

ВЗГЛЯДЫ ИЗ РЕАЛЬНОГО МИРА. Записи бесед и лекций Г. И. Гурджиева

Самонаблюдение.

Нью-Йорк, 13 марта 1924 г.

Самонаблюдение очень трудно. Чем больше вы будете стараться, тем яснее это увидите.

В настоящее время вам следует практиковать его не для получения результатов, а чтобы понять тот факт, что вы не в состоянии наблюдать себя. В прошлом вы воображали, что видите и знаете себя.

Я говорю об объективном самонаблюдении. Объективно вы не можете видеть себя ни на одну минуту, потому что это иная функция, функция мастера.

Если вам кажется, что вы сможете наблюдать себя в течение пяти минут, это неверно; если вам кажется, что вы сможете наблюдать себя двадцать минут или одну минуту, это одинаково неверно. Если вы просто поймете, что не сможете наблюдать, это будет правильно. Прийти к этому пониманию - вот ваша цель.

Для достижения этой цели вы должны прилагать непрестанные старания.

Когда вы будете проявлять старания, результатом не будет самонаблюдение в подлинном смысле слова. Но старание укрепит ваше внимание; вы научитесь лучше сосредоточиваться. Все это пригодится позднее. И только тогда можно будет начать вспоминать себя.

Если вы будете работать добросовестно, вы будете вспоминать себя не чаще, а реже, потому что вспоминание себя требует многого. Оно не так-то легко, оно дорого стоит.

Упражнений в самонаблюдении достаточно вам на несколько лет. Не пытайтесь заниматься ничем другим. Если вы будете работать добросовестно, вы увидите, что вам нужно.

Сейчас вы обладаете только одним вниманием - или в теле, или в чувствах.

Внимание.

Нью-Йорк, 9 декабря 1930 г.

Вопрос: Как можно приобрести внимание?

Ответ: Люди лишены внимания. Вашей целью должно быть его приобретение. Самонаблюдение возможно лишь после приобретения внимания. Начинайте с мелочей.

Вопрос: С каких мелочей можно начинать? Что нам надо делать?

Ответ: Ваши нервные и беспокойные движения сознательно или бессознательно заставляют каждого человека видеть, что вы не обладаете авторитетом, что вы просто клоун. С этими беспокойными движениями вы не можете быть кем-то. Первое, что вам надо сделать, - остановить эти движения. Сделайте это своей целью, своим идолом. Заставьте свою семью помогать вам. Только после этого вы, может быть, сумеете приобрести внимание. Это - пример деланья.

Другой пример - начинающий пианист никогда не может научиться иначе, нежели понемногу. Если вы хотите играть без предварительной практики, вы никогда не сможете играть подлинную музыку. Мелодии, которые вы будете играть, окажутся какофонией, заставят людей страдать и ненавидеть вас. То же самое с психологическими идеями: для того чтобы приобрести что-нибудь, необходима длительная практика.

Постарайтесь сначала осуществить самые небольшие вещи. Если вашей целью с самого начала будет что-то большое, вы ничего не достигнете. Ваши проявления будут действовать подобно какофонической музыке и вызовут у соседей ненависть к вам.

Вопрос: Что же я должен делать?

Ответ: Есть два вида деланья: автоматическое деланье и деланье в соответствии с целью. Возьмите какую-нибудь небольшую вещь, которую вы сейчас не в состоянии сделать, и превратите ее в свою цель, в своего идола. Пусть ничто вам не мешает, имейте только эту цель. Если вам удастся сделать это, я дам вам более значительную задачу. Сейчас вы чувствуете желание делать слишком большие для вас вещи: это ненормальное желание. Вы никогда не сможете сделать их, и такое желание

удерживает вас от того, чтобы делать небольшие вещи, которые вы могли бы делать. Уничтожьте это желание, забудьте о больших вещах. Поставьте своей целью уничтожение какой-нибудь мелкой привычки.

Вопрос: Кажется, самый худший мой недостаток - чрезмерная разговорчивость. Если я постараюсь говорить поменьше, будет ли это хорошей задачей?

Ответ: Для вас - несомненно. Вы все портите своими разговорами. Эти разговоры создают преграды вашим делам. Когда вы слишком много разговариваете, из ваших слов исчезает весомость. Постарайтесь преодолеть эту привычку. Если вы сумеете это сделать, на вас изольются многие благословения. В самом деле, задача очень хорошая. Но это большая вещь, а не маленькая. Обещаю вам, что если вы добьетесь этого, даже если меня здесь не будет, я узнаю о вашем достижении и пошлю вам помощь, чтобы вы знали, что вам делать дальше.

Вопрос: А если проявлять терпимость к проявлениям других? Будет ли эта задача хорошей?

Ответ: Терпеливо выносить проявления других - это великая вещь, последняя вещь для человека. На нее способен лишь совершенный человек. Начните с того, чтобы сделать своей целью, или своим идолом, способность переносить какое-нибудь одно проявление одного лица, которое вы сейчас не в состоянии вынести без нервозности. Если вы "захотите", вы "сможете". Без "хотенья" вы никогда не "сможете". Желание - самая могучая вещь в мире. Все происходит благодаря сознательному желанию.

Вопрос: Я часто вспоминаю свою цель, но у меня не хватает энергии делать то, что я считаю нужным.

Ответ: Человек не имеет энергии для выполнения намеренных целей, потому что вся его сила, приобретенная ночью, во время пассивного состояния, растрачивается на отрицательные проявления. Это автоматические проявления, противоположные положительным, волевым проявлениям.

Для тех из вас, кто уже способен автоматически вспоминать свою цель, но не имеет силы добиться ее, я рекомендую следующую практику. Посидите в уединенном месте, по крайней мере, час. Расслабьте все мускулы. Дайте свободу течению ассоциаций, но не поддавайтесь им. Скажите им так: если вы позволите мне сейчас сделать то, что я хочу, позднее я удовлетворю ваши желания. Смотрите на свои ассоциации, как если бы они принадлежали кому-то другому, удерживайтесь от отождествления с ними.

В конце часа возьмите кусочек бумажки, напишите на нем свою цель. Сделайте эту бумажку своим идолом. Все прочее для вас не имеет значения. Вынимайте ее из кармана, постоянно перечитывайте, повторяйте это ежедневно.

Таким образом она станет частью вас, сначала теоретически, а потом и на самом деле. Для приобретения энергии практикуйте это упражнение в спокойном сидении и полном расслаблении мышц, как если бы они были мертвы. Примерно через час, когда все в вас успокоится, принимайте решение касательно своей цели. Не позволяйте своим ассоциациям поглотить себя. Поставить себе намеренную цель и осуществить ее - это дает магнетизм, способность "делать".

Вопрос: А что такое магнетизм?

Ответ: Человек обладает двумя субстанциями: субстанцией активных элементов физического тела и субстанцией активных элементов астрального тела. Обе субстанции, смешиваясь, образуют третью; такая смешанная субстанция собирается в отдельных частях человеческого тела, а также образует вокруг него особую атмосферу, подобную атмосфере вокруг планеты. Атмосфера разных планет постоянно приобретает или теряет те или иные субстанции вследствие влияния других планет. Так и человек, окруженный другими людьми, подобен планете, окруженной другими планетами. В известных пределах, когда встречаются две атмосферы, которые являются "симпатическими", между ними образуется связь, возникают законные следствия. Нечто проистекает. Объем атмосферы остается прежним, но качество ее меняется. Человек может управлять своей атмосферой. Она, как электричество, имеет отрицательную и положительную части. Одну часть можно увеличить и заставить ее течь в виде тока. Все имеет положительное и отрицательное электричество. Желания и нежелания человека могут быть положительными и отрицательными. Астральный материал всегда противостоит физическому материалу.

В древности священнослужители излечивали болезнь благословением. Некоторым из них приходилось возлагать на больного руки: одни могли исцелять вблизи, другие - на расстоянии. "Священнослужитель" - это человек, который смешивает субстанции и излечивает других. Он - магнетизер. У больных не хватает смешанных субстанций, не хватает магнетизма, "жизни". Эту "смешанную субстанцию", если она сконцентрирована, можно увидеть. Аура, или сияние, реальная вещь; иногда ее можно видеть в святых местах или в церквях. Месмер заново открыл применение этой субстанции.

Чтобы применять эту субстанцию, вы должны сперва ее приобрести. Она тождественна вниманию и приобретается лишь посредством сознательной работы и намеренного страдания,

посредством добровольного делания мелочей. Сделайте какую-нибудь небольшую цель своим идолом, и вы устремитесь к приобретению магнетизма. Подобно электричеству, магнетизм можно сконцентрировать и направить по течению. В подлинной группе дают настоящий ответ на этот вопрос.

Смысл страдания.

Нью-Йорк, 22 февраля 1924 г.

Одна из этих субстанций формируется, когда мы страдаем. А страдаем мы всякий раз, когда лишены механического спокойствия. Есть разные виды страдания. Например, я хочу что-то вам сказать, но чувствую, что лучше ничего не говорить. Одна сторона хочет сказать, другая хочет хранить молчание. Борьба производит некоторую субстанцию. Постепенно эта субстанция собирается в определенном месте.

Вопрос: Что такое вдохновение?

Ответ: Вдохновение - это ассоциация. Это работа одного центра. Вдохновение - дешевая вещь, поверьте мне. Только конфликт, спор может привести к какому-то результату.

Везде, где существует активный элемент, есть и пассивный элемент. Если вы верите в Бога, вы верите и в дьявола. Все это не имеет ценности. Хороший вы человек или плохой это не важно. Только конфликт между двумя сторонами имеет какую-то важность. Когда в вас многое накопилось, может проявиться что-то новое.

В любой момент внутри вас возможен конфликт. Вы никогда не видите себя и поверите тому, что я говорю, только тогда, когда начнете вглядываться в себя - тогда вы увидите. Если вы попытаетесь делать что-то такое, что делать не хочется, вы будете страдать. И если вам хочется что-то сделать, а вы не делаете, вы тоже страдаете.

То, что вам нравится, хорошее или плохое, имеет одну и ту же ценность; добро - относительное понятие. Только если вы начнете работать, возникнут ваши добро и зло. Вопрос: Конфликт между двумя желаниями ведет к страданию. А ведь некоторые страдания приводят в сумасшедший дом. Ответ: Страдания бывают разные. Начнем с того, что разделим их на два вида: первый - бессознательное страдание; второй - сознательное.

Страдание первого рода не дает результатов. Например, когда вы страдаете от голода, потому что у вас нет денег на хлеб. А вот если у вас есть хлеб, и вы не едите его и страдаете, - это лучше.

Если вы страдаете в каком-то одном центре, мыслительном или эмоциональном, вы попадаете в сумасшедший дом.

Страдание должно быть гармоничным. Должно существовать соответствие между грубым и тонким, иначе что-нибудь может сломаться.

У вас много центров: не три, не пять, не шесть, а больше. Между ними есть такое место, где может происходить спор. Всякое равновесие можно нарушить. Вы построили дом; но равновесие оказалось нарушенным, дом падает, и все разрушается.

Я сейчас объясняю вещи теоретически, для того чтобы иметь материал для взаимопонимания.

Делать какое-то, хотя бы и небольшое, дело - это значительный риск. Страдание может иметь серьезные результаты. Сейчас я говорю о страдании теоретически, для понимания, но поступаю так только сейчас. В Институте не думают о будущей жизни, в нем думают только о завтрашнем дне. Человек не может видеть, не может верить. Только когда он знает себя, знает свою внутреннюю структуру, только тогда он способен видеть. А сейчас мы учимся лишь внешним образом.

Можно изучать Солнце и Луну. Но человек внутри себя имеет все. Внутри меня есть Солнце, Луна, Бог. Я - это вся жизнь в ее полноте.

Для того, чтобы понимать, необходимо знать самого себя.

Правильная работа.

"Аббатство", 17 января 1923 г.

...Повторяю, что до настоящего времени вы не работаете как люди и, тем не менее, имеете возможность научиться работать по-человечески. Работать как человек - значит работать так, чтобы работающий понимал, что он делает, думал о том, почему и зачем он делает сейчас то или другое, как нужно было это сделать вчера, как он сделает это завтра, как это делается обычно, нет ли лучшего способа. Если человек работает правильно, ему удастся работать все лучше и лучше. Но когда работает существо с двумя мозгами, между его вчерашней, завтрашней и сегодняшней работой нет никакой разницы.

За все время нашей работы ни один человек не работал по-человечески. А для Института существенно, чтобы вы работали именно так. Каждый должен работать за себя, потому что другие ничего за него не сделают. Если вы, скажем, способны набить папиросу как человек, то вы уже знаете, как соткать ковер. Человеку дан весь необходимый аппарат для того, чтобы он мог делать все. И каждый может сделать все то, что могут сделать другие. Если может один, могут и все. Гений, талант - все это

чепуха. Секрет прост делать вещи как человек. Тот, кто может думать и делать вещи как человек, может сделать любую вещь не хуже, чем другой человек, который делает ее всю свою жизнь, но не по-человечески. То, чему один выучился в десять лет, другой узнает в два-три года и затем делает это лучше, чем тот, кто истратил на работу всю свою жизнь. Я встречал людей, которые до учения всю жизнь работали не так, как люди; но когда они научились, они легко стали выполнять самую трудную, самую тонкую, а также самую грубую работу, которой никогда раньше не знали. Секрет невелик и очень прост: нужно научиться работать как человек. А это значит: когда человек делает какую-то вещь, он одновременно думает о том, что он делает, исследует вопрос о том, как нужно делать эту работу, во время работы забывает обо всем - о бабушке, о дедушке, о еде.

Вначале это очень трудно. Я дам вам теоретические указания, как нужно работать; остальное зависит от вас, от каждого отдельного человека. Но предупреждаю вас, что я скажу лишь столько, сколько вы вложите в практику. Чем больше будет вложено в практику, тем больше я скажу. Даже если люди работают так всего час, я буду говорить им сколько необходимо, двадцать четыре часа, если потребуется. А что касается тех, кто будет продолжать работу как раньше, - ну их к дьяволу.

Разрушение привычки.

"Аббатство", 12 июня 1923 г. (Отрывки из бесед)

"Мы никогда не завершаем того, что собирались сделать, как в больших, так и в малых делах. Мы идем смотреть и возвращаемся делать. Подобным же образом саморазвитие невозможно без дополнительной внешней силы, а также без толчка изнутри".

"Мы всегда используем больше энергии, чем это необходимо; мы напрягаем ненужные для работы мускулы; мы позволяем мыслям вертеться; мы реагируем с чрезмерной силой чувств. Расслабьте мускулы, пользуйтесь только теми, которые необходимы; сдерживайте мысли и не выражайте чувства, когда не хотите этого. Пусть вас не затрагивают внешние воздействия, ибо они сами по себе безвредны; это мы позволяем себе чувствовать себя оскорбленными".

"Тяжелая работа - это вклад энергии с хорошими процентами. Сознательное употребление энергии - оплата вклада, а автоматическое ее употребление - бесполезный расход". "Когда тело восстает против работы, быстро наступает усталость; но отдыхать не следует, потому что это будет победой тела. Когда тело желает отдохнуть, не отдыхайте; когда ум знает, что ему нужно отдохнуть, отдохните; нужно только знать и различать язык тела и ума и быть честным". "Без борьбы нет прогресса, нет результатов; всякое разрушение привычки производит перемену в машине".

Энергия и сон

"Аббатство", 30 января 1923 г.

Вы, вероятно, слышали на лекциях, что за каждые двадцать четыре часа наш организм вырабатывает определенное количество энергии для своего существования. Повторяю: определенное количество. Это количество гораздо больше, чем требуется для нормального расходования, но, поскольку наша жизнь неправильна, мы расходует большую ее часть, а иногда и всю энергию целиком - и расходует непроизводительно.

Один из главных факторов потребления энергии - это наши ненужные движения, совершающиеся в повседневной жизни. Впоследствии, на основании некоторых экспериментов вы увидите, что большая часть этой энергии тратится как раз тогда, когда мы совершаем менее активные движения. Например, сколько энергии расходует человек за день, целиком отданный физической работе? Много. Однако он истратит ее гораздо больше, если будет сидеть и ничего не делать. Наши крупные мускулы потребляют меньше энергии, потому что они менее приспособлены к реагированию на импульсы: их можно привести в движение только при помощи значительной силы. Например, сейчас я сижу здесь, и вам кажется, что я не двигаюсь. Но это не значит, что я не трачу энергии. Каждое движение, каждое напряжение, значительное или незначительное, возможно только благодаря трате энергии. Смотрите, рука напряжена, а я не двигаюсь. Однако я трачу сейчас больше энергии, чем если бы двигал ею вот так... (Демонстрирует.)

Это очень интересная вещь, и вы должны постараться понять то, что я говорю об импульсах. Когда я делаю внезапное движение, энергия течет внутрь мускулов: но когда я повторяю это движение, импульс более не забирает энергию. (Демонстрирует.) В тот момент, когда энергия дала первоначальный толчок, поток энергии прекращается, и руководство движением берет на себя импульс.

Напряжение требует энергии. Если напряжение отсутствует, расходуются меньше энергии. Если моя рука напряжена так, как сейчас, требуется постоянный приток энергии; а это значит, что она связывается с аккумуляторами. Если я двигаю рукой таким образом и делаю это с перерывами, я трачу энергию.

Если человек страдает от хронического напряжения, то, даже если он ничего не делает, допустим, просто лежит, он расходует больше энергии, чем тот, кто тратит целый день на физическую работу. Но человек, не имеющий этих незначительных физических напряжений, не растрчивает понапрасну энергию, когда не работает или не двигается.

Теперь мы должны спросить себя, много ли среди нас людей, которые свободны от этой ужасной болезни? Почти все мы (мы говорим не о людях вообще, а о присутствующих; остальные нас не интересуют), почти все мы имеем эту восхитительную привычку.

Нам необходимо помнить, что энергия, о которой мы сейчас так просто и легко говорим, которую так быстро, без необходимости, произвольно тратим,

- эта самая энергия нужна для работы, которой мы намерены заняться и без которой ничего не сможем добиться.

