. Поэтому, прежде

всего Ученику следовало бы приучить себя полностью владеть своими мышцами.

Рассмотрим, например, такой случай. Некто имеет привычку при любом шуме тотчас поворачивать голову в направлении его предполагаемого источника. Подобная привычка может оказаться существенной помехой для начинающего. В качестве упражнения ему следует взять с собой книгу или какую-либо работу и отправиться в оживленное место – например, на детскую площадку или к месту прогулки людей. Затем Ученику нужно принять твердое решение, что он не будет отвлекаться от своего занятия ни при какой помехе, будь то прогуливающиеся нарядные люди или уличный шум. Ни при каких обстоятельствах ему нельзя поворачивать голову в сторону, он обязан быть абсолютно спокойным. Вначале этого удастся достичь только на очень короткое время – может быть, лишь на десять минут. Но постепенно Ученик должен продлевать это упражнение, выполняя его каждый раз на пять минут дольше. Кто относится к своему духовному развитию серьезно, тот скоро окажется в состоянии выполнять такое упражнение в течение целого часа. Никогда не позволяйте себе впадать в уныние из-за неудач на начальном этапе. Это относится ко всем упражнениям, предписываемым настоящей книгой. Как говорится, кто выбросит свое ружье в канаву, тот никогда не подстрелит зайца, а научиться попадать в десятку можно лишь после многих промахов. Кроме того, нужно приучить себя к педантичной пунктуальности. Немалая доля успеха заключена уже в том, чтобы начинать свои упражнения всегда в одно и то же время с точностью до минуты. Под властью привычки наш организм станет более послушным, и действенность упражнений возрастет.

Большинство людей непрерывно жестикулируют руками. В этом случае можно посоветовать следующее упражнение. Руки кладут на край стола большим пальцем вниз, как это в свое время требовали учителя от учеников, пришедших в первый раз в школу. В такой позе добровольного сковывания самого себя нужно замирать всякий раз, когда есть свободное время, и при этом читать интересную книгу. Впрочем, здесь можно дать большой простор фантазии. У кого имеются подобные склонности, тот сам быстро разработает упражнения, соответствующие его различным привычкам и недостаткам. Они всегда приведут к цели, если только Ученик не поспешит на прилежание и выдержку.

Овладение мыслями является тем ключом, который откроет нам все психические силы. Как в активной, так и пассивной форме оно лежит в основе каждого сознательно вызываемого психического феномена. Например, осознанный выход астрального тела невозможен без активной концентрации мыслей. Телепатия, применение ода в лечебных целях, воздействие на материю с помощью силы воли и тому подобное

возможны только благодаря четкой и интенсивной концентрации мыслей. Точно так же и как психометрия, яснослышание и ясновидение по большей части основаны на способности достигать безупречного состояния пустоты, представляющего собой полную противоположность активной концентрации мысли. Ученик должен глубоко осознавать, что все приведенные ниже упражнения являются основополагающими, а потому их следует выполнять весьма тщательно и точно и не прекращать заниматься ими до тех пор, пока не сможешь с искренней убежденностью сказать самому себе, что полностью овладел обоими состояниями. Все последующие успехи зависят исключительно от степени интенсивности, с которой удастся концентрировать мысли в одной точке или абсолютно освободиться от них (этому мы будем учиться в следующей главе).

Итак, если Ученик с помощью описанных упражнений стал спокойным и терпеливым, то он может начать упражнения для достижения концентрации мыслей. Каждый человек совершил в своей жизни, по крайней мере, одно большое или маленькое путешествие. Оно и даст материал для нашего первого упражнения. Каждый день в определенный час следует отправляться в свое уединенное помещение, закрывать вышеописанным способом глаза и уши и, усевшись поудобнее, приступать к размышлению о том путешествии. Необходимо воскрешать в памяти его подробности и мысленно представлять, что данное путешествие сегодня совершается еще раз. Пусть ход мыслей будет примерно таким.

Предположим, путешествие происходило ранним утром. Тогда представляем себе, как вы проснулись утром, поднялись с постели, умылись и оделись, как взяли в руку дорожный чемодан и, наверное, бесшумно, стараясь не разбудить спящих домочадцев, на цыпочках спустились вниз по скрипящей лестнице и вышли на улицу. Было еще темно, и скудному свету газовых фонарей с трудом удавалось пробиться сквозь плотный, сырой туман. И вот, наконец, вокзал. В ресторане заспанный официант-буфетчик приносит завтрак. Поскольку времени до отправления поезда еще достаточно, с удовольствием прихлебываем ароматный кофе и радуемся приятному согревающему нас теплу, растекающемуся по всему озябшему телу. Но вот куплен билет, и мы в железнодорожном вагоне. Свисток локомотива, поезд трогается, и мы едем в темно-серую мглу, простирающуюся перед нашим взором, стоит только посмотреть в окно. Оглядываем попутчиков и замечаем знакомое лицо в углу. Пристальное всматривание позволяет узнать нашего друга Х, которого мы так давно не видели. Быстро меняем места, сердечно приветствуем приятно удивленного старого знакомого и так далее.

Так же или похожим образом совершают все путешествие, но, конечно же, до тех пор, пока будильник не возвестит об окончании упражнения. Однако нужно остерегаться появления посторонних

мыслей, что, к сожалению, мало принимается во внимание начинающими. Как только такая чужая мысль начнет разворачиваться в вашем сознании, ее следует решительно отвергнуть. Все наши мысли нужно направлять исключительно на путешествие и близко связанные с ним обстоятельства. Если вначале это и не будет вполне удаваться, все равно следует стараться изо всех сил – от этого упражнения зависит многое. Выполнять его нужно каждый день, может быть, 12-14 дней подряд, и с каждым разом оно будет получаться все лучше и лучше. Но затягивать упражнение не нужно, 20-30 минут вполне достаточно. Поэтому рекомендуется использовать будильник, который по истечении установленного времени подаст вам сигнал. Данное путешествие вовсе необязательно доводить до его конечной цели: как только зазвонит будильник, упражнение следует тотчас прекратить. В следующий раз оно снова начинается с исходной точки, а не с того места, где было прервано. С каждым упражнением путешествие будет мысленно выполняться все ярче и ярче. В конечном итоге следует научиться как бы проживать его еще раз, заставляя мысли быть пластичными.

Лишь когда такое состояние будет достигнуто, и мы научимся совершать мысленно все путешествие, ни на что не отвлекаясь, можно перейти к новому упражнению. Нужно выбрать какой-нибудь предмет поменьше, например, карманный нож, часы или зажигалку, и сконцентрировать на нем свои мысли. Естественно, теперь глаза завязывать нельзя, а вот слух по-прежнему следует держать отключенным. Этот предмет берут в руку и очень пристально его рассматривают. Вначале думают о его назначении и применении, затем – о материале, из которого он состоит, и, наконец, о том, как он был сделан. Но остерегайтесь всякого отступления от темы! Можно представлять себе лишь то, что теснейшим образом связано с этим предметом.

