

**УРОКИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

**ПАРАМАХАНСЫ ЙОГАНАНДЫ**

**Пресептум 1**

**Инструкции Парамахансы Йогананды по практикам Самореализации, даваемые раз в две недели.**

«О Небесный Отец, да охватит все умы и земли слава Твоего присутствия! Да заменят поклонение материальному поклонением Тебе. Мы не можем любить что-либо без Тебя, поэтому да возлюбим мы Тебя прежде и сильнее всего остального. Пусть Твоё Небесное Царство блаженства, которое в Твоём Духе, проявится во всех его божественных качествах на земле и освободит эту землю от ограничений, несовершенств и несчастий.

Отец, не оставь нас в яме искушений, в которую мы упали из-за собственного неправильного использования данного Тобою рассудка. Когда же мы станем свободнее и сильнее, если Ты этого пожелаешь, испытай нас, любим ли мы Тебя сильнее самого искушения. Отец, если воля Твоя испытывать нас, развей наши способности победно выстоять те испытания.

Хлеб наш насущный дай нам днесь: еду, здоровье и благосостояние телу, остроту уму, и, превыше всего, мудрость и Твою любовь душам нашим. Научи нас, как, с Твоею помощью, спастись от сетей невежества, сплетённых нашей собственной неосторожностью.

Пусть Царствие Твоё, которое внутри, проявится и вовне! »

**Да будет с вами мир!**

Уважаемый ученик,

вы стали теперь предварительно зарегистрированным членом общества самореализации Парамахансы Йогананды. Помни, что мы не хотим обременять твой ум непроверенными, непрактичными, бесплодными богословскими верованиями и утверждениями. Наше скромное желание состоит в том, чтобы построить и расширить Храм вашего сознания, до тех пор пока оно не охватит и не прославит все Истины на алтаре вашей собственной Самореализации.

Ежедневно наука изобретает или открывает какой-либо новый метод или механизм для увеличения материального комфорта человека; свидетельство тому - научные журналы. Если бы учёные отправились в храм, затворили двери и молились бы Богу об изобретении радио, летательных машин, телевидения и т. д., они бы не достигли цели. Учёные только открывают спрятанные истины, используя сосредоточение, систематическую деятельность и экспериментирование в пределах законов Природы, исходящих от Бога. Также должны поступать и последователи религий, чтобы прийти хоть к чему-то.

Большинство религиозных сект основаны на умопредставлениях и часто базируются на индивидуальных мнениях об Истине. Этим, возможно, объясняется очевидный застой в религии. И далее, если учёные не могут открыть материальные истины посредством всего-лишь молитвы, то как же кто-то может открыть Духовные Истины посредством лишь слепой молитвы?

Общество самореализации организовано с одной лишь отчетливой целью представления вам тех практических истин, которые уже прошли научное тестирование, как универсально полезные на примере тысяч жизней. Мы взяли только наиболее практически употребимые истины из всех религий, оставляя в стороне недоказанное догматическое богословие. Наши инструкции воспитывают добрую волю и дружелюбие между всеми истинными религиями и приглашают их сотрудничать во имя Бога, чтобы открыть те духовные истины, которые развивают человека в высшей степени, независимо от того кто он - христианин, йог, мусульманин или иудей.

Посредством глубокого экспериментирования над моральными и эзотерическими истинами всех Писаний, особенно над высокоразвитыми и практичными методами Мастеров Индии, мы покажем вам высший путь вечно-блаженного существования.

Как Америка специализировалась в материальной эффективности, так и Индия специализировалась в духовной эффективности. Поэтому институт общества самореализации является настоящей психофизической и духовной лабораторией.

После того, как учитель и его близкие ученики применяют и испытывают эти истины в своих собственных жизнях, и учат им других по всему миру, то ту сущностная Истина, которая, как они считают, будет в высочайшей степени полезна вам, эту Истину вы сможете найти в этих Уроках Самореализации. Мы не учим никакому гипнозу или мистицизму, но сосредотачиваемся на истинах востока, по-западному испытанных.

Чтобы действенно реализовать эти истины в вашем собственном сознании, вы должны подготовить себя к регулярному и продолжительному усилию. Большинство людей посвящает своё время непродуктивному чтению, и ему не хватает реальной творческой деятельности. Вот почему они страдают от ограничений. Для вашей величайшей пользы вы должны посвящать время поиску и анализу Истины.

Если вы хотите быть отличными от того большинства, и собрать богатейший урожай совершенной Истины в этот короткий период земной жизни, вам следует с верой сделать эти практические инструкции частью своей жизни. Не откладывайте на завтра изучения этих истин. То «завтра» будет вечно откладываться, пока ваши дурные привычки будут проглатывать ваши драгоценные дни, наполненные возможностью достижения бессмертия.