Больше энергии мы не получим; ее приток в организм не увеличится; машина останется такой же, какой она создана. Если машина устроена на производство тока в десять ампер, она будет производить ток в десять ампер. Силу тока можно увеличить только в том случае, если изменить диаметр провода и количество его витков. Например, один виток представляет собой нос, другой - ногу, третий - цвет лица или размеры желудка. Таким образом, машину изменить нельзя, ее устройство остается прежним. Количество энергии, которое она производит, постоянно; и даже если машину эксплуатировать правильно, это количество возрастет лишь незначительно.

То, что мы намерены делать, требует большого количества энергии и определенных усилий. Эти усилия также потребуют много энергии. С усилиями, которые мы совершаем сейчас, с таким щедрым расходом энергии, сделать то, что мы планируем, невозможно.

Итак, с одной стороны, нам требуется большое количество энергии, с другой же - наша машина устроена таким образом, что не в состоянии произвести больше. Где же выход? Единственный выход, единственный метод, единственный возможный способ - экономить ту энергию, которую мы имеем. Поэтому, если мы хотим иметь много энергии, когда она нам потребуется, мы должны научиться экономить всюду, где только можно.

Достоверно известно: один из главных источников утечки энергии - наше произвольное напряжение. Существуют и другие виды утечки энергии, но исправить их гораздо труднее, чем первый. Поэтому мы начнем с самого легкого, с простейшей задачи - с того, чтобы избавиться от этой утечки.

Сон человека - не что иное, как разрыв связи между центрами. Центры человека никогда не спят. Поскольку ассоциации составляют их жизнь, их движение, они никогда не прекращаются, никогда не останавливаются. Остановка ассоциаций означает смерть. Движение ассоциаций не прекращается ни в одном центре, ни на одно мгновение; оно протекает даже во время глубочайшего сна.

Если человек в состоянии бодрствования видит, слышит, чувствует свои мысли, то и в состоянии полусна он также видит, слышит, чувствует свои мысли и называет это состояние сном. Даже когда он думает, что абсолютно перестал что-либо видеть или слышать - и тоже называет это состояние сном, - даже тогда движение ассоциаций продолжается.

Единственная разница здесь - в силе связей между одним и другим центром.

Память, внимание, наблюдение - это не более, чем наблюдение одного центра за другим; один центр как бы смотрит на другой. Следовательно, самим центрам остановка и сон не нужны; сон не приносит центрам ни вреда, ни пользы. Так называемый сон предназначен не для того, чтобы дать центрам отдых. Как я уже сказал, глубокий сон приходит тогда, когда прервана связь между центрами. Действительно, глубокий сон, полный отдых для машины - это такой сон, когда прекращаются функции всех связей, всех звеньев. У нас несколько центров, поэтому так много связей - пять связей.

Для нашего бодрственного сознания характерно то обстоятельство, что все эти связи остаются нетронутыми. Если же одна из них прервана или перестала функционировать, тогда мы и не спим, и не бодрствуем.

Одно звено выпало - и мы более не спим, но и не бодрствуем. Если выпало два звена, мы бодрствуем еще меньше, но опять-таки не спим. Если выпало еще одно, мы не бодрствуем и все еще не спим по-настоящему - и так далее.

Следовательно, существуют градации между бодрственным состоянием и сном. Говоря об этих градациях, мы берем средние данные: есть люди с двумя связями, другие имеют их семь. Мы взяли для примера пять - это не совсем точно. Таким образом у нас получается не два состояния, как мы думали, из которых одно - это бодрствование, а другое сон, а несколько состояний. Между самым активным и напряженным состоянием, в котором только можно находиться, и самым пассивным состоянием сомнамбулического сна существуют определенные градации. Если разрушается одно из звеньев, это на поверхности еще не заметно и окружающими не отмечается. Есть люди, у которых способность двигаться, ходить, жить прекращается лишь тогда, когда прерваны все связи между центрами: есть и такие, для которых достаточно прервать две связи, чтобы заснуть. Если мы расположим между сном и

состоянием бодрствования семь связей, то найдутся люди, которые продолжают жить, разговаривать, ходить, находясь в третьей степени сна.

Глубокие состояния сна одинаковы для всех, но промежуточные степени зачастую являются субъективными.

Существуют даже "чудесные" случаи, когда люди проявляют наибольшую активность при разрыве одной или нескольких связей. Если такое состояние стало привычным для человека в силу его воспитания, если он приобрел в этом состоянии все, что имеет, то на нем построена вся его деятельность, и потому он не может быть активным при отсутствии этого состояния.

Для вас лично активное состояние относительно - вы можете быть активным в некотором состоянии. Но существует объективное активное состояние, когда все связи остаются нетронутыми; существует и субъективная активность в свойственном ей состоянии.

Итак, имеется много степеней сна и бодрствования. Активное состояние - это такое состояние, когда мыслительная способность и внешние чувства работают в полную мощность и с полной нагрузкой. Нас должны особо интересовать объективное, т.е. подлинное, состояние бодрствования и объективный сон. "Объективный" - это значит фактически активный или пассивный. Лучше не стараться самому быть таким, следует только понять.

Во всяком случае, каждому следует уяснить, что цель сна достигается тогда, когда прерваны все связи между центрами. В этом случае машина способна производить то, что вызывает сон. Таким образом, слово "сон" означает состояние, когда все связи между центрами прерваны.

Глубокий сон - такое состояние, когда мы не видим никаких сновидений и ничего не ощущаем. Если люди видят сны, это значит, что одна из связей осталась нетронутой, поскольку память, внимание и ощущение - не более, как наблюдение одного центра над другим. Следовательно, когда вы видите и помните то, что происходит внутри вас, это значит, что один центр наблюдает за другим. И если он способен наблюдать, значит, существует нечто, позволяющее производить такое наблюдение, т.е. связь не прервана.

Таким образом, если машина находится в полном порядке, ей требуется совсем немного времени для производства того количества материала, для которого предусмотрен сон; во всяком случае, это время меньше того, что мы привыкли тратить на сон. То, что мы называем "сном", когда спим от семи до десяти часов или Бог знает сколько, - это не сон. Большая часть этого времени тратится не на сон, а на переходные состояния, на ненужное состояние полусна. Некоторым людям требуется несколько часов, чтобы заснуть, а потом несколько часов, чтобы прийти в себя. Если бы мы засыпали немедленно и так же быстро переходили от сна к бодрствованию, мы тратили бы на этот переход треть или четверть того времени, которое тратим сейчас. Но мы не знаем, как самим прервать эти связи; и у нас они прерываются и восстанавливаются механически.

Мы остаемся рабами этого механизма. Когда "чему-то" захочется, мы переходим в другое состояние, когда нет - нам приходится лежать и ждать, пока "что-то" даст нам разрешение на отдых.

Эта механичность, это ненужное рабство и нежелательная зависимость имеет несколько причин. Одна из них - состояние хронического напряжения, о котором мы говорили вначале и которое является фактором утечки нашей резервной энергии. Как видите, освобождение от хронического напряжения служит двойной цели: во-первых, мы сохраним больше энергии; во-вторых, избавимся от бесполезного лежания в ожидании сна. Итак, вы видите, какая это простая вещь, как легко ее достичь, как она необходима. Освободиться от напряжения - дело огромной важности.

Позднее я дам вам для этой цели несколько упражнений. Советую отнестись к ним очень серьезно и постараться получить от них то, что они могут дать.

Необходимо любой ценой научиться избегать напряженности, когда в ней нет нужды. Когда вы сидите и ничего не делаете, пусть ваше тело спит. Когда вы спите, делайте это таким образом, чтобы спало все ваше существо.

Как продлить жизнь?

Нью-Йорк, 15 марта 1924 года.

Вопрос: Существует ли какой-нибудь способ продлить жизнь?

Ответ: Разные школы предлагают множество теорий продления жизни; этим заняты многие системы. До сих пор существуют доверчивые люди, которые верят даже в эликсир жизни.

Объясню схематично, как я понимаю этот вопрос.

Вот часы. Вам известно, что есть часы разных марок. На моих часах главная пружина рассчитана на двадцать четыре часа; через двадцать четыре часа они перестают работать. Часы других марок могут идти неделю, месяц, может быть, даже год.

Но механизм завода всегда рассчитан на определенное время - и остается таким, каким его сделал часовой мастер.

Вы, вероятно, видели, что часы имеют регулятор скорости; если привести его в действие, часы пойдут медленнее или быстрее. Если совсем убрать его, главная пружина очень (быстро раскрутится, и завод, рассчитанный на двадцать четыре часа, израсходуется за три-четыре минуты. И наоборот, часы могут идти неделю или месяц, хотя система их хода рассчитана на двадцать четыре часа.

Люди подобны часам. Наша система уже установлена, у каждого человека свои пружины. При разной наследственности бывают разные системы организма. Например, у одного человека система рассчитана на семьдесят лет. Когда главная пружина раскрутилась, жизнь подходит к концу. У другого механизм рассчитан на сто лет; похоже, что его изготовил другой мастер.

Таким образом, каждый человек имеет свое время жизни, и мы не можем изменить свою систему. Каждый человек остается таким, каким он сделан, и длительность нашей жизни изменить нельзя; пружина раскручивается, мне приходит конец. У некоторых людей пружина может раскручиваться всего одну неделю. Длительность жизни предопределена при рождении, и если мы думаем, что можем что-то здесь изменить, это чистое воображение. Чтобы это удалось, пришлось бы изменить все - наследственность, своего отца, даже свою бабушку! Для такой операции время уже слишком позднее.

Наш механизм нельзя изменить искусственно, и все же возможность жить дольше есть. Я сказал, что можно заставить главную пружину раскручиваться вместо двадцати четырех часов целую неделю. Или устроить наоборот: система рассчитана на пятьдесят лет, а сделать так, чтобы главная пружина раскрутилась за пять или шесть лет.

У каждого человека есть такая главная пружина - это наш механизм. Раскручивание этой пружины - наши впечатления и ассоциации.

Только у нас две или три скрученные пружины - столько же, сколько имеется центров. Центры соответствуют пружинам. Например, ум - это пружина; наши умственные ассоциации имеют определенную длину; мышление напоминает раскручивание катушки ниток. Нить на каждой катушке имеет определенную длину. Когда я думаю, нить разматывается; в моей катушке пятьдесят метров нити, а в его - сто. Сегодня я истратил пять метров, завтра - два, столько же послезавтра; и когда пятьдесят метров подходят к концу, подходит к концу и моя жизнь. Длину нити изменить нельзя.

Но точно так же, как можно за десять минут раскрутить главную пружину, заведенную на двадцать четыре часа, можно очень быстро истратить и самую жизнь. Единственная разница в том, что в часах обычно одна пружина, а у человека их несколько. Каждому центру соответствует пружина определенной длины. Когда раскрутилась одна пружина, человек может продолжать жить. Например, его мышление рассчитано на семьдесят лет, а чувства - на сорок. Поэтому после сорока лет он продолжает жить без чувств. Но раскручивание пружин можно ускорить или замедлить. Здесь нельзя ничего выработать; единственное, что остается - это экономить. Время пропорционально потоку ассоциаций; оно относительно.

Каждый легко припомнит следующие факты. Например, вы сидите дома; вы спокойны. Вы чувствуете, что просидели так пять минут, но часы показывают, что прошел уже час. В другой раз вы кого-то ждете на улице, вы беспокоитесь, придет ли этот человек, вы думаете, что прождали час, тогда как прошло всего пять минут. Это происходит потому, что в течение данного промежутка времени у вас было много ассоциаций: вы думали о том, почему не приходит этот человек, не попал ли он под автомобиль и т.п.

Чем более вы сосредоточены, тем быстрее идет время. Час может пройти незаметно, потому что когда вы сосредоточены, у вас очень мало ассоциаций, мало мыслей, мало чувств; и время кажется коротким.

Время субъективно; оно измеряется ассоциациями. Когда вы сидите не сосредоточившись, время кажется долгим. Вне нас времени нет, время существует для нас только как внутреннее переживание.

Ассоциации продолжаются в других центрах так же, как и в мыслительном центре.

Секрет продления жизни зависит от способности расходовать энергию наших центров медленно и только преднамеренно. Научитесь мыслить сознательно, это приводит к экономному расходованию энергии. Не спите.

Сущность и личность.

Америка, 29 марта 1929 г.

...Вам необходимо понять, что в каждом человеке есть две совершенно отдельные части, как бы два разных человека - его сущность и его личность.

Сущность - это "я", наша наследственность, наш тип, характер, природа.

Личность - случайная вещь: воспитание, образование, взгляды, т.е. все внешнее. Это как одежда, которую вы носите; ваша искусственная маска, результат вашего воспитания, влияний вашего

окружения, мнений, состоящих из информации и знаний: такие мнения ежедневно меняются, одно из них аннулирует другое.

Сегодня вы убеждены в одном, верите этому и желаете этого. Завтра под воздействием другого влияния ваше убеждение и ваши желания становятся другими. Весь материал, составляющий вашу личность, можно полностью изменить при помощи искусственных способов или случайно, вместе с переменной окружающих вас условий и места. Такая перемена может произойти за очень короткое время.

Сущность не меняется. Например, у меня смуглая кожа, и я останусь таким, каким родился. Это принадлежность моего типа.

Когда мы говорим здесь о развитии и изменении, мы говорим о сущности. Личность пребывает в рабстве; она способна измениться очень быстро, буквально за полчаса. Например, посредством гипноза можно изменить ваши убеждения. Это возможно потому, что они чужды вам, не являются вашей собственностью. А то, что относится к нашей сущности, - это наша собственность.

Мы всегда создаем мнения внутри сущности. Всякое влияние механично возбуждает соответствующее мнение. Вы можете любить меня механически; и таким образом механически регистрируете это впечатление обо мне. Но это не вы. Это впечатление приходит не от сознания; оно приходит механически. Симпатия и антипатия - это вопрос соответствия типов; глубоко внутри вы любите меня, и, хотя знаете умом, что я - плохой человек, что я не заслуживаю вашего расположения, вы не в состоянии разлюбить меня. Или еще: вы можете видеть, что я хороший человек, но вы меня не любите и таким образом дело остается на прежнем месте.

Но можно и не создавать внутренних мнений. В настоящее время вы не способны сделать это, потому что ваша сущность представляет собой функцию. Сущность состоит из многих центров, но личность имеет только один центр - формирующий аппарат.

...Дело в том, чтобы восстановить утраченное, не приобретать ничего нового. Это цель развития. Для этого необходимо различать сущность и личность, разделять их. Когда вы научитесь этому, вы увидите, что и как изменить. Тем временем у вас остается лишь одна возможность - учиться. Вы слабы, зависимы, пребываете в рабстве. Трудно вот так, сразу разрушить привычки, накопившиеся за целые годы. Позднее удастся заменить некоторые привычки другими, которые также будут механическими. Человек всегда зависит от внешних влияний; но некоторые влияния мешают ему, а некоторые нет.

Начнем с того, что нам необходимо подготовить условия для работы; таких условий много. В настоящее время вы можете только наблюдать и собирать материал, который полезен для работы; вы не в состоянии различать, откуда исходят ваши проявления - от сущности или от личности. Но если вы станете тщательно смотреть, вы, возможно, впоследствии поймете это. Пока вы собираете материал, вы не можете ничего увидеть: обычно у человека бывает лишь одно внимание, направленное на то, что он делает. Его ум не видит чувств и наоборот.

Для наблюдения необходимо многое, и прежде всего искренность с самим собою. Это очень трудно; гораздо легче быть искренним с другим. Человек боится увидеть что-то плохое, боится, что, заглянув случайно глубоко в себя, он увидит собственную дрянь, свое ничтожество. Мы имеем привычку отгонять мысли о себе, потому что боимся угрызений совести. Искренность может оказаться ключом, который откроет дверь, и сквозь нее одна часть нашего существа увидит другую. Обладая искренностью, человек способен смотреть и что-то увидеть. Искренность с самим собой очень трудна, потому что сущность обросла толстой коркой. Год за годом человек надевает на себя новую одежду, новую маску. Все это необходимо постепенно удалить; мы должны освободить себя, раскрыться. До тех пор, пока человек не раскроется, он не увидит. Есть одно упражнение, очень полезное в начале работы, оно помогает нам видеть себя, собирать материал. Это упражнение заключается в том, чтобы войти в положение другого человека. Нужно принять его как задачу. Объясню, что я имею в виду. Возьмем простой факт. Я знаю, что к завтрашнему дню вам нужны сто долларов, а вы их не достали, пробовали достать, но неудачно. Вы удручены. Ваши мысли и чувства заняты этой проблемой. Вечером вы сидите здесь, на лекции: одна ваша половина продолжает думать о деньгах. Вы невнимательны, нервозны. Если бы я был груб с вами в другой раз, вы бы не рассердились так, как сегодня. Возможно, завтра, когда вы достанете деньги, вы над собой посмеетесь. И вот, увидев, что вы сердитесь, я, зная, что вы не всегда бываете таким, пытаюсь войти в ваше положение. Я спрашиваю себя, как бы я поступил на вашем месте, если бы кто-то проявил ко мне грубость. Часто задавая себе этот вопрос, я скоро пойму, что если грубость вас рассердила или оскорбила, значит, в тот момент для этого имелась какая-то причина. Я скоро пойму, что все люди похожи друг на друга, и никто из них не бывает всегда хорошим или всегда плохим. Все мы одинаковы: как меняюсь я, так меняется и другой. Если вы поймете это и хорошо запомните, если вы подумаете о своей задаче и станете выполнять ее в нужное время, вы обнаружите много нового в себе и в своем окружении, много такого, чего раньше не видели. Это первый шаг.

Второй шаг - практика в сосредоточенности. Благодаря этому упражнению, вы сможете достичь другого. Самонаблюдение очень трудно, но может дать многое, большой материал. Если вы помните,

как вы проявляете себя, как желаете, как регулируете, как чувствуете, вы узнаете многое. Иногда сразу же сумеете понять, что такое мысль, что такое чувство, что такое тело.

Каждая наша часть находится под разными влияниями; и если мы освобождаемся от одного, то становимся рабами другого. Например, я могу достичь свободы в сфере ума, но не в силах изменить эманаций своего тела - тело реагирует иначе. Человек, сидящий около меня, воздействует на меня своими эманациями. Я знаю, что мне следует быть с ним вежливым, но испытываю к нему антипатию. Каждый центр имеет свои собственные эманации, и временами от них нет спасения. Очень полезно сочетать упражнения в том, чтобы ставить себя на место другого, с самонаблюдением.