Мы зайдем слишком далеко, если, размышляя об изготовлении этого ножа, начнем представлять себе всех рабочих, которые над ним трудились. Это чрезмерно нас отвлечет и очень неблагоприятно скажется на упражнении. Как только подобные соблазны возникнут, их следует немедленно подавить. Не будет излишним сказать еще раз, что это есть именно то препятствие, которое многие не могут преодолеть. Им не хочется напрягаться, держать в узде свою фантазию, и они в мрачном расположении духа оставляют эти упражнения. Но кому хоть раз удастся в подобном случае с большим напряжением сил вернуть свои мысли на учебный предмет, тому повторное выполнение упражнения уже не составит никакого труда.

Однако совершенно правильно, думая об изготовлении перламутрового футляра для ножа, представить себе раковину, из которой его вырезали. Но было бы ошибкой, и это слишком сильно отвлекло бы от первоначальной цели, если затем мы сразу стали бы

представлять себе море, может быть, даже морское дно со всеми его чудесами и ужасами. Такой образ явно не имеет никакого отношения к карманному ножу. Кроме того, еще раз обращаю внимание на то, что абсолютная физическая пассивность тела облегчает успешное выполнение таких упражнений. Поэтому следует все мышцы расслабить, сесть в максимально удобную позу, с тем, чтобы избежать любой помехи.

При последующих упражнениях думают о способе изготовления ножа. Данный этап концентрации – целиком дело личной фантазии Ученика, поскольку, наверное, не у каждого была возможность понаблюдать за производством карманных ножей. Следует ограничить себя лишь представлениями о том, какие детали отливались, а какие выковывались; как, вероятно, изготавливали черенок ножа, и как выполнялась сборка его отдельных деталей. Вначале такие упражнения длятся не более пяти минут, затем их постепенно доводят до четверти часа. Завершенный цикл мыслей сразу же, не впуская никакой промежуточную мысль, возобновляют опять с того же самого места, где начинали, и продолжают упражнение до тех пор, пока не прозвучит звонок будильника.

Чтобы поначалу уберечься от блуждания мыслей, можно свои упражнения проговаривать шепотом, что позволит в некоторой степени себя контролировать. Но такой поблажкой долго пользоваться не нужно. Это, по сути, приведет к распылению усилий, потому что из-за отключенного слуха придется шепот воспринимать по движению губ, а это отвлекает внимание. Данный прием применять более 4-5 раз ни в коем случае нельзя, он допустим лишь до тех пор, пока вы не привыкнете к энергичному мышлению. Но лучше им и не пользоваться. Конечно же, предметы нужно менять. Например, карманному ножу следует уделить 3-4 упражнения, столько же другому предмету. Однако, учтите: здесь действует правило перехода от более сложных предметов к более простым. И чем проще предмет – например, пуговица – тем труднее только им занять свои мысли в течение продолжительного времени.

Следующее упражнение сводится к чисто мысленному восприятию объекта. Ученик опять берет в руку некий предмет, но действует теперь в обратном порядке. Он начинает с совсем простых предметов и постепенно переходит к более сложным. Например, ученик в течение долгого времени рассматривает карандаш, затем закрывает глаза и точно фиксирует мысленный образ этого карандаша. Когда он затем снова откроет глаза и сравнит свое представление о карандаше с действительным объектом, то обнаружатся всевозможные изъяны в точности его мысленного представления. Теперь перед Учеником стоит задача исправить эти изъяны, для чего он снова закрывает глаза и стремится привести мысленный образ в полное соответствие с оригиналом. Затем с открытыми глазами опять проводится контрольное

сравнение. Такое упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока после нескольких минут сосредоточенного рассматривания даже самого сложного предмета, Ученик не научится с закрытыми глазами воспроизводить его точное, безупречное зеркальное изображение. И здесь продолжительность отдельного упражнения не должна превышать 30 минут.

Крайне важно научиться думать пластично. Каждую мысль нужно мысленно увидеть, почувствовать и ощутить – лишь тогда произойдет ее действенное оживление. Если мы думаем: «Нож острый», то это должны быть не просто слова, проносящиеся в нашем мозгу, а в то же мгновение перед нашим мысленным взором с осязаемо пластичной ясностью обязан появиться нож. Мы должны видеть его острое лезвие и испытывать сильное, ничем не ограниченное ощущение того, что это лезвие может нас поранить. А если мы думаем: «Вино терпкое», то перед нами должен со всей конкретностью не только предстать сосуд с вином, но и тотчас возникнуть живое ощущение терпкого и вяжущего. Кто привыкнет так думать, у того не только память станет острее, но и разовьется большая сила интеллекта.

По достижении удовлетворительного результата переходят к следующим, более сложным упражнениям. Нужно сконцентрировать свои мысли на некоем предмете, не рассматривая его в действительности, то есть исключительно на внутреннем образе. Например, представляют себе свои карманные часы и начинают концентрировать на них мысли – как и во втором упражнении, размышляя о назначении данного предмета, о материале, из которого он сделан, и о способе его изготовления. Затем постепенно снова переходят к более простым предметам. Со временем объектами для упражнений станут также знакомые люди, домашние животные, а впоследствии – абстрактные понятия и так далее.

Если справились с этими упражнениями, тогда речь пойдет о том, чтобы научиться как можно быстрее отвлекать себя от одного хода мыслей и обращаться к другому, а затем, как по команде, с полным и неослабным вниманием снова возвращаться к первоначальному течению мыслей, попадая точно в то место, где из него вышли. Иными словами, это осознанное отступление от темы.

Но к такому сложному упражнению нужно вначале подготовиться с помощью более простого задания. Уже начиная со второго упражнения, выкраивают 2-3 минуты времени и, помимо прочего, решают следующую задачу: думают о некотором понятии, предмете или существе и пытаются с молниеносной скоростью представить себе нечто противоположное обдумываемому. Например, думая о понятии *пустой*, нужно тотчас настроиться на понятие *полный*. За *водой* должен следовать *огонь*, за *светом* – *тьма*, за *голубым небом с ярким солнцем* – *пасмурный день с дождем*, за *голубем* – *змея* или *орел* и так далее. Нужно стараться

выполнять это как можно быстрее и заниматься каждый день. Само по себе это задание было бы несложное, если бы не следующее требование: нужно настолько четко представить себе каждое понятие, каждый предмет и каждое существо, чтобы мы видели его молниеносно возникающим перед нашим внутренним взором с ощутимой, пластичной ясностью. Со временем достаточная сноровка, наверняка, появится, и она нужна, если есть желание хорошо выполнять следующее упражнение.

