

# ***Учебник медитации***

2-е издание

Москва



Амрита Пресс

2012

УДК 159.96  
ББК 86.31  
М58

М58 Учебник медитации. — М.: Амрита, 2012. —  
192 с.

ISBN 978-5-413-00765-5

УДК 159.96  
ББК 86.31

*Посвящается основателю уникальной техники  
Медитации, исследовавшему Запредельные Границы  
Неизвестных Невидимых и Невиданных Царств,  
к которому в Пещеру Хира Бог послал архангела  
Гавриила для того, чтобы сообщить об избрании  
его Посланником Бога*

ISBN 978-5-413-00765-5

© Оформление. ООО «Амрита», 2012

## Учебник медитации

Подписано в печать 12.03.2012.  
Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 16,8.  
Тираж 7000 экз. Заказ №

ООО «Амрита»  
109153, Москва, ул. Моршанская, д. 3, корп. 1  
тел./факс (499) 264-05-89, тел. (499) 264-05-81  
e-mail: info@amrita-rus.ru www.amrita-rus.ru

Книга почтой: 107140, Москва, а/я 37  
По заявке оптовиков осуществляется электронная  
рассылка полного книжного каталога

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов

## Предисловие

Каждый, кто приходит в этот мир, обязательно хочет узнать, откуда он пришел и, прожив жизнь здесь, куда он уйдет? И какова цель его создания и появления в этом материальном мире? Как и зачем был создан этот материальный мир, каково истинное его положение, и насколько реален он?

Когда люди задумываются над этим, много других подобных вопросов начинают возникать в уме, и, когда люди не находят определенного ответа на эти вопросы, они в большинстве своем игнорируют их из-за неспособности разрешить. Но те, у кого есть неутолимая жажда к знаниям, продолжают искать ответы. Очень немногим удается найти ответы на некоторые из этих вопросов, но большинство, потерпев неудачу, в отчаянии называют все это бесцельной драмой и тщетным занятием. Так у людей появляется страх и бессмысленная философия жизни, в результате чего их жизнь постепенно превращается в сплошные страдания и несчастья. Тогда находится какой-либо способ улучшить жизнь, и начинаются поиски решений проблем, трудностей и забот, которые опробываются и затем предлагаются другим людям. Некоторые способы решения проблем дают людям утешение и временное облегчение, но большинство из них не могут привести к примирению противоречий, и это ведет к еще большим неудачам и осложнениям в жизни людей.

В отличие от других наук духовная наука предлагает конкретное и верное решение человеческих проблем, возникающих из-за невежества и неверного способа мышления. Выработанная спиритуалистами методика

разрешения проблем основана на принципе поиска истинной причины проблем, т.е. она позволяет изменить образ мышления и дать человеку возможность увидеть с помощью внешнего и внутреннего зрения те знания, которые необходимы человеку, чтобы пройти жизненный путь легко и успешно.

Чтобы изменить образ мышления и помочь человеку увидеть и осознать, духовные мастера, мудрецы и пророки предложили упражнения по медитации. Каждый вид медитативных упражнений обладает определенной степенью эффективности. В некоторых из них отдается предпочтение успокоению ума и физическому здоровью, другие используются для нахождения верных решений проблем, с которыми мы сталкиваемся в нашей жизни, и лишь немногие предназначены для развития сверхъестественных способностей человека.

Медитация является таким искусством, которое охватывает все стороны человеческого благополучия и в этом мире, и в том. Ее легко изучить, она проста в выполнении и эффективна. Уделяя всего лишь десять-двадцать минут в день выполнению упражнений медитации, человек может получить всю энергию и выявить все способности, которые необходимы для достижения цели и задачи его жизни, неважно, поставлена эта цель им самим или предназначена ему Господом Создателем, или и то и другое.

Искусство медитации бесплатно преподается знаменитым духовным ученым Аль Шейхом Хаваджой Шамсутдином Азими более чем в ста медитативных центрах в разных странах мира. Популярность этой методики быстро растет из-за ее практической эффективности среди людей, которые хотят исследовать свои внутренние способности, чтобы с помощью развития способностей сосредоточения осуществить задачу, для решения которой они созданы Творцом, расширить границы своего видения и достичь озарения.

Шейх Азими никогда ничего не утаивал от своих читателей или людей, которые обращались к нему с вопросами о путях решения своих проблем. В этой книге он поместил в центр внимания стремление помочь человеку проникнуть в самые потаенные уголки его «я» и выйти за пределы известного и видимого, чтобы познать реальность своего бытия и цель своего создания. Любой человек, какого бы он ни был социального положения, пола или религии, может практиковать технику медитации, данную Шейхом Азими, испытать эффективность предлагаемой им системы и проверить преимущества этого замечательного способа решения человеческих проблем.

## ***Микро- и макрокосмос***

В наш век науки и технологий основной темой дискуссий стал вопрос о том, что такое человек и каковы пределы человеческих возможностей. Знание творческих формул ставит в центр внимания многомерность человека. Очевидно, что человек, так сказать, вылеплен из глины, он является телом из мяса и костей, в котором циркулирует кровь и которое совершает определенные механические действия. В его теле можно наблюдать целый мир химических процессов.

Всю жизнь продолжается процесс получения и передачи информации человеком. Человек есть не что иное, как мысль и воображение. Каждое движение, которое он совершает, вызвано той или иной мыслью или идеей. Основой всех достижений человечества является невидимая сила мысли и воображения. Человек, придавая различные значения приходящим к нему мыслям, делает разнообразные открытия и изобретения.

Человеческое сознание доросло до своего нынешнего состояния подобно тому, как из ребенка вырастает взрослый. Сознательные способности новорожденного ребенка практически равны нулю. Только по прошествии этапов младенчества, детства и отрочества он входит в юность. В этом возрасте все его умственные и физические способности находятся в самом расцвете. Точно также человеческое сознание продвигалось от младенчества к своему современному состоянию. Вместе с тем нельзя сказать, что человеческое сознание достигло своей зрелости и что наша эра является вершиной познания и завоевания Вселенной. Человеческий ум беспредельно обширен, и это заставляет его двигаться все дальше и дальше. Предстоит выявить еще немало творческих возможностей. Только малая часть человеческих возможностей была проявлена, на сцену должно выйти бесчисленное количество еще неизвестных способностей человека.

Источником всех наблюдений, переживаний и ощущений является ум. Все когда-либо совершенные открытия нельзя рассматривать в отрыве от ума. Когда кто-либо думает и размышляет, его ум расширяется настолько, что на свет появляется новая формула или даже новая область знания.

Человеческий ум был загадкой для людей прошлого и представляет собой непостижимое явление даже сегодня. В настоящее время существует множество научных и экспериментальных средств, которые помогают вырабатывать новые объяснения уже известного и еще неизвестного.

Мы снимаем один слой только затем, чтобы натолкнуться на следующий. И этот другой слой еще не полностью изучен и понят, и тем самым открываются новые возможности, привлекающие наше внимание. Ученые и психологи определили, что человек до сих пор использует только 5–10 процентов тех способностей, которыми он обладает. Можно сказать, что прогресс

и развитие, которых человек достиг к настоящему моменту, являются результатом использования только этих 5–10 процентов его способностей и возможностей.

Это говорит о том, что все научные достижения, сделаны ли они в области медицины или зоологии, ботаники, генетики, физики, химии, электричества, инженерии, психологии, парапсихологии, или в других областях, являются только отражением человеческих возможностей. Но когда мы видим эти достижения науки и искусства, нам редко приходит в голову, что это все является проявлением наших умственных способностей, которыми Природа одарила нас.

Современные открытия об уме и личности человека показали, что человеческое существование разделено на две части – внешний мир и внутренние побуждения, возникающие во внутреннем мире человека, и обе эти части тесно связаны друг с другом.

Так или иначе, существует вопрос, который постоянно встает перед человеком. Это вопрос о том, что человек не является просто набором физических движений и внешних ситуаций. В нем существует сфера, которая не поддается материальным воздействиям, и эта самая сфера посылает мысли и идеи в материальную сферу. Эта самая сфера и есть истинный человек в нас, она называется душой. Спиритуалисты привлекают наше внимание к тому, что если человеку удастся войти в свое внутреннее «я», т.е. сердце, то начинают проявляться силы его души.

В писаниях всех религий содержатся указания на необычные способности человека. В соответствии со Священными книгами, хотя человек и является телом из плоти и крови, он все же обладает энергией или потенциалом, который является отражением Атрибутов Господа Творца. Этот потенциал и был назван душой. Именно душа позволяет человеку использовать возмож-

ности духовных наук.

Священные книги разделили все чувства, ощущения и впечатления на две категории: сознательное и бессознательное, мир внешний и мир внутренний, или *аафак* и *анфас*. *Аафак* – это название материальных проявлений, которые видимы снаружи, а *анфас* является совокупностью тех свойств, которые составляют внутреннюю жизнь Вселенной. За пределами внутренней сферы наше знание вступает в начальный этап движения к высшему знанию.

Всего лишь несколько столетий назад эксперименты и открытия физических наук считались чем-то вроде магии или колдовства и ассоциировались с мистикой и таинственностью, теперь дело обстоит также со знаниями о реальности души и духовными науками.

Людям известны пять чувств, это чувства зрения, слуха, вкуса, запаха и осязания. Каждое чувство имеет свое конкретное определение и особую область действия, за пределами которой оно не действует. Мы, например, не можем видеть дальше определенного расстояния, не можем слышать звуковые волны вне специфического диапазона длин волн или осязать что-либо, пока не приблизимся к нему достаточно близко.

В материальной сфере эти чувства ограничены и не могут действовать за пределами специфического диапазона, но в духовной сфере их действие неограниченно. Духовное зрение видит на любом расстоянии, оно не ограничено никакими границами или рамками, духовный слух воспринимает звуки любой частоты, речь становится независимой от речевого аппарата, и каждый может передавать свои мысли другим, не пользуясь техническими средствами коммуникации.

Истинные возможности человеческих чувств можно испытать только тогда, когда в человеке начинают действовать духовные чувства. Эти самые пять чувств открывают двери к таким впечатлениям, которые

невозможны, пока эти двери закрыты. С помощью этих чувств можно войти в небесный мир Галактик и видеть незримые создания, например, ангелов.

Самым эффективным способом пробуждения этих чувств является *медитация*. Медитация – это упражнение. Это способ мышления. Это такое состояние ума, в котором спящие чувства просыпаются и начинают действовать. С помощью техники медитации становится возможным использовать те силы, которые иначе остаются неизвестными материальным чувствам. Тем, кто регулярно практикуют медитацию, становятся доступны необычные способы восприятия и понимания. В той или иной форме медитация практиковалась во все времена и эпохи.

Медитация обладает многими духовными, психологическими и физическими достоинствами. Это упражнение помогает развить способность к сосредоточению, покончив с расстройствами и умственным беспорядком. Она предохраняет от психологических проблем и осложнений, помогает усилить иммунную систему и тем самым предотвратить различные болезни. Тот, кто практикует медитацию, достигает умиротворения и спокойствия, не используя материальные средства. Достигается контроль над эмоциональным состоянием, в целом, и негативными эмоциями, в частности, многократно возрастает общая работоспособность человека в повседневной жизни.

Элементы этого замечательного упражнения можно найти в сакральных ритуалах и религиозных обрядах во всем мире. В каждой религии подчеркивается, что молитвенные обряды нужно совершать с глубоким сосредоточением ума.

На следующих страницах мы приведем глубокий и подробный анализ техники медитации и объясним, что такое медитация и как человек может пробудить

свои скрытые возможности с помощью этого простого и замечательного средства.

## **Концентрация мыслей**

В повседневной жизни мы используем бесчисленные способности, связанные с работой сознания, например, мы чувствуем, слышим, нюхаем, видим, пробуем на вкус, говорим, держим в руках, ходим, спим, просыпаемся и т.д. Многие науки и искусства, такие как рисование, каллиграфия, музыка, литература, проза, поэзия, история, обработка металла и т.д., непосредственно связаны с этими способностями.

Если человек стремится обладать какой-либо способностью, сначала он ничего не знает о ее действии. Но если он захочет пользоваться этой способностью, она начинает в нем развиваться, если в нем есть настойчивость и интерес. Если человек не захочет обладать этой способностью, он не сможет обзавестись ею. Важную роль в приобретении любой способности играет внимание. Независимо, намеренно или ненамеренно используется внимание, но оно должно быть. Приложенные старания и упражнения, выполняемые в ходе попыток приобрести ту или иную способность, по сути дела предназначены для того, чтобы удержать внимание человека на этой цели. Этот принцип является действенным также и для развития духовных качеств.

Все мы знаем, что, если ум не целеустремлен и внимание не сосредоточено на том, что необходимо осуществить, мы не достигнем должного результата, будь то какие-нибудь мирские проблемы, религиозные обязанности или духовное предназначение. Для постижения знаний необходима также обстановка, в которой ум ни на

что не отвлекается и не покидает состояния сосредоточенного изучения. Если кто-либо пытается изучить что-то, когда внешние раздражители и искушения отвлекают его ум, то, несмотря на наличие способностей, он не сможет ничего изучить в должной мере.

Концентрация заключается в удержании ума на одной точке. Концентрация, или сосредоточение, внимания на одной точке помогает собрать воедино силы ума, которые обычно находятся в беспорядочном состоянии. Нередко не получается заставить работать бесчисленные потенции и силы души только потому, что у человека не развита способность концентрироваться, и эта способность не используется для развития паранормальных способностей.

Под влиянием и воздействием эмоций, мыслей и побуждений наш ум постоянно переходит из одного состояния в другое. Он не останавливается на одной вещи. Он блуждает от одной вещи к другой, из одного состояния в другое. Наплыв мыслей не позволяет человеку почувствовать те центры, которые и являются источником и основой всего в человеке.

*Пример .* Радиопередачи посылаются из радиостанции в атмосферу в виде волн, имеющих определенную частоту. Радиоприемник является, по сути дела, принимающим аппаратом, который принимает эти волны. Для приема этих волн радиоприемнику необходимо иметь ту частоту, на которой идет радиопередача. Если частоты радиоприемника и радиоволн не соответствуют друг другу, то принимающий аппарат не сможет принять эти волны.

Различные радиостанции мира транслируют свои передачи на разных каналах, и, чтобы выбрать нужную станцию, мы должны установить на радиоприемнике ту частоту, которая соответствует частоте передающего



канала. Если частота нашего радиоприемника не совпадает с частотой передающего канала, мы не сможем услышать ни одного звука. Точно также мы не сможем слышать звуки, если на пути передаваемых волн встречаются препятствия или если приемник по какой-либо причине не принимает волны.

В телевизионных программах звук сопровождается показом изображения, и на разных телеканалах мы не только слушаем, но и смотрим телевизионные программы.

Человеческое сознание представляет собой нечто вроде принимающего аппарата, который принимает информацию, передаваемую из источников, расположенных в самых дальних уголках нашего ума. Эта информация подается на экран сознания в различных формах, иногда в виде сцены, иногда в виде идеи, иногда в виде мысли, а иногда мы воспринимаем ее в виде голоса.

Все мы знаем, что мысли приходят в наш ум непроизвольно, редко бывает, что в уме нет ни одной мысли. Такие побуждения, как жажда и голод, также являются мыслями. Желание заснуть или проснуться также является мыслью. Радость, печаль и другие чувства — это тоже мысли. Мыслями являются не только эмоции, фантазии и идеи, но также и видение, слышание, ощущение запаха и осязание. Вся наша жизнь вращается вокруг привходящих мыслей, и когда продуцирование мыслей в уме прекращается, тело умирает и перестает существовать.

## Закон

Когда мысли достигают своей глубины, они принимают форму манифестаций. Если бы жизнь чем-то отличалась от мыслей, мы бы никогда не были подвержены

их воздействию. Когда к нам приходит мысль о чем-то радостном, мы чувствуем волны удовольствия и радости, а когда приходит мысль о чем-то ужасном, мы чувствуем ужас, при котором волосы становятся дыбом; под воздействием беспорядочных мыслей мы становимся беспокойными. Воздействие мыслей признается сейчас даже медициной: считается, что язва желудка, желудочно-кишечные болезни, высокое давление, туберкулез и депрессивные расстройства являются результатом расстройств и спутанных мыслей. Мы часто замечаем, что в случае волнения исчезает аппетит; когда мы думаем о неприятном инциденте, наш пульс изменяется, а некоторые люди даже чувствуют дрожь.

Подобным образом, мы не сможем пойти на работу, пока мысль о том, чтобы пойти на работу, не овладеет нами. Если кто-то хочет построить дом, сначала в его уме должна появиться мысль об этом. Когда происходит движение этой мысли, человек начинает действовать, собирает средства, советуется с людьми, которые знают, как построить дом. И даже знание инженерного дела и жилищного строительства также содержится в умах людей в форме идей. Поэтому, когда сила мыслей (идей) сочетается с силой действия, начинается строительство дома, и дом, который существовал в форме идеи, переводится в материальную форму.

В Священных книгах говорится, что существует источник происхождения этих мыслей. Точка нашего «я», существующая в глубинах нашего внутреннего бытия, и является источником происхождения этих мыслей. Неисчислимая, информация непрерывно передается в форме мыслей из этого источника. Однако информация, достигающая нашего восприятия (воспринимающее сознание), не только незначительна, но и ограничена в своей конечности. И эта очень ограниченная информация становится знанием и памятью человека и называется Сознанием человека.



Чтобы получить информацию большего масштаба, мы должны быть умственно целеустремленными. Если наше мышление неотрывно направлено к источнику информации, или центру нашего «я», оно постепенно начинает схватывать информацию, которая обычно не воспринимается нашими чувствами.

По сути дела, последней ступенькой ограничения передаваемой информации является Сознание. Чтобы получить доступ к более обширной информации, мы должны обладать знаниями и способностью изучения нашего Бессознательного. Любая формула, изобретение или открытие в физической науке в действительности являются новой информацией, воспринятой человеком, которому удалось войти в область Бессознательного. Ученый или изобретатель не сможет ничего открыть, пока ему не удастся войти в Бессознательное после настойчивых усилий в течение многих месяцев, а иногда даже и лет.

Когда настойчивые усилия и размышления подтолкнули его в область Бессознательного, он сможет делать новые открытия и изобретения или заниматься творчеством.

Изобретатель или ученый прежде всего воспринимает мысль в своем уме, и затем ум концентрируется на этой мысли. Чем глубже ум погружается и чем сильнее он концентрируется на этой идее, тем значительнее она становится. Тогда начинают проявляться все новые черты и подробности, и, наконец, мысль проявляется в форме вещей.

Например, человек, глядя на полет птиц, воспринял идею полета в воздухе. Любопытство относительно полета направляло его действия. Одно поколение, не достигнув успеха в материализации идеи полета, передавало ее следующему поколению. Сначала человек попытался летать, прикрепив перья птиц к своим рукам, чтобы

имитировать крылья. Это не принесло успеха, но он не потерял веры и продолжал пытаться материализовать идею полета в воздухе. Постепенно законы, связанные с полетами, начинали открываться его уму. Он обнаружил законы давления воздуха и его движения, и наконец, ему удалось изготовить такую машину, которая может летать.

Цель этой беседы – доказать, что один и тот же закон управляет каждым изобретением, открытием и наукой, и он заключается в том, что, чем внимательнее ум становится к чему-либо, чем с большей концентрацией он фокусирует свое внимание на вещи, тем больше подробностей о вещи открывается ему. Если человеческое мышление вынуждено следовать за внешними причинами вещей, то появляются мирские науки, а если оно направлено внутрь, то познаются науки о внутренних способностях.

Сознание ребенка отличается от сознания взрослого. Когда рождается ребенок, он ничего не знает об окружающем. Он не может сосредоточить свой взгляд ни на чем и не может интерпретировать слышимые звуки. Он не может ни говорить, ни применить свое восприятие времени и расстояния. Постепенно ребенок постигает все, что является важным в окружающей его обстановке, тем более что образ мышления также передается ему от окружения. В передаче такого рода немаловажную роль играют желания ребенка, но основным фактором является то знание, которое передается ему незаметно окружающими его членами общества.

Например, ребенок учится говорить и понимать родной язык без специального обучения. Точно также он постигает значение и пользу окружающих вещей. Таким образом, ребенок начинает видеть вещь так же, как видят и воспринимают ее старшие, обладающие знанием. К моменту наступления юности сознание ребенка накапливает знание о важных в окружающем его обществе

вещах, и он начинает проживать свою жизнь точно так же, как проживают ее другие люди в окружающем его обществе.

Сознание можно сравнить с зеркалом, на котором отражается свет. Сознание впитывает тот особенный свет, который его привлекает и к которому оно привычно. Свет, впитываемый сознанием, остается на экране сознания, человек видит и воспринимает только этот свет, а свет, который проходит сквозь экран его ума не замеченным, остается невидимым.

*Пример.* Если перед нами находится прозрачное стекло, а мы не догадываемся о его присутствии, то стекло невозможно увидеть, потому что свет, проходящий сквозь него, не отражается, а если отражение и имеет место, то оно остается невидимым. Много раз случалось, что люди врезались в стеклянную дверь, попадавшуюся на их пути, потому что они не замечали ее, и только ударившись осознали ее присутствие там.

Сознанию свойственно поглощать свет от чего-либо, когда оно внимательно к нему, а свет, который ему неизвестен, улавливается благодаря концентрации внимания. Этот процесс улавливания сознанием мы называем наблюдением, опытом или познанием.

В соответствии с духовной наукой, Невидимый Мир содержит в себе бесчисленные потоки света галактик и небесных творений, – обителей внешнего пространства, относящихся к духовным тайнам и наукам. Когда человек сосредоточивает внимание на своем внутреннем «я», информация изнутри начинает проявляться на экране его сознания в виде образов, и сознание начинает постигать невидимые свойства и постепенно знакомится с этими впечатлениями, точно так же, как ребенок развивает знание и постижение объектов своего окружения.

Сила воли человека является жизненно важной для пробуждения и активизации его внутренних чувств. В ходе медитации мы внутренне постигаем существование проявлений за черным покрывалом тьмы, которая простирается перед нашими глазами. Это знание и уверенность способствуют активизации внутреннего зрения. На первом этапе этой активизации воля ослабевает, но в результате постоянной практики воля начинает действовать, и выполняющий медитацию наблюдает внутренний мир с закрытыми глазами так же, как свойства материального мира видны ему с открытыми глазами.

Все мы хорошо осознаем тот факт, что уверенность и вера играют первостепенную роль во всем, что мы делаем. Если мы не уверены и не верим, что существует город Карачи, мы можем никогда не попасть в Карачи. Точно также, если мы не верим, что химия является наукой, мы никогда не получим знания относительно химических свойств вещей.

## **Духовный ум**

Множество событий и происшествий в нашей жизни говорят о том, что помимо материальных чувств человек использует и некоторые другие способы восприятия, которые намного превосходят обычные чувства. Эти необычные чувства называются по-разному в зависимости от средств и способа восприятия: например, Шестое Чувство, экстрасенсорное восприятие (ESP), интуиция, сознание, внутренний голос, духовный полет и т.д.

Иногда в своей жизни человек сталкивается с ситуацией, когда он не может понять и решить, как ему следует поступить в конкретных обстоятельствах. В ходе попыток глубоко задуматься, он становится «пустым», и вдруг

в его уме вспыхивает идея, и эта идея кажется странной и никак не связанной со сложившейся ситуацией. За этой идеей не прослеживается никакой логической причины, но тем не менее она имеет вес и ее нельзя просто упустить или проигнорировать. Человек действует, руководствуясь этой идеей, и проблема, которая так сильно досаждала, разрешается.

Мы часто слышим ссылки на это, когда кто-то говорит: «Мое шестое чувство говорило мне не делать это» или «Мне пришла в голову мысль, и, несмотря на усилия, я не мог от нее избавиться, и тогда произошло то, о чем я думал».

*Пример.* Внезапно, без видимой на то причины, к вам начали приходить мысли о близком и дорогом для вас человеке, дело дошло до того, что его образ время от времени возникал у вас в уме. Вы стали задумываться, почему это происходит. Иногда эти мысли влияли на ваше настроение, например, вы волновались или радовались. Спустя некоторое время вы узнаете, что человек, о котором у вас были мысли, попал в аварию, или что он серьезно болен.

Иногда случается, что вы внезапно начинаете думать о друге, с которым долгое время не встречались. И вдруг через несколько часов, к вашему приятному удивлению, видите у своего порога закадычного друга, нажимающего пальцем на кнопку звонка.

Такое случается, и, когда люди упоминают о ком-либо не присутствующем при разговоре, этот человек внезапно появляется, заставляя всех воскликнуть: «О, вот и ты, а мы только что говорили о тебе».

Ученый постоянно думает о чем-нибудь, размышляет над результатами проведенных им экспериментов. В процессе исследования у него рождается новая идея, и эта идея становится целой основой для новой теории,

законоилисовершенноновогонаправлениявнауке. Такое возникновение идеи может быть постепенным, поэтапным или внезапным, одним рывком преодолевающим все этапы, необходимые обычно в процессе совершения открытия. Когда идея вырисовывается постепенно, она не кажется необычной, но когда она приходит на ум внезапно, это не может считаться работой наших обычных чувств. Открытие структурного строения формулы бензина, соединения органической химии, является пример такого рода.

Химик Вольф был погружен в размышления о том, какой может быть форма молекулы бензина, так как в рамках существующих на тот момент теорий решение этого вопроса было невозможно. Несмотря на все усилия, он не мог продвинуться в этом вопросе. Однажды ночью он увидел во сне шесть змей, ухвативших определенным образом друг друга за хвост. Увидев эту форму во сне, он подумал, что это могла быть структура молекулы бензина. Пробудившись ото сна, он принялся за работу, и, в конце концов, доказал, что структура молекулы бензина была именно такой, какой он видел ее во сне.

Точно также открытия, связанные с особенностями и медицинскими свойствами различных лекарств, нередко являются результатом действия интуиции или внутреннего руководства. Работа медиков и специалистов в этой области заставляет их умы повернуться в сторону химических соединений, т.е. лекарств, а затем эксперименты и исследования подтверждают интуитивное руководство после того, как оно материализуется в полезное лекарство.

Искусство и другая творческая деятельность осуществляются при помощи тонких чувств. Существует много очерков, произведений в прозе и поэзии, о которых нельзя сказать, что они являются результатом работы только интеллекта и рассудка. Это хорошо сознают мыслители, писатели и поэты, они говорят об этом состоянии: «пришло на ум».

Если задуматься над различными этапами нашей жизни, то можно обнаружить, что в нашей жизни мы балансируем между интеллектом и интуицией. Все, что необходимо для того, чтобы прожить содержательную жизнь, поступает к нам откуда-то извне. Мысли и идеи приходят на ум в определенном порядке и последовательности, и жизнь проживается осмысленно именно потому, что мысли и идеи посылаются нам в определенном порядке. Постигание надлежащего и правильного использования всего того, что наше сознание испытывает в течение всей жизни с рождения до смерти, также предоставляется нам некой другой силой.

Важность внутреннего побуждения можно оценить, наблюдая за интересами и склонностями людей. Сверхбессознательное направляет Сознание в выборе интересов, на которых человек заостряет свое внимание. Двое детей одних родителей растут и воспитываются в одинаковой атмосфере, но проявляют совершенно разные интересы и способности. Они родились в семье с одним и тем же социальным статусом, благословлены равным вниманием своих родителей, живут в одном и том же доме в одинаковых условиях, посещают одну и ту же школу, получают одинаковое образование, но постепенно по мере взросления их сознательные интересы начинают различаться. Если один хочет рисовать, то другой хочет играть в крикет. Один хочет быть доктором, другой вознамерился стать юристом. Один является отличным учеником в своем классе, другой – посредственный ученик. Если мы начнем искать какую-либо видимую причину, объясняющую такую разницу интересов и предпочтений, то не сможем сказать ничего определенного и окончательного. Также и эти два малыша: если спросить любого из них, почему он интересуется этой вещью или профессией, то он не сможет назвать конкретную причину. Но истина заключается в том, что некий отпечаток, изначально заложенный в бессознательном, определяет интересы Сознания, и поэтому

Это же самым наглядным образом можно наблюдать в мире животных. У животных и насекомых можно найти организованное сознание на индивидуальном и коллективном уровне, но мы хорошо знаем, что эта сознательность не имеет ничего общего с обучением или использованием интеллекта. Утенки, например, едва вылупившись из яйца, входят в воду и начинают плавать. Знание полета позволяет орлу летать. Точно так же знание о сборе нектара с цветов и изготовлении меда пчелы не получают у какого-нибудь учителя. И искусство строительства гнезда, присущее птицам, не постигается в ходе тренировки.

Главное, о чем здесь говорится, это то, что помимо механизмов сознания действует и другая сила, которая влияет на работу сознания. Человеческая жизнь на каждом своем этапе связана с этой силой. Человек редко дает себе труд заметить эту силу, потому что она является для него обычной и само собой разумеющейся, но в жизни возникает много ситуаций, которые нельзя назвать обычными. Поэтому человеческий интеллект вынужден делить умственную деятельность на разные категории в соответствии со своими наблюдениями и опытом.

Психологи толкуют о подсознательном и бессознательном, а парапсихологи знакомят нас с шестым чувством, внутренним голосом и экстрасенсорным восприятием. Религиоведы выдвигают идеи сознания, интуиции и души.

То есть, во всех сферах человеческого знания обязательно упоминается другая сущность. И даже неверующие верят в то, что существует сущность, высшая по отношению к разуму и сознанию, они называют ее Природой.

Проще говоря, в человеке действуют два ума: один внешний, или проявленный, ум, а другой ум внутрен-

ний, или духовный. Чем теснее связан проявленный ум

с внутренним, или духовным, тем более мирную жизнь мы проживаем, в этом случае диапазон нашего восприятия и способность получать информацию от духовного ума увеличиваются многократно.

Главной целью духовных наук является научить человека максимально эффективно использовать свой духовный ум. Телепатия (общение без материальных вспомогательных средств), предсказания (знание о чем-либо без использования материальных средств), воздействие на мысли и вещи с помощью духовных сил, телекинез (умение двигать предметы без применения физической силы), знание духовных формул, посещение других миров, лицезрение ангелов, духов, Атрибутов Бога и т.д. – все это возможно только тогда, когда духовный ум человека задействован и действует активно.

## ***Волны мыслей***

Волны, несущие информацию, все время трансформируются в мысли.

Если бросить камешек в спокойную воду пруда, то на ней в результате появятся круги в качестве реакции на брошенный камень. Информация производит точно такую реакцию – появляются волны мыслей. Поверхность ума подобна поверхности воды озера, на которой рождаются волны и круги. Если взглянуть в спокойную поверхность воды озера, то можно видеть сквозь воду, но если поверхность воды не спокойна и по ней идут волны, то в воде ничего нельзя увидеть. Волны на поверхности воды препятствуют видению.

Когда мы смотрим на ежедневный круговорот нашей жизни, то убеждаемся, что мысли играют в ней

важнейшую роль. Встав утром с постели, мы занимаемся

разными делами. Прежде всего, нам нужно идти в магазин или на работу. Мысль, пришедшая в наш ум, заставляет нас собираться на работу. По пути на работу мы видим множество вещей, слышим разные звуки и голоса. Некоторые вещи привлекают наше внимание, порой мы видим происшествие, и это оставляет впечатление в нашей памяти. Когда мы встречаем новый щит или доску объявлений, это не ускользает от нашего внимания. Добравшись до цели, мы держим в центре внимания работу предприятия или свою работу. Мы просто забываем о том, что видели и слышали по пути на работу и занимаемся своими делами. Когда мы возвращаемся домой, наше внимание привлекают домашние дела, и мы начинаем заниматься ими. Управившись с необходимыми делами по дому, мы испытываем потребность выйти из дому и заняться общественной жизнью. Мы носим визит другу, читаем книгу или сидим у телевизора и, наконец, ложимся спать. Следующий день начинается почти также и с того же.

Если проанализировать любой период времени, то можно заметить, что наше внимание не задерживается на одной вещи дольше нескольких мгновений. Центр нашего внимания все время перемещается на привходящие мысли. Если нам пришла на ум мысль о беспокоящем нас событии, мы начинаем думать об этой проблеме, а когда нас посещает мысль о чем-нибудь радостном, то мы испытываем чувство радости, если же нам на ум пришла мысль о каком-либо происшествии, мы начинаем думать о подробностях этого происшествия.

Анализ нашей умственной деятельности заставляет нас сделать вывод о том, что наш ум постоянно занят окружающей обстановкой, и весь период бодрствования тратится на умственную деятельность того или иного рода. Натиск происходящих вокруг нас событий и происшествий

удерживает наш ум в деятельности все время, и нет ни единого мгновения, когда наше внимание было бы оторвано от потока мыслей. Наплыв мыслей



затуманивает наш ум и не дает обратить внимание на внутреннюю сторону нашей жизни. По этой причине он не способен увидеть внутреннюю сторону нашего «я».

Отражения на экране нашего ума очень темны или светлы, отчетливы или расплывчаты. Отчетливые силуэты этих отражений легко различаются нашим сознанием, но туманным и мягким очертаниям не удастся привлечь наше внимание, и сознание не может схватить детали. Расплывчатые образы забываются, так как не могут должным образом привлечь наше внимание. Исследование глубин нашего ума остается невозможным, пока ум сфокусирован на потоке входящих мыслей, но если внимание отвлечено от мыслей, проявляющихся на поверхности нашего ума, наше видение начинает принимать внутреннюю жизнь, и даже те впечатления, которые были расплывчаты и не ясны для сознания, становятся видимыми.

Подводя итог, можно сказать, что для активизации сверхъестественных способностей и для изучения эзотерических наук необходимо добиться целеустремленности и развить в себе силу концентрации. Чтобы изучить духовную науку, прежде всего нужно научиться освобождать свой ум. Освобождение ума является первым уроком в духовном обучении. Человек, овладевший способностью держать свой ум свободным от натиска мыслей, способен наблюдать духовную деятельность.

Иметь освобожденный (или опустошенный) ум не означает не впускать ни одну мысль в ум. В действительности это означает, что внимание удерживается на одной точке таким образом, чтобы ни одна мысль намеренно не допускалась в ум, а мысли, которые появляются сами, не отвлекали бы внимание погружением в них. Другое определение опустошенного ума заключается в том, что ум должен быть отвлечен от всех мыслей и должен быть сосредоточен на одной единственной мысли так, чтобы остальные мысли игнорировались. Когда мы

пытаемся достичь опустошения ума, мы сталкиваемся с трудностями из-за того, что не привыкли к такому состоянию ума, но регулярная практика может помочь нам добиться способности входить в состояние опустошенного ума по желанию. Специальное название состояния опустошенности ума – медитация.

Это состояние можно наблюдать и во время раз личной повседневной деятельности.

*Пример* . Если мы собираемся написать статью, очерк или письмо, мы должны иметь ручку в руке и бумагу перед собой, а наш ум должен подобрать слова, которые потом лягут на бумагу. Атмосфера вокруг нас наполнена голосами, на которые обычно мы обращаем внимание, но в этот особенный момент мы игнорируем их, сосредоточив внимание на предмете статьи. Наше мышление и наши действия обращаются к одной единственной точке перевода наших мыслей в слова и записи их на бумагу.