Приспосабливая те истины к своей жизни, вы более ясно поймёте вашу религию и ваши мировоззрения. Короче говоря, имейте пожалуйста ввиду, что медлительность и последующее откладывание усилия приведёт только к застою и деградации, вместо восхождения по ступеням самореализации.

Каждый урок- пресептум (тщательно выработанных прогрессивных исследований) состоит из многих жизненно важных частей, включающих в себя научную методологию, самые ёмкие и эффективные методы, энергизирующие рецепты здоровья, в высшей степени просветляющие объяснения для вас и вашей семьи, вибрирующие аффирмации и вдохновляющие стихотворения. Каждый урок-пресептум содержит нить последовательного духовного продвижения, пронизывающую все наставления в этих уроках.

В любое время дня или ночи, но регулярно, вам следует сознательно посвящать полчаса изучению этих основ Самореализации. Анализируйте эти истины и преобразовывайте вашу жизнь соответственно, потому что в том лежит ключ к Бесконечному. Мы приглашаем и просим вас писать нам, и мы постараемся помочь в углублении вашего понимания и в разъяснении и детализировании каждого пункта или затруднения в вашей практике этих инструкций.

Прочтите эту священную универсальную молитву перед изучением и практикой этого урока-пресептума.

«О Небесный Отец, святые всех религий, Иисус Христос, Верховный Мастер Бабаджи, Великий Мастер Лахири Махасайя, Мастер Свами Шри Юктешвар, Гуру-наставник Парамахансаджи Йогананда, я приветствую вас всех. Освободите мою жизнь ото всех препятствий, и милостиво дайте мне и поддержите мое материальное, умственное и духовное развитие.»

**Как войти в метафизический космос**

**Духовное око**

 Чтобы созерцать царство астрального феномена,   пронизанный Христом космос и запредельную вечность, человеческая душа должна отставить ограниченное материей зрение двух физических глаз и проникнуть в него через телескопы астрального глаза, ока Христа и Космического ока.

 Диаграмма метафизического космоса





            Физические глаза могут видеть только маленький сегмент целого мира. Но когда зрение этих двух земных глаз делается единым, сознание проникает сквозь звезду в опалово-синем астральном глазу (как представленное белой звёздочкой, как раз над человеческими глазами на диаграмме метафизического космоса), затем это видение увеличивается, и практикующий созерцает своё астральное тело и другие астральные видения.

Когда человеческое сознание, после проникновения через астральный глаз, устремляется через око Христа, звезду Сознания Христа, свет которого и мудрость пронизывают всё творение (как изображено более крупной белой звездой внутри более крупной сферы), тогда человек может чувствовать Сознание Христа, простирающимся через всю землю, солнечные системы, звёздные сферы, Млечный Путь; и он по-настоящему будет созерцать все эти планетарные семейства, плавающими в этой вечной пустоте.

 После проникновения через астральное око и око Христа, человеческое сознание летит через око Космического Сознания (как представленного наибольшей белой звездой, охваченной наибольшей сферой) в вечное Вездесущее (представленное на нашем рисунке внешним зубчатым кольцом белого пламени).

                    Двумя физическими глазами человеческая душа воспринимает только  маленькое физическое тело и его ограниченное земное окружение. Очи - астральное, Христово и космическое, дают человеку способность созерцать вечное царство Сознания Христа во всех вселенных и в вечности. Посредством глубокого изучения данных наставлений, всё описанное ранее может быть реализовано.

Об этом астральном глазе, видимом в медитации, говорят как о «духовном оке», «третьем глазе» или «едином оке». Об этом же говорят и термины: «звезда востока», «звезда мудрости», «кутастха», «пещера мудрости», «пещера молчания», «пещера покоя», т.  е. пещера внутреннего покоя, куда йог помещает свое астральное тело и где живёт тайно.

Иисус видел это духовное око, как лучистого «голубя спустившегося с небес», когда его гуру Иоанн Креститель крестил его. (Ваш духовный учитель, или гуру-наставник, помогает вам открыть этот ваш духовный глаз). Маленькая звезда в центре символизирует клюв «голубя», а его «крылья» — синий и золотой свет.

 Это духовное око состоит из белой звезды, пульсирующей в сердце опалово-синего света, окружённого золотым кольцом. Это духовное око является олицетворением Святого Духа (Святой вибрации и Космической Энергии) в человеческом теле. Золотое кольцо символизирует Космическую Энергию; синева — Христово Сознание. Проникая через синий тоннель, человек может войти в белые тоннели, в око Христа и Космическое око,  лучами которого практикующий пронизывает стены материальности, чтобы достигнуть Абсолюта, непроявленного царства чистого вечно-нового блаженства Духа.

          Два физические глаза суть явная материализация духовного ока, имеющего три фактора:

**1**. Звёздочка в центре соответствует зрачку физического глаза. Эта пятиконечная звезда есть дверь в бесконечность.

**2.**Темно-синее кольцо вокруг звезды соответствует радужной оболочке физического глаза. Этот синий круг является отражением света души.