Например, я направил мысли на свою маленькую дочку, и вот мне удалось представить, как ребенок обнимает меня своими ласковыми ручонками. Теперь она смотрит на меня смеющимися глазками и выкрикивает привычное ласковое слово «папочка». В следующее мгновение я обращаюсь к другому образу, полностью сохраняя четкость мыслей. Я воображаю недавно изобретенную счетную машину, которую на днях видел у своего друга, и погружаюсь описанным способом в данный предмет. Затем, минуты через две или три, как бы между прочим, с полной, неослабной ясностью, без всякого промедления и мысленного блуждания, возвращаюсь быстро и уверенно к первоначальным мыслям. Я приступаю к ним точно в том же месте, где их оставил. Теперь я известным образом продолжаю этот ход мыслей так, словно вообще его не прерывал. Такое чередование во время одного упражнения следует выполнять четыре или пять раз, но его общая продолжительность не должна превышать 30 минут. Кто, наконец, научится в течение четверти часа или более концентрировать свои мысли на самом простом предмете так, чтобы полностью погрузиться в объект и в течение этого времени не допустить ни малейшего отклонения своих мыслей, у кого в ходе упражнения не прокрадывается в сознание даже очень расплывчатое постороннее представление, тот в состоянии спокойно двигаться дальше и переходить на следующий уровень.

Теперь все упражнения, которые мы делали ранее, будем выполнять с «открытым» слухом. Вначале это тоже сопряжено с трудностями и требует большого напряжения силы воли. Однако пугаться не стоит. Все получится, хотя и не с первой попытки. Тут недопустимо легкомыслие. Упражняться следует до тех пор, пока вы не сможете достигать концентрации среди самого жуткого шума.

Во время упражнений с «открытым» слухом следует каждый день параллельно выполнять еще и следующие задания. Нужно усестись где-нибудь на открытом воздухе, но не в тихом, уединенном местечке, а там, где царит интенсивное движение. Или же, если время года и погодные условия не позволяют пребывать на открытом воздухе, то в помещении, где множество людей громко разговаривают, непрерывно ходят взад-вперед – например, в ресторане. Находясь там, нужно взять в руки газету или книгу и читать в ней ту статью, которая нам очень нравится и

привлекает внимание. Затем следует попытаться в условиях шума написать прочитанное по памяти. Чем отчетливее удалось сконцентрировать при чтении свои мысли, тем лучше будет работать память, а чем больше мы упражнялись в концентрации мыслей с «открытым» слухом, тем меньше окружающий шум и суета будут нас отвлекать. Вовсе не требуется воспроизводить прочитанное дословно, вполне достаточно исчерпывающего краткого изложения. Конечно, чем точнее удастся придерживаться дословного текста, тем дальше мы уже продвинулись.

И здесь идут от простого к сложному. Чем интереснее и увлекательнее содержание используемого для упражнения текста, тем легче будет его воспроизведение. Но постепенно нужно переходить к менее притягательному чтению, которое, может быть, даже диаметрально противоположно интересам Ученика. Если, например, Ученик – художественная натура, склонная к мечтательности, то сосредоточение на биржевых ведомостях в газете, вероятно, не доставит ему удовольствия, а передача их содержания будет вначале даваться с большим трудом. То же произойдет и с человеком, который самым серьезным образом постигает свой мир, а теперь ему приходится выполнять упражнение, сосредотачиваясь на сообщениях о моде или спортивных объявлениях. Лучше сперва начинать с коротких статей, новостей дня, заметок и так далее, занимающих не более 30 строк. Затем постепенно переходят к статьям большего размера. Однако, это упражнение не должно длиться более получаса. Лучше выполнять его почаще в течение дня, чем затягивать слишком надолго.

По достижении более высокой степени концентрации лучше в шумной обстановке упражняться в решении сложных арифметических примеров. При наличии определенного навыка полезно неоднократно позволять отвлекать себя в самый разгар работы или самому искать поводы для ее прерывания, чтобы затем сразу опять возвращаться к ней со всей неослабной энергией и тем же вниманием, возобновляя ее точно в том же месте, где она была временно прекращена. Ученику также очень рекомендуется, в обратном направлении «просматривая» события дня, рассказывать о случившемся и тому подобное. Эти упражнения не только укрепляют память, но и развивают ум и сообразительность. Старайтесь как можно чаще пересказывать выученное без ошибок от конца к началу. Здесь тоже лучше начинать с самых простых заданий. На начальном этапе попробуйте называть в обратном порядке ноты гамм, затем – буквы алфавита, а потом примитесь и за последовательность чисел от 1 до 30. Вначале получаться будет медленно, но постепенно темп нужно увеличивать. Со временем старайтесь использовать последовательности чисел большего размера. На заключительном этапе таким же образом упражняются с короткими предложениями, а затем – с законченными отрывками из художественных произведений.

Духовные силы очень хорошо укрепляются при запоминании физиономий людей. Восприятие вообще нужно развить до такого уровня, который позволял бы одним взглядом охватывать увиденное настолько пронизательно и исчерпывающе, чтобы в памяти тотчас же запечатлевался четкий во всех деталях и незабываемый образ. Окружающая действительность беспрестанно предоставляет для этого подходящие случаи. Например, идя по улице, старайтесь не позволять впечатлениями бездумно и поверхностно скользить мимо вас, а, наоборот, ко всему, что предстает перед глазами, проявляйте живейший интерес. Каждый раз по возвращении домой заставьте себя тотчас же, как можно детальнее, обдумать проделанный путь и воскресить в памяти все подробности, включая даже незначительные, неприметные события. Попытайтесь вспомнить людей, встретившихся на вашем пути, и представьте их себе мысленно как можно пластичнее. Если видели прекрасно декорированные витрины, то попытайтесь представить их перед своим мысленным взором во всех подробностях и не менее красочно.

Когда вас в компании знакомят с различными людьми, постарайтесь сразу же в полной мере запечатлеть в себе их образ. Дома необходимо вызвать в памяти образ этих людей и большим усилием воли представлять их себе все отчетливее и пластичнее. Подобные упражнения разовьют физиономическую память и существенно облегчат следующий эксперимент. Возьмите фотографию хорошо известного вам человека, с которым у вас гармоничные отношения. Удалитесь в закрытое помещение, поставьте друг напротив друга два стула, сядьте на один из них, а на другом укрепите вертикально фотографию так, чтобы иметь изображение прямо перед собой. Теперь нужно в течение продолжительного времени сосредоточиться на изображении, рассматривая его весьма пронизательно. Постепенно снова должно возникнуть состояние, когда для экспериментирующего отныне больше ничего не существует, кроме него самого и этого изображения. Как только экспериментирующий погрузится в такое состояние, ему следует мысленно заставить запечатленный на фотографии образ постепенно выйти из рамки и начать увеличиваться в размерах, пока тот не предстанет перед ним в натуральную величину. А затем нужно стремиться придать образу пластичность и жизненность. Фотография должна исчезнуть, а воображаемое представление – приобрести телесный облик.

Данное упражнение очень важно, и выполнять его следует как можно чаще. Благоприятный результат, конечно же, достигается очень медленно и только после многократных повторений. У того, кто имеет серьезные устремления, все в конце концов получится. Если это совершится, то венцом данного упражнения станет попытка мысленно вступить в контакт с человеком, запечатленным на фотографии,

заговорив с воображаемым собеседником и обращая внимание на мысли, которые возникают в качестве ответов. Данный эксперимент удастся, только если вы повторите его много раз. Однако стремитесь проводить подобные эксперименты исключительно в то время, когда есть уверенность, что соответствующий человек спит, иначе можно ему причинить большой вред.