Но мы все забываем и вспоминаем только "задним числом". В нужный момент наше внимание оказывается занято, например, тем, что нам не нравится этот человек, и мы с этим чувством ничего не можем поделать. Но факты забывать не следует: их надо регистрировать в памяти. Вкус переживания сохраняется лишь в течение некоторого времени. Оставленные без внимания, проявления исчезают. Нужно отмечать происходящее в памяти, иначе вы все забудете. А ведь мы хотим

- не забывать. Есть много вещей, которые редко повторяются. Случайно вы что-то увидели; но если не закрепить увиденное в памяти, вы забудете его и утратите. Если вы хотите "узнать Америку", вам необходимо запечатлеть ее в памяти. Сидя в комнате, вы ничего не увидите; нужно наблюдать жизнь. В своей комнате вы не сумеете стать мастером. Человек может быть сильным в монастыре, но слабым в жизни, а мы нуждаемся в силе для жизни. Например, в монастыре человек может неделю обходиться без пищи, а в жизни он не способен обойтись без нее и трех часов. Какой в таком случае толк от его упражнений?

Три силы и экономия

"Аббатство", 23 мая 1923 г.

Человек наделен силами трех видов. Каждый вид независим по своей природе, каждый имеет собственные законы и строение, но источники их формирования одни и те же. Первая сила - так называемая физическая сила. Ее количество и качество зависят от устройства человеческой машины и ее тканей. Вторая сила - психическая сила. Ее качество зависит от мыслительного центра человека и содержащегося в нем материала. "Воля" и прочие сходные с ней качества суть функции этой силы. Третья сила называется моральной силой. Она зависит от воспитания и наследственности. Первые две силы легко изменить, потому что они легко формируются. Зато моральная сила, формирующаяся в течение долгого времени, очень трудно поддается изменению. Если человек обладает здравым смыслом и логикой, любое действие может изменить его мнение и "волю". Но изменение его природы, т.е. моральных устоев, требует длительного давления.

Все эти три силы материальны. Их количество и качество зависит от количества и качества того, что их производит. Человек обладает большей физической силой, если у него больше мускулов: например, А. может поднять больше, чем Б. То же самое относится к психической силе - она зависит от количества материала и данных человека.

Сходным образом, человек имеет большую моральную силу, если условия его жизни включают влияние многих идей, религии, чувств. Так что для каких-то изменений в этой области нужно прожить долгую жизнь.

Например, А. не может поднять столько же, сколько может Б. Конечно, силу женщины можно увеличить, однако не до уровня сил здорового, нормального мужчины. И так во всем.

Моральные и психические силы также относительны. Например, часто говорят, что человек способен перемениться. Однако он остается тем, что он есть, каким был создан природой. Даже в случае физической силы человек не в состоянии измениться; все, что он может сделать - это накопить силу, если ему нужно ее увеличить. А если мы говорим о больном человеке, который только что выздоровел, он, конечно, будет другим.

Итак, мы видим, что производителя энергии изменить нельзя, он остается таким же; но увеличить объем продукции можно. Благодаря экономии и правильному расходу можно увеличить все три силы. Если мы научимся этому, мы чего-то достигнем.

Итак, человек способен увеличить все три силы, если научится экономному и правильному их расходованию. Умение экономить, знание правильного способа траты энергии делает человека в сто раз более сильным, чем какой-нибудь атлет. Если бы Г. знала, как сберечь и как расходовать энергию, она была бы в сто раз сильнее К., даже физически. И так во всем. Можно практиковать экономию в делах психики и морали.

А сейчас давайте рассмотрим физическую силу. Несмотря на то, что вы пользуетесь другими словами и говорите о других предметах, никто из вас не знает, как надо работать. Вы без нужды тратите много сил, не только когда работаете, но и когда, ничего не делаете. А вы можете экономить энергию - не только при сидении, но и во время работы. Вы сделаете в пять раз более тяжелую работу и затратите в десять раз меньше энергии. Например, когда Б. работает молотком, он наносит удар всем своим телом.

Если, допустим, он тратит при этом десять фунтов силы, на молоток уходит только один фунт, а девять расходуется совершенно напрасно. Чтобы получить лучшие результаты, молотку требуется два фунта силы, а Б. дает ему половину этого количества. Вместо пяти минут он тратит на работу десять, вместо одного фунта угля сжигает два. Таким образом, он не работает как следует.

Сядьте так, как сижу я. сожмите кулаки и постарайтесь напрячь мускулы как можно сильнее, но только в кулаках. Видите, каждый делает это по-своему: один напряг ноги, другой - спину.

Обратите внимание на это упражнение, и вы сумеете выполнить его не так, как действуете обычно. Научитесь стоя, сидя и лежа напрягать правую или левую руку. (Обращается к М.) Встаньте и напрягите руку, а остальное тело расслабьте. Попробуйте лучше понять это в процессе практики. Когда вы что-то тянете, старайтесь отличить напряжение от противодействия.

Сейчас я шагаю без напряжения, стараясь лишь сохранять равновесие. Если я остановлюсь, я начну качаться. И вот я хочу шагать, не затрачивая на это никаких усилий. Я лишь даю первоначальный толчок, остальное происходит в силу первичного импульса. Таким образом я двигаюсь по комнате, не растрачивая силы. Чтобы сделать это, вы должны позволить движению совершаться самопроизвольно; оно не должно от вас зависеть. Раньше я сказал кому-то, что, если он регулирует свою скорость, это значит, что он напрягает мускулы.

Попробуйте расслабить все, кроме ног, и шагайте. Обратите особое внимание на то, чтобы держать тело пассивным: но голова и лицо должны быть живыми. Язык и глаза должны говорить.

Целый день, на каждом шагу мы чем-то обеспокоены, нам что-то нравится, что-то ненавистно и так далее. И вот теперь мы сознательно расслабляем некоторые части тела и сознательно напрягаем другие. Это упражнение мы должны выполнять с удовольствием. Выполнить его способен так или иначе любой из вас: пусть все будут уверены, что чем чаще вы его практикуете, тем лучше будете выполнять. Все, что вам нужно, - это практика; вы должны только хотеть и делать. Желание приносит возможности. Я говорю здесь о физических явлениях.

Начиная с завтрашнего дня пусть каждый начнет практиковать еще одно упражнение: если вы чем-то глубоко задеты, проследите, чтобы ваше настроение не распространялось по всему телу. Контролируйте свою реакцию, не позволяйте ей распространиться.

Допустим, передо мной возникла проблема: кто-то меня оскорбил. Я не хочу прощать его, но стараюсь не позволять этому оскорблению влиять на меня в целом. Мне не нравится лицо П., и как только я его вижу, я испытываю чувство антипатии. И вот я стараюсь, чтобы это чувство меня не захватило. Дело здесь не в людях, а в самой проблеме.

И еще одно. Если бы человек был милым и приятным, я лишился бы возможности практики и тренировки; мне нужно радоваться, встречая людей, на которых я могу попрактиковаться.

Все то, что нас расстраивает, действует без нашего присутствия. Так уж мы устроены. Мы - рабы этого порядка. Например, эта женщина мне антипатична, но для кого-то другого может оказаться симпатичной. Моя реакция происходит внутри меня; то, что делает ее антипатичной, пребывает во мне. Порицать ее не следует, ибо она антипатична относительно меня. Все, что доходит до нас в течение дня, в течение всей нашей жизни, является относительным. Иногда то, что достигает нас, может оказаться хорошим.

Эта относительность механична, как механична и напряженность наших мускулов. Сейчас мы учимся работать. Вместе с тем, мы хотим научиться быть затронутыми тем, что должно нас затрагивать. Как правило, нас затрагивает то, что затрагивать не должно; те вещи, которые глубоко волнуют нас целый день, не должны иметь над нами силы и не должны нас волновать, ибо они не обладают реальным существованием. Это упражнение для моральной силы.

А в том, что касается психической силы, задача заключается в том, чтобы не разрешать "чему-то" думать, а стараться все чаще прерывать это "что-то", независимо от того, каков предмет "его" мыслей, хороший или плохой. Как только мы вспоминаем, как только ловим себя, мы должны прервать это "что-то", не давать ему думать. Ибо такое мышление, в любом случае, не откроет Америки ни в хорошем, ни в дурном. И точно так же, как вам трудно сейчас не напрягать ногу, трудно и не разрешать "чему-то" думать. Но это возможно.

Несколько слов по поводу упражнений. Когда вы пройдете их практику, пусть те, кто их освоил, придут ко мне за дальнейшими упражнениями. А пока упражнений у нас достаточно.

Вам необходимо работать как можно меньшим количеством частей тела. Принципы вашей работы должны быть следующими: надо сосредоточить по возможности всю силу на тех частях, которые выполняют работу; и это сосредоточение силы должно происходить за счет других частей тела.

Эксперименты с дыханием

Чикаго, 26 марта 1924 г.

Вопрос: Могут ли быть полезными эксперименты с дыханием?

Ответ: Вся Европа помешалась на дыхательных упражнениях. В течение четырех или пяти лет я сколотил целое состояние, занимаясь лечением людей, которые разрушили этими упражнениями свое дыхание! Об этом написано множество книг, и каждый из авторов пытается учить других. Они говорят: "Чем больше вы дышите, тем больше приток кислорода" и т.п. В результате практикующие приходят ко мне за помощью. Я весьма благодарен авторам, таких книг, основателям школ и т.п.

Как вы знаете, воздух - это второй вид пищи. Во всем нужны правильные соотношения, в явлениях, которые изучают химия, физика и т.д. Кристаллизация может иметь место лишь при некотором соответствии; только тогда можно достичь чего-то нового.

Любой вид материи обладает определенной плотностью вибраций. Взаимодействие между видами материи происходит лишь при точном соответствии между вибрациями разных ее видов. Я говорил о законе трех. Например, если частота вибраций положительной материи равна тремстам, а отрицательной - ста, их соединение оказывается возможным. В иных случаях, когда вибрации практически не соответствуют этим цифрам, соединения не получится; возникнет механическая смесь, которую можно снова разложить на ее первоначальные части. Такая смесь еще не будет новой материей.

Количество веществ, вступающих в соединение, также должно находиться в определенной пропорции. Как известно, чтобы получить тесто, на имеющееся количество муки нужно взять определенное количество воды, иначе теста не получится.

Обычное дыхание механично: вы механически вдыхаете столько воздуха, сколько вам требуется. Если в легких окажется больше воздуха, он не сумеет должным образом вступить в соединение; так что тут необходимо строгое соотношение.

Если практиковать искусственно контролируемое дыхание, как это обычно бывает, результатом будет дисгармония. Поэтому, для того чтобы избавиться от вреда, который может принести искусственное дыхание, необходимо соответственно изменить другие виды пищи. А это возможно только при полном знании. Например, желудок нуждается в определенном количестве пищи не только для питания, но и потому, что он привык к этому количеству. Мы едим больше, чем нужно, просто потому, что наш желудок привык к еде; мы едим, чтобы ощутить приятный вкус, ради удовольствия. Вы знаете, что в желудке имеются особые нервы; когда внутри желудка нет давления, эти нервы стимулируют желудочную мускулатуру, и мы испытываем чувство голода.

Многие органы работают механически, без нашего сознательного участия. У каждого из них свой собственный ритм; и ритмы различных органов находятся друг с другом в определенных отношениях. Если, например, мы меняем дыхание, то меняем и ритм легких. Но, поскольку все находится во взаимной связи, постепенно начинают меняться и другие ритмы. Если мы продолжим такое дыхание в течение долгого времени, оно может изменить ритм всех органов. Например, изменится ритм работы желудка. У желудка свои привычки; ему нужно какое-то время, чтобы переварить пищу; пища должна находиться в желудке, допустим, час; если же ритм желудка изменится, пища пройдет через него быстрее, и желудок не успеет усвоить из пищи все необходимое. А в другом месте может произойти обратное явление.

В тысячу раз лучше не вмешиваться в работу нашей машины; лучше оставить ее в плохом состоянии, нежели исправлять, не имея знаний. Человеческий организм - это очень сложный аппарат, многочисленные органы которого обладают разными ритмами и разными требованиями и находятся в самых разных отношениях друг с другом. Нужно или менять все, или не менять ничего; иначе вместо пользы можно себе навредить. Искусственное дыхание - причина многих болезней. В редких случаях человеку удастся вовремя остановиться и избежать вреда для себя; если же он практикует искусственное дыхание долгое время, результаты всегда плачевны.

Чтобы работать над собой, необходимо знать в своей машине каждый винтик, каждую заклепку, и тогда вы поймете, что вам делать. Но если вы попытаетесь работать над собой, обладая малым знанием, вы можете многое потерять. Риск велик, потому что машина очень сложна; в ней имеются мельчайшие винтики, которые легко выходят из строя; если вы станете прилагать большие усилия, вы можете их сломать, а эти винтики в лавке не купишь.

Нужно быть очень осторожным. Когда вы знаете - дело другое. Если кто-то из присутствующих экспериментирует с дыханием, лучше остановиться, пока не поздно.

Человек-актер.

Нью-Йорк, 16 марта 1924 г.

Вопрос: Полезна ли профессия актера для развития координированной работы центров?

Ответ: Чем чаще актер играет разные роли, тем более раздельной становится у него работа центров. Чтобы играть роли, нужно прежде всего быть художником.

Мы говорим о спектре, который образует белый свет. Человека можно назвать актером лишь в том случае, если он способен, так сказать, образовать белый свет. Подлинный актер - тот, кто творит,

кто способен создать все семь цветов спектра. Такие художники существуют даже сегодня, как существовали и раньше. Но в наше время актером обычно бывают лишь внешне.

Как и любой другой человек, актер имеет определенное число основных поз; другие его позы суть лишь разные их сочетания. Все роли строятся из поз. Приобрести новые позы при помощи практики невозможно; практика способна разве что усилить старые. Чем дольше продолжается практика, тем труднее становится усвоение новых поз, тем меньше для этого возможностей.

Вся напряженность актера - лишь напрасная трата энергии. Если бы этот материал сберечь и потратить на что-то новое, он оказался бы более полезным. В том же виде, каков он есть, он тратится на старые вещи.

Кажется, что актер творит; но это не более, как его воображение и воображение других людей. На самом деле он не в состоянии творить.

В нашей работе профессия актера помочь не может; наоборот, она портит завтрашний день. Чем скорее человек оставит это занятие, тем лучше для завтрашнего дня, тем легче начать нечто новое.

Талант можно сделать за двадцать четыре часа; гений действительно существует, но средний человек не может быть гением, это только слово.

То же самое и во всех искусствах. Подлинное искусство не может быть трудом среднего человека, ибо он не в состоянии делать, не может быть "я". Актер не может обладать тем, чем обладает другой человек; он не может чувствовать так, как чувствует другой человек. Если он играет роль священника, он должен обладать пониманием и чувствами священника. Но он не в состоянии обладать ими, если у него нет всего материала священника, всего того, что священник чувствует и понимает. Так же обстоит дело с любой профессией; она требует специальных знаний. Художник, не имеющий знания, только воображает.

У любого человека ассоциации работают определенным образом. Я вижу, что человек совершает некоторое движение. Это дает мне толчок, и отсюда возникают ассоциации. Полицейский, по всей вероятности, предположил бы, что этот человек хочет залезть мне в карман. Но, допустим, тот и не помышлял о моем кармане; и я, как полицейский, не понял его движения. Если же я - священник, у меня возникнут другие ассоциации; я подумал бы, что это движение как-то связано с душой, хотя на деле человек думает о моем кармане.

Только если я знаю психологию и священника, и полицейского, знаю их разные подходы, я могу понять их своим умом; только если я переживаю соответствующие позы и чувства своего тела, я могу предугадать, каковы будут их мысленные ассоциации, равно как и то, какие мысленные ассоциации пробуждают у них ассоциации тех или иных чувств. Это первый пункт.

Зная машину, я каждое мгновение даю ассоциациям распоряжение изменяться, - но мне нужно делать это ежемгновенно. Каждую секунду ассоциации автоматически меняются, одна вызывает другую и так далее. Если я играю роль, я должен направлять себя в любой момент; невозможно полагаться на импульс. И я способен направлять себя только в том случае, когда имеется некто, способный руководить.

Мысль руководить не в состоянии - она занята. Заняты и чувства. Поэтому должен существовать кто-то, не занятый жизнью. Только тогда возможно руководство.

Человек, который имеет "я" и знает, что от него требуется в том или ином отношении, может играть роль. Человек, не имеющий "я", играть роль не может.

Средний актер не способен играть роль, у него другие ассоциации. Он может иметь соответствующий костюм и принимать подходящие позы, строить гримасы, как того требуют режиссер и автор. Автор тоже должен знать все это.

Чтобы быть подлинным актером, надо быть подлинным человеком. Настоящий человек может быть актером, и настоящий актер может быть человеком.

Каждый должен стараться быть актером. Это высокая цель. Цель любой религии, любого знания - быть актером. Но сейчас все люди стали актерами.

Вопрос о луне.

Нью-Йорк, 1 марта 1924 г.

(Был задан вопрос о Луне)

Ответ: Луна - большой враг человека. Мы служим Луне. Прошлый раз вы слышали о кундабуфере; кундабуфер и есть представитель Луны на Земле. Мы подобны овцам Луны; она чистит их, кормит и стрижет, сохраняя для своих целей; а когда проголодается, она убивает их в огромном количестве. Вся органическая жизнь работает на Луну. Пассивный человек служит инволюции, активный - эволюции. Вы должны выбирать. Но тут есть принцип: на одной стороне, на одной службе вы можете надеяться на карьеру, а на другой получаете много, но без карьеры. В обоих случаях мы становимся рабами, потому что в обоих случаях у нас появляется хозяин. Внутри себя мы также имеем

Луну, Солнце и т.д. Мы являем собой целую систему. Если вы знаете, что такое ваша Луна, что она делает, вы можете понять и космос...

Утверждение и отрицание.

Нью-Йорк, 20 февраля 1924 г.

Всегда и везде существуют утверждение и отрицание - не только внутри отдельных индивидов, но и во всем человечестве. Если половина человечества что-то утверждает, то другая отрицает. Таков механический закон; иначе и быть не может. Он действует повсюду и в любом масштабе - во всем мире, в городах, в семье, во внутренней жизни индивида. Один центр человека утверждает, другой отрицает...

