

Йог Рамачарака

НАУКА МЫСЛИТЬ

**Учение йогов о психическом мире человека,
о силе памяти и могуществе мысли**

*Составление, комментарии, редакция,
перевод с английского*

Йог Рàмàнàнтáтa



Москва
Книгоиздательство «АБВ»
2018

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715
P21

*Настоящая публикация подготовлена к печати Йогом Рáманантáтой.
В издании сохранены характерные особенности
авторской орфографии, пунктуации и стиля.*

Рамачарака, Йог

P21 Наука мыслить. Учение йогов о силе памяти и могуществе мысли. /
Перевод с английского, комментарии, редакция и составление
Йога Рáманантáты. — М.: Книгоиздательство «АБВ», 2018. — 224 с.
ISBN

Наука мышления была очень тщательно и досконально разработана йогами ещё в незапамятные времена и доведена до своей высшей формы — познания нашего «Я». Особой заслугой автора следует считать исключительно удачный подбор упражнений и форму подачи материала. Автор ничего не навязывает читателю, а предлагает ему судить обо всём на основании собственного опыта и здравого смысла.

Успех в жизни, как известно каждому, в значительной мере зависит от способности привлекать к себе людей, заинтересовывать их, влиять на них, руководить ими. Как добиться этих результатов, не причиняя вреда ни себе, ни другим, указано в этой книге. Она имеет целью дать общепонятные указания для развития «магнетизма» личности и применения духовного влияния в деловой и повседневной жизни.

Другой раздел науки мышления касается памяти и развития её силы. Память — самый высший и самый ценный дар разума, а мы её совсем не ценим, не бережём. Хуже того, иные и рады бы вести себя по-другому, да не знают, как подступиться, ибо руководство взять негде. Теперь, наконец, такое руководство есть. Данная книга, без сомнения, облегчит жизнь каждому, так как в ней заключается глубокая истина.

16+

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715

ISBN

© Йог Рáманантáта: составление, комментарии,
редакция, перевод с английского, 2003 г.
© Оформление. Книгоиздательство «АБВ», 2018 г.

НАПУТСТВИЕ

«Наука мыслить» Йога Рамачараки является логическим и естественным продолжением изданной нами ранее «Науки дышать». Эта книга очень полезна русским читателям, особенно тем из них, кто совершенно незнаком с идеями нематериалистической психологии или имеет о них лишь самое общее представление.

Наука мышления была очень тщательно и досконально разработана йогами ещё в незапамятные времена и доведена ими до своей высшей формы – познания нашего «Я».

Особой заслугой автора следует считать исключительно удачный подбор упражнений и форму подачи материала. Автор ничего не навязывает читателю, а предоставляет ему судить обо всём на основании собственного опыта и здравого смысла.

Читатель, который не пожалеет времени и труда, сможет добиться превосходных результатов в укреплении и развитии своей памяти, в обретении силы и ясности мысли, и в конечном итоге значительно продвинется на пути самопознания.

Главная идея йогов, как и всех оккультистов, заключается в том, чтобы расширить взгляд на Человека и на Природу. Материализм, вообще, и марксизм, в частности, слишком сузили наш взгляд и обеднили наше зрение. Люди сверх всякой меры привыкли смотреть на мир как на проявление механических сил, а на собственное сознание и свою жизнь – чуть ли не как на случайность в мёртвой и лишённой сознания Вселенной. Такое мировоззрение и является выражением поразившей человеческое общество психической болезни, ёмко обозначенной словом «бездуховность».

Йог Рамачарака в своей книге ведёт читателя от профанского к совершенно иному пониманию мира и самого себя. Он объясняет, что Человек – это не сгусток клеток и нервов, не конгломерат атомов, т.е. тело или, грубо говоря, «кусок мяса», но душа, сознание – искра бессмертного и вечного духа, окружённая иллюзиями, созданными её собственными низшими оболочками и оболочками других людей. Так автор указывает на начало пути, вступив на который, Человек сможет постепенно освободиться от этих иллюзий и ПОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ.