Кто после таких упражнений почувствует, что его сила воли достаточно окрепла, тот может проделывать эти эксперименты и без фотографии. Ему нужно теперь извлечь из памяти и спроецировать на стул образ другого человека и заставлять его становиться все пластичнее вышеописанным способом. Но в ходе этих упражнений Ученик не вправе прекращать постоянно практиковаться в обычной концентрации мыслей. Подобные тренировки приведут к поразительным результатам. Именно здесь следует искать секрет многих финансовых гениев, полководцев или людей, преуспевших в жизни.

3. Состояние пустоты

Состояние пустоты так же необходимо, как и активная концентрация мыслей. Но оно может быть развито только на основе последней. Лишь тот, кто в состоянии хорошо сосредотачиваться на своих мыслях, достигнет способности переходить в некое состояние, которое лучше всего охарактеризовать словами *не быть*. Мир наших мыслей сравним с морем. Когда на душе очень беспокойно, то мысли похожи на огромные валы, а если в душе умиротворение или незначительное волнение, они бегут подобно легким барашкам. Но состояние пустоты требует, чтобы «море» было зеркально гладким. Все могучие валы, все бесчисленные мелкие волны обязаны исчезнуть, а море должно застыть в неподвижности, словно оно состоит из масла.

Все мысли надлежит вытеснить. Их нужно уничтожать уже в момент их зарождения. Это условие состояния пустоты. Иными словами, полное очищение мыслительного аппарата. Необходимо убедить себя в том, что наш мозг подобен белому неисписанному листу бумаги, и нужно научиться сохранять такое состояние в течение определенного времени. В таком состоянии мы обязаны забыть все, даже забыть о том, что мы есть. Полностью подавляя земного человека, изолируя его от всех внешних впечатлений и делая нечувствительным к окружающему физическому миру, мы открываем душу более тонким колебаниям духовного плана, которые обычно нами не воспринимаются. В таком пассивном состоянии наша душа может лучше влиять на тело.

Выйдя из состояния пустоты, мы с удивлением обнаружим, что белый лист бумаги исписан. На нас теперь устремляется поток высоких творческих мыслей – таких мыслей, на которые в обычном состоянии нашего сознания мы совершенно неспособны. Новые неожиданные идеи,

планы и проекты обуревают нас, поражая своей ясностью и оригинальностью. Состояние пустоты весьма ценно для каждого. Работник умственного труда, равно как и ремесленник, могут извлечь из него большую пользу. Но и человек, идущий по пути нравственного восхождения, найдет в таком состоянии большое подспорье. С его помощью он предоставит своей душе возможность сильнее воздействовать на сопротивляющееся физическое тело. И уж совсем нельзя обойтись без этого состояния при развитии различных оккультных способностей, как мы это увидим позже.

Правда, состояние пустоты таит в себе и определенные опасности. Находясь в нем, мы распахиваем свою душу не только для доброжелательных, более совершенных тонковещественных носителей разума, но и одновременно для более низких и несовершенных духовных существ. А ведь мы подвергаемся их влияниям, которые не всегда имеют безопасную природу. Но у нас есть в распоряжении одно превосходное средство, позволяющее им противостоять – это концентрация мыслей или позитивное состояние мышления. Если в результате такого нечистого влияния мы ощущаем гнетущее волнение, нам нужно всего лишь сосредоточить свои мысли на противоположном тому, что воздействует на нас из этого духовного плана.

Например, если после завершения упражнения с состоянием пустоты нами внезапно овладеют дисгармоничные чувства, то следует сосредоточить всю силу наших мыслей на неких возвышенных представлениях – о мире, любви к ближнему, наичистой гармонии. Тем самым мы окажемся недоступны для негармоничных излучений. А поскольку в духовном плане подобное влечет только к подобному, то в большинстве случаев таким влияниям оказывается подвержен лишь человек, склонный сам по себе к дисгармонии. Точно так же любителя чувственных наслаждений будут, как правило, осаждать существа более низких уровней, которые подвержены тому же пороку. Поэтому вряд ли у спокойного, стремящегося к этическому восхождению Ученика возникнет гнетущее ощущение низких излучений. Но если все же это и случится, он теперь знает, как нужно помочь самому себе. Подобный случай только поощрит его к упражнениям, способствуя закалке его духовных сил. Но тот, кто своими недостатками притягивает соответствующих существ, пусть от них защищается. Это поможет ему закалить свою силу воли. Он просто обязан сопротивляться, если не хочет поставить под сомнение успех своих упражнений.

Я настойчиво повторяю, что тот, кто хочет учиться состоянию пустоты, уже должен удовлетворительно владеть концентрацией мыслей, иначе он никогда не сумеет справиться с их потоком. Для начинающего здесь тоже главным условием является: абсолютное спокойствие! Покой внутри него, покой вокруг него. Именно сейчас, главным образом, пригодятся те упражнения, которыми ему приходилось заниматься

вначале, чтобы овладеть физическим покоем. Состояние пустоты требует абсолютной неподвижности тела. Наилучшее время для таких упражнений – тихий вечер или утро.

Опять учащийся удаляется в свою комнатку или отгороженную нишу, затыкает уши, завязывает глаза и ложится на диван. При этом он старается принять очень удобное положение, ведь ему постепенно нужно полностью расслабить все свои мышцы. Положение головы и прочих частей тела должно быть таким, чтобы каждая мышца бездействовала, и не возникало никакого напряжения. Все тело должно находиться в расслабленном спокойном состоянии.

Дыхательная деятельность снижается до минимума, при этом нельзя прилагать значительное физическое или волевое усилие. Нужно избегать прерывистого или глубокого дыхания. Теперь мысленно представляют себе белый диск (диаметром примерно 20 см) на черном фоне, который непрерывно вращается вокруг центральной точки. Нужно постоянно фиксировать внутренний взгляд на этом диске и оттеснять все прочие мысли и представления, примерно так же, как мы это делали при концентрации мыслей. Данный процесс отличается от освоенной концентрации мыслей только в том, что нельзя при этом размышлять о белом диске и черном фоне. Перед нами стоит лишь одна задача – фиксировать образ диска в неизменной форме. Ни о чем другом думать нельзя. Видим только вращение диска, равномерное и спокойное.

Ученику нужно очень остерегаться заснуть во время упражнения, и в то же время сопротивление сонливости не должно требовать особого напряжения воли – иначе тотчас возникнет отвлечение. Такое состояние необходимо удерживать в течение 3-5 минут. Как свидетельствует опыт, первые попытки есть не что иное, как большое сражение с самим собой. Мысли одна за другой врываются в сознание, угрожая отвлечь вас от диска. Ваше положение осложняется тем, что нельзя углубляться в какой-либо ход мыслей, а нужно лишь фиксировать образ диска. Но с каждым упражнением силы будут возрастать, и после 10-12 попыток окажется возможным воздерживаться от всякого мышления, по крайней мере, на протяжении трех минут, а образ диска будет оставаться чистым и ясным. Затем следует постараться, медленно наращивая продолжительность упражнения, выполнять его в течение 10 минут.