Здесь объективный закон, и каждый человек - раб этого закона. Освободиться от него невозможно. Свободен только тот, кто стоит посередине. Если человек способен сделать это, он ускользнет от всеобщего закона рабства. Но как ускользнуть? Это очень трудно... однако есть возможность избавиться от закона - если мы будем стараться медленно, постепенно, но неуклонно. С объективной точки зрения, это, конечно, означает идти против закона, против природы, иными словами, совершать грех. Но мы можем делать это, потому что существует закон другого порядка; нам был дан Богом еще и другой закон...

Вопрос: Чем ваша система отличается от философии йоги?

Ответ: Йогины - идеалисты, а мы - материалисты. Я - скептик. Первое предписание, начертанное на стене Института, гласит: "Не верь ничему, даже себе". Я верю только тогда, когда имею статистические доказательства, т.е. когда получаю один и тот же результат снова и снова. Я учусь и работаю для руководства, а не для веры.

Постараюсь объяснить вам кое-что схематически; но только не принимайте объяснение буквально, а постарайтесь понять принцип.

Кроме уже известного вам закона трех, существует закон семи, который утверждает, что нет ничего, что оставалось бы в покое; каждая вещь движется или в направлении эволюции, или в направлении инволюции. Для обоих движений существует какая-то граница. В каждой линии развития есть две точки, где оно не может продолжаться далее без внешней помощи. В двух определенных местах нужен добавочный толчок, исходящий от внешней силы. В таких точках движение нуждается в подталкивании, иначе оно не сможет продолжаться. Мы обнаруживаем закон семи повсюду - в химии, физике и т.п.; закон семи действует во всем.

Лучший пример закона семи - строение музыкальной гаммы. Возьмем для объяснения музыкальную октаву. Начнем с "до"; между "до" и следующей нотой существует полутон, и "до" способна перейти в "ре". Таким же образом "ре" способна перейти в "ми". Но "ми" не обладает такой возможностью, поэтому для ее перехода в "фа" должно сообщить ей толчок нечто внешнее. "Фа" способна двигаться к " соль", " соль" к "ля", "ля" - к "си". И точно так же, как в случае "ми", "си" нуждается во внешней помощи.

Всякий результат представляет собой "до" - не как процесс, а как элемент. Каждое "до" содержит в себе целую октаву. Есть много музыкальных инструментов, которые могут создать семь нот из "до"; и нота, составленная из этих семи, оказывается "до". Каждая единица содержит в себе семь единиц, и ее можно разделить еще на семь единиц; разделив "до", мы снова получаем "до", "ре", "ми" и так далее.

Эволюция пищи: Человек представляет собой трехэтажную фабрику. Мы сказали, что существует три вида пищи, входящие туда через три разных двери. Первый вид пищи - то, что обычно называют пищей: хлеб, мясо и т.п.

Каждый вид пищи - это "до". В организме "до" переходит в другие ноты; каждая "до" обладает возможностью перейти в "ре" в желудке, где пищевые вещества меняют свою вибрацию и плотность. Эти вещества претерпевают химические превращения, смешиваются и, благодаря особым сочетаниям, переходят в "ре". "Ре" также имеет возможность перейти в "ми". Но "ми" уже не в состоянии развиваться сама по себе, и ей на помощь приходит пища второй октавы. "До" второго вида пищи, т.е. "до" второй октавы, помогает "ми" первой октавы перейти в "фа", после чего ее эволюция может продолжаться и дальше. В свою очередь, вторая октава тоже требует в сходном пункте помощи со стороны более высокой октавы. Она получает помощь от ноты третьей октавы, т.е. от третьего вида пищи - октавы "впечатлений".

Таким образом, первая октава развивается до "си". Конечная субстанция, которую способен выработать человеческий организм из того, что обычно называется пищей - это "си". Значит, эволюция куска хлеба достигает "си". Но у обычного человека эта "си" не способна к дальнейшему развитию. Если бы "си" могла развиваться и переходить в "до" новой октавы, возникла бы возможность построить внутри нас новое тело. Для этого требуются специальные условия. Сам по себе человек не в состоянии сделаться новым человеком; для этого необходимы особые внутренние сочетания.

Кристаллизация: Когда в организме в достаточных количествах накапливается специальный материал, он может начать кристаллизоваться, как кристаллизуется соль в воде, если ее окажется там сверх определенной нормы. Когда внутри человека накапливается большое количество тонкой материи, наступает такой момент, когда в нем может сформироваться и выкристаллизоваться новое тело - "до" новой, более высокой октавы. Это тело, часто называемое астральным, может сформироваться только из специальной материи; оно не в состоянии появиться бессознательно. Эта материя может возникнуть внутри организма и в обычных условиях, но тогда она тут же используется и выбрасывается.

Пути: Построение нового тела человека - цель всех религий и всех школ; у каждой религии для этого свой специальный путь, но их цели одни и те же.

К достижению таких целей есть много путей. Я изучил около двухсот религий; но если их классифицировать, я сказал бы, что существует всего четыре пути.

Как вы уже знаете, у человека имеется много специфических центров. Возьмем четыре из них: двигательный, мыслительный, чувствующий и формирующий аппарат.

Вообразите, что у человека есть квартира из четырех комнат. Первая комната - наше физическое тело; оно соответствует повозке из другой данной мною иллюстрации. Вторая комната - это эмоциональный центр, или лошадь; третья - интеллектуальный центр, или возница; четвертая это хозяин.

Каждая религия понимает, что хозяина нет, и каждая религия ищет его. Но хозяин может появиться только тогда, когда вся квартира обставлена. Прежде чем принимать посетителей, нужно обставить комнаты.

Каждый делает это по-своему. Если человек небогат, он обставляет понемногу каждую комнату в отдельности. Чтобы обставить четвертую комнату, нужно сначала обставить три другие. Четыре пути различаются друг от друга соответственно порядку, в котором обставляются три комнаты.

Четвертый путь: Четвертый путь - это путь "хайда-йоги". Он напоминает путь йоги, и в то же время кое-чем от него отличается.

Подобно йогину, "хайда-йогин" изучает все, что можно изучить. Но он обладает большими средствами познания, чем те, которые известны обыкновенному йогину. На Востоке существует обычай: если я что-то знаю, я рассказываю это только своему старшему сыну. Таким образом передаются некоторые тайны, и посторонние здесь не могут учиться.

Пожалуй, лишь один из сотни йогинов знает эти тайны. Дело в том, что имеется некоторое особо подготовленное знание, которое ускоряет работу на пути.

В чем же заключается различие? Объясню при помощи одного примера. Предположим, чтобы добыть некоторое вещество, йогину необходимо выполнить какое-то дыхательное упражнение. Он знает, что ему нужно лежать и дышать в течение определенного промежутка времени. "Хайда-йогин" также знает все, что знает йогин, делает то же, что и он. Однако у "хайда-йогина" есть особый аппарат, с помощью которого он собирает из воздуха элементы, требующиеся для его тела. "Хайда-йогин" сберегает время, потому что знает эти тайны.

Йогин тратит пять часов, а "хайда-йогин" - один час. Последний использует знание, которого нет у йогина. То, что йогин делает за год, "хайда-йогин" делает за месяц. И так во всем.

Все эти пути имеют одну цель - внутреннее преобразование "си" в новое тело.

Точно так же, как человек может построить свое астральное тело при помощи упорядоченного процесса, совпадающего с законом, он способен построить внутри себя третье тело и начать постройку четвертого. Одно тело появляется внутри другого. Их можно разделить, как бы посадить на разные стулья.

Все пути, все школы имеют одну и ту же цель; они стремятся к одному; но человек, вступивший на один из путей, может этого не понимать. Монах обладает верой и думает, что успеха можно добиться только на его пути. Цель известна лишь его учителю; но последний намеренно не сообщает монаху о ней, потому что, если бы ученик знал эту цель, он не работал бы так усердно.

Каждый путь имеет собственные теории, собственные доказательства.

Материя повсюду одна и та же, но она постоянно меняет свое положение и вступает в различные соединения. От плотного камня до тончайшей материи, каждое "до" имеет собственные эманации, собственную атмосферу; ибо каждая вещь или ест, или оказывается съеденной. Одна вещь питается другой; я поедаю вас, вы - его и так далее.

Все, находящееся внутри человека, или эволюционирует, или инволюционирует. Отдельное существо - это нечто такое, что в течение длительного периода остается свободным от инволюции. Каждое вещество, органическое или неорганическое, может быть и существом. Позднее мы увидим, что все является органическим. Каждое существо выделяет эманации, испускает некоторую материю. Это в равной степени относится и к Земле, и к человеку, и

к микробу. Земля, на которой мы живем, имеет свои собственные эманации, свою атмосферу. Планеты - такие же существа, они тоже выделяют эманации; то же относится и к солнцам. Благодаря действию положительной и отрицательной материи, из эманации солнц образуются новые формации. В результате одного из таких сочетаний возникла наша Земля.

Эманации каждого из существ имеют свои границы. Поэтому любое место обладает различной плотностью материи. После акта творения существование продолжается, равно как и эманации. Здесь, на этой планете, действуют эманации Земли, планет и Солнца. Но эманации Земли распространяются только на определенное расстояние, а за его границами действуют лишь эманации, исходящие от Солнца и планет, но не от Земли.

В области эманации Земли и Луны материя более плотна: выше этой области - тоньше. Эманации проникают во все сообразно своим возможностям. Таким образом они доходят и до человека.

Существуют и другие солнца кроме нашего. Так же, как я сгруппировал вместе все планеты, я теперь группирую все солнца, все их эманации. Далее, за ними, находится то, что мы не в состоянии видеть, но можем лишь говорить: мир более высокого порядка. Для нас - это последний пункт. Он также имеет свои эманации.

Согласно закону трех, материя постоянно вступает в разные сочетания, становится все более плотной, встречается с другой материей и уплотняется еще сильнее, изменяя таким образом все свои качества и возможности. Например, в высших сферах разум находится в чистой форме, а по мере нисхождения становится менее разумным.

Любое существо обладает разумом, является более или менее разумным. Если принять плотность Абсолютного за единицу, следующая плотность будет равна трем, т.е. материя окажется в три раза плотнее, потому что в Боге, как и во всем, существуют три силы.

Закон всюду одинаков. Плотность следующей материи будет в два раза больше второй и в шесть раз больше первой. Плотность следующей материи равна двенадцати, следующей двадцать четыре, далее плотность составляет сорок восемь. Это означает материю, в сорок восемь раз более тяжелую, в сорок восемь раз менее разумную и т.п. Мы можем знать вес каждой материи, если знаем ее место, а зная ее место, знаем, откуда появилась эта материя.

Безучастие.

Нью-Йорк, 20 февраля 1924 г.

Невозможно оставаться безучастным, даже когда вас никто не затрагивает, и вы находитесь в естественном состоянии. Таков закон, такова психика человека. Позднее мы поговорим о причинах этого, а пока сформулируем нашу тему целующим образом:

1. Человеческая машина содержит нечто, не позволяющее ей оставаться безучастной, т.е. рассуждать спокойно и объективно. не будучи затронутой происходящим и оставаясь в естественном состоянии;

2. Иногда, при помощи специальных усилий, можно освободиться от этой отличительной черты.

Касательно второго пункта, я хотел бы пожелать, чтобы наш разговор не походил на все разговоры обыденной жизни, не был простым переливанием из пустого в порожнее, а стал бы продуктивным для нас всех; и прошу вас сделать для этого некоторое усилие.

Я назвал обычные разговоры переливанием из пустого в порожнее. Действительно, подумайте серьезно о долгом времени, которое каждый из нас прожил в этом мире, о тех бесчисленных разговорах, которые мы вели! Спросите себя, всмотритесь в себя - разве все эти разговоры к чему-то приводили? Знаете ли вы что-нибудь так же твердо и неоспоримо, как то, что два плюс два равняется четырем?

Если вы искренне исследуете самих себя, то дадите откровенный ответ, что они ни к чему не приводили.

Наш здравый смысл способен на основании прошлого опыта заключить, что, поскольку такой способ разговаривать до сих пор ни к чему не приводил, он ничего не даст и в будущем. Даже если бы человек жил до ста лет, результат оказался бы тем же самым.

Следовательно, нам необходимо поискать причину такого обстоятельства и, если можно, изменить ее. Итак, наша цель найти причину; поэтому с первых же шагов мы постараемся изменить наш способ вести разговор.

В прошлый раз мы немного говорили о законе трех. Я сказал, что этот закон действует повсюду и во всем. Его можно найти и в разговоре. Например, если какие-то люди беседуют, один человек утверждает нечто, другой отрицает. Если они не спорят, из их утверждений и отрицаний ничего не выходит. Если же спорят, возникает новый результат, т.е. какое-то новое понятие, не похожее ни на то, которое утверждал первый, ни на то, которое утверждал второй.

Это тоже является законом; ведь мы не можем считать, что наши прежние разговоры никогда не давали результатов. Результат был; но он имел значение не для нас, а для чего-то или кого-то вне нас.

Но сейчас мы говорим о результате внутри нас, о таких результатах, которые нам хотелось бы получить внутри себя. Поэтому вместо закона, действующего через нас, вне нас, мы хотим внести результаты внутрь себя, для себя. Чтобы достичь этого, нам необходимо изменить поле действия закона. До сих пор вы утверждали, отрицали и спорили с другими людьми, - а теперь я хочу, чтобы вы делали это с самими собой, чтобы полученные вами результаты были не объективными, как до сих пор, а субъективными.

Материальность мира.

Ессентуки, 1918 г.

Все в мире материально; и, подчиняясь всеобщему закону, все находится в движении и постоянном преобразовании; преобразования протекают в разных направлениях - от самой тонкой материи до самой грубой и наоборот. Между этими двумя границами имеется много степеней плотности материи. Кроме того, такое преобразование материи не совершается гладко и последовательно.

В некоторых точках развития существуют как бы остановки, или передаточные станции. Эти станции находятся во всем, что можно назвать организмами в широком смысле слова, - например, Солнце, Земля, человек, микроб. Они суть коммутаторы, преобразующие материю как в ее восходящем движении, когда она становится более тонкой, так и в нисходящем движении в сторону большей плотности. Это преобразование происходит чисто механически.

Материя всюду одна и та же, но на каждом физическом уровне обладает разной плотностью. Поэтому каждое вещество занимает свое место на шкале материи; и у нас есть возможность сказать, находится ли это вещество на пути к более тонкой или к более плотной форме.

Коммутаторы различаются только по масштабам. К примеру, человек - это передаточная станция в такой же мере, в какой ими являются Земля или Солнце; внутри него протекают те же самые механические преобразования высоких форм материи в низкие, а низких - в более высокие.

Эти преобразования веществ в двух направлениях, которые называются эволюцией и инволюцией, происходят не только на главной линии от абсолютно тонкого к абсолютно грубому и наоборот, но и на всех промежуточных станциях и на всех уровнях; они разветвляются. Какое-нибудь вещество, нужное некоторому существу, может быть захвачено последним и поглощено, способствуя таким образом его эволюции или инволюции. Каждый поглощает, т.е. поедает, нечто другое и в свою очередь служит пищей. Именно это и означает взаимный обмен; такой взаимообмен совершается как в органической, так и в неорганической материи.

Как я сказал, все пребывает в движении. Никакое движение не происходит по прямой линии, но имеет одновременно двойное направление, вращаясь вокруг самого себя и падая в сторону ближайшего центра тяготения. Таков закон падения, обычно называемый законом движения. Эти универсальные законы известны с древнейших времен. Мы можем прийти к подобному заключению на основании исторических событий, которые не могли бы иметь места, если бы в далеком прошлом люди не обладали бы этим знанием. С давних времен люди знали, как использовать эти законы природы. Такое использование механических законов, осуществляемое человеком, называется магией; оно включает в себя не только преобразование веществ в желаемом направлении, но и противодействие или сопротивление определенным механическим влияниям.

Люди, которые знают эти универсальные законы и умеют ими пользоваться, называются магами. Существуют белая магия и черная магия. Белая магия использует свои знания для блага, черная - для зла, для собственных эгоистических целей.

Как и Великое Знание, магия, существовавшая с древнейших времен, никогда не исчезала; и знание всегда остается прежним. Только форма, в которой выражено и передано это знание, изменяется в зависимости от места и эпохи. Например, сейчас мы говорим на языке, который через двести лет уже не будет таким же; а двести лет назад этот язык был другим. Точно так же форма, в которой выражено Великое Знание, для новых поколений почти непонятна; в большинстве случаев она принимается буквально. В результате внутреннее содержание оказывается для многих утраченным.

В истории человечества мы обнаруживаем две параллельные и независимые линии цивилизации: эзотерическую и экзотерическую. Одна из них неизменно преодолевает вторую и развивается, тогда как другая приходит в упадок. Период эзотерической цивилизации наступает тогда, когда существуют благоприятные внешние политические и иные условия. Тогда знание, облеченное в форму учения в соответствии с условиями времени и места, получает широкое распространение. Так было, например, с христианством.

Но в то время, как для одних религия выступает в роли водителя, для других она оказывается полицейским. Христос был магом, человеком Знания, Он не был Богом, вернее, он был Богом, но на определенном уровне.

Истинный смысл, подлинное значение многих событий, описанных в Евангелиях, ныне почти забыты. Например, Тайная Вечеря представляет собой совершенно не то, что о ней обычно думают. То, что Христос смешал с хлебом и вином и дал ученикам, действительно было его кровью.

Для объяснения этого факта мне надо сказать еще кое-что.

Все живое окружено особой атмосферой. Различия заключаются лишь в ее размерах. Чем крупнее организм, тем обширнее его атмосфера. В этом отношении каждый организм можно сравнить с фабрикой. Фабрика окружена особой атмосферой из дыма, пара, отбросов и некоторых примесей, испаряющихся в процессе производства. Ценность этих составных частей изменчива. Точно так же человеческая атмосфера состоит из разных элементов. И как атмосфера разных фабрик пахнет по-разному, так же обстоит дело и с атмосферой разных людей. Для очень чуткого нюха, например, у собаки, невозможно спутать атмосферу одного человека с атмосферой другого.

Я сказал, что человек - это станция для преобразования веществ. Частицы веществ, производимых внутри организма, используются для преобразования разных видов материи: а некоторые частицы восходят в верхние слои атмосферы, т.е. теряются для организма. Так что и здесь происходит то же самое, что и на фабрике.