योग রামানন্দের

Часть Первая

СИЛА ПАМЯТИ

**практическое руководство
для развития и укрепления памяти
и обретения ясности сознания**

ПРЕДИСЛОВИЕ РУССКОГО ИЗДАТЕЛЯ

Память — самый высший и самый ценный дар разума, его самый острый инструмент, а мы её совсем не ценим и не бережём. Хуже того, иные и рады бы вести себя по-другому, да не знают как подступиться, ибо руководство взять негде.

Теперь мы, наконец, даём такое руководство — книгу Йога Рамачараки «Наука мыслить», — и всякий, кто будет ему следовать, незамедлительно добьётся успеха на этом поприще.

Вот книга, которая не только принесёт практическую пользу, но и внесёт ясность в разбираемую тему, — в чём нужда, надо сказать, назрела уже давно: ведь из-за слабости памяти каждому по сто раз на дню приходится заново «изобретать велосипед»; книга, которая изживёт предрассудки и ходячие мнения.

Самый злостный предрассудок в данной области состоит в убеждении, будто память связана с возрастом: в детстве и юности она-де хороша, а потом всё слабеет и в конце концов чуть ли не вовсе сводится на нет, а весь ум растворяется в маразме. Вздор!

Просто в детстве и юности человек поставлен в такие условия, что должен неуклонно интеллектуально расти и развиваться, должен постоянно упражнять и обогащать свою память — в эти годы жизни сия задача имеет для него первостепенное значение. Но в последующем акценты смещаются, память в зрелые годы всё менее и менее упражняется и в конце концов лишается всякого упражнения. Именно отсутствие упражнения и интереса, а вовсе не возраст, постепенно ввергают человека в умственную апатию и маразм. А годы — пустое.

Хрестоматийный пример — римский сенатор и писатель Катон, который начал изучать греческий (а ныне — древнегреческий) язык, когда ему минуло 90 лет, и сильно в нём преуспел.

Ослабление внимания и памяти, происходящее от названной причины, связано и с ещё одним крайне неприятным явлением — тем, что по мере прибавления лет бег времени для человека всё ускоряется. То есть объективно скорость движения времени, разумеется, остаётся неизменной, но субъективно человек ощущает его *ускорение*. Лучше всего этот предмет разбирается Шопенгауэром в его «Афоризмах житейской мудрости». От себя лишь скажем, что причина столь досадного явления кроется в прогрессирующей рассеянности внимания и в прогрессирующей же неспособности человека к сосредоточению — симптомы, роднящие подобное состояние с идиотизмом.

Надо сказать, что такому положению вещей сильно содействует нынешний уклад жизни с его однообразием, задрганностью и хронической усталостью, с постоянными покушениями на ясность сознания и разрыванием внимания, чему сильно содействуют своей болтовнёй радио и телевидение. Отметим, что перед последними особенно беззащитны как раз люди преклонного возраста. В результате сила восприятия неизбежно падает, а память слабеет. Всё меньше импульсов извне поступает в сознание. Временные интервалы между этими импульсами выпадают, что и является причиной для *иллюзии ускорения* времени.

При таком положении дел оказывается, что если человек прожил 17 лет, то он прожил половину — причём лучшую половину — своей жизни, потому как общая сумма впечатлений от последующих 60–80 лет качественно и количественно будет лишь равняться сумме впечатлений первых 17 лет.

Таким образом, чтобы субъективно замедлить бег времени (в скобках отметим, что это замедление может быть продлено до очень значительного предела), человеку необходимо *постоянно* (а не только в юности) упражнять внимание и наблюдательность, развивать и совершенствовать память и её остроту.

