

Парамаханса Йогананда

ИСТОЧНИКИ ОМОЛАЖИВАНИЯ

Содержание

Часть I	3
Жизненная сила является проявлением некоторой большей силы	3
Дух неизменен	3
Молодость можно сделать постоянной	3
Источник безграничной энергии	3
Ум как источник энергии	4
Полицейский и святой	4
Часть II	5
Энергия от пищи	5
Энергия от упражнений	5
Обновление посредством медитации	6

Часть I

Все виды движения, как, например, волны, возникают, держатся некоторое время и затем исчезают. Человеческое тело, которое выглядит таким компактным и плотным, фактически является только комплексом движений. Движение означает каждую силу, которая движется. Человеческое тело является пучком силы, которая объединяется сверхбыстрым движением. Подобно тому, как по поверхности океана танцуют волны и под ними имеются подводные течения, также и тело является образом не только одного движения, оно является соединением движений и силы, струящейся в движениях.

Тело является соединением клеток, которые образуются из двигающихся молекул. Эти клеточные молекулы образованы из вихревых атомов и электронов и из биологических полусознательных искр жизненных сил. Жизненные искры являются конденсированными искрами Божественных мыслей. Поэтому мы видим, что физическое тело является снопом движений. На поверхности этого тела мы находим химические движения и танец клеток. Под верхней частью химических движений и клеток обнаруживаются танцующие волны молекулярных движений.

Под молекулярными движениями волнуются волны атомных движений. Под атомными движениями мы находим электронно-протонные движения. Под электронно-протонными движениями мы находим волнующиеся, танцующие искры жизненных сил. Под поверхностью жизненных искр находится волнение ощущений, находится скрытое эго.

Жизненная сила является проявлением некоторой большей силы

Как видим, тело является морем движения и состоит из различных слоев движений. Снаружи тело кажется плотной массой, имеющей небольшой объем, однако мы видим, что волнение клеток является проявлением более широкой арены танцующих молекулярных волн. Далее молекулярные волны являются ареной более широкого проявления атомных волн. Атомное же волнение является более широким проявлением жизненной силы. Жизненная сила является проявлением великой силы всякого рода — подсознания, сверхсознания, Сознания Христа и Космического сознания.

Дух неизменен

Подобно тому, как волна не может существовать без моря, также можно сказать, что и море не может существовать без волн. Подобным же образом и тело нельзя изолировать и сказать, что оно существует в духе, однако можно сказать, что океан духа, или Космическое Сознание, сделалось двигающимся телом или волнением всех преходящих явлений. Тело постоянно распадается. Распад не означает уничтожения. Это означает изменение известных движений, которых мы как человеческие существа боимся и не терпим.

Природа материи состоит в переменах. Природа духа неизменна. Тело рождается. Оно изменяется с детства до старости, затем дегенерирует и умирает. За все это время ткани постоянно изменяются. Человеческие существа похожи на танцующие, меняющиеся волны жизненности, жизненность же означает молодость.

Очень странно, когда химические движения тела нужно поддерживать живыми и в движении посредством пищи, силами химических веществ и солнечного света, но невозможно содержать их живыми и наполнять их жизненностью из внутреннего источника Космического Сознания. *Тело, будучи само движением, не может жить без движения.* Поэтому оно должно поддерживаться внешне в живом движении посредством силы пищевых веществ и внутренне посредством жизненности, приобретенной Космическим Сознанием.

Молодость можно сделать постоянной

Очевидно, что известное телесное движение, которое называется молодостью, можно сделать стабильным, укрепляя его известным количеством гармоничной силы из внутренних и внешних источников, которые поддерживают тело в живом движении.

Посредством процессов инкарнации душа обретает вместо старого другое тело, меняя атомные вибрации тленного тела и тенденции или трансформируя энергии и химические вещества в новые вибрации в новом теле; если же душа достаточно сильна, то она может преобразовать свое старое тело в новое, и ей тогда не нужно разрушать его полностью и создавать новое телесное одеяние из новых электро-жизненных нитей.

Источник безграничной энергии

Божественная вездесущая электрическая энергия все время проникает в ваше тело, однако вы это не сознаете. Помните, что Божественная сила с вами, однако, к сожалению, вы не соединяетесь с ней. Познайте, что вы существуете непосредственно благодаря Богу и что все остальные силы являются слабыми без силы Божией.

Пища, кислород и солнечный свет могут дать вам здоровье только в ограниченной мере. Вы должны знать, как

приобрести совершенное здоровье из безграничного источника. Почему? Потому, что физические источники подобны маленьким батарейкам, которые быстро разряжаются, однако бесконечный источник содержит безграничное динамо, которое непрерывно дает силу, счастье, крепость душе. По этой причине важно получить все из безграничного источника.

