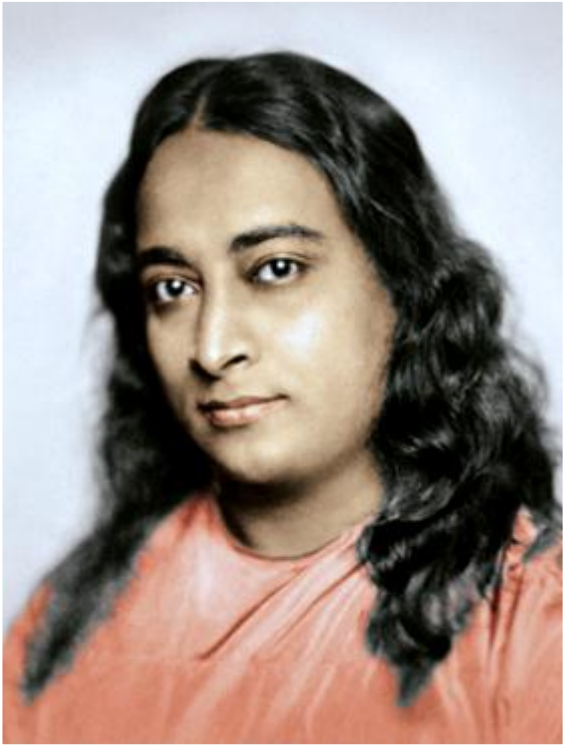
Парамханса Йогананда



Научные исцеляющие аффирмации

ПАРАМХАНСА ЙОГАНАНДА

НАУЧНЫЕ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ АФФИРМАЦИИ

Теория и практика концентрации

Парамханса Йогананда

Научное использование концентрации и аффирмаций для исцеления дисгармонии тела, ума и души с помощью разума, воли, чувств и молитвы

Посвящается моему Гурудеве,
Гъянаватару Свами Шри Юктешвару,
с любовью, почтением и преданностью

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ..... **X**

ЧАСТЬ 1 — Теория исцеления

1. ПОЧЕМУ РАБОТАЮТ АФФИРМАЦИИ **12**

Духовная сила человеческого слова 13
Богом данная сила человека 13
Использование воли, чувств и разума 14
Ментальная ответственность за хронические заболевания 15
Необходимость внимания и веры 16

2. ЛЕЧИТ ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ **17**

Лечение в соответствии с характером 17
Сила эмоций и воли 19
Стимуляция жизненной энергии 19
Сила аффирмации заключается в истине 22

3. ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕЛА, УМА И ДУШИ **23**

Как предотвратить физические болезни 24
Как предотвратить ментальные болезни 27
Как предотвратить духовные болезни 27
Оценка методов лечения 28
Божественные законы в применении к материи 29
Обретение контроля над жизненной энергией 30

4. ПРИРОДА ТВОРЕНИЯ **32**

Сознание и материя 32

Мысль как тончайшая вибрация 33
Переживания во сне 34
Майя, или космическая иллюзия 35
Потребности заблуждающегося человечества 35
"Мудрость — величайший очиститель" 36
Человеческое и божественное сознание 37
Полагайтесь на Божественную Силу внутри вас 37

ЧАСТЬ 2 — Практические приемы

5. ТЕХНИКА АФФИРМАЦИЙ 38

Подготовительные шаги 38
Эти аффирмации идут от души 41
Последовательные стадии повторения 41
Аум, или Аминь — Космический Звук 42
Три психологических центра 43

6. НАУЧНЫЕ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ АФФИРМАЦИИ 44

Аффирмации для общего исцеления 44
Краткие аффирмации 49
Аффирмации для силы мысли 50
Краткие аффирмации 51
Правильное руководство разума 51
Аффирмации для силы воли 52
Аффирмации для мудрости 53
Краткие аффирмации 56
Подсознательные, сознательные и сверхсознательные законы материального успеха 57
Аффирмации для материального успеха 58
Краткие аффирмации 59
Изгнание невежества души 60

Аффирмации для духовного успеха 61
Краткие аффирмации 61
Аффирмации для психологического успеха 62
Комбинированные методы 64
Улучшение зрения 64
Аффирмации для глаз 64
Упражнение для живота 66
Упражнения для зубов 66
Внутренний Эдем 67
Методы сексуального контроля 67
Аффирмации для чистоты 68
Избавление от вредных привычек 69
Аффирмации для свободы 69
Краткие аффирмации 70
Молитвы Божественному Отцу 71

ОБ АВТОРЕ 72

МОЛИТВА О БОЖЕСТВЕННОМ ИСЦЕЛЕНИИ 74

ПРЕДИСЛОВИЕ

Еще с периода незрелости своего разума человек стремился понять тайны своего существования и природу Творца. Во все времена просвещение по этим вопросам было специальной миссией мудрецов. В жизни этот идеал *сатсанга* (компания с хорошим и мудрым человеком) укоренился в каждом аспекте духовной традиции Индии. Благодаря *сатсангу садхак* накапливает вдохновение, и развивает свое духовное понимание. Чем божественнее хорошая компания, тем полезнее для *садхака* будет этот опыт. Но только немногие счастливцы имеют редкую и благословенную возможность быть физически в личной компании действительно великой души. И большинство лишены этой привилегии, если буквально понимать концепцию *сатсанга*, как необходимость быть в физическом присутствии святого. Однако если мы понимаем, что подлинная ценность *сатсанга* заключается в способности преданного быть восприимчивыми к учениям и руководству святого, независимо от того, находится ли *садхак* в физической компания божественной души или нет, тогда современные средства печатного слова духовно возвысят *садхану* каждого искателя.

Именно в этом духе читателю предлагаются "Научные исцеляющие аффирмации".

Парамханса Йогананда говорит с вами на страницах этой книги. Его Святейшество Парамханса Йогананда вошел в махасамадхи 7 марта 1952 года. Поразительная

целостность его тела после смерти была непреломленным отражением его уникальной, духовно преобразованной жизни. Основой его учения является Раджа Йога — древняя, универсальная наука реализации души.

Как ценность любого писания состоит в его способности передать целевое послание, так и авторитет послания заключается в профессионализме писателя. Содержание этой книги будет говорить само за себя, а авторитет автора легко подтверждается вдумчивым прочтением "Автобиографии йога" — жизненным свидетельством, что Истина для него была не фактом, а реализацией.

ЧАСТЬ 1
Теория исцеления

1. Почему работают аффирмации

Человеческое слово — это Дух в человеке. Произнесенные слова — это звуки, вызванные вибрациями мыслей; мысли — это вибрации, посылаемые нашим эго или душой. Каждое произнесенное вами слово должно быть наполнено силой вибраций души. Слова человека безжизненны, если ему не удается насытить их духовной силой. Болтливость, преувеличения или ложь делают ваши слова столь же не эффективными, как бумажные пули, выпущенные из детского ружья. Речь и молитвы многословного или неаккуратного человека вряд ли произведут благотворные перемены в порядке вещей. Слова человека должны представлять не только истину, но и его определенное понимание и осознание. Речь без душевной силы подобна шелухе без зерен.

Духовная сила человеческого слова

Слова, пропитанные искренностью, убежденностью, верой и интуицией подобны вибрационным бомбам огромной взрывной силы, которые, будучи выпущены, разносят вдребезги камни трудностей и производят желаемые перемены. Избегайте говорить неприятные, хоть и правдивые слова. Искренние слова аффирмаций, повторяемые с пониманием, чувством и желанием, обязательно заставят Вездесущую Космическую Вибрационную Силу оказать вам помощь в ваших трудностях. Взывайте к этой Мощи с безграничной уверенностью, отбросив все сомнения, иначе стрела вашего внимания будет отклоняться от цели.

Когда посеете вибрационные семена молитвы в почву Космического Сознания, не выдергивайте их, чтобы посмотреть, проросли ли они. Предоставьте божественной силе возможность работать без помех.

Богом данная сила человека

Нет ничего больше, чем Космическое Сознание, или Бог. Его сила намного превосходит силу человеческого ума. Ищите лишь Его помощи. Но этот совет не означает, что вы должны стать пассивными, инертными или легковерными; или что вы должны недооценивать силу собственного ума. Господь помогает тем, кто помогает себе сам. Он дал вам силу воли, концентрацию, веру, разум и здравый смысл, чтобы вы применяли их, когда стараетесь избавиться от болезней тела и ума. Вы должны использовать все эти силы, одновременно взывая к Нему.

Произнося слова молитв или аффирмаций, всегда думайте, что используете собственную, но Богом данную силу для исцеления себя либо других. Просите его о помощи, но сознавайте, что вы сами, как его возлюбленное дитя, используете Его дары воли, эмоций и разума для решения всех сложных жизненных проблем. Необходимо достичь баланса между средневековыми представлениями о том, что следует всецело полагаться на Бога, и современной привычкой полагаться только на собственное эго.

Использование воли, чувств и разума

Используя различные аффирмации, следует изменять и состояние ума: например, аффирмации для силы воли должны сопровождаться сильной решимостью, аффирмации для чувств — преданностью, аффирмации для разума — ясным пониманием. Исцеляя других, выбирайте аффирмацию, которая будет соответствовать волевому, наделенному богатым воображением, эмоциональному или интеллектуальному типу вашего пациента. В практике всех аффирмаций наиболее важным аспектом является интенсивность внимания, но продолжительность и повторения также имеют большое значение. Насыщайте ваши аффирмации преданностью, волей или верой, интенсивно и неизменно, не думая о результатах, которые придут как естественный результат вашего труда.