И ещё одна аксиома: создавать себе привычки — ошибка. Чем меньше у человека привычек, тем он (во-первых) свободнее, тем острее (и это во-вторых) сознаёт он окружающее и тем (это, наконец, в-третьих) лучше работают у него внимание и память. Всё это неизбежно означает, что время для него течёт субъективно медленнее, чем для остальных смертных, а, стало быть, он и успевает больше, и жизнь его оказывается насыщеннее, интереснее и богаче. Привычки, притупляющие действуя на органы чувств человека, парализуют его внимание, память и волю, делают его слепым и глухим к тому, что его окружает. Человек становится биологическим автоматом и перестаёт быть человеком в действительном смысле этого слова.

Нелепо принимать всерьёз человека с плохой памятью. Наша память — это мы сами, это наше прошлое, настоящее и наше будущее, это всё, что мы сделали, и всё то, что мы ещё создадим. И если наша память слаба, то нас как бы нет. В соответствии с этим, для человека, который смысл жизни видит в «убиении времени», слабость памяти должна представляться не злом, а, напротив, величайшим благом.

Ещё раз утвердим сказанное ранее: хотите долго прожить и много пережить — развивайте в себе наблюдательность и сосредоточенность, укрепляйте свою память. Способ достижения этого — упражнение. Внимание, сосредоточенность и память являются способом замедлить бег времени и, таким образом, — способом продлить свою жизнь. Это, разумеется, будет *относительным*, а не *абсолютным* её продлением, к которому так стремится вульгарный ум. Относительное продление, безусловно, важнее абсолютно-го: «Важно не сколько лет за плечами, а набрался ли ума человек», — говорит пословица.

Тот не мудрец, у кого слабая память. Цепкость памяти — для мыслителя первейшее благо. Хорошая память обогащает ум, а умному человеку недостаточно просто быть умным: ему ещё необходимо обогатить и украсить свою память мудрыми и прекрасными мыслями лучших людей всех веков и народов. Человек с хорошей памятью, работающей в направлении запоминания афоризмов, становится мудрее. Читая книги, он доходит до идеи самоусовершенствования (умственного, физического, нравственного), что является качественным скачком на пути развития личности.

В свете сказанного нетрудно понять, каким *бесценным сокровищем* оказывается для каждого выпускаемая нами в свет книга об уходе за памятью и тайнах затронутой области.

*Йог Раманантата,
2 февраля 2003 г.*

Лекция Первая

ПРЕДСОЗНАНИЕ

Предсознательная область разума — вместилище памяти и хранилище впечатлений, получаемых от пяти внешних чувств. — Взаимоотношение между памятью и предсознанием. — Многочисленные примеры как доказательство тому, что ничто и никогда не забывается и что забытое всегда может припомниться при соответствующих условиях. — Все наши впечатления, скрываясь и накапливаясь вне нашего обыденного сознания, ждут лишь подходящего момента для своего пробуждения. — Новый свет на проблему воспитания памяти.

Вполне ясных представлений о природе памяти или о законах, управляющих способностью помнить и вспоминать, мы ещё не имеем, хотя нам и известно нечто в отношении обширной области разума, называемой психологами *предсознательным полем мышления*. Прежде думали, что разум сознаёт всё в нём происходящее, но теперь лучшие современные мыслители признают, что в процессе мышления самосознание является лишь незначительной частью. Весьма существенная роль в сфере мышления отводится также бессознательным идеям, впечатлениям, чувствам и мыслям. В настоящее время установили вполне, что всякий сознательный акт имеет за собою многое, что лежит в сфере предсознательной; иначе говоря, за каждым сознательным действием скрывается что-то другое, относящееся к предсознанию или надсознанию.*

Ошибочность прежнего мнения, что разум сознаёт всё, видна уже из того, что для достижения своего предельного самосознания разум требует много времени и упражнения, и действительно сей факт налицо: самосознание ребёнка много разнится в своих суждениях от самосознания взрослого человека. Кроме того, внешний мир в отношении времени и изменчивости можно считать чем-то более постоянным, нежели самого человека; между тем, такое одинаковое и неизменное действие внешнего мира на человека

* Не следует путать эти понятия мистической психологии с подсознанием, которое является областью действия инстинктов и роднит человека с животным. Разница между *сознанием* (интеллект), *подсознанием* (инстинкт) и *надсознанием* (интуицией, наитием) уже достаточно объяснена в других наших книгах, но по необходимости мы скажем ещё несколько слов чуть ниже. (И.Р. — <здесь и далее: *Йог Рамананата*>)

воспринимается им в разное время его жизни совершенно различно; в этом может убедиться всякий, сравнив впечатления детства с позднейшими впечатлениями от одного и того же явления.