Таким образом, организм работает не только для себя, но и для чего-то еще. Люди, обладающие знанием, знают, как удержать тонкие виды материи внутри себя, как накопить их. Только значительное накопление этих тонких видов материи позволяет человеку сформировать более легкое тело. Однако в обычных условиях материя, составляющая атмосферу человека, постоянно используется и заменяется в силу внутренней работы организма.

Атмосфера человека не обязательно имеет вид сферы. Она постоянно меняет свою форму; в момент напряжения, угрозы или опасности она вытягивается в направлении напряженности, а противоположная ее сторона становится тоньше.

Атмосфера человека занимает определенное пространство. В пределах этого пространства она притягивается организмом, а за его пределами частицы атмосферы отрываются и более не возвращаются. Это может произойти также в том случае, когда атмосфера сильно вытянута в одном направлении.

То же самое происходит при движении человека. Частицы его атмосферы, отрываясь, остаются позади него и образуют как бы "след", по которому можно обнаружить самого человека. Такие частицы могут быстро смешаться с воздухом и раствориться в нем, а могут оставаться на месте довольно долгое время. Частицы атмосферы отлагаются на одежде человека, на его белье, на других принадлежащих ему вещах, так что между этими веществами и человеком поддерживается своеобразная связь.

Магнетизм, гипнотизм и телепатия суть явления того же порядка. Действие магнетизма бывает прямым; действие гипнотизма проявляется на близком расстоянии через атмосферу; а телепатия действует на более значительном расстоянии. Телепатия аналогична телеграфу. В телеграфе связь осуществляется через металлическую проволоку, а при телепатии ее роль играет след из частиц, оставленный человеком. Человек, наделенный даром телепатии, способен заполнить этот след собственными частицами и таким образом установить связь, создать как бы провод, по которому получает возможность воздействовать на чужой ум. Если он располагает каким-нибудь предметом, принадлежавшим другому человеку, тогда, установив с ним связь, он лепит вокруг этого предмета фигурку из воска или глины и, манипулируя ею, оказывает воздействие на самого человека.

Кристаллизация четырех тел.

17 февраля 1924 г.

Работа над собой не столь трудна, как возникновение желания работать, принятие решения. Так обстоит дело потому, что нашим центрам нужно согласие между собой, понимание того обстоятельства, что для совместной работы им необходимо подчиниться какому-то общему руководителю. Но достичь им согласия трудно, так как при наличии руководителя ни у кого из них не останется возможности подчинять себе других и делать все, что хочется. Внутри обычного человека нет хозяина, а где нет хозяина, там нет и души.

Душа - цель всех религий, всех школ. Но это только цель, только возможность, а не факт.

У обычного человека нет души, нет воли. То, что принято называть волей,

- это всего-навсего равнодействующая желаний. Если у человека есть желание и одновременно возникает желание противоположное, т.е. нежелание, более сильное, чем первое, тогда второе становится главенствующим и останавливает первое. Это явление в обычном языке и называют волей.

Ребенок никогда не рождается с душой. Душу можно приобрести в течение жизни: но и тогда она является роскошью, доступной лишь немногим. В большинстве своем люди всю свою жизнь живут без души, без хозяина; для обыденной жизни душа совершенно не нужна.

Но душа не может родиться из ничего. Все материально; так же обстоит дело и с душой, только она состоит из весьма тонкой материи. Поэтому, чтобы обрести душу, прежде всего необходима соответствующая материя. Однако материи нам не хватает даже для наших повседневных функций.

Следовательно, чтобы иметь необходимый материал, или капитал, мы должны начинать с экономии, сделать так, чтобы кое-что оставалось у нас и на завтрашний день. Например, если я привык есть по одной картофелине в день, я могу съесть только половину, а другую половину откладывать; или же устроить себе полное голодание. Резерв субстанций, который необходимо накопить, должен быть большим, иначе он скоро истощится.

Если у нас есть несколько кристаллов соли, и мы бросим их в стакан с водой, они быстро растворятся. Можно прибавлять соль еще и еще, и она будет по-прежнему растворяться. Но наступает такой момент, когда раствор становится насыщенным; соль больше не растворяется, и кристаллы остаются на дне нерастворенными.

То же самое происходит с человеческим организмом. Даже если в организме будут постоянно вырабатываться материалы, необходимые для формирования души, они окажутся в нем рассеянными и растворенными. В организме должен существовать избыток этих материалов; только тогда кристаллизация возможна.

Материал, кристаллизующийся из такого избытка, принимает форму физического тела человека; это его копия, которую можно отделить от физического тела. Каждое тело имеет жизнь разной продолжительности, каждое тело подчинено законам разных порядков. Новое, второе тело называется астральным; по отношению к физическому телу это и есть то, что называют душой. Наука уже близка к экспериментальному доказательству существования второго тела.

Если говорить о душе, то следует объяснить, что есть несколько категорий души; но по настоящему назвать этим именем можно только одну из них.

Как уже сказано, душа приобретается в течение жизни. Если человек начал накапливать необходимые субстанции, но умер до того, как они кристаллизовались, тогда эти субстанции распадаются и рассеиваются одновременно со смертью физического тела.

Человек, как и любое другое явление, есть продукт трех сил. Вспомним, что, подобно всему живому, Земля, мир планет и Солнце испускают эманации. Во внешнем пространстве между Солнцем и Землей имеется как бы три смеси эманаций. Эманации Солнца, которые обладают большой длиной, пропорционально его большей величине, достигают Земли и даже беспрепятственно проходят сквозь нее, поскольку они имеют самый тонкий состав. Эманации планет доходят до Земли, но не достигают Солнца. Эманации Земли еще мельче. Таким образом, в пределах земной атмосферы существуют эманации трех видов - Солнца, Земли и планет. Вне земной атмосферы эманаций Земли нет; там налицо только эманации Солнца и планет; а еще выше только эманации Солнца.

Человек представляет собой результат взаимодействия планетарных эманаций и земной атмосферы с материальными элементами Земли. После смерти обычного человека его физическое тело распадается на составные части; части Земли возвращаются в Землю - "прах еси и в прах возвратишься". Частицы, поступившие в планетарных эманациях, возвращаются в мир планет; частицы земной атмосферы возвращаются в нее. Таким образом, ничто не остается в виде единого целого.

Если второе тело кристаллизуется внутри человека до его смерти, оно продолжает жить и после смерти физического тела. Материя этого астрального тела своими вибрациями соответствует материи солнечных эманаций и в пределах Земли и земной атмосферы оказывается теоретически неразрушимой. Тем не менее, длительность его жизни бывает различной. Оно может жить долгое время; или же его существование быстро подходит к концу. Это происходит потому, что, подобно первому телу, второе тело также имеет центры, живет и в своей жизни получает впечатления. И, поскольку ему не хватает опыта и материала впечатлений, оно, как новорожденное дитя, должно получить определенное воспитание; иначе это тело окажется неспособным к существованию. Лишенное возможности независимого существования, оно, как и физическое тело, скоро распадется на составные части.

Все существующее подчинено этому же закону, ибо "как наверху, так и внизу". То, что может существовать в одной совокупности условий, не может существовать в другой их совокупности. Если астральное тело сталкивается с материей более тонких вибраций, оно распадается.

Итак, на вопрос: "Бессмертна ли душа?", в общем, имеется единственный ответ: "И да, и нет". Для более определенного ответа необходимо знать, какого рода душа имеется в виду и какого рода бессмертие.

Как я сказал, второе тело человека - это душа по отношению к его физическому телу. И хотя само по себе оно тоже разделяется на три принципа, взятое как одно целое, это активная сила,

положительный принцип в противоположность пассивному, отрицательному принципу - физическому телу. Нейтрализующей силой является здесь особый магнетизм, которым обладает не всякий человек, но без которого второму телу невозможно проявить власть над первым.

Развитие может продолжаться и далее: человек с двумя телами способен приобрести после кристаллизации новых субстанций новые свойства. В этом случае внутри второго тела формируется третье, иногда называемое ментальным. Здесь третье тело является активным принципом, второе - нейтрализующим, а первое, физическое, тело - пассивным.

Но и это еще не есть душа в подлинном смысле слова. После смерти физического тела астральное тоже может умереть, после чего останется лишь ментальное тело. И хотя это тело в известном смысле бессмертно, оно все равно рано или поздно может умереть.

Только четвертое тело завершает возможное, если иметь в виду земные условия существования, развитие человека. Оно бессмертно в пределах Солнечной системы. Этому телу принадлежит истинная воля. Это и есть подлинное "я", душа человека, хозяин. Это активный принцип по отношению ко всем другим телам, вместе взятым.

Все четыре тела, находящиеся одно внутри другого, могут быть разделены. После смерти физического тела высшие тела могут оказаться разъединенными.

Перевоплощение - редкое явление; оно возможно или после очень продолжительного периода времени, или когда физическое тело одного человека идентично физическому телу другого человека, обладавшего высшими телами. Астральное тело может перевоплощаться, случайно встретившись с таким физическим телом; но это происходит только бессознательно. Ментальное же тело способно сделать выбор.

Ездок, возница, повозка и лошадь.

"Аббатство", 19 января 1923 г.

На все мои вопросы: "Думал ли кто-нибудь сегодня во время работы о вчерашней лекции?" я неизменно получаю один ответ: "Забыли!" А ведь думать во время работы - это то же самое, что вспоминать себя.

Вспоминать себя невозможно: и люди не вспоминают себя. потому что хотят жить только умом. Но запас внимания в уме, подобно электрическому заряду батареи, весьма невелик. Другие части тела тоже не хотят вспоминать.

Может быть, вы помните, как вам говорили, что человек похож на упряжку, состоящую из ездока, возницы, лошади и повозки. Исключим ездока, не будем о нем говорить: его сейчас нет. Давайте поговорим о вознице. Наш ум и есть этот возница.

Ум хочет что-то сделать; он ставит себе задачу: работать по-иному, не так, как раньше, ставит задачу вспоминать себя. Все наши интересы, относящиеся к изменению себя, к созданию перемены в себе, принадлежат вознице; иными словами, это лишь умственные цели.

Что же касается чувства и тела, то эти части ни в малейшей степени не заинтересованы во вспоминании себя. Однако главное состоит в том, чтобы создать перемену не в уме, а именно в этих, не заинтересованных в ней частях. Ум может измениться очень легко. Но достижение осуществляется не посредством ума; осуществленное через ум, оно никуда не годится.

Поэтому нужно учить и учиться не посредством ума, а через чувства и тело. Но у чувств и тела нет языка; они не обладают ни языком, ни пониманием, которыми обладаем мы. Они не понимают ни русского, ни английского; лошадь не понимает языка возницы, а повозка не понимает языка лошади. Если возница скажет по-английски: "На/ право!", - ничего не произойдет. Лошадь понимает язык вожжей и свернет направо, только повинувшись вожжам. Другая лошадь повернет без вожжей, если вы почешете ее в определенном месте; этому, например, обучены ослы в Персии. То же самое с повозкой; у нее свое устройство. Если оглобли поворачивают направо, задние колеса повернут налево. Это потому, что повозка понимает только это движение и реагирует на него по-своему. Так что вознице необходимо узнать слабые стороны повозки, ее особенности; только тогда он сможет вести ее в желаемом направлении. Если же он будет просто сидеть на козлах и командовать на своем языке: "Направо! Налево!", упряжка не сдвинется с места, даже если он прокричит целый год.

Мы представляем собой точную копию такой упряжки. Один ум нельзя назвать человеком, как нельзя сидящего в трактире возницу назвать возницей, выполняющим свои функции. Наш ум похож на кучера, который сидит дома или в трактире и развозит пассажиров только в своих мечтах. Как нереальны его поездки, так же никуда не приведут и попытки работать с одним умом. В этом случае мы станем лишь профессионалами, безумцами.

Сила, способная изменить нас, - это не ум, а тело и чувства. К несчастью, наши тело и чувства устроены таким образом, что ни на йоту не беспокоятся ни о чем, пока они счастливы. Они живут ради момента: их память коротка. Один ум живет для завтрашнего дня. Каждый аспект имеет свои

достоинства. Достоинство ума в том, что он глядит вперед. Но только два других аспекта способны "делать".

До сегодняшнего дня большая часть ваших желаний и борьбы была случайной. Все происходило в уме. Это значит, что желания существуют лишь в уме, пока в уме случайно возникло желание чего-то достичь, что-то изменить. Но это произошло только в уме. В вас же самих не произошло еще никаких изменений. В голове имеется только голая идея; но каждый остается таким, каким был. Даже если он будет работать умом десять лет, учиться день и ночь, вспоминать в уме свою цель и бороться, он не достигнет ничего реального. В уме ничего, менять не надо; изменить надо характер лошади. Желание должно заключаться в лошади, а способность - в повозке.

Но, как мы уже сказали, трудность заключается в том, что из-за ошибочного современного воспитания и отсутствия в нас связи между телом, чувствами и умом, люди в большинстве своем настолько деформированы, что между одной частью их существа и другими частями нет общего языка. Вот почему их так трудно связать друг с другом, а еще труднее - заставить свои отдельные части изменить образ жизни. Поэтому мы обязаны заставить их общаться, но не посредством языка, данного нам природой. Последнее было бы легко; при помощи этого языка части нашего существа очень скоро примирились бы друг с другом, пришли бы к согласию и пониманию, достигли бы желанной общей цели.

Однако для большинства из нас этот общий язык, о котором я говорю, безвозвратно утрачен. Единственное, что нам остается, - это устанавливать связь окольным, "обманным" путем. Эти не прямые, "обманные", искусственные связи оказываются весьма субъективными, поскольку зависят от характера человека, от формы, принятой его внутренним составом.

И вот сейчас мы должны определить эту субъективность и выдвинуть программу работы по установлению связи с другими частями нашего существа. Определить субъективность - нелегко; этого не достичь даже при помощи глубокого анализа, изучения и проверки наследственности "вплоть до бабушки".

Поэтому, с одной стороны, мы продолжим определять субъективность каждого человека; с другой же - начнем доступную каждому общую работу, а именно, практические упражнения. Существуют определенные субъективные методы; имеются и общие методы. Таким образом, мы постараемся найти субъективные методы и в то же время применить общие методы.

Имейте в виду, что субъективные указания будут даны только тем, кто оправдает себя, кто покажет свою способность к работе и отсутствие лени. Общие методы, общие занятия доступны для всех; но субъективные методы будут предложены в группах только тем, кто работает, кто старается, кто хочет работать всем своим существом. Тот, кто ленится и полагается на везенье, никогда не увидит и не услышит того, что составляет истинную работу, даже если останется здесь еще десять лет.

Посещавшие лекции уже слышали о так называемом "вспоминании себя", думали, вероятно, о нем и пробовали его практиковать. Те, кто пробовал этот метод, наверняка, обнаруживали, что, несмотря на все усилия, вспоминание себя, столь понятное уму, такое легкое, возможное и допустимое с точки зрения интеллекта, практически невозможно. И оно в самом деле невозможно.

Когда мы говорим о "вспоминании себя", мы подразумеваем самих себя. Но я сам - это мое "я", мои чувства, тело, ощущения. Я сам - это не мой ум, не моя мысль. Ум - это не мы, а лишь небольшая часть нас. Верно, что эта часть имеет связь с нами, - но довольно слабую связь, и ей в нас отпущено так мало материала! Если тело и чувства получают энергию и разнообразные элементы в пропорции, скажем, двадцати частей, то ум получает только одну часть. Внимание есть продукт развития, получаемый из этих элементов. Наши различные части обладают разным вниманием; его длительность и сила пропорциональны полученному материалу. Та часть, которая получает больше материала, обладает большим вниманием.

Поскольку ум получает для питания меньше материала, его внимание, т.е. память, оказывается кратким; оно действует лишь до тех пор, пока сохраняется этот материал. И правда, если мы хотим (и продолжаем хотеть) вспоминать себя только умом, мы не сумеем вспомнить себя дольше, чем позволит сам материал. Неважно, сколько мы будем мечтать об этом, сколько будем желать заниматься этой практикой, неважно, какие меры примем. Когда материал израсходован, внимание угасает.

Это явление очень похоже на работу аккумулятора в осветительной цепи. Он дает энергию до тех пор, пока заряжен. Когда же энергия израсходована, лампа не может светиться, даже если ее нить находится в полном порядке, а проводка исправна. Это объясняет нам, почему человек не способен вспоминать себя чаще: такая особая память коротка и всегда будет короткой. Так она устроена.

Здесь невозможно поставить более крупный аккумулятор или зарядить его большим количеством энергии, чем то, которое он способен удержать. Но наше вспоминание себя можно увеличить не за счет увеличения емкости нашего аккумулятора, а посредством подключения других

частей, с их аккумуляторами, заставляя их участвовать в общей работе. В этом случае все части нашего существа, взявшись за руки, помогут друг другу сохранить общее освещение.

Поскольку мы испытываем доверие к уму, и этот ум считает, что он хорош и необходим для других частей нашего организма, то мы должны сделать все, чтобы пробудить в них интерес и убедить их в том, что желаемое достижение окажется и для них полезным и необходимым.

Вынужден признаться, что большая часть нашего "я" ничуть не заинтересована в практике вспоминания себя. Более того, она даже не подозревает о наличии такого желания у своего брата - мышления. Значит, нам надо постараться понять это желание и ознакомить с ним их. Если они захотят работать в этом направлении, половина дела сделана, и мы сможем учить их и помогать им.

К сожалению, нельзя сразу же вести с ними разумный разговор, потому что из-за безалаберного воспитания лошадь и повозка не знают языка, уместного для благовоспитанного человека. Их жизнь и мышление инстинктивны, как у животных; поэтому невозможно логически доказывать им, в чем заключается их будущая выгода, или растолковывать их возможности. Работать их можно заставить пока только "обманными методами", окольными путями. Если это будет сделано, они сумеют, пожалуй, добраться до какого-то здравого смысла. Логик? и соображения им не чужды, но они не получили воспитания - подобно человеку, которому пришлось жить вдали от своих собратьев, не общаясь с ними. Такой человек не способен мыслить логически, как мы. Мы обладаем этой способностью потому, что с детства жили среди людей и имели с ними дело. Подобно изолированному человеку, другие части нашего существа жили животными инстинктами, не зная мысли и логики. Из-за этого их способности выродились: данные им природой качества потускнели и атрофировались. Но ввиду их изначальной природы эта атрофия не имеет необратимых последствий; есть возможность вернуть их к жизни в первоначальной форме. Естественно, чтобы разрушить уже выросшую кору порочных последствий, необходимо как следует потрудиться. Поэтому вместо того, чтобы начинать новую работу, следует преодолеть старые грехи.