Конечно, и здесь будильник должен сослужить нам свою службу. Однако я хочу обратить внимание на то, что надо его накрывать какой-нибудь тканью, чтобы резкий внезапный звонок не ударил слишком сильно по нервам. Очень чувствительные натуры во время упражнения могут даже впасть в гипнотическое состояние. Если мы уже сумели сохранять образ диска чистым и ясным на протяжении целых десяти минут, то есть в течение этого времени никакой другой образ, никакая другая мысль не задерживаются в сознании, тогда можно двигаться дальше. Теперь диск становится точкой – маленькой, светящейся,

вращающейся точкой в черном пустом пространстве. Ход этого упражнения такой же, как и с диском. Если нам и в этом случае удалось показать тот же результат, то есть в течение целых десяти минут ничем не отвлекаться от точки, полностью завладевшей нашим вниманием, давайте усложним данное упражнение и во время него вообще ничего не будет представлять. Таким образом, мы достигли настоящего негативного состояния. Ничего не слышать, ничего не видеть, ничего не чувствовать, но и ни о чем не думать, то есть «не быть»!

Данное упражнение мы начинаем, также представляя себе точку на начальном этапе. Затем, спустя 1-2 минуты, Ученик стремится стереть эту точку, и в результате остается лишь черное пустое пространство. Но и от этого представления нужно постепенно избавиться: определенный черный цвет должен уступить место неопределенному серому и впоследствии перейти в ничто. Такой переход от точки происходит, как правило, постепенно, но те, у кого большая сила воли, вероятно, смогут стирать точку и пространство очень быстро. То и другое зависит от индивидуальных способностей. Но достаточно много людей предпочтет все же подготавливать состояние пустоты, предварительно представляя себе точку. Я против этого не возражаю, хотя подобная привычка несколько осложнит последующие упражнения. Рекомендуется воображать себе точку или даже диск, только когда вы сильно возбуждены, и поток мыслей не удается быстро прекратить.

Состояние пустоты – отличное успокоительное средство при любом душевном волнении. Оно помогает преодолевать страдания и боль, утешает и наполняет нас новой надеждой и уверенностью. Кто находится в незавидном положении и уже не знает, чем себе помочь, тому следует обратиться к этому средству. Озарение к нему обязательно придет, хотя, возможно, только после нескольких попыток. Мы упражняемся до тех пор, пока не научимся, по крайней мере, в течение десяти минут, уверенно достигать чистого состояния пустоты без единой мысли. Как только такое наступит, изменим условия этого упражнения, снимем повязку и будем держать глаза открытыми. Ложиться тоже не будем, а усядемся поудобнее. Чтобы зрение нас не отвлекало, повесим перед собой максимально гладкое натянутое на раме белое полотно размером примерно 1,5 квадратных метра (годится и большой лист чертежной бумаги того же размера) и будем фиксировать взгляд исключительно на этой белой поверхности, на которой нет ничего, что могло бы привлечь наше внимание. Теперь известным способом выполняем это упражнение.

Все будет получаться легко. Трудности возникнут, когда через некоторое время мы уберем и белую поверхность. Теперь надо смотреть открытыми глазами в ничто. Помимо главного упражнения, нужно еще очень старательно выполнять следующее. Как только у нас появляется возможность минут на десять отвлечься от наших дел, усаживаемся поудобнее, расслабляем мышцы, освобождаемся от всех мыслей и

стараясь умышленно затуманить наш взор так, чтобы, хотя и видеть окружающие предметы, но не позволять им влиять на наши мысли. Иными словами, видеть и при этом не думать.

Подобными вспомогательными упражнениями нужно заниматься в офисе, в магазине, в местах развлечения и отдыха – короче говоря, везде, где только представляется такая возможность. При этом тренируйте свой слух, приучаясь не слышать, когда не хотите слушать, или, точнее говоря, слышать и при этом не думать. Через некоторое время не затыкайте уши и при выполнении главных упражнений. Как только научитесь в течение десяти минут поддерживать безупречное состояние пустоты с открытыми органами чувств, тогда направляйте свои усилия на достижение полнейшей независимости от физического тела и существующих в данный момент окружающих обстоятельств. Следует практиковаться в достижении состояния пустоты стоя и при ходьбе. То же относится и к упражнению по концентрации мыслей. Его также следует выполнять среди рабочего дня, так как оба этих состояния, именно в сочетании друг с другом, приведут, как мы позже увидим, к положительному результату.

Концентрацию мыслей и погружение в состояние пустоты теперь чередуют, выполняя их в условиях самого сильного шума и в оживленных местах. Здесь придется напрягать волю. Состояние пустоты столь же достижимо на фоне пушечной канонады, во время пожара и среди бушующей толпы, как и в тихой комнате.

Ученику надлежит сказать себе серьезно и твердо: «Я не хочу видеть, я не хочу слышать, я не хочу также и думать!» Только диск, потом только точка, а затем – ничего. Если такое упражнение выполняют на улице или в публичных местах, тогда все же ради собственной безопасности лучше выбрать защищенное место, на что-нибудь облокотиться или к чему-нибудь прислониться. Потом нужно сделать вид, будто вы заинтересованно рассматриваете здание или витрину, чтобы не привлекать любопытных, которые, как известно, тотчас появляются, стоит только повести себя несколько необычно. Кто это хорошо освоит, тот сумеет извлекать и определенную пользу из достигнутого навыка.

Если Ученик хочет получить озарение в каком-либо деле, которое его очень интересует, – например, в научном вопросе – то он должен вначале в течение нескольких минут концентрировать свои мысли на данной теме, затем вызвать состояние пустоты, и после выхода из него ему предстанет в самой щедрой мере то, чего он так жаждал. Он найдет ответ на вопрос, который его так занимал, причем ответ самый неожиданный и великолепный.

Ученые и деятели искусства зачастую внезапно начинают чувствовать некое торможение в своем творчестве. Они оказываются перед запертыми воротами, закрывающими им вход, сколько бы они не

старались их открыть. С досадой им приходится откладывать свою работу в надежде, что они потом смогут преодолеть возникшие трудности. Такая потеря времени – большая помеха, но нередко и позднее эти ворота не открываются, и самые лучшие произведения остаются незавершенными или много теряют в своей красоте и силе, потому что решение проблемы требует мучительного напряжения. Теперь же тому, кто окажется в таком положении, нужно спокойно обратиться к концентрации мыслей и состоянию пустоты, и ворота перед ним с легкостью откроются, и это не будет стоить ему никаких усилий. Но и во всех других ситуациях человеческой жизни оба этих состояния оказываются весьма ценными источниками помощи. Кто однажды научится ими владеть, тот сумеет применять их во всех необходимых случаях.