За пределом сознания находится обширная область предсознания и надсознания, и она включает в себе много таинственного, привлекающего внимание психологов и прочих мыслителей, оказавших своими трудами огромное влияние на идеи нашего времени. По их вычислениям, едва ли десять процентов ежедневного процесса мысли производится сознательно, остальная же мыслительная работа совершается в области «бессознательно-го» или предсознания. Так называемое нами *сознательное мышление* представляет собой как бы горные вершины, выступающие над поверхностью океана, тогда как основная часть горной гряды лежит на его дне и скрыта от взора внешнего наблюдателя океаническими водами. Мы словно находимся беспросветной ночью в тёмном лесу, наши факелы бросают лишь незначительный круг света, вне которого более широкое кольцо полутеней, а далее идёт уже непроглядная тьма. Между тем в этой-то тьме и полутенях совершается громадная работа, и её результаты, когда то нужно, врываются в световой круг, называемый сознанием.

Память — это прежде всего одна из функций нашего предсознательного мышления. Громадная кладовая памяти именно и находится в обширной области предсознания. От момента получения какого-нибудь впечатления и до момента вторичного его появления в поле сознания работают силы предсознания. Так получается и так откладывается нами впечатление.

Куда же оно откладывается? Не в область сознания — тогда бы оно было всегда перед нами, укладывается оно именно в области предсознания между другими впечатлениями и так старательно, что мы с трудом потом находим его, когда оно понадобится.

Где же лежит оно иногда целыми годами, отделяющими момент укладки впечатления от момента следующего за этим извлечения его? В громадной кладовой предсознания. Что же происходит, если мы хотим вызвать какое-либо впечатление снова?

Воля приказывает «рабочим», занимающимся в этой кладовой, отыскать и вынести на свет когда-то спрятанное впечатление. Чем тщательнее научились они прятать полученные ими вещи и замечать их места, тем скорее они при надобности и вынесут их на свет.

Нельзя рассматривать сознание как синоним разума. Если рассматривать сознание и разум как понятия равнозначные и исключить понятие предсознания, то у нас не будет возможности объяснить, где в продолжение известного состояния сознания находится остальная часть разума; куда скрылись все прочие части умственного орудия, кроме тех, что находятся в употреблении. Поле сознания в отдельные моменты очень ограничено, как будто, смотря в телескоп или микроскоп, мы видим только то, что на-

ходится в поле зрения нашего прибора; всё остальное в это время как бы не существует. Разум воспринимает идеи, впечатления постоянно, но мы их ещё не создаём, пока они не появляются в поле сознания.*

Есть предположение, что всякое полученное впечатление, всякая возникающая мысль, всякий совершаемый поступок — где-нибудь да остаются в предсознательном складе нашей памяти, и, стало быть, ничто не забывается окончательно. Многое уже, повидимому, совершенно забытое по прошествии ряда лет, вновь приходит в область сознания, вызываясь к жизни ассоциацией мыслей, желанием, необходимостью или усилием. Конечно, многие умственные впечатления не вернуться никогда в область сознания, потому что к этому не представляется необходимости, но они останутся навсегда в области предсознания, властно влияя на наши мысли, идеи и поступки. Другие впечатления в ожидании своей очереди будут скрыты в тайниках памяти подобно свету и теплу, таящихся в пластах каменного угля, который лежит на обнажённых слоях земной поверхности и ожидает лишь времени, когда он будет употреблён в дело.