**3.**Золото-белый ореол, окружающий синий свет, соответствует белку физического глаза. Это золотое кольцо есть свет Космической Энергии, или свет природы.

    **Сила духовного ока**

Человек не может войти в звезду духовного  ока до тех пор, пока, посредством практики Крии (или практики метода Хонг Со), личность не достигнет бездыханности, не научится по своей воле контролировать ритм сердца, и оттягивать все энергии и внимание от пяти телефонов чувств. Именно тогда продвинутый ученик сможет понять, что его тело, земля, камни, деревья, вся животная жизнь, звёзды и каждая пылинка в космосе контролируется силой звезды духовного ока.

**Стадии, отраженные в ощущениях**

Поворачивая вспять, вовнутрь к  духовному оку, обычно направленное вовне течение   жизненной энергии  через  чувства, практикующий проходит первую стадию, испытывая ползущее ощущение, как от электрического тока, через мускулы и позвоночник. Вторая стадия состоит из интенсивного приятного ощущения, когда глаза автоматически фиксируются в сверхсознательном центре межбровья. Третья стадия состоит в ощущении тепло-прохладного ощущения в межбровье, сопровождаемого звуком ОМ, слышимом без закрывания ушей, и чувствуемого по всей внешней поверхности тела, а также во внутреннем выпрямлении и внутри прямого тела и позвоночника. Четвёртая стадия состоит в созерцании белого света, увеличивающегося во вращательном движении, подобно авроре, внутри духовного ока, при закрытых или открытых глазах. Затем, когда дыхание прекращается и движение жизненной энергии покидает нервы, глаза и ядра клеток, это течение углубляется и проецируется в Бесконечное, создавая темно-синий тоннель в центре духовного глаза. Этот поток выглядит синим, потому что направленные вовнутрь фонари жизненного тока распространяются в бездонное сердце Бесконечности, выявляя бесконечный тоннель приглушенного света, через который должна пройти душа.  Регулярная и серьёзная практика метода, описанного в конце этого урока, сделает вас способным пройти через этот тоннель синего света.

 Глядя через физические глаза, человек созерцает своё тело, как волну жизни, отдельную от Океана Жизни; тогда как, глядя в духовное око, человек видит океан Духа, становящегося той волной жизни. Вот почему Иисус сказал: «Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё чисто, то всё тело твоё будет светло (наполнено космической энергией).» (От Матфея 6-22) Библия говорит нам, что пастухи и мудрецы видели звезду и следовали за ней, чтобы увидеть Иисуса Христа. Это исторический факт, но он имеет глубокую интерпретацию: никакая звезда с небес не спускалась на землю, посещая место рождения Иисуса. Это был свет звезды духовного ока, которую те мудрецы видели и которая вела их. Она вела их к младенцу Иисусу, в теле которого было явлено Сознание Христа. Эту путеводную звезду  также можно объяснять как наш различающий интеллект, подобный пастуху, ведущему овечек наших мыслей домой правильным путём жизни в измерение мудрости.

Духовное сознание души спрятано за той звездой духовного ока, созерцающего бесконечность внутри. Его материальное сознание, в форме эго, путешествует вовне, за пределами той звезды, и остаётся в медулла облонгата, наблюдая через каналы чувств это тело и мир материи, ограниченный формой, пространством, временем и т. д. Если этот ум оттянет своё внимание от внешнего мира и войдет через звезду духовного ока, он воспримет лишь царство вечности. Но когда ум остается вовне, за пределами духовного ока, он воспринимает только мир материальных вибраций с измерениями (т.е. имеющих ограничения).

            **Духовное око - приёмник и передатчик**

Следует развить духовное око, чтобы оно могло не только созерцать истинные  картинки этой земной жизни, но также видения светящихся астральных сил и вселенные, составляющие тонкий астральный космос. Развитием силы воли и концентрацией между бровями, человек может преобразовать духовное око в ментальную и астральную радиостанцию. Продвинутый ученик, способный проникнуть через звезду духовного ока, может проецировать своё сознание в духовное око другой личности. Он может посылать полезные вибрации мысли своим друзьям или родственникам в астральном мире или в физическом мире, через их духовные очи. Из-за применения интуиции, духовное око и сердце становятся подобны принимающим радиостанциям, а из-за концентрации силы воли, они становятся астральными транслирующими (передающими) станциями.