Например, я желаю вспоминать себя как можно чаще и как можно дольше. Но мне известно, что очень скоро я забываю стоящую передо мной задачу, потому что у моего ума очень мало связанных с нею ассоциаций.

Я заметил, что другие ассоциации поглощают ассоциации, связанные со вспоминанием себя. Наши ассоциации возникают в формирующем аппарате в результате толчков, которые этот аппарат получает от центров. Каждый толчок вызывает определенные ассоциации; их сила зависит от производящего их материала.

Если мыслительный центр производит ассоциации вспоминания себя, поступающие в него из прочих центров ассоциации со вспоминанием себя не имеют ничего общего. Они поглощают эти желаемые ассоциации, поскольку поступают из самых разных мест и оказываются более многочисленными.

И вот я сижу здесь.

Моя проблема заключается в том, чтобы привести другие части своего существа к точке, где мыслительный центр мог бы вспоминать себя как можно дольше, не истощая немедленно энергию.

Здесь необходимо указать, что вспоминание себя, каким бы полным и целостным оно ни было, встречается в двух видах: оно или сознательно, или механично. Иначе говоря, мы вспоминаем себя сознательно или в силу ассоциаций. Механическое, т.е. ассоциативное вспоминание себя не может принести существенной пользы; но в начале практики даже такое ассоциативное вспоминание имеет огромную ценность. Позднее от него следует отказаться, ибо оно не дает никаких реальных, конкретных результатов в действиях. Но сначала оно необходимо.

Существует также и другое, сознательное вспоминание себя, которое не является механическим.

Вспоминание себя.

"Аббатство", 20 января 1923 г.

Вот я сижу здесь. Я совершенно не способен вспоминать себя, не имею об этом никакого понятия. Но я слышал об этом. Один мой друг доказал мне сегодня, что вспоминание себя возможно.

Тогда, поразмыслив об этом, я убедился, что, если бы я мог вспоминать себя достаточно долго, я допускал бы меньше ошибок и совершал бы больше желательных поступков.

И вот я хочу вспоминать себя; но каждый шорох, каждый человек, каждый звук отвлекает мое внимание: и я забываю о своем решении.

Передо мной лист бумаги; я намеренно записал на ней свою цель, чтобы эта бумажка действовала на меня как толчок для вспоминания себя. Но оказывается, что и бумажка не помогает. Пока мое внимание сосредоточено на ней, я все помню; а как только внимание отвлекается, я смотрю на бумажку, но себя не вспоминаю.

Тогда я пытаюсь действовать по-другому. Я повторяю себе: "Я хочу вспомнить себя". Однако и это не помогает: в отдельные моменты я замечаю, что повторяю эту фразу механически, а мое внимание находится не здесь.

Я пробую всевозможные способы. Например, я сижу и стараюсь связать некоторые ощущения физического неудобства со вспоминанием себя. У меня болит мозоль; но это помогает мне лишь на короткое время, а затем тоже начинает ощущаться чисто механически.

Все же я пробую всевозможные средства - столь велико мое желание добиться успеха во вспоминании себя.

Чтобы понять, как действовать дальше, мне полезно было бы узнать о тех, кто думал так же, как я, кто совершал сходные попытки.

Допустим, я еще не пробовал ничего такого; допустим, я всегда старался действовать непосредственно умом. Я еще не пробовал создавать внутри себя ассоциации иной природы, ассоциации, которые относятся не только к мыслительному центру. Я хочу это попробовать; возможно, результаты окажутся лучше. Может быть, так я быстрее пойму возможность чего-то другого.

Я хочу вспоминать - в данный момент я вспоминаю.

Я вспоминаю умом. Я спрашиваю себя: вспоминаю ли я также и ощущениями? И обнаруживаю, что фактически не помню себя при помощи ощущений.

В чем же заключается различие между ощущением и чувством?

Всем ли понятен мой вопрос?

Например, я сижу здесь. Вследствие непривычной позы мои мускулы необычно напряжены. Как правило, я не ощущаю своих мускулов в привычной, установленной позе. Как и у любого человека, у меня есть ограниченное число поз. Но сейчас я принял новую, необычную. Я ощущаю свое тело, если не все целиком, то, по крайней мере, некоторые его части, его теплоту, движение в нем крови. Когда я сижу, я чувствую позади себя горячую печь. Поскольку позади чувствуется тепло, а спереди холод, существует разница в переживаемых температурах воздуха: поэтому я не перестаю ощущать себя благодаря этому внешнему контрасту разных слоев воздуха.

Вчера вечером я поужинал кроликом. Кролик и приправа были очень вкусными, и поэтому я съел слишком много. Я ощущаю свой желудок; дыхание необычно тяжело. Я ощущаю себя все время.

Только что я вместе с А. готовил особое блюдо и поставил его в печь. Когда я готовил еду, я вспомнил свою мать и некоторые моменты, связанные с ней. Эти воспоминания пробудили во мне особое чувство. Я чувствую эти моменты, и это чувство не покидает меня.

Вот я смотрю на лампу. Когда в доме обучения еще не было освещения, я решил, что мне нужно как раз такое освещение. Я составил план того, что требуется для устройства подобного освещения. План был осуществлен, и вот его результат. Когда включили свет, и я его увидел, я почувствовал удовлетворенность; возникшее тогда чувство продолжается - я чувствую самоудовлетворенность.

Минуту назад я шел из турецкой бани. Было темно, я не видел ничего перед собой - и ударился о дерево. По ассоциации я вспомнил, как однажды шел в такой же темноте и столкнулся с каким-то человеком. Я ощутил всю тяжесть удара в грудь, не удержался и ударил налетевшего на меня незнакомца. Впоследствии выяснилось, что он не виноват; однако я ударил его так сильно, что выбил у него несколько зубов. В тот момент я не подумал, что человек, налетевший на меня, может не быть виновным; но, успокоившись, понял это; и позже, встретив на улице этого человека с изуродованным лицом, я почувствовал большое сожаление, так что и теперь, вспоминая о нем, я чувствую те же самые угрызения совести. И сейчас, когда я ушибся о дерево, во мне вновь оживило это чувство. Я опять увидел перед собой его доброе лицо, покрытое синяками.

Итак, я привел вам примеры шести разных внутренних состояний. Три из них относятся к двигательному центру, три - к эмоциональному. На обычном языке все шесть называют чувствами, однако при правильной классификации те состояния, которые по своей природе связаны с двигательным центром, следует называть ощущениями, а те, чья природа связана с эмоциональными элементами, с эмоциональным центром, - чувствами. Существуют тысячи разных ощущений, которые обычно называют чувствами. Но все они различны, их материал различен, различны действия, различны причины.

При более пристальном рассмотрении мы можем установить их природу и дать им соответствующие наименования. Зачастую они настолько различны по своей природе, что не имеют между собой ничего общего. Некоторые возникают в одном месте, некоторые - в другом. У одних людей отсутствует одно место происхождения (т.е. данный род ощущений), у других может не оказаться другого. А есть люди, у которых все виды ощущений могут оказаться налицо.

Придет время, когда мы попытаемся искусственно отключить один, два и более из них, чтобы узнать их истинную природу. А в настоящее время нам необходимо иметь идею двух разных переживаний, одно из которых мы назовем "чувством", а другое - "ощущением". "Чувством" мы

называем состояние, местом возникновения которого будет эмоциональный центр; а ощущением - те чувства, место возникновения которых находится в двигательном центре. Теперь, конечно, каждый должен понять эту разницу и рассматривать свои ощущения и чувства, изучая те или иные различия между ними.

Для первоначальных упражнений вспоминания себя необходимо участие всех трех центров; мы начали разговор о различиях между чувствами и ощущениями потому, что для вспоминания себя необходимы одновременно как чувства, так и ощущения.

Мы можем прийти к этому упражнению только при участии мысли. Первое - мысль; это нам уже известно. Мы желаем, мы хотим; наши мысли могут быть сравнительно легко приспособлены к этой работе, ибо мы уже имеем их переживание на практике.

Сначала необходимо искусственно пробуждать все три центра. В случае наших мыслей средством их искусственного пробуждения оказываются разговоры, лекции и тому подобное. Например, если ничего не было сказано, ничего и не пробуждается. Чтение, беседы послужили искусственным толчком. Я называю эти средства искусственными, потому что я не был рожден с такими желаниями: они неестественны, они не являются органической необходимостью. Эти желания искусственны; равным образом искусственны и их последствия.

Но если мысли искусственны, тогда я могу создать внутри себя для этой цели ощущения, которые также являются искусственными.

Повторяю: искусственные вещи необходимы только вначале. Полнота того, что мы желаем, не может быть достигнута искусственно; но поначалу приходится действовать именно так.

Я возьму самую легкую, самую простую вещь: попробую вспоминать себя с самого простого. В уме у меня уже есть некоторое количество ассоциаций для вспоминания себя, особенно благодаря тому, что здесь у нас созданы подходящие условия и подходящее место: мы окружены людьми, которые имеют сходные цели. Благодаря этому, в добавление к ассоциациям, которые я уже имею, я буду создавать новые. Следовательно, я более или менее уверен, что на этом пути буду получать напоминания и толчки, а потом не стану обращать внимания на мысли, а займусь, главным образом, другими частями моего существа и посвящу им все свое время.

Самое простое и доступное ощущение для начала можно получить за счет неудобной позы. Вот сейчас я сижу, как никогда раньше не сидел. Некоторое время все идет хорошо, но чуть позже появляется боль, а в ногах возникают странные и неприятные ощущения. Однако я убежден, что эта болезненность не принесет вреда и не повлечет за собой вредных последствий, а просто является непривычным и потому неприятным ощущением.

Чтобы лучше понять ощущения, о которых я собираюсь говорить, всем вам лучше, - полагаю, принять с этой минуты какое-нибудь неудобное положение.

Я чувствую постоянное стремление переменить позу, подвигать ногами, чтобы успокоиться и устранить это неудобство. Но в настоящее время я поставил своей задачей переносить его и сказал всему телу, кроме головы: "Стой!"

В данный момент я хочу забыть о вспоминании себя. Сейчас мне хочется сосредоточить все внимание, все свои мысли на том, чтобы не позволить себе автоматически, несознательно менять положение.

Направим свое внимание по следующему пути: сперва начинают болеть ноги, затем это ощущение постепенно поднимается все выше и выше, так что болевая область расширяется. Пусть внимание перейдет на спину. Есть ли там место, где локализуется это ощущение? Его может ощутить только тот, кто действительно принял неудобную, непривычную позу.

И вот, когда неприятное ощущение внутри тела, особенно в некоторых местах, уже дало свои результаты, в моем уме появляются мысли: "Я желаю, очень желаю помнить, что необходимо вспоминать себя. Я желаю! Ты - это я, мое тело". Я говорю телу: "Ты. Ты - это я. Ты - это также и я. Я желаю!"

Я желаю, чтобы эти ощущения, которые сейчас переживает мое тело, - а также любое сходное ощущение - я желаю, чтобы они напоминали мне: "Я желаю! Ты - это я. Я желаю! Я желаю помнить, что мне хочется вспоминать себя".

Ноги заснули. Я встаю.

"Я желаю вспоминать".

Пусть те, кто тоже хотят этого, встанут. "Я желаю вспоминать себя".

Все эти ощущения напоминают мне о вспоминании себя.

Теперь наши ощущения начнут меняться в разной степени. Пусть каждая степень, каждое изменение в этих ощущениях напоминают мне о вспоминании себя. Думайте, шагайте. Ходите вокруг и думайте. Мое неудобное состояние теперь прошло.

Я принимаю другое положение.

Первое: "Я". Второе: "желаю". Третье: "вспоминать". Четвертое: "себя".

Я, просто "я" в уме.

"Желаю" - я чувствую. Вспомните теперь вибрации, которые возникают в вашем теле, когда вы ставите себе задачу на следующий день. Ощущение, сходное с тем, которое появится завтра, когда вы будете вспоминать свою задачу, должно возникнуть и сейчас, хотя и в меньшей степени. Я желаю припомнить это ощущение. Например, я желаю пойти и лечь. Я испытываю вместе с мыслями об этом приятные ощущения. В этот момент я переживаю в меньшей степени это приятное ощущение во всем своем теле. Если мы будем внимательны, мы ясно увидим внутри себя эту вибрацию. Для этого нужно обращать внимание на то, какого рода ощущения возникают в теле. В настоящий момент мы нуждаемся в понимании вкуса умственного желаяния.

Когда вы произносите эти четыре слова: "Я желаю вспоминать себя", я хочу, чтобы вы пережили то, о чем я буду сейчас говорить.

Когда вы произносите слово "я", вы испытаете чисто субъективные ощущения в голове, груди и спине в соответствии с состоянием, в котором вы находитесь в данный момент. Не следует произносить "я" чисто механически, как всего лишь слово; нужно отметить его резонанс внутри себя. Это значит, что, говоря "я", вы должны внимательно прислушиваться ко внутреннему ощущению и наблюдать за тем, чтобы никогда не произносить слово "я" автоматически, как бы часто вы его ни повторяли.

Второе слово "желаю". Почувствуйте всем телом возникшую внутри вас вибрацию.

"Вспоминать". Каждый человек, когда он вспоминает что-то, легко ощутит особый процесс в середине груди.

"Себя". Когда я говорю "себя", я имею в виду всего себя целиком. Обычно, когда я произношу слово "себя", я подразумеваю под этим мысль, чувство или тело. Теперь же нам необходимо иметь в виду все целиком: атмосферу, тело и все, что в нем находится.

Все четыре слова, каждое из них в отдельности, имеют свою природу и свое место резонанса.

Даже если бы все четыре слова резонировали в одном и том же месте, все четыре резонировали бы с разной интенсивностью. Наши центры подобны гальваническим батареям, из которых, когда мы нажмем на кнопку, некоторое время течет ток. Затем ток прекращается, и нужно отпустить кнопку, чтобы позволить батарее снова наполниться электричеством.

Но в наших центрах расход энергии происходит еще быстрее, чем в гальванической батарее. Этими центрами, которые создают резонанс, когда мы произносим каждое из четырех слов, производится определенная работа, а потому им необходим отдых, если мы хотим, чтобы они сохранили способность реагировать. У каждого колокола своя собственная батарея. Когда я произношу слово "я", отвечает один колокол, "желаю" - другой, "вспоминать" - третий, "себя" один общий колокол.

Некоторое время назад вам было сказано, что каждый центр имеет собственный аккумулятор. Кроме того в нашей машине есть один общий аккумулятор, который не зависит от аккумуляторов, принадлежащих центрам. Энергия общего аккумулятора генерируется только тогда, когда все аккумуляторы работают один за другим в определенной комбинации. При помощи такого средства заряжается общий аккумулятор. В этом случае он становится аккумулятором в полном смысле слова, потому что здесь собирается и хранится резервная энергия в те моменты, когда некоторый ее вид не тратится.

Одна общая нам всем черта состоит в том, что аккумуляторы центров пополняются энергией только в той мере, в какой она расходуется, так что в них не оказывается энергии сверх того количества, которое было истрачено.

Продолжить память о вспоминании себя возможно благодаря тому, что мы заставляем накопленную внутри нас энергию сохраняться дольше, чтобы суметь как бы выработать некоторый запас этой энергии.

У кого есть свободная воля?

Нью-Йорк, 1 марта 1924 г.

Вопрос: Имеется ли в вашем учении место для свободной воли?

Ответ: Свободная воля есть функция подлинного "я", функция такого человека, которого мы называем мастером. Тот, у кого есть хозяин, имеет свободную волю. Тот, у кого нет хозяина, не имеет свободной воли. То, что обычно называют волей, это некоторая согласованность между желанием и нежеланием. Например, ум хочет чего-то, а чувство не хочет; если ум окажется сильнее чувства, человек повинуется уму; в противоположном случае он будет повиноваться своим чувствам. Вот это и называется "свободной волей" обычного человека. Обычным человеком управляет то его ум, то чувство, то тело. Очень часто он повинуется приказаниям, исходящим из автоматического аппарата; в тысячу раз чаще его поведение направляется половым центром.

Подлинная свободная воля может существовать только тогда, когда одно Я всегда направляет поведение, когда у человека есть хозяин, управляющий всей упряжкой. Обычный человек не имеет хозяина; его повозка постоянно меняет ездовых, и каждый из них называет себя "я".

Тем не менее, свободная воля - это реальность: она действительно существует. Но мы, каковы мы есть, не можем ее иметь. Свободную волю способен иметь подлинный человек.

Вопрос: Значит, людей, имеющих свободную волю, нет?

Ответ: Я говорю о большинстве людей. Те, кто имеет волю, имеют ее. Во всяком случае, свободная воля - это неординарное явление. Ее нельзя вымолить, нельзя купить в лавке.

Вопрос: Каково отношение вашего учения к морали?

Ответ: Мораль может быть субъективной и объективной. Объективная мораль

- одна и та же по всей Земле; субъективная мораль повсюду различна, и каждый определяет ее по-своему. То, что хорошо для одного, плохо для другого и наоборот. Мораль - палка о двух концах, ее можно повернуть и так, и этак.

С того времени, как человек начал жить на Земле, со времен Адама, с помощью Бога, природы и всего нашего окружения в нас постепенно сформировался особый орган, функцией которого является совесть. Каждый человек имеет этот орган; и тот, кто руководствуется совестью, автоматически ведет себя согласно Заповедям. Если бы наша совесть была открытой и чистой, не было бы необходимости говорить о морали. Тогда каждый человек, сознательно или бессознательно, вел бы себя в соответствии с повелениями этого голоса.

Совесть не является палкой о двух концах. Это вполне определенное, сформировавшееся в нас в течение столетий, понимание того, что хорошо и что плохо. К несчастью, по многим причинам этот орган обычно покрыт своего рода коркой.

Вопрос: Кто способен разрушить эту корку?

Ответ: Только интенсивное страдание или удар пробивают эту корку, и тогда говорит совесть; но через некоторое время человек успокаивается, и орган снова закрывается. Для того чтобы он раскрылся, необходим сильный удар.