В отдельные моменты нами сознаётся лишь очень небольшая часть того, что сохраняется в нашей памяти. Иногда многое, что является как бы забытым и что мы часто силится припомнить, возвращается помимо нас в область сознания словно по собственному произволу. Мы часто стараемся вспомнить какую-нибудь вещь, но она ускользает, и мы прекращаем усилия, но спустя некоторое время эта мысль вдруг ярко вспыхивает в нашем созна-

*Сегодня, в пору программирования и кибернетики, мы, быть может, в состоянии несколько яснее выразить нашим читателям разницу между сознанием, предсознанием и надсознанием. Сознание (интеллект) — это всего лишь *оперативная память*; предсознание (память) — это *жёсткие диски*, с записанной на них информацией и техническими средствами, позволяющими её быстро укладывать и отыскивать; и, наконец, подсознание (инстинкт) — это *операционная система с программой* командования и управления.

Для пользы дела, наверно, имеет смысл углубить и продолжить эту аналогию. Вообще аналогия — чрезвычайно эффективный инструмент познания. Способность мыслить аналогиями не только развивает воображение, но и бесконечно раздвигает наш умственный кругозор.

Так вот, в нашей аналогии процессор вместе с корпусом и электрооборудованием представляет собой *физическое тело* индивида, наделённого искусственными сознанием, предсознанием и подсознанием. При этом электрооборудование компьютера (включая провода и кабели) представляет в данной системе органы, ответственные за функции дыхания, кровообращения, пищеварения, усвоения и выведения.

Описанная нами система, как понимает читатель, всё ещё оказывается неполной: в ней отсутствует самое главное — интуитивный ум, наитие, душа, Высшее «Я». Что же в данной системе должно выступить в функции этого наиважнейшего начала? Это начало в данной системе, как и в системе физического человека, целиком приходится. Здесь в его функции выступит оператор, работающий на данном компьютере; его сознание, воля и личность. (Й.Р.)

нии. Кажется, что наше желание что-нибудь вспомнить побуждает к труду молчаливых работников предсознания, а потом, когда мы уже совсем забыли о своём желании, они возвращаются, торжественно принося желаемое впечатление. Кроме того, случайное слово постороннего лица в состоянии открыть нам обширное поле воспоминаний, давно уже утерянных нами из вида. Часто мы видим во сне давно забытые лица, слышим и узнаём голоса, звук которых давно уже заглох. Многие случаи так забываются, что, кажется, никакое усилие воли не может вызвать их снова, но они, однако, крепко держатся где-нибудь в предсознании и какой-нибудь выходящий из ряда побудитель, усилие или особое физическое состояние выносят их снова на поверхность с такою ясностью, словно они только что произошли.

В горячем бреду люди говорят о том, что уже давно забыто, о чём они едва ли вспомнят по выздоровлении, но что, если справиться, окажется действительно бывшим в их молодости или детстве. Утверждают, что перед глазами утопающего возникает вся его прошедшая жизнь, и много интересных заметок по этому поводу собрано в известнейших трудах по новейшей психологии. Сэр Фрэнсис Бофор, спасённый из воды, утверждает: «Казалось, каждое событие моей жизни в обратном порядке пронеслось у меня в памяти, картина ширилась, и я видел перед собою будто панораму всей своей жизни».

Кольридж рассказывает, что одна молодая женщина, не умевшая ни читать, ни писать, заболев горячкой, заговорила по-латыни, по-гречески и по-еврейски. Записаны были целые цитаты; смысл их было крайне затруднительно разобрать ввиду слабой их связи одной с другою. Лишь немногие из еврейских фраз её можно было отнести к библейским изречениям, прочие же скорее принадлежали языку раввинов. Женщина эта была крайне невежественна, почему и не могло быть речи об обмане, и её сочли бесноватой. Однако, один врач, сомневавшийся в возможности такого беснования, решился раскрыть эту тайну и после многих усилий узнал, что она с девяти лет была в услужении у старого священника. Последний имел привычку ходить взад и вперёд по галерее, смежной с кухней, и цитировать вслух тексты из сочинений раввинов, а также греческих и римских Отцов Церкви. Ознакомившись с его книгами, нашли в них все произнесённые девушкой стихи. Горячка явилась побудителем для предсознания, чтобы обнаружить некоторые из старейших её сокровищ.