Голоса, музыка и песни проходят через эфир, подобно этому, наши мысли движутся через эфир Космического Сознания. Но также как ни звука не вытянешь из эфира без радиоприёмника, так и без «радио» духовного ока, чувства не могут регистрировать зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные и вкусовые ощущения. Духовное око может исполнять две функции: оно может действовать, как радиоприёмник и как передающая радиостанция. Интуиция, проходя через сердце в духовное око, трансформирует его в радиоприёмник. Интуиция и чувство  настраивают духовное око принимать передачи пяти чувств, или любую весточку или мысль, проходящую через эфир, а также вибрационную картинку отдаленных или будущих событий. Все эти вибрации пяти чувств могут быть преобразованы в оптические видения духовного ока. Вибрационные мыслеформы происшествия, которое должно случиться в будущем, могут присутствовать в эфире сейчас, обязанные своим осуществлением закону причины и следствия. Если заставить эти тонкие вибрации пройти через сердце, настроенное интуицией, и перевести в духовное око, они будут вибрировать в миллиардах жизненных атомов, организуя и преобразуя их в определенные конструкции, формы или видения будущего. Тогда продвинутый ученик видит потоки призматического света и маленькие образы, материализованные из эфира или из подсознательного ума.

Подобно этому, вибраторные образы находящихся далеко личностей, электронные вибрации их тел и их мыслевосприятий, путешествуют через эфир.

          Думая о них и интуитивно визуализируя эти личности в сердце, человек может материализовать их образы в духовном оке, которое тогда действует как мощный фотоаппарат, фотографирующий эти вибрации, приходящие через чувства и проникающие через эфир и поры тела. Интуиция открывает шторки опалово-синего света и звезды духовного ока и фотографирует любую желаемую тонкую или грубую вибрацию, как реальный образ.

            **Глаза характеризуют  умственное состояние**

Вы привыкли спать с закрытыми глазами, и, когда открываете глаза, вы привыкли   наблюдать материальные феномены, но духовное созерцание сопровождается полу-открытыми глазами, т. е. когда глаза ни полностью открыты, ни полностью закрыты. Глаза в этом состоянии зафиксированы на сверхсознательном центре в межбровье, и нижние веки подтягиваются вверх, чтобы прикрыть глаза наполовину.

Когда мы привычно смотрим на материальные вещи наши глаза открыты на три четверти; когда же мы напряжённо уставились на что-то, глаза округляются, открываясь полностью. Во время подсознательного состояния, как во время сна, наши глаза полностью закрыты, обычно со зрачками, направленными вниз. Глаза малых детей обычно направленны вверх, к сверхсознательному центру, во время сна. По мере того, как дети подрастают, начиная все больше сосредотачивать своё зрение на окружающем их материальном мире, их глаза поворачиваются вниз во время их сна. Однако, во время смерти глазные яблоки животных и людей поворачиваются вверх, когда душа и жизненная сила отходят бессознательно из тела через медуллу облонгату.

Духовное, или единое око, есть в действительности отражённый свет медуллы. Союз двух токов-поисковых-огней обыкновенного зрения в духовном глазу порождает желание Бога и сублимирует сознание в сверхсознательное состояние. Те же самые два поисковых потока света, когда они направлены вниз на материю, порождают желание материальных вещей и тянут сознание к подсознательному состоянию.

Медулла облонгата является переключателем жизненной силы, который направляет ток к передним фарам глаз. Когда два глаза направленны вверх, и их взор сосредоточен на точке межбровья, они сверхъестественно замирают; затем эти два параллельных световых потока двух глаз фокусируются на одной точке, производя зрение единого ока, являющегося отражением света медуллы. Когда этот свет видится во лбу и когда он остаётся неподвижным в течение долгого времени, или может быть удерживаем столько, сколько нужно человеку, тогда оптический ток физических глаз, привыкший играть на материи, меняет направление на 180º и становится централизованным, сначала в межбровье, а после переводится в медуллу. Воистину, в духовном зрении нет измерений. Мы часто ошибочно считаем, что видим свет в межбровье, тогда как на самом деле мы видим его в медулле.

                         **Ограниченное сознание**

Если бы вы родились и выросли в границах  большой комнаты, двери и окна которой были бы наглухо забиты, так что вы совершенно не могли бы посмотреть за её пределы, та комната казалась бы для вас вашим единственным миром, и она бы представляла для вас наибольшее пространство, доступное вашему пониманию. Но, если, спустя 20 лет жизни в ней, вам бы сказали, что есть широкое пространство за её стенами, вы бы возможно смеялись и не верили этому. И всё же, если бы вдруг открыли маленькое окно в той комнате, вы бы определённо были бы в высшей степени удивлены, увидев широту небес вовне.

             **Даже птенец**   **расширяет свой кругозор**

                    Для птенца, живущего в желтке под скорлупой, пространство внутри скорлупы является всем его миром.  Но, когда тот птенец вылупляется, он приходит в больший мир. Вы человеческий птенец, живущий на желтке этого мира и окружённый синей скорлупкой небес, усыпанных звездами. Вы думаете, что этот мир, охваченный небесами, есть величайшее существующее пространство. Но допустим, что вы могли бы проклевать скорлупу небес, с помощью своего сознания, и бросить взгляд на вашего собственного Отца Небесного. Тогда вы смогли бы увидеть мириады солнечных и звёздных систем с их мирами, плавающими, подобно пылинкам, ярус за ярусом, в вечно расширяющемся пространстве.