Например, у человека умирает мать, и в нем инстинктивно начинает говорить совесть. Любить свою мать, почитать ее, заботиться о ней - это долг каждого человека; но человек редко бывает хорошим сыном. Когда его мать умирает, он вспоминает, как плохо относился к ней, - и начинает страдать от угрызений совести. Но человек - большая свинья. Очень скоро он все забывает и опять живет по-старому.

Тот, кто не имеет совести, не может быть моральным человеком. Я могу знать, что мне не следует делать того-то, но из-за своей слабости не удержусь от вредного поступка. Например, я знаю, что кофе для меня вреден; это сказал мне доктор. Но когда мне хочется выпить кофе, я помню только о кофе; и только тогда, когда мне не хочется кофе, я соглашусь с доктором и не пью. Когда я наполнен кофе, я могу до известной степени быть моральным.

Постарайтесь забыть о морали. Разговоры о морали были бы сейчас пустой болтовней.

Ваша цель - внутренняя мораль. Ваша цель - быть христианами. Но для этого вы должны уметь делать; а вы этого не можете. Когда вы научитесь делать, вы станете христианами. Но, повторяю, внешняя мораль всюду различна. Один человек должен вести себя как все остальные; как говорит пословица, когда будешь в Риме, веди себя подобно римлянину. Такова внешняя мораль.

Для внутренней морали человек должен уметь делать, а для этого он должен иметь "я". Первое, что необходимо, - это отличать внутреннее от внешнего - как раз так, как я говорил о внимательности внутренней и внешней.

Вот, например, я сижу здесь. Хотя я привык сидеть со скрещенными под собой ногами, я считаюсь со мнением присутствующих, с их привычками и сижу так, как сидят они, опустив ноги вниз.

Вот кто-то бросает на меня неодобрительный взгляд. Это немедленно создает в моих чувствах соответствующие ассоциации, и я обеспокоен. Я слишком слаб, чтобы воздержаться от реагирования, от мнительности.

Или, например, хотя я знаю, что кофе мне вреден, я знаю также, что если не выпью кофе, не смогу беседовать; я буду чувствовать себя слишком утомленным. Я считаюсь со своим телом и пью кофе, делаю это ради него.

Обычно мы так и живем; то, что мы чувствуем внутри, мы проявляем во внешнем поведении. Но следует провести разграничение между внутренним и внешним; необходимо воздержаться от внутренней реакции на что бы то ни было; не принимать во внимание внешних фактов, но ко внешности иногда быть более внимательными, чем мы обычно бываем. К примеру, когда нужно быть вежливым, мы при необходимости должны научиться быть даже более вежливыми, чем были до сих пор. Можно сказать, что то, что всегда было внутренним, должно теперь стать внешним, а то, что было внешним, должно стать внутренним.

К несчастью, мы всегда реагируем. Например, если я рассержен, все во мне рассержено, любое мое проявление. Я могу научиться быть вежливым, когда я сердит, но внутри останусь таким же сердитым. Но если прибегнуть к здравому смыслу, зачем мне сердиться на кого-то, кто бросает на меня неодобрительный взгляд? Быть может, он просто глуп; быть может, кто-то настроил его против меня. Он оказался рабом чужого мнения, автоматом, попугаем, повторяющим слова других людей. Завтра он, возможно, изменит свое мнение. Если он слаб, я, проявляя беспокойство по этому поводу, делаюсь еще слабее; рассердившись на него, я могу испортить свои отношения с другими, делая из мухи слона.

Вы должны понять - и принять за строгое правило, что нельзя обращать внимание на мнения других людей; необходимо быть свободным от окружающих. Когда вы внутренне свободны, вы освобождаетесь и от них.

Иногда бывает необходимо внешне притвориться обеспокоенными. Или, например, притвориться рассерженными. Если вас ударят по щеке, это вовсе не значит, что необходимо подставить другую. Иногда следует дать такой ответ, чтобы обидчик забыл свою бабушку. Но внутренне не следует об этом беспокоиться.

Если же вы внутренне свободны, тогда может случиться и так, что когда кто-то ударит вас по щеке, вы подставите другую. Это зависит от типа человека. Иной человек не забудет подобного урока и через сто лет.

Иногда нужно отплатить, иногда нет. Необходимо приспособливаться к обстоятельствам; но вы сейчас не можете этого сделать, потому что действуете изнутри наружу. Вы должны разбираться в своих внутренних ассоциациях; тогда вы сумеете отделить и реорганизовать любую мысль; но для этого необходимо задавать вопросы и думать: "почему?", "зачем?" Выбор действия возможен лишь тогда, когда человек внутренне свободен. Обычный человек не в состоянии выбирать, не может критически оценивать ситуацию; у него внешнее - это внутреннее. Необходимо научиться быть невозмутимым, отступать и анализировать каждое действие, как если бы вы были посторонними людьми. Тогда можно быть справедливым. Быть справедливым в самый момент действия в сотни раз ценнее, чем быть справедливым впоследствии. Для этого нужно многое. Невозмутимость есть основа внутренней свободы, первая ступень к свободной воле.

Вопрос: Необходимо ли страдать все время, чтобы поддерживать совесть открытой?

Ответ: Стрдание может быть очень разным. Стрдание - тоже палка о двух концах, один из которых ведет к ангелам, а другой к дьяволам. Нужно помнить о колебаниях маятника, так что после сильного страдания возникает соответствующая по силе реакция. Человек - очень сложная машина. Вдоль проторенной дороги прокопаны канавы. Одно всегда существует бок-о-бок с другим. Там, где немного хорошего, немного и плохого; где хорошего много, там и плохого много. То же самое верно и по отношению к страданию - здесь нетрудно оказаться на ложном пути. Стрдание легко становится приятным. Однажды вас ударили, вы оскорблены; во второй раз оскорблены меньше; а в пятый раз уже хотите, чтобы вас ударили. Нужно быть на страже; вы должны знать, что является необходимым в каждое мгновение, иначе можете свернуть с дороги в канаву.

Вопрос: Какова связь между совестью и приобретением "я"?

Ответ: Совесть помогает лишь тем, что она сберегает время. Человек, который имеет совесть, спокоен; спокойный человек имеет время, которое может употребить для работы. Однако совесть служит этой цели только вначале; позднее она служит другой цели.

Влияния на человека.

Нью-Йорк, 24 февраля 1924 г.

Человек подвержен многим влияниям; их можно разделить на две категории. Первая - результаты физических и химических причин; вторая - ассоциативные по своему происхождению результаты нашей обусловленности.

Химико-физические влияния материальны по своей природе. Они суть следствия соединения двух веществ, которые порождают нечто новое. Они возникают независимо от нас и действуют на нас извне.

Например, чьи-то эманации могут входить в соединение с моими, и такая смесь производит что-то новое. Это относится не только ко внешним эманациям: то же самое происходит и внутри человека.

Вы, вероятно, замечали, как легко или, напротив, стесненно вы себя ведете и чувствуете, когда кто-то сидит близко от вас. Когда нет созвучия, мы ощущаем неудобство.

Каждый человек испускает разного рода эманации, которые имеют собственные законы и допускают различные сочетания. Эманации одного центра образуют сочетания с эманациями другого центра. Такие состояния являются химическими сочетаниями. Эманации отличаются одна от другой также в зависимости от того, что я пил - чай или кофе.

Ассоциативные влияния - вещь совершенно иная. Если кто-то толкает меня или плачет, результатом является механическое воздействие на меня. Оно соприкасается с какими-то воспоминаниями; или же их ассоциация дает во мне начало другим ассоциациям и так далее. Вследствие такого толчка меняются мои чувства и мысли. Данный процесс будет уже не химическим, а механическим.

Эти два вида влияний проистекают из вещей, находящихся вблизи от нас. Но существуют влияния, которые приходят от крупных объектов - от Земли, планет, Солнца, где действуют законы иного порядка. Вместе с тем, многие влияния этих великих существ не в состоянии достичь нас, если мы находимся целиком под влиянием мелочей.

Сперва обсудим химико-физические влияния. Я сказал, что у человека есть несколько центров. Я говорил о повозке, лошади и вознице, а также об оглоблях, вожжах и об эфире. Все имеет свои эманации и свою атмосферу. Природа одной атмосферы отличается от природы другой, потому что каждая из них имеет разное происхождение, разные свойства и разное содержание. Они родственны одна другой, но вибрации их материи различны.

Повозка, наше тело, имеет атмосферу со своими особыми свойствами.

Чувства также порождают особую атмосферу, эманации, способные распространяться на далекое расстояние.

Когда я думаю под влиянием своих ассоциаций, то результатом являются эманации третьего рода.

Когда в повозке вместо пустоты оказывается ездок, эманации также будут другими, отличными от эманаций возницы. Ездок - это вам не деревенский увалень; он думает о философии, а не о водке.

Таким образом, каждый человек может иметь эманации четырех видов; хотя это не обязательно. Он может обладать некоторыми из них в меньшей степени, другими - в большей. В этом отношении люди не похожи друг на друга; и в разное время один и тот же человек может проявлять разные свойства. Я выпил кофе, а он не выпил, и атмосфера становится иной.

Всегда имеется какое-то взаимодействие, иногда вредное для меня, а иной раз - полезное. Каждую минуту я представляю собой то или это, а вокруг меня существует одно или другое. Разнообразные влияния существуют и внутри меня. Я не в состоянии ничего этого изменить, я - раб. Такие влияния я называю химико-физическими.

С другой стороны, существуют совершенно иные ассоциативные влияния. Рассмотрим сначала, каково ассоциативное влияние "формы" на меня. Форма оказывает на меня влияние. Я привык видеть какую-то особую форму, и когда ее нет, я боюсь. Форма дает первоначальный толчок моим ассоциациям. Например, красота - тоже форма. В действительности мы не можем видеть форму такой, какова она есть, мы видим только какой-то образ. Второе из этих ассоциативных влияний - это мои чувства, мои симпатии и антипатии.

Ваши чувства воздействуют на меня, и мои чувства реагируют соответственно на это воздействие. Иногда же все происходит наоборот; дело зависит от сочетаний. Или вы влияете на меня, или я на вас. Это влияние можно назвать "взаимоотношениями".

Третье из ассоциативных влияний можно назвать "убеждением". Например, один человек убеждает другого словом. Тот убеждает вас, вы убеждаете этого. Каждый убеждает, каждый внушает.

Четвертое из ассоциативных влияний - это превосходство одного человека над другим. Здесь может иметь место особое влияние, отличное от влияния формы или чувства. Вы можете знать, что данный человек умен, богат, способен говорить о разнообразных предметах; одним словом, обладает каким-то особым качеством, некоторым авторитетом. Это оказывает на вас воздействие, потому что он выше вас; и его влияние осуществляется без каких-либо чувств.

Итак, вот они, восемь видов влияния; половина из них химико-физические, другая половина - ассоциативные. В добавление к ним существуют и другие влияния, которые оказывают на нас более серьезное воздействие. Любое мгновение нашей жизни, любое чувство, любая мысль окрашены влияниями планет. Мы также находимся в рабстве у этих влияний.

Я остановлюсь на этом аспекте лишь вкратце, а затем вернусь к главному предмету. Не забывайте того, о чем мы говорили. Люди в большинстве своем непоследовательны и постоянно отклоняются от предмета.

Земля и другие планеты находятся в непрестанном движении, и каждая планета движется со своей скоростью. Иногда они приближаются одна к другой, иногда отдаляются друг от друга. Таким образом, их взаимное воздействие друг на друга усиливается или ослабевает, а иногда и совсем прекращается. Вообще говоря, влияния планет на Землю чередуются: сейчас действует одна планета, в другое время другая, в третье - третья и так далее. Когда-нибудь мы рассмотрим влияние каждой планеты в отдельности, а сейчас, чтобы дать вам общую идею, возьмем их в совокупности.

Схематически мы можем изобразить, эти влияния следующим образом. Представьте себе большое колесо, которое висит прямо над Землей, а на его ободе укреплены семь или десять огромных цветных ламп. Колесо вертится, и на Землю направляется луч света то одного, то другого прожектора. Таким образом Земля всегда оказывается окрашенной светом особого прожектора, который освещает ее в данное время.

Все существа, рожденные на Земле, окрашены светом, преобладавшим на Земле в момент их рождения; и они сохраняют этот цвет в течение всей жизни. Как ни одно следствие не может существовать без причины, так и ни одна причина не может оставаться без последствия. Действительно, планеты оказывают огромное влияние как на жизнь человечества вообще, так и на жизнь отдельного индивида. Большая ошибка современной науки состоит в том, что она не признает этого влияния: с другой стороны, влияние планет не так велико, как в этом хотят нас уверить современные "астрологи".

Человек есть продукт взаимодействия трех видов материи, а именно: положительной (атмосфера Земли), отрицательной (минералы, металлы) и третьего сочетания, влияния планет, которое приходит извне и встречается с этими двумя видами материи. Такая нейтрализующая сила и есть влияние планет, которое окрашивает каждую вновь рожденную жизнь. Окраска остается на все существование этой жизни. Если окраска была красной, тогда, встречаясь с красным цветом, данное лицо, данная жизнь почувствует свое родство с ним.

Некоторые сочетания цветов обладают успокаивающим действием; другие вызывают беспокойство. Каждый цвет имеет свое особое свойство. В этом есть закономерность, она зависит от химических различий. Существует, так сказать, конгениальные и неконгениальные сочетания. Например, красный цвет стимулирует гнев, синий пробуждает любовь. Желтому цвету соответствует сварливость. Таким образом, если я склонен внезапно выходить из себя, это является следствием влияний планет.

Это не значит, что вы или я действительно находимся в таком положении; однако мы можем в нем находиться. Возможны и более сильные сияния. Так, иногда действует какое-то более сильное влияние; например, вы так сильно чем-то заняты, что оказываетесь как бы закованы в доспехи. И так обстоит дело не только с влияниями планет. Часто далекое влияние не в состоянии дойти до вас. Чем более отдаленным оно будет, тем оно слабее. И даже если его послали специально для вас, оно может не достичь вас, потому что этому препятствуют ваши доспехи.

Чем более развит какой-нибудь человек, тем более он подвержен влияниям. Иногда, желая освободиться от влияний, мы освобождаемся от одного из них, но попадаем под действие множества других и, таким образом, становимся еще менее свободными, более поработанными. Мы говорим о девяти влияниях.

На нас влияет все. Любая мысль, любое чувство, любое движение есть результат того или иного влияния. Все, что мы делаем, все наши проявления оказываются такими, каковы они есть, вследствие какого-то внешнего влияния. Иногда это - рабство, и оно унижает нас, иногда нет; все зависит от того, чего мы хотим. Мы также находимся под многими влияниями, которым подвержены наряду с животными. Мы можем хотеть освободиться от одного-двух из них; но, освобождаясь от этих влияний, попадаем под десять других. С другой стороны, мы действительно имеем определенный выбор, иначе говоря, можем удержать одни из влияний и отбросить другие. Возможно освободиться от двух родов влияний.

Чтобы освободиться от физико-химических влияний, надо быть пассивными. Повторяю: это влияния, вызванные атмосферой тела, ее эманациями, а также эманациями чувства и мысли, а для некоторых людей еще и эфира. Чтобы иметь способность противостоять этим влияниям, надо быть пассивным; тогда мы можем стать более свободными от них. Здесь Действует закон притяжения: подобное притягивает подобное. Иными словами, все идет к тому месту, где имеется больше элементов такого же рода. Тому, кто имеет много, дается еще больше; от того, кто имеет мало, отнимается даже это малое.

Если я спокоен, мои эманации тяжелы; поэтому ко мне приходят другие эманации, и я могу поглощать их - столько, сколько имеется свободного места. Если же я нахожусь в состоянии возбуждения, у меня недостаточно эманаций, поэтому они уходят к другим.

Если эманации притекают ко мне, они занимают пустые места, поскольку оказываются нужны там, где есть пустота.

Эманации остаются там, где существует спокойствие, где нет трения, где есть свободное место. Если же свободного места нет, если все заполнено, эманации могут удариться о меня: но в этом случае они отскакивают или проходят мимо. Если я спокоен, у меня есть свободное место, чтобы принять их; а если я заполнен, они меня не тревожат. Таким образом, в обоих случаях я остаюсь в сохранности.

Для того, чтобы освободиться от влияний второго рода, т.е. от ассоциаций, требуется искусственная борьба. Здесь действует закон отталкивания. Он заключается в том, что к малому что-то

прибавляется; иными словами, он противоположен первому закону. При влияниях этого рода все происходит в соответствии с законом отталкивания.

Следовательно, для освобождения от влияний существуют два отдельных принципа для двух разных видов влияний. Если вы хотите быть свободными, вы должны знать, какой принцип надо применять в каждом отдельном случае. Если вы примените отталкивание там, где необходимо применить притяжение, вы потерпите неудачу. Многие делают как раз не то, что нужно. Очень легко различать между двумя влияниями; это можно сделать сразу же.

В случае же других влияний нужны большие знания. Но эти два вида влияний просты; каждый может увидеть, если он возьмет на себя труд взглянуть на дело, - какого рода влияния имеют место. Однако некоторые люди, хотя и знают о существовании эманаций, не усматривают между ними различий. Все же при тщательном наблюдении эти эманации различать легко. Весьма интересно предпринять подобное исследование; каждый день мы получаем все большие результаты, приобретаем вкус к распознаванию. Но объяснить это теоретически очень трудно.

Получить немедленно какой-то результат невозможно, как невозможно сразу же освободиться от влияний. Но исследования и распознавание возможны для каждого.

Перемена - это далекая цель, и она требует много времени и труда. А изучение не занимает много времени. Все же, если вы подготовитесь к перемене, она окажется менее трудной, и вам не потребуется тратить время на распознавание.

Изучать влияния второго рода, ассоциативные, на практике легче. К примеру, возьмем влияние формы. Вы влияете на меня, или я на вас. А форма - это нечто внешнее: жесты, одежды, опрятность или неопрятность; все это обычно называют "маской". Если вы разберетесь, в чем тут дело, вы легко сможете изменить ее. Например, вы нравитесь ему, когда надеваете черную одежду и, благодаря этому, можете влиять на него. Или он может влиять на вас. Но хотите ли вы сменить свою одежду только для него или для многих людей? Некоторые хотят сделать это только для него, другие нет. Иногда необходим компромисс.