Карпентер рассказывает об одном английском священнике, посетившем замок, в котором, насколько тот помнил, он никогда прежде не был. При приближении к воротам ему представилось, что он был здесь когда-то и видел, как ему казалось, не только ворота, но и ослов у арки и людей возле неё. Сильно поражённый таким обстоятельством, он несколько времени спустя обратился к своей матери, надеясь, что она сможет отчасти объяснить это приключение. Она рассказала, что когда ему было года полтора,

она в большой компании отправилась с ним в этот замок, посадив его на осла; часть компании села завтракать под аркой, а ребёнок был оставлен внизу с прислугой и ослиами. Вид ворот при вторичном посещении вызвал старые воспоминания детства, показавшиеся ему сном.

Аберкромби рассказал об одной даме, доживавшей свои дни в деревне. Из Лондона к ней привезли проститься её маленькую дочь и после короткого свидания увезли обратно. Мать умерла, а дочь выросла, совершенно не помня своей матери. Уже в преклонном возрасте ей случилось снова посетить тот дом, где умерла её мать, и даже войти в ту самую комнату, не зная, что именно здесь скончалась она. Войдя в комнату, она остолбенела, а когда присутствующее при этом лицо спросило о причине её испуга, она сказала, что вполне ясно вспоминает, что когда-то была здесь и что дама, лежавшая на противоположном углу, и по видимости, опасно больная, склонилась над нею и плакала. Итак, впечатление сохранилось в кладовой предсознания детского разума, оставаясь неизвестным, пока его владелица уже сама не достигла преклонных лет. При виде комнаты это впечатление возобновилось, и память выдала одну из своих тайн.

Вот самые убедительные доказательства того, что ничто не забудется совершенно, если только оно воспринято разумом. Никакое впечатление, раз пережитое, не прекратит своего существования. Оно не затеряно, но только потускнело и продолжает существовать по ту сторону области сознания, куда снова может возвратиться много времени спустя, усилием ли воли или ассоциацией.

Хотя многие воспоминания и не возобновляются никогда ни при посредстве воли, ни при посредстве ассоциации, но впечатление всё-таки существует и влияет так или иначе на наши мысли и действия. Если бы можно было спуститься в глубину предсознательного мышления, то мы нашли бы там всякое полученное когда-нибудь впечатление, каждую мысль, возникшую в нас, и воспоминание о каждом своём поступке. Всё это заключается там хотя и невидимым, но оказывающим своё влияние на нас. Благодаря нашим вчерашним мыслям, словам и действиям, благодаря тому, что мы видели и слышали, мы и являемся сегодня таковыми, а не иными.

Человек есть результат своего прошедшего. Нет ни одного впечатления, поступка или мысли в нашей прошедшей жизни без того, чтобы они не имели своей доли влияния на образование интеллектуальных или моральных особенностей нашей жизни. Наши настоящие мысли и мнения являются в значительной степени следствиями длинного ряда незаметных опытов прошедшего, хотя и давно забытых и никогда не приходящих нам на память.

В последующих главах этой книги мы займёмся вопросом об упражнении предсознания, о тщательном сохранении, запоминании тайников, где хранится то или другое впечатление, и скором розыске и предъявле-

нии желаемого по приказанию воли. Мы увидим, что память поддается неограниченному улучшению, упражнению и развитию; сознавая, что *ничто не забывается навсегда*, мы уразумеем и возможность улучшить искусство воспринимать впечатления, сохранять их и снова извлекать. Мы увидим, что чем яснее запечатлевается что-либо в предсознательной области мышления, тем тщательнее оно и сохраняется и тем легче его вызвать в область сознания.