**Забудьте ограничения**

                  Сколько раз бы вы ни смотрели на своё   маленькое тело, вам не удастся избавиться от мысли, что вы ограниченны его размером в несколько футов и весом в столько-то фунтов. Именно эта идея и привязывает вас к телу, к его бедам и ограничениями бедностью, болезнью и невежеством. Дух есть бесконечная палата нескончаемого пространства, украшенная мерцающими звездами и мириадами ламп планетарных огней. Вы сотворены по образу Бога, и должны забыть вашу ограниченность. Соединитесь с беспредельностью Бога и положите конец вашим бедам и страданиям.

            Ваше вездесущее сознание втиснуто в маленькую клетку вашего тела. Когда вы любите вашу семью, соседей и мир, ваше сознание вылетает за пределы клетки вашего физического тела. А, когда, посредством глубокой медитации, вы можете созерцать небеса и чувствовать себя простирающимся во всём огромном космосе, ваше сознание всё ещё продолжает увеличиваться. Чем больше вы беспокоитесь о мелочах, нужных вашему телу, тем меньше и ограниченнее вы станете, пока наконец вы ни умрёте, из-за неисполненных желаний. Есть закон, что нищий получает лишь милостыню, о которой он слёзно просит, и даже это дается  ему    щедрыми, лишь по случаю. Но сын Бога наследует вездесущее царство Бога со всеми сотворёнными в нём вещами.

         **Расширение сознания,**  **описанное в Библии**

                   Иисус сказал: «Моё Царство не от мира сего.»   Он был богаче самого богатого человека в  мире. Он был способен накормить пять тысяч человек пятью буханками хлеба и двумя рыбами, а также сотворить другие чудеса.

                   Иисус мог произвести материальное изобилие, потому что он обладал Богом. Имея Бога, он имел всё. Когда Иисус говорил: «Лисицы имеют норы, и птицы небесные — гнёзда, а сын человеческий не имеет где приклонить голову» (От Матфея 8-20), Иисус не жаловался, что у него нет места, где жить. Он говорил о своей бессмертной душе, которую нельзя посадить в клетку. Он жил везде на дороге Вечности и в каждой пылинке космоса. Будучи вездесущим, он не мог ограничить малым пространством свою голову вечной мудрости.

                            **Ваше право наследника**

 Вы должны преобразовать своё  положение от смертного нищего до божественного сына. Вместо попрошайничества, вам следует требовать то, что принадлежит вам по праву божественного дитя, рожденного по образу Бога. Вы должны прежде всего искать Царство Божье, тогда все материальные и духовные вещи, желаемые вами и нужные вам, приложатся вам, по праву наследника.

                 Как смертное существо и попрошайка, вы стремились сначала к хлебу и деньгам. Поэтому вам было очень трудно обеспечить себе даже это. Бог и Его дары не придут к вам с приобретением материальных выгод. **Они придут лишь вследствие стремления к Богу прежде всего прочего**. Хлеб и все прочие вещи приходят к вам автоматически, как преданные рабы, когда вы нашли Бога. Это для вас есть наивернейший способ, исполнить все ваши желания.

Нижеописанный метод подрубит корни вашей ограниченности смертного и сделает ваше сознание Царём вечного Царства Бога Отца вашего.

**МЕТОД**

**Поза**

                 Сядьте прямо на шерстяном одеяле, постеленном на прямом стуле   без подлокотников. Это одеяло должно спускаться на пол вам под ноги, чтобы изолировать ваше тело от отвлекающих земных токов. Расположите руки, повёрнутые ладонями вверх, на бёдрах в месте соединения их с областью живота.

**Внутренняя визуализация**

                Закройте глаза и представьте себе, что вы смотрите вниз на миллионы миль под вами. Умственно пролетите триллионы миль назад и вперёд. Вообразите себя залом палаты вечности, в котором плавают все вещи: галактики и солнечные системы, вселенная, ваше тело... Прочувствуйте, что этот зал вечности переполнен блаженством. Представьте себе, что вы есть этот всегда блаженный зал вечности.

                      **Космическая физиология**

                   Вообразите в своём умственном оке и  постарайтесь осознать то, что ограниченно плотскими стенами вашего маленького тела. Созерцайте, что наверху него находится мозг, сзади позвоночник, а внутри грудная клетка и лёгкие, сердце, печень, поджелудочная железа, кишки, и т. д. Теперь прочувствуйте, что обширная палата небесного пространства есть ваше космическое тело, и что внутри этого космического тела извилинами вашего мозга является Млечный Путь. Рассматривайте солнце и луну как свои глаза и воспринимайте любовь всех созданий всех миров, как ваше сердце. Рассматривайте всю жизнь как циркуляцию крови в ваших жилах, а туманности — как ваши внутренности. Наблюдайте звёздные реки, как клетки вашего космического тела, небеса, как вашу кожу, а горы, как ваши кости.