Ум как источник энергии

Вы должны знать закон, как получить силу из безграничного источника. Прежде всего, вы должны убедиться, что мысль является действительностью. Все, что вы видите, является Божественной мыслью. Прежде, чем Он сотворил этот мир, Ему нужно было подумать.

Многие люди думают, что ум является продуктом тела. Планомерность и разумность построения тела ясно доказывают нам, что оно творением высшего ума. Поэтому ум является главным фактором, который господствует в теле.

Никогда нельзя воспринимать умом свою ограниченность и слабость, старость и смерть, но постоянно внутренне нужно вдохновляться следующим утверждением:

Я являюсь вечностью, которая стала телом. Тело как проявление духа является всегда новым духом.

Ум, будучи ощущением мозга, чувств и всех живых клеток, может содержать тело бодрым или угнетенным. Ум является королем, и все его подданные — клетки тела действуют по расположению духа его королевского величества. Подобно тому, как мы признаем ценность нашей ежедневной пищи, так же нам нужно взвешивать и духовные пищевые вещества, которые питают наш ум.

Ежедневно нам нужно увеличивать крепость нашего тела, силу ума и души, и сделать наше тело, ум и душу храмом вечной силы, в котором господствует Бог.

Полицейский и святой

Однажды полицейский закричал на одного святого: “Стой!” — думая, что он вор, которого он искал и который выдавал себя за святого. Погруженный в свои мысли, святой не слышал и продолжал свой путь дальше. Полицейский ударил его своим мечом и поранил его руку довольно сильно. Когда же он увидел свою большую ошибку, он очень огорчился, однако святой сказал: “О, ничего, это ничего, через несколько дней я поправлюсь”.

Не прошло и трех дней, как он был совсем здоровым и даже следа раны не осталось. Такой является ваша сила и ваше сознание, когда вы знаете, что Бог с вами. Создавайте контакт с Ним, и вы увидите чудеса. Контактируйте с Ом. Измените свое сознание о теле и чувствуйте, что вы являетесь космической вибрацией.

Для того, чтобы понять методы обновления, необходимо понимать, чем является в действительности человеческое тело. Это тело, которое выглядит таким крепким и монолитным, в действительности является вращением сил, которые очень быстро вращаются относительно друг друга. Все мелкие клетки группируются вместе посредством химических сил. Эта биологическая сила заставляет клетки образовывать различные телесные клетки. Эти телесные клетки затем составляются из атомов, протонов и электронов. Затем они создаются жизненными искрами полусознательных, конденсированных жизненных сил. Под поверхностью жизненных искр находятся волны ощущений, затем мысленные, волевые и чувствительные волны. Затем скрытое за всеми этими наслоениями находится “Я” человека.

Каждое более или менее широкое проявление волны или силы находится за этим. Жизненная сила бывает различного вида: подсознательная, сверхсознательная, Сознание Христа и Космическое Сознание — величайшее проявление силы. Поэтому тело как плотное вещество занимает очень маленькое пространство, однако, так как тело, в его внутренней сути, является конденсированным Космическим Сознанием, оно является широким и вездесущим.

Материя обладает свойством постоянного изменения в движении. С самого рождения тело подчинено постоянному распаду и обновлению. Будучи само движением, тело не может жить без движения. Внешним образом тело приводится в действие пищей, жидкостями, кислородом и солнечным светом, и внутренним образом оно питается жизненностью, приобретаемой Космическим Сознанием.

Тело действительно можно поддерживать жизненностью из внутреннего источника Космического Сознания. Божественная вездесущая электрическая энергия все время проникает в ваше тело, однако вы должны сознавать этот процесс и знать ее закон и быть зависимым от нее, но не от ограниченных физических источников.

Смерть является только временным перерывом телесного состояния до тех пор, пока “Я” человека, внутренние силы жизни души и кармы смогут опять проявиться как материализованное движение в новом теле. Ум является королем тела, тело как проявление духа является всегда новым духом. Если душа достаточно сильна, то она может переменить старое тело на новое и тогда телу не нужно умирать.

Часть II

Большинство людей живут несознательно. Они приходят в мир, борются, едят, собирают урожаи и затем падают в бездну неизвестности. Очень мало людей пробуждаются от тупости заблуждений и стремятся найти правильный путь жизни.

Хотите ли вы исправиться? В таком случае вам нужно прежде всего позаботиться о своем здоровье. Даже гремучая змея ведет себя по-джентльменски. Она сперва шипит и только затем жалит, однако болезнь подкрадывается к вам незаметно и вдруг набрасывается на вас. В дни вашей молодости вы могли бы сделать вашу жизнь прекрасной, однако вам нравилось больше сеять семена болезней.