В процессе физического лечения внимание должно быть не на заболевании — чтобы не подавлять веру, — а на безграничной силе ума. Когда мы мысленно пре-

одолеваем страх, гнев, вредные привычки и т.д., концентрация должна быть на противоположном качестве: то есть, лекарством от страха будет сознание смелости, от гнева — мир, от слабости — сила, от болезни — здоровье.

Ментальная ответственность за хронические заболевания

Стараясь излечиться, часто концентрируются больше на стойкости заболевания, чем на вероятности исцеления, давая, тем самым, болезни возможность стать как физической, так и ментальной привычкой. Это особенно справедливо в большинстве случаев неврозов. Каждая мысль депрессии или счастья, раздражительности или спокойствия, высекает невидимые борозды в мозговых клетках, и усиливает склонность к болезни или здоровью.

Подсознательная идея-привычка болезни или здоровья оказывает мощное влияние. Стойкие ментальные или физические заболевания всегда имеют глубокие корни в подсознании. Болезнь можно вылечить, извлекая ее скрытые корни. Поэтому все аффирмации сознательного ума должны быть достаточно впечатляющими, чтобы проникнуть в подсознание, которое, в свою очередь, автоматически воздействует на сознательный ум. Таким образом, сильные сознательные аффирмации воздействуют на ум и тело через подсознание. Еще более сильные аффирмации достигают не только подсознательного, но и сверхсознательного ума — волшебного склада чудесных сил.

Истину следует провозглашать охотно, свободно, осознанно и преданно. Не следует позволять вниманию отвлекаться. Нужно вновь и вновь возвращать блуждающее, подобно прогульщику, внимание, и непрестанно, терпеливо приучать его исполнять порученную работу.

Необходимость внимания и веры

Чтобы достичь сверхсознания, все аффирмации должны быть свободны от неуверенности и сомнений. Внимание и вера — огни, ведущие, даже не вполне понятые аффирмации, в сознательный и сверхсознательный ум.

Терпение и внимательное, осознанное повторение — чудесные работники. Аффирмации для лечения хронических ментальных или телесных недугов должны повторяться часто, глубоко и непрестанно (совершенно игнорируя отсутствие результата или противоположные эффекты, если они появляются), пока они не станут частью абсолютной интуитивной уверенности пациента. Лучше уж умереть, если смерть пришла, с уверенностью в совершенном здоровье, чем с мыслью, что ментальное или физическое заболевание неизлечимо.

Хотя, согласно сегодняшнему уровню человеческого знания смерть может быть неизбежным концом тела, все же "роковой час" может быть изменен силой души.

2. Лечит жизненная энергия

Господь Иисус сказал: "Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих" (Матф 4:4)[1].

"Слово" — это жизненная энергия, или космическая вибрационная сила. "Уста Бога" — это медулла (medulla oblongata) в задней части мозга, сужающийся в спинной мозг. Эта самая жизненно важная часть человеческого тела является божественными вратами ("устами Бога") для "слова", или жизненной энергии, которая поддерживает жизнь в человеке. В индуистских и христианских писаниях Слово называется, соответственно, Аум и Аминь.

Лишь эта Совершенная Сила исцеляет; все внешние методы стимуляции только взаимодействуют с жизненной энергией, и без нее бесполезны.

Лечение в соответствии с характером

Лекарства, массаж, выправление позвоночника, лечение электричеством могут помочь вернуть утраченную гармонию в клетках с помощью химизации крови или физиологической стимуляции. Это внешние методы, которые иногда помогают жизненной энергии производить лечение, но они не могут воздействовать на мертвое тело, из которого ушла жизненная энергия.

---

[1] См. также Иоан 1:1, "В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог".

Можно использовать воображение, разум, веру, эмоции, волю или усилие, в зависимости от особенностей индивидуальной природы: с богатым воображением, интеллектуальной, возвышенной, эмоциональной, волевой или энергичной. Немногие знают об этом. Кюйе подчеркивал значение самовнушения[2], но люди интеллектуального склада не чувствительны к внушению, и подвержены только влиянию метафизических дискуссий о власти сознания над телом. Таким людям требуется понимать все "как" и "почему" ментальной силы. Если они смогут осознать, скажем, что гипноз может вызвать появление волдырей, на что в "Основах психологии" (Principals of Psychology) указывает Вильям Джеймс, то, аналогично, они смогут понять и способность ума лечить болезнь. Если ум может вызвать недомогание, то он может вызвать и здоровое состояние. Сила ума совершенствует различные части тела, а ум управляет производством физических клеток и может оживить их.

Самовнушение также не может воздействовать на человека с большой силой воли. Его можно вылечить от заболевания аффирмацией, которая стимулирует его собственную волю, а не воображение. Однако, самовнушение может действовать на людей преимущественно эмоциональной природы.

---

[2] Психотерапия Кюйе была основана на силе воображения, а не на силе воли. Он использовал формулировки, такие как известная "Каждый день я становлюсь лучше и лучше во всех отношениях", которые следовало повторять снова и снова в восприимчивом состоянии ума, в соответствии с теорией, что они проникнут в подсознание и устранят идеи, которые могут вызывать страдания и болезни.

Сила эмоций и воли

Зарегистрирован случай с эмоциональным человеком, который потерял способность говорить, но обрел ее вновь, когда выбегал из горящего здания. Внезапное потрясение при виде пламени заставляло его кричать "Пожар! Пожар!", забыв, что до этого он не мог говорить. Сильная эмоция победила его подсознательную болезнь-привычку. Эта история иллюстрирует целительную силу глубокого внимания.

Во время моего первого путешествия на пароходе из Индии на Цейлон я был захвачен врасплох приступом морской болезни, и потерял драгоценное содержимое своего желудка. Это происшествие крайне меня возмутило; оно произошло как раз тогда, когда я впервые наслаждался в плавучей комнате (каюте) и в деревне на воде. Я решил больше никогда не выделывать такого. Я поставил ногу вперед, твердо установив ее на полу каюты, и приказал своей воле больше никогда не поддаваться морской болезни. Хотя я провел на воде месяц, путешествуя в Японию и назад в Индию, пятьдесят дней из Калькутты в Бостон, двадцать шесть дней из Сиэтла на Аляску и обратно, больше морской болезни у меня уже не было.

Стимуляция жизненной энергии

Сила воли, воображения, разума или эмоций сами по себе не могут произвести физическое исцеление. Они действуют только как различные посредники, которые в соответствии с различными индивидуальными особенностями, могут побудить жизненную энергию изле-

чить заболевание. В случае паралича руки, если постоянно стимулировать волю или воображение, жизненная энергия может внезапно хлынуть в поврежденные нервные ткани и исцелить руку.

Аффирмации необходимо повторять настойчиво и непрестанно, чтобы силы воли, разума или эмоций было достаточно для стимулирования бездействующей жизненной энергии и для того, чтобы направить ее по обычным каналам. Никогда не следует недооценивать важность повторяющихся, все более глубоких усилий.

При посадке растения успех зависит от двух факторов: силы семени и пригодности почвы. Аналогично, при лечении заболевания определяющими являются сила целителя и восприимчивость пациента.

"...Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила", и "вера твоя спасла тебя": эти высказывания из Библии показывают, что требуются и сила целителя, и вера больного.

Великие целители — люди божественной реализации — исцеляют не случайно, а благодаря точному знанию. Полностью понимая законы управления жизненной энергией, они посылают в пациента стимулирующий ток, который гармонизирует его собственный поток жизненной энергии. И во время исцеления они реально видят, как психологические законы Природы работают в тканях больного, и приносят ему исцеление.

Люди с меньшими духовными достижениями также способны исцелять себя и других, визуализируя и направляя поток жизненной энергии в больную часть тела.

Можно мгновенно исцелиться от физического, ментального или духовного заболевания. Накопленная тьма веков рассеивается сразу же, как только внутрь внесут огонь, а не когда стараются ее выгнать. Никто не может сказать, когда излечится, поэтому не старайтесь устанавливать твердые временные рамки. Вера, а не время будет определять, когда произойдет исцеление. Результат зависит от правильного пробуждения жизненной энергии и от состояния сознания и подсознания индивидуума. Неверие сковывает жизненную энергию и мешает совершенной работе этого божественного доктора, строителя тела и главного каменщика.

Для достижения такой степени веры, силы воли или воображения необходимы усилия и внимание, тогда они автоматически заставят жизненную энергию произвести исцеление. Желание или ожидание результата ослабляют силу истинной веры. Без применения силы воли и веры жизненная энергия остается спящей или не активной.

Требуется время, чтобы оживить ослабленные силу воли, веру или воображение в пациенте, страдающему от хронического заболевания, так как клетки мозга невидимо порезаны мыслями о болезни. Так же, как может потребоваться большое время для формирования вредной привычки сознания болезни, так и для формирования полезной привычки сознания здоровья тоже может потребоваться какое-то время.