**Космическое расширение**

           Медитируйте на идее, что ваш ум есть  интегрированный ум всех человеческих существ, что ваше сердце охватывает все сердца, ваша жизнь — это жизни всех существ, ваша любовь есть суммарная любовь всех.

**Тоннель в вечность**





                             **Путь к вечному свету**

С закрытыми глазами думайте о себе как о   душе-птенце, сидящем на желтке Земли, пытаясь вылупиться из скорлупы небес в Царство вашего Бесконечного Отца. (Ваш ум может переместиться из Америки на Юпитер в одну секунду. Быстрее чем электричество, или свет.)

              Визуализируйте перед собой часть белой скорлупы небес, а затем представьте в ней тоннель с  отверстием в 50 футов (15 метров). Ментально войдите в этот тоннель, чувствуя присутствие Космической Жизни. Путешествие в сотню миль по этому золотому тоннелю займет лишь мгновение. В его конце вы увидите отверстие в синий тоннель шириной в 25 футов (8 метров). Умственно пролетите тысячу миль через этот синий тоннель в одно мгновение, чувствуя себя окружённым Сознанием Христа. В конце этого синего тоннеля увидьте пятиконечную серебряную звезду, являющуюся пятифутовой (1,5 метров) дверью в Бесконечное. Ваше чувство, пропитанное космическим вечно-новым блаженством, проходит через эту серебряную дверь, чувствуя силу, сознание и вечно-новую радость. Вы покидаете скорлупу небес и вступаете в огромное пространство Вечного Света.

              **Будьте единым с Вечным Светом**

Созерцайте перед собой широту живого, радостного, вечно-расширяющегося серебряного света. Входите своими телом, умом и душой в этот свет и растворяйте их в постоянстве этой устойчивой широты вечно блаженного и разумного серебряного света. Продолжайте расширяться вместе с ним вверх, вниз, вперёд и назад, во все стороны равномерно и беспредельно, пока вы ни почувствуете полное с ним единство.

**Две палаты**

В этой визуализации созерцайте две палаты: одна есть космическая вечная пустота, Царство трансцендентного Бога Отца, вечно существующего, вечно сознающего, вечно нового Блаженства; другая палата этого Космоса управляется Сознанием Христа, и вмещает в себя все сотворённые вещи: планетарные системы и галактики, звёздные реки и вашу маленькую землю, ваше маленькое жилище и ваше маленькое тело, мирно живущее там.

 **Сын Духа**

            Ваше имя с этого момента будет «Сын Духа». Ваша страна -  Бесконечность. Вы живёте в Соединённых Штатах Космоса, а ваш дом есть любовь всех народов и всех живых существ. Ваш цвет есть чистота. Ваше богатство, о сын Короля Космоса, включает весь космос.

**Аффирмация**

                Я закрою мои физические глаза и отброшу искушения материи. Я буду всматриваться через темноту молчания, пока мои глаза относительности ни откроются в едином оке света. Когда мои два глаза добра и зла станут одним и  увидят благость Бога во всём, тогда я осознаю своё тело, ум и душу наполненными Его вездесущим светом.

 **Как сделать лицо красивым**

Прежде всего и превыше всего, храните естественную улыбку, в которой ваше сердце радостно светится в вашем взоре, - улыбку, постоянно играющую на вашем лице.

Мастера Индии советуют их ученикам тщательно смешать две столовые ложки молока кокосового ореха с двумя столовыми ложками густых сливок, а затем втереть чайную ложку этой смеси, массируя всё лицо, пока не высохнет. (Очень эффективно для украшения лица мужчин и женщин).

**Здоровые советы**

1. Съедайте одну сырую морковку в день.
2. Поститесь один день в неделю на апельсиновом соке и двух столовых ложках перемолотых орехов, или поститесь только на фруктах, очищая ваше тело подходящим слабительным, предписанным вашим врачом.
3. Избегайте употребления мяса.
4. Ешьте только 100% пшеничный хлеб.
5. Если вы подвержены простудам или катарам, не пейте молока.
6. Обычное меню должно состоять в основном из слегка приготовленных или сырых овощей и из свежих фруктов.
7. Ешьте шпинат для жизненности и энергичности.

**Сверхвкусный шпинат**

Тщательно вымойте и высушите полотенцем примерно 100 листьев шпината. Положите 1/16 фунта (~ 30 г.) масла на горячую сковородку. Растопите его и затем бросьте туда листья шпината. Быстро помешивая, целый или мелкопорубленный зубчик чеснока, ½ чайной ложки сахара, ½ чайной ложки соли (по вкусу). Продолжайте быстро помешивать, пока шпинат не подрумянится (обычно не более 5 мин.) Затем подавайте.