Сколько из вас упражняются ежедневно? Очень мало. Может вы думаете, что уборка вашего дома дает вам достаточно упражнений, однако это не так, потому что большинство из вас это делают неохотно. Все, что бы вы ни делали, вам нужно делать всем вашим сердцем, делать это радостно, чтобы достигнуть наилучших результатов.

Почему два человека одинакового возраста, одинакового пола и условий жизни выглядят по-разному? Один из них может выглядеть молодым с улыбкой на лице, в то время как другой выглядит совсем старым и с лицом, изборозженным печалью.

Вы должны заботиться о своей телесной машине, как это описывается в инструкциях. Не сдавайтесь, когда годы уходят, как это делают множество людей. Да будет у вас всегда интерес к жизни. Занимайте свой ум всегда новыми вещами. Вы должны найти этот путь. Безграничная сила находится в вашем распоряжении.

Энергия от пищи

Пища является не чем иным, как конденсированной атомной энергией. Посредством химического, жизненного и ментального воздействия в желудке и кишках пища превращается в энергию. Эта энергия вечно пополняет жизненную волну тела. Миллионы людей едят то, что им захочется. Только немногие живут согласно законам науки о питании и научно следят за своим телом.

Правильная диета очень важна для образования жизненности. Полезно есть побольше молотых орехов, натертой моркови и пить фруктовые соки. Пост один раз в неделю, выпивая при этом единственно апельсиновый сок и принимая соответствующее слабительное, поможет содержать телесные клетки крепкими и свободными от болезней. Трехдневный пост раз в месяц, с питьем только апельсинового сока и употреблением ежедневно соответствующего послабляющего средства, выведет почти все яды из организма и много сделает для его укрепления, делая его здоровым и полным молодых сил до последних дней жизни. Апельсиновый сок очень полезен, потому что он действует против кислотности в теле, которая возникает от употребления тяжелой и мясной пищи. Не практикуйте есть рыбу, яйца и мясо. Ваши почки этого не выдержат. Вы должны уравнивать свой организм питанием щелочной пищей.

Энергия от упражнений

Когда у вас появляются головные или какие-либо другие боли, то направляйте энергию на это место и думайте при этом, что Божественная электрическая энергия протекает через вас. Божественная энергия объединяет и поддерживает ваше тело. Вы должны знать, как соединить свою силу воли с Божественной энергией в своем теле.

Медленно напрягите со средней силой большую часть тела и продержите среднее напряжение (заряд), считая от 1 до 10, и затем освободите от напряжения (релаксируйтесь). Повторите это 9 раз. Проводите это 3 раза в день с неперегруженным желудком. Подобно тому, как разрядившейся батарее необходимо некоторое время для своего пополнения от какого-либо динамо, так и сохранение напряжения в какой-либо части тела заряжает эту часть энергией. Жизненная сила является исцеляющими все болезни Икс-лучами души, без которых невозможно исцеление.

При ежедневной прогулке медленно вдыхайте, считая до 12-ти. Задержите дыхание, считая до 12-ти, и затем выдыхайте, считая от 1 до 12. Производите эти дыхательные упражнения по 24 раза, при каждой ежедневной прогулке. Каждый человек должен был бы принимать по крайней мере 2 раза в неделю получасовые солнечные ванны или еще лучше ежедневно. Не злоупотребляйте ими. Остерегайтесь серьезных солнечных ожогов, которые очень опасны.

Каждый раз, когда вы поднимаете руку и двигаете ею, вы создаете электрический ток, и эфир наполняется космическим светом. Если вы его не видите, то это еще не означает, что он не существует. Это свет, который дает вам жизнь. Подобно тому, как можно управлять кораблем с помощью радио, без какой-либо команды на корабле, так и Бог наполняет ваше тело энергией. Пальцы являются чудесным устройством. Они — ваша антенна, и вы зачастую можете чувствовать, как энергия проникает через них.

Теперь следующий метод. Освободите от напряжения руки и ладони. Вы не чувствуете никакой энергии в них, однако когда я обучу вас этому методу, то вы будете ощущать энергию, протекающую через них. Это сила, посто-

янно находящаяся в вас, на которую вы, однако, не обращали внимания. Я обучу вас, как объединить тело, ум и волю, чтобы вы смогли развить энергию в ваших руках и ладонях. То же самое вы можете произвести и со своими ногами, однако это требует большей ловкости.

Закройте глаза. Концентрируйтесь на своих руках. Ощущаете ли вы в них какую-либо энергию? Ну хотя бы немного? Не напрягайте своих рук ни малейшим образом. Держите руки совершенно свободными по бокам. Теперь вы почувствуете, что все же немного энергии истекает через них, если даже вы и спокойны. Теперь поднимите руку. Вы должны послать энергию посредством силы воли. Оставайтесь освобожденным с еще прикрытыми глазами. Чувствуете ли вы, что громадное количество энергии протекает по вашим рукам? Можете ли вы ощутить немного тока в верхних и нижних частях рук? Теперь ощущайте, что больше тока протекает через ваши руки и пальцы. Можете ли это ощущать немного сильнее? Это является ментальным, или воображаемым, процессом.