Если вы утверждаете "я здоров", но в глубине души думаете, что это не правда, то эффект будет такой же, как если принять одновременно полезное лекарство и нейтрализующую его таблетку. Применяя мысли в каче-

стве лекарства, следите за тем, чтобы не подавлять полезные мысли вредными. Активная и успешная мысль должна быть насыщена такой силой воли, чтобы она могла противостоять противоположным мыслям.

Сила аффирмации заключается в истине

Чтобы мысли были эффективными, сначала их нужно правильно понять и применять. Идеи сначала проникают в ум человека в сыром, не переваренном виде; они должны быть усвоены глубоким размышлением. А мысль без стоящей за ней убежденностью души не имеет цены. Вот почему люди, использующие аффирмации без понимания истины, на которой они основаны — неразрывного единства человека с Богом — получают слабые результаты и жалуются, что мысли не имеют исцеляющей силы.

3. Исцеление тела, ума и души

В своем смертном аспекте человек — существо триединое. Он стремится к свободе от всех видов страданий. Ему необходимы:

1. Исцеление от телесных болезней.

2. Исцеление от ментальных или психологических болезней, таких как страх, гнев, дурные привычки, сознание неудачи, недостаток инициативы и уверенности и т.д.

3. Исцеление от духовных болезней, таких как безразличие, недостаток мотивации, интеллектуальная гордыня и догматизм, скептицизм, довольство материальной стороной существования, игнорирование законов жизни, божественности человека.

Чрезвычайно важно придавать равное значение, как предупреждению, так и лечению всех трех видов болезней.

Внимание большинства людей фиксировано только на лечении телесной дисгармонии, поскольку она так осязаема и очевидна. Они не сознают, что их ментальные возмущения от тревог, эгоизма и т.д., а так же их духовная слепота к божественному смыслу жизни являются подлинными причинами всех человеческих несчастий.

Когда человек убьет ментальные бактерии нетерпимости, ярости и страха, и освободит свою душу от невежества, он вряд ли будет страдать от физических заболеваний или умственной недостаточности.

Как предотвратить физические болезни

Подчинение физическим законам Бога есть метод, чтобы избежать телесных болезней.

Не переедайте. Большинство людей умирает в результате жадности и незнания правильных привычек питания.

Повинуйтесь Божественному закону гигиены. Гигиена содержания в чистоте ума имеет большее значение, чем физическая гигиена, но и последняя важна, и ей не следует пренебрегать. Но не нужно жить по таким жестким правилам, что малейшее отклонение от желаемого порядка будет вас расстраивать.

Предупредите распад в теле знанием о сохранении физической энергии и о снабжении тела неисчерпаемым жизненным током с помощью упражнений Йогоды (Энергизирующие).

Предотвратите потерю эластичности артерий правильным питанием.

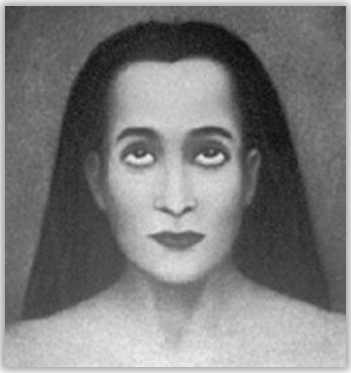
Предохраняйте сердце от перегрузок; страх и гнев перенапрягают его. Давайте сердцу отдых, применяя методы Йогоды, и культивируйте мирное состояние ума.

Если предположить, что два сердечных желудочка сердца за одно сокращение прокачивают 4 унции (118 куб. см) крови, мы получим значение кровотока 18 фунтов (8 кг) в минуту. Это составит 12 тонн в день, или 4000 тонн в год. Эти цифры свидетельствуют об огромной работе, выполняемой сердцем.

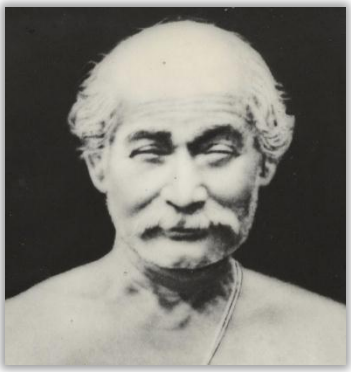
Многие считают, что сердце отдыхает во время диастолического периода расширения, который в сумме составляет 9 из 24 часов в сутки. Однако, этот период не является настоящим отдыхом — это только подготовка к систолическому движению. Вибрации, производимые сокращением желудочков, реверберируют в тканях сердца во время его релаксации, и, следовательно, сердце не находится в покое.

Растрачиваемая день и ночь энергия естественным образом изнашивает мышцы сердца. Соответственно, отдых этих мышц имел бы большую ценность для поддержания здоровья. Сознательное управление сном, засыпанием и пробуждением по желанию, является частью йогической подготовки, с помощью которой человек может регулировать сердцебиение. Власть над смертью приходит к тому, кто может сознательно управлять движением сердца. Отдых и обновленная энергия, получаемые телом во сне, являются лишь бледной тенью удивительного спокойствия и силы, которые приходят во время "сознательного сна", когда отдыхает даже сердце.

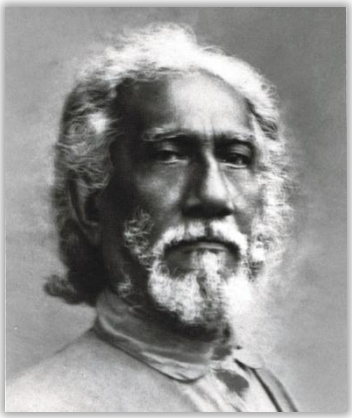
В своем первом послании к Коринфянам (15:31) апостол Павел говорит: "Я каждый день умираю: свидетельствуюсь в том похвалою вашею, которую я имею во Христе Иисусе, Господе нашем", — то есть, святой мир, приходящий с Сознанием Христа (Кутастха Чайтанья), останавливает сердце. Многие отрывки из Библии открывают нам, что пророки древности обладали знанием великой истины, как останавливать сердце с помощью техники медитации или преданности одному только Богу.



Махаватар Бабаджи
Гуру Лахири Махасайя



Лахири Махасайя
(Шияма Чаран Лахири)
Гуру Свами Шри Юктешвара



Свами
Шри Юктешвар Гири
Гуру Парамхансы Йогананды

В 1837 году, в Индии, знаменитый факир Садху Харидас, был погребен под землей в ходе контролируемого эксперимента по приказу Махараджа Ранджита Сингха из Пенджаба. Йог оставался погребенным внутри ящика в течение сорока дней под постоянной охраной военных. По истечении этого срока его извлекли в присутствии многих сановников дурбара (суда), а также полковника сэра К.М. Уэйда из Лондона и нескольких других англичан, проживавших поблизости. Садху Харидас вновь начал дышать и вернулся к нормальной жизни. В более раннем испытании, устроенном Раджой Дхьяном Сингхом в Джамме, штат Кашмир, Садху Харидас оставался погребенным в течение четырех месяцев. Он овладел искусством управления и остановки сердца.

Как предотвратить ментальные болезни

Взращивайте мир и веру в Бога. Освободите ум от возмущающих мыслей и наполните его любовью и радостью. Осознайте превосходство ментального исцеления над физическим. Изгоните вредные привычки, делающие жизнь несчастной.

Как предотвратить духовные болезни

Одухотворяйте тело, разрушая сознание смертности и изменчивости. Тело является материализованной вибрацией, и должно быть осознаваемо как таковая. Сознание болезни, распада и смерти должно быть удалено с помощью научного понимания глубинных объединяющих законов материи и Духа, иллюзорного проявле-

ния Духа в виде материи, или Бесконечного как конечного. Твердо верьте, что вы созданы по образу Отца, а потому — бессмертны и совершенны.

Наука подтверждает, что даже частица материи или волна энергии неразрушимы; душа, как духовная суть человека, также неразрушима. Материя претерпевает изменения, душа испытывает изменяющийся опыт. Радикальные перемены называют смертью, но смерть, или перемена формы, не меняет и не уничтожает духовной сути.

Можно научиться различным методам концентрации и медитации, но методы Самореализации — наиболее эффективные. В повседневной жизни применяйте чувство мира и равновесия, полученные во время концентрации и медитации. Сохраняйте равновесие в трудных обстоятельствах. Не предавайтесь неистовым эмоциям, оставайтесь непоколебимыми при неблагоприятных поворотах судьбы.

Оценка методов лечения

Обычно заболевание считают результатом внешних материальных причин. Мало кто понимает, что оно появляется в результате бездействия жизненной силы внутри. Когда переносчик жизненной энергии клетки или ткани серьезно поврежден, жизненная энергия покидает это место, вследствие чего возникает болезнь. Лекарства, массаж и электричество только помогают стимулировать клетки таким образом, что жизненную энергию заставляют вернуться и продолжить свою работу по обслуживанию и ремонту.

Мы не должны становиться экстремистами ни в чем, а должны принимать все пригодные методы лечения, в соответствии с индивидуальными убеждениями. Лекарства и еда оказывают определенное химическое воздействие на кровь и ткани. Поскольку мы едим, то зачем отрицать воздействие на тело лекарств и других материальных средств? Они полезны, пока в человеке преобладает материальное сознание. Однако они имеют ограничения, поскольку применяются извне. Лучшими методами являются те, что помогают жизненной энергии возобновить свою внутреннюю целительную деятельность.