**Энергизирующий салат из шпината**

Тщательно вымойте и высушите полотенцем примерно 16 листьев шпината. Мелко порубите и смешайте их с творогом, по вкусу. Этот салат не только вкусен, но также и очень энергизирующий и строящий тело.

**Поучительная история**

«Святой, выбравший царя своим духовным наставником»

Давным-давно жил мудрец по имени Вьяса. Он написал величайшее индуистское Писание «Бхагавад Гита». Своей сверхъестественной силой он вызвал святую Душу в тельце ребёнка, которого носила его жена, и учил не рождённое дитя тайнам писаний через подсознание матери. Когда этот ребёнок родился, его навали Сук Дэва, и, благодаря тренировки, которую он прошёл, находясь во чреве матери, он оказался наиболее необычным ребёнком. В семилетнем возрасте он уже знал наизусть все трудные индуистские писания и был готов отречься от мира в поисках истинного Учителя.

В Индии есть обычай искать учителей, пока человек не найдёт настоящего избранного Богом мастера. Новичок, поддерживаемый эпизодически, получает наставления из разных источников, но, когда его духовный жар значительно возрастает, Бог посылает ему Мастера. Эта божественная Душа является переносным средством и вестником, с помощью которого Бог в течении одной жизни или нескольких воплощений приводит ученика назад в Свой Духовный Дом.

Когда Сук Дэва решил отправиться на поиск своего духовного Мастера, его отец, мудрец Вьяса, посоветовал ему отправиться к царю Джанаке, правителю той провинции. Когда Сук Дэва вошёл на территорию дворца, его взгляд упал на царя, восседающего на золотом троне, инкрустированном изумрудами и бриллиантами. Царь был окружён льстецами и роскошно одетыми дамами, обмахивающими его большими пальмовыми листьями, по индийскому обычаю для жаркого сезона. Царь Джанака курил большую восточную трубку. Этого вида было довольно для Сук Дэвы и шокированный он повернул назад к выходным вратам, внутренне посмеиваясь: «Позор моему отцу, что направил меня к этому погружённому в материальность царю. Как этот человек может быть моим Учителем?»

Но царь Джанака был также и святым. Он был в мире, но не от мира сего. Он был высоко развит духовно и мог телепатически чувствовать мысли сбегающего Сук Дэвы, сына Вьясы. Итак, царь-святой послал гонца за Сук Дэвой, приказывая ему вернуться.

Так встретились царь Джанака и Сук Дэва, сын Вьясы. Царь приказал всем своим придворным удалиться и вступил в глубокую увлекательную беседу с Сук Дэвой о Боге-Хранителе. Прошло четыре часа, и Сук Дэва почувствовал беспокойство и проголодался. Но никто не смел побеспокоить опьянённого Богом царя.

Прошёл ещё час, и два гонца примчались к царю, воскликнув: «Ваше Величество, Ваше царство в огне, и пламя угрожает перекинуться к Вашему дворцу. Не отправитесь ли Вы отдавать распоряжения и координировать усилия по борьбе с пожаром?» На это царь ответил: «Я слишком занят обсуждением Бога-Хранителя с моим другом Сук Дэвой. Идите и потушите пожар сами.»

Прошёл ещё час, и те же два гонца прибежали к царю, крича: «Ваше Королевское Величество, пожалуйста, спасайтесь, так как пламя перекинулось на дворец и быстро приближается к Вашему залу.» На это царь ответил с безразличием: «Ничего, не беспокойте меня, я пью Бога с моим другом. Идите и делайте всё вам доступное.»

Сук Дэва был скорее озадачен поведением царя. Вот, прошёл ещё час, и два обожжённых гонца явились перед царём и закричали: «Могучий царь, смотри, пламя приближается к Твоему трону! Бегите, пока вы оба не сгорели насмерть!» На это царь ответил: «Вы оба бегите и спасайтесь, я же слишком занят, пребывая в руках Бога-Хранителя, чтобы опасаться наглости разрушительного пламени.»

Гонцы убежали, и пламя прыгнуло в направлении стопки книг, которые лежали рядом с Сук Дэвой, но царь оставался недвижим и безразличен, говоря о Боге.

Наконец Сук Дэва потерял самообладание и начал тушить пламя, чтобы уберечь свои драгоценные книги. Удовлетворённый царь, улыбаясь взмахнул рукой на пламя, и оно чудом исчезло. Затем, когда Сук Дэва, в глубоком восхищении, обрёл вновь самообладание, усевшись на своём стуле, царь, улыбаясь, мудро промолвил: «О, юный святой Сук Дэва, ты думал обо мне как о утонувшем в материальности царе, но посмотри на себя. Ты оставил все-защищающую мысль о Боге-Хранителе, чтобы защитить стопку книг, когда я не обращал внимания на моё горящее царство и дворец. Бог сотворил Своё чудо, чтобы показать тебе, что ты, хоть и человек отречения, более привязан к твои книгам, чем к Богу, или чем я — к своему царству, несмотря на то что я живу в миру, а не в монастыре или хижине отшельника.»