Другой пример такого усиленного внимания можно наблюдать, когда нитка вдвигается в ушко иглки. Пока нитка еще не вдевается в иглку, внимание удерживается на ушке иглки и на конце нитки.

То же происходит при вождении автомобиля. Когда мы ведем машину, все наши умственные способности, так же, как и внимание, сосредоточены только на вождении, в результате чего наши конечности и части тела управляют автомобилем. И хотя мы разговариваем с человеком, сидящим на пассажирском месте, и многое другое проходит через наш ум, тем не менее все наше внимание удерживается на управлении машиной.

Такое же состояние концентрации внимания достигается тем, кто намеренно и сознательно выполняет медитацию. Он или она пытается удержать внимание на некоторой мысли, забывая обо всех других мыслях

в своем сознании в течение десяти, пятнадцати, тридцати минут или даже часа. Внимание удерживается на одной единственной мысли или идее, ментально отгораживаясь от всех других мыслей и идей. Можно сказать, что медитация, по сути дела, является названием состояния недумания никаких мыслей, состояния потерянности в одной единственной мысли.

Чтобы практиковать медитацию, можно применять все средства, которые могут отвлечь ум от внешних раздражителей и сконцентрировать его на одной единственной точке. Когда поток информации из внешнего мира прекращается, начинают проявляться скрытые источники информации. И тогда человек начинает видеть, слышать, чувствовать, ощущать запахи и вкус, ходить и выполнять другую деятельность с помощью качеств, которые называются духовными.

Великий суфийский поэт Руми сказал об этом в стихах: «Вы закрываете свои глаза, свои уши и свои губы, и вы не можете увидеть истину, и тогда вы имеете право смеяться надо мной».

## **Третий глаз**

В состоянии Сознания, или материальных ощущений, мы видим с помощью наших глаз, а когда глаза закрыты, информация перестает поступать на сетчатку, и мы не можем ничего видеть. Так действуют материальные глаза, или физическое зрение.

Принято считать, что мы видим благодаря глазам, но истина заключается в том, что одних только глаз недостаточно для зрения. Если система оптических нервов, которая доставляет информацию с поверхности сетчатки

глаз в мозг, отказывает, то никакое зрение невозможно. Это означает, что глаза являются только частью механизма зрения. Часто случается, что человек спит с открытыми глазами. Он ничего не видит, хотя его глаза открыты. Он не может видеть ничего, хотя у него есть и глаза, и нервная система, и мозг. Это доказывает, что для того чтобы видеть, требуется также и ум.

*Пример.* Мы идем из дома на работу. Если кто-нибудь попросит нас описать, что мы видели по дороге, то мы не сможем подробно рассказать о том, что мы видели по пути на работу, мы не сможем описать подробности всего того, что привлекло наше внимание.

Другой пример такого рода состоит в том, что, если мы погрузились в глубокие размышления, мы ничего не сможем рассказать о звуках и голосах, которые мы слышали, или о том, что происходило перед нашими глазами, пока мы были поглощены размышлениями.

Цепочка мыслей и идей проходит сквозь наш ум. Если задуматься над этим, то можно прийти к выводу, что все действия и побуждения в жизни связаны с этими мыслями, идеями и фантазиями, которые изливаются в наш ум. Все наши естественные и инстинктивные побуждения также происходят от мыслей. Не только жизненная деятельность, но и все науки и искусства берут начало из человеческих мыслей и мышления.

Мы смотрим вокруг, а информация, которую мы получаем из окружающей среды, становится основой или осью для наших мыслей. Подобное происходит и когда человек не обращает внимания на окружающее, однако имеет отражение мыслей на экране своего ума. Это говорит о том, что зрение воспринимает те сцены, которые вызваны отражениями внешних образов на сетчатке наших глаз, но когда мысли и представления возникают на экране нашего ума, внешний свет не играет никакой роли, и образы мыслей и представлений воспринимаются

нимаются так же, как воспринимаются образы внешних объектов. Образы мыслей и идей могут быть не такими четкими, но имеют такое же значение, как и образы внешних объектов. Поэтому считается, что акт зрения, или зрительный процесс, имеет место в обоих случаях.

Нам часто приходится сталкиваться с тем, что, если наш ум обращен к событию, которое оставило сильное впечатление, или к человеку, с которым мы тесно связаны, и наша заинтересованность приковывает наше внимание к этому событию или человеку, то это событие или человек становятся детализированным образом на экране нашего ума. Мы созерцаем этот образ, как ментальную картинку. Хотя в наш ум не поступало ни какого отражения извне, мы все же видим и чувствуем впечатления от таких образов, как будто они существуют на самом деле.

Точно также когда мы ложимся спать и наши глаза закрыты, мы видим различные сцены в наших снах. Было также замечено, что событие, произошедшее с нами во сне, нередко позже происходит и наяву.

Все вышеперечисленные примеры показывают, что роль наших физических глаз в наблюдении какого-либо события или его отражения и образа является ничтожной. Следовательно, самым важным является то, что человеческое зрение свободно в своем действии от ограничений материального тела, которое представляет только один из способов видения. В одном случае видение становится возможным посредством физического зрения, а в другом оно поднимается выше необходимости пользоваться физическими глазами. Способ видения, который действует без использования физических глаз, известен как Внутреннее Зрение, Третий Глаз или Духовное Зрение.

Человек, как его определяет духовная наука, есть не что иное, как зрение, и это зрение зависит от инфор-

мации. Информация поступает в ум и трансформируется в зрение.

Любая информация, которая поступает извне или изнутри, внимательно просматривается силой зрения. Эта Сила Зрения является такой способностью человека, которая снабжает ум предельно подробной информацией. Когда эта сила действует в физическом теле, наблюдение происходит с помощью физических глаз. Если зрение удерживает внимание, а движение физических глаз остановлено, то поток информации извне останавливается и зрение начинает работать на более высоком уровне.

В соответствии с законами творения сила зрения осуществляет свою функцию, и, когда прекращается подача информации извне, ее функционирование не может быть остановлено, поэтому человеку с закрытыми глазами становятся видны невидимые миры. В этом состоянии зрение наблюдает все те свойства Вселенной, которые после нисхождения на одну ступень становятся материальными проявлениями. Эти свойства известны как мир души, или внутренний мир. Постоянная практика медитации вынуждает зрение действовать на таком уровне, который находится в основании мира сущностей, и этот мир становится центром внимания и не может быть зрим физическими глазами.

Когда мы смотрим с помощью физических глаз, наши веки двигаются и моргают. Моргание задевает глазные яблоки, и глазные яблоки присоединяются к движению век. Движение глазных яблок заставляет испытывать ощущения, которые производит свет, поступающий извне, и ум воспринимает информацию о том, что такая-то вещь находится где-то рядом.

Все это происходит, когда человек стремится познать окружающий мир. Стремление к внешнему миру выражается в специфических движениях нервов. Глазные

яблоки двигаются, веки моргают, толкая глазные яблоки, стимулируя тем самым нервы и активизируя процесс физического зрения. На такого рода стимуляциях основан механизм ограниченного зрения.

Если глаза зафиксированы в точке и моргание прекращено, то начинает преобладать состояние концентрации, и восприятие окружающего ослабевает. Случается также, что точка, на которой сфокусировано зрение, исчезает и на ее месте появляется экран. Так происходит из-за отсутствия моргания и постепенного прекращения движения глазных яблок. Когда одна и та же картина задерживается в сознательном уме, это состояние еще более усиливается.

Когда преобладают материальные ощущения, ум человека продолжает двигаться от одной мысли к другой, от одной вещи к другой, но когда одна и та же картина надолго задерживается на экране ума и движения глазных яблок и век приостанавливаются, то текущий поток сознания становится спокойнее, что приводит к дальнейшему ослаблению движения век. Это вызывает подавление физического зрения, и материальные чувства подавляются духовными. Если это устойчивое состояние еще более усиливается, то способ зрения подвергается изменению, и внутреннее зрение активизируется.

Когда человек практикует медитацию, тогда начинают действовать все факторы, способствующие активизации внутреннего зрения и остановке физического зрения.

Информация любого рода, извне или изнутри, основана на свете. Информация изнутри также воспринимается при помощи света, как и информация извне, благодаря световым волнам. Если свет меняется, то меняются все наши чувства, наблюдения, ощущения и даже угол зрения. При дневном свете, когда солнце освещает окружающий мир, наши чувства совершенно отличны от тех чувств, которые появляются, когда наступает ночная тьма.

Если мы наденем очки с голубыми стеклами, все предстанет перед нами в голубом свете, если стекла будут красными, то все обязательно будет выглядеть красным. Точно так же, если кто-то работает постоянно при ярком свете, его нервы и мускулы будут страдать от истощения, но если он работает при естественном освещении, то почувствует его освежающее воздействие. Если мы посмотрим в бинокль, то удаленные предметы будут казаться близкими, а если посмотреть в микроскоп, то можно увидеть невидимые предметы.

Даже в материальном мире есть много вещей, не видимых нашим глазам. Мельчайшие частицы, такие как атом и атомные частицы: электроны, протоны, нейтроны и т.д., – остаются невидимыми для наших глаз. Точно так же с увеличением расстояния становится невозможно различить детали и истинные очертания вещей. Листья дерева нельзя увидеть уже на расстоянии всего лишь пятидесяти ярдов, а на расстоянии сотни ярдов становится довольно трудно распознать тип дерева. Здания и их детали из-за слабости нашего зрения кажутся расплывчатыми и смутными на расстоянии. Нам говорят, что электрон вращается вокруг ядра атома, молекулы в жидкости движутся свободно во всех направлениях, а в газах диапазон движения молекул многократно увеличивается, но мы этого не видим. Есть много явлений, которые не видимы с помощью нашего физического зрения, но которые можно распознать по их воздействию: например, электрический ток, магнитное поле и волны невидимого спектра.

С помощью изобретений, сделанных на основе знания физических законов и формул, мы можем исследовать детали, скрытые характеристики и невидимые стороны вещей. Например, микроскоп помогает нам увидеть мельчайшие эмбрионы, вирусы и т.п. Электронный микроскоп позволил нам увидеть очертания электрона. Бинокль позволяет нам видеть предметы на далеком расстоянии. Зрение усиливается в зависимости от типа и силы линз, используемых в микроскопе и бинокле.

Все это возможно благодаря существованию света, который действует в окружающем мире и приходит к нам извне. Если угол этого внешнего света меняется, наше видение также меняется. Точно также информация, поступающая в наш ум извне, основана на свете.

Во время занятия медитацией глаза закрыты и ум фокусируется на одной точке. В таком состоянии внешний свет перестает поступать, и внутренний свет, поступающий вместо внешнего света, вливается в наши чувства.

## **Фильм и экран**

Наш ум является экраном, на котором все время показывается фильм жизни. Этот экран имеет две поверхности. На одной из них показывается фильм материальных чувств. Отражения всех побуждений и желаний, которые поступают в наш ум в виде мыслей, попадают на поверхность Сознания, и физическое тело начинает выполнять деятельность, необходимую для осуществления этих побуждений.

Вторая поверхность экрана находится глубоко в дальних уголках нашего ума. Эту поверхность можно также назвать Внутренней поверхностью. Отражение информации отбрасывается на эту поверхность в виде созданных из света изображений. В обычных условиях этот экран остается скрытым от нашего видения.

*Пример.* В кинозале мы видим проектор, установленный напротив экрана. Пленка заряжается в проектор, и включается свет. Нанесенные на целлулоидную пленку отпечатки двигаются, потому что световые волны проявляются на экране в виде картинок. Если мы взглянем на пустое пространство между проектором и экраном,

то увидим луч света, который содержит в себе все те картинки, которые достигают экрана. Таким образом, необходимы три вещи: во-первых, отпечатки на пленке; во-вторых, свет или система волн, которые передают картинки; и, в-третьих, экран, на который эти картинки транслируются.

Когда в нас действуют материальные чувства, мы видим фильм на материальном экране. В этом состоянии отражение пленки падает на внешнюю поверхность Сознания. Благодаря действию памяти мы инстинктивно остаемся заключенными в рамках гравитации и наблюдаем настоящий момент, оставаясь ограниченными во времени и пространстве.

Помимо этого материального экрана в нашем уме существует экран света, на котором можно наблюдать фильм Вселенной. На этом экране мы можем увидеть те сюжеты, которые скрыты от наших материальных глаз. При этом способе наблюдения основные ограничения Времени и Пространства перестают действовать, и мы можем в любой момент наблюдать события близкого или далекого прошлого или будущего.

Все, что мы видим вокруг, передается благодаря причинам, которые оказываются скрытыми от нас, однако ни одно движение не сможет проявиться без их присутствия. Любое движение связано с другим движением, и изменение одного момента основано на предыдущем моменте. Второй момент ведет свое существование от первого, а третий — от второго. У нас нет другого выбора, кроме как признать существование внутри каждого настоящего момента всех этих движений жизни, которые мы называем Прошлым, или тех моментов, которые мы называем Будущим.

Все качества жизни, вся информация о ней связаны с физическим телом. Обычно они скрыты от наших глаз, их замечают, когда в них возникает необходимость.



Их нельзя заметить с помощью физических чувств, но их существование также нельзя и отрицать. Уровень качеств существует в мире света со всеми его деталями и характеристиками. Эта система действует посредством волн и химических элементов клеток тела.

Когда мы смотрим на человека (назовем его Том), мы видим перед собой портрет из плоти и крови, но его качества и свойства, такие как его доброта, благоразумие, понятливость и т.д., остаются скрытыми от наших глаз. В нем содержится много разной информации: его память несет в себе неисчислимо количество записей, в уме и теле Тома продолжается бесчисленное множество движений, но мы никогда не сможем увидеть все это.

Жизнь человека по имени Том является комбинацией бесчисленных движений. Любая физическая или умственная деятельность с самого рождения до самой смерти является движением. Жизнь Тома – это такой фильм, в котором любое движение представляет собой отпечаток, и ни один отпечаток не может быть отделен от жизни Тома. Все эти движения являются частью скрытой жизни Тома. То, что мы видим перед собой, есть лишь сочетание физических свойств человека, а все его прошлое и будущее, все его способности и качества остаются сокрытыми от нашего взгляда. Это означает, что в действительности Том – это наименование всех тех качеств и свойств, а его тело является просто проявлением этих качеств.

Жизнь Тома и все его качества, которые остаются сокрытыми от нашего взгляда, существуют в форме отснятого фильма, который в своем физическом проявлении является телом Тома, но также называется Сознанием. Тот Том, которого мы видим, является совокупностью определенных качеств, но многие другие качества, которые остаются сокрытыми, тем не менее нельзя не учитывать.

Эта скрытая запись, или фильм, всегда доступна уму. Например, когда мы видим человека, которого знали двадцать лет назад, то мгновенно узнаем его, и нам не нужно вспоминать последовательно все события этих прошедших двадцати лет. Также не нужно нам физически перемещаться в Прошлое, покрыв двадцатилетний промежуток времени, т.е. весь период прошедших двадцати лет записан в Бессознательном. И когда мы включаем эту запись, чтобы просмотреть информацию, относящуюся к человеку, которого мы знали двадцать лет назад, весь период в двадцать лет отбрасывается, и наш ум способен увидеть в этот самый момент настоящего тот сегмент записи, в который информация о человеке была записана около двадцати лет назад.

Считается, что семя дерева является первым материальным проявлением жизни дерева. Когда семя вступает во взаимодействие с водой и почвой при особой температуре, жизнь в этом семени становится активной. По видимому, может показаться невероятным, что в жизнь дерева со всеми его листьями, ветвями, цветами и плодами, а также жизнь будущих поколений деревьев содержится в этом маленьком зернышке. Однако это неопровержимый факт, что семя проходит все фазы роста, одну за другой, и, наконец, проявляется в форме дерева. Или другими словами, полная запись жизни дерева связана с физическим проявлением дерева, например, с семенем, а сама запись проявляется в соответствии с порядком и определенной последовательностью в форме дерева.

Полная запись качеств, согласно Духовной Науке, пребывает в уровне, известном как мир света. Эта запись может быть просмотрена, как фильм. Метод просмотра этого внутреннего фильма состоит в отрыве взгляда от материального экрана. И для этого делается все то, что способствовало бы обращению зрения на внутренний экран. Эти усилия приводят к подавлению деятельно-

сти Сознания, и зрение стремится отринуть тот экран, который предстает перед нашим взглядом, основанным на материальных чувствах. Длительная практика помогает взгляду сфокусироваться на экране, который является внутренней поверхностью нашего ума. На этом экране демонстрируется запись сокрытых проявлений.

Поскольку сосредоточение взгляда на внутреннем экране непривычно для нас, то сначала ум сопротивляется этим попыткам, мысли разного рода отвлекают наше внимание, и даже появляется что-то вроде отвращения к этим упражнениям. Чтобы преодолеть это, мы должны повторять упражнение снова и снова для того, чтобы это занятие стало привычным для нас.

Человек получает способность видеть манифестации Вселенной на обоих этих экранах с помощью ядра своего «я». Но он остается в невежестве о своем внутреннем фильме и экране только потому, что он больше интересуется просмотром внешнего экрана и редко обращает внимание на внутренний фильм.

## ***Движение души***

Жизнь, которую мы называем материальной, состоит только из физических действий и поступков. Например, когда мы чувствуем голод, мы принимаем пищу, после чего принимаемая пища переваривается телом. Точно также заработок денег на жизнь, удовлетворение потребностей – все выражения радости и сожаления представляют собой деятельность только физического тела и его органов.

Все физические движения в мельчайших подробностях сначала активизируются в ядре ума, и лишь после того как все эти движения совершаются в уме, машина

физического тела начинает следовать им. Когда мы испытываем жажду, то сначала побуждение утолить жажду появляется в уме, потом мы предпринимаем шаги, направленные на то, чтобы выпить воды, а затем уже пьем воду. Когда чувство жажды со всеми его оттенками пробуждается в нашем уме, ум отдает приказы разным частям тела удовлетворить это побуждение, и тело старается выполнить акт питья воды, чтобы удовлетворить это побуждение.

*Пример* . Когда человек решает написать очерк, план и все детали очерка складываются в его уме, тогда посредством ручки все эти детали переносятся на бумагу, и эта запись деталей потом называется очерком, статьей или рассказом.

Будь это удовлетворение побуждения, например, жажды или желания написать очерк, в обоих случаях картина со всеми своими деталями сначала завершается в уме. Единственной задачей, выполняемой машиной человеческого тела, является материализация, т.е. перевод образа в материальные действия. Поэтому тело не может совершить какое-либо действие, пока это действие со всеми подробностями не произойдет в уме.

Материальный мир является миром активности физического тела, а движения высшего порядка являются миром Души. Все измерения наших чувств существуют в форме знания в мире Души. Когда чувство жажды, как в вышеприведенном примере, и решение выпить воды появляются в уме, тогда мы видим весь процесс утоления жажды на уровне знания, хотя он и не был проявлен в виде физических действий. Весь процесс прояснения подробностей осуществления побуждения происходит в одной точке, и только после этого он проявляется через физическое тело.

Это означает, что движение человеческого ума происходит в двух сферах. В первой сфере информация



действует без непременно́го участия физического тела, а в другой сфере она действует с помощью конечностей и органов тела. Если движение было совершено посредством тела, то были задействованы все законы гравитации, и этапы его совершения следовали друг за другом в определенном порядке и последовательности, т.е. за первым моментом следовал второй, а второй момент был сменен третьим. Третьего момента нельзя достичь, пока не прожит второй. И напротив, когда активизирована другая сфера, то участие физического тела в деятельности человеческого «я» не обязательно, человеческое «я» освобождается из тисков чередующихся моментов.

*Пример* . Наш ум дает нам информацию о том, что мы должны получить физическую энергию, приняв пищу. Для осуществления этого побуждения мы должны преодолеть многие ограничения и преграды. Мы должны посеять семена пшеницы, собрать урожай, когда она созреет, помолоть ее в муку и затем спечь буханку хлеба, прежде чем мы сможем принять ее в пищу. Весь этот процесс является работой материального ума, или Сознания.

В противоположность этому, когда активизируется духовный ум, или Бессознательное, получив информацию о необходимости приема пищи, мы добиваемся осуществления этого, не преодолевая никаких трудностей или ограничений. Хлеб появляется сам по себе, как только получена информация о желании хлеба.

Сновидения являются самым ярким примером этого в нашей физической жизни. Когда мы просыпаемся, наши чувства начинают связывать себя с окружающим. Тот или иной возбудитель воздействует на нервы, и наше тело постоянно совершает ответные действия. Но когда мы ложимся спать, и спокойствие преобладает над физическими движениями, деятельность нашего эго, или «я», не заканчивается. Хотя движения тела и приостановлены в состоянии сна, мы наблюдаем все происходящее так же, как и во время бодрствования. Единственной разницей

между состояниями сна и бодрствования является то, что в первом состоянии все ограничения времени и пространства исчезают и чувства сосредотачиваются на одной точке. Мы видим во сне, например, что мы говорим с одним из наших друзей, который живет далеко от нас, но в этот момент у нас нет ощущения расстояния между ним и нами.

*Другой пример* . Мы идем спать. Перед тем как лечь в постель, мы смотрим на часы, замечая, что уже час ночи. Заснув, мы начинаем видеть сон, где путешествуем из одной страны в другую; и цепь событий, растянувшаяся на многие годы, наблюдается нами в этом состоянии. Когда мы просыпаемся и смотрим на часы возле нашей кровати, то, к нашему удивлению, стрелка едва продвинулась к следующему часу. Если бы мы были вынуждены физически прожить все те события, которые видели во сне, нам бы потребовалось потратить месяцы и годы и, кроме того, необходимо было бы преодолевать расстояния в тысячи миль.

Память является таким свойством нашего «я», которое действует в состояниях и сна и бодрствования. Люди пользуются этим качеством на каждом шагу своей жизни, но редко дают себе труд оценить его. Когда приходится вспомнить какое-либо событие прошлого, скажем детство, ум охватывает события в долю секунды, хотя эти события относятся ко времени, прошедшему много лет назад, и человек претерпел множество изменений. Но когда ум путешествует в прошлое, он покрывает состояние многих лет в один момент и входит в детство, чтобы почувствовать все так же, как если бы он смотрел фильм о своем детстве.

Иногда разница в чувствах очень явно ощущается и воспринимается даже в обычных ситуациях. Это обычно случается, когда ум сосредоточен и поглощен работой, и сознание удерживается на одной точке

достаточно долго для того, чтобы испытать этот вид чувственного наблюдения.

Когда мы, например, заняты чтением интересной книги, то так увлечены, что теряем чувство времени. Закончив чтение, мы думаем, что потратили всего лишь несколько минут, но, фактически, время, которое мы затратили на чтение, измеряется часами, а не минутами. То же самое мы испытываем, когда отчаянно ждем кого-то.

Обычно сны считаются бесполезными образами и мыслями, которые накапливаются в памяти, но опыт изучения сновидений опровергает мнение о том, что сны являются всего лишь отражениями наших мыслей.

История человечества свидетельствует о том, что в любой части света и в любую эпоху снам придавалось большое значение. История религий и психология по-прежнему считают, что сны всегда считались важным явлением. Люди из любого слоя общества на каждом шагу видят сны.

И хотя каждый видит что-нибудь во сне, иногда vividный сон невозможно забыть. Иногда вкус съеденного во сне ощущается даже после пробуждения так же, как он ощущается после еды в состоянии бодрствования. Эротические сны заставляют семя извергаться так же, как это происходит во время секса наяву.

Мы видим, что просмотренные во сне события иногда происходят наяву, причем происходят точно так, как было увидено во сне всего лишь несколько дней назад. Из этого следует, что можно изучать запись будущего точно так же, как мы вспоминаем и восстанавливаем прошлое. В Священных книгах сновидение было названо *Ройа*. Согласно Священным книгам и писаниям, сновидение – это такая сила, которая прямо связана с силой предсказаний и предоставляет информацию о тех вещах, которые стоят выше материального мира.

Иосиф увидел в своем сне, что солнце, луна и одиннадцать звезд простерлись перед ним, подчиняясь ему. Этот сон говорил о том, что в будущем ему будет дано особое знание и сила пророчества. Сны, которые пекарь и виночерпий фараона рассказали Иосифу, были истолкованы им так, что он предсказал обоим их будущее. Иосиф также разгадал сон египетского царя и предсказал голод и засуху в стране на предстоящие четырнадцать лет, и позже предсказание Иосифа подтвердилось. Здесь важно отметить, что из этих исторических снов только один сон был сном пророка, а три других принадлежали людям, которые не были пророками, но все четыре сна содержали предсказания будущих событий, с которыми пришлось столкнуться людям и стране.

Человеческая душа все время активна. Сновидения – это такая же активность, как и жизнь наяву, которая проводится в деятельность того или иного рода. Человек осознает свои физические движения, потому что его сознание интересуется бодрствованием больше, чем снами, но, несмотря на это, все виденные и произошедшие события не запоминаются им. Помнятся только те события, которые по той или иной причине оставили определенные впечатления в его сознании.

Мы путешествуем из одного города в другой. На своем пути мы видим много мест, которые вызывают к нашему эстетическому чувству, мы также видим и места, вызывающие у нас отвращение. Мы видим рекламные щиты и объявления. Сотни машин проносятся мимо нас. Когда мы добираемся до другого города и кто-нибудь спрашивает нас о том, что мы видели в время путешествия, мы не можем описать детали всего, что мы видели на своем пути. Но если бы мы остановились где-нибудь, или если бы что-либо привлекло наше внимание, многое смогли бы рассказать о том, на что не обратили особого внимания. Мы не говорим о том, чего не видели. Из этого всего мы можем сделать

вывод, что наш ум записывает только то, на что мы обратили внимание, а то, что не смогло его привлечь, не улавливается нашим сознанием.

Этот принцип действует и в сновидениях, когда материальные чувства подавлены. Ситуации и обстоятельства, через которые проходит наша душа, осознаются только если они интересуют нас. Это и есть причина того, что мы помним только те части нашего сна, которые привлекли наше внимание, нашему сознанию не удастся запомнить те события, которые не привлекли наше внимание. Иногда случается, что наше сознание наблюдает движения души таким образом, что для него совсем не трудно понять их. Такое состояние являют собой истинные сны. И если такое состояние развивается, оно известно как *Кашф* или *Илхам* (Интуиция или Предвидение).

Природа устроена таким образом, что ни одно существо, включая человека, не может отказаться от ночных чувств, которые приходят во время сна. Вхождение в чувства снов необходимо для поддержания нашего физического тела, это и есть та причина, по которой каждый вынужден спать, хочет он того или нет. К тому времени, когда он пробуждается ото сна, в нем накапливается энергия для совершения физических движений.

Ночные чувства являются благословением, которым пользуется каждый человек, и если кто-то хочет извлечь пользу из этого дара, то существует способ сделать это.

Основной урок духовного знания заключается в том, что человек – это не просто имя материального тела из плоти и крови. Есть другая сила, которая пронизывает это материальное тело, поскольку душа является истинной личностью в человеке. Человеческая душа может двигаться и руководить движениями без помощи физического тела, и, если человек овладеет этой способностью, он может путешествовать духовно.

Душа проявляет свои движения ежедневно в состоянии сна. Человек чувствует тяжесть, его веки закрываются, и ему непроизвольно хочется спать. Мы вынуждены уступить этому биологическому давлению и заснуть. Наши глаза закрываются, чувства стремятся уйти от состояния бодрствования, и сознание отбрасывает любую мысль, которая может помешать нам войти в царство сна. Постепенно спокойствие овладевает нервами, и, пройдя состояние дремоты и легкого сна, человек входит в состояние крепкого и глубокого сна.

Эта перемена в чувствах не требует каких-либо сознательных усилий с нашей стороны, мы входим в состояние сна, хотим мы этого или нет.

Все, что наблюдается и испытывается в этом состоянии, называется сном. Лишь некоторые отрывки сна фиксируются нашей памятью, все остальное забывается. Если кому-то удастся войти в сон таким образом, чтобы его сознание оставалось бдительным, то полет души становится для него чувственным опытом, и он может вспомнить все, что видел в своих снах.

Наиболее легким и простым способом достичь этого является целенаправленное принуждение себя к состоянию сна. Это означает, что вхождение в состояние сна, которое обычно наступает непроизвольно и непреднамеренно, нужно пытаться осуществить добровольно и намеренно, тогда человек сможет войти в царство сна с бдящим сознанием.

Если говорить о медитации в терминах сна и бодрствования, то можно сказать, что медитацией называется путешествие в мир сновидений в состоянии бодрствования. Иными словами, медитация – это такая деятельность, в ходе которой человек пытается вызвать в себе намеренно состояние дремоты, сохраняя сознание бдящим и бодрствующим. В медитации соблюдаются

все те условия, которые считаются необходимыми для того, чтобы дневные чувства трансформировались в ночные. Ритм дыхания замедляется, глаза закрыты, члены и конечности тела расслаблены так, что тело более не чувствуется. Ум избавляется от всех мыслей, его держат сосредоточенным на одной единственной мысли.

Глядя на того, кто совершает медитацию, можно подумать, что он спит, но в действительности его сознание не остановлено, как это происходит во время сна. Именно по этой причине и говорится, что медитация – это вхождение в состояние сна бодрствующим. Как только сознательные чувства успокаиваются, дневные чувства сменяются ночными. В этом состоянии можно намеренно и целенаправленно применять все те способности и свойства, которые характерны только для состояния сна. Прошлые и будущее, близкое и далекое становятся нематериальными и незначительными, происходит освобождение от всех пут и ограничений материального тела.

Постепенно все это развивается до такого состояния, когда оба типа чувств становятся параллельными друг другу, и сознание знакомится с тем, что происходит во сне, точно так же, как осознается то, что происходит наяву, поэтому можно приказывать своей душе действовать в соответствии со своими желаниями, пребывая в ночных чувствах.

## ***Электрическая система***

При изучении вещества мы узнаем о его характеристиках и свойствах, а также о законах, связанных с ним. Когда мы проявляем любознательность и проводим углубленные исследования, мы встречаемся с таким миром, который является основой вещества и материального мира. Этот мир можно назвать миром волн или миром света.

Когда ученые исследовали элементы вещества, они открыли атом и атомные частицы. Они пришли к выводу, что среди атомных частиц электрон имеет двойственные характеристики. С одной стороны, он – частица вещества, а с другой стороны, он ведет себя, как волна. Захватывающе интересная система волн в атомной структуре ведет нас в мир света. Поэтому все, что мы видим вокруг, с одной стороны, является материальным, а с другой стороны, является силуэтом света. Возбуждающие в таком световом силуэте, вызывают изменения в материальной природе вещества.

В соответствии с законами физики, если число электронов и протонов изменяется, структура атома претерпевает изменения, и получается атом совершенно другого вещества. В процессе деления атомного ядра уран превращается в плутоний, т.е. если атомные частицы, относящиеся к миру волн, претерпевают изменения, то элемент превращается в другой элемент. Изменения в мире света изменяют материальную природу веществ.

Электрическая система действует и в человеке также, как и в каждом материальном предмете. В соответствии с духовными науками, человек состоит не только из плоти и крови, но имеет «дурическую» субстанцию в своем материальном теле, которая и является подлинной основой человека. Эта дурическая субстанция есть электрический ток, заставляющий человека функционировать.

## ***Генератор***

Входя в действие три генератора, производящие три типа тока. Человек есть комбинация этих трех типов тока.

*Пример* . Огонь свечи состоит из трех элементов, а именно: цвета, яркости и тепла пламени, которое про-

изводит горение. Когда произносится слово «свеча», подразумевается совокупность всех этих трех компонентов, и ни один из них нельзя отделить от свечи. Мы не можем считать вещь свечой, если у нее отсутствует хотя бы один из этих трех компонентов.

Подобным образом, три типа электрического тока заставляют мысли приходить в наш ум. Они также контролируют человеческие чувства, фантазии, идеи, теоретические размышления, все виды ощущений, их интенсивность, а также то, являются они грубыми или тонкими, проявленными внешне или воспринимаемыми внутренне, – все это создается с помощью различных комбинаций этих трех токов. Эти токи исходят из трех генераторов, которые контролируются главной энергетической станцией, известной под названием Акур (Приказ или Повеление), Душа или Божественное Видение.

Ток, исходящий из Первого Генератора, – самый тонкий, быстрый и сильный. Его потенциал невообразимо велик, благодаря своей скорости он соединяет ум со всеми уголками Вселенной одновременно. Отражение этого тока из-за его огромной скорости попадает на экран человеческого ума очень расплывчатым. Это расплывчатое отражение называется Фантазией. Каждое знание или чувство порождается воображением. Тончайшая форма мысли может быть воспринята только в глубинах восприятия. После достижения определенной глубины фантазия трансформируется в мысль.

Ток, произведенный Первым Генератором, имеет две фазы: первая, наиболее мощная, и вторая, менее мощная. Один и тот же электрический ток на одном уровне очень быстр, но во второй своей фазе, потеряв скорость, он становится менее быстрым. Более мощной и быстрой фазой этого электрического тока является космическое сознание или запись Вселенной, а ток меньшей мощности является Фантазией.

Генератор № 2 также производит два типа электрического тока: один положительный, а другой – отрицательный. Когда этот отрицательный ток внедряется в фантазию, она становится мыслью. Мысль – это детализированная форма фантазии, что также остается сокрытым от зрения. Когда положительный ток входит в мысль, мысль становится фантазией. Формирование особенностей мысли делает ее фантазией, которая принимает такие очертания, которые также не видимы зрению, но ум успевает схватить очертания и образ.

Электрический ток, производимый Генератором № 3, придает чувствам глубину. Этот ток протекает в виде движущейся вверх и вниз волны. Иными словами, восходящие и нисходящие движения тока вызывают два типа чувств. Восходящее, или направленное вверх, движение этого тока обеспечивает красочность и яркость чувствам человека. Под влиянием этого движения воображение становится таким глубоким, что человеку хочется действовать. Нисходящее, или направленное вниз, движение тока Третьего Генератора, является действием, или манифестацией.

Накопленные знания вселенной существуют в Божественном Видении или Повелении. Эта запись транслируется в фантазии. Это движение записи знаний вселенной называется Ток № 1.

Отрицательная волна тока № 2 помогает фантазии трансформироваться в форму мысли, благодаря свойствам мысли все создания связаны друг с другом. Именно в этом причина того, что все существа имеют одинаковые побуждения: т.е. голод, жажду, гнев, чувства, относящиеся к продолжению рода, чувство грусти и т.д.

Положительная волна тока № 2 вызывает в человеке знание категорий.



Нисходящая фаза тока № 3 уплотняет чувства, а его восходящая фаза вызывает многообразие чувств. В восходящей фазе чувства и ощущения человека, отделившись от физического тела, освобождаются от пространственно-временных ограничений. В восходящей фазе зрение, слух и осязание действуют без участия органов физического тела, тогда как в нисходящей фазе чувства функционируют при помощи физических глаз, ушей, носа, языка и конечностей.

Все эти три типа тока пронизывают человеческий ум, и человек все время находится в этих трех состояниях одновременно. Человек действует в рамках характеристик того тока, который производит более глубокое отражение на экране его ума. Если, например, ток № 3 уступает по силе ощущений току № 2 или № 1, то можно путешествовать со скоростью воображения, мысли или фантазии, и вся скрытая информация видится в форме зрительных образов.