Лекарства могут помочь крови и тканям химически. Может быть полезным и применение электрических приборов. Но ни лекарства, ни электричество не могут вылечить заболевание; они могут только стимулировать или возвращать жизненную энергию в покинутые больные части тела. Введение постороннего элемента, будь то лекарство, или электричество или другой посредник, не желательно в случае, когда мы можем напрямую применять жизненную силу.

Божественные законы в применении к материи

При зуде, язвах, порезах и т.д. могут быть полезны мази. Если у вас сломана рука или нога, то не обязательно взваливать заботу о соединении смещенных костей на жизненную энергию, в то время как хирург (дитя Бога, а потому способен служить Его инструментом) может составить их, используя свои навыки и знание Божественных законов в применении к материи. Если вы

мгновенно можете восстановить сломанные кости силой ума, то так и делайте, но было бы не мудро дожидаться, пока вы обретете такие способности.

При помощи поста, массажа, остеопатического лечения, хиропрактического выправления позвоночника, йогических поз и т.д., мы можем содействовать устранению или освобождению блоков в нервах или позвонках, и позволить жизненной энергии протекать свободно.

Обретение контроля над жизненной энергией

С другой стороны, ментальное лечение превосходит все методы физического, так как воля, воображение, вера и разум являются состояниями сознания, которые реально и непосредственно воздействуют изнутри. Они являются движущей силой, которая стимулирует и направляет жизненную энергию на выполнение определенной задачи.

Самовнушение и различные аффирмации полезны для стимулирования жизненной энергии, но из-за того, что практикующий зачастую использует эти чисто ментальные методы без сознательной работы с жизненной энергией, а потому не в состоянии установить физиологическую связь, они не всегда эффективны. Лечение надежно, если психологические техники сочетаются с силой воли, верой и разумом для того, чтобы направлять жизненную энергию и достигать сверхсознательного ума. В этом блаженном состоянии Реальности человек ощущает неразрывное единство материи и Духа, и разрешает все проблемы дисгармонии.

К способу действия (modus operandi) Учения Йогоды применяют волю для направления движения реально вибрирующей жизненной энергии в произвольную часть тела. Применяя этот метод определенным образом, человек ощущает внутренний поток космической вибрационной силы.

4. Природа творения

Материя не существует в том виде, как мы ее обычно воспринимаем, тем не менее, она существует как космическая иллюзия. Для рассеяния иллюзии требуется определенный метод. Невозможно мгновенно вылечиться от наркотической зависимости. Материальное сознание овладевает человеком в силу закона иллюзии, и избавиться от него можно, только изучая и следуя противоположному закону — закону истины.

Дух становится материей через серию процессов материализации, и, следовательно, материя происходит из — и не может быть отличной от своей причины — Духа. Материя является частичным выражением Духа; Бесконечное представляется как конечное, Безграничное — как ограниченное. Но, поскольку материя есть только иллюзорное проявление Духа, то материя как таковая (per se) не существует.

Сознание и материя

В начале творения, еще не проявленный Дух проецировал две природы — сознание и материю. Это два Его вибрационных выражения. Сознание есть более тонкая, а материя — более грубая вибрация единого трансцендентного Духа.

Сознание есть вибрация Его субъективного аспекта, а материя — вибрация Его объективного аспекта. Дух, как Космическое Сознание, является потенциально неотъемлемым свойством объективной вибрационной мате-

рии, и проявляет Себя субъективно как сознание, присутствующее во всех формах творения, достигая Своего высшего выражения в человеческом уме с его несчетными ветвлениями мыслей, чувств, воли и воображения.

Разница между материей и Духом лежит в частоте вибраций — разница количественная, не качественная. Этот момент можно лучше понять на следующем примере. Хотя все вибрации качественно подобны, но вибрации в диапазоне от 16 до 20 000 колебаний в секунду достаточно грубы для того, чтобы восприниматься человеческим органом слуха. А вибрации ниже 16 и выше 20 000 обычно не слышимы. Нет никакой существенной разницы между слышимыми и неслышимыми вибрациями, но существует относительная разница.

Используя силу майи, космической иллюзии, Создатель сделал так, что проявления материи кажутся столь отдельными и специфическими, что для человеческого ума они кажутся совершенно никак не связанными с Духом.

Мысль как тончайшая вибрация

Внутри грубой вибрации тела существует тонкая вибрация космического тока, жизненной энергии, а самая тонкая вибрация — сознания, пронизывает как тело, так и жизненную энергию.

Вибрации сознания настолько тонки, что их нельзя обнаружить материальными приборами; только сознание может воспринимать сознание. Человеческие существа ощущают мириады вибраций сознания, исходящих

от других человеческих существ — выраженных словами, поступками, взглядами, жестами, молчанием, позой и т.д.

Каждый человек несет вибрационный отпечаток своего состояния сознания, и оказывает характерное влияние на людей и вещи. Например, комната, где живет человек, пропитана вибрациями его мыслей. Другие люди, обладающие определенной степенью чувствительности, могут отчетливо их ощущать.

Человеческое эго (его чувство Я, искаженное смертное отражение бессмертной души) воспринимает сознание непосредственно; а материю (человеческое тело и все прочие объекты творения) — косвенно, через ментальный процесс и через чувственное восприятие. То есть, эго всегда осознает обладающее им сознание, но не осознает материю, и даже тело, в котором оно обитает, пока не получит мысль о нем. Таким образом, человек в состоянии глубокой концентрации на каком-либо объекте осознает свой ум, но не тело.

Переживания во сне

Все переживания человека в пробужденном состоянии могут быть скопированы в его сонном состоянии сознания. В состоянии сна человек может видеть, что он с наслаждением прогуливается по красивому саду, а затем видит мертвое тело друга. Он убит горем, проливает слезы, у него болит голова, и на сердце боль. Возможно, внезапно хлынет ливень, и он весь промокнет и замерзнет. А затем он просыпается и смеется над иллюзорными переживаниями сна.

В чем разница между переживаниями спящего человека (ощущениями материи, представленной его телом и телом друга, садом и т.д.; ощущениями сознания, представленными в его чувствах наслаждения и горя) и переживаниями того же человека в пробужденном состоянии? В обоих случаях есть осознание материи и сознания.

Человек способен создавать и материю, и сознание в иллюзорном мире сна, поэтому ему должно быть не трудно понять, что Дух, используя силу майи, создал для человека мир сна про "жизнь", или сознательное существование, которое, по сути, ложно (поскольку эфемерно и всегда изменчиво), как и переживания человека во сне.

Майя, или космическая иллюзия

Феноменальный мир подчинен майе, закону дуальности, или противоположных состояний, а потому это нереальный мир, скрывающий истину Божественного Единства и Неизменности. Человек, в своем смертном аспекте, видит во сне дуальности и контрасты: жизнь и смерть, здоровье и болезнь, счастье и печаль, но когда он пробуждается в сознании души, все дуальности исчезают и он познает себя как вечный и блаженный Дух.

Потребности заблуждающегося человечества

Для заблуждающегося человечества важны как медицинская, так и ментальная помощь. Превосходство ментальных средств над материальными несомненно, но и

более ограниченная целительная сила пищи, трав и таблеток также несомненна. Используя ментальные методы, нет нужды ругать физические методы лечения, так как последние являются продуктом исследований материальных законов Бога.

Пока присутствует материальное сознание тела, не обязательно полностью отказываться от лекарств, но, по мере возрастания в человеке понимания нематериального происхождения плоти, его вера в целительную силу таблеток исчезает: он видит, что корни всех заболеваний в уме.

"Мудрость — величайший очиститель"

Мой учитель Свами Шри Юктешварджи никогда не говорил о бесполезности таблеток. И в то же время он так тренировал и расширял сознание многих своих учеников, что они, когда заболевали, использовали только ментальную силу для самоизлечения. Он часто говорил: "Мудрость — величайший очиститель".

Некоторые люди, как на Востоке, так и на Западе, фанатически отрицают существование материи, хотя все еще настолько погружены в телесное сознание, что чувствуют себя умирающими от голода, стоит только один раз не поесть.

Состояние реализации, в котором тело и ум, смерть и жизнь, болезнь и здоровье, все представляются одинаково иллюзорными, есть единственное состояние, в котором мы можем правдиво сказать, что мы не верим в существование материи.

Человеческое и божественное сознание

Посредством майи и вызванного ею человеческого неведения своей души, человеческое сознание отделяется от Космического Сознания. Ум человека подвержен переменам и ограничениям, но Космическое Сознание свободно от всех ограничений и никогда не вовлекается в переживание дуальности (смерти и жизни, болезни и здоровья, быстротечных печалей и радостей и т.д.). В Божественном Уме всегда присутствует неизменное восприятие Блаженства.

Процесс освобождения человеческого сознания состоит в его тренировке с помощью обучения, аффирмаций, концентрации и медитации отключать внимание от вибраций грубого тела с его бесконечными волнениями мыслей и эмоций, и чувствовать тонкие и более стабильные вибрации жизненной энергии и высших состояний ума.