Теперь последуют психологические процессы. В первую очередь одновременно желайте, чтобы ваши руки являлись двумя батареями и трите одной рукой другую. Чувствуете, что вы заряжаете свою руку? Теперь снимите свою руку. Ощущаете ли вы ток? Постепенно опустите руку. Этот ток ощущаем сильнее, чем в первом упражнении.

Теперь вертите одну руку вокруг другой. Держите глаза закрытыми. Вертите быстрее. Не чувствуете ли вы ток? Однако ваши руки скоро наполнятся током. Держите свой ум концентрированным на ток и думайте, что он протекает из медуллы к рукам. Можете ли вы это ощутить? Продолжайте еще быстрее вертеть руками. Не прекращайте концентрации. Поднимите руки и затем медленно опустите, все время думая о ком-либо, кому вы хотите послать свою энергию. Не кажется ли вам это упражнение сильнее первого и второго? Оставайтесь совершенно освобожденными и опустите медленно руки по бокам. Можете ли вы ощутить ток, который протекает через ваши руки и пальцы?

Быстро трите свои ладони одну о другую. Концентрируйтесь с закрытыми глазами и ощущайте энергию в своих руках и вокруг всего вашего тела. Концентрируйтесь, заряжая свои руки неиссякаемой энергией. Не будьте напряженными, будьте совершенно освобожденными. Запомните, эта энергия течет по всей руке. Теперь забудьте про ваши руки и думайте только о токе. Затем поднимите свои руки вперед и постепенно опустите. Думайте про кого-нибудь, кто болен, и посылайте ему этот ток. Ощущаете ли вы, как этот могучий поток тока теперь течет? Осознаете ли вы, насколько могучим является он? Сможете ли вы отрицать эту силу? Нет. Она течет в точку между бровей и через позвоночник в ваши руки.

Обновление посредством медитации

Наконец, человеку нужно больше и больше ставить себя в зависимость от неограниченной силы внутреннего источника и все меньше и меньше от других источников телесной энергии. Наивысший образ обновления и омоложения заключается в соединении человеческого сознания с Космическим Сознанием посредством медитации.

Постоянно сохраняя в уме достигнутое в медитации состояние, полное мира, ощущая бессмертие в теле, веря в вечную жизнь, а не ошибочным изменениям жизни, и ощущая океан неиссякаемого Божественного блаженства, который лежит под меняющимися волнами переживаний бывшей жизни и под волнами ощущений детства, молодости и старости этой жизни, — можно найти не только вечное обновление души, но и тела. Как только приходят к заключению, что тело не отделено от духа, но является известным числом поднимающихся и опускающихся волн в океане Космического Сознания, тогда по желанию можно внедрить в тело вечное обновление духа.

В молодости вы должны сделать свою жизнь прекрасной, но не насаждайте зародышей болезней, как это делают многие. Однако никогда не поздно начать исправление ошибок. Человек может сохранить себя молодым, но он должен знать, как нужно соединять свою силу воли с Божественной энергией в своем теле. Безграничные силы послушны его приказам, однако и он должен соблюдать следующие правила:

1. Заботьтесь о здоровье тела посредством правильного питания и соответствующих упражнений.
2. Занимайте ум творческими интересами.
3. Соединяйте тело, ум и волю для создания энергии, как об этом преподается в данном рецепту.
4. Если вы заметите какое-либо телесное осложнение, то направьте Божественную электрическую энергию посредством мыслей и силы воли на это больное место. Жизненная сила является все исцеляющими душевными Икс-лучами.
5. Наивысший омолаживающий способ состоит в соединении человеческого сознания с Космическим Сознанием через медитацию. Как только вы познаете, что тело не отделено от духа, но является известным числом поднимающихся и опускающихся вибрационных токов в океане Космического Сознания, тогда в тело можно внедрить вечное омоложение духа.

Пища является не чем иным, как сгущенной атомной энергией. Воздействие химических, жизненных и ментальных сил на желудок и кишки превращает пищу в энергию. Учитесь быть зависимыми все более и более от неограниченного хранилища внутреннего тонкого источника телесной энергии.

Тщательно исследуйте преподанную в этом уроке технику практикования посылки энергии через ваши руки. Вы

можете это применять для лечения себя и других.

Если вы любите прежде всего Царство, Божие и ищите его прежде всех вещей на свете, то Божественная благодать сделает все вещи в вашей жизни совершенными и благополучие придет в вашу жизнь. Гораздо лучше лишиться всего, что отделяет вас от Бога, чем обладать всеми мирскими богатствами без Него. Вся любовь исходит из источника любви — Бога.