Медитативная практика улучшает способности нашего ума к восприятию и дает возможность получать информацию о более высоких сферах, настраивая ум на восприятие токов более высоких потенциалов.

## **Три тока**

Как говорилось ранее, в людях действуют три типа электрического тока можно сказать, что все способности человека проявляются в трех сферах. Все эти три тока являются формами чувств, и каждый из них имеет свои величины и значения. Каждый ток дает толчок телу, таким образом у каждого человека есть три тела: из вещества, света и нура. Все три тела действуют одновременно, но сознание физического, или материального тела, занято только ограниченными материальными движениями.

Например, в нашем материальном теле происходят неисчислимые движения и действия. Легкие втягивают в себя воздух, в печени протекают тысячи химических процессов, электрический ток творит в мозговых клетках чудеса, старые клетки отмирают, новые занимают их место. Большая часть этих действий не воспринимается нашим сознанием, и наше сознание не может их контролировать. Все эти функции действуют автоматически в определенном порядке и последовательности безотказно носительно нашего желания.

И только в состояниях медитации и сна, когда функционирование сознания нашего физического тела приостановлено, проявляется наше тело света. Несмотря на остановку деятельности физического тела, мы все же продолжаем жизненную активность и руководим каждым своим действием. В этом состоянии наше тело света двигается и совершает различные действия. Это тело света называется *Астральным телом* или *Хиолой*.

Когда сила мысли достаточно развита, можно наблюдать движения астрального тела и использовать астральное тело по своему желанию. Скорость функционирования астрального тела в шестьдесят тысяч раз превышает скорость физического тела.

В состоянии сна тело *нур* также становится активным, но его скорость так велика, что мы не можем проследить деятельность, совершаемую этим телом. Скорость тела *нур* в тысячи раз больше, чем скорость астрального тела. Если сила мысли увеличена и развита до определенного предела, то можно ознакомиться с телом *нур*.

Духовные люди, овладев техникой медитации, могут путешествовать в оба мира: света и *нура*. Медитация помогает трансформировать сознание физического тела в тело света, это позволяет путешествовать со скоростью света, и человеку удастся узнать те вещи, которые существуют в мире света.



По видимому, необходимо пояснить, что мир «света» не относится к тому свету, который мы видим, этот свет невидим для наших глаз.

Точно также, когда наше сознание трансформируется в мире *нура*, начинает действовать тело *нур*, с помощью волн *нур* становится возможным преодолевать пространственные и временные расстояния.

## ***Три слоя***

Каждый человек состоит из трех тел, или трех душ, а именно: Великой Души, Человеческой Души и Животной Души. И каждая душа имеет два круга.

Два круга Животной Души называются Тонкостью «Эго» (*Латифа-э-нафси*) и «Тонкостью Сердца» (*Латифа-э-кальби*).

Два круга, которые, соединяясь, формируют Человеческую Душу, называются «Тонкостью Духа» (*Латифа-э-рухи*) и «Тонкостью Тайны» (*Латифа-э-сирри*).

Два круга Великой Души называются Скрытая Тонкость (*Латифа-э-кхафи*) и Неясная Тонкость (*Латифа-э-акхфа*).

Все эти шесть кругов, двигаясь по прямой и вращаясь, превращаются в шесть волн света и нура. Линейный свет является треугольным по своей форме, а вращательное движение является по своей природе кругообразным. Три типа световых волн производят дневные чувства, а три типа нурических волн создают ночные чувства. Три световые волны поддерживают движение дневной жизни, а активность ночной жизни поддержи-

вается благодаря нурическим волнам.

Каждый человек просыпается ото сна. Проснувшись и открыв глаза, он попадает в мир Сознательных чувств. Это состояние можно назвать полубодрствованием. Это означает, что после пробуждения человек не сразу полностью входит в состояние сознания своего ума. На первой фазе способность думать и действовать только ко пробуждается, и все способы мышления и действий работают вместе.

После этой фазы полупробуждения начинается вторая фаза – фаза пробуждения, когда чувства начинают приобретать глубину. При этом тяжесть сна проходит. В этой фазе пробуждения ум пребывает в состоянии экстаза. Это состояние иногда усиливается, иногда ослабевает. После этого начинается третья фаза. Эта фаза является состоянием интуиции, в которой Тонкость Духа преобладает над деятельностью ума.

Первая фаза: Полубодрствование (начало действия сознательных чувств) = Централизация мышления и действий = Активизация тонкости «я».

Вторая фаза: Окончание ощущения тяжести сна и углубление чувств = экстаз = Активизация Тонкости Сердца.

Третья фаза: Глубина состояния экстаза = Интуиция = Активизация Тонкости Духа.

Сон, как и бодрствование, тоже имеет три фазы. Человек проходит три фазы сна, так же как и три фазы бодрствования. Промежуточная фаза между сном и бодрствованием – это дремота. В состоянии дремоты Тонкость Тайны становится Активной. На следующей стадии сна, которую можно назвать Легким Сном, Скрытая Тонкость становится активной. На третьей стадии сна происходит полное погружение в сон, в этой фазе преобладают побуждения Невидимой Тонкости.

Первая фаза сна: Дремота = Тяжесть чувств + начало осознания Бессознательного.

Вторая фаза: Легкий сон = Активизация Бессознательных Чувств + Восприятие Сознательных чувств.

Третья фаза: Крепкий сон = Преобладание Бессознательных чувств + Отторжение Сознательных чувств.

Необходимо иметь в виду, что в начале всех этих шести фаз наблюдается кратковременное преобладание состояния инертности или успокоения. Когда человек просыпается, существует момент, когда он пуст от всех видов мыслей. Точно так же при вхождении во все три фазы сна ум на несколько мгновений успокаивается. Непосредственно перед вхождением в состояние дремоты чувствами овладевает спокойствие, на нескольких мгновениях это спокойствие остается достаточно крепким, чтобы человек мог стать сонным. Легкий сон тоже начинается с нескольких спокойных мгновений. И глубокий сон наступает в момент спокойствия.

## ***Закон зрения***

Состояния бодрствования и сна связаны с ощущениями. В одном состоянии скорость чувств намного выше, чем в другом, но природа чувств не изменяется. В состояниях и сна, и бодрствования действуют одни и те же виды чувств.

Можно сказать, что сон и бодрствование являются двумя отделами человеческого ума, или что человеческий ум, так сказать, разделен на две части, или что в людях действуют два мозга. Когда чувства действуют в одном мозге, это называется сном. Это означает, что один и тот же набор чувств действует в состояниях и сна,

и бодрствования. Это смена чувств и есть жизнь. Периоды спокойствия дают возможность чувствам меняться.

Способ работы чувств во время бодрствования состоит в том, что чувства включаются, когда веки задевают глазные яблоки. Моргая, человек входит в дневные чувства, после того как вышел из ночных чувств.

Это можно показать на примере фотоаппарата, который широко используется в наши дни. Если затвор фотоаппарата не открыт, когда мы нажимаем на кнопку, то готовый к использованию аппарат с заряженной пленкой не сможет ничего снять, независимо от того, сколько он стоит. Точно так же, если веки не задевают глазные яблоки в процессе, называемом морганием, сцены, которые находятся перед нашими глазами, не будут переданы на экран нашего ума. Это, в сущности, и есть вторая стадия зрения в состоянии бодрствования. Первая же стадия бодрствования начинается, когда мысль приходит на ум, и сама мысль проводит разграничительную линию между сном и бодрствованием. А когда мысль достигает глубины, начинается процесс моргания, а вместе с ним начинается передача сцен окружающего на экран ума.

Это и есть закон зрения, который заключается в том, что помимо отражения сцены, ум получает в форме знания информацию о наблюдаемой сцене. Когда мы наблюдаем сцену, ум придает ей какое-либо значение. Передаваемое в человеческий ум в процессе моргания изображение остается там в течение пятнадцати секунд. Обычно, до истечения периода времени в пятнадцать секунд сцены перед нашими глазами сменяются новыми и так далее.

В состоянии бодрствования зрение непосредственно связано с глазными яблоками. Толкание их веками при моргании может сравниться с нажатием на кнопку фотоаппарата, который делает снимки. Согласно опреде-

ленному закону, если веки не толкают глазные яблоки, зрительные нервы не начинают работать. Зрительные чувства функционируют только тогда, когда они стимулируются толчками век или движениями глазных яблок. Если веки плотно закрыты и движение глазных яблок остановлено, то видение будет пустым, и визуализация сцен также остановится.

Вся Вселенная и все виды существ во Вселенной связаны с единой центральной субстанцией. Различные уровни жизни могут казаться поверхностному взгляду разными, но в действительности не имеют значения, насколько различными могут быть подъемы и спуски времени и как разнообразны могут быть различные фазы жизни, все они связаны с одной и той же центральной субстанцией. Волны или лучи связывают живущих во Вселенной индивидов с этой центральной субстанцией. С одной стороны, волны спускаются из этой центральной субстанции, чтобы напитать индивидов и поддержать центральность. С другой стороны, эти волны, напитав индивидов, возвращаются назад, к точке своего происхождения. Эта нескончаемая цепь восхождения и нисхождения составляет цикл жизни.

Форма Вселенной, возникающая из движения и циркуляции волн и лучей, не может быть ни чем иным, кроме окружности, т.е. вся Вселенная, проявляющая себя после разделения на шесть циклов восхождения и нисхождения, является окружностью.

Первый круг существования индивидов и Вселенной называется «Я». «Я» похоже на лампу, которая излучает свет. Пламя или свет от этой «лампы» и есть зрение. Нетрудно представить, что там, где есть пламя, будет и свет, а там, где есть свет, все окружающее освещено. Свет от пламени наблюдает себя, куда бы он ни падал. Этот свет состоит из множества мерцающих оттенков, благодаря этому свету существует многообразие

Вселенной. Свет от этого пламени мерцает, местами он очень яркий, местами просто яркий, порой он едва светит, а иногда он совсем тусклый. То, что существует при очень тусклом свете, является фантазией, наш ум производит фантазии о тех вещах, о которых не может произвести достаточно ясной мысли. Там, где свет освещает объекты ярко, мы воспринимаем их как концептуализированные идеи или представления, а там, где свет очень яркий, наше зрение видит объекты необычайно ярко. Другими словами, прежде чем действительно увидеть объект, мы должны пройти четыре стадии: Фантазию, Мысль, Идею и наблюдение этого предмета.

Слабое впечатление от фантазии отражается в уме до того, как его можно увидеть или воспринять. Это означает, что в нашем уме сформировались смутные очертания объекта. Когда очертания становятся четче, они называются мыслью. При углублении мысли в нашем уме начинают вырисовываться подробности. Когда эти подробности достигают глубины, мысль превращается в идею или концептуализированный образ, а когда эти подробности проявляют себя в форме концептуализированных свойств, этот объект становится видимым для наших глаз.

Размышления приводят нас к выводу о том, что зрение даже при очень тусклом свете на своих глубинных уровнях способно трансформировать даже такие эфемерные образы, как фантазия, что можно видеть особенности, форму, цвет и размер.

Точно тем же способом, что и чувство зрения, работают другие чувства. Другими чувствами являются обоняние, слух, вкус и осязание.

Все виды жизненной деятельности, связанные с ней интересы, ситуации, происшествя, случаи, все закономерности нашей жизни осуществляются согласно одному и тому же закону.

## Ядро Вселенной

Различные мысли и идеи все время поступают в наш ум, и нам не нужно прикладывать для этого усилий. Мысли поступают в наше сознание как звенья одной цепи. Мысли, представления, идеи, чувства и побуждения, действующие в нашей жизни, делятся на три категории.

При помощи одного из видов мыслей и чувств индивиды осознают свое присутствие в мире, мысли такого рода позволяют человеку считать себя человеком, т.е. эти мысли дают возможность всем существам осознавать свое существование. Это Личностный способ восприятия, и каждое существо во Вселенной пользуется этим видом сознания. Козел осознает, что он козел, и голубь знает о том, что он голубь.

Другой вид сознания позволяет индивиду иметь представление о видах существ. Человек рождается от людей, корова рождает теленка благодаря существованию этого вида сознания. Дети Адама имеют те же умственные характеристики и эмоциональные состояния, что и их родители; теленок рождается с тем же набором чувств, которые характерны и для коровы. Корову невозможно заставить действовать, как действовал бы лев в силу этого видового сознания.

Другое сознание представляет собой совокупность идей и является способом восприятия, общим для всех существ во Вселенной. Проявлением этого вида сознания является зрение. Где бы ни проявлялось это сознание, оно обладает одними и теми же свойствами. Например, человек воспринимает воду как воду, и козел считает воду ни чем иным, как водой. Этот вид сознания вечен в своей неизменности, пространственные изменения не вызывают перемены в свойствах этого вида сознания,

оно остается неизменным в любой ситуации. С помощью этого вида сознания все существа связаны друг с другом невидимыми нитями.

Поэтому потребности и законы жизнедеятельности всех существ одинаковы. Все существа испытывают голод, жажду, радость и печаль, пользуются зрением, слухом и осязанием. Что касается разных видов существ, то каждый вид использует эти чувства особым образом. Чувство голода, например, присутствует и у льва, и у козла, но они утоляют это чувство различными способами. Ум, или сознание, вида обрабатывает базовую информацию индивидуально, т.е. ум вида становится индивидуальным сознанием в индивидууме.

Космический ум подобен семени дерева, которое является основой для развития стволов, ветвей, листьев, цветов и фруктов дерева. Семя проявляет себя в бесчисленных формах и образах. Если нет семени, о дереве говорить не приходится. Точно также Космический ум активизирует все виды и относящиеся к этим видам особи. Все мысли, идеи и чувства являются расширением одного единого целого.

Если представить ум вида как некий электрический ток, то все особи можно сравнить с электрическими пузырями. Информация течет из Космического Разума к видам и отдельным особям точно так же, как электрический ток течет по проводам из электростанции к электрическим устройствам. Так как информационная система, действующая во Вселенной, подобна электрической системе, умы существ всех видов работают вместе в гармонии.

Изучая жизнь, мы обнаруживаем, что одна часть нашего ума действует в материальном мире, а его другая часть является источником всей информации и всей жизненной активности. Эта сторона нашего ума доминирует в нашей сознательной жизни.

Тысячи движений, химических реакций и элетрических процессов, таких как дыхание, моргание и сердцебиение, происходят непроизвольно в системе нашего тела, причем управление этими процессами не требует усилий воли.

Информация, свойства и представления, касающиеся видов, передаются новорожденному от другой особи этого вида в процессе воспроизводства. Космический Разум и ум вида играют в рождении основную роль, тогда как роль индивидуального сознания незначительна.

С развитием генетики стало очевидным, что черты ребенка сходны с чертами его родителей и родственников. Ребенок получает наследственные характеристики того вида, к которому он принадлежит. Не только физические свойства, но и привычки, и личностные особенности наследуются новорожденными. Другими словами, черты вида и характеристики Космического Разума передаются ребенку от своих родителей в виде записей. Обе записи надежно закладываются в новорожденном, по мере роста ребенка видовое сознание усиливается.

Эти факты, несомненно, доказывают, что, независимо от нашей воли, в нас действует система, которая на языке духовной науки называется Сознанием вида. Когда это самое сознание управляет общими ценностями вида, это называется Коллективным Сознанием Вселенной или Космическим Сознанием. Оба этих сознания являются основой всей Вселенной, а вместе называются Душой.

Кроме индивидуального сознания, индивид обладает также космическим и видовым сознанием. Вид включает в себя все свои особи, которые когда-либо существовали с самого начала и до настоящего момента. Чувства, присущие виду, не накапливаются в сознании особи, но сохраняются в уме вида и оттуда передаются в сознание особи.

*Пример.* Если человек, желающий научиться искусству каллиграфии, старательно изучает его правила, то, спустя определенное время, он добивается в этом успеха. Это означает, что ему удалось активизировать одну из своих способностей и сделать ее частью своего сознания путем практики и усилий. Таким образом он изучает один из видов искусств или наук, характерных для его вида существ; при этом способность, которая хранится в видовом сознании человека, передается в его сознание и становится неотъемлемой его частью. Если человек хочет получить доступ к космическому или видовому сознанию, он добивается успеха путем усилий более или менее так же, как он добивается успеха и в активизации индивидуального сознания.

Если все состояния индивидуального сознания поглощаются видовым сознанием, то индивидуальное сознание трансформируется в видовое, и человек входит в контакт с коллективным сознанием человечества. Тогда он может передать свои мысли любому человеку, не пользуясь какими-либо материальными средствами сообщения, неважно на каком расстоянии он находится.

Точно так же он может принимать мысли от другого человека. Это знание, известное как Телепатия, может использоваться для развития и становления личности различным образом. Если индивидуальное сознание развивается в гармонии с космическим сознанием, оно может достичь уровня коллективного сознания всех существ без применения каких бы то ни было материальных средств. Становится возможным изучать жизнь ангелов, духов, животных, неодушевленных существ и наблюдать галактические системы и другие небесные тела.

Существует только одно сознание, действующее во Вселенной. Возвысившись над индивидуальным и видовым умами, можно изучать всю вселенную, если уму удастся войти в Космический Разум. Каждая волна



понимает назначение другой волны, потому что в них действует одно и то же сознание, даже если эти волны противоположны друг другу. Поэтому мы понимаем оба разума, действующие незримо позади всего, так же, как наше собственное сознание. Это становится возможным, когда мы совершаем усилие и сознательно стараемся впитать в себя эти два разума, которые лежат в основе сознательного ума.

Используя способность к концентрации, можно не только узнавать о событиях, происходящие на нашей земле, но и наблюдать происходящее на других планетах. Мы можем узнавать о внутренних побуждениях живых существ, деятельности людей, духов, ангелов и животных. Регулярная и упорная практика медитации помогает добиться сосредоточенного внимания, и тогда сознание растворяется в Космическом Разуме, наблюдает и запечатлевает все, что считает необходимым.

## ***Идеология унитаризма***

Сознание – это внутренний свет. Чтобы пользоваться этим внутренним светом, Бог ввел через пророков Божественные законы. Изучая Божественные законы и учения пророков, мы понимаем, что человек был создан для того, чтобы признать Бога единственным Божеством, управляющим Вселенной. Это признание и называется Унитаризмом. Идеология Унитаризма была открыта пророками Бога через Откровение (*Vaхи*). Поскольку эта идеология была открыта через откровение, все, что они говорили, не содержало подхода, основанного на предположениях. Те люди, которые не следуют учениям пророков, пытаются исследовать единство Бога согласно своим предположениям. Их предположения уводят их в сторону, и они начинают применять неунитарный подход, считая его Унитарным.

Это приводит к столкновениям идеологий различных групп людей. Любая доктрина, основанная на предположениях и домыслах, может частично совпадать с другой идеологией, но они никогда не уживаются вместе, потому что основаны на предположениях, а не на истинной реальности. Унитарный подход, проповедуемый пророками Бога, не основан ни на каких предположениях. Говоря о человечестве, если мы действительно желаем ему блага, мы должны относиться к нему как к одной семье. Эту семью возглавляет глава, в котором ни при каких обстоятельствах нельзя сомневаться. Чтобы объединить эту семью, мы должны сконцентрироваться вокруг точки созерцания того, что Бог есть такое Божество, которое возглавляет человеческую семью. От Адама до последнего Пророка, все пророки проповедовали один и тот же монотеизм, и не было такого пророка, учение которого противоречило бы учению другого пророка. Они все единогласно отстаивали Унитаризм. Если человечество действительно хочет процветания, оно должно объединиться вокруг монотеизма, принесенного пророками Бога. История показывает, что все другие доктрины, кроме Унитаризма, либо уже уничтожены, либо переживают свою агонию, даже если изменили свое обличье.

Нынешние поколения куда более растеряны, чем предыдущие, но последние будут еще более жалки. Наступит время, когда человечество будет вынуждено обратиться к Унитаризму, проповедованному пророками Бога.

Мы знаем, что образ жизни различных народов и наций различается. Одежда и материальные потребности различаются от страны к стране, от народа к народу. Невозможно представить, чтобы материальные потребности и стиль жизни всего человечества были основаны на одной единственной схеме. Но, поднимаясь над материальной деятельностью, мы устремляемся к духовному существованию и видим, что, несмотря на различия в сфере материального, духовная жизнь всех

людей имеет общую основу. Это сходство состоит в том, что все существа являются собственностью одного Бога, и все их потребности обеспечиваются одним единственн<sup>ым</sup> Божеством.

Размышляя, мы приходим к выводу, что все разви<sup>т</sup>ие, весь достигнутый человеком прогресс и все достиже<sup>н</sup>ия в различных областях науки – все это связано с единой Сущностью. Никакое знание невозможно, пока «некто» не явит его человеческому уму, и никакой прогресс не<sup>возможен</sup>, пока люди не возьмут на себя труд задуматься над этим. Но любой прогресс возможен только тогда, когда уже что-то есть, если бы ничего не существовало, то прогресс вообще был бы невозможен. Если бы не было человечества, не было бы эволюции. Если бы в голову не пришла мысль относительно изготовления объекта, то изобретение было бы невозможно. Мыслителям всего мира необходимо бороться за исправление неверных толкований и установление верных. Это единственный способ привести все народы мира к духовному едине<sup>н</sup>ию. И основой для этого духовного единения является этот самый Унитаризм, которому учат Священные книги.

Чтобы понять Унитаризм и ввести его в нашу жизнь, мы должны подняться над своими предрассудками и предубеждениями и покончить с раздорами. Совсем недалеко то время, когда человек, настрадавшись в конфликтах будущего, будь то идеологические конфлик<sup>ты</sup> или экономические, будет искать способы выжить, и он не сможет найти другого способа выживания, кроме доктрины Унитаризма.

## ***Медитация и религия***

Священники и служители культа заявляют, что медитация не имеет ничего общего с религией и что

в Священных книгах нельзя найти никаких ссылок на медитацию, как таковую. Это, очевидно, рассчитано на людей с поверхностным мышлением, но если вдуматься в мудрость религиозных учений, то можно обнаружить, что это мнение ошибочно. Вдумываясь в учения Свя<sup>щен</sup>ных книг, можно заметить, что все книги велят нам задумываться и размышлять, а это означает, что не<sup>обходимо</sup>, старательно концентрируя способности ума и души, думать об окружающих нас творениях Господа. Молитва является неотъемлемой частью каждого обряда и ритуала почти в каждой религии. Молиться — значит иметь близость и связь с Единым, которому молятся. Как может человек молиться, если у него нет никаких взаимоотношений с тем, у кого он что-то просит? Это ясно говорит о том, что каждая религия требует, чтобы у нас сложилась духовная близость с Богом, основанная на обдумывании и размышлениях. Этот акт сосредото<sup>ч</sup>енного размышления и есть медитация.

Медитацию нельзя связывать с какой-ли<sup>бо</sup> опреде<sup>лен</sup>ной позой или методикой, потому что медитация – это такое состояние ума, которое связано с внутренним «я». Религиозные обряды и ритуалы рассчитаны на удо<sup>в</sup>летворение потребностей как тела, так и души. Каждый обряд, с одной стороны, к чему-то обязывает, а с другой стороны, помогает усилить внутреннее состояние. И оба эти элемента необходимы в обряде поклонения.

Высший уровень внутреннего состояния, которое можно достичь с помощью обрядов поклонения, на<sup>з</sup>ывается медитацией или *Мартаба<sup>э</sup>ихсан* (состояние восторга).

Святой Пророк сказал об этом: «Когда вы молитесь, представляйте, что вы смотрите на Бога или по крайней мере пытаетесь осознать, что Бог видит вас».

Ритуалы поклонения, медитация и размышления помогают человеку достичь состояния экзальтации, или,

другими словами, удостоиться благословения познать Бога.

Когда жил Святой Пророк, его последователи чувствовали сильнейшее притяжение к великой личности Святого Пророка. Он был центром всего их внимания, и их души были украшены любовью к Посланнику. Большую часть времени они проводили в размышлениях о святой личности Посланника. Естественно, они сосредоточенно были увлечены поиском скрытых значений в словах Посланника. Их старания помогали им впитывать духовные дары Святого Пророка. Пребывая в восхитительной близости к Святому Пророку, они постоянно развивали эту способность без каких бы то ни было специальных сознательных усилий.

После ухода Посланника его последователи лишились его присутствия, и постепенно тот образ мыслей, который побуждал к глубоким раздумьям, стал слабеть в их умах. Религия превратилась в собрание ритуалов, обязательных для выполнения, в набор физических действий, которые вменялись в обязанность. Суфии и приближенные к Богу придавали большое значение внутренней стороне религиозной жизни и разработали для этого определенные правила. Они стремились наполнить безжизненные обряды религиозной мыслью. На практике глубокое размышление было названо медитацией (*муракаба*), что означает «размышлять о чем-либо сосредоточенно».

Во всех Священных книгах обдумыванию и размышлению придается огромное значение. В разных отрывках Священных текстов предписывается обдумывать, углубляться и медитировать. В одних местах нам указано размышлять о создании небес и земли. В других наше внимание привлекается к дождям, способствующим росту растений, далее нам сказано подумать о сотворении существ и особенно человека. В разных выражениях

нам предлагается принять тот образ мышления, который заставлял бы нас глубоко размышлять и вдумываться. Священные Писания гласят, что лишь немногие люди отличаются умом, способным на размышления.

Господь послал нам святые слова: «Есть знаки в сотворении небес и земли, и в смене дня и ночи для тех, которые размышляют, обладают мудростью и все время помнят о Боге, лежат, сидят или стоят ли они. Осознав творение земли и небес, и обдумав все это, они заявляют, что ничто не было сотворено напрасно».

Рассказав нам о Вселенной, Бог рассказал нам также о Своих Атрибутах и Сущности. В Святой Книге сказано: «Куда бы ты ни повернулся лицом, отовсюду Бог смотрит на тебя».

И еще: «Будь уверен, Бог всегда смотрит на тебя, Бог охватывает все».

В Священном Писании сказано: «Поистине, те, кто уверовали, и те, кто обратились в иудейство, и христиане, и сабии, которые уверовали в Бога и в последний день, и творили благое, – им их наград у Господа их, нет над ними страха, и не будут они печальны».

В другом месте нам предлагается поразмыслить над следующим.

«О сонм людей и духов, если можете проникнуть за пределы небес и земли, то проникните. Не пройдете вы иначе как с властью. Какое же из благодеяний Господа вы сочтете ложным?»

В Святой Библии, в псалме Давида говорится: «Вспоминаю дни древние, размышляю о всех делах Твоих, рассуждаю о делах рук Твоих. Простираю к Тебе руки мои; душа моя – к Тебе, как жаждущая земля».

О том же говорится в Книге Притчей: «Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, — потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота...»

«Смотри на действие Божие: ибо кто может выпрямить то, что Он сделал кривым».

Все, что сказано в Священных книгах, призвано развеять все сомнения, дабы человек был уверен и имел веру, которая двигает горы, как завещал Христос. Эта вера позволяет человеку видеть то, чего обычно не видно. Приближенные к Богу свидетельствуют о том, что в таком состоянии можно наблюдать с помощью внутреннего зрения то, что является предметом нашей веры.

Духовные мастера медитации, помогающей сделать веру неотъемлемой частью сознания, говорят, что медитация позволяет человеку увидеть высшую реальность так же, как материальную вещь, так как регулярная практика медитации позволяет этой реальности так глубоко пустить корни в сердце, что глаза души начинают видеть ее как конкретную форму или фигуру.

Анализ процесса медитации позволяет нам сделать вывод о том, что медитация является такой деятельностью ума, в ходе которой ум проникает в глубины мысли, наблюдения или некоей точки, поднявшись выше мыслей и фантазий, существующих в человеческом сознании. Термин «Муракаба» появился после того, как духовные мастера и суфии создали технику медитации, разработав необходимые правила и методику упражнений.

В человеческом мышлении существует такой свет, который позволяет видеть внутреннюю основу всего, и эта способность помогает нам воспринимать все сущее. Другими словами, если нам удастся увидеть внутреннюю

сторону вещей, то их проявления перестают быть для нас тайной. Так проявления видимого мира открываются уму человека, и становится возможным понять, как и откуда они происходят.

Пророки Бога познавали проявления через их внутренние стороны. Когда ум приучается размышлять о внутренней стороне вещи, он, в конце концов, озаряется светом, который позволяет видеть скрытую реальность Вселенной. Святой Пророк назвал этот свет Светом Проницательности. Он сказал: «Остерегайтесь проницательности верующего, так как он видит через Свет Бога».

Сосредоточенность мышления необходима в познании любого типа, будь то изучение естественных или духовных наук. Мы не сможем продвинуться в какой бы то ни было области знания, пока в нас не проснутся глубокий интерес, любознательность и устремленность. Точно также для изучения знания о душе необходимо интенсивно использовать способность к концентрации ума. Когда человек с чистыми помыслами и деяниями размышляет о точке, точка мышления расширяется, и ее внутренние свойства и стороны начинают открываться ему.

Бог подал нам Свои знаки в Священных книгах, и нам было предписано обдумывать их, размышлять над ними и рассматривать их сосредоточенно. Знак, в сущности, является внешней формой, проявленным движением чего-либо. Приглашение задуматься над знаком означает нечто, понимание чего необходимо для изучения его подлинной реальности. По сути дела, все естественные науки и материальные явления основаны на духовных законах, и узнать об этих законах можно только с помощью упорной концентрации внимания.

В одном из своих высказываний Возлюбленный Пророк Бога сказал: «Тот, кто познает свое внутреннее „я“, познает Бога».

Я, это или душа является совокупностью таких характеристик, которые представляют всю Вселенную, именно поэтому человек был объявлен главным из существ.

Бог сказал в Священных книгах, что Он ближе к нам, чем артерия шеи. Это означает, что когда человек исследует признаки и свойства своей души в глубине своего «я», ему открываются тайны творения. Познание своего «я», в конце концов, озаряет ум до такой степени, что человек познает Господа Творца.

Также было сказано: «И Он обитает внутри твоего „я“, почему же ты не взглянешь на него?», и еще: «И на земле есть знамения для убежденных, и в ваших душах. Разве вы не видите?»

Пророки и посланники учили человечество познанию Бога через познание себя. Медитация играла важнейшую роль для тех, кому удавалось овладеть учением пророков и познать Бога.

Медитация является деятельностью ума. Слово «мурাকাба» произошло от арабского слова «Ракиб», которое является одним из святых имен Бога и означает «всегда наблюдательный и бдящий». Таким образом, медитация является такой деятельностью ума, которая подразумевает пребывание во внимании к Богу, атрибуту Бога или знаку Бога, после того как отброшены все беспокойные и низкие мысли. Другое значение слова «Ракиб» – «внимательный, ждущий, ходящий поблизости». Поэтому медитация представляет собой деятельность, в ходе которой человек обращает внимание на свое внутреннее «я» (или душу), сосредоточивая все свои чувства на одной точке таким образом, чтобы мир души мог явиться его внутреннему взору в своем истинном виде и значении.

Термин «медитация», в сущности, означает такое состояние ума, в котором он размышляет, обдумывает

и воображает. Шах Валиулла, Великий Святой своего времени, определял медитацию так: «Истинное название медитации состоит в том, чтобы сделать восприятие внимательным к чему-либо, будь то атрибуты Бога, состояние души, когда она покидает физическое тело, или что-нибудь в это роде. Это сосредоточение внимания должно быть столь совершенным, чтобы чувства, мысли, идеи и разум подчинялись ему, и то, что обычно не воспринимается нашими чувствами, было не только воспринято, но и познано ими».

Это означает, что информация и знания, которые существуют вне пределов досягаемости интеллекта и сознания и являются частью души, могут стать доступными с помощью техники медитации. Их можно наблюдать и обзирать после того, как границы восприятия и чувств преодолены.

Гус Али Шах говорил о медитации: «В одном из состояний медитации практикующий постоянно внимателен к своему сердцу и поглощен изменяющимися состояниями ума и сердца. В другом медитативном состоянии практикующий удерживает свое внимание на имени Бога, размышляет о значении имени Бога или думает о значении стиха из Священного Писания, и это сосредоточение так сильно, что значения подавляют все его чувства, и он становится невосприимчивым к своему окружению и к самому себе. Нужно помнить, что слово „медитация“ является наименованием состояний, переживаемых сердцем, и если сердце внимает Богу, то все его члены и органы также обращены к Нему, потому что сердце подчиняет их все. Конечная цель медитации состоит в том, чтобы потеряться в мыслях о Единственном возлюбленном так, чтобы забыть о своем собственном существовании и присутствии».

Великий суфийский наставник Ибн Мубарак ☞ советовал своему другу жить с осознанием того, что он видит Бога. Одно из высказываний Святого Пророка



гласит: «Поклоняйтесь Богу так, как будто вы Его видите, но если вам не удалось увидеть Его, то, по крайней мере, осознайте, что Он видит вас». Первое состояние, упомянутое в этом высказывании, называется Наблюдением, а второе – Медитацией.

Имам Газали в своей великой книге «Кимья-и-Саадат» пишет: «О мой друг, не думай, что двери сердца, ведущие к реальности души, не откроются, пока ты не умрешь, нет, это не так. Если человек поклоняется Богу, когда он бодрствует и проводит свое время в одиночестве, он спасает себя от душевного позора. Когда такой человек закрывает глаза свои, останавливает свои физические чувства и открывает свое сердце Богу, воспевая Святое Имя Бога в сердце, а не на устах, если он поглощен этим так, что забывает обо всем окружающем, то по достижении этого состояния, двери его сердца открываются даже в состоянии бодрствования. И он видит в состоянии бодрствования все то, что другие видят во сне. Он видит ангелов на земле и в небесах, наслаждается восхитительным присутствием душ пророков.

Для того чтобы изучить подробности невидимых сфер, все святые, мудрецы, пророки и посланники всегда прибегали к медитации, размышляя со всей силой своих способностей к сосредоточению, и каждый из них на том или ином этапе жизни провел немало месяцев или лет, упражняясь в медитации. Это не значит, что статус пророка может быть заработан старанием. Это особое благословение и дар Бога, и Он может назначить любого своим пророком. Черда пророков навсегда закончилась, и ни один пророк больше не будет послан, однако интуиция, предвидение и предсказание по-прежнему существуют».

## Авраам

В жизни Авраама настал момент, когда в поисках высшей реальности он погрузился в глубокие размышления. Стремясь познать Господа Творца, сперва он сосредоточил свой ум на внешних проявлениях. Он рассматривал различные объекты и пытался понять, кто же может быть его Господом Богом и где он может найти Его?

Продолжительные размышления, наконец, позволили ему увидеть свет, и двери познания открылись ему. Медитация Авраама описывается в Священном Писании следующим образом: «И так мы показываем Аврааму власть над небесами и землей, чтобы он был из имеющих уверенность.

И когда покрыла его ночь, он увидел звезду и сказал: „Это – Господь мой“. Когда же она закатилась, он сказал: „Не люблю я закатывающиеся“. Когда он увидел месяц восходящим, он сказал: „Это – Господь мой“.

Когда же тот зашел, он сказал: „Если Господь мой меня не ведет на прямой путь, я буду из людей заблудившихся“.