Это вызвало чувство смирения и скромности в молодом святом Сук Дэве, который затем принял святого царя Джанаку своим Мастером и Наставником, или духовным Учителем.

Царь начал учить Сук Дэва искусству жизни в миру без приносящей несчастья привязанности к нему. Все мы должны помнить этот урок, чтобы жить счастливо в материальном мире, без позволения ему делать нас несчастными через наше невежество.

Царь Джанака дал своему новому ученику две чашеобразных масляных лампы, наполненных до краёв, и приказал: «Держи по лампе на ладони каждой руки, и отправляйся осмотреть все прекрасно обставленные комнаты моего дворца. Затем возвратись ко мне, после того, как ты увидишь всё, но помни, что я отправлю тебя домой, отказавшись учить тебя, если ты посмеешь пролить хоть каплю масла на мои ковры.»

Царь дал указания двум гонцам сопровождать Сук Дэву и подливать в лампы масла до краёв по мере его выгорания. Это был трудный тест! И всё же через два часа Сук Дэва вернулся победоносно, не пролив ни одной капли масла из ламп, которые он держал.

Тогда царь сказал: «Юный Сук Дэва, расскажи мне в деталях, что ты видел в каждой палате моего дворца.» На что Сук Дэва ответил: «Царственный Наставник, всё моё достижение состоит в том, что я не пролил масла на твои ковры. Мой ум был так сосредоточен на мысли не пролить масла, что я никак не мог видеть ничего, что было в комнатах.»

Царь выкрикнул: «Я разочарован, что ты не выдержал полностью мой тест. Моё предписание было таково, чтобы ты увидел всё содержимое всех тех палат моего дворца, и в то же время чтобы ты не пролил ни капли масла из тех ламп. Отправляйся обратно с лампами и помни: не проливать масла, пока ты осматриваешь тщательно всё во дворце.»

Сук Дэва спокойно вернулся через десять часов, и смотрите, он не пролил масла, и не потел от возбуждения, как в прошлый раз, а также теперь он мог ответить на все вопросы царя о мельчайших деталях содержимого всех палат дворца.

Тогда царь мягко прошептал: «Мой сын, привязанность к обладаемому, а не обладание, является источником несчастья. В этом мире нам не принадлежит ничего; нам лишь дано пользоваться вещами. Некоторые имеют больше вещей для пользования, чем другие, но помни, что и богач, и бедный одинаково должны оставить всё, чем они обладали, когда приходит смерть. Людям не следует жить однобокой жизнью, думая только о Боге, подобно тому, как ты сосредотачивался лишь на масле ламп и не видел моего дворца. Но, как при втором обходе, когда ты удерживал своё основное внимание на масляных лампах, без проливания масла, и в то же время тщательно и детально осматривал всё во дворце; - также тебе следует удерживать своё основное внимание на Боге, без дозволения капли твоего желания выскользнуть из лампы Богоявленной мудрости, и также тебе следует одновременно удерживать часть твоего внимания на тщательном исполнении Богом данных обязанностей поддержания себя и других на твоём попечении.»

Эта наставительная история отчётливо показывает вам, что может быть в основе нашей современной депрессии, причиной которой является безразличие к духовным принципам, ведущее к эгоизму и к неравному благосостоянию среди множеств людей. Следовательно, если вы хотите, чтобы неограниченная, безотказная Божественная сила работала для вас в вашем бизнесе и в семье, тогда будьте столь же серьёзными относительно медитации, как серьёзны вы относительно зарабатывания денег. Если вы сделает это своим бизнесом и своей основной задачей - действительно контактировать с Богом прежде всего, тогда вы обретёте нетленное счастье, наряду с материальным комфортом, который вам нужен. Итак помните, что вы никогда не должны быть слишком занятыми для попыток контакта с Богом. Если Бог остановит ваше сердце, у вас не будет никакого шанса на успех во всех делах. Так как каждый ваш успех зависит от сил, одолженных у Бога, вы обязаны уделять достаточно времени для контакта с Богом.

Наша цель не состоит в том, чтобы сделать из вас богословского попугая, повторяющего красивые фразы. Мы хотим, чтобы вы действительно обрели Космическую силу, которую вы можете использовать во всём, посредством вашей работы для этого, с использованием скорейших методов. Помните, что один час глубокой медитации даст вам больше силы и покоя, чем один месяц чтения священных книг по шесть часов в день. Попробуйте это!

**Живые утверждения - аффирмации**

«Небесный Отец, я буду рассуждать, желать и действовать, но направь мой разум, волю и деятельность к верному делу, которым мне следует заняться.

Отец, Ты — во мне. Я здоров.

Отец, прояви Твою вечно-новую радость и мудрость через меня.»

Свежая радость! Свежий покой! Свежее блаженство!

**\* \* \***