Полагайтесь на Божественную Силу внутри вас

Всех, чье материальное сознание крепко, иными словами, тех, кто привык думать о себе как о физическом теле, следует постепенно выводить из зависимости от лекарств и других внешних средств, и учить все больше полагаться на Божественную Силу внутри нас.

ЧАСТЬ 2
Практические приемы

5. Техника аффирмаций

Подготовительные шаги

1. Сядьте лицом на север или на восток на шерстяном одеяле в Падмасане (поза лотоса) или в любой позе со скрещенными ногами. Также подойдет прямой стул без подлокотников с наброшенным шерстяным одеялом. Ткань служит для изоляции от земных магнитных токов, которые имеют свойство привязывать ум к материальным восприятиям.

2. Закройте глаза и сконцентрируйтесь в медулле (в задней части шеи), если нет других указаний. Держите позвоночник прямым, грудь приподнятой, живот подтянутым. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

3. Расслабьте тело и сохраняйте его неподвижным. Очистите ум от всех беспокойных мыслей и отвлеките

его внимание от телесных ощущений: тепла, холода, звуков и т.д.

4. Не думайте о конкретном виде исцеления, которое может понадобиться.

5. Отбросьте прочь опасения, неверие и беспокойство. Спокойно и с доверием осознайте, что Божественный Закон работает, и он всемогущ. Не позволяйте себе никаких сомнений и неверия. Вера и концентрация позволяют закону работать без помех. Удерживайте мысль, что все телесные состояния человека изменчивы и излечимы, и что идея хронического заболевания является иллюзией.

Время. Аффирмации следует использовать утром, сразу после пробуждения, или вечером в период сонливости, перед сном. Группы могут собираться в любое удобное время.

Место. Насколько это возможно, постарайтесь обеспечить тишину. Если приходится собираться в шумном месте, то игнорируйте звуки и преданно концентрируйтесь на вашей практике.

Метод. До начала аффирмации всегда освобождайте ум от тревог и беспокойства. Выберите аффирмацию и повторяйте ее целиком, сначала громко, потом тише и медленнее, пока голос не перейдет в шепот. Затем постепенно переходите только к мысленному повторению, не шевеля губами и языком, до тех пор, пока не почувствуете, что достигли глубокой, нерушимой концентрации — не бессознательности, но абсолютной неразрывности непрерываемой мысли.

Если вы станете продолжать повторять мысленную аффирмацию и пойдете еще глубже, то ощутите чувство нарастающей радости и мира. В состоянии глубокой концентрации ваша аффирмация погрузится в поток подсознания, чтобы позднее вернуться усиленной способностью воздействовать на ваш сознательный ум по закону привычки.

Во время, когда вы будете ощущать все нарастающий мир, ваша аффирмация пойдет глубже, в царство сверхсознания, чтобы позднее вернуться наделенной безграничной силой влияния на ваш сознательный ум и способностью исполнять ваши желания. Не сомневайтесь, и вы станете свидетелем чудес такой научной веры.

Во время групповых аффирмаций для исцеления физических или ментальных заболеваний у себя или у других, группа должна следить, чтобы повторение шло в одном ритме, с постоянным ментальным усилием, постоянной концентрацией и постоянным ощущением веры и мира.

Слабые умы ослабляют объединенную силу, рожденную в аффирмации, и могут даже отвлекать этот поток силы от цели назначения в сверхсознании. Поэтому, не следует допускать движений тела или ментального беспокойства. Для успеха необходима концентрация всех членов группы.

Во время групповой работы, ведущий должен ритмично читать аффирмации. Затем группа должна повторять те же слова, в том же ритме, и с той же интонацией.

Эти аффирмации идут от души

Зерна аффирмаций этой книги насыщены вдохновением души. Их нужно посеять в почву сверхсознательного мира и полить верой и концентрацией, чтобы создать внутренние динамические вибрации, с помощью которых семена прорастут.

Между посевом семени аффирмации и его плодоношением происходит много процессов. Чтобы получить желаемый результат, следует соблюсти все условия роста. Семя аффирмации должно быть живым, свободным от изъянов сомнений, беспокойства и невнимательности; оно должно быть посеяно в уме и в сердце с концентрацией, преданностью и миром, и полито глубоким, энергичным повторением и безграничной верой.

Всегда избегайте механического повторения. Тот же смысл заключен в библейском предписании: "Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно" (Исход 20:7). Повторяйте аффирмации решительно, интенсивно и искренно, пока не будет достигнута такая мощь, что одной команды, одного внутреннего импульса будет достаточно, чтобы изменить клетки вашего тела и заставить вашу душу творить чудеса.

Последовательные стадии повторения

Еще раз напоминаю, что аффирмации должны произноситься с требуемой громкой интонацией, переходя в шепот, и, что важнее всего, с вниманием и преданностью. Тогда мысли увлекаются — собственной уверенностью в эффективности и истинности аффирмаций — от слухового восприятия к пониманию сознательного

ума, затем к подсознательному, или автоматическому уму, а затем и к сверхсознательному уму. Те, кто верят, будут исцелены этими аффирмациями.

Вот пять стадий повторения: сознательное громкое повторение, повторение шепотом, мысленное повторение, подсознательное повторение и сверхсознательное повторение.

Аум, или Аминь — Космический Звук

Подсознательное повторение становится непрерывным и автоматическим. Сверхсознательное повторение получается, когда глубокие внутренние вибрации повторения превращаются в осознание и устанавливаются в сознательном, подсознательном и сверхсознательном умах. Непрерывное удержание внимания на истинной Космической Вибрации (Аум или Аминь), а не на воображаемом звуке, есть сверхсознательное повторение.

При переходе от одной стадии повторения к другой, состояние ума тоже должно изменяться, и становиться более глубоким и концентрированным. Цель этого — добиться единства исполнителя (тот, кто произносит аффирмацию), аффирмации и процесса повторения. Ум должен войти в самое глубокое состояние сознания — не в бессознательность, рассеянность или сонливость, но в состояние такой сосредоточенной концентрации, что все мысли погружаются и сливаются с одной центральной мыслью, подобно частицам, которые притягиваются магнитом непреодолимой силы.

Три психологических центра

Во время аффирмаций силы воли ваше внимание должно быть сконцентрировано в межбровье, во время аффирмаций мысли — в области медуллы[3], а во время аффирмаций преданности — в сердце.

В соответствующие моменты человек автоматически фиксирует свой ум на одной из этих физиологических областей, например, в эмоциональном состоянии он чувствует только свой сердечный центр, исключая все другие части тела. С помощью практики аффирмаций человек приобретает власть сознательно направлять свое внимание на жизненно важные источники воли, мысли и чувств.

Абсолютная, безусловная вера в Бога является величайшим методом немедленного исцеления. Непрерывные усилия по пробуждению такой веры являются высочайшим и наиболее вознаграждаемым долгом человека.

---

[3] Медулла и область между бровями фактически являются, соответственно, положительным и отрицательным полюсами одного центра разумной жизненной силы. Парамхансаджи иногда говорил ученикам концентрироваться в области между бровями, а иногда на медулле, но это два полюса одного. Когда, в спокойной концентрации, взгляд глаз направлен в точку между бровей, ток двух глаз идет сначала к этой точке во лбу, а затем к медулле.

6. Научные исцеляющие аффирмации

Используя аффирмации из этой книги, преданный или ведущий группы может непрерывно читать всю аффирмацию, либо остановиться и повторять те строки, которые пожелает.

Аффирмации для общего исцеления

На каждом алтаре чувства,
Мысли и воли
Ты восседаешь,
Ты восседаешь.
Ты есть все чувства, мысли и воля.
Их Ты направляешь,
Да последуют они за Тобой,
Да станут они как Ты.

В храме сознания был свет — Твой свет.
Его не видел я раньше; теперь вижу.
Храм мой светел, храм мой цел.
Я спал и видел, что храм разрушен
Страхом, беспокойством, неведеньем.
Я спал и видел, что храм разрушен
Страхом, беспокойством, неведеньем.
Ты пробудил меня,

Ты пробудил меня.
Храм твой цел,
Храм твой цел.

Хочу боготворить Тебя,
Хочу боготворить Тебя.
В моем сердце и в звездах,
И в каждой клеточке тела люблю Тебя;
В каждом электроне играю с Тобой.
Хочу боготворить Тебя
В теле, звездах, звездной пыли и туманностях.
Ты всюду;
Всюду тебе поклоняюсь.

Небесная воля в Тебе,
Как и людская воля во мне
Сияет, сияет, во мне, во мне, во мне, во мне.
Буду хотеть, буду желать,
Буду трудиться, буду учиться,
Ведомый не эго, но Тобой,
Тобой, Тобой, Тобой.
Я буду трудиться, напрягая всю волю,
Но волю наполни мне
Волей Своей, волей Своей.

Сделай нас детьми малыми, Отец,
Ибо таковых есть царствие Твое.
Твоя любовь в нас есть совершенство.
Как Ты все един, так и мы цельны.
Умом и телом здоровы,
Как Ты, как Ты.
Ты совершенен.
Мы — дети твои.

Ты всюду;
Где Ты — там совершенство.
Ты восседаешь на алтаре каждой клетки,
В каждой клетке тела Ты есть.
Все клетки целы, все совершенны.
Они целы, они совершенны.
Помоги мне почувствовать, что Ты в них,
Во всех них, во всех них.
Помоги мне почувствовать, что Ты в них,
Во всех и в каждой, во всех и в каждой.
Жизнь моей жизни, Ты все един.
Ты — всюду;
В моем сердце, в мозгу,
В глазах и в лице,
В моих членах — всюду.