Когда же он увидел солнце восходящим, то сказал: „Это Господь мой. Он – больший«. Когда же оно зашло, он сказал: «О, народ мой! Я не причастен к тому, что вы придаете Ему в сотоварищи...“.

## Моисей

Когда Моисей освободил израильтян от ига фараона, его путь к Иерусалиму лежал через пустыню. Там



он приказал Аарону присматривать за израильянами, а сам взошел на гору Синай, как Господь приказал ему. Он оставался там в течение сорока дней и сорока ночей, и ему была открыта Тора. Описывая это событие в Священном Писании, Бог сказал: «И обещали Мы Моисею тридцать ночей, и завершили их десятью. И свершился срок Господа твоего в сорок ночей».

Нужно глубоко задуматься над тем, что Моисей оставался на горе Синай сорок дней и сорок ночей, но Бог упоминает здесь только о Ночах и не говорит слова День. В соответствии с духовными науками, Ночь является словом для обозначения ночных чувств, которые являются источником невидимых откровений. Во время медитации в уме преобладают ночные чувства, и человек начинает видеть невидимые миры, освободившись от пут времени и пространства.

Ночные чувства управляли умом Моисея в течение сорока дней и сорока ночей, и только тогда Моисей смог развить в себе способность видеть Невидимое и постигнуть учение Господа.

## **Мария**

Мать Марии дала обет посвятить свое дитя служению в Храме в Иерусалиме. Она собиралась родить ребенка мужского пола, но случилось так, что родился ребенок женского пола – Мария. Она отдала свое дитя, согласно обету, в Храм, и Захария был назначен опекуном Марии. Мария часто уединялась в укромном уголке Храма для размышлений и медитаций. Во время ее медитативных упражнений в ее комнате стали происходить сверхъестественные вещи. И когда Захария, навещая ее, увидел фрукты, несвойственные для того времени года, лежащие перед Марией, он спросил ее об этом.

«Это все воистину благословение Господа моего», – отвечала Мария на его вопросы.

## **Иисус Христос**

Иисус Христос также провел сорок дней в безлюдной пустыне, где дьявол из всех сил соблазнял, но не смог соблазнить Иисуса Христа, и, в конце концов, Бог послал ему Свое Благословение. Об этом говорится в Евангелии от Святого Матфея: «И, крестившись, Иисус тотчас вышел из воды, и – се, отверзлись Ему небеса, и увидел [Иоанн] Духа Божия, Который сходил, как голубь, и ниспускался на Него. И се, глас с небес глаголющий: Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение. Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола ...».

Когда Иисус постился сорок дней и сорок ночей, Сатана искушал его самыми различными способами, но его попытки не дали результата, Иисус избежал всех ловушек, которые тот ему расставил.

Самым главным в свершениях всех великих святых людей, будь то Авраам, Моисей, Мария или Иисус Христос является то, что они все отрешались в определенный момент от мирских дел, и внимали в сосредоточенном уединении Невидимым Сферам. И сейчас мы увидим, какое значение медитация имела в жизни Святого Пророка.

## **Пещера Хира**

Важные изменения стали происходить в жизни Святого Пророка после того, как он стал посещать Пещеру

Хира. Он часто оставался там в течение нескольких дней или одной-двух недель. На пару дней он возвращался домой к своей семье, и уходил обратно в пещеру Хира с едой, он не брал с собой ничего, кроме воды, фиников и молотой пшеницы, необходимых для того, чтобы продержаться несколько дней.

Очевидно, что Святой Пророк приходил в Хира для того, чтобы никто ему не мешал сосредоточенно концентрировать внимание. Согласно духовным наукам, Святой Пророк совершал в пещере Хира медитацию. Его ум был сосредоточен на реальности Вселенной и Господе Творце, Боге. Когда его сосредоточение достигло наивысшей точки, Невидимое стало для него видимым, и тогда он увидел Архангела Гавриила. Сначала научение Пророка проходило через посредство Гавриила, но на последних этапах Бог вразумлял его непосредственно. Об этом событии говорится как о Вознесении Святого Пророка: «Хвала тому, кто перенес ночью Своего раба из мечети неприкосновенной в мечеть отдаленнейшую, вокруг которой Мы благословили, чтобы показать ему из наших знамений». «Научил его сильный мощью, обладатель могущества вот Он стал прямо на высшем горизонте, потом приблизился и спустился, и был на расстоянии двух луков или ближе, и открыл Своему рабу то, что открыл. Сердце [ему] не солгало в том, что он видел».

## **Обращение внимания к Богу**

Когда Святой Пророк закончил свое пребывание в Пещере Хира, Бог повелел ему так: «О одетый в одежды! Не спи ночью, но только половину ночи или чуть меньше половины, или чуть больше полночи. И читай Священную Книгу медленно, размеренным голосом. Мы собираемся возложить на тебя большую ответственность».

В ночное время, когда физические чувства притупляются, а духовные чувства усиливаются, Святой Пророк обычно не спал и читал стоя Священную книгу, часто это продолжалось так долго, что его ноги опухали.

Концентрация ума в состоянии бодрствования еще больше усилила и укрепила связь Святого Пророка с Невидимым и Богом. Духовное совершенствование и способность лицезреть Невидимое росли вместе с развитием ума и души Святого Пророка.

Было и другое повеление, связанное с научением Святого Пророка: «И внимай к Нему, который есть Господь востока и запада, отвергнув все, что заботит тебя». Если все умственные способности направлены к Верховной Сущности Бога, то такие духовные усилия называются медитацией Сущности. Во всех Священных книгах подробно говорится о том, что целью всех обрядов и ритуалов поклонения, будь то Молитва, Пост, Благотворительность, Паломничество, воспевание Святых Имен и т.д., является достижение тесной близости со Всемогущим Богом. И тот, кому удалось приблизиться к Богу, не будет забыт Богом даже в своих ежедневных житейских делах и добывании средств к пропитанию.

Система обрядов поклонения, предписанная религиями, была создана в соответствии с физическими и духовными потребностями человека. Рассматривая обряды поклонения, мы приходим к выводу, что основной целью поклонения является научение человека концентрировать свой ум на одной единственной мысли. Чтобы человек ни делал, он должен делать это ради Бога, который и есть Главная Реальность Вселенной.

Для того чтобы человек внимал Богу, и для очищения ума и сердца религии сделали определенные вещи обязательными для своих последователей. В соответствии с желаниями и обстоятельствами можно совершать

дополнительные обряды поклонения, например, полночные молитвы, соблюдение поста помимо назначенных дней, чтение Священных Писаний и вознесение восхвалений Богу. Любое поклонение бессмысленно, если оно выполняется без глубоких размышлений. Когда активизируется и развивается мышление и внимание все больше сосредоточивается на Боге, превратные мысли начинают исчезать. Человек начинает пожинать плоды поклонения, только когда поглощен поклонением.

## ***Медитация и молитва***

Святой Пророк, как другие пророки Бога, следуя Божественному Повелению, дал своим последователям законченную систему обрядов поклонения. Эта система удовлетворяет потребности людей из всех слоев общества, так что никто не обделен возможностью пользоваться сознательной тесной близостью к Богу, Господу Творцу.

После Первого Столпа Веры (Шахада), молитва является наиболее важной среди всех столпов веры. Молитва позволяет человеку осознать, что он молится в Святом Присутствии Бога. Когда это действие повторяется регулярно, развивается привычка устремлять свое внимание к Богу. Все виды состояний, такие как сидение, стояние, наклоны, лежание, чтение – были включены в обряд молитвы для того, чтобы идея близких взаимоотношений с Богом возобладала в умах верующих.

Одно из изречений Святого Пророка гласит о том, что когда мы молимся, мы должны сознавать, что мы видим Бога или, по крайней мере, мы должны чувствовать, что Бог видит нас. Следовательно, смыслом молитвы является не что иное, как целенаправленное, ничем не омраченное стремление к Всемогущему Богу.

Молитва, в сущности, не является названием только физических движений и произнесения определенных слов. Стояние, сидение, наклоны, поднятие рук, лежание представляют собой физические действия, а неотрывное устремление внимания к Богу является духовной составляющей молитвы. Молитва состоит как из физических действий, так и духовных. Духовная сторона – неотрывное сосредоточение внимания и осознание того, что Бог видит молящегося, являются столь же обязательными, как и выполнение физических действий молитвы.

В свете данного в предыдущих главах этой книги определения медитации можно сказать, что молитва является таким видом медитации, при котором присутствие Бога осознается даже тогда, когда выполняются физические действия.

И когда человек совершает молитву, соблюдая все предписания, в нем накапливается Божественный свет, и это, наконец, дает ему силу для духовных полетов.

## ***Воспевание Бога и медитация***

Чтению вслух и воспеванию Бога придается огромное значение в религиозных учениях. В Священной Книге говорится о том, что целью молитвы является упоминание Господа и прославление его, а сама молитва в нескольких местах называется воспеванием.

Буквальное значение слова, обычно употребляющегося в значении «воспевание», – «упоминать». Когда мы упоминаем кого-то, мы по сути дела, вызываем его из своей памяти. Когда упоминаем какое-либо имя или человека, то тем самым мы устанавливаем с ним умственную связь. Упоминание о ком-то вслух

и взывание кого-то в уме связаны друг с другом. Можно привести много примеров тому из нашей повседневной жизни. Если мы чувствуем сердечную привязанность к кому-либо, то не столько упоминаем его или ее имя, сколько все время думаем о нем или о ней.

Основой и сущностью всех религиозных учений является Высшая Сущность Бога, а главная цель всех этих учений – помочь человеку достичь столь тесной духовной связи с Богом, чтобы иметь Блаженное Видение Бога. Поэтому физические и умственные действия должны быть направлены только к Богу, чтобы ум сознательно и бессознательно был поглощен Богом. Для того чтобы добиться этого состояния ума, крайне важным считается воспевание святых Имен Господа. Главной целью Воспевания Святого Имени является «вживание» Бога в ум и сердце верующего.

Первой ступенью Воспевания является повторение вслух какого-либо из имен или атрибутов Бога. Когда человек воспевает имя, его ум направлен к Тому, Чье имя воспевается, и если ум человека отвлекается на мгновение, то механический процесс воспевания не дает ему выйти из этого состояния полностью. Эта ступень воспевания называется Воспеванием Голосом, т.е. ум сосредоточен на имени, которое воспевается голосом.

Постоянное воспевание позволяет усилить впечатление и надежно зафиксировать эту мысль в уме, усиливается концентрация, развивается способность удерживать ум в определенной точке. Когда это достигнуто, воспевание голосом кажется обременительным, и человек наслаждается воспеванием слова в уме, так начинается Скрытое Воспевание, которое называется Воспевание в Сердце.

Затем наступает такой момент, когда и скрытое воспевание становится тягостным для ума, потому что мысль, связанная с воспеваемым именем, начинает доминировать в уме, и человек в интуитивном состоянии

полностью погружается в мысль об имени. Это состояние, когда внимание сосредоточено на Боге так, что оно не отвлекается от Бога, называется Духовным Воспеванием, оно также известно как медитация.

Если, например, человек воспевает святое имя, пребывая на первой ступени развития, это делается устно. На следующей ступени оно воспевается скрыто и слово не произносится вслух. Тогда на третьей ступени необходимость воспевать слово в уме отсутствует. В уме доминирует мысль о том, что Бог является Всемогущим. Этот метод удержания ума на значении слова, названия или имени называется медитацией. Цель этого метода воспевания – настолько развить способности человека, чтобы ему удавалось сосредоточить свое внимание на имени, как он этого хочет и когда он этого хочет.

По началу удастся удерживать мысль только во время медитации, но постепенно мысль начинает доминировать в сознании таким образом, что даже в ходе занятия физической и умственной деятельностью, внимание человека остается прикованным к Богу. Таким образом человек устанавливает близкие отношения с Богом и потом уже не выходит из этого состояния.

Когда такое медитативное состояние становится неотъемлемой частью сознания, душа воспевающего восходит к Невидимому Миру, и тайны невидимого и неведомого мира начинают открываться ему.

## ***Религии мира***

Четыре религии являются наиболее распространенными в мире: христианство, индуизм, буддизм и ислам. Медитация занимает важное место в учениях и жизни основателей всех этих религий.

Упоминания медитации встречаются в христианских текстах. Иисус Христос говорил: «...не придет Царство Божье приметным образом, и не скажут: вот, оно здесь, или: вот, там. Ибо вот, Царство Божье внутри вас».

Моисей провел сорок дней и сорок ночей в медитации на горе Синай и сказал своим последователям задуматься над знаками Господа их.

Уже упоминалось о роли медитации в жизни Пророка, совершавшего медитацию в Пещере Хира в течение многих лет.

В «Бхагавад Гите», священной книге индуистов, содержится диалог Кришны и Арджуны, состоявшийся перед битвой Махабхарата.

Принц Арджуна спросил Кришну: «Скажи нам о контроле ума и познании нашего истинного „я“, но я признаю, что мой ум расстроен и смущен».

«Ты прав, но, предприняв правильные шаги, отбросив все, с помощью постоянной медитации, можно заставить ум сосредоточиться на одной только вещи», — сказал Кришна.

Йога зародилась в индуизме. Впервые философия йоги была представлена около двух тысяч трехсот лет назад в книге «Йога Сутра» индийского мудреца Патанджали Махариши. Упражнения йоги предназначены для активизации духовных способностей и физического оздоровления. Йога включает в себя медитативные упражнения.

«Йога» является санскритским словом, которое означает встречу или воссоединение. «Асана», наиболее часто употребляемое в йоге слово, означает сидячую позу. «Йога Сутра» означает упражнения. Йога насчитывает восемьдесят четыре упражнения, большинство

из них представляют собой имитацию движений животных, которые высоко почитаются в философии индуизма.

Упражнения йоги делают тело крепким, помогают повысить иммунитет и возвышают человека духовно.

Медитация играла очень важную и значительную роль в жизни Будды, который покинул свое царство в поисках Реальности и Вечно Благословенного Мира. В течение шести лет он выполнял сложные, тяжелые упражнения, и, в конце концов, однажды сел медитировать под дубом в Гайя. Он пребывал в состоянии медитации в течении сорока дней подряд, стараясь исследовать Реальность.

Злые силы из всех сил пытались отвлечь его, но он продолжал сидеть неподвижно. Традиция гласит, что на тридцать девятую ночь он был благословлен, и свет познания просветил его. Последняя из восьми благородных истин его учения касается чистоты мышления и медитации.

## ***Польза медитации***

Движения ума можно обуздать и подчинить контролю точно так же, как и облик тела человека может быть изменен с помощью физических упражнений. Мы знаем, что мысли и умственные состояния оказывают на нас длительное воздействие. Если у нас появляется страшная мысль, мы чувствуем, как холодная волна пробегает по спине, кожа покрывается мурашками, и кажется, жизнь покидает тело. Точно также радостная мысль взбадривает нас, а печальная — огорчает. Любой, кто испытывает замешательство, не может собраться с мыслями. Он не может использовать свои потенциалы из-за неспособности к сосредоточению.



Обычно под отдыхом подразумевают такое состояние, когда ничего не делают и проводят время в кровати, не совершая ничего такого, что вызывает потерю энергии. Но такое определение отдыха несовершенно. Многие люди кажутся спокойными, когда внутренне обеспокоены. Их ум утомлен из-за продолжительного погружения в различные мысли, и запасы энергии расходуется довольно быстро. Все мы знаем, что сосредоточение помогает жить здоровой жизнью, а продолжительное погружение в беспокойные мысли заставляют нас тратить нашу жизненную энергию. Если энергия расходуется сверх меры, иммунная система тела ослабевает, и мы становимся жертвой разных болезней. Когда нервная система истощена, умственная активность замедляется, нервы изнашиваются и память также страдает. Не имея сил принять решение, человек не может достичь желаемой цели в жизни. Экспериментально доказано, что в результате смятения мыслей и умственных осложнений появляются болезни тела. Болезни сердца и камни в желчном пузыре и почках непосредственно связаны с умственными осложнениями. Постоянное умственное напряжение необратимо повреждает и ослабляет нервную систему. Отрицательные мысли являются причиной язвы желудка, кислотности и запоров.

Чтобы добиться успокоения ума люди прибегают к таким средствам, которые временно ослабляют активность сознания. Например, люди пытаются добиться спокойствия ума употреблением алкогольных напитков, лекарств и транквилизаторов. Это никак не меняет образ мышления, но вызывает мимолетное состояние забвения. Такие меры не только вредят здоровью, но и ослабляют нервную систему, человек старится гораздо раньше.

В медицине транквилизаторы подразделяются на две группы: сильные и слабые. Эти транквилизаторы используются для лечения психических отклонений, например депрессии, шизофрении, различных видов мании.

Депрессия – это такое психическое заболевание, при котором жизнь кажется больному пустой и унылой. Он видит только темную сторону всего из-за негативного восприятия мира. Он отдаляется от родственников, чувствует себя комфортней в закрытой комнате. Он чувствует себя незащищенным, избегает людей, держит двери и окна своей комнаты закрытыми. Замечено, что такие больные стремятся укрыться под теплым одеялом даже в очень жаркую и влажную погоду, теряют интерес к еде, и из-за недостатка пищи их тела становятся хрупкими и похожими на скелет.

При шизофрении сознание больного находится под постоянным давлением, он может начать видеть галлюцинации, невидимые вещи. Иногда он видит тени, которые его преследуют, куда бы он ни шел. Иногда он кажется себе свободным от тела и чувствует, что летает в воздухе. В таком состоянии он способен выпрыгнуть из окна. Когда его слухом овладевает необычное слышание, он слышит отдаленные голоса людей и звуки. Он замыкается в мире воображения. Он видит прекрасные сады и себя сидящим на высоком пьедестале перед множеством людей, ожидающих увидеть и приветствовать его. Временами отрицательные эмоции берут над ним верх, и он начинает плакать, увидев какую-нибудь ужасную сцену. Его чувства путаются, временами он может казаться умным и эрудированным и вдруг начинает говорить бессмысленные вещи.

Мания – это такой вид умственного расстройства, при котором больной страдает от припадков депрессии и безумия и который является результатом давления избыточного потока мыслей, разрушающего стенки клеток мозга. Временами поток мыслей прекращает поступать в них, и пациент чувствует себя опустошенным. При нормальных обстоятельствах это не является тревожным симптомом, но когда поток становится неуравновешенным и оказывает неравномерное давление на клетки мозга, в конце концов, это приводит к потере памяти:



больной пытается вспомнить события прошлого, но ему это не удается. Поток мыслей то отсутствует, то оказывает такое давление, при котором ум перестает нормально функционировать. Поток в клетках мозга становится беспорядочным, а его распределение – неравномерным, и больной говорит противоречивые вещи. То он говорит о небесах, то о земле. То он заявляет, что он король, то отказывается им быть. В особо тяжелых случаях больной стремится раздеться, не думает о еде, проходит большие расстояния. Он ходит быстро, не утомляясь, не чувствуя усталости. Он не обращает внимания на окружающее, его взгляд упирается в пустое пространство. В его жизни нет никакой последовательности и порядка. Периодически в теле больного накапливается столько энергии, что его приходится связывать. Речь маниакального больного бессвязна. Глаза такого пациента горят особым блеском. Он редко моргает.

Сильные и слабые медикаменты, предписываемые для лечения психических и умственных расстройств такого рода, имеют следующие побочные эффекты: сухость во рту, проблемы со зрением, пониженное кровяное давление, высокий уровень сахара в крови, желчность, температура, дрожь, смятение, страхи, фобии, расстроенное состояние ума, потеря аппетита и другие подобные явления, которые могут даже привести к состоянию комы.

Слабые транквилизаторы используются для того, чтобы пациент стал спокойным и умиротворенным.

Самый неблагоприятный побочный эффект этих лекарств заключается в том, что пациенты привыкают к ним. При длительной терапии предписанная доза препарата постепенно перестает действовать, спустя какое-то время дозировку нужно увеличивать. Внезапное прекращение приема лекарства может вызвать припадки эпилепсии и такие расстройства, как бессонница, дрожь, тошнота, боли в теле и потеря концентрации.

В отличие от этого, занятие медитацией под руководством опытного терапевта не только оказывает уморастворяющее воздействие на ум, но и очищает мысли, и их поток становится ровным и упорядоченным. Медитация способствует нормализации отношений души и ума, и пациент начинает получать новую энергию от своей души. Поскольку состояния ума во время сна и бодрствования совершенно различны, то поврежденные клетки мозга и пораженные нервы имеют больше шансов на излечение.

В человеческом теле действуют две независимые системы: симпатическая и парасимпатическая. Первая из этих двух систем отвечает за увеличение скорости сердцебиения, усиление циркуляции крови и расширение радужных оболочек, тогда как другая отвечает за замедление сердцебиения и кровообращения, сжатие радужных оболочек и движение различных частей тела. Система работает произвольно: например, мы не можем контролировать свое дыхание. Если и удастся задержать выдох, то на короткое время, т.е. очень скоро мы снова должны дышать. Также мы не можем контролировать скорость сердцебиения.

Медики и психологи ищут способы влияния на деятельность парасимпатической системы, чтобы люди могли защититься от многих смертельных болезней. В рамках этого направления ученые разработали метод «Биообратной связи», также проводятся и другие исследования.

С помощью медитации можно положительно повлиять на парасимпатическую систему. Медитация помогает глубоко погрузиться в состояние спокойствия, мира и тишины, которое редко приходит к нам, потому что наш ум не удерживается долго на одном месте и мечется от одной точки к другой. Медитация не только помогает развить силу воли, но является полезной для физического и психического здоровья человека.

Эксперименты и наблюдения подтвердили, что медитация имеет следующие физические и психические преимущества:

- контроль над кровяным давлением;
- увеличение жизненной силы;
- улучшение зрения;
- снижение уровня холестерина в крови;
- развитие творческих способностей;
- улучшение работы сердца;
- улучшение слуха;
- усиление иммунитета;
- возможность покончить с эмоциональным возбуждением, напряжением и депрессией;
- снижение раздражительности;
- увеличение красных кровяных телец;
- улучшение памяти;
- развитие силы воли и способности принимать оптимальные решения;
- лечение бессонницы и улучшение сна;
- развитие мужества и бесстрашия;
- освобождение от странных и беспокойных мыслей;
- освобождение от отрицательных эмоций, таких как ревность;
- при достижении успехов в медитации также нейтрализуется вредное влияние злых духов, колдунов и т.д.

## Ступени медитации

Медитацией необходимо заниматься регулярно, чтобы познать свое истинное «я» и активизировать свой духовный потенциал. Медитация позволяет нам постепенно изучить наш внутренний потенциал, и мы познаем наше истинное «я», шаг за шагом взбираясь по лестнице познания.

Обычно мы замечаем, что если мы хотим активизировать некий потенциал, изучить то или иное искусство или овладеть каким-либо навыком, мы начинаем упражняться в соответствии с определенными правилами, и в результате надлежащей практики искомая способность начинает просыпаться, и мы постепенно овладеваем мастерством. Например, мы хотим научиться рисовать. Мы начинаем с нанесения линий на бумагу под наблюдением учителя. Сначала карандаш не движется так, как мы хотим, длина и изгиб линий неправильны, но в результате длительной практики нам удастся соразмерять линии и располагать их так, чтобы получилось изображение желаемой формы.

Новорожденный ребенок не воспринимает окружающее так, как взрослые. Он конечно же видит вещи, но его ум не способен уловить их истинный смысл и значение. Знание об окружающем мире передается ему постепенно, на созревание его сознания уходят годы. Вначале ему трудно использовать свои способности, даже такая простая вещь, как хождение, постигается с большим трудом. Сначала он ползает, затем учится держать равновесие на ногах, и только после продолжительных усилий ему удастся научиться ходить. Эта способность развивается, и он начинает бегать. Речь начинается с односложных слов, а затем ребенок учится выговаривать неполные предложения. В большинстве случаев значения слов путаются, но с течением времени развивается способность общения с другими людьми при помощи полных предложений. Кроме собственных усилий ребенка научиться правильно писать и читать ему помогает многолетнее руководство и наблюдение родителей и учителей.

То есть, когда бы способность ни стала активизироваться в человеке, сознание приспосабливается к этому постепенно. Взрослому человеку, чтобы пробудить в себе какую-либо способность, также как и ребенку, необходимо

время для того, чтобы проходить различные этапы, учиться постепенно и поэтапно. Почти каждый сталкивается с подобной ситуацией, когда нужно заставить работать духовные чувства. Сознание испытывает трудности в понимании и использовании духовных чувств, потому что они непривычны для сознания.

Конечно, за несколько дней нельзя познать все плоды медитации. Только продолжительные и регулярные упражнения медитацией и заинтересованность позволяют человеку войти в мир медитации шаг за шагом, ступень за ступенью. Сначала ему не удастся сконцентрироваться, но в результате упражнений он достигает успеха в развитии внимания, а с развитием способности концентрироваться и сосредоточивать ум на одной точке его внутренние чувства оживают. Переживание человеком духовного опыта и духовных наблюдений зависит от возможностей его сознания. Постепенно горизонты сознания расширяются, и человек начинает смотреть на вещи шире. Овладев медитацией, можно пользоваться духовными способностями по желанию, так же как при необходимости пользуются другими способностями.

Чтобы пройти все эти ступени развития, ученикам нужен учитель, который повел бы их по пути духовности, как отец учит ребенка ходить, позволяя ему держаться за палец.

Переживания людей различаются, т.к. они связаны с уровнем духовного и сознательного развития индивида, поэтому только опытный учитель может анализировать наблюдения и переживания индивида; но что касается ступеней, через которые должен пройти обучающийся медитации, то они более или менее одинаковы для всех. Ниже ступени и этапы медитации описаны более подробно.

## *Дремота*

Дремота является первой ступенью медитации. Когда человек начинает свои первые уроки медитации он обычно испытывает состояние сонливости, им овладевает состояние дремоты. Практикующий после выполнения медитации в течение некоторого времени начинает испытывать состояние, которое нельзя назвать ни сном, ни бодрствованием. Это состояние между сном и бодрствованием, но сознание не слишком бдительно, и по этой причине после медитации чувствуется, что мы видели что-то, но это не осталось в памяти.

## *Цветные сны*

Обычно после упражнений медитации в течение определенного периода ученики начинают видеть сны, более отчетливые и ясные, чем раньше. Иногда они начинают сразу же после засыпания и продолжаются до пробуждения утром. Ученик видит разные сны, большинство из них связано с природой, например, он видит фруктовые деревья, цветы, зеленые луга, горы, долины, сады и огороды, ручьи и стремнины, реки, здания редкой красоты, сладкоголосых птиц и т.д. Эти сны обладают глубиной и подробны, они воздействуют на человека даже после пробуждения.

Некоторые ученики также видят яркие цветные сны, после таких снов человек чувствует подъем и легкость, необъяснимую радость, веселье и восторг. Это случается только потому, что связь человека с его бессознательным усиливается в результате занятий медитацией, и сознанию становится намного проще получать информацию от бессознательного.

Затем сны становятся более глубокими по своему значению, и человек замечает, что такие сны сбываются после пробуждения. События, наблюдаемые после пробуждения, ничем не отличаются от увиденных во сне. Сны становятся такими ясными, отчетливыми и понятными, что сам сновидец затрудняется истолковать их и постигает истинную природу, значение и важность наблюдаемых снов.

Учитель обучает своих учеников многим вещам с помощью их снов и в свете снов.

Духовный учитель с помощью своих духовных сил очищает умы своих учеников и напитывает их способностью воспринимать утонченность, которая постепенно переходит и в состояние бодрствования.

Духовный учитель помогает духовному ученику путешествовать по невидимому миру с помощью снов.

Духовному ученику помогают посетить Царство душ в его снах, где ему удастся видеть пророков, приближенных к Богу, великих святых и мудрецов. Он также видит то, что не может забыть после пробуждения. Воздействие этих истинных снов длится так долго, что ум вынужден вспоминать их время от времени.

Таким образом, сознание может участвовать в делах невидимого мира, и тонкие силы мышления начинают действовать в духовном ученике в течение более длительного периода времени. Все это развивается далее и укрепляет заинтересованность духовного ученика в духовных науках.

Но кроме этого духовный ученик видит такие сны, содержат предвидение, и он спасает его от многих трудностей, болезней и различных волнений.

## *Тонкие чувства*

Человек, занимающийся медитацией регулярно, начинает накапливать в себе этот свет и волны, и это позволяет ему преодолеть силу притяжения. Обладая этим светом, ученики испытывают такие состояния, в которых не действует сила тяжести, т.е. во время медитации или в другом состоянии, идя, сидя или лежа, они испытывают состояние невесомости, т.е. отсутствие чувства тяжести. Иногда ученик чувствует, что он соткан из света и ощущает себя во время медитации подвешенным в воздухе в состоянии невесомости. Он наблюдает свет разных цветов с открытыми или закрытыми глазами.

Человек видит вспышки света в мозгу. Он ощущает, как ток подобно волне пробегает сквозь его тело. Иногда из-за чрезмерного потока света тело получает удар. Чувство успокоенности и удовлетворения углубляется. Многократно усиливаются способности, упорядочиваются неустойчивые размышления, обдумывания и принятия решений. Эти и другие подобные состояния, испытываемые выполняющими медитацию, свидетельствуют об увеличении духовных сил человека и усилении системы света, действующей в человеке.

## *Восприятие*

Постоянная практика медитации помогает преодолеть состояние дремоты, которое появляется только потому, что сознание не может переносить свет, поглощаемый во время медитации и, чтобы избежать давления, прячется в состоянии дремоты. Если сонливость не подавляет сознание, и оно остается бдительным и сосредоточенным, изнутри поступает намного более ясная информация.

Духовный ученик получает духовный опыт на уровне восприятия. Восприятие — это такая мысль, которая, несмотря на свою утонченность, имеет форму и свойства. Полет нашего ума помогает постичь эти свойства с помощью ощущений. Когда кто-нибудь называет предмет, например, яблоко, наш ум четко видит яблоко в виде объекта. Свойства этого образа так неуловимы, что зрение не может охватить их, но восприятию удается их удержать. Иногда внутренняя информация воспринимается в виде голоса. Этот голос не очень громкий, но он, безусловно, передает значения и в высокой степени определяет восприятие.

### Воспоминания

Достигнув определенной глубины, восприятие становится видением, и внутренняя информация проявляется в виде детализированных образов. Это состояние называется «Воспоминание» (*Варуд*). Это состояние возникает, когда концентрация сочетается с высшей степенью сонливости. Как только внимание сосредотачивается и достигается состояние концентрации, начинает действовать внутреннее зрение, и внезапно перед нашим взором предстает какой-либо образ. Поскольку наше сознание не привычно к такому способу видения, то состояние концентрации теряется, а потом снова восстанавливается.

Одни из этих образов и сцен запоминаются, другие забываются. Постепенно, когда человек привыкает к состоянию медитации, созерцание образов становится более ровным и продолжительным. Иногда созерцание становится до того совершенным, что наблюдающий начинает считать себя частью наблюдаемой реальности. Созерцание становится более организованным,

и истинные значения созерцаемых вещей ясно проявляются в уме.

### Илхам

В некоторых людях способность к внутреннему слышанию просыпается прежде внутреннего видения, благодаря чему они начинают слышать неслышимые голоса. Сначала начинают слышаться мысли в форме голосов, исходящих с неба. Затем сознание таких людей становится таким мощным, что, куда бы они ни обратили свое внимание, в их слух посредством звуковых волн начинают поступать тайны прошлого и будущего. Когда это повторяется снова и снова, помимо слуха начинает действовать и внутреннее зрение, которое начинает видеть образы. Такое состояние называется *Кашф* (интуитивное знание).

На начальном этапе нельзя практиковать *Кашф* по собственному желанию. Просто так происходит, что мысль приходит на ум в виде внутреннего голоса или визуального образа, а затем именно так все происходит наяву.

*Пример.* Однажды вы сидите дома, и вдруг внезапно вас посещает мысль об одном из ваших друзей, а через некоторое время этот друг посещает вас.

В другом случае информация приходит в ваш ум в виде голоса, то есть вы слышите голос, называющий вашего друга по имени.

В третьем случае мысль о предстоящем посещении друга приходит в форме видения о том, что ваш друг навещает вас.



Когда это способность к интуитивному познанию вещей развивается до уровня Наблюдения (*Шах худ*), человек начинает использовать ее сознательно. Он может узнать о любом событии или явлении, когда он этого захочет.

В состоянии интуитивного знания (Кашф) наступает этап, когда физические и духовные чувства начинают действовать одновременно. Ум обучающихся духовным наукам становится таким сильным, что он может видеть физический и духовный мир одновременно. Для того чтобы пользоваться этими способностями, становится необязательным сидеть в особой позе с закрытыми глазами. Однако это нельзя вызвать по желанию, это происходит само собой, неважно занимается ли чем-то человек или сидит неподвижно. Это может случиться несколько раз на дню, а может не приходить неделями. Это состояние называется *Илхам* (Вдохновение).

### *Истинность откровений*

«Это – из рассказов о сокровенном, который Мы тебе открываем. Ты не был при них, когда они бросали свои письменные трости: который из них будет заботиться о Марйам. И ты не был при них в то время, как они препирались» (Духовное Писание 3:44).

В свете этого стиха вдохновение (*Вахй*) можно определить как вдохновение от Бога. Откровение является такой формой *нура*, которая содержит информацию о невидимом или о прошлом и будущем. Более того, сознание и воля человека не имеет никакого отношения к Откровению, оно только от Бога и представляет собой только мысль Бога.

«И если ты не приведешь им знамения, они говорят: „Если бы ты его выбрал!“ Скажи: „Я только следую за тем, что ниспосылается в откровении мне от моего Господа. Это наглядные знамения от вашего Господа, водительство в пути и милосердие для людей верующих“.

Другое объяснение Откровения содержится в следующих стихах Духовного Писания:

«Не было, чтобы Бог говорил с человеком иначе, как в откровении, или позади завесы, или послал посланника и открывал ему по Своему изволению, что желал. Поистине, Он – Высокий, мудрый. И так Мы внушили тебе дух от Нашего веления: ты не знал, что такое книга и вера, но Мы сделали его светом, которым Мы ведем кого угодно из наших рабов» (Духовное Писание 42:51–52).

В этом стихе описаны все виды откровения. Бог утвердил Откровение как Свое Слово, которое он посылает людям разными путями как вдохновение или *шах* покров. Блаженное Видение Моисея на горе Синай, когда Бог говорил с ним из-за покровы, является примером такого вида Откровений, которое называется «Из-за завесы». Божественным Видением была *вахй* между Богом и Моисеем, который видел завесу, в то время как Бог оставался невидимым для него.

«Послать посланника» в стихе означает, что откровение было явлено Пророку через архангела Гавриила. Этот вид Откровения был назван пророчеством, и он больше не применяется. Однако такие средства, как Вдохновение, Интуиция, Восприятие по-прежнему доступны и для обычных людей. Ведь недаром в вышеприведенном стихе говорится «не было, чтобы Бог говорил с человеком», а не с пророком или посланником. Это значит, что любой может удостоиться чести общения с Богом, используя различные способы, которые, помимо высших уровней Вдохновения, Интуиции и Восприятия, включают вещи сны.