Для получения таких озарений органы чувств, конечно же, лучше отключать описанным выше способом и искать тишины в своей комнате. Автор настоящей книги придумал для себя прием, который позволяет ему лишь изредка прибегать к малоприятному затыканию ушей и завязыванию глаз. В более простых ситуациях – например, во время своей писательской работы – он просто опирается обоими локтями на письменный стол, упирается лбом в ладони, большими пальцами затыкает уши, а средними закрывает глаза. В такой позе он теперь легко вызывает состояние пустоты. Когда состояние пустоты практикуется в тихой уединенности, то интуитивные догадки, эти драгоценные просветления, становятся более действенными. Мы же упражняемся в условиях дневного шума и с открытыми глазами, главным образом, для того, чтобы уметь пользоваться данным навыком в момент опасности, в любом месте и во всех ситуациях. Нужно взять себе за правило постоянно, пока мы живы, упражняться в достижении этих двух состояний как в уединении, так и в шуме прибое житейского моря.

Завершая эту главу, еще раз обращаю внимание на то, что ни одно упражнение, какого бы вида оно не было, нельзя выполнять с полным желудком. После еды должно пройти не меньше часа. Я также настойчиво еще и еще раз прошу Ученика с максимальным усердием и самым пристальным вниманием заниматься развитием обоих состояний. Лишь на более поздних ступенях обучения он поймет со всей очевидностью, насколько значимым и основополагающим для развития высших сил является абсолютное владение обеими способностями.

4. Дыхательная гимнастика

Дыхание является очень важным жизненным процессом. Без него нет жизни. Чем чище воздух, чем сильнее и полнее мы его вдыхаем, тем слаженнее будет работать наш организм. Возмещение израсходованных

организмом веществ происходит не только через желудок – мы питаемся еще и воздухом. Это сегодня известно каждому ребенку. Но дышит и наша душа. С каждым вдохом мы вводим в себя определенное количество тончайших субстанций, которыми в достаточной степени насыщена атмосфера. Они передают нам свойства и силы, которые могут существовать исключительно в духовном плане. Однако в результате превращения, которое они претерпевают в нашем теле, эти тончайшие субстанции оказываются в состоянии воздействовать на грубый материальный мир, как только мы создадим для них определенные условия.

Про полным и глубоким дыхании в кровь поступает большое количество кислорода, столь необходимого организму для нормальной жизнедеятельности. Одновременно с каждым вдохом человека пронизывает еще большее количество тонких и тончайших эфирных частичек, которые подвергаются в нем различным превращениям и передают при этом свои силы и свойства нашему тонкому одическому телу, оболочке души, называемой также астральным телом. Но у большинства людей оно остается невостребованным из-за того, что они слишком сильно поглощены грубым материальным миром. В результате глубокого и полного дыхания в астральное тело поступают такие силы, что через какое-то время оно оказывается в состоянии преодолеть сопротивление физического тела и проявить себя в полной мере, конечно же, не во вред нашей земной личности. Прежде с помощью соответствующих упражнений мы должны укрепить нашего астрального человека, с тем, чтобы он взял верх над нами, ибо именно он является носителем оккультных сил. Чем энергичнее астральный человек сможет влиять на нас, тем успешнее мы будем их использовать.

Человечество вообще дышит мало. Мы не выкраиваем достаточно времени на дыхание. Например, новорожденный ребенок делает в минуту 44 вдоха, пятилетний – 26, а взрослый человек довольствуется уже 16-17, хотя его потребность раза в три больше. К тому же, эти немногочисленные вдохи делаются в испорченном, нечистом воздухе и, к тому же, совершенно извращенным образом. Атмосферный воздух – очень важное средство питания, единственная пища, которая совершенно бесплатна. И именно к ней мы относимся столь пренебрежительно. Хотя большинство людей в силу своей профессии и вынуждены большую часть дня проводить в тесных, душных комнатах или в дурно пахнущих заводских и фабричных цехах, тем не менее, и они могут хотя бы один раз в день угостить себя щедрой «воздушной едой».

Но кто станет об этом думать! После изнурительного рабочего дня стремятся к отдыху с дымящейся трубкой в зубах и за столом какого-либо ресторанчика. Взгляните только на наши требовательные легкие! Им бы только четверть часа внимания в сутки, и они за эту маленькую

жертву уже охотно готовы вознаградить вас по-королевски – здоровьем, силами, хорошим настроением и выносливостью.

Внутренний человек нам все время напоминает, что он тоже хочет питаться и наполняться силами, чтобы помогать физическому телу и выручать из бед и печалей. Но его никто не слушает. Он не может быть услышан, потому что алкоголь и никотин в сочетании с бессмысленным материалистическим бредом, называемым просвещением, закрывают тонкие и тончайшие пути к дневному сознанию телесного человека, который, спотыкаясь, бредет неверной тропой. Мы же, вырвавшие себя из этого извращенного образа жизни наших несчастных соплеменников и желающие двигаться навстречу истине осознанным путем, с большим вниманием прислушиваемся к тому, что говорит внутренний человек, преданный нам и постоянно посылающий свои напоминания. Мы охотно устраняем все препятствия, которые отделяют нас от него, и готовы навести мосты, по которым можно без труда установить связь с духовным «я». Мы хотим укрепить и очистить себя целебной дыхательной гимнастикой с тем, чтобы астральное тело, а под его влиянием и грубое физическое тело, превратились в хорошие инструменты для проявления бессмертного духа.

Дышать - значит жить. Жизнь есть не что иное, как непрерывная последовательность вдохов и выдохов. Именно поэтому дыхание является важнейшей функцией нашего организма. Здоровье и сила зависят от правильного способа дыхания. Порой считают, что он правилен сам по себе, что дышать можно только правильно и никак иначе. Но это большое заблуждение. Животное дышит правильно, также и еще не подвергшийся влиянию цивилизации дикарь, но цивилизованное человечество на свою беду утратило правильный способ дыхания, оно его забыло. Чтобы это понять, давайте рассмотрим физиологическую сторону процесса дыхания.

Благодаря действию диафрагмы воздух различными путями, а именно с помощью бронхов, втягивается в легкие. Бронхи, в свою очередь, переходят в клетки легких. Кровь предназначена питать, оживлять и поддерживать каждую часть тела. Этому служит циркуляция крови. Кровь с помощью сердца и артерий нагнетается в капиллярные сосуды и затем по венам снова возвращается к сердцу, из которого подается в легкие. Венозная кровь становится нечистой, она наполнена выделенными организмом веществами. Наполненное ею правое предсердие, сокращаясь, выталкивает венозную кровь в правый желудочек сердца, который, в свою очередь, распределяет ее с помощью бесчисленных тонких кровеносных сосудов по дыхательным путям легких.

Мы дышим. Вдыхаемый воздух тотчас проникает сквозь тонкие стенки кровеносных сосудов легких и смешивается с нечистой кровью. Развивается своеобразный химический процесс. Кровь принимает

кислород поступившего при вдохе воздуха и отдает углекислый газ, собранный ею от всех частей тела в виде отходов и ядов. Теперь кровь очищена и щедро насыщена кислородом. Она опять нагнетается в левый желудочек сердца, а из него направляется в артерии, чтобы обеспечивать тело новым хорошим материалом.