Ногами моими Ты движешь,
Они целы, они целы.
Мои икры и бедра здоровы, здоровы,
Ибо в них есть Ты.
Ты их поддерживаешь,
Иначе бы я упал, иначе бы я упал.
Они целы, потому что Ты в них,
Они целы, потому что Ты в них.

Ты в моем горле;
Слизистая, живот — сияют Тобой.
Они целы — ведь Ты в них.
В моем позвоночнике Ты сверкаешь,
Он цел, он цел.
По нервам моим протекаешь,
Здоровы они, здоровы они.
В моих артериях и венах течешь Ты,
Целы они, целы они.
Ты — огонь в моем животе;
Ты — огонь в моем кишечнике;
Они целы, они целы.

Как Ты — мой,
Так я — Твой.
Ты — совершенен,

Ты — это я, Ты — это я.
Ты — мой мозг;
Он сияет, он цел,
Он цел, он цел.

Пусть мое воображение свободно течет;
Пусть мое воображение свободно течет.
Я болен, когда так думаю;
Я здоров, когда так думаю;
Каждый час, каждый день,
Телом, душой и всем,
Я цел и невредим.
Я цел и невредим.

Мне снился сон, что я болен.
Проснулся теперь, и смеюсь,
Что щеки еще покрыты слезами,
Но уже не печали, а радости,
Что болезнь мне лишь снилась.
Ведь я цел, я цел.

Дай мне почувствовать
Твой трепет любовный, твой трепет любовный.
Ты — мой Отец,
А я — Твое дитя.

Добродетельное или порочное,

Но я — Твое дитя.

Дай мне почувствовать Твой трепет здоровый,

Дай мне почувствовать Твоей мудрости волю.

Дай мне почувствовать Твоей мудрости волю.

Краткие аффирмации

Отец совершенный, свет Твой идет через Христа, Кришну, через святых всех религий, через мастеров Индии и через меня. Этот божественный свет во всех частях моего тела. Я здоров.

О Сознательная Космическая Энергия, Твоя жизнь — моя.

Твердая, жидкая и газообразная пища преобразуются и одухотворяются Тобой в энергию, чтобы поддерживать мое тело.

Я обновляюсь и укрепляюсь Твоей дающей жизнь энергией.

Целительная сила Духа течет через все клетки моего тела. Я создан из единой вселенской Божественной материи.

Отец, Ты во мне, я здоров.

Твоя сила идет через меня. Мой живот здоров, ибо в нем Твой целительный свет.

Я признаю, что моя болезнь есть результат моих нарушений законов здоровья. Я устраню болезнь пра-

вильным питанием, упражнениями и правильным мышлением.

Небесный Отец, Ты в каждом атоме и электроне, каждой клетке, каждой частице нервов, мозга, тканей. Я здоров, ибо Ты — во всех частях моего тела.

Совершенное здоровье Бога проникает во все темные уголки моего телесного нездоровья. В моих клетках сияет Его целительный свет. Они совершенно здоровы, ибо в них — Твое совершенство.

Аффирмации для силы мысли

Сосредоточьте свои мысли на лбу, и повторяйте:

Мне кажется, моя жизнь течет,
Я знаю, моя жизнь течет,
Из мозга во все мое тело течет.
Полосы света через корни тканей летят.
Поток жизни по позвонкам
Несется в брызгах и пене;
Все маленькие клеточки пьют,
Их крошечные ротики сияют.
Все маленькие клеточки пьют,
Их крошечные ротики сияют.

Краткие аффирмации

Небесный Отец, Ты мой навек. Во всем хорошем я поклоняюсь Твоему присутствию. Через окна всех чистых мыслей я созерцаю Твою благость.

О Отец! Твоя безграничная, все исцеляющая сила — во мне. Прояви свой свет сквозь тьму моего невежества. Где есть этот исцеляющий свет, там — совершенство. А потому — совершенство во мне.

Небесный Отец, Ты — все чувства, воля и мысли. Веди мои чувства, волю и мысли, и пусть они следуют за Тобой, пусть станут как Ты.

Мои мечты о совершенстве — это мосты, несущие меня в царство чистых идей.

Каждый день я стану искать счастья все более в своем уме, и все менее в материальных удовольствиях.

Бог есть пастух моих беспокойных мыслей. Он пригонит их в Свой загон мира.

Я очищу свой ум мыслью, что Бог направляет каждое мое действие.

Правильное руководство разума

Следуйте приведенным ниже рекомендациям, чтобы стимулировать правильное рассуждение и умственную деятельность.

1. Читайте хорошие книги и тщательно усваивайте их послание.

2. Если читаете один час, то пишите два часа и размышляйте три часа. Эту пропорцию следует соблюдать для развития силы разума.

3. Занимайте свой ум вдохновенными идеями. Не тратьте время на негативное мышление.

4. Примите наилучший план своей жизни, какой только сможете сформулировать с использованием разума.

5. Усиливайте способность рассуждать, изучая законы ума, излагаемые в учениях Самореализации.

6. Используйте аффирмации из этой книги, произнося их с силой души, для развития силы ума. Древние и современные психологи указывали на то, что данный человеку от рождения интеллект может развиваться безгранично.

7. Повинуйтесь физическим, социальным и моральным законам. Думая, что они подчиняются более высоким духовным законам, вы постепенно будете подниматься над меньшими законами и руководствоваться всецело законами духовными.

Аффирмации для силы воли

Концентрируйте волю одновременно на медулле и в точке между бровями, и повторяйте следующее — сначала громко, затем постепенно все тише, до шепота:

Повелеваю жизненной силе наполнить –

Божественной волей повелеваю ей наполнить –

Все мои нервы и мышцы,
Все ткани, конечности и все,
Ярким возбуждающим огнем,
Огненной радостной мощью.
В кровь и железы
Высочайшим повелением
Приказываю течь.
Повелением своим
Приказываю там сиять.
Повелением своим
Приказываю там сиять.

Аффирмации для мудрости

Концентрируйтесь в области ниже макушки, ощущая присутствие мозга.

По залам мудрости
Ты ходишь,
Ты разум есть во мне.
О ходишь Ты и пробуждаешь
В клетках мозга малых и ленивых
Способности принять добро,
Что ум и чувства поставляют,
И знание, что даришь Ты.
Буду думать, буду размышлять;

И мыслями не стану докучать Тебе;
Но мной руководи, коль разум ошибется,
И к цели выведи его.

О Небесный Отец, О Космическая Мать,
О Учитель Мой, О Божественный Друг,
Я пришел один, один иду:
    С тобой одним, с тобой одним.
    С тобой одним, с тобой одним.
Ты дом построил для меня,
Из клеточек живых построил дом.
Мой дом — Твой дом;
Жизнь создала тот дом;
Сила Твоя строила его.
Совершенен дом Твой, совершенен дом Твой.

Я — твое дитя, Ты — мой Отец.
Мы вместе пребываем, мы вместе пребываем,
В одном и том же храме,
В храме из клеток,
О в храме из клеток.
Ты здесь всегда,
На бьющемся алтаре моего сердца.

Я прочь ушел, я прочь ушел;
С тьмой поиграть, с ошибками играть;
Капризное дитя, я прочь ушел.
Домой пришел я в сумерках тени,
Домой пришел, заляпанный грязной материей.
Ты близко, но я не вижу.
Совершенен Твой дом, но я не вижу.
Я слеп; Твой свет вокруг.
Моя вина, что я не вижу.

Моя вина, что я не вижу.
За гранью тьмы
    Твой свет блестит,
    Твой свет блестит.

Вместе, свет и тьма,
Не могут быть, не могут быть.
Вместе, мудрость и невежество,
Не могут быть, не могут быть.
Заклинаю, уйди, соблазн,
    Мрак — прочь,
    Мой мрак — прочь.

Клетки тела моего сотканы из света,
Клетки тела моего сделаны из Тебя.

Они совершенны, ибо Ты совершенен,

Они здоровы, ибо Ты — Здоровье,

Они — Дух, ибо Ты — Дух,

Они бессмертны, ибо Ты есть Жизнь.

Краткие аффирмации

Небесный Отец, Твоя космическая жизнь и я — одно. Ты — океан, я — волна, мы — одно.

Я требую свое божественное право по рождению, интуитивно сознавая, что вся сила и вся мудрость уже присутствуют в моей душе.

За моим разумом стоит Бог. Сегодня и каждый день Он наставляет меня всегда поступать правильно.

Бог — это Я, пребывающее в человеке, и единственная Жизнь всей вселенной.

Я погружен в вечный свет. Он проникает в каждую частицу моего существа. Я живу в этом свете. Божественный Дух заполняет меня изнутри и снаружи.

Бог во мне и вокруг меня, защищая меня; потому изгоню страх, который закрывает Его направляющий свет.

Сегодня обретаю совершенные мир и покой, собирая все свои силы и возможности, чтобы выразить божественную волю.

Подсознательные, сознательные и сверхсознательные законы материального успеха

Успех приходит в результате соблюдения божественных и материальных законов. Следует добиваться и материального, и духовного успеха. Материальный успех состоит в обладании необходимыми вещами.