Бог есть Свет (*Нур*), и его слово – это тоже Свет. Не смотря на то, что Бог ближе к человеку, чем его шейная артерия, наше обычное сознание не способно полностью осознать Его присутствие. Это означает, что для того, чтобы выдержать силу Откровения, которое есть Слово Бога и тончайшая форма Света, наше сознание должно быть подготовленным к этому Свету. Именно в силу не подготовленности сознания существует необходимость в дополнительных методах. Пророки Бога были особыми людьми, которых Бог обучал непосредственно, поэтому их сознание было подготовленным и могло принять свет Откровения Тонкостью Сердца. Все Тонкости души являются центрами, где содержится свет. Тонкость «Я» и Тонкость «Сердца» представляют собой центры, где содержится свет, относящийся к мирским делам. Можно сказать, что обычно эти центры являются вместилищами материального света, но при особых обстоятельствах эти центры могут также воспринимать Свет Блаженного Видения. Упражняя волю и решимость, можно развить свои способности; до тех пор, пока эти способности не разовьются, этот свет невозможно воспринять, точно так же наполненный доверху стакан не сможет принять больше воды, если только его размеры не будут увеличены.

Свет, передаваемый в Сознание, исходит из Бессознательного. Бессознательное – это Восприятие Души, имеющее дело с *Нуром* и Блаженным Видением. Физически выражаясь, человеческая душа видит через три линзы. Одна из них используется для наблюдения за материальным миром, другая действует в мире *Нура*, а третья существует для Блаженных Видений.

Во всех этих трех сферах Вселенной существуют миры и царства, сфера Блаженных Видений управляет всем во вселенной. Особые качества Блаженных Видений, относящиеся к Божественным Именам, действуют во всех сферах Вселенной.

Вся космическая система основана на законах, которые могут быть видимы только через линзы Блаженного Видения. Нурические линзы позволяют нам видеть внутреннюю основу вещей, которые созданы с применением этих законов. А материальные линзы позволяют нам видеть физический облик предметов. Таким образом, каждая вещь существует одновременно в трех мирах: мире Блаженного Видения, *Нура* и материи. Мы можем видеть только один из этих миров, в то время как два других остаются сокрытыми.

Наше Бессознательное является сферой, сокрытой от наших глаз. Зрение нашей души и Восприятие, действующие в Бессознательном, поставляют информацию в наше Сознание. Информация о движениях души на этих уровнях передается из Бессознательного в Сознание, и это называется «Новости Невидимого».

Откровение представляет собой трансляцию новостей из Уровня Божественного видения в Сознание. Если медитировать непосредственно на сферу Блаженного Видения, то можно наблюдать нисходящую сторону Вселенной. Бог одарил душу знанием о творении. Когда Блаженное Видение проходит через Тонкости души, мышление придает ему форму творения, которая сперва принимает определенную форму в мире *Нура*, затем – в мире света, и лишь потом проявляется физически в материальном мире. Когда Сознание и Бессознательное начинают действовать с одинаковой скоростью, все три сферы души начинают действовать одновременно, дистанция между ними сокращается, и Блаженные Видения начинают непосредственно входить в Сознание. Тогда Блаженное Видение начинает преобладать в Сознании. Мышление Бога подчиняет мышление человека. Пророки обладали тончайшими формами Блаженного Восприятия, они познавали мысли Бога посредством восприятия своей души. В их душах преобладали тонкие, нежные чувства, они жили в материальном мире с такими чувствами в душе.

Блаженное Видение, по сути, есть не сам Бог, но отражение Высшей Сущности Бога, Наивысшего. Блаженные Видения являются завесой, и никто не может лицезреть Бога без этой завесы, никто не может достичь такого состояния. Вселенная является творением Бога. Спектр действия зрения души таков, что оно может распознавать только то, что имеет формы творения. Душа — есть Повеление Господа, то есть человеческая душа призвана распространять и осуществлять Божественные Указы во всех мирах во Вселенной, а для этого душа должна познать природу Блаженных Видений.

Этот процесс может быть объяснен на примере работы компьютера. Компьютер выводит на экран программу, которая вводится в него после перевода информации в определенную форму. Программа вводится в компьютер в виде формул, состоящих из цифр и слов, но процессор преобразует эти формулы (компьютерный язык) в некое подобие творения на экране. Оно со всеми деталями, чертами и формами появляется на экране после обработки определенной компьютерной программой.

Блаженные Видения нисходят в душу от Бога и воспринимаются той сферой души, которая связана с Божественными Видениями. Эти Блаженные Видения являются количественными ингредиентами мышления Бога. Каждая величина, по сути, является формулой этой Вселенной, и душа видит структуру этой формулы, то есть внутренние измерения творения, которые включают в себя частицы света, исходящие от Божественных Имен, и их движения, которые проявляются в душе. В этом случае тело является предметом, сотворенным и сфере света. Тело действует и функционирует в соответствии с заложенной в него программой.

Истинные положения Откровения, нисходящего в душу от Бога, передаются в сознание по мере того, как Сознание воспринимает их, и придает им значения после

размышления над ними. Во время Откровения Сознание работает с той же скоростью, что и Бессознательное, поэтому свет мирских мыслей не может исказить слова Откровения. И систематическая передача Откровений прекратилась с уходом последнего Пророка, свет пророческого мышления все же присутствует в этом мире в виде небесных Книг. Если человек следует по пути пророческого, как записано в словах и буквах, в нем накапливается свет пророческого знания. Бог усиливал сознание пророков до того, что они могли распознать движения собственной души. После того, как им удавалось познать свое истинное «я», они были благословлены познанием Высшей Сущности и Атрибутов Бога. Если человек действует в соответствии с учениями пророков и следует духу их истины, в нем начинает действовать образ мыслей пророков, будучи благословлен этой способностью, человек обретает дар Божественного Знания и приходит к познанию истинной реальности всей космической системы.

### *Путешествие в небесах*

Человеческая душа обладает таким светом, который способен пронизывать бесконечные пределы, вся Вселенная заключена в пределы этого безграничного света. Этот свет включает в себя любую вещь во Вселенной, независимо от того, какова ее природа — телесна она или бестелесна. Любой полет ума, любая фантазия, мысль, представление или идея — ничто не может существовать вне границ этого всеохватывающего света. Все, что когда-либо происходило в этом всеохватывающем свете, происходит в настоящий момент или когда-либо произойдет, всегда будет доступно человеческому видению.

Один из лучей этого света называется Зрением, способностью видеть. Луч этот циркулирует по всему

пространству Вселенной. Свет можно сравнить с лампой, а Вселенную – с кругом вокруг этой лампы. Огонь этой лампы и есть Зрение. Зрение видит то, на что падает Свет. Излучаемый огнем свет имеет разные оттенки. Существует четыре основных типа света: яркий, нормальный, тусклый и крайне тусклый. У нас в уме появляются фантазии об определенных объектах, когда они оказываются в лучах крайне тусклого света. Фантазия – это наитончайшая форма мысли, которая только может быть нами воспринята. Мысли об объектах появляются в нашем уме, если они оказываются в лучах тусклого света. Нам кажется, что мы отчетливо представляем себе какие-то объекты в тех случаях, когда они оказываются в лучах нормального света. Наконец, объекты, попавшие в лучи яркого света, мы можем видеть нашим обычным зрением.

Наше Зрение не в состоянии изучить в подробностях объект, оказавшийся в зонах Фантазии, Мысли или Отчетливого Представления (Воображения). Если бы каким-то образом нам удалось увеличить ~~диап~~ и диапазон зрения, мы смогли бы увидеть даже то, что известно нам только как фантазия, то, о чем мы только думали, то, что мы себе лишь воображали.

Наблюдение – это способность, дающая нам возможность видеть при любом свете, даже крайне тусклом. Это такая способность, которая дает нам возможность увидеть самый тончайший свет, разглядеть формы, характеристики и устройство даже тех вещей, которые существуют на уровне Фантазии. Этот духовный потенциал, обозначаемый как Наблюдение (*Шахуд*), дает возможность зрению увидеть объект, находящийся в сферах фантазии, мысли или воображения, и разглядеть детали этого объекта. Когда мы задействуем этот потенциал, происходит многократное усиление духовной электрической системы, наши чувства становятся до такой степени заряженными светом, что даже наши впечатления

от Невидимого обретают видимые формы. Это – первая ступень Наблюдения. На этой ступени все действия, в основном, связаны со зрением, то есть человек наделяется способностью видеть невидимые явления, получать представления об их формах и свойствах.

Но активизация зрения представляет собой лишь первую ступень; на следующей ступени Наблюдения мы приобретаем способность слышать неслышимые голоса. На третьей и четвертой ступенях Наблюдения активизируются способности обонять и осязать. В результате чего мы начинаем воспринимать объекты, даже если они находятся на расстоянии в миллионы световых лет.

Один из сподвижников Посланника говорил о Его способности видеть ангелов,двигающихся по небу. Посланник говорил: «Если бы ты смог сохранить способность бодрствовать, то ангелы захотели бы пожать тебе руку». Этот рассказ о жизни Пророка может рассказать нам многое о ступенях продвижения к овладению Силой Наблюдения. Видение ангелов связано с активизацией зрения, а пожимание рук ангелов является метафорой активизации осязания, которая дает нам возможность ощущать невидимые создания, например ангелов, но эта способность появляется у нас только после активизации зрения, позволяющего нам видеть невидимое.

Одно из состояний, которое испытывает духовный ученик, заключается в том, что все действия его тела и души становятся согласованными с духовным центром, его тело начинает подчиняться его душе и действовать в соответствии с тем, что душа приказывает. Тому есть много примеров в рассказах о святых и мудрецах. Так, ученик Маруфа Кархи, увидев синяк на его теле, спросил того, как он этот синяк получил. Маруф ответил: «Вчера ночью во время молитвы я подумал о священной Каабе, и, подумав, я очутился там. Обойдя Каабу, я приблизился

ся к колодцу Земзем, поскользнулся и упал. Я ударился о скалу и в результате получил этот синяк».

Однажды автор этих строк, увидев синяк на теле своего учителя Каландера Бабы Аулии, спросил его об этом синяке и получил следующий ответ: «Вчера ночью во время духовного полета я должен был пройти между двумя скалами, но столкнулся с одной из этих скал, а в результате и получил этот синяк».

Если состояние наблюдения стало стабильным, и к нему выработалась привычка, духовный ученик становится способным путешествовать в невидимом мире и совершать в нем всевозможные действия. Но получается это только тогда, когда наряду с регулярным выполнением упражнения медитации удастся освободить себя от мирских забот. Войдя в мир невидимого, духовный ученик освобождается от пространственно-временных ограничений. Он приобретает способность по своему желанию преодолевать любое расстояние во времени и в пространстве. Овладев медитацией и полностью активизировав свой потенциал, он добивается того, что его человеческое «я» расширяется до такой степени, что начинает касаться обоих полюсов времени. Если он захочет, он сможет увидеть события, случившиеся тысячи лет назад или те события, которые произойдут через тысячи лет, потому что все то, что существовало, существует или будет существовать, находится уже сейчас в границах обоих полюсов Времени: Отдаленнейшего Начала (*Азал*) и Отдаленнейшего Конца (*Абад*). Это состояние Наблюдения (*Шахуд*) на специальном языке спиритизма называется «Путешествие» (*Сайр*) или «Осмотр» (*Муаййина*).

Каландер Баба Аулия в своей самой ценной книге «Лох-о-Калум» пишет следующее:

«Когда вы начинаете Путешествие, вы не осматриваете вселенную извне, но приходите в нее изнутри, то

есть из ядра вашего „я“. Именно из этой точки начинается воссоздание Единства Бытия. Когда вы концентрируете свой взгляд на этом ядре и начинаете погружаться в эту точку, вы видите, как открывается световое окно. Вы оказываетесь на пути, ведущем во все измерения вселенной через бесчисленные проходы. Затем вы знакомитесь со всеми звездными небесными системами. Это происходит постепенно, шаг за шагом. Вы посещаете бесчисленные звезды и планеты и видите все виды живых существ. Вы оказываетесь способными ознакомиться как изнутри, так и извне с любым из имеющихся во вселенной объектов. Постепенно вы приобретаете знание об истинном источнике вселенной. Вам открываются тайны творения и законы природы. Сначала вы постигаете свое «я», а затем ваше восприятие достигает духовных пределов. Вы начинаете воспринимать Атрибуты Верховной Сущности. Вы начинаете ясно понимать, как появилась вселенная, когда Господь произнес слово *кун* (будь). И как Божественные проявления стали распространяться во вселенной шаг за шагом согласно определенным фазам и стадиям. Вы также убеждаетесь в том, что вы являетесь одним из участников Каравана Сущих.

Нужно хорошо понимать, что Путешествие в невидимый мир, о котором говорилось выше, не совершается на путях и дорогах внешнего мира, но происходит в бездонных глубинах света, зажженного в центре вашего сердца. Не нужно думать, что путешествие происходит в реальном мире фантазий, это совершенно не так. Дело здесь в том, что все факты и реалии внешнего мира находят и в вашем внутреннем мире».

Каландер Баба Аулия также придерживается мнения, что духовный ученик изучает все то, что скрывается в его собственном истинном «я». Он познает те скрытые потенциалы, которые находятся в пределах его возможностей, доступны ему. Ему открывается действительная сущность событий, происходящих в Царстве

Завета (Духовном Мире). Он приобретает способность видеть, какой тип света использовался при сотворении вселенной, а какие типы космического света (*анвар*) поддерживают существование нашего мира. И по этой причине его восприятию открываются также Блаженные Видения, ведь они представляют собой истинный источник космического света, который лежит в основе всех остальных типов света.

## Виды медитации

Учителя обучают своих учеников различным видам медитации. Для того чтобы их изучить и добиться духовного роста, ученик должен регулярно посещать специальные занятия. Разнообразные виды медитации предназначены для постепенного увеличения духовного потенциала человека. После того как ученик овладевает одним видом медитации, он переходит на более высокую ступень и начинает изучать следующий вид.

Различные виды и задачи медитации классифицируются на основе ее базовых концепций. Например, ученику могут дать задание с помощью медитации изучить состояние умершего человека (*кашфуль-забур*) так, чтобы он смог увидеть умершего на том свете. Если необходимо усилить световое тело вокруг человека, ему дают выполнять упражнения по мурукабе света. Чтобы ученик увидел нур («Космический Свет»), ему предлагается выполнить упражнения техники медитации нур, а если ученик хочет усвоить характерные особенности стиля мышления духовного учителя, ему дают выполнять другие упражнения медитации, в ходе которых он особым образом думает о своем учителе и воображает его себе.

Упражнения медитации подбираются для ученика в соответствии с его характером, особенностями и потребностями,

и только опытный специалист, его наставник, может определить, какой тип медитации подойдет для данного ученика.

Итак, существует много видов медитации, они различаются по тому, как их применяют на практике, а также в зависимости от используемых в них объектов медитации. В этой книге рассматриваются только те методы медитации, которые представляются нам наиболее важными. Все остальные методы вытекают из этих базовых медитаций.

Определенные виды медитации предназначены для вполне определенных целей. Так, существуют медитации для изучения состояния умершего, для слушания Невидимого Голоса, для умиротворения и успокоения ума и т.д. Действуя в соответствии с программой определенной медитации, человек может активизировать в себе определенные способности и достичь определенной цели. Другие виды медитации помогают активизировать внутренние чувства и даже открыть третий глаз. Они применяются с помощью особых техник этим муракаб.

NB: Вышеупомянутые программы изучения медитации были разработаны с учетом потребностей среднего ученика таким образом, чтобы они не оказались слишком трудными для обучающихся. В Главном Медитационном Центре, Сурджаня Таун, г. Карачи, действует специальная программа. Любой, кто захочет воспользоваться этой возможностью, может раз в месяц высылать по этому адресу описание своих занятий. Если кому-то необходимо руководство в обучении медитации, оно может быть обеспечено индивидуально каждому по почте, поэтому, если вы хотите этой возможностью воспользоваться, вложите в свое письмо конверт с обратным адресом и не забудьте наклеить на него марку.



Эти программы ориентированы на достижение следующих целей:

- улучшение работы головного мозга;
- улучшение памяти, а также способности к воображению, концентрации внимания и творческих способностей;
- развитие таких способностей, как телепатия, интуиция, предвидение и т.д.;
- совершенствование интуитивного мышления;
- активизация внутреннего зрения и третьего глаза.

При выполнении этих программ необходимо соблюдать определенные требования.

Необходимо ежедневно практиковать медитацию в течение двадцати минут. Не стоит отчаиваться, если успех не приходит сразу. Решимость, настойчивость и заинтересованность со стороны обучающегося играют ключевую роль в достижении результатов. Некоторые ученики продвигаются постепенно, добиваясь успеха путем регулярных упражнений, другие вначале быстро добиваются успеха, но за тем их развитие замедляется, а третьи поначалу продвигаются медленно в своих занятиях, но затем начинают быстро прогрессировать. Таким образом, скорость развития у разных людей различается, однако в целом, более постепенный прогресс дает более долгосрочный эффект.

Заинтересованность обучающегося не означает изменение или усиление программы по его воле. Интерес означает выполнение упражнений медитации в соответствии с данной программой и указаниями с полной самоотдачей и максимальным напряжением внимания.

## ***Практическая программа***

Если мы посмотрим на человека, выполняющего медитацию, мы увидим человека, сидящего с закрытыми глазами. То, в какой позе выполняется медитация и какая атмосфера должна окружать практикующего, относится к физическим аспектам медитации. Однако подлинной сутью медитации является ее ментальный аспект. Прежде всего мы обсудим практическую сторону выполнения медитации, то есть как она должна выполняться и что обязательно должно быть соблюдено.

## ***Техника медитации***

Методика выполнения медитации заключается в том, чтобы закрыть глаза и освободить свой ум от всех беспокойных и интересных мыслей и сосредоточить свое внимание на единой мысли или идее таким образом, чтобы все другие мысли стали незначимыми.

Для выполнения медитации важны две вещи: устойчивый ум и идея, о которой надо думать и на которой надо концентрироваться в процессе выполнения медитации. Просто расслабьтесь и дайте всем остальным мыслям уйти. Мысли или представления не должны смешиваться с видениями.

### *Позы для медитации:*

Позиция для выполнения медитации должна быть удобной, тело не должно быть напряженным, так, чтобы практикующий мог просидеть в этой позе без напряжения столько, сколько хочет.



Можно выбрать одну из следующих удобных и легких для выполнения позиций.

### 1. Сидя со скрещенными ногами.

В этой позиции бедра расположены на полу, левая ступня согнута и положена под правое бедро, а правая ступня лежит на левом бедре. Голову и позвоночник нужно держать на одной линии, не напрягая мышцы. Спина и шея нужно держать прямо, не напрягаясь и не наклоняясь вперед. Руки нужно держать на коленях или внизу перед собой.

### 2. Сидя на ягодицах.

Те, кому неудобно сидеть со скрещенными ногами, могут сидеть на ягодицах. Спину и шею в этой позе должны быть прямыми, перенапрягать мышцы не нужно.

### 3. С согнутыми ногами.

а) Один из вариантов этой позиции заключается в том, что человек сидит на ягодицах с согнутыми коленями, подтянутыми к груди, обхватив их руками. Ступни ног расположены на полу параллельно друг другу или скрещены. В этой позиции можно сидеть долго, не испытывая дискомфорта.

б) Другой вариант этой позиции заключается в том, что человек сидит на бедрах с согнутыми ногами, тело обвязано куском материи, чтобы удерживать колени у тела. Вы можете подобрать ширину и положение куска материи так, как вы найдете удобным. Руки либо лежат на коленях, либо продеты под кусок материи и покоятся у лодыжек.

Самое главное заключается в том, чтобы позиция была удобной, чтобы в состоянии медитации не чувствовалась потребности поменять позицию.

Медитацию можно выполнять и сидя на стуле. В этом случае нужно держать спину прямо, не касаясь спиной спинки стула, чтобы не заснуть. Можно также выполнять медитацию сидя на диване, табуретке, кровати или скамейке. Можно положить перед собой подушку и положить на нее руки, чтобы не отвлекаться.

Определенные виды медитации можно выполнять лежа. Однако у этого способа есть существенный недостаток, лежа может потянуть в сон, и тогда цель медитации не будет достигнута.

Можно выполнять медитацию стоя и даже шагая. Только некоторые виды медитации выполняются в любом состоянии: шагая, сидя, стоя или лежа. Но они представляют собой исключения. Большинство видов медитации выполняются в сидячей позиции, которая больше подходит для сосредоточения ума более удобна.

## ***Время и обстановка***

Чем более спокойной является обстановка, в которой проводится медитация, тем большего успеха практикующий добивается в концентрации и сосредоточении внимания на определенной мысли.

Для занятия медитацией нужно выбрать место умеренной температуры, не должно быть ни слишком жарко, ни холодно. В этом месте не должно быть слишком много людей и предметов.

Это должно быть хорошо проветриваемое место, по возможности темное. Свет должен быть выключен. Если в помещении есть окно, оно должно быть занавешено или закрыто чем-нибудь, однако в комнате должно быть достаточно кислорода.

Выполнение медитации в постели может привести ум в сонное состояние, поэтому лучше выполнять медитацию на полу, на скамье, стуле или жесткой кровати.

Во время медитации одежда не должна отвлекать внимание.

Медитацию лучше всего выполнять в один из следующих четырех периодов дня:

- Рано утром перед восходом солнца.
- Днем.
- Вечером перед закатом.
- После полуночи.

В это время суток в природе и в человеческих чувствах преобладает покой, поэтому эти промежутки времени подходят более всего. Любой из этих временных периодов имеет свои характеристики, но время между закатом и восходом солнца признано наиболее подходящим, потому что тогда активизируются чувства, способствующие исследованию невидимых миров. Далее следует временной промежуток между полуднем и закатом. Движения Земли бывают двух видов: линейные и вращательные. После того, как солнце начинает близиться к закату, эти движения все более замедляются, днем они становятся столь медленными, что наши чувства начинают испытывать нечто вроде давления. Ночные чувства начинают преобладать над дневными. Каждый нормальный человек явственно чувствует, что днем ощущается нечто вроде опустошения и усталости. Это состояние ощущается, когда побуждения Бессознательного начинают поступать в Сознание, и оно достигает своего пика к полуночи, поэтому это время более всего подходит для занятия медитацией.

Чувства, относящиеся к Бессознательному, преобладают до рассвета, поэтому занятие медитацией в этот период считается наиболее действенным. Одним из преимуществ выполнения медитации до восхода солнца является то, что ночной сон снимает усталость и утомление, одолевающие людей в ходе дневной деятельности, поэтому именно в предрассветный период ум легко концентрируется. Бессознательное продолжает оказывать влияние в течение какого-то времени после пробуждения ото сна, поэтому воздействие медитации легко воспринимается умом.

Многим людям кажется трудным выполнять медитацию после полуночи, потому что повседневная деятельность на работе, и не только, так утомляет их, что к полуночи одолевает сон, и они не могут выполнять медитацию. Для этих людей более всего подходит время перед восходом солнца.

Как долго нужно выполнять медитацию? Это целиком зависит от состояния ума и способности концентрироваться. Медитацию можно выполнять от пятнадцати минут до нескольких часов, если это удастся практикующему. Иногда случается, что человек теряет чувство времени и, открыв глаза, замечает, что прошло больше времени, чем он планировал. Иногда практикующий открывает глаза раньше положенного срока, потому что больше не чувствует, что должен продолжать медитировать. Как уже говорилось, среднее время для выполнения медитации – от пятнадцати до сорока пяти минут.

Нужно полностью использовать все время, посвященное медитации. Медитация должна начинаться в расслабленном и мирном состоянии, нужно сделать все необходимое для сосредоточения ума и концентрации во время медитации. Когда мы готовимся к изучению чего-либо или к любому другому важному делу, мы сосредоточиваем внимание и создаем спокойную обстановку.

Готовясь к выполнению медитации, необходимо также подготовиться умственно, и не только, то есть сосредоточиться до состояния поглощенности и обеспечить атмосферу покоя.

Приняв любую сидячую позицию для выполнения медитации, сперва расслабьте свой ум и тело, постарайтесь успокоиться настолько, насколько это возможно. Вы можете сделать это, сказав себе: «Я пребываю в мире и спокойствии», «Я абсолютно спокоен» и т.п. Эти слова можно повторять до тех пор, пока вы действительно не успокоитесь. Начните медитацию, когда тело, ум и дыхание находятся в уравновешенном состоянии.

## **Материальные средства**

Основной целью медитации является активизация внутреннего зрения. Этого можно достичь, контролируя движения глазных яблок и, по возможности, не двигая ими. Чем меньше двигаются глазные яблоки, тем легче активизируется внутреннее зрение. Имея в виду это правило, можно завязать глаза куском ворсистой материи, лучше черного цвета. Можно завязать глаза ворсистым полотенцем, которое должно быть повязано так, чтобы ткань удерживала глазные яблоки. Давление не должно быть слишком сильным и вызывать боль, но и не должно быть слишком слабым, чтобы контролировать движения глаз. Целью этого является удерживание глазных яблок мягким давлением, достаточным для того, чтобы контролировать их движения. Если попытаться заставить зрение работать при этом, то духовное зрение легко активизируется.

Чтобы отстраниться от внешнего шума и голосов и усилить внимание по отношению к внутренним голосам, в уши вставляются ватные тампоны, слегка смоченные

водой и посыпанные молотым перцем. Одним из свойств черного перца является поглощение внешних звуков, что помогает услышать внутренний голос.

Дополнительным преимуществом завязывания глаз и вкладывания тампонов в уши является сведение к минимуму воздействия окружающей среды. Однако использовать эти средства необязательно, можно выполнять медитацию и без них.

## **Воображение**

Обычно, когда людям говорят вообразить себе что-либо, они не могут понять, что означает воображение и как это делается. Нередко люди пытаются увидеть что-то через закрытые глаза. Когда человеку говорят, например, вообразить себе его духовного учителя, он напрягает свое внимание, чтобы увидеть черты и физический облик своего учителя с закрытыми глазами. В таком случае не происходит действительного акта воображения, просто человек пытается увидеть что-то с закрытыми глазами, и работа зрения не прекращается.

В действительности воображение означает думать о чем-то таким образом, что все остальные мысли блокируются, при этом ничто из интересующего человека не должно быть приписано этой мысли, и не нужно пытаться увидеть что-либо сознательно. Если, например, человеку говорят вообразить себе его духовного учителя, ему нужно держать глаза закрытыми и думать об учителе, словно он здесь, и человек направляет свое внимание к нему, не нужно пытаться представить себе физический облик учителя.

Подобным образом, когда человеку говорят совершать медитацию света, ему нужно почувствовать, словно

свет окутывает его, как струи воды, а не формировать картинку, выбирая, например, какого цвета должен быть свет. Помните, что существует разница между визуализацией и воображением. Во время медитации мы должны воображать, а не вызывать визуальный образ. Воображая, мы позволяем нашему уму думать естественным для него образом, а вызывая визуальный образ, мы ставляем наш ум формировать определенные картинки, которые созданы из света наших представлений, знаний, предпочтений и других вещей, но не соответствуют действительности.

Начинающих беспокоит и заботит, когда разного рода мысли отвлекают. Когда начинается медитация, обрушивается поток мыслей. Чем больше человек пытается успокоить свой ум, тем неукротимее становится этот поток. Поэтому им овладевает нервное напряжение, или ему становится скучно. Иногда мысли отвлекают так сильно, что человек выходит из медитации и начинает думать, что у него нет способностей к занятию медитацией. Однако на это нет никаких оснований.

Роль ума в медитации такая же, как у жеребца, которого объезжают. Когда объезжают жеребца, он яростно сопротивляется, однако продолжительные усилия позволяют наезднику, в конце концов, укротить его. Если медитация выполняется пунктуально, с соблюдением всех условий, то сила воли активизируется и «жеребец» ума, в конце концов, укрощается.

В нашей сознательной жизни можно встретить много примеров того, что внимание сосредоточивается на долгое время на чем-то одном, несмотря на привходящие мысли. Мы приведем несколько таких примеров, чтобы показать, каково истинное значение воображения чего-либо в медитации.

**Пример 1.** Когда два человека, особенно противоположного пола, увлечены друг другом и между ними

развивается сердечная близость или влюбленность, они думают друг о друге большую часть времени. Несмотря на их увлеченность и поглощенность друг другом, их повседневная жизнь идет своим чередом.

**Пример 2.** Если сын вынужден быть вдали от матери много дней, мать все время думает о сыне, сын занимает ее ум все время, но она выполняет все необходимые в повседневной жизни действия, не переставая думать о сыне ни на минуту.

**Пример 3.** Автор очерка направляет все свое внимание на то, о чем он собирается писать. Детали очерка, подбор слов и построение предложений все время остаются на прицеле его внимания, хотя его чувства действуют в разных направлениях. Несмотря на то, что его глаза видят все, что в досягаемости его зрения, рука держит ручку, слух остается открытым для любых звуков, осязание информирует его о столе, стуле, ковре и т.д., он чувствует запах цветов в комнате, его ум все же не отвлекается от предмета его очерка, и ему, наконец, удается перенести очерк на бумагу.

**Пример 4.** Это случается с нами, когда мы попадаем в неприятную ситуацию. В такой ситуации наш ум занят мыслями о неприятности, хотя мы совершаем все повседневные действия. Мы ходим, говорим о других вещах, едим и пьем, спим и бодрствуем, но если проанализируем состояние нашего ума, то увидим, что мысли о неприятности постоянно присутствуют в уме. Иногда мысли о неприятности до такой степени занимают наш ум, что мы становимся безразличными к окружающему в зависимости от степени нашей обеспокоенности.

В вышеприведенных примерах ум остается внимательным к одной точке, несмотря на все привходящие мысли. Во время медитации нас посещают мысли независимо от нашего желания, но выполняющий медитацию,

сконцентрированный на одной воображаемой мысли, не обращает внимания на поток мыслей.

Основной причиной появления посторонних мыслей, изливающихся в ум во время Медитации, является сопротивление Сознания. Сознание не принимает легко ничего из того, что направлено против него. Если человек уступит под давлением Сознания, ничего не поможет ему, и он сойдет с прямого пути. Но если выполнение медитации продолжается несмотря на сопротивление сознания, тогда поток привходящих мыслей постепенно начнет сокращаться, и беспокойство исчезнет. Самый легкий путь к успеху в Медитации заключается в том, чтобы не сопротивляться приходящим мыслям. Если какая-то мысль отвергается, она приходит снова и снова, и впечатление от нее укрепляется в нашем уме.

**Пример 5.** Когда вы выходите на прогулку в сад, у вас есть намерение пойти на прогулку. Если по какой-либо причине эта мысль исчезнет из ума, вы не сможете пойти в сад. Вы видите разные вещи на своем пути: например, дороги, здания и дома. Иногда вам попадаются на пути разного рода мусор. Однако, хотя мы и видим все это на своем пути, мы продолжаем идти к саду. Если мы будем останавливаться, чтобы осмотреть здание, или начнем обсуждать факт наличия мусора на дороге, мы никогда не доберемся до нашей цели. И если мысль о здании или мусоре, увиденном на пути, не покидает нас, мы не сможем наслаждаться прогулкой, несмотря на то, что пришли к саду.

Этот пример показывает, что если человек, выполняющий медитацию, погружен в отвержение или визуализацию мысли, то из-за этой поглощенности второстепенными мыслями его ум не сможет достичь концентрации.

## Отвращение

В начале занятий не следует слишком усердствовать в упражнении медитацией. Умеренность всегда лучше, чем крайности. Если слишком увлечься выполнением медитации, то есть вероятностью, что появится отвращение, которое заставит прекратить занятие, возможно навсегда. Поэтому вначале медитацию нужно выполнять в течение коротких промежутков времени, которые затем нужно постепенно увеличивать. Некоторые ученики выполняют медитацию то в течение довольно длительного промежутка времени, то в течение нескольких минут, а иногда вообще пропускают занятие.

Сознание делает все возможное, чтобы тем или иным способом избежать выполнения упражнений, оно всегда выдвигает причины для этого. Иногда это: «Я чувствую усталость, дайте мне отдохнуть, я сделаю это завтра». Иногда все откладывается под предлогом сонного состояния, а иногда – с обещанием начать регулярные занятия со следующего дня. И так каждый день становится выходным.

Многие люди жалуются на обстановку. Несомненно, подходящая обстановка является условием для любой работы, но в случае с медитацией, это особо акцентируется сознанием, чтобы избежать занятий. Если нам нужно что-то сделать и мы хотим этого, мы делаем это в любом случае. Если мы хотим спать, мы идем спать, несмотря на шум вокруг. Если мы проспали, когда нам нужно на работу, мы пропускаем завтрак, чтобы прийти вовремя. Если нам нужно прийти на работу рано, мы так или иначе встаем рано, неважно, хотим мы этого или нет. Если мы действительно хотим насладиться благами Медитации, мы должны изыскать время, так же как мы находим время для других интересующих нас вещей.



Если мы взглянем на наши повседневные занятия, то обнаружим, что помимо общественной и экономической деятельности, большую часть времени мы тратим на бесцельные развлечения, бесцельные мысли и действия, и тем не менее мы жалуемся, что так заняты, что у нас совсем нет времени. Если мы хотим достичь чего-то в медитации, но не хотим уделить на это полчаса в день, значит, на самом деле мы совсем не хотим заниматься медитацией.

## ***Медитация и сон***

Нельзя объединять медитацию и сон, не стоит заниматься медитацией, если есть опасение, что вас одолеет сон. Если вы чувствуете физическую и умственную усталость, лучше отдохнуть некоторое время, прежде чем приступить к выполнению медитации. Чтобы избавиться от физической и умственной усталости, закройте глаза, несколько раз глубоко, но медленно вдохните и расслабьте свое тело до начала занятия медитацией. Глубоко вдыхая, держите в уме то, что волны энергии входят в ваше тело. Прodelал все это в течение всего лишь нескольких минут, вы почувствуете себя намного лучше.

После завершения медитации посидите еще некоторое время. Направление вашего внимания меняется от внутреннего мира к внешнему, когда вы выходите из медитации. После пробуждения вы попеременно чувствуете остатки сонливости и бодрость пробуждения. Подобным образом, оставаясь в Позе медитации после ее завершения, состояние медитации вы постепенно сменяете на ощущения, свойственные состоянию бодрствования.

Находясь некоторое время в сидячей позиции после завершения медитации, встаньте и медленно

и спокойно сделайте несколько шагов по комнате, по возможности не разговаривайте некоторое время. Если вам нужно сказать что-то, говорите спокойно. Эммеры помогают перейти из состояния медитации в состояние бодрствования.

В спиритуализме слишком долгий сон не считается хорошим делом, потому что долгий сон приводит к бездействию ума. Поэтому настоятельно рекомендуется умеренность во сне. Хотя привычка мало спать очень сильно способствует активизации духовного потенциала. Однако обычным людям и особенно обучающимся медитации слишком сильное сокращение сна не рекомендуется. Средняя продолжительность сна, которую не нужно превышать – шесть часов.

Некоторые люди имеют привычку читать художественные книги и журналы. Одним из результатов этого является то, что ум воспринимает впечатления от прочитанного перед сном, и это дает отдачу в уме во время сна. Можно извлечь выгоду из этой умственной привычки, выполняя перед сном медитацию, чтобы воздействие медитации циркулировало в уме. Как уже говорилось, не стоит смешивать медитацию и сон, то есть не следует входить в сон намеренно во время медитации, лучше выполняйте медитацию в течение нескольких минут и затем ложитесь спать.