Теперь читателю становится ясно, насколько важно для жизни дыхание. Дыхание есть очищение и питание организма. Если кровь в результате неудовлетворительного дыхания не очищается в достаточной степени, то она возвращается в артерии в непригодном состоянии. Отсюда возникают различные заболевания крови, запоры, нарушается работа отдельных органов. Тело слабеет и со временем не может сопротивляться различным тяжелым болезням. Главным образом, речь идет о том, чтобы подавать в организм необходимое ему количество кислорода, а это возможно лишь в результате интенсивного и осознанного дыхания.

Дышать можно по-разному. Мы, культурные люди, дышим исключительно потому, что нас к тому принуждает наш организм. И ни на секунду не приходит нам в голову взять дыхание под контроль – на это у нас нет времени. Данный важнейший для жизни процесс осуществляется чисто механически и представляет для нас лишь незначительный интерес. Мы даже не знаем, что неудовлетворительное дыхание по сути является неким суррогатом. Мы дышим рассеянно и совершенно неудовлетворительно – это так называемое ключичное (поверхностное) дыхание. При таком способе дыхания задействуется только верхняя и, к сожалению, лишь меньшая часть легких. Мы поднимаем плечи и ключицы, втягиваем одновременно брюшную полость и за счет этого поднимаем диафрагму. Поэтому в легкие попадает лишь весьма незначительное количество воздуха. Тем более, что в результате надавливания диафрагмы не происходит должного расширения легких, и их всасывающая способность снижается. Такой способ дыхания в большинстве случаев приводит к привычке дышать через рот. А человек должен дышать через нос, ибо тем самым происходит предварительное очищение воздуха от вредных микробов.

Более приемлемым является так называемое дыхание животом. Приверженцы естественного образа жизни, люди, занимающиеся дыхательной гимнастикой, осведомленные гимнасты и спортсмены и так далее, дышат отчасти именно так. На органы брюшной полости оказывается некоторое давление, и брюшная стенка выгибается вперед. При этом сильно наполняются нижние части легких, а верхние остаются обделенными. Прежде нужно должным образом натренировать мышцы, которые задействуются при таком дыхании, наблюдаемом еще у грудных детей. Этого достигают с помощью следующего упражнения. Оно поможет нам научиться единственно правильному полному и глубокому дыханию.

В отношении этого упражнения следует заметить, что в теплое время года его нужно выполнять преимущественно на свежем воздухе, но можно и в комнате при широко распахнутых окнах, в непосредственной близости от них. В холодное же время года перед занятиями комнату нужно хорошо проветрить и одновременно согреть. В теплой комнате можно открыть форточку, но не следует вставать рядом с окном, чтобы устремляющийся в комнату холодный воздух не сразу попадал в легкие, а вначале немного согревался в комнате. Невозможно предусмотреть все ситуации. Следует лишь придерживаться основного правила: остерегаться вдыхать прямой поток холодного воздуха, это вредно для здоровья. Упражнениями можно заниматься в любое время, но начинающему следует избегать вечернего воздуха. Особенно не рекомендуется выбирать вечер для занятий дыхательной гимнастикой в холодное или сырое время года.

Следующее упражнение выполняется стоя. Руки вытягиваются в стороны горизонтально, затем сильно напрягают мускулы рук и, описав дугу, поднимают их вверх, чтобы замкнуть за головой. Теперь поднимают плечи, голову откидывают немного назад, рот закрывают. В таком положении дышат очень медленно через нос, вдыхая полно и глубоко. При этом сначала наполняют нижнюю часть, что достигается легким надавливанием на живот. В результате его передняя стенка несколько выгибается вперед, и диафрагма приводится в действие. Затем, продолжая вдох, следует наполнить среднюю часть легких, для чего выпячивают нижние ребра и грудь. Далее надо наполнить воздухом верхнюю часть легких, для чего немного втягивают живот и расширяют верхнюю половину груди. При этом верхние пары ребер поднимаются. Все перечисленные действия выполняются в течение одного вдоха, одно движение должно переходить в другое. В заключение медленно выдыхают, при этом живот немного втягивают и поднимают вверх, а грудь оставляют в приподнятом положении.

Вдох и выдох нельзя выполнять толчками или прерывисто, их нужно завершать в один прием. Сделав каждый вдох и выдох, снова расслабляют грудь и мышцы живота. Нет никакой необходимости растягивать этот эксперимент на неоправданно длительное время. Семь вдохов и выдохов один за другим, отводя вначале на вдох и выдох по 5 секунд, вполне достаточно. Данное упражнение выполняется многократно, по крайней мере, в течение 14 дней, причем ежедневно. Хотя оно и может показаться Ученику трудным, не следует сразу опускать руки. Вполне вероятно, что первые упражнения не будут удаваться, но, тем не менее, Ученик обязан весьма прилежно и тщательно выполнять данный эксперимент, являющийся основой для многих дыхательных упражнений более высокого порядка. В дыхании частично заключена тайна психических сил, а потом целеустремленный

Ученик станет неумолимо заниматься вышеупомянутым дыхательным упражнением до тех пор, пока не достигнет успеха.

Как только мы приучили себя к полному и глубокому дыханию, нужно учиться задерживать воздух в легких. Положение тела при этом такое же, как и прежде: руки замкнуты за головой, а позвоночник удерживается строго прямо. Описанным способом вдыхают в течение 8 секунд, затем задерживают дыхание на 5 секунд и выдыхают на протяжении 8 секунд. Снова делают один за другим по семь таких вдохов и выдохов. Прделав данное упражнение многократно, можно медленно увеличивать его продолжительность, но постоянно следить за тем, чтобы длительность задержки составляла примерно две трети от длительности вдоха. Старайтесь не потерять чувства меры. Дней через 10-14, помимо этого, начинают упражняться лежа, оставляя руки, как и раньше, замкнутыми на затылке. При задерживании дыхания поочередно расширяют подложечную впадину, то есть область между последним ребром и пупком, а затем грудь. Это делается так. Например, втягивают, насколько возможно, подложечную впадину и одновременно резко и сильно выгибают грудь, чтобы в следующую секунду втянуть грудь и выпятить подложечную впадину. В этом месте находится так называемое солнечное сплетение (plexus solaris), центр симпатического нервного узла, который под действием таких упражнений переходит в очень полезное возбужденное состояние. В результате оказывается большое влияние на психические функции человека. Все мистики были и остаются единодушными в своем мнении относительно того, что солнечное сплетение находится в теснейшей связи с астральным человеком и его способностями. Поэтому следует настоятельно обратить внимание на ценность этого упражнения.

Выполняя вышеописанные действия, дыхание нужно задерживать строго на вдохе. И лишь после того, как упражнение выполнено – вначале 5-6 раз, а впоследствии 10-15 раз – задержанный воздух можно медленно удалить через нос. Весь же цикл дыхательных действий надо последовательно выполнять по 7-9 раз. Немного освоив данное упражнение, его можно делать частенько по утрам, прежде чем встанете с постели, и по вечерам в постели перед засыпанием. Но традиционное полное и глубокое дыхание стоя выполняется ежедневно с прежней интенсивностью. Как мы увидим в другой главе, дыхательные упражнения лежа в сочетании с концентрацией мыслей предназначены для решения в будущем очень важной задачи.