Стремление делать деньги должно включать желание помогать другим. Добывайте деньги, сколько сможете, улучшая каким-либо образом ваше общество, страну или мир, но никогда не ищите финансовой выгоды, действуя в ущерб их интересам.

Имеются подсознательные, сознательные и сверхсознательные законы для достижения материального успеха и для преодоления сознания неудачника.

Подсознательный закон успеха заключается в интенсивном и внимательном повторении аффирмации непосредственно перед сном и сразу после сна. Не сомневайтесь — когда хотите достичь справедливой цели, отбросьте мысль о неудаче. Вы — дитя Бога, верьте, что вам доступно все, что принадлежит Ему.

Незнание этого закона или неверие в него лишают человека его бессмертного наследства. Чтобы использовать все ресурсы божественного источника, вы должны разрушить подсознательные семена ошибочных мыслей настойчивым повторением аффирмаций, насыщенных безграничной уверенностью.

Сознательный закон успеха заключается в разумном планировании и действии, все время ощущая, что Бог помогает вам в планировании и непрестанном тяжелом труде.

Сверхсознательный закон успеха приводится в действие с помощью молитвы и понимания всемогущества Господа. Не прекращайте сознательных усилий, не переставайте полагаться всецело на собственные природные способности, но просите божественной помощи во всем, что делаете.

Когда эти подсознательные, сознательные и сверхсознательные методы применяются все вместе, успех обеспечен. Пытайтесь снова и снова, сколько бы неудач вам не выпало.

Аффирмации для материального успеха

Ты — мой Отец:
Успех и радость.
Я — Твое дитя:
Успех и радость.

Все достоянье земли,
Все богатства вселенной
Принадлежат Тебе, принадлежат Тебе.
Я — Твое дитя;
Богатства земли и вселенной
Принадлежат мне, принадлежат мне,
Принадлежат мне, принадлежат мне.

В мыслях нищеты я пребывал,

И заблуждался, себя я бедным представляя,
А потому я беден был.
Теперь я дома. Сознание Твое
Знатным и богатым сделало меня.
Я успешен, я богат;
Ты — мое сокровище,
Я богат, я богат.

Ты — все, Ты — все.
Ты — мой.
У меня есть все, У меня есть все;
Я успешен, Я богат.
У меня есть все, У меня есть все;
Я владею всем и вся,
Как и Ты, как и Ты.
Я владею всем, Я владею всем.
Ты — мое богатство,
У меня есть все.

Краткие аффирмации

Знаю, что сила Бога безгранична, и как сотворенный по образу Его, я обладаю способностью преодолевать все трудности.

Я обладаю творческой силой Духа. Безграничный Разум будет направлять меня и разрешит все проблемы.

Бог — это мой собственный неисчерпаемый Божественный Банк. Я всегда богат, ведь я получил доступ к Космическому Складу.

Буду развивать совершенную веру в силу Вездесущего Бога, которая принесет мне то, что нужно, и тогда, когда мне нужно.

Сиянье солнца божественного благосостояния прорвалось сквозь тучи моих ограничений. Я — дитя Бога. Чем владеет Он, тем владею я.

Изгнание невежества души

Духовный успех заключается в постоянной сонастройке себя с Космическим Разумом и поддержании мира и равновесия независимо от того, какие непоправимые события произойдут в вашей жизни, будь то смерть родственников или другие потери. Когда сила закона Природы разлучает вас с одним из близких, не печальтесь. Вместо этого, скромно поблагодарите Бога за время, на которое Он дал вам привилегию помогать, заботиться, брать на себя ответственность за Его детей.

Духовный успех приходит с пониманием таинства жизни, и когда вы на все смотрите радостно и смело, понимая, что все происходит по прекрасному божественному плану.

Ибо единственным средством от невежества является знание.

Аффирмации для духовного успеха

Ты — мудрость,
Тебе известны
Начало и конец всех вещей.

Я — Твое дитя;
Хочу я знать
Жизни подлинную тайну,
Жизни истинный и радостный долг.

Твоя мудрость во мне покажет
Все, что Ты знаешь,
Все, что Ты знаешь.

Краткие аффирмации

Отец Небесный, чтобы Твою славу воспевать, мне голос дан. И лишь на Твой зов отвечать дано мне сердце. И создана душа моя, чтоб быть каналом, по которому любовь Твоя неиссякаемым потоком потечет, чтоб напоить все жаждущие души.

Сила Твоей любви во мне все мысли страха и сомнений умерщвляет, чтобы смог я торжествующе возвыситься над смертью, и воспарить к Тебе на крыльях света.

Я расслабляюсь, и отбрасываю прочь ментальное бремя, позволяя Богу выразить через меня Свои совершенные любовь, мир и мудрость.

Мой Отец Небесный — это любовь, а я создан по образу Его. Я — сфера любви, в которой мерцают все планеты, звезды, существа, все творенье. Я — любовь, наполняющая всю вселенную.

Других добром, любовью освещая, себя Божественной любви я открываю. Божественной любви магнит все доброе манит ко мне.

Могу исполнять свои обязанности, только позаимствовав силу действовать у Бога, потому первым моим желанием является сделать Ему приятное. Главная любовь моего сердца, главное устремление моей души, главная цель моей воли и разума — один Бог.

Аффирмации для психологического успеха

Я смел, я силен.

Аромат мыслей успеха

Во мне веет, во мне веет.

Я спокоен, я невозмутим,

Я ласков, я добр,

Я — любовь и состраданье,

Я очарователен и привлекателен,

Я доволен всем;

Все страхи и все слезы я стираю.

Нет у меня врагов,

И всем я друг.

Нет у меня привычек
В еде, в мышлении, в поведении.
Свободен я, свободен я.
Приказываю Тебе, О Внимание,
Практиковаться в концентрации
На том, что делаю, на моей работе.
Могу я все,
Когда так думаю, когда так думаю.

В церкви и в храме, в молитвенном настроении,
Мои блуждающие мысли шли против меня,
И не давали моему уму достичь Тебя,
И не давали моему уму достичь Тебя.
Научи меня, как вновь мне завладеть, как вновь мне завладеть
Обманутым материей умом и мозгом,
Чтоб их Тебе отдать я мог
В молитве и в экстазе,
В медитации и в забытьи.

Тебе я буду поклоняться
В медитации и в уединении.
Я буду ощущать потоки Твоей энергии,

Текущие по моим работающим рукам.

И если в праздности Тебя я потеряю,

То в активности найду.

Комбинированные методы

Хотя превосходство ментальных методов исцеления над материальными несомненно, в эту книгу включены несколько физических упражнений для тех, кто желает сочетать оба метода.

Улучшение зрения

Сконцентрируйтесь с закрытыми глазами на медулле, затем ощутите в глазах силу зрения, протекающую по зрительному нерву в сетчатку. В течение минуты концентрируйтесь на сетчатке, затем несколько раз откройте и закройте глаза. Поверните глазные яблоки вверх, затем вниз, потом влево и вправо. Затем подвигайте ими слева направо и справа налево. Зафиксируйте свой взгляд на точке между бровями, визуализируя поток жизненной энергии, текущий из медуллы в глаза, превращая их в два прожектора. Это упражнение очень полезно как в физическом, так и ментальном отношении.

Аффирмации для глаз

Повелеваю вам,

О голубые лучи,

Скользить по оптическим нервам моим
И показывать мне правду, показывать мне правду.
Там свет Его,
Там свет Его.
Через глаза мои Он выглядывает, Он выглядывает.
Они целы, они совершенны.
Один[4] вверху и два внизу,
Глаза три, глаза три.
Что за свет невидимый сквозь вас летит,
Что за свет невидимый сквозь вас летит!

Лотосные очи, не плачьте более,
Не плачьте более.
Бурям ваши лепестки уже не повредить.
Быстрее приходите, подобно лебедям скользите,
По радостным блаженства водам,
По безмятежной глади озера покоя,
Чтобы увидеть мудрости восход.
Твой свет чрез мой сияет
Через прошлые, нынешние и будущие времена.

Повелеваю вам,
Мои два глаза,

[4] "Единое", или духовное око во лбу между бровями. См. сноску на странице 18.

Стать единственным одним,
Стать единственным одним.
Чтоб видеть все и все мне знать;
Чтоб тело мое засияло,
И мой ум засиял,
Чтобы душа сияла.

Упражнение для живота

Стоя перед стулом, наклонитесь вперед и обопритесь о сиденье. Сделайте полный выдох. Когда воздух выйдет, втяните живот как можно ближе к позвоночнику. Затем вдохните, одновременно выталкивая живот как можно дальше вперед. Повторите 12 раз. Йоги утверждают, что это упражнение улучшает работу пищеварения (перистальтику кишечника и секрецию пищеварительных желез), а, следовательно, помогает устранению болезней желудка.

Упражнения для зубов

С закрытыми глазами стисните верхние и нижние зубы с левой стороны. Расслабьтесь, затем стисните зубы справа. Расслабьтесь, затем стисните зубы спереди. Наконец, стисните все верхние и нижние зубы одновременно.