## ***Диета***

От обучающегося медитации требуется соблюдать простую, легкую для желудка диету. Количество принимаемой пищи должно быть таким, чтобы не вызывать тяжести в желудке. Это помогает сохранять не только физическую форму, но и концентрацию ума. С медицинской точки зрения пряная и обильная пища не хороша

для здоровья. Принцип умеренности должен соблюдать­ся и в этом отношении. Упражнения медитации должны выполняться не раньше, чем через два с половиной часа после еды.

## **Запас энергии**

Мы всегда соприкасаемся с Космическим Разумом, особенно, когда практикуем медитацию регулярно. На определенном уровне в нас начинает накапливать­ся энергия Космического Разума. Чтобы сохранить эту энергию и использовать ее должным образом и для надлежащих целей, следует избегать таких действий, которые вызывают потерю энергии. Эта энергия не толь­ко помогает прогрессировать в постижении медитации, но и активизирует те чувства, которые открывают нам двери в духовный мир. Если мы не сможем контроли­ровать состояния нашего ума, эта энергия вместо того, чтобы направить нас в нашем полете вверх, может на­править нас вниз, и уйти на исполнение низменных же­ланий. Поэтому контролируйте ум, направляя его прямо в одном направлении. Вначале некоторые испытывают раздражение, скуку или неудовлетворенность, но по­степенно все нормализуется.

Избегайте стрессов и напряжений, учитесь сохра­нять спокойствие в любой ситуации. С помощью силы воли сохраняйте ум беспристрастным и целенаправлен­ным, чтобы беспокойства и проблемы нашей повседнев­ной жизни не оказывали на него воздействия. Некоторые новости приносят нам радость и удовольствие, другие расстраивают и шокируют нас. Необходимо контролиро­вать свои эмоции в обеих ситуациях. Все, что вызывает потерю нервной энергии, должно быть сведено к ми­нимуму: например, громкие разговоры, раздражение,

гнев, ярость, ненужные опасения, слишком большая озабоченность сексуальными желаниями и т.д. Во всем этом нужно следовать принципу умеренности, чтобы держать под контролем умственную деятельность. Осуществляя контроль над разного рода движениями и умственной деятельностью, можно подчинить ум силе воли.

Умственные побуждения подсознательно продол­жают действовать и оказывают на нас сильное влияние, даже если ум настроен и воспринимает воздействие Медитации, пребывая в состоянии концентрации. Об­раз мышления, воздействие обстановки и беспокойства создают препятствия достижению такого состояния ума. Контролировать воздействие окружающей обстановки можно лишь до определенного предела, но образ мыс­лей можно изменить таким образом, что внутреннее спокойствие и состояние концентрации не будут наруше­ны. Терпение, благодарность, уверенность, уступчивость и искренность являются теми добродетельными каче­ствами, которые помогают уму подняться до возвышен­ного состояния, освободив себя от сомнений и неуве­ренности. Необходимо удерживать ум от извращенных и низких мыслей с помощью силы воли. Умственно раздраженный человек не только расстраивается сам, но и приносит беспокойство другим.

Нужно следовать размеренной череде жизненных событий согласно расписанию, чтобы ум не блуждал, оставаясь без дела. В свободные часы нужно заниматься какой-нибудь полезной и здоровой деятельностью, чтобы умственная и физическая энергия не растрчивалась попусту. Можно выбрать в качестве хобби чтение книг, написание рассказов, рисование или какое-нибудь дру­гое творческое занятие. Игры и подходящие физические упражнения способствуют поддержанию здоровья ума и тела. Воздержание от пустых разговоров не только со­храняет энергию, но и помогает увеличить знания.

## Смежные упражнения

Помимо медитации в спиритуализме существует много других упражнений, которые помогают человеку развить способность к концентрации. Эти упражнения ослабляют поток негативных мыслей, и рассеянный ум становится способным сфокусировать свое внимание на заданной точке. Если помимо медитации выполнять и эти упражнения, то способность к концентрации будет развиваться гораздо быстрее, что усилит эффективность медитации.

Из всех упражнений, которые могут выполняться дополнительно, только два представлены читателю, желающему обучиться техники медитации.

### Дыхание

Дыхание представляет собой одну из наиболее важных функций физического тела. Оно играет важную роль в деятельности нервной системы и в эмоциональной жизни человека. Ритм и частота дыхания в разных эмоциональных состояниях различаются. В состоянии шока становится трудно дышать. В состоянии гнева и ярости дыхание учащается. В состоянии спокойствия и умиротворения дыхание становится ровным и замедляется. Если мы испытываем потрясение, то говорим «перехватило дыхание». Следовательно, духовные силы и дыхание непосредственно связаны друг с другом.

Согласно духовным наукам, дыхание имеет два аспекта: восходящий и нисходящий. Вдох – это восходящий

аспект дыхания, а выдох – нисходящий. Восходящий аспект дыхания приближает нас к духовному по своей природе состоянию, а нисходящий аспект тянет вниз, к центру гравитационного притяжения. Мы пребываем в духовном состоянии столько, сколько длится акт вдоха, пока мы удерживаем дыхание.

Если человек перестает дышать, его связь с физическим телом прекращается. Поэтому, чтобы пользоваться чувствами Бессознательного, пребывая в Сознательном состоянии ума, нет необходимости полностью лишать себя дыхания, достаточно просто замедлить скорость дыхания настолько это возможно. В состоянии глубокого или очень глубокого сна частота и манера дыхания заметно меняются. Скорость дыхания замедляется, продолжительность вдоха увеличивается, а продолжительность выдоха уменьшается. Это доказывает, что, когда в нас преобладают внутренние чувства, скорость дыхания замедляется, а продолжительность увеличивается.

Если человек целенаправленно упражняется, чтобы научиться этому способу дыхания, Бессознательные состояния становятся доступны его сознанию на более долгий промежуток времени даже наяву.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Сядьте в любую удобную для вас позицию по вашему выбору, держите голову и спину прямо, не напрягая ни одну из частей вашего тела, и освободите свои легкие, выдохнув через нос.

После этого начните очень медленно вдыхать через нос, очень важно, чтобы это было *очень медленно*, до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом.

Не задерживая дыхание, начните выдыхать через рот, сложив губы как во время свиста.

Вдох и выдох образуют цикл. Завершите одиннадцать циклов вдохов и выдохов, постепенно количество циклов должно быть увеличено до двадцати одного.

Это упражнение позволяет человеку контролировать движения диафрагмы и увеличивать продолжительность вдоха.

При выполнении медитации не стоит намеренно снижать частоту дыхания, это собьет ваш ум с нужного пути— ум будет занят дыханием и выйдет из медитации. Поэтому нужно замедлить дыхание перед началом выполнения медитации: некоторое время медленно вдыхайте и выдыхайте и только затем начинайте медитацию. Дыхание замедлится само собой.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Это упражнение представляет собой усовершенствованную версию упражнения 1, поэтому к нему нужно приступать, освоив упражнение 1.

Сев в удобную позицию, держа спину и голову прямо, вдохните очень медленно через нос, так чтобы ваши легкие полностью заполнились.

Задержите дыхание на пять секунд, а затем постепенно выдыхайте, округлив губы, как при свисте. Когда ваши легкие будут совершенно освобождены от воздуха, после короткой паузы начните потихоньку вдыхать, задержите дыхание на пять секунд и выдохните. На первый день достаточно повторить это упражнение пять раз. На следующий день добавьте еще два цикла. Увеличивайте

каждый день количество циклов на два, пока не достигнете одиннадцати циклов в день. Начиная с пятого дня, сохраняйте количество циклов равным одиннадцати, но увеличивайте продолжительность задержки дыхания на одну секунду. То есть на пятый день задерживайте дыхание на шесть секунд, на седьмой день — на семь секунд, и так до тех пор, пока вам не станет трудно выполнять это упражнение.

Когда вы освоите это, увеличивайте продолжительность задержки дыхания каждый день на одну секунду, пока не достигнете пятнадцати секунд, выполняйте это упражнение ежедневно одиннадцать раз, вдыхая медленно через нос, задерживая дыхание на пятнадцать секунд и потихоньку выдыхая, округлив губы как при свисте.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Приняв соответствующую позицию, держите голову и спину прямо.

Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и вдыхайте четыре секунды через левую ноздрю. Закройте также левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем, а указательный и средний пальцы расположите между бровями. Задержите дыхание на четыре секунды. Начните выдыхать через правую ноздрю, убрав большой палец, остальные пальцы пусть остаются на левой ноздре и на лбу. Выдохните за четыре секунды и, не останавливаясь, выдыхайте в течение четырех секунд через правую ноздрю. Закройте правую ноздрю большим пальцем и задержите дыхание на четыре секунды. Выдохните за четыре секунды через левую ноздрю, убрав мизинец и безымянный палец. Все это составляет один цикл. Прodelайте три таких цикла в первый день и добавляйте каждый день по циклу.

Когда вы освоите это, добавьте две секунды на задержку дыхания. То есть вдыхайте в течение четырех секунд через правую ноздрю, задержите дыхание на шесть секунд, закрыв обе ноздри, и выдохните через левую ноздрю в течение четырех секунд, далее опять вдохните через левую ноздрю за четыре секунды, задержите на шесть секунд дыхание и выдохните за четыре секунды. Совершайте семь таких циклов ежедневно. Когда вы освоите это и не будете испытывать от этого трудности, начните постепенно увеличивать время задержки дыхания всякий раз на две секунды, пока длительность задержки дыхания не достигнет шестнадцати секунд.

Когда вы овладеете и этой ступенью и не будете испытывать трудности при выполнении циклов: 4:16:4 секунд, – увеличьте продолжительность каждого выдоха до восьми секунд. То есть вдыхайте четыре секунды, задерживайте дыхание на шестнадцать секунд и затем выдыхайте в течение восьми секунд, это должно стать для вас обычным упражнением.

Любые упражнения, а особенно дыхательные, должны выполняться через два с половиной часа после приема сбалансированной пищи. Самое лучшее время для дыхательных упражнений – раннее утро перед восходом солнца.

## *Состояние поглощенности*

Существует много видов упражнений, позволяющих добиться состояния поглощенности. В одном из этих видов упражнений внимание удерживается на каком-либо движении тела. Поскольку сознание хорошо знакомо с физическими движениями тела, то при выполнении этого движения легко достигается концентрация. Повто-

ряемость действия способствует достижению состояния поглощенности. Например, существует много способов концентрации на акте дыхания.

В других упражнениях, направленных на достижение состояния поглощенности, глаза приучаются к неподвижному состоянию, так чтобы можно было контролировать движения мускулов. Когда достигается контроль, можно остановить движения глазных яблок. Это помогает достигнуть поглощенности сознания.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Лягте на спину на твердой кровати, мате или коврик на полу.

Вытяните руки свободно вдоль тела.

Выпрямите и слегка раздвиньте ноги. Расслабьте все части тела, ваши мускулы не должны быть напряжены.

Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на большом пальце правой ноги. Попробуйте почувствовать этот палец примерно в течение минуты.

Не меняя положения тела, переместите фокус своего внимания на большой палец левой ноги на одну или две минуты.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Сядьте в позу со скрещенными ногами, держите спину и голову прямо. Положите руки на колени.



Прикройте наполовину свои глаза и смотрите на точку перед собой примерно в двух футах – от вас; не наклоняйте голову вперед.

Сосредоточьте свое внимание на дыхании и начинайте отсчет. Каждый вдох и выдох должны считаться как одно дыхание.

Крайне важно, чтобы ваше дыхание не было приглушенным, просто дышите как обычно.

Считайте ваше дыхание, досчитайте до десяти и начните заново с одного.

Удерживайте свой взгляд на выбранной точке во время упражнения.

Если ваш ум отвлекается, мягко верните его в состояние сосредоточения на дыхании и начните снова отсчет с единицы.

Если вы досчитали до десяти и ваше внимание не отвлекалось, увеличьте цикл до двадцати, то есть считайте от одного до двадцати.

Таким образом, продолжайте увеличивать счет десятками до тех пор, пока не сможете досчитать до ста, не отвлекаясь от своего дыхания.

Три цикла счета до ста займут примерно пять-семь минут, что вполне достаточно для этого упражнения.

## УПРАЖНЕНИЕ 6

Это упражнение представляет собой усовершенствованную версию упражнения 5. В этом упражнении внимание сосредоточивается на дыхании без счета. В

этом упражнении дыхание также должно быть нормальным, то есть вы не должны пытаться ускорить или замедлить дыхание. Выполняя это упражнение надо закрыть глаза и вообразить, вдыхая, что воздух входит через нос в грудную клетку в форме света. Выдыхая, представьте, что воздух выходит из вашей груди через нос в виде света.

Воображайте себе это с каждым вдохом и выдохом. Делайте это очень медленно, мягко и умиротворенно. Выполняйте это упражнение в течение пяти-десяти минут в день.

## УПРАЖНЕНИЕ 7

Пусть в комнате будет темно. Чем темнее будет в комнате, тем лучше для выполнения упражнения.

Сядьте в позу со скрещенными ногами и начните смотреть в темноту, не позволяя глазам моргать.

Постарайтесь зафиксировать свой взгляд на одной точке в темноте. Вначале глаза могут моргать или слезиться, но не волнуйтесь, через некоторое время вы сможете это контролировать.

Выполняйте это упражнение пять-десять минут ежедневно.

Завершив это упражнение, закройте глаза и освободите свой ум, чтобы глаза могли отдохнуть. Затем умойте глаза холодной водой.

## УПРАЖНЕНИЕ 8

Сядьте в позу со скрещенными ногами, слегка приподнимите подбородок и смотрите обоими глазами на кончик носа.

Глаза должны быть полузакрыты.

Вначале вы почувствуете напряжение верхних мышц глаз, ваши глаза могут слезиться. Чтобы справиться с этим, закройте ненадолго глаза, не заставляйте глаза преодолевать напряжение.

Если боль трудно переносить или глаза сильно слезятся, закройте глаза ненадолго, дайте им отдохнуть, затем начните снова выполнять это упражнение, зафиксировав взгляд на кончике носа.

После выполнения этого упражнения в течение нескольких дней глаза привыкнут, и вы не будете испытывать проблем в удержании взгляда на кончике носа.

Выполняйте это упражнение сначала в течение одной минуты, затем увеличьте продолжительность до пяти минут в день.

## **Четырехмесячный курс**

Не может быть двух мнений относительно преимуществ развития способности концентрации, которая приводит к умиротворению ума. Здесь приводится программа макраткого четырехмесячного курса занятий медитацией в сочетании с другими упражнениями. Эта программа не только пойдет на пользу вашему физическому и умственному здоровью в целом, но и поможет преодолеть различные проблемы со здоровьем в следующей последовательности.

### **Первый месяц:**

Умиротворение ума.

Преобладание чувства удовлетворения.

### **Второй месяц:**

Излечение высокого и низкого давления.

Снятие беспокойства и усталости.

### **Третий месяц:**

Усиление иммунитета.

Облегчение проблем с пищеварением.

### **Четвертый месяц:**

Крепкий глубокий сон.

Курс упражнений, которые нужно выполнять в течение четырех месяцев, приведен далее по месяцам.

## **ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ**

1. Встаньте рано утром перед восходом солнца и, приведя себя в порядок, начинайте выполнять упражнение № 1, описанное в предыдущей главе.

2. Выполняя упражнение № 4, лягте на пол или на жесткую кровать головой на север и ногами на юг. Это упражнение выполняется в течение 10 минут.

3. Выполнив это упражнение, сядьте в любую позу для медитации и вообразите себе, что лучи голубого света льются на вас с неба. Эту медитацию нужно выполнять в течение пятнадцати минут.

4. Ночью, перед тем как лечь спать, выполняйте упражнение № 4 в течение десяти минут, после этого, ни с кем не разговаривая, ложитесь спать.

## **ВТОРОЙ МЕСЯЦ**

1. Выполняйте сначала дыхательное упражнение № 5 в течение 5 минут, а затем упражнение № 4 также в течение пяти минут.

2. Выполняйте медитацию с зеленым светом в течение пятнадцати-двадцати минут.

3. Ночью, перед тем как лечь спать, выполняйте упражнение № 4 в течение десяти минут.

4. Совершайте медитацию розового цвета в течение пятнадцати-двадцати минут, а затем, ни с кем не разговаривая, ложитесь спать.

### ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Продолжайте выполнять программу второго месяца.

### ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ

Выполняйте программу предыдущего месяца с одним изменением. Вместо упражнения № 4, упомянутого в п. 1 программы второго месяца, выполняйте следующее упражнение.

Сев в позицию, подходящую для дыхательного упражнения, представляйте в уме, как волны здоровья, энергии и сна входят в ваше тело вместе с воздухом, который вы втягиваете. Когда ваши легкие наполнятся, медленно выдохните. Нужно делать это упражнение пять минут.

### ДИЕТА

Выполняя этот курс упражнений, избегайте употребления обильной и тяжелой пищи, а также жирного и острого. Избегайте пищи, содержащей слишком много соли и вызывающей желудочные проблемы. Нужно употреблять как можно больше сезонных овощей и фруктов.

Выполняя следующую программу в описанной последовательности можно развить в себе яркую, привлекательную, харизматичную личность.

### ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

1. Встаньте рано утром перед восходом солнца и выполняйте дыхательное упражнение № 1.

2. После дыхательного упражнения лягте спиной на ковер или подстилку на полу, или на жесткую кровать головой на север и ногами на юг.

3. Слегка раздвиньте ноги, руки положите по бокам, расслабьте тело.

4. Вдохните медленно через нос, воображая себе, что волны магнитного поля Земли идут от Южного полюса Земли к Северному полюсу через ваше тело.

5. Выдыхая, представляйте, что магнитные волны Земли, достигнув Северного полюса, идут по направлению к Южному полюсу через атмосферу Земли, не проходя через ваше тело.

6. Другими словами, поток магнитных волн Земли нужно представить в виде цикла. Идущие с юга волны будут проходить сквозь ваше тело, а возвращаясь с севера, они будут проходить через атмосферу.

7. Это упражнение нужно делать в течение пяти минут в первый день, а затем нужно постепенно увеличивать продолжительность до десяти минут в день.

### ВТОРОЙ МЕСЯЦ

Продолжайте выполнять программу первого месяца.

### ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Помимо программы первого месяца нужно выполнять упражнение, заключающееся в сосредоточении

на солнце, в дополнение к дыхательному упражнению № 1 и медитации магнитных волн.

## ***Сосредоточение на солнце***

В нашей звездной системе Солнце занимает центральное положение и является самым мощным источником тепла и энергии. Жизнедеятельность нашей планеты зависит от солнечного света. Растения и животные разными способами получают солнечную энергию. Человек изобрел много способов накапливать и использовать энергию солнца в своем теле. Эти способы не только укрепляют нервную систему, но и помогают усилить магнетизм и харизматичность личности. Крепкая нервная система необходима не только для повседневной деятельности, но и для продвижения по пути спиритуализма. Легкий в выполнении и безопасный способ сосредоточения на солнце приведен ниже.

– Непосредственно перед восходом будьте там, откуда хорошо видно восходящее солнце.

– Это упражнение можно делать сидя или лежа. Если вы предпочитаете стоять, то держите спину кистями обеих рук и станьте лицом на восток. Как только солнце появится из-за горизонта, закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на солнце.

– Медленно вдыхайте через нос и думайте о том, что вашим телом поглощается свет солнца в виде энергии.

– Когда ваши легкие наполнятся, задержите ненадолго дыхание и представьте, что эта энергия проникла в каждую часть вашего тела. Затем медленно выдохните через рот.

– В первые десять дней делайте это упражнение в течение одной минуты, в следующие десять дней – в течение двух минут, на двадцать первый день и далее выполняйте это упражнение в течение трех минут.

– Если небо покрыто тучами, делайте это упражнение, воображая, что солнце там, на горизонте, и что волны энергии поглощаются вами.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ**

Замените дыхательное упражнение № 1 на упражнение № 2 и продолжайте программу третьего месяца.

## ***ДИЕТА***

Избегайте обильной, жирной и острой пищи. Лучше есть только вареное. Оливковое масло вполне допустимо в малых количествах. Бросьте курить, если курите, и принимать алкоголь, если пьете.

## ***Иммунитет***

Если взглянуть на наши обычные занятия, которыми мы занимаемся каждый день, то можно заметить, что большую часть времени мы пребываем в состоянии нервного напряжения. Необходимость прийти вовремя на работу, сама работа, шум и другие отвлекающие факторы являются постоянными раздражителями. Нас также беспокоят различные общественные и семейные дела. Работа при ярком свете и бодрствование допоздна не дают нашим нервам и мускулам отдохнуть в нужной степени. Все эти факторы постепенно ослабляют сопротивляемость болезням, системы нашего организма перестают хорошо функционировать, и, в конце концов,

различные болезни прокладывают себе дорогу в наш организм.

Если мы не только ограничим воздействие этих факторов, но и найдем время, когда обстановка будет благоприятной для работы в полную силу нашей нервной и физической системы, мы получим возможность эффективно развивать силу иммунитета и наслаждаться собственным здоровьем.

Достоинства медитации Синего Света в профилактике и лечении расстройств нервной системы проверены на практике. С этой целью нужно выполнять следующую программу.

Встав рано утром и приведя себя в порядок, сядьте в удобную для вас позу лицом на север и проделайте дыхательное упражнение № 1. После этого закройте глаза и в течение пятнадцати-двадцати минут воображайте себе, что на вас с неба, словно дождь, льются лучи голубого цвета.

Это упражнение нужно повторять ночью, перед отходом ко сну, в течение пятнадцати-двадцати минут каждый день. Через несколько недель вы увидите результаты этой программы, но для достижения стабильного длительного эффекта нужно выполнять ее много месяцев.

## ***Духовное лечение***

Что касается болезней и недугов, то их можно назвать сотни, и каждая болезнь имеет свои причины и корни. Согласно доктрине духовного лечения, любая болезнь имеет два аспекта, а именно, физический и духовный. Физический аспект болезни состоит в химических или физических изменениях или нарушении

баланса какой-либо из систем тела. С духовной точки зрения, каждая болезнь имеет и духовную природу, а также соответствующие формы и свойства. Физический и духовный аспекты связаны друг с другом. Это становится ясным в свете последних открытий относительно той роли, которую играют психологические и психические расстройства. Основная цель духовного лечения – выявить физический и духовный аспект болезни и, помимо лечения физическими средствами, отвергнуть болезнь ментально. Тогда не только лечение будет целесообразным, но станет возможным вылечить даже сложные и неподдающиеся лечению болезни.

Так как духовный аспект болезней не является основной темой этой книги, то, не вдаваясь в подробные рассуждения, мы предложим программу, которая позволит человеку накопить максимальное количество целительной энергии. Чем больше у человека уверенности, тем сильнее будет его целительная сила и тем легче ему будет преодолеть недуг, болезнь или расстройство.

– Ложитесь спать рано, чтобы встать рано утром, по крайней мере, за полчаса до рассвета.

– Примите ванну или облейтесь свежей водой, и сделайте дыхательное упражнение № 1.

– Освободите ум от всех мыслей и прогуляйтесь, повторяя *Йа Хафизу* (Защитник), пока не наступит время Утренней Молитвы.

– Вознеся утренние молитвы, сядьте для выполнения Медитации, представляя себе, что вы подле Высокого Трона (*Арш*), от которого прямо на вас исходят волны Святого Имени *Йа Шаффа* (Исцелитель).

– Эта медитация выполняется в течение десяти-пятнадцати минут.



— Если эта программа выполняется регулярно, то даже самые тяжелые болезни исцеляются.

## ***Медитация цветных лучей***

Тот или иной цвет преобладает во всем, что существует на Земле, а в том, что не существует, нет цвета. Химия показывает, что, когда элемент распадается на мельчайшие частицы, можно увидеть строение цветов. Это специфическое строение цветов является базовой характеристикой каждого из элементов и обуславливает различия элементов между собой и то, что все элементы имеют определенные комбинации цветов. Человек не является исключением из этого правила. Целостная система волн и цветов действует в человеке. Здоровье человека зависит от сбалансированности работы волн и цветов. Если этот баланс нарушается, чувства человека также претерпевают изменения.

Цвета играют важную роль в эмоциях, настроениях и чувствах. Мы часто видим, что, услышав плохие новости, человек бледнеет, в состоянии страха цвет его лица меняется, в состоянии гнева его лицо краснеет. В комнате, выкрашенной в ярко-красный цвет, тяжело находиться, а в комнате с небесно-голубыми стенами человек чувствует покой и умиротворение. Когда мы видим зелень, деревья, растения и цветы, мы испытываем ощущение свежести, но мы испытываем совсем другие чувства, когда видим те же растения, приобретшие со временем все другие оттенки осенью.

В соответствии с теорией *Хромотерапии*, специфические величины цветов действуют не только в физическом теле, но и человеческие чувства также управляются специфическими величинами цветов.

Свет и цвет приносят определенные изменения в умы обучающихся духовной связи, и это используется чувствами Бессознательного. Длительные и регулярные занятия Медитацией также способствуют гармонизации системы света в обучающихся. Важно, чтобы изменения, вносимые в цвета и свет человека, были направлены на раскрытие его скрытых возможностей. Если привнесены в него цвета и свет не используются для развития конкретной способности, то могут пострадать обычные чувства человека. Духовный учитель следит за изменениями, происходящими в его учениках, и, если считает нужным, регулирует их с помощью своих духовных сил так, чтобы Сознание ученика могло приспособиться к изменениям в цветах и свете.

Но если изменения цветов и света происходят в обычном человеке, он не может их вынести, и это проявляется в виде физических и умственных изменений, коими являются расстройства и недуги, такие как повышенное кровяное давление, анемия, астма, туберкулез, нервные расстройства, разного рода аномальные чувства и ощущения.

Какие изменения в системе света и цвета требуются ученику, может определить только духовный учитель, который назначает такие изменения, имея в виду склонности ученика, образ мышления, умственные и физические способности и т.д.

Ниже приводятся несколько методов восприятия человеком света и цвета.

1. Сев в удобную позицию, нужно представить, что волны цвета и света поглощаются всем телом.
2. В медитации представляют, как луч цветного света падает с неба и поглощается мозгом.

3. Представляют также, что окружающее освещено светом и различными оттенками цвета.

4. Можно также представить себе, что выполняющий медитацию погружается в океан света.

Любой и каждый цвет обладает особыми физическими и умственными качествами, и, когда совершают медитацию определенного цвета, в клетках мозга начинают происходить соответствующие химические изменения, а способность поглощать нужный цвет многократно увеличивается.

Поскольку лечение физических и психических заболеваний не является предметом этой книги, то мы не будем подробно вдаваться в эту тему. Однако, нам хотелось бы предложить некоторые медитации Цветных Лучей, которые могут помочь в профилактике и лечении таким психических расстройств, которые могут привести к отмиранию клеток мозга.

**Н.В.** Выбирая медитацию цвета, нужно посоветоваться со специалистом-хромотерапевтом или духовным учителем.

### *Медитация Синего Света*

Медитация Синего Света предназначена для снятия болей в шее и спине, лечения позвонков, депрессии, чувства обделенности, слабости воли и умственных расстройств.

Для выполнения этой медитации сядьте в удобной позе. Выполнив первое дыхательное упражнение, представьте, что вы находитесь под открытым небом и что

луч Синего Света падает с неба прямо на вашу голову, поглощается головой и, пройдя через все тело, выходит через ступни.

Приведем несколько отрывков из рассказов людей, которым была рекомендована медитация Синего Света.

**Рассказ 1.** Гэн Джамилуддин из Гуджранвала пишет:

«По Вашему совету я выполнял медитацию Синего Света, для того чтобы избавиться от болей в шее и спине. В первый день я не мог вообразить себе свет, но на следующий день я действительно почувствовал, что луч света входит в мою голову и наполняет ее. Через голову этот свет проникал в мое сердце, затем в мой живот, а затем через ступни уходил в землю. Я посмотрел на свет, который уходил в землю, и почувствовал, что он темнее и плотнее, чем свет, который входил в мое тело. Я понял, что лучи, входящие в мое тело, унесли мою болезнь. Когда я закончил медитацию через пятнадцать минут, я почувствовал себя легко, и боль заметно поутихла. Я выполнял эту медитацию регулярно в течение месяца, и сейчас у меня все в порядке. Это, в самом деле, чудесно – без лекарств я излечился от болезни, которая мучила меня четыре года».

**Рассказ 2.** Раджа Разия Султана из Тандо Адам пишет:

«Я лечилась от депрессии в течение последних трех с половиной лет, у меня случались приступы депрессии безо всяких видимых причин. Я знала слова „радость“ и „счастье“, но не знала, что они значат на самом деле. Я не имела возможности испытывать чувство веселья и радости. Предложенное вами лечение изменило для меня весь мир. В течение всего лишь шести недель медитация вернула мне утраченную радость жизни. Такое ощущение, что волны печали ушли от меня. У меня нет слов, чтобы отблагодарить вас».

### Рассказ 3. Ган Хамид из г. Карачи пишет:

«Мне двадцать лет, я учусь в колледже. Моя проблема заключается в том, что у меня совсем нет силы воли. Если мне нужно что-либо сделать, я обдумываю это, но когда нужно приступить к делу, мне не хочется этого делать. Другая моя проблема состоит в том, что я очень робок. Я испытываю серьезные трудности в общении с людьми и стесняюсь что-либо сказать. Несмотря на все усилия, я не могу преодолеть эти затруднения. Пожалуйста, посоветуйте мне что-нибудь».

Ему была рекомендована медитация Синего Света. Через месяц он написал в своем отчете:

«Несомненно, вы служите творениям Бога. Предложенная вами медитация Синего Света изменила мою личность за месяц. Сейчас я ощущаю себя нормальным, уверенным в себе человеком. Теперь я говорю, действую и веду себя уверенно. Во время выполнения медитации со мной много всего происходило.

Первые несколько дней не принесли результата. В мой ум приходили различные мысли, но, следуя вашим указаниям, я не обращал на них внимания. Однажды у меня появилось видение неба, и мне удалось сконцентрироваться на синем цвете. В течение нескольких дней меня не покидало чувство, что луч синего цвета падает с неба и пронизывает мое сердце, и далее накапливается в моем сердце. Затем однажды я ощутил, что все мое тело соткано из синего цвета. Я также заметил, что после медитации почувствовал себя очень легко. Постепенно в моем уме укрепилась мысль, что я могу, как все нормальные ребята, говорить с кем угодно. Сейчас я чувствую себя другим человеком. Я планирую практиковать медитацию еще какое-то время».

### Медитация Желтого Света

Медитация Желтого Света является очень эффективным средством для лечения болезней пищеварительного тракта, например, гастрита, язв желудка и кишечника, геморроя, дизентерии, несварения желудка и т.д.

### Рассказ 4. Ганжа Салма Чудри из Мултан рассказывает:

«Я лечилась от язвы желудка в течение двух лет, когда вы мне посоветовали заниматься медитацией Желтого Света. Я приучилась видеть в медитации, что желтый свет падает с неба в виде луча и накапливается у меня в животе, и моя язва исчезает в этом свете. В течение двух недель я воображала себе, что моя язва становится меньше и меньше. Как-то раз, через две недели, я почувствовала, что язва полностью исчезла, а в моем желудке остались только сияющие лучи желтого цвета. С того дня я больше не принимаю никаких лекарств и выполняю регулярно медитацию».

### Рассказ 5. Ган Ахмад Мансур из Какра Тауна пишет:

«Я хронически болею дизентерией. Я лечился почти у всех врачей, пробовал разные способы лечения, но болезнь никак не поддавалась лечению. Один из моих друзей рассказал мне о вас, и вы посоветовали мне выполнять медитацию Желтого Света. Я начал заниматься медитацией, не слишком веря, что можно вылечиться, просто сидя неподвижно и думая, что я излечился. Тем не менее, я приступил к занятиям. В первые два дня мне не удавалось представить в уме поток желтого света, влияющий в мою голову. На третий день я начал видеть желтый свет, и у меня появился интерес к медитации. Через две недели мне начала нравиться медитация, и стал замечать признаки улучшения своего состояния. Сейчас я чувствую себя намного лучше, у меня появился аппетит,

а значит, болезнь под контролем. Я очень благодарен вам за то, что вы показали мне путь к здоровой жизни».

**Рассказ 6.** Г<sup>н</sup> Масуд Камаль из Лахора пишет:

«В течение последних трех лет я страдаю кишечным туберкулезом. Я побывал у многих докторов. Мне пред<sup>н</sup> писана особая диета. Мне посоветовали выполнять меди<sup>н</sup> тацию Желтого Света и пить желтую хроматизированную воду. Я выполнил все это. Боли и жжение почти прошли. Несколько дней назад я пошел провериться к врачу, и он сказал, что я здоров и никаких симптомов болезни не вид<sup>н</sup> но. Я так рад, словно впервые в своей жизни испытываю счастье. Сейчас я чувствую себя хорошо и советую всем своим знакомым попытаться лечить свои болезни с по<sup>м</sup> мощью медитации. Таким образом я хочу выразить свою глубокую благодарность за этот метод лечения».

### *Медитация Оранжевого Света*

Медитация Оранжевого Света эффективно лечит болезни дыхательной системы, такие как туберкулез, коклюшный кашель, астма и т.д.

**Рассказ 7.** Женщина страдала от туберкулеза лег<sup>н</sup> ких в течение трех лет, болезнь развилась так сильно, что она стала кашлять кровью. Ей была рекомендована медитация Оранжевого Света и массаж с использова<sup>н</sup> ние хроматизированного масла желтого цвета. После использования обоих средств лечения кашель с кровью прекратился, а через шесть месяцев по Милости Бога ее здоровье полностью восстановилось.

**Рассказ 8.** Г<sup>н</sup> Атар Хуссейн из Фалии обратился за советом. Он двенадцать лет страдал от астмы. Ему была

предложена медитация Оранжевого Света, а также при<sup>н</sup> ем оранжевой хроматизированной воды. Он полностью излечился от своей двенадцатилетней болезни и живет теперь здоровой жизнью.

### *Медитация Зеленого Света*

Медитация Зеленого Света может быть эффектив<sup>н</sup> ным средством для лечения таких болезней, как высокое кровяное давление, кожные болезни, экземы и т.д.

**Рассказ 9.** Г<sup>н</sup> Насарулла Баиг из Мардана пишет:

«У меня была чесотка по всему телу. Я пробовал все, что мне советовали от этого, но все было напрасно. Чесотка заставляла меня чесать тело до крови. Это время было очень тяжелым для меня. Затем я стал заниматься медитацией Зеленого Света и принимать хроматизи<sup>н</sup> рованную воду зеленого цвета, и через три месяца я полностью излечился от этой болезни».

**Рассказ 10.** Г<sup>жа</sup> Нахид Фатима из Мианвали ра<sup>с</sup> сказывает следующее:

«Я все время страдала от высокого кровяного давле<sup>н</sup> ния, мое состояние было столь тяжелым, что я не могла никуда пойти, даже детям не могла уделять внимания. Я начала выполнять медитацию Зеленого Света дважды в день и поставила в своей спальне лампу с зеленой лампочкой. Я почувствовала себя лучше с самого первого дня, а через две недели я перестала принимать лекар<sup>с</sup> тва. Теперь у меня нормальное кровяное давление, как у здорового человека».