Никогда не принимайте ничего буквально. Я говорю так только для примера.

Что касается второго рода ассоциативного влияния, которое мы назвали влиянием чувства и взаимоотношений, то следует знать, что отношение к нам других зависит от самих нас. Для того, чтобы разумно жить, очень важно понимать, что ответственность лежит в нас, в нашем внешнем и внутреннем отношении. Отношение к вам других людей зачастую отражает ваше собственное отношение: вы начинаете, и другой человек делает то же самое. Вы любите, и она любит. Вы непостоянны, и она непостоянна. Таков закон: вы даете - и получаете.

Но иногда обстоятельства складываются иначе. Иногда нужно любить одного и не любить другого. Иногда, если вам нравится она, вы ей не нравитесь; но как только она перестает вам нравиться, вы начинаете ей нравиться. Это следствия химико-физического закона.

Все является следствием действия трех сил: везде существуют утверждение и отрицание, катод и анод. Человек, Земля, все прочее подобны магниту. Различие существует только в количестве эманаций. Везде действуют две силы, одна притягивает, а другая отталкивает. Как я сказал, человек - тоже магнит. Правая рука толкает, левая тянет. Или дело обстоит наоборот. Одни вещи выделяют много эманаций, другие меньше; но все притягивает или отталкивает. Всегда существуют тяга и толчок или толчок и тяга. Когда ваши тяга и толчок хорошо уравновешены с тягой и толчком другого человека, у вас возникают любовь и правильные отношения. Так что результаты могут быть самыми разными. Если я толкаю, а он соответственно тянет, или если то же самое делается несогласованно, результаты будут разными. Иногда и я, и он отталкиваем друг друга. Если при этом существует некоторая согласованность, возникающее в результате влияние оказывается успокаивающим, если нет результат будет противоположным.

Одно зависит от другого. Например, я не могу быть спокойным; я толкаю, а он тянет. Или я не в состоянии успокоиться, если не могу изменить ситуацию. Но мы можем попытаться как-то все отрегулировать. Существует закономерность: после толчка возникает пауза. И можно воспользоваться этой паузой, если мы сумеем ее удлинить и не рваться вперед к следующему толчку. Если мы сохраним спокойствие, тогда мы сумеем извлечь пользу из вибраций, которые следуют за толчком.

Каждый может остановиться, потому что есть закон, согласно которому все движется только до тех пор, пока длится импульс. Затем остановка: он или я можем остановить движение. Все происходит таким образом. Толчок в мозг - начинаются вибрации. Вибрации продолжаются в силу импульса, подобно кругам на поверхности воды. Если импульс силен, то до прекращения движения пройдет много времени. То же самое происходит и с вибрациями внутри мозга: если я перестаю совершать толчки, они останавливаются и затихают. Нужно научиться останавливать их.

Если я буду действовать сознательно, взаимодействие будет сознательным. Если я буду действовать бессознательно, все окажется следствием того, что я посылаю.

Я утверждаю нечто; затем он начинает отрицать сказанное. Я говорю, что эта вещь - черная, а он любит спорить и начинает утверждать, что она белая. Если же я намеренно соглашусь с ним, он повернет в противоположную сторону и начнет утверждать то, что раньше отрицал. Он не может согласиться, потому что каждый толчок вызывает в нем противоположную реакцию. Если он устанет, он, возможно, внешне выразит согласие, но оно не будет внутренним. Например, я прошу вас поговорить со мной: когда я вижу вас, мне нравится ваше лицо. Это первый толчок, более сильный, чем сам разговор; и он заставляет меня внешне проявлять согласие. Иногда вы уже верите, но продолжаете спорить.

Очень интересно наблюдать за разговором людей, в котором мы не принимаем участия. Это зрелище гораздо интереснее, чем кино. Иногда двое говорят одно и то же; один утверждает, а другой не принимает его и спорит, хотя придерживается того же мнения.

Все механично.

Что касается взаимоотношений, то можно сформулировать такое правило: наши внешние взаимоотношения зависят от нас. Мы можем изменить их, если примем необходимые меры.

Третий вид влияния - это внушение; оно очень могущественно. Каждая личность находится под влиянием внушения; один человек внушает нечто другому. Многие внушения происходят очень легко, особенно когда мы не знаем о том, что находимся под их воздействием; но даже если и знаем об этом, внушения все же проникают внутрь нас.

Очень важно понять один закон. Как правило, в каждый момент нашей жизни внутри нас работает только один центр: ум или чувство. Наше чувство бывает одного рода, когда на него не глядит другой центр, когда отсутствует способность критики. Сам по себе центр не обладает сознанием, не имеет памяти; это как бы особый кусок мяса, особый орган, некоторая комбинация веществ, которая лишь обладает специальной способностью регистрации.

На самом деле центр напоминает магнитофонную ленту: если я что-то говорю ему, он может впоследствии повторить сказанное. Он полностью, органически механичен. Все центры несколько отличаются друг от друга своими субстанциями; но свойства их одинаковы.

И вот, если я говорю одному центру, что вы красивы, он верит этому. Если я говорю ему, что эта вещь - красного цвета, он тоже верит. Но он не понимает сказанного, ибо его понимание совершенно субъективно. Впоследствии, если я задаю ему вопрос, он в ответ повторяет сказанное мною же. Он не изменится и за сто, и за тысячу лет; он всегда остается одним и тем же. Наш ум сам по себе не обладает критической способностью, не обладает сознанием, ничего не имеет. Таковы же и все прочие центры.

Что же тогда представляет собой наше сознание, наша память, наша критическая способность? Все это очень просто. Все это появляется тогда, когда один центр специально наблюдает за другим, когда он видит и чувствует то, что там происходит, и регистрирует все внутри себя.

Он получает новые впечатления; а позднее, если мы захотим узнать, что произошло в прошлый раз, если зададим вопрос и будем искать ответ в другом центре, мы сумеем найти то, что происходило в первом центре. То же самое и с нашей критической способностью: это один центр наблюдает за другим. Одним центром мы наблюдаем и знаем, что эта вещь - красная; а другой центр видит ее синей. Один центр всегда старается убедить другой. Вот что такое критика.

Если два центра в течение длительного времени не соглашаются друг с другом по какому-то поводу, это несогласие мешает нам даже думать о предмете.

Если другой центр не наблюдает за первым, первый продолжает думать так, как он думал раньше. Мы очень редко наблюдаем за одним центром из другого; это случается, может быть, в течение одной минуты в день. Когда мы спим, мы никогда не наблюдаем за одним центром из другого; мы делаем это лишь иногда в бодрственном состоянии.

У большинства людей каждый центр живет своей собственной жизнью. Он некритично верит всему, что слышит, регистрирует все так, как услышал. Если он слышит нечто, слышанное ранее, то просто регистрирует это. Если же он слышит что-то неправильное, например, когда то, что раньше называли красным, назвали синим, - он противится новому, но не потому, что хочет выяснить правильность, а потому, что сразу не верит. Однако в действительности он верит, верит всему. Если что-то оказывается иным, ему просто нужно время, чтобы согласовать свои восприятия. Если в этот момент другой центр не осуществляет наблюдение, он накладывает синее на красное. Таким образом, синее и красное оказываются вместе. Впоследствии, когда мы читаем записи этого центра, он отвечает: "Красное". Но с такой же вероятностью может выскочить ответ: "Синее".

Критическое восприятие нового материала можно обеспечить, если позаботиться о том, чтобы во время восприятия рядом находился другой центр и воспринимал этот материал со стороны. Допустим, сейчас я говорю что-то новое. Если вы слушаете меня одним центром, в том, что я говорю, для вас не будет ничего нового. Вам нужно слушать по-иному. Ценность останется той же: синее окажется красным, или красное - синим; никакого знания не будет.

Если вы хотите услышать что-то новое, вы должны и слушать по-новому. Это необходимо не только в работе, но и в повседневной жизни. Если вы начнете интересоваться всем новым и будете запоминать новое при помощи новых методов, вы приобретете несколько большую свободу в жизни, большую безопасность. Этот новый метод очень легко понять: он более не является полным автоматизмом, это как бы половинный автоматизм. Состоит он в следующем: когда мысль уже налицо, постарайтесь почувствовать; когда вы что-то чувствуете, попытайтесь направить мысли на это чувство. До настоящего времени ваши мысли и чувства были разобщены.

Начните наблюдать за умом чувствами, чувствуйте то, что думаете. Готовьтесь к завтрашнему дню, остерегайтесь обмана. Вы никогда не поймете того, что я хочу вам передать, если будете просто слушать.

Освобождение ведет к освобождению.

"Аббатство", 13 февраля 1923 г.

Освобождение ведет к освобождению.

Таковы первые слова истины - не истины цитат, а истины в подлинном смысле слова, истины, которая не является лишь теоретической, которая не есть просто слово, а той истины, которая осуществляется на практике. Смысл, заключенный в этих словах, объясняется следующим образом,

Под освобождением понимается то освобождение, которое представляет собой цель всех школ, всех религий во все времена.

Это действительно великое освобождение. Все люди желают его и борются за него. Но его невозможно достичь без первого, меньшего освобождения. Великое освобождение есть освобождение от внешних влияний; меньшее освобождение - освобождение от влияний внутри нас.

Начинающим это меньшее освобождение кажется сперва великим, потому что начинающий очень мало зависит от внешних влияний. Только тот, кто уже освобожден от внутренних влияний, подпадает под внешние влияния.

Внутренние влияния препятствуют тому, чтобы человек подпадал под внешние влияния. Возможно, это и к лучшему. Внутренние влияния и внутреннее рабство проистекают из многих источников и независимых факторов; их независимость проявляется иногда в одном, иногда - в другом; ибо у нас много врагов.

Этих врагов так много, что не хватило бы и жизни бороться с каждым из них в отдельности и освобождаться от каждого. Поэтому необходимо найти линию работы, какой-то метод, позволяющий нам одновременно уничтожить как можно больше наших внутренних врагов, от которых исходят эти влияния.

Я сказал, что у нас много врагов; но главные и самые деятельные из них

- это тщеславие и самолюбие. Одно учение даже называет их представителями и посланцами самого дьявола.

По некоторым причинам мы назовем их госпожой Тщеславиной и господином Самолюбивым.

Как я сказал, у нас много врагов. Я упомянул этих двух в качестве наиболее фундаментальных. В данный момент перечислить их всех трудно. Было бы не так просто работать над каждым из них прямо и специально, да это и заняло бы много времени из-за их многочисленности. Поэтому надо браться за дело непрямым образом, чтобы за один раз освободиться сразу от нескольких.

Эти представители дьявола постоянно стоят на пороге, отделяющем нас от внешнего мира; они препятствуют вхождению в нас не только хороших, но и дурных внешних влияний. Таким образом, в них есть как полезная, так и вредная сторона.

Для человека, который хочет установить различие между получаемыми влияниями, иметь таких наблюдателей выгодно. Но если человек хочет, чтобы в него входили любые влияния, какими бы они ни были, - потому что отобрать только хорошие невозможно, - он должен освободиться от этих сторожей как можно больше, а в конце концов и полностью.

Для этого есть много методов и разных средств. Я лично посоветовал бы вам постараться освободиться - и сделать это без ненужного теоретизирования

- при помощи простых активных размышлений о самих себе.

Освобождение возможно посредством активного размышления; но если кому-то оно не удастся, если он не может добиться успеха, используя такое средство, для него не остается других мер, кроме следующих.

Возьмите, например, самолюбие, которое занимает почти половину нашего времени и нашей жизни. Если кто-то чужой ранил наше самолюбие, импульс обиды закроет все двери не только в эту минуту, но и спустя долгое время, - а потому закроет и всю жизнь.

Когда я нахожусь в связи с внешним миром, я живу. Когда я живу только внутри себя, это не жизнь; но каждый живет именно таким образом. Наблюдая за собой, я связываю себя с внешним миром.

Вот, например, я сижу здесь; здесь же находятся М. и К. Мы живем вместе. М. назвал меня дураком; и я оскорблен. К. бросил на меня сердитый взгляд - я снова оскорблен. Я мнителен, я обижен; долгое время я не смогу успокоиться и прийти в себя.

Все люди так обидчивы; у всех то и дело возникают сходные переживания. Одно из них стихает; но едва оно стихло, как начинается другое, той же природы. Наша машина устроена таким образом, что в ней нет места, где можно было бы одновременно переживать разные вещи.

Для психических переживаний мы имеем только одно место. И, следовательно, если оно занято такими переживаниями, как эти, не может быть и речи о том, чтобы мы имели переживания, которых желаем. И если предположить, что какие-то достижения или освобождения должны привести нас к некоторым переживаниям, этого не случится, если обстоятельства останутся такими же, каковы они сейчас.

М. назвал меня дураком. Почему я должен обижаться? Его слова не вредят мне, поэтому я не чувствую себя оскорбленным; и вовсе не потому, что у меня нет самолюбия; возможно, у меня больше самолюбия, чем у любого из присутствующих здесь. Может быть, именно это самолюбие не дает мне чувствовать себя оскорбленным.

Я думаю, что рассуждаю особым образом, прямо противоположным обычному. Он назвал меня дураком. Обязательно ли сам он должен быть умным? Он сам, возможно, дурак или безумец. Нельзя требовать ума от ребенка; я не могу рассчитывать на ум с его стороны. Его рассуждения были глупы. Или кто-то сказал ему что-то обо мне, или он сам составил глупое мнение о том, что я дурак, - тем хуже для него! Я знаю, что я не дурак, поэтому его мнение меня не оскорбляет. Если какой-то дурак называет меня дураком, меня это внутренне не затрагивает.

А если в данном случае я действительно дурак, и меня назвали дураком, то меня это не оскорбит, потому что моя задача в том и состоит, чтобы не быть дураком; я считаю, что такова цель каждого человека. Поэтому он напоминает мне о ней, помогает мне уяснить, что я дурак и поступаю глупо. Я подумаю об этом и, возможно, в следующий раз не буду действовать столь глупо. Так что в любом случае я не буду оскорблен.

К. бросил на меня презрительный взгляд; это не оскорбило меня. Напротив, мне жаль его из-за этого презрительного взгляда, который он бросил на меня; ибо его взгляд должен иметь какую-то причину. А есть ли у него такая причина?

Я знаю себя, я могу судить на основании знания себя. Он бросил на меня презрительный взгляд. Может быть, кто-то сказал ему нечто, и это заставило его создать плохое мнение обо мне. Мне жаль его, потому что он в такой степени оказался рабом мнения, что смотрит на меня глазами других людей. Это доказывает, что он не умен: он раб чужого мнения и потому не в силах оскорбить меня.

Я говорю все это в качестве примера рассуждений.

На самом деле секрет и причина таких явлений заключается в том, что мы не владеем собой и не обладаем подлинным самолюбием. Самолюбие - великая вещь. Если считать самолюбие, как мы обычно его понимаем, нежелательным явлением, тогда из этого следует, что подлинное самолюбие, - которым мы, к несчастью, не обладаем, желательно и необходимо.

Самолюбие - признак высокого мнения о себе. Если у человека есть самолюбие, это доказывает, что он что-то собой представляет.

Как мы уже сказали раньше, самолюбие - это представитель дьявола, наш главный враг, главный тормоз всех наших устремлений и достижений. Самолюбие-главное оружие этого представителя ада.

И в то же время самолюбие есть атрибут души; благодаря самолюбию можно распознать дух. Самолюбие свидетельствует о том, что данный человек представляет собой частицу небес; самолюбие доказывает, что тут существует "я"; а "я" - это Бог. Поэтому иметь самолюбие желательно.

Самолюбие - это ад; но самолюбие - это и небеса. Эти два качества с одним и тем же названием внешне кажутся сходными; но по сути своей они различны и противоположны друг другу. Если мы будем смотреть на них поверхностно, мы просмотрим на них так всю жизнь, не отличая одно от другого.

Существует изречение: "Обладающий самолюбием - на полпути к свободе". Все сидящие здесь переполнены самолюбием. Но, несмотря на то, что мы до краев полны самолюбия, мы не достигли еще и крошечной частицы свободы. Нашей целью должно стать обладание самолюбием. Если мы будем иметь самолюбие, то уже одно это освободит нас от наших главных врагов - от господина Самолюбия и госпожи Тщеславиной.

Как же провести различие между одним и другим видом самолюбия? Мы сказали, что на поверхности это очень трудно. Так оно и есть - даже когда мы смотрим на других, это нелегко, а уж когда смотрим на себя, еще труднее.

Благодарение Богу, мы, сидящие здесь, избавлены от смешения одного с другим. Мы счастливы! Подлинное самолюбие у нас вообще отсутствует, так что нам нечего смешивать.

В начале лекции я употребил слова: "активное рассуждение".

Этому активному рассуждению мы учимся на практике: его нужно осуществлять долго и упорно самими разнообразными способами.

Думайте иначе!

Нью-Йорк, 24 февраля 1924 г.

Возьмите все, что вы уже знаете, все, что прочли, все, что видели, все, что вам было показано, - я уверен, что вы ничего из этого не понимаете. Даже если вы честно спросите себя, почему два и два четыре, окажется, что даже в этом вы не уверены. Вы только слышали, как это кто-то говорил, и повторяете услышанное. Вы ничего не понимаете не только в вопросах повседневной жизни, но и в более серьезных вещах. Все, чем вы обладаете, вам не принадлежит.

У вас имеется контейнер для мусора, и до сих пор вы все туда сваливали. Там лежит много дорогих вещей, которыми вы могли бы воспользоваться. Есть специалисты, которые выбирают из мусора всевозможные вещи; некоторые из них заработали на этом большие деньги. В ваших контейнерах содержится достаточно материала для того, чтобы знать все. Нет нужды собирать в мусороприемники что-то еще, в них есть все. Не хватает только понимания - место понимания остается пустым.

У вас может быть много денег, которые вам не принадлежат; но лучше иметь гораздо меньше, допустим, сто долларов, которые были бы вашей собственностью, а не принадлежали бы другим.

Большую идею нужно воспринимать с большим пониманием. Для нас все, что мы способны понять, если нам вообще доступно какое-то понимание, - это мелкие идеи. Но лучше иметь внутри какую-то мелкую вещь, чем нечто крупное вне нас. Делайте дело очень медленно. Можете думать обо всем, что вам нравится; но только думайте иначе, не так, как привыкли, не так, как думали раньше.