Удерживайте каждое положение одну или две минуты, концентрируясь на ощущении стиснутых зубов и визуализируя жизненную энергию, оживляющую корни зубов, и устраняя все дисгармоничное.

Внутренний Эдем

Тело — это сад, в котором растут чарующие деревья чувств: зрения, слуха, вкуса, запаха и осязания. Бог и Божественность в человеке предупреждают его против неумеренности в использовании любых чувственных плодов, и особенно от злоупотребления яблоком сексуальной силы, произрастающем в центре телесного сада.

Змий порочного любопытства и Ева, или эмоциональная женская природа, присутствующая во всех человеческих существах, соблазняют их ослушаться приказа Бога. Так они теряют радость самоконтроля, и выдворяются из Эдема чистоты и божественного блаженства. Сексуальный опыт привносит грех, или "фиговый листок" сознания стыда.

Женатые пары, которые хотят детей, должны удерживать свое внимание во время полового акта на его созидательной цели. Чтобы избежать страданий, человечество не должно искать секса ради секса.

Методы сексуального контроля

Перед тем, как лечь спать, протрите смоченным холодной водой полотенцем все отверстия тела, а также кисти рук, ступни, подмышки, пупок и заднюю часть шеи в области медуллы. Делайте это регулярно.

Когда испытываете телесное возбуждение, сделайте от 6 до 12 глубоких вдохов и выдохов. И потом спешите в общество людей, которых вы уважаете, — людей самоконтроля.

Аффирмации для чистоты

С помощью тычинок и пестиков
Ты чистые цветы создаешь.
От чистых родителей
Мое тело Ты дал.
Как Ты есть создатель
Всех добрых вещей,
Мы тоже создатели.
Научи нас творить
В чистоте и святости
Возвышенные идеи и благородных детей.

Ты бесполый,
И мы бесполые, мы бесполые,
Ты создал нас в чистоте.

Научи нас творить в святости
Благородных идей и детей,
Сотворенных по образу Твоему.

Чтобы победить искушения, я выдворю зло из своих мыслей. Я извлеку свой ум из чувственных областей на поверхности тела, дающих толчок ментальным желаниям, и стану искать внутреннего блаженства присутствия Бога.

Избавление от вредных привычек

Полезные привычки — ваши лучшие друзья; сохраняйте их силу постоянными хорошими поступками.

Вредные привычки — ваши злейшие враги; они заставляют вас делать приносящие вред поступки против вашей воли. Они вредны для вашей физической, социальной, моральной, ментальной и духовной жизни. Изнуряйте вредные привычки, не давая им пищу в виде дальнейших плохих поступков.

Истинная свобода заключается в осуществлении действий в соответствии с правильным суждением и свободным выбором. Например, есть то, что, по вашему мнению, вам следует есть, а не обязательно то, к чему вы привыкли.

И хорошим, и плохим привычкам требуется время, чтобы набрать настоящую силу. Долговременные плохие привычки можно заменить хорошими, если терпеливо культивировать последние.

Выдворяйте плохие привычки, замещая их хорошими привычками, во всех областях вашей жизни. Усиливайте сознание собственной свободы от всех внутренних принуждений, как дитя Бога.

Аффирмации для свободы

Ты присутствуешь в законе;

Ты — превыше всех законов,

Ты — превыше всех законов.

Как Ты,

Так и я превыше всех законов.

О храбрые воины добрых привычек,

Изгоните темные, темные привычки;

Изгоните темные, темные привычки.

Я свободен, я свободен.

У меня нет привычек, у меня нет привычек.

Буду делать то, что правильно,

Буду делать то, что правильно,

Не управляемый силой привычек.

Я свободен, я свободен.

У меня нет привычек, у меня нет привычек.

Краткие аффирмации

Небесный Отец, усиль мою решимость избавиться от дурных привычек, привлекающих злые вибрации, и сформировать правильные привычки, которые привлекают добрые вибрации.

Вечная жизнь Бога протекает через меня. Я бессмертен. За волной моего ума стоит океан Космического Сознания.

Божественный Отец, куда Ты поставил меня, туда Ты должен прийти.

Ни один из фильмов жизни не состоит только из одного события или героя. Моя роль на сцене важна, ибо без нее космическая драма была бы неполной.

Молитвы Божественному Отцу

Молитвы следует использовать не для того, чтобы выпрашивать скоротечного покровительства, а чтобы человек мог востребовать божественное богатство, которое он, в силу своего неведения, считал утраченным. Эти молитвы обратят ваши мысли к Богу — Источнику всего блага и Силы, которые есть в аффирмациях.

Поскольку Твой несмываемый образ совершенства присутствует во мне, научи меня, как смыть поверхностные пятна невежества, и увидеть, что Ты и я — Одно.

О Дух, научи меня, как исцелять тело, наполняя его Твоей космической энергией, исцелять ум концентрацией и радостью, а душу — рожденной в медитации интуицией. Пусть Твое царство, которое внутри меня, проявит себя снаружи.

Небесный Отец, научи меня помнить Тебя в бедности и в богатстве, в болезни и в добром здравии, в невежестве и в мудрости. Да смогу я распахнуть закрытые глаза безверия и созерцать Твой мгновенно исцеляющий свет.

Божественный пастух, спаси ягнят моих мыслей, затерявшихся в пустыне беспокойства, и введи их в Свой священный загон мира.

Возлюбленный Бог, да смогу я познать, что Твой невидимый, от всего защищающий покров всегда вокруг меня, в радости и в печали, в жизни и в смерти.

ОБ АВТОРЕ

"Идеал любви к Богу и служения человечеству нашел высшее выражение в жизни Парамхансы Йогананды... Хотя большую часть своей жизни он провел за пределами Индии, он по-прежнему занимает свое место среди наших великих святых. Его работа продолжает расти и сияет все более ярко, отовсюду призывая людей на путь паломничества Духа"

Этими словами правительство Индии выразило дань уважения, выпустив 7 марта 1977 года памятную марку в честь Парамхансы Йогананды, в 55-ю годовщину его смерти.

Мировой учитель Парамханса Йогананда, чье присутствие осветило путь многочисленным душам, жил и учил высшим истинам жизни. Парамханса Йогананда родился в Горакхпуре, в Индии, в 1893 году, а в 1920 году был направлен его гуру в Соединенные Штаты в качестве индийского делегата на международный конгресс религиозных лидеров. Последующие лекции в Бостоне, Нью-Йорке, Филадельфии были приняты с восторгом, и в 1924 году он предпринял кросс континентальное турне.

В течение следующего десятилетия Парамхансаджи много путешествовал, читая лекции и проводя практические занятия, на которых он обучил тысячи мужчин и женщин йогической науке медитации и сбалансированной духовной жизни.

Свою работу он начал с создания в 1917 году Общества Йогода Сатсанга в Индии.

Квинси Хоу-младший, доктор философии, профессор "Колледжа древних языков и письменности", пишет: "Парамханса Йогананда принес на Запад не только вечное обещание Ин-

дии о реализации Бога, но и практический метод, посредством которого духовно устремленные люди из всех слоев общества могут быстро прогрессировать в достижении этой цели. Первоначально духовное наследие Индии было реально оценено на Западе только на самом возвышенном и абстрактном уровне, а в настоящее время уже доступно как практика и опыт всем, кто стремится познать Бога, не за его пределами, но прямо здесь и сейчас... Йогананда сделал доступными все самые высшие техники медитации".

Жизнь и учения Парамхансы Йогананды описаны в его книге "Автобиография йога", которая стала классикой духовной литературы с момента ее публикации в 1946 году, и в настоящее время на нее ссылаются в научных работах в колледжах и университетах по всему миру.

МОЛИТВА О БОЖЕСТВЕННОМ ИСЦЕЛЕНИИ

"О Отец, хочу процветания, здоровья и мудрости без меры, но не из земных источников, а из Твоих всем обладающих, всемогущих щедрых рук"

Парамханса Йогананда

Бог живет в каждом атоме творения. Если бы Он забрал Свое животворное Присутствие, миры бесследно бы исчезли в эфире.

Человек полностью зависит от своего Творца. Так же, как здоровье, счастье и успех, которые человек привлекает в результате соблюдения предписанных Богом законов, так помощь и исцеление, которые он требует, через молитву приходят прямо от Бога.

Молитвы об исцелении физических заболеваний, психической дисгармонии и духовного невежества еженедельно совершаются преданными Ананды, участниками *Службы исцеляющей молитвы*. Через благословение Бога многие уже получили духовную помощь.

Вы можете сделать запрос о молитве для себя или своих близких по почте или по телефону:

АНАНДА САНГХА РОССИЯ
Healing-prayer@kriyananda.ru
8–925–508–7199, 8–916–316–2440, 8–926–553–9226

Незаменимое руководство для понимания и применения целительной силы внутри нас...

За десятилетия до того, как основная часть общества восприняла использование аффирмаций, богоозаренный мудрец Парамханса Йогананда реализовал и учил глубоким духовным принципам, которые делают этот древний научный инструмент очень эффективным.

В этой книге он показывает скрытые законы освоения мощи концентрированной мысли — не только для физического исцеления, но и для создания всестороннего успеха в нашей жизни. Книга включает в себя подробные инструкции и широкий спектр аффирмаций для исцеления тела, пробуждения мудрости, развития умственной силы и многого другого.