**Рассказ 11.** Г-жа Сундус Батуль из Пешаваре пишет:

«У меня была экзема по всему телу, из-за этого у меня развился комплекс неполноценности. Я начала лечиться зеленым светом, и теперь я в полном порядке. Помимо выполнения медитации и сидения при зеленом свете, я также использовала воду, вскипяченную с морскими ракушками».

### *Медитация Красного Света*

Медитация Красного Света предназначена для лечения низкого кровяного давления, анемии, подагры, дрожи, общей слабости и упадка сил, чувства подавленности, нервного срыва, чувства безнадежности, страха смерти, непереносимости громких голосов и т.д.

**Рассказ 12.** Д-р Нияз Хуссейн из Сахивиля пишет:

«Моя жена в течение последних лет страдала от нервных срывов. Медицина лечит это транквилизаторами, которые замедляют работу мозга, и человек засыпает, это помогает снять нервное напряжение. Я держал свою жену на этих препаратах шесть месяцев, но потом заметил, что у нее развивается зависимость, и если не дать ей лекарства, то у нее случаются еще более сильные приступы. Прочитав о лечении медитацией, я решил попробовать и убедил свою жену выполнять медитацию Красного Света. Через две недели она стала совершенно нормальной, и симптомы ее болезни почти совсем исчезли. Медитация, несомненно, является безвредным и эффективным средством. Я стал рекомендовать своим пациентам помимо предписанных лекарств выполнять медитацию».

**Рассказ 13.** Г-н Сибгатулла из Бахальвапур говорит:

«Большую часть времени меня преследовали негативные мысли, моей второй натурой стала депрессия. Медитация Красного Света положительно повлияла на мое мышление, теперь я увидел красоту и яркость жизни».

### *Медитация Фиолетового Света*

Медитация Фиолетового Света является средством для лечения болезней, связанных с сексом у мужчин и женщин, гормональной недостаточностью, работой желез тела, бесплодия и т.д.

**Рассказ 14.** (Имя опущено).

«Я страдал от мужской слабости и не смел даже думать о женитьбе. У меня развился комплекс неполноценности. Когда я прочел о лечении медитацией, я решил попытаться. Сейчас я почти излечился от слабости и сказал своим родителям, чтобы они готовились к свадебной церемонии».

**Рассказ 15.**

«Я вышла замуж пять лет тому назад, но никак не могла зачать ребенка. Доктора говорили, что у меня было воспаление матки. Мы пробовали разные лекарства и побывали у многих известных докторов, но все было напрасно. После этого я стала заниматься медитацией Фиолетового Света и практиковать массаж с использованием масла, обработанного фиолетовым светом. Сейчас опухоль и воспаление матки излечены, и я готовлюсь стать матерью».

Медитация Розового Света является эффективным средством от эпилепсии, депрессии, чувства опасности, негативных мыслей, пессимизма и т.д.

**Рассказ 16.** Ган Салман Ансари из Таты пишет:

«Я очень долго страдал от эпилепсии. Это была очень тяжелая болезнь. Много раз со мной случались припадки, когда я переходил дорогу. Слава Богу, что меня не задавила ни одна машина. Один раз у меня был припадок в ванной, и только через час домашние смогли помочь мне. Я осознавал, что все окружающие должны быть крайне осторожны, разговаривая со мной. Как бы то ни было, мои страдания закончились с тех пор, как я начал заниматься медитацией Розового Света. Я уверен, что больше у меня никогда не будет припадков».

**Рассказ 17.** Гжа Шима Назли из Хайдрабада пишет:

«Робость и чувство страха перед всем перешли у меня в комплекс неполноценности. Выйдя замуж, я испытала адские муки в семейной жизни. Я стала бояться своего мужа, своих родственников. В довершение всего страх Бога присоединился к моим страданиям, и я оказалась на грани нервного срыва. Мой муж всегда успокаивал меня любимыми средствами, в конце концов, он предложил мне заняться медитацией Розового Света. В течение двух месяцев мне стало значительно лучше. Я уверена, что скоро насовсем избавлюсь от страха и фобий, которые меня преследовали».

Те, кто стремятся иметь устойчивую связь с Господом Творцом, могут выполнять *Мурабада* *Муртаба* *Ихсан* с разрешения своего духовного наставника. В этой медитации нужно закрыть глаза и вообразить, что вы видите Бога, Господа миров, и если вам не удастся это вообразить, то попытайтесь почувствовать, что Бог смотрит на вас. Тому, кто занимается этой медитацией регулярно и в строго назначенное время, удастся установить тесную духовную близость со своим Господом, он освобождается от страхов, фобий, беспокойств и огорчений.

Этот вид медитации из-за своей уникальности не только способствует продвижению по пути духовной связи, но также полезен во многих других отношениях.

Уже много раз говорилось о том, что одна из задач спиритуализма состоит в том, чтобы вызвать у ученика осознание того, что Бог смотрит на них. Они живут с осознанием того, что Бог смотрит на них, и наслаждаются духовной близостью с Богом. Когда в этой практике будет достигнуто совершенство, их восприятие Высочайшего Присутствия Бога трансформируется в видение, и они увидят, что предстают перед Господом их. Это и есть состояние экзальтации, которое называется *Муртаба* *Ихсан*.

Этот вид медитации ничем не отличается от других видов.

— Сев на мат, ковер и подстилку в любой удобной для медитации позе, выполняйте дыхательное упражнение № 1.

— Закройте глаза и вообразите, что вы предстаете перед Богом, Господом вашим, и постарайтесь почувствовать



со всей силой вашего восприятия Его Высочайшее Присутствие.

– Воображайте себе безответное десяти-пятнадцати минут.

– Что бы вы ни делали после этого, делайте это, ощущая, что Бог наблюдает за вами с любовью и нежностью, присущей Ему. Например, если вы хотите помолиться, то молитесь, сознавая, что Бог слушает очень внимательно, с любовью и нежностью все, что вы говорите. Или, если вы вышли на прогулку, имейте осознание того, что Бог с вами на каждом вашем шагу.

– Если вам трудно вообразить, что вы можете видеть Бога, попытайтесь сосредоточить свое внимание, чтобы почувствовать, что вы предстоите перед Богом и Он смотрит на каждое ваше движение, что Он пристально наблюдает за всем, что вы делаете, и всем, о чем вы думаете.

– В самом начале, вам, возможно, не удастся это вообразить. Но не отчаивайтесь. Просто продолжайте свои попытки, у вас обязательно получится, потому что Бог – Вечно Сущий и Всевидящий.

– Вы можете выполнять эту медитацию каждый раз перед тем, как совершаете обряды поклонения Богу, согласно вашей вере, убеждениям и религии.

– Если вы совершаете обряды поклонения Богу регулярно, то вы можете выполнять эту медитацию рано утром до восхода солнца и вечером перед сном. Эти десять-пятнадцать минут, отданные Богу, несомненно, помогут вам обрести тесную и глубокую связь с Богом.

– Вы можете петь или повторять Святые Имена Бога сто раз после дыхательного упражнения и перед началом

выполнения Медитации. Лучше спросить совета у своего наставника по поводу выбора Имени Бога.

Г-жа Садия Ханум из Шанкот пишет в своем отчете:

«Я начала медитацию *Муртаба* с разрешения моего духовного учителя. В течение нескольких дней у меня ничего не получалось, но однажды я увидела, что сижу под Высоким Престолом Бога; то место, где я лежу, является очень удобной кроватью, которая расположена на поверхности ртути. Божий Свет падает на меня. Мне пришло в голову, что это свет Божьего Взгляда и Он смотрит на меня через этот свет. Я почувствовала нежное и ласковое прикосновение этого света, которое было выражением той любви, которую испытывает ко мне Бог. Я почувствовала себя маленькой девочкой, которая смотрит на Бога. Я спросила Бога: „О, Боже! Когда же я смогу тебя увидеть?“. Бог ответил: „Ты очень молода. Когда ты повзрослеешь, ты обязательно меня увидишь“. Я продолжала спрашивать и настаивать, что, когда я повзрослею, я хочу увидеть Бога. Тогда мне в голову пришло, что, даже если я не могу его видеть, Он все равно смотрит на меня и знает о моем желании, и когда я повзрослею, я обязательно увижу Его. С этой мыслью меня охватило чувство глубокого удовлетворения».

Г-н Рашид Хан из Д. Г. Хана пишет:

«В своей медитации *Муртаба* я увидел, что стою подле Высокого Престола Бога и на меня от него, словно водопад, льется свет. Его лучи проникали в мою голову и заполнили глаза мои. Я почувствовал, что смотрю, словно в увеличительное стекло. Затем я увидел и почувствовал, что поток света окутал меня словно тканью, слой за слоем. Я был одет в тридцать пять одежд из света, одна поверх другой. Затем поток света прекратился, и я осознал, что Господь находится там, на троне,

и я смотрел на Бога в состоянии транса. Я почувствовал, что Бог очень близок ко мне. Слова священного стиха:

„...и мы ближе к Нему, чем шейная артерия“ [Духовное Писание 50:16, прим. ред.], — эхом отдавались во мне. В этот момент я почувствовал такую сильную любовь к Богу, что захотелось остаться в этом состоянии близости к Богу навсегда».

## ***Невидимый мир***

Когда человеку удается обрести духовную близость с Богом, в его уме открывается дверь в Невидимое, и он может узнать все об этом мире.

Если мы посмотрим на ритуалы поклонения в любой религии, то увидим, что основная цель и задача каждого обряда поклонения — научить человека сосредоточивать внимание на Господе Творце, Боге. Сосредоточение внимания дает возможность человеку развить способность концентрироваться, которая помогает ему войти в Бессознательное состояние, преодолев сознательные состояния. Точно также медитация направлена на то, чтобы человек, отрешившись от окружающего, поднявшись над сознательным состоянием ума, смог войти в мир Бессознательного, который бесконечно велик, сокрыт и невидим. Если человеку удастся достичь тесной близости с Богом, ему открываются двери беспредельного мира, и этот мир реальности приветствует его. В каждой религии предусмотрено, что, если человек хочет войти в мир невидимый, он может сделать это, следуя учению и примеру жизни основателя этой религии. Слова, открытые Богом Его Посланникам, являются ключами к дверям в Мир Невидимого. Когда произносятся эти слова, поток скрытых значений и нумерические образы изливаются в ум

человека, который стремится думать и размышлять над ними. Суфизм и спиритуализм направлены на то, чтобы человек с помощью зрения души мог увидеть образы, скрытые в словах. Поэтому каждая религия настаивает на чтении Священных книг вслух, будь то Бхагавад-Гита, Старый и Новый Завет или священный Коран.

Поэтому, когда бы вы ни читали эти тексты — в молитве, во время выполнения обряда поклонения, или в других ситуациях, — нужно представлять в уме, что Бог говорит вам что-то через эти слова и что Он слушает.

Те, кто выполняют медитацию, развивают способность читать и произносить вслух таким образом, что скрытые значения слов начинают проявляться на «экране» ума. Когда человек читает или произносит слова Священных Писаний, он видит внутренние смыслы, содержащиеся в тексте. Чем чище становится «экран» в уме в результате непрерывных занятий медитацией, тем яснее становятся эти значения.

## ***Выбор медитации***

Различные виды медитации назначаются обучающимся духовной связи их духовными наставниками исходя из имеющихся задач. методика выполнения в основе своей одна и та же для всех Муракаб, она была описана в предыдущих главах. В разных видах медитации различается объект, над которым думают, размышляют, или который воображают в ходе выполнения медитации, именно объект размышления или воображения определяет направление умственных и душевных устремлений человека, выполняющего медитацию. Поскольку все медитации, о которых здесь рассказывается, далеко не элементарного уровня, то крайне важно, чтобы они

выполнялись под надзором преподавателя медитации или вашего духовного учителя.

## Распознавание

Святое Имя «Всеведающий» (*Алим*) имеет особые свойства. Слово *алим* означает «тот, кто знает». Все науки передаются человеку благодаря его связи с этим атрибутом Бога. Все науки основаны на знании Божественных Имен. Первым проявлением имени является Блаженное Видение, которое представляет собой запись, содержащую все свойства и движения, необходимые для того, чтобы обрисовать полное значение. Блаженные Видения всех Атрибутов и Имен являются записью в человеческой душе. Эта запись подобна записи большого количества картинок, отснятых на микроплёнку.

Если человеку удастся активизировать связь с именем «Всеведающий», он может иметь Блаженные Видения всех имен, которых захочет. Эта связь похожа на Память, если человек хочет получить доступ к своей памяти, он может сделать это, упражняя свои Восприятия, Воспоминания и Наблюдения.

Этот вид памяти присущ пророкам и святым, он известен как Распознавание и иногда называется Путешествием и Открытостью. Распознавание значит понимание чего-либо, следовательно, медитация Распознавания позволяет духовному ученику приобрести знание об Атрибутивных Именах и познать те формулы, которые использовались при создании Вселенной.

Медитацию Распознавания следует выполнять по сле полуночи. Выполняющий медитацию должен сесть, освободить ум от всех мыслей, сосредоточить внима-

ние на Имени *Алим*, или «Всеведающий», и укреплять в себе мысль о том, что он имеет связь с Всеведающим.

Программа Распознавания кроме выполнения медитации требует увеличения периода бодрствования. Разрешается спать не более двух с половиной часов в сутки. Бодрствование способствует максимальной активизации Имени *Алим*. Вначале наблюдение производится с закрытыми глазами, но на более поздних этапах человек может использовать внутреннее зрение даже с открытыми глазами. То состояние, в котором записи становятся видимы с закрытыми глазами, называется Воспоминанием (*варуд*), а то состояние, когда их можно наблюдать с открытыми глазами, называется Наблюдением (*шахуд*).

## Путешествие

Духовное путешествие ученика начинается, когда очищается зеркало сознания и в нем начинает накапливаться свет благодаря длительной практике медитации под присмотром и руководством духовного учителя.

Это путешествие совершается в два этапа. На первом этапе тренируется сознание, и это позволяет духовному ученику наблюдать и видеть отдаленные впечатления. Таким образом, он достигает Высокого Престола (*арш*) и приобретает опыт Блаженных Видений Атрибутов. Этот способ путешествия называется «Путешествие в Макрокосм» (*сайр-э-афак*).

Совершив Путешествие в Макрокосм, духовный ученик начинает странствие в микрокосм (*сайр-э-афнус*). На этой стадии человек совершает серию наблюдений и видит, что весь космос является неотъемлемой частью его «я». Согласно учителям спиритуализма, этот способ

восприятия называется «Путешествие в микрокосм». На заключительном этапе этого странствия воспринимать Бога видит Бога в Блаженном Видении над Высоким Престолом.

Указания на эти путешествия присутствуют в Святых книгах:

«И Он обитает внутри Твоего „я“, почему же ты не взглянешь на Него?», и еще: «И на земле есть знамения для убежденных, и в ваших душах. Разве вы не видите?» [Духовное Писание 50:20–21.]

Если человеку удастся заставить работать свое внутреннее зрение, ему разрешается выполнять медитацию, во время которой он должен представить всю Вселенную как зеркало, на котором отражается Свет Бога. Этот образ помогает начать путешествие в Макрокосм. На следующей стадии духовный ученик должен вообразить, что он сам является зеркалом, на котором отражаются атрибуты и Свет Бога. Этот образ помогает начать медитацию микрокосма. На заключительной стадии этого путешествия человек должен отвергнуть зеркало внутри себя так, чтобы познание Бога достигло своей высшей ступени.

Другой способ выполнения этой медитации состоит в том, что ученик воображает, будто его сердце прямо связано с Высоким Престолом, и, постепенно возвышаясь, он достигает Высокого Трона. На следующем этапе ученик должен быть занят мыслью, что «Бог с ним, где бы он ни был» и что «Бог ближе к нему, чем шейная артерия».

## ***Медитация сердца***

Согласно духовной науке, Вселенная в одном из своих измерений является чем-то вроде точки, все существующее во Вселенной существует в одной только точке,

подобно тому, как изображение нанесено на крохотный фрагмент поверхности микропленки. Точно так же все существа присутствуют в этой космической точке. Когда эта космическая точка приходит в движение, она, расширяясь, проявляется как Вселенная.

Другим примером тому является маленькое семя дерева, которое слишком мало, чтобы вместить в себя большое дерево, но тем не менее все, что составляет дерево, все его свойства, содержатся в одном зернышке. Это зерно начинает расти или, другими словами, приходит в движение, превращается в настоящее дерево, у которого есть ствол, ветви, листья, цветы и семена, содержащие в себе последующие поколения деревьев.

Согласно духовной науке, эта точка, в которой существует вся вселенная в единой форме, называется Единственным «Я», Сердцем, Умом и Внутренним «Я».

Для того, чтобы попасть в самую глубину этой точки, сердца или внутреннего «я», нужно сесть с закрытыми глазами, естественно, с разрешения духовного наставника, и сосредоточить внимание на своем сердце, воображая, что в вашем сердце есть черная точка. Через некоторое время, когда вы будете ясно представлять себе эту черную точку, нужно попытаться вообразить, что ум сведен в эту точку. Ум постепенно проникнет в глубины этой точки, и чем глубже он будет погружаться, тем яснее будет внутренний мир этой точки.

## ***Медитация единства***

Внимательно изучая движения Вселенной, мы находим в ее устройстве порядок и последовательность, благодаря которым все процессы упорядочены

и пропорциональны. Ребенок, например, от рождения имеет определенную пропорциональную форму и черты, растет в определенной последовательности, переходя из детства в юность, из юности в старость. Существование неодушевленных объектов и растений также подчиняется определенному закону. Движения звезд и планет подчиняются определенным законам гравитации. Сколько звезд создается, столько и уничтожается. Все условия были созданы для рождения жизни. Вода после испарения превращается в облака, а облака проливают воду в виде дождя на сухую землю, и это позволяет всему живому расти, остальная вода хранится под землей или стекает в океан в виде ручьев, потоков и рек.

Все это объясняет тот факт, что космическая система управляется одной единой сущностью, которая устанавливает порядок для всего. Эта истина известна под названием Функциональное Единство или Единство Функций, что означает существование единства во всех функциональных действиях Вселенной.

Если человеку удастся познать Функциональное Единство, он может убедиться, что за Невидимым миром и миром невидимого существует абсолютная реальность и что мир невидимого подчиняется этой реальности, а вселенная является отражением действий и функций этого мира. Тогда человек может увидеть связь между двумя любыми движениями во Вселенной, а также установить связь между любым движением и тем разумом, который управляет космическим спектаклем.

В Медитации Функционального Единства духовному ученику нужно вообразить, что вся космическая система основана на едином свете, который охватывает всю вселенную.

## Медитация Ла

Слово *Ла* означает «ничто», «отрицание» или «небытие». Это имя Света особого атрибута Бога. Этот атрибут можно увидеть в человеческом «я» в форме Бессознательного. Принято считать, что Бессознательное является таким основанием для человеческих действий, которое не известно разуму. Если мы, максимально используя способность к концентрации, сосредоточим свое внимание на этой основе, которую мы либо не можем понять, либо понимаем как ничто и отрицаем, мы сочтем ее несуществующей (*Ла*).

Для каждого начала действует один и тот же закон. Когда мы говорим о начале чего-то, или когда мы пытаемся понять начало вещи, в этот момент в глубине нашего восприятия существует только ничто, или небытие, то есть на первой стадии начала мы имеем дело только с ничем, или *ла*.

Если же мы получаем какое-либо знание, даже если это знание о том, что мы ничего не знаем, это все-таки является знанием, а любое знание есть реальность, мы должны признать, что понимание нашего незнания является знанием. Спиритуалисты зовут это осознание неведения знанием *Ла*, а познание знания они зовут знанием *Илла*.

Свет *Ла* является тем атрибутом Бога, который знает нас с Единством Бога. Получив знание света *Ла*, ум духовного ученика полностью познает идею единства. И это является тем рубежом, откуда духовный ученик делает свой первый шаг к познанию Бога.

Сначала на этом этапе духовный ученик получает возможность познать свое подлинное «я», то есть, несмотря на все отчаянные усилия, он обнаруживает, что



находится нигде, и это помогает ему познать истинный вкус познания единства Бога. Суфии называют это «Уничтожением».

Медитация *Ла* позволяет ученикам увидеть ангелов, души главных святых и хизров, а иногда даже перекинуться с ними парой слов. Одним из свойств *Ла* является перевод символического языка ангелов, святых и хизров, что позволяет ученику слышать их на понятном ему языке. Постепенно беседа принимает форму диалога, и многое из невидимых явлений открывается духовному ученику через ангелов.

Во время медитации *Ла* необходимо плотно завязывать повязку на глазах. Для этой цели подойдет кусок мягкой материи, его нужно повязать таким образом, чтобы веки находились под постоянным, но мягким давлением. Обучающийся этой медитации должен сосредоточить все свое внимание, отбросив все мысли и образы, чтобы достичь состояния недумания, или свободного ума. Духовному ученику нужно попытаться достичь состояния неведения в своем уме.

## ***Медитация небытия***

Эта медитация отличается от медитации *Ла*. В этой медитации человек воображает состояние, которое отражает небытие. Он сосредоточивает свое внимание на состоянии, в котором не существует ничего: ни людей, ни духов, ни ангелов, ни растений, ни минералов, ни даже звуков, так чтобы не только пространства и времени, но и его самого не существовало. В начале нелегко представить себе что-то подобное, потому что обычно никому не приходится бывать в состоянии полного отрицания. По этому ученикам рекомендуется готовиться к этой

медитации постепенно, то есть они должны выполнять те медитации, которые отражают отрицание, а не входить сразу в состояние полного отрицания. Например:

1. Ученик должен представить пустыню, где все тихо и недвижно, то есть состояние, лишенное всякого движения. Эта медитация называется медитацией Земли.

2. Ученику говорят представить безбрежный океан при полном штиле и будто они погружаются в этот океан. Эта медитация называется медитацией Океана.

3. Ученик должен вообразить, что он не существует, и на свете есть один только Бог.

4. Вообразить себе подобное не очень трудно. Когда ученику удастся успешно пройти эти этапы, можно переходить к воображению медитации Небытия.

Обучающийся этой медитации испытывает такие состояния, которые противоположны сознательным состояниям. Когда отрицаются сознательные состояния, начинается путешествие в Бессознательные состояния. Необходимо прояснить, что Небытие в контексте медитации не означает, что не существует ничего, но означает, что путешествие осуществляется с помощью средств Бессознательного

## ***Медитация уничтожения***

Когда человек намеревается написать статью, у него в уме есть только тема или основная идея. Детали и порядок аргументов еще не появились в его уме. Но когда он садится, берет ручку и бумагу, напрягает свой ум, в его уме начинают появляться подробности статьи,



и автор переводит их в слова, фразы, предложения, а затем фиксирует все это на бумаге. Все, что он пишет, уже существует в его Бессознательном в виде идей и смыслов. В статье нет ничего, чего бы уже не было в Бессознательном писателя в виде разного рода идей. Если бы их не существовало, то текст не смог бы принять свою форму. Существуют три стадии написания текста: на первой текст существует в форме идеи, на второй он принимает форму слов и фраз, и, наконец, на третьей слова с помощью пишущего прибора приобретают физическую форму.

Подобно этим трем стадиям, которые проходит текст, прежде чем принять физическую форму на бумаге, все живые объекты существуют одновременно в трех измерениях; вне зависимости от того, идет ли речь о физическом теле, действии или движении, все это принадлежит одновременно прошлому, настоящему и будущему, но не может выйти за пределы этих трех измерений.

Чтобы пояснить эту идею, возьмем в качестве примера художника, рисующего на холсте голубя. Если он захочет нарисовать другую картину с таким же изображением, он сможет легко это сделать. Это возможно потому, что изначальный замысел этой картины, или, так сказать, знание этой картины, хранится в его уме, а на холст переносится только отражение изначальной версии, а не сама хранящаяся в уме изначальная версия. Таким образом, художник может нарисовать столько таких картин, сколько захочет, и при этом знание об этой картине из его ума не исчезнет.

То измерение, в котором манифестация действия, движения или знания существует в виде идей или смыслов, называется Миром Образов. Каждая манифестация имеет форму и свойства даже в Мире Образов, и наша душа видит эти формы и свойства. Если человек в про-

цессе медитации захочет понять их, его сознание может преуспеть в этом, если он затратит определенные усилия. Эта скрытая информация содержит сведения и о тех событиях и явлениях, которым предназначено произойти в будущем, которые произойдут, как и положено, только в назначенное время.

Изучение Мира Образов происходит при помощи выполнения медитации Уничтожения. В этой медитации духовный ученик представляет с закрытыми глазами, что все проявления его жизни и существования исчезли, а он существует в виде световой точки. Он внедряет в свой ум мысль о том, что он абсолютно свободен от этого мира и сейчас принадлежит тому самому миру, где все действия существуют с самого Начала и до самого Конца.

Чем больше практикуется такого рода мышление, тем больше впечатлений Мира Образов открывается уму ученика, и постепенно Сознание ученика начинает постигать эти впечатления так же, как оно понимает феномены нашего материального мира.

## *Медитация имен*

Когда нам приходится охарактеризовать какой-нибудь объект, мы делаем это, вспоминая те качества, характеристики и свойства, которыми он обладает. Набор определенных характеристик, свойств и качеств и называется объектом. Так, когда мы характеризуем тот или иной материальный предмет, мы говорим, что он твердый, жидкий или газообразный, что у него такой-то цвет, что он состоит из таких-то химических элементов, что он круглый, квадратный, продолговатый или другой формы и т.д. и т.п.

Таким образом, каждому объекту для его идентификации даются определенные имена. Имя объекта представляет все характеристики, свойства и качества, которыми объект обладает. Например, мы говорим «вода». И сразу же слово «вода» соотносится с определенным объектом, о котором мы можем сказать, что он жидкий и что он утоляет жажду. Совсем другое дело, насколько нам известны все свойства и характеристики воды.

Когда произносится слово «вода», мы воспринимаем его значения, и в нашем уме возникают свойства и характеристики воды. Точно также, когда произносится слово «ручка», мы понимаем, что речь идет о той вещи, при помощи которой мы пишем. При этом, редко кто представляет в своем уме написание соответствующего слова. Набор определенных характеристик и атрибутов обозначается с помощью тех или иных символов. Тот или иной символ обозначает набор определенных атрибутов, характеристик или свойств. Этот символ в обычном языке и обозначается такими словами, как «имя», «наименование» или «название».

Духовные науки утверждают, что Вселенная – это совокупность атрибутов. Особая комбинация этих атрибутов является причиной творения. Духовные учителя смогли наблюдать эти атрибуты, лежащие в основе творения. Они дали им разные имена для их идентификации и для того, чтобы отличать их друг от друга.

Пророки наделены знанием этих атрибутов благодаря Откровению. Им было открыто, что атрибуты, действующие во Вселенной, принадлежат одному единственному Божеству, Всемогущему Богу. Единственным отличием этих атрибутов является их полнота в той степени, в какой речь идет о Боге, о Творце. В творениях же данные атрибуты проявлены лишь частично. Например, Бог является Всевидящим, но и его созданиям дарована способность видеть. Однако видение Бога является

полным во всех отношениях, в то время как та способность видения, которой обладают его создания, имеет определенные ограничения. Сходным образом может быть описана ситуация со способностью слышать. Создания Бога способны слышать, но они не могут услышать любой звук, их слух имеет совершенно определенные ограничения. Бог – Наилучший из всех творцов. Это означает, что наряду с Богом существуют и другие творцы, но творения Бога безупречны, и так, как Он творит, не может творить никто, Он создает вещь из ничего, тогда как остальные творцы вынуждены пользоваться тем, что уже было создано Творцом. Любой атрибут Бога бесконечен, безграничен и непревзойден, а все атрибуты существ ограничены и конечны.

В медитации Имен ученики должны представить себе, как их охватывает атрибут особого Имени Бога. Сначала они сосредотачиваются на Имени Бога, постоянно его повторяя, сначала вслух, а затем в уме. Затем они фокусируют свое внимание на значениях Имени. Это помогает генерированию особых атрибутов для достижения конкретных внутренних целей.

## ***Имманентное личное имя***

Имманентным личным именем Бога является *Аллах*. Было бы ошибкой истолковывать это имя как имя Бога мусульман. Это имя Бога люди знали задолго до рождения Пророка Мухаммада. Отца Пророка звали Абдуллах, что означает «слуга Аллаха».

В соответствии с духовными науками это имя считается особо важным, потому что оно непосредственно, тесно связано с Богом. Поэтому духовные науки предлагают медитацию этого Личного Имени Бога.

В основе всей Вселенной лежит истина, гласящая, что вселенная принадлежит одному Божеству, это значит, что есть только один господин в владыка всех существ. Все существа признают, что обязаны служить друг другу в силу этой самой реальности. Если бы Вселенная не принадлежала бы одному единственному существу, то взаимодействие существ было бы невозможным. Все-могущий Господь и владыка знакомит нас с Собой при помощи Имени *Аллах*. Среди всех имен Господа это и есть Личное Имя Бога, а все остальные имена относятся к тому или иному атрибуту Бога. Слово *Аллах* символизирует также Блаженное Видение, которое представляет собою Власть и Творчество. Через это Блаженное Видение можно увидеть основу всей вселенной, потому что два вышеупомянутых атрибута: Творчество и Власть, охватывают собою все творения.

Метод выполнения медитации Личного Имени Бога заключается в том, чтобы вообразить себе это Святое Имя, *Аллах*, написанным в вашем сердце сияющими буквами и представить себе, как исходящие от этого имени лучи охватывают вас. Чем больше степень вашего погружения и поглощенности, тем яснее вы будете наблюдать мир в свете этого имени, и, в конце концов, вы постигнете истинный смысл Божественных Атрибутов – Власти и Творящей Способности.

## **Воображение наставника**

Вселенная является средоточием всевозможных созданий, таких объектов, как небесные тела, животные растения, минералы. Все создания и природные компоненты обладают очень тесной близостью, и близость эта существует вне зависимости от того, можем ли мы наблюдать ее нашим обычным зрением в доступном ему материальном мире.

Когда мы смотрим на какой-либо объект, мы его видим. Зрение помогает нам идентифицировать ту или иную вещь, узнать ее характеристики. Когда мы видим какую-нибудь вещь, слышим или думаем о ней, эта вещь вместе со всеми своими характеристиками проникает в нас. Например, мы видим огонь, представляем его себе или слышим о нем, и свойства огня проходят сквозь нас через наше восприятие. Проникновение это может быть очень слабым, но оно все равно происходит. Воображение огня, несомненно, дает нам чувство тепла и света. Увидев зеленую листву или услышав, как кто-то упоминает о цветущем зеленом саде, мы чувствуем свежесть. Подобным образом, в силу этого самого закона, когда мы видим человека по имени Том, слышим его имя или думаем о нем, в уме мы представляем не буквы, из которых складывается его имя, мы представляем себе конкретное человека и думаем о его личности, являющейся средоточием столь многих атрибутов и характеристик.

Передача любого знания, искусства или способности тому или иному человеку может произойти двумя путями. Один из них заключается в том, чтобы получить их от учителя, который постепенно обучает ученика при помощи слов, фраз, письменных упражнений, практических занятий или каких-то других обучающих средств, в процессе чего знания и умения постепенно передаются ученику. Сколько времени весь этот процесс может занять? Это зависит от объема изучаемых знаний или сложности осваиваемых навыков, а также от интереса, который к этому проявляет сам ученик. На это может уйти всего несколько месяцев, но обучение может продлиться и долгие годы.

Другая форма передачи знания – без употребления слов, фраз, без использования письменных упражнений или практических занятий. В этом случае знания или способности передаются от одного человека к другому только силой чьего-либо интереса благодаря умственной привязанности или связи с другим человеком. Самым

ярким примером в этом отношении может служить изучение языка матери ее ребенком.

Ведь ребенок в процессе изучения языка не посещает уроки, не делает никаких упражнений, устных или письменных, он начинает говорить на том самом языке, на котором говорят его мать и окружающие его люди только из-за его ментальной привязанности и эмоциональной связи с другими людьми. Он воспринимает те значения, которые вкладывают в слова окружающие его люди, специально их не изучая. Таким образом ребенку передается не только язык матери, тем же самым путем он приобретает и много других черт характера, привычек, манер и способностей, и для этого ему не требуется посещать какие-либо занятия.

В общем и целом, для передачи духовного знания более эффективным считается именно этот второй тип обучения. Знания, образ мышления, яркие черты личности учителя передаются ученику в силу его ментальной и духовной связи со своим наставником. Именно благодаря этой связи сознание ученика постигает значение тех вещей, о которых говорит в уме учитель. Чтобы подержать этот процесс обучения, духовный наставник делает так, чтобы знания эти поступали постепенно, чтобы сознание ученика смогло вместить все, что оно изучает.

Любовь и благоговение, которые ученик питает к учителю, помогают ему настроиться на частоту его ума. Когда ученик задает вопросы своему учителю, слушает его ответы или остается рядом с ним, то, согласно законам творения, в уме ученика и его душе начинает жить сама личность учителя. Это является причиной того, что физическое присутствие и общество духовного наставника считается чрезвычайно важным элементом духовного обучения.

Другой стороной рассматриваемого нами закона является то, что если физическое присутствие и общен

ство духовного наставника невозможно по какой либо причине, то ученик должен впитывать в себя личность своего наставника в помощью силы воображения. Для достижения этого ученик должен вообразить себе своего наставника с тем, чтобы его ментальная привязанность к нему и связывающие учителя и ученика духовные узы смогли укрепиться. Таким образом, когда духовный ученик представляет себе своего наставника и думает о нем, свет исходящий от личности учителя, его способности и качеств, продолжают освещать ум и душу ученика все то время, когда он продолжает удерживать внимание на своем наставнике. Постоянная практика этого воображения, в конце концов, позволит ученику приобрести духовную близость и духовную связь со своим наставником, и через его духовные взаимоотношения со своим наставником ему передастся способность к познанию Господа Бога. Наконец, наступает такой момент, когда ученик становится точным образом своего наставника, или, другими словами, его личность превращается в личность его наставника. Это состояние в спиритуализме называется «Потерей Себя в Наставнике» (*фана фишешейх*).

Вообразить себе наставника можно самыми разными способами. Приведем несколько примеров.

1. В процессе медитации ученик представляет себе, что его наставник находится прямо перед ним.

2. Он представляет себе, что наставник обращает на него свое внимание, а ученик чувствует, что он получает от этого какую-то особую пользу.

3. Личность наставника его полностью охватывает. Он все время представляет себе, что он сам наставник, что его личность и личность его наставника – это одно и то же. Этот метод считается самым эффективным и превосходит в этом отношении все другие методы, потому что в таком случае ученик полностью отрицает свою собственную личность.

## **Воображение пророка**

Совершенный духовный учитель является личностью с воображением Пророком, образ мышления которого подобен образу мышления Пророка. Поэтому, когда духовный ученик теряет себя в своем наставнике, его характер и образ мышления становятся такими же, как у его наставника, и он начинает духовно впитывать в себя святую личность Пророка.