Спустя некоторое время, в течение дня делают следующее упражнение. На вдохе голову полностью откидывают назад и удерживают в таком положении в момент задержки дыхания. И лишь на выдохе голова возвращается в свое нормальное положение. Выдерживается тот же темп, что и при обычной дыхательной гимнастике. Все упражнение можно повторять от 6 до 10 раз. На протяжении

нескольких недель оно чередуется с обычной дыхательной гимнастикой и упражнением, где акцент сделан на солнечном сплетении.

Далее настоятельно рекомендуется после каждого приема пищи делать несколько глубоких вдохов. Очень скоро можно почувствовать благоприятное влияние этого на пищеварение. Ученику пойдет на пользу, если он ночью даст своим легким немного свежего воздуха. Однако для тех, кто до сего времени обычно спал с закрытыми окнами, особенно в холодное время года, весьма уместна максимальная осторожность. Следует привыкать к ночному воздуху постепенно, заботясь о том, чтобы холодный воздушный поток не сразу попадал на спящего. Лучше всего, если в вашем распоряжении имеются два помещения. Тогда открывают окно в соседней комнате, а вначале лучше только форточку, затем распахивают дверь между обоими помещениями, обеспечивая, таким образом, циркуляцию воздуха.

Уже упоминалось, что дыхание через рот весьма неблагоприятно и не соответствует нашим целям. Ученик должен взять себе за правило постоянно дышать через нос, в том числе и ночью. У кого на это не хватает воли, тому следует купить сконструированную специально для данной цели повязку, которая также сослужит хорошую службу и в борьбе с храпом.

Вначале тем, кто привык дышать ртом, при носовом дыхании не будет хватать воздуха. Их носовые проходы недостаточно чисты и заполнены выделениями. Поэтому следует позаботиться о малоприятной очистке носовых каналов. По утрам и вечерам делайте полоскания, втягивая носом воду, пока она не выйдет снова через рот. Делайте такое полоскание несколько раз подряд. Вначале, пока не привыкните к такой процедуре, используйте тепловатую воду, затем более прохладную. Носовые проходы закупорились и стали чувствительными исключительно потому, что не использовались по своему основному естественному назначению. Тот, кто дышит носом, всегда имеет чистые носовые проходы и намного реже страдает от простудных заболеваний.

Дышите постоянно глубоко и полно через нос, особенно во время пребывания на свежем теплом воздухе. Прогуливаясь на природе, особенно в хвойном лесу, положите на плечи, вернее, на верхнюю часть спины палку и руками обхватите ее. В результате грудная клетка выгнется вперед, а позвоночник втянется. Побродите в таком положении, глубоко вдыхая ароматный лесной воздух через нос и наполняя верхнюю и нижнюю части легких. Это окажет волшебное влияние на весь организм, а потом повторяйте данную процедуру как можно чаще. Позже утреннее упражнение в кровати с акцентом на солнечное сплетение заменяется другим. Следует в соседнем помещении открыть окно, если вы спали в закрытой комнате, и позаботиться о том, чтобы оно немного нагревалось в холодное время года, что должно приниматься во внимание при всех упражнениях в кровати.

Теперь приступают к известному дыхательному упражнению в положении лежа. На этот раз руки за головой не замкнуты – они лежат спокойно вдоль туловища. При задержке дыхания все мышцы тела предельно напрягают, но не резко, а постепенно. Начинают с мышц кистей рук, а затем медленно напрягают все остальные мышцы, которые только контролируются нашей волей, вплоть до ступней. Исключение составляют мышцы головы и шеи. Как только Ученик почувствует, что больше задерживать дыхание невозможно, он медленно расслабляет все мышцы, и лишь потом известным образом медленно выдыхает. Данное упражнение тоже важно, и им не следует пренебрегать. Впоследствии им можно заниматься и днем. Однако вечернее упражнение с солнечным сплетением остается. Для облегчения всех дыхательных упражнений Ученику следует знать один прием, однако применять его нужно лишь тем, кто никак не может освоить медленный выдох. Итак, прежде чем выдыхать, быстро набирают еще немного воздуха. Иными словами, делают совсем небольшой, короткий вдох, затем начинают выдыхать, и в результате задержка дыхания на определенное время удаётся легче.

Помимо вышеприведенных упражнений, в зависимости от наличия времени и возможности, но, по крайней мере, каждый второй день, следует попеременно выполнять следующие упражнения.

1. Известным образом делают полный и глубокий вдох, задерживают воздух на некоторое время, затем вытягивают губы, словно хотят свистнуть, и прерывисто выталкивают воздух со значительным усилием. Обратите внимание – не за один прием, а толчками, пока легкие не станут пустыми. Данное упражнение очищает легкие. Оно выполняется несколько раз подряд.

2. Полное и глубокое дыхание, но вдох осуществляется не за один прием, а тоже толчками. Делают короткий сильный вдох, задержка на мгновение, снова вдыхают и опять задержка и так далее, пока легкие не будут заполнены полностью. Затем дыхание известным образом задерживается, чтобы потом воздух за один прием был удален предписанным способом через нос. И это упражнение делают несколько раз подряд. Оно особым образом укрепляет легкие и грудную клетку. Оба упражнения следует выполнять стоя.

Поскольку впоследствии дыхательная гимнастика сочетается с различными положениями тела, как того требует хатха-йога, то представляется уместным посоветовать Ученику выполнять в свободное время ряд известнейших упражнений домашней гимнастики, - таких как, например, повороты туловища, приседания, упражнения с гантелями и гимнастической палкой и так далее. Хорошо, если домашнюю гимнастику Ученик сочетает с воздушными ваннами, будучи одет в купальные трусы. Конечно, новичку следует обращать внимание на температуру воздуха, чтобы не простудиться. Комплекс таких гимнастических упражнений

должен продолжаться лишь 20-25 минут и может начинаться и заканчиваться глубоким и полным вдохом \ выдохом.

Еще раз настоятельно предостерегаю от всяких излишеств. Чрезмерность может причинить очень большой вред. Продолжительность отдельных упражнений следует увеличивать очень медленно и осторожно. Ни в коем случае нельзя допускать ощущения боли. Этого не произойдет, если быть осторожным и резко не увеличивать длительность отдельных фаз до несоразмерно продолжительного времени. Опыт говорит об исключительно своеобразной связи процесса дыхания с силой воли. Египетские и персидские жрецы включили искусство дыхания в свои храмовые таинства и довели его до совершенства. Точно так же и индийские адепты высоко ценят дыхательную гимнастику, поскольку она играет большую роль в их чудесах. Ученик поймет из последующей главы, насколько важно для него с большим усердием направить все силы на совершенство искусства дыхания. Ведь данное искусство рука об руку с концентрацией мыслей пробудит в нем некую силу, с помощью которой, если ее умело применить, он исполнит многие свои мечты.