Для дальнейшего укрепления и усиления этой связи с Пророком духовный ученик выполняет особую медитацию, в которой он должен представить себе Пророка. Это делается для того, чтобы он смог возвыситься до той ступени, на которой он сможет видеть Божественные вещи, ведь эти вещи вы сможете наблюдать только если у вас есть прямая связь с Пророком. Когда духовный ученик настраивается на любовь к Пророку, он восходит на ступень потери себя в Пророке, и процесс его поглощения святой личностью Пророка завершается.

Люди разных религий и последователи разных учений верят, что многие святые люди являются посредниками, которые помогают им получить доступ к Богу; например, мусульмане считают Мухаммада Пророком Бога и посредником между ними и Богом. Иудеи почитают Моисея, христиане верят в Иисуса, индуисты – в Кришну или Раму, парсы – в Зороастра, буддисты почитают Будду Гаутаму, а сикхи в качестве своего спасителя и посредника между ними и Богом почитают Гуру Бабу Нанак.

Есть много методов воображения Пророка.

1. В процессе медитации духовный ученик представляет себе мавзолей Пророка или иного святого человека, которого он почитает.

2. Он представляет себе имя Пророка написанным в своем сердце, он видит, как исходящие от него лучи освещают его сердце.

3. Он представляет себе, что посланник сидит на троне, и исходящие от святой личности Посланника лучи проникают в его сердце.

## **Всевышняя Сущность Бога**

Пророки обладают очень тесной близостью к Богу. Блаженные Видения льются на них сплошным потоком. Если духовному ученику удастся развить свою связь с Пророками, он также начинает наблюдать Блаженные Видения Бога. Чтобы закрепить это, духовный ученик должен представлять себе Всевышнюю Сущность Бога, с тем чтобы близость его к Богу укоренялась все глубже и глубже, а его познание Всевышней Сущности становилось все более и более глубоким. Состояние, в котором человек становится поглощенным Блаженными Видениями Бога, называется «Потеря себя в Боге» или «Потеря себя в Божестве».

В этой медитации вместо концентрации на Атрибутах Бога ученик представляет себе Святую Сущность Бога. Хотя Всевышняя Сущность Бога не поддается никакому описанию, никакой полет нашего воображения не достигнет Его, все же присутствие Бога по большей части может восприниматься нашими чувствами.

Как было уже сказано выше, человек не в состоянии получить доступ к Богу, но нет никаких преград, которые помешали бы Богу войти в восприятие человек, как и когда Он того захочет.



Для того чтобы направить в медитации внимание ко Всевышней Сущности Бога, существует много способов. Назовем некоторые из них.

1. В процессе медитации духовные ученики должны представить себе имя Бога написанным в своих сердцах сияющими буквами, представить себе, как лучи, исходящие от этого слова, освещают собою весь мир.

2. Они должны представить себе, как Бог восседает на Высоком Престоле, а они выражают свое почитание Бога, простираясь ниц перед Ним.

3. Они должны представить себе, как Бог внимает им.

4. Они должны представить себе, как Бог наблюдает за ними.

5. Они должны представить себе, как они сидят рядом с Ним.

6. Они должны попытаться почувствовать Его присутствие так же близко, как близко к ним находится их сонная артерия.

7. Они должны представить себе, как Бог присутствует везде.

8. Они должны представить себе, как Бог охватывает собою всю Вселенную, в том числе и тех, кто занимается медитацией.

9. Они должны представить себе, что Бог подобен бесконечному океану и что выполняющие медитацию погружаются в этот океан подобно маленьким каплям воды.

10. Они должны представить себе, что вся Вселенная исчезла и остался только Господь.

Если духовному ученику удастся в медитации представить себе Всевышнюю Сущность Бога, ему, в конце концов, удастся воспринять и Блаженные Видения Бога тем самым способом, каким Бог хочет, чтобы его видели и познали.

## ***Медитация нур***

Согласно духовным наукам, основным составляющим элементом творения является *Нур*. *Нур* – это название света, который не только можно видеть, но и который помогает видеть другие виды света. Свет, волны, лучи, цвета и измерения являются свойствами *Нура*.

Одной из характеристик *Нура* является то, что он действует в прошлом и настоящем одновременно и таким образом соединяет прошлое с настоящим. Если эта связь между прошлым и настоящим будет нарушена, то Вселенная утратит связь с прошлым и перестанет существовать.

Одним из примеров тому служит память. На индивидуальном и коллективном уровне мы время от времени связываемся с нашим прошлым. Когда нам нужно вспомнить какой-нибудь момент в прошлом, например, что произошло в нашем детстве, прошлое входит в настоящее через *Нур*, и события прошлого возвращаются в нашу память. На *Нур* основываются чувства не только человеческих существ, но и ангелов или духов.

Все религии мира в той или иной форме упоминают невидимый Свет, тот самый свет, который является источником всех других типов света и содержится во всех существах Вселенной.

В Библии сказано: «Бог сказал: „Свет!“, и появился свет».

Моисей видел Свет на горе Синай, именно через посредство этого самого света он говорил с Господом миров. В индуизме Свет известен как *Джоти*; именно в виде света видел Нирвану Будда.

В каждой школе спиритуализма, чтобы познакомить духовного ученика с *Нур*, наставниками и учениками выполняется медитация *Нур*. Медитацию *Нур* можно совершать несколькими способами. Опишем некоторые из них.

1. Духовный ученик представляет себе всю вселенную со всеми обитающими в ней существами погруженной в огромный океан *Нура*, Света. Ученик представляет себе, как этот океан *Нура* поглощает его самого.

2. Ученик представляет себе *Нур* льющим подобно дождю с Высокого Престола на весь мир, в том числе и на выполняющего медитацию.

3. Он представляет себе некую лампу, испускающую *Нур*, и то, как лучи Нурического света освещают все тело духовного ученика.

## ***Медитация смерти***

Человеческая жизнь не заканчивается со смертью физического тела. Человеческое «Я», Эго, истинная личность в нас, покидая физическое тело после смерти, принимает другое тело, световое, и жизнь продолжается уже в этом световом теле.

В этом контексте можно привести в качестве примера сновидение. Во сне материальные чувства начинают подчиняться чувствам, действующим в мире света, но они не прекращают своей деятельности полностью. Состояние сна напоминает состояние смерти. Когда материальные чувства подавляются чувствами света так, что их возврат к действию уже больше невозможен, а физическое тело в результате этого начинает разлагаться, тогда это состояние называется смертью.

Чтобы научиться входить в это чувство света, оставив на время материальные чувства, духовный ученик должен выполнять медитацию Смерти. Те, кому удастся овладеть медитацией Смерти могут преодолеть материальные чувства чувствами смерти и возвращаться назад к материальным чувствам как и когда они этого захотят. Это позволяет духовному ученику пользоваться своими чувствами со скоростью света. Именно это подразумевается в следующем изречении Пророка: «Испытайте смерть перед тем, как действительно умрете». Это означает, что нужно уметь преодолевать материальные чувства в этой жизни так, чтобы вам стали знакомы чувства, действующие в потусторонней жизни, чтобы тот мир можно было наблюдать, оставаясь в этом.

Для выполнения этой медитации необходимо лечь на спину в удобном положении. Дайте телу расслабиться, сконцентрировавшись на конечностях и других частях своего тела, переходя шаг за шагом от пальцев ног к голове. Закрыв глаза, представьте, как вы в телесвета летите в потустороннее царство. Постоянная практика позволит вашему астральному телу совершать путешествие туда, где человек пребывает после своей смерти, при том что вы будете продолжать оставаться в этом материальном мире.

## Одеяние души

Считается, что человек является названием скелета, костей, крови и мяса, тогда как, согласно духовным учениям всех религиозных книг, это тело из плоти и крови не является подлинной личностью человека, это всего лишь одежда, которую душа носит в этом материальном мире. И когда душа разрывает связь с этим телом из плоти и крови, эта одежда теряет свое значение. Оно не будет сопротивляться, даже если резать его на куски, жечь или закапывать в землю.

Одно из свойств души состоит в том, что в каждом из миров, которые она проходит, она готовит для себя одеяние, а тело из плоти и крови одевает в материальном мире. Подобным образом, в потустороннем мире, или Чистилище, она также готовит для себя одеяние. И эта одежда, и это одеяние обладает всеми свойствами и качествами, которыми обладает тело из плоти и крови, которым она пользуется в этой жизни до смерти. Люди в том мире тоже узнают друг друга и тоже испытывают радость и грусть. Они также могут отличить хорошего человека от плохого, и знают, кто из них будет допущен в Рай, а кому предназначено пойти в Ад.

В Священном Писании записана интересная беседа между людьми из Райского Сада и Адского огня в потусторонней жизни.

«И воззвали обитатели Рая к обитателям огня: „Мы нашли то, что обещал нам наш Господь истиной, нашли ли вы истиной то, что обещал вам Господь?“ Они сказали: „Да“, и возгласил глашатай среди них: „Проклятие Бога на неправедных, которые отвращают от пути Бога и стремятся обратить его в кривизну, и не веруют они в жизнь будущую!“ И между ними – завеса, а на пре-

граде – люди, которые знают всех по их признакам и воззовут к обитателям Рая: „Мир Вам!“ – те, которые не вошли в него, хотя и желали. А когда взоры их будут обращены к обитателям огня, они скажут: „Господи! Не помещай нас вместе в людьми неправедными!“ И возвестили обладатели преград к людям, которых они знают по им признаками: „Не избавило вас ваше сборище, и то, чем вы величались! Не об этих ли вы клялись, что Господь не постигнет их своей милостью? Войдите в Рай, нет страха для вас и не будете вы опечалены!“»

Согласно установленным Богом правилам, люди и духи в потусторонней жизни будут разделены на два уровня: высший и низший. Согласно духовным наукам, этим двум уровням соответствуют два вида записей.

Все, что человек делает в этом мире, записывается на своего рода пленку, нужно иметь в виду, что каждая наша мысль, идея или действие всегда принимает определенную форму. На той самой пленке, на которую производится запись, фиксируется все то, что мы делаем и совершаем в этом мире. Например, человек совершает кражу, это действие будет зафиксировано на пленке в виде своего рода кадров. Сначала будет зафиксировано само наше намерение совершить кражу, затем – разработанный нами план кражи; и наконец, сама кража. На пленке будет зафиксирована и реакция нашей души как в момент совершения кражи, так и тогда, когда мы будем продавать украденные вещи. Более того, на пленке будут зафиксированы и все те желания, которые мы при этом испытывали. Допустим, человек знает, что кража – это преступление, что, если он украдет, его ждет наказание, если его поймают, то могут избить, посадить в тюрьму. На пленку фиксируется и это знание о наказании и всех связанных с ним чувствах.

Таким образом, фиксируется каждое действие, которое человек совершает на протяжении всей своей жизни. После смерти человека постоянно знакомят с этой

записью, человек при этом испытывает одновременно два чувства, он как бы проживает свою жизнь заново, он забывает, что речь идет лишь о записи, испытывает в точности все те же самые ощущения, что и при реальном событии, он испытывает все те чувства напряжения, возбуждения и агонии, которые он испытал в момент совершения преступления и в процессе наказания за него. Кроме этого человек испытывает чувство сожаления, то есть во время знакомства с записью своей жизни он с печалью сознает, что, если бы он не совершил того или иного преступления, он мог бы прожить свою жизнь на много лучше. Осознает он и то, что те, для кого он это сделал, не могут ему теперь никак помочь.

Люди, которым свойственен материалистический подход, жадные к богатству, могут увидеть следующую запись своей жизни. Они увидят, как они узурпируют права других людей, а другие люди претерпевают несчастья и страдания из-за их безудержной погони за богатством и деньгами. Их жадность вынуждала других людей жить в бесправном положении, испытывать чудовищный голод и разного рода потрясения. В результате они искренне испытывают чувство осуждения своих собственных поступков, они сами поймут, что в качестве наказания они должны пройти через ту же боль, испытать те же страдания, на которые они обрекли других. И они испытают всю эту боль, горе и страдания, и нет никого, кто бы мог помочь им.

## ***Вне тела***

А теперь давайте ознакомимся с потусторонней жизнью. Сев в соответствующую позицию, вдохните глубоко через нос и задержите как можно дольше дыхание. Когда вам станет трудно продолжать удерживать дыхание, выдыхайте очень медленно. Вообразите, что

вы находитесь в могиле. Действительно, вокруг темно. Вы ничего не видите. Вы чувствуете запах камфоры и земли. Вы чувствуете удушье из-за нехватки кислорода. В глазах начинает темнеть, моргание прекращается. Зрение сосредоточено на невидимой точке в темноте. Спиралевидные линии начинают появляться в этой черной точке в темноте. Смотрите. Где-то далеко завиднелся свет. Давайте посмотрим, что там?

На расстоянии примерно двухсот миль (~320 км) из входа исходит свет. Давайте войдем в эту дверь.

Это странное место, где есть всевозможные жилища, от огромных величественных дворцов до хижин бедных людей, от пещер каменного века до современных небоскребов, все здесь есть. В этой необычной обители живут миллиарды людей.

## ***Чистилище***

Осмотримся вокруг. Так. Это темная, очень глубокая пещера. Эта пещера населена людьми, которые жили на земле миллиарды лет назад, когда еще не было цивилизации. На этих людях нет никакой одежды, но они не осознают своей наготы. Давайте подойдем к ним поближе. Некоторые заметили наше присутствие и собрались вокруг нас. На нас они смотрят в недоумении. Один из них спрашивает нас, почему мы носим это бремя на наших нежных телах.

После беседы с ними мы понимаем, что это мир (Чистилище) людей тех времен, когда в мире не существовало цивилизации и люди не осознавали своей наготы и поэтому не осознавали необходимости носить одежду или прикрывать себя чем-нибудь.

Здесь в одном месте можно изучить историю цивилизаций, существовавших миллионы лет назад. Это место населено, с одной стороны, людьми, которые не знакомы с использованием огня, а с другой стороны, там есть сообщества, где можно увидеть людей из времен, намного более продвинутых, чем наше. Им удалось достигнуть такой высокой ступени развития, что это позволило им создать летательные машины и ракеты намного более мощные, чем те, что нам известны сегодня, и которые упоминаются в сказаниях и легендах в виде летающих коней и летающих ковров. Здесь, в этом месте, мы можем увидеть тех ученых и мудрецов, которые открыли формулы, позволяющие преодолеть гравитацию, при помощи которых можно тысячетонную скалу поднять подобно пуховой подушке.

В этом миллионном граде в мире или дисгармонии обитают древние народы, которым удалось преодолеть пространство и время, достигнуть совершенного знания, которые знали все и об ангелах в небесах, и о том, что должно было произойти на Земле. При помощи своих изобретений они могли изменить направление урагана или превратить чудовищный ураган в легкий бриз.

Мы увидели фермы, на которых с полей убирают урожай, и рынки. Эти фермы дают сельскохозяйственную продукцию, но ее нельзя запастись. Здесь есть рынки, есть магазины, но в эти магазины не приходят покупатели.

Давайте зайдем на один из этих рынков.

Позади кучи пустых коробок сидит лавочник. Он чувствует себя очень неловко и явно испытывает какие-то страдания. Мы его приветствуем, спрашиваем, как у него дела. Он отвечает, что сидит вот так уже в течение пяти сот лет, и за это время к нему не зашел ни один покупатель. Мы расспрашиваем его про прошлую жизнь и выясняем, что в своей прошлой жизни он был барыгой и всю жизнь вел нелегальную торговлю на черном рынке.

В следующем магазине владелец занят заполнением своих бухгалтерских книг. Это пожилой человек, он тоже явно очень расстроен и огорчен. Его магазин не столько чище и больше, чем предыдущее место, баланс своих доходов и расходов он подсчитывает довольно странным образом. Два плюс два у него равняется семи. Семь плюс два равно десяти, а десять плюс десять равно девятнадцати. Он проверяет баланс еще раз, теперь получается, что два плюс три равняется пяти, пять плюс пять – семи, а семь плюс девять – двенадцати. Когда сумма не сходится, он очень расстраивается, начинает плакать, бьется головой об стенку и проклинает себя. Его спрашивают, что он делает, он говорит, что он в этом состоянии горя и несчастья находится уже три тысячи лет и не может правильно свести свои счета.

«Это происходит со мной, потому что я обманывал людей в своей жизни там и неправильно вел из счета», – добавляет он.

Мы находим здесь лицемерного религиозного деятеля с необычно большой бородой. Он обматывает свою бороду вокруг себя, словно маленькое одеяло. Он пытается идти, но борода его разматывается, и он падает лицом вниз, потому что ноги его запутываются в бороде. Он пытается подняться снова и снова падает уже на спину. Мы расспрашиваем этого человека, а он отвечает, что в прошлой жизни у него была большая борода, при помощи которой он обманывал людей, выдавая ее за признак учености. Некоторые люди действительно принимали его за выдающегося ученого, а он использовал это в своих целях.

Другой человек приглашает людей на свою проповедь, говоря: «О люди! Приходите и послушайте, что хочет вам сказать Бог». Никто его не слушает, затем появляется несколько ангелов. Они говорят ему: «О, мы с удовольствием послушаем. Скажи нам, что говорит Бог». Он немедленно говорит: «Но перед тем, как я скажу



вам что-нибудь, могу я выпить стакан воды? Меня уже долгое время мучает жажда, а после того, как я выпью воды, я скажу вам, что говорит Бог». Услышав это, ангелы дают ему стакан кипятка. «Проповедник» подносит стакан к губам, вскрикивает от боли и отказывается пить эту воду, а ангелы выплескивают кипяток ему в лицо со словами: «Да будь ты проклят! В том мире торговал именем Господа и здесь ты продолжаешь делать то же самое».

В этом странном городе есть место, похожее на трущобы. Мы видим дом, крышей которого служит дырявая простынь, дом этот стоит на улице, упирающейся в джунгли. Крыша эта не дает никакого укрытия, да и домик – такой низкий, что в нем невозможно стоять разогнувшись. Живут в этом доме одни женщины. Атмосфера там очень мрачная и гнетущая. Одна из женщин сидит на полу, у нее очень длинные ступни. Длина ее ступней, должно быть больше десяти футов (более трех метров, прим. ред.), хотя в остальном тело у нее вполне нормальных размеров.

Мы расспрашиваем ее, что все это значит. Она говорит, что в своей прошлой жизни она любила приходить к своим знакомым и сплетничать. Она рассказывала им все, что ей становилось известно, но при этом со многими преувеличениями.

Посмотрите на этого человека. У него в руке кинжал и он воровато подкрадывается к другому человеку, который не знает о его намерениях. О нет! Он вонзает кинжал в спину этого человека и начинает лизать кровь, сочащуюся из раны. Он напивается крови, но его рвет; обессиленный, он падает на землю и стонет: «Если бы я знал, к чему приведет этот удар в спину, я никогда бы не стал этого делать!»

А теперь посмотрите на того человека. Он ростом около двадцати футов (около шести метров, прим. ред.), у него огромное тело, из-за своих огромных

он не может жить ни в одной комнате. Он бродит по крышам домов, он не может сидеть, из-за постоянного беспокойства он не может вообще оставаться на одном месте, прыгает с одной крыши на другую, кричит и вопит.

Спрашиваем его: «Что все это значит, и почему ты так взволнован и расстроен?»

Он говорит: «В моей прошлой жизни я присвоил себе права сирот и завладел этими зданиями, но сегодня я не могу войти ни в одно из них. Изнутри меня распирает воздух до такой степени, что я не могу войти ни в один из домов, а внутри меня жжет какой-то огонь». При этих словах он вскрикивает и убегает.

Но не только эти картины мы видели там. Давайте посмотрим и на другую сторону жизни в том мире.

Совершая медитацию Смерти, я увидел вблизи какой-то фермы нечто похожее на хижину. Рядом с хижинкой стояло большое дерево, а под этим деревом я увидел некую женщину, вокруг которой собралось много людей. Эта женщина спорит с одним из мужчин, говоря ему, что он не может забрать у нее ее мужа. Мужчина ей отвечает, что он ничего не может здесь поделать, потому что все это уготовано ей судьбой и это должно обязательно случиться, потому что так распорядился Господь. Услышав эти слова, женщина начинает бить себя в грудь обеими руками и плакать. Я подошел к этому человеку и спросил его, почему он так мучает эту женщину. Человек повернулся ко мне и сказал: «Посмотри на меня. Кто я?»

Я закрыл глаза, как это делал в процессе медитации и сосредоточился на этом человеке. И тут я понял, что это не кто иной, как ангел Смерти. Я уважительно приветствовал его и протянул ему руку для рукопожатия. Когда я дотронулся до его руки, у меня было такое ощущение, что я дотронулся до оголенного электрического провода, такой сильный удар я испытал. У меня сразу пропала

охота его о чем-то расспрашивать, но все-таки я знаю, что случилось с мужем этой женщины.

Ангел Смерти мне ответил: «Оба они – и эта женщина, и ее муж – праведники, угодные Господу. Теперь Господь приказал ее мужу оставить мир, и у меня есть указание, что я должен забрать его душу только тогда, когда он захочет прийти по своей собственной воле. Этот человек хочет пойти со мной, но его жена настаивает, что и она должна пойти вместе со своим мужем, чтобы сопровождать его в путешествии в иной мир, но я не могу взять ее, пока не получу распоряжения на этот счет».

Затем ангел Смерти взял меня за руку и ввел в хижину, где на полу на сером одеяле лежал какой-то пожилой человек. Его голова лежала на подушке, набитой опавшей листвой. Лицо у него круглое, небольшая борода. Он высокий, грузный, у него большие сияющие глаза, широкий лоб. Я заметил, что лоб его излучает яркие лучи, подобные исходящим от солнца, и на него очень трудно смотреть. Ангел Смерти обратился к нему со словами: «Мир тебе, о слуга Бога!» Я последовал примеру и также поприветствовал мужчину. Мужчина взглянул на нас и спросил: «Какова воля моего Господа?»

Ангел с очень большим почтением сказал: «Твой Господь послал меня за тобой», после чего присел у ног старика. Продолжая лежать на полу, старик вытянулся и расслабил тело. После этого душа его оставила тело и начала взлетать в небо, а следом за ней все выше и выше в небо стал подниматься и ангел.

## **Медитация узнавания человека**

После смерти человек переходит из материального мира в ангельский. Жизнь продолжается в другом

измерении, и человеческое «я» проживает дни и ночи в потустороннем мире. Жизнь в потустороннем мире, или в Чистилище, зависит от деяний и поступков человека века, совершенных в этом мире. Если в момент смерти человек испытывает состояние удовлетворения и умиротворения, если он свободен от беспокойства ума, то и его жизнь в потустороннем мире будет проходить в состоянии удовлетворения и мира. Но если человек переходит в Чистилище с ощущением вины, с встревоженным умом и беспокойной душой, то все это так и останется с ним навсегда.

Медитация знания состояния умершего человека (муракаба ~~или~~ ~~на~~ ~~забыл~~) выполняется на могиле человека, с которым желательна встреча в Чистилище (Алям ~~или~~ ~~граф~~). При этом можно не только увидеть умершего человека, но также узнать о состоянии, в котором он или она пребывают в потусторонней жизни. При выполнении медитации на могиле святого, мудреца или Приближенного к Господу задача состоит в том, чтобы получить духовное просветление, увидеть святого в его потусторонней жизни.

Метод выполнения этой медитации состоит в том, что вы садитесь в том месте могилы, где находятся ноги усопшего и принимаете позу медитации. Начинайте очень медленно вдыхать воздух через нос, пока ваши легкие полностью не заполнятся.

Вдыхайте медленно, не задерживая дыхания. Все это нужно повторить одиннадцать раз.

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на следящем образе. Вообразите, что вы спускаетесь глубоко в находящуюся перед вами могилу, при этом просто под старайтесь удерживать внимание на этом моменте.

Когда ваше внутреннее зрение активизируется, перед вашим взором появится душа усопшего. При

регулярной практике успех ваших усилий будет соответствовать вашим умственным способностям и умению концентрироваться.

Это упражнение должно практиковаться только на могилах мудрецов, святых и приближенных к Богу, с тем чтобы увидеть их и получить их благословение на ваше путешествие по пути духовного ученичества. Упражняться в этом на могилах других людей не следует, ибо это может привести к встрече с душой человека, одержимого злым духом.

Я выполнял медитацию на мавзолее Лала Шахбаза Каландера. Я видел, как мое астральное тело спустилось в могилу. Она была подобна огромному залу. В этом зале сидел Каландер Лал Шахбаз. С левой стороны зала был вход. Он сказал мне войти в эту дверь и добавил, что я могу свободно все осмотреть.

Когда я открыл эту дверь и вошел в нее, я очутился в прекраснейшем и великолепнейшем саду. Это был в своем роде уникальный и неповторимый сад, несравнимый ни с чем по своей красоте и очарованию. Я увидел птиц с блестящим оперением, а от их перьев исходил какой-то свет. Необычными в этом саду были и цветы. Эти цветы были не просто разноцветными, они испускали разноцветные лучи света, и, когда дул ветерок, эти цветы представляли собой такое зрелище, которое меня захватывало больше всего. Я также заметил, что каждое дерево и каждая его часть, будь то ствол, ветви, цветы или плоды, все имело округленные формы и очертания и чем-то напоминало грибы. Ветер дул сквозь листву с мелодичным звуком, наполнявшим сердце радостью и восторгом.

В этом саду были также виноградные лозы, а цвет ягод на них был розовым или голубым. Виноградины по размеру были не меньше яблок. Здесь были водопады, ручьи, в них бежала холодная, свежая и чистая вода,

в прудах росли лотосы, а вокруг них нарциссы. Атмосфера этого сада чем-то напоминала ту, что мы можем почувствовать на рассвете или закате или сразу после того, как прошел дождь. Сад был населен всевозможными птицами, но никаких зверей я здесь не видел. К моему удивлению птицы могли говорить человеческим языком. Я спросил попугая: «Где находится этот сад?» Он ответил, что сад этот находится в Раю, а принадлежит он Лалу Шахбазу Каландеру. После этого он улетел, воздавая хвалу Богу.

Когда я вернулся, Каландер Лал Шахбаз спросил: «Видел ли ты наш сад, и понравился ли он тебе?»

«У меня нет таких слов, при помощи которых я мог бы описать красоту вашего сада, мой господин», — признался я.

## ***Шах Абдул Азиз Дехвили***

Мудрец своего времени Гус Али Шах Каландер Панирати описал следующее происшествие в своей работе «Тазкира-и-Алиусия». Это происшествие многое рассказывает о потустороннем мире. Оно произошло в те дни, когда он обучался духовной науке у Духовного Мастера Шаха Абдулазиза Дехлеви.

Гус Али Шах говорит, что однажды человек, одетый как придворный, пришел к Шаху Абдулазизу и сказал ему, что он столкнулся со странной и загадочной ситуацией, в которую никто не верит и он сам озадачен и ошеломлен.

«Раньше я жил в Лухноу, работал и благоденствовал, но удача отвернулась от меня, и я потерял работу. Когда мое финансовое положение стало совсем плачевным, я решил попытаться счастья в другом месте

и отправился в Удайнур, взяв с собой в дорогу немного еды. По дороге в Ривери я остановился в гостинице. В те дни гостиницы были не слишком людными, там работало несколько горничных. Я сидел так, обуреваемый тяжелыми мыслями из-за того, что деньги к тому времени кончились. Одна из горничных подошла ко мне и спросила, не хочу ли я еды. Я притворился уставшим и попросил ее позволить мне отдохнуть, сказав, что поем чего-нибудь позже. Спустя какое-то время она снова подошла ко мне и спросила то же самое. Я ответил ей так же, и она ушла. Когда она подошла ко мне в третий раз, я не удержался и рассказал ей, что я совсем без денег, и мне остается только продать свою лошадь и оружие. Выслушав это, она спокойно вышла, лицо ее выражало серьезность. Спустя некоторое время она вернулась и дала мне десять рупий, сказав, что это ее деньги, заработанные тяжелым трудом, которые она копила на похороны, и что она хочет дать мне эти деньги в долг, и что я могу вернуть ей их, когда на то будет Божья воля.

Я с благодарностью взял эти деньги и добрался до Удайнара. По воле Бога я нашел работу там при дворе. Через несколько лет, когда я был уже довольно обеспеченным человеком, я получил письмо, в котором меня просили приехать домой в связи со свадьбой сына, которая и так уже долго откладывалась.

Я попросил раджу разрешить мне уехать для этого домой и отправился в путь. Когда я достиг Ривери, на меня нахлынули воспоминания о прошлом, я пошел в ту гостиницу и спросил о горничной, которая дала мне займы. Мне сказали, что она на смертном одре. Когда я подошел к ней, я застал ее последний вздох. Я организовал ее похороны и все остальное, а когда поздно ночью я ложился спать, то обнаружил пропажу пяти тысяч рупий. Я лихорадочно искал их, но все было напрасно. Мне пришло в голову, что, возможно, когда я опускал тело служанки в могилу, я выронил там деньги. Руковод-

ствуясь этой мыслью, я пошел на кладбище и стал копать ее могилу. Когда я разрыл могилу, к моему удивлению там не было ни гроба, ни моих денег, но моему взору открылось окно. Я не мог сопротивляться побуждению заглянуть в это окно в могиле. Перед моими глазами предстал совсем новый мир. Всюду там были видны сады и огороды. Видно было также большое здание. Я собрал все свое мужество и вошел в это окно. Когда я добрался до здания, то увидел очень красивую, одетую в царские одежды, великолепную женщину, которая сидела там и за которой ухаживали служанки. Женщина обратилась ко мне и спросила, узнаю ли я ее. Она сказала: „Я та самая горничная, которая дала вам рупии. Бог великодушно оценил этот мой поступок и даровал мне блага от своих щедрот. Вот ваши деньги, которые вы уронили в могилу, возьмите их и немедленно покиньте это место“.

Я выразил желание немного побыть здесь и осмотреть то место, в котором я оказался, но она категорически отвергла мою просьбу, сказав: „Вы никогда больше не сможете увидеть это место до самого Судного Дня. Просто уходите отсюда сейчас, кто знает, где теперь будет ваш мир“. Я сделал, как она сказала. Когда я покинул то место, я очутился в странном мире. Гостиницы уже не было, и не было нигде людей, которые были со мной во время похорон. На том месте, где была гостиница, был новый город. Я спрашивал о гостинице, но понял, что никто не знает о ее существовании. Когда я попытался рассказать о своей истории и видении, все посчитали меня сумасшедшим. Наконец, меня привели к одному старику. Выслушав меня и подумав немного, он сказал: „Я очень смутно помню, что мой прадед говорил о гостинице и о таинственном исчезновении богатого человека, который остановился там“.

Рассказав это, человек умолк и затем спросил Шаха Абдул Азиза, что ему делать, куда ему идти, так какому негде остановиться и снять жилье, и, более того, происшедшее парализовало его ум.

Шах Абдул Азиз сказал: „То, что вы мне рассказали – правда, единицы времени этого мира совершенно отличны от того мира“ и посоветовал ему пойти к „Дому Бога“ (Каба) и провести остаток своей жизни в мыслях о Боге. Затем он дал ему денег на дорогу и попрощался с ним».

## Яснослышание

Вселенная обладает коллективным мышлением. Каждая частица, звезда, планета, животное, птица, человек или ангел получают стимул жить из Сознания, которое содержит полное знание о Вселенной. Это сознание может быть постигнуто с помощью техники медитации.

Одним из способов обретения этого знания является слушание Голосов Невидимого, что называется особым термином «Яснослышание», означающим отчетливое слышание. Эти Голоса вечно существуют во Вселенной, и человек, имеющий развитую способность к концентрации, обладающий чистотой ума и души, может слышать их, когда сосредоточит на них свое внимание. И если задается вопрос, то будет слышен ответ.

Представляется вполне уместным напомнить, что первое появившееся во Вселенной представляло собой именно голос. Слух первичен по отношению к другим человеческим чувствам. Когда слух активизируется, то и зрению предназначается определенная цель – человек начинает видеть те знания, которые содержатся в головах. Только после этого в действие вступают обоняние и осязание, и на этой стадии цикл восприятия информации заканчивается. Другими словами, все, что человек видит, воспринимает или ощущает, является расширенными и дополнительными формами голоса.

Голосу отдается значительный приоритет во всех религиях.

В Ветхом Завете Бог говорит: «Свет!», и возникает свет. Это означает, что первоначально на белом холсте Вселенной проявился именно Голос Бога.

В индуизме звук *Ом* рассматривается в качестве самого Божественного и священного звука. По мнению индийских спиритуалистов, все, что существует между небом и землей, – это повторяющееся эхом слово «Ом». Они утверждают, что голос вечно странствует в безбрежности Вселенной. По их мнению, этот Голос называется Гласом Небес (*Акаш Уани*).

В суфизме мы также обнаруживаем упоминание о голосе, который суфии называют Божественным Глашатаем (*Саут-и-Дармади*) или Гласом Бога. Именно этот глас придает Приближенным к Богу интуицию и вдохновение.

Священное Духовное Писание также утверждает, что первоначальным голосом, который отозвался эхом перед тем, как Вселенная начала расширяться был голос Бога, который повелел Вселенной быть, сказав «Кун!» (Будь!) И затем, когда Вселенная и все населяющие ее существа были сотворены, Бог дал им чувства, обратившись к ним с вопросом: «Не Я ли ваш Господь?» Этот голос наделил существа слухом, и они услышали, как кто-то спрашивает их о Божественной Власти. Увидев Его, они начали понимать происходящее, и их сознание заставило их признать Власть своего Творца.

Ниже мы опишем метод развития способности яснослышания.

Приняв позу для медитации, вставьте в уши ватные тампоны, чтобы свести к минимуму воздействие внешних звуков и голосов. Теперь сосредоточьтесь на ваших



внутренних голосах и представьте, что вы слышите голос, напоминающий один из следующих звуков.

1. Звук мелодично звенящих колокольчиков.
2. Жужжание пчел.
3. Звук текущей воды, которая падает в воду или на камни.
4. Звук флейты, издающей мягкие звуки.

Когда человеку удастся надолго сосредоточить свое внимание на этом, то приходит время, когда он действительно начинает слышать голос. Постепенно, голос начинает слышаться отчетливо, и человек начинает различать его тона. Затем по прошествии времени начинает слышаться голос, произносящий слова и предложения, и выполняющему эту медитацию открываются многие тайны. Человек соприкасается с паранормальным уровнем Вселенной и получает информацию о событиях невидимого мира и будущего.

Если человек развивает свой слух до того уровня, когда он слышит Внутренний Голос, он может вопрошать и получать ответ. Вопросание Невидимого Голоса выглядит следующим образом: сев в позу для медитации, нужно задать Голосу вопрос, на который хотите получить ответ, повторить его несколько раз и сосредоточить свое внимание на Внутреннем Голосе. Не думайте и не повторяйте вопрос, просто удерживайте состояние сосредоточенности на Внутреннем Голосе. Ответ вы услышите в своем уме, как только будет достигнута необходимая степень концентрации внимания.

Успех в этом упражнении в высшей степени зависит от способности к концентрации и силы ума человека. Чем больше он хочет услышать Внутренний Голос и чем больше он посвящает себя этому, тем быстрее он добьется того, что услышит этот Голос.