Мы увидим, с каким успехом можно приучить работников предсознания разыскивать и находить желаемое и как можно направлять их действия к исполнению наших приказаний.

* * *

Лекция Вторая

ВНИМАНИЕ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Закон психики, согласно которому сила первичного впечатления определяет степень запоминания и припоминания. — Данная сила находится в полном соответствии с вниманием, которое уделяется предмету, производящему впечатление. — Примеры и иллюстрации. — Выяснение сущности внимания и роли интереса в связи с воспитанием памяти.

Интенсивность первоначального впечатления определяет степень последующих воспоминаний или припоминаний и пропорциональна вниманию, с которым относятся к предмету, производящему впечатление, — это является психологическим законом.*

Испытания, оставляющие наиболее постоянные и резкие впечатления в нашем мозгу, суть именно те, на которые мы обратили наиболее сильное внимание. Однако многие авторитеты идут дальше, утверждая, что внимание — наиболее важная умственная привычка и что каждый человек имеет возможность развить известную степень гениальности, развивая силу сосредоточенного внимания, способного к неограниченному возрастанию при непрестанном упражнении.

Было уже сказано, что наибольшую разницу между умом отдельных лиц в гораздо большей мере составляет различие в степени внимания, нежели различие в отвлечённой способности рассуждать, и что внимание является лучшей половиной интеллекта.

Предсознательная часть разума сохраняет все впечатления, получаемые органами чувств, независимо от наличия внимания, но так как такие впечатления обыкновенно не входят в сознание при посредстве памяти, то ввиду их малой пользы они как бы не существуют. Итак, для наших целей мы можем признать, что без определённой степени внимания мы не сохраним продолжительного впечатления.

* Самуэль Джонсон формулирует эту проблему вполне однозначно: «Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным». К.Д. Ушинский продолжает ту же мысль: «Внимание — это та единственная дверь нашей души, через которую всё, что есть в сознании, непременно проходит». Если внимание, если сила восприятия падает, то, с одной стороны, ухудшается память, а, с другой, время летит для нас быстрее, но проходит бессодержательно и неэффективно. (И.Р.)

Исходя из этого, мы можем сказать, что недостаточно, чтобы предмет произвёл впечатление при посредстве чувства на мозг, но, чтобы запомнить что-нибудь, в момент первичного впечатления необходимы внимание и сознательность.

Для пояснения разницы между сознательным вниманием и простым получением впечатлений через органы чувств вообразим себя на одной из людных улиц большого города. Тысячи предметов являются перед нашим зрением, тысячи звуков воспринимаются нашим мозгом при посредстве слуха, обоняние тоже получает впечатления, осязание также не бездействует, потому что мы можем сталкиваться с людьми и наткнуться на какие-то предметы. Среди такого хаоса зрительных впечатлений, звуков, запахов, при возможности восприятия самых разнородных впечатлений мы можем, однако, быть заняты одним определённым зрелищем, одним звуком, даже мыслью, а всё прочее, окружающее нас, как бы не существует. И всё, что мы потом вспомним об этом времени, будет именно тот предмет, на который мы исключительно смотрели, или тот звук, к которому мы прислушивались, или та определённая мысль, которая занимала нас в этот момент.

Большая часть нами видимого, слышимого, чувствуемого почти тут же и забывается, потому что мы относимся к этому с очень незначительной степенью внимания. Говорят, что слабая память есть слабое внимание и что привычка к наблюдению — двойник памяти. Мы коснёмся этого в другой части нашей книги, где укажем и упражнения для развития внимания и ухода за ним.

Может ли человек одновременно сосредоточиваться на нескольких предметах — вопрос, в котором мнения расходятся. Высшие авторитеты, однако, сходятся в том, что разум может одновременно заниматься лишь одним предметом, но переходить от одного предмета к другому он может попеременно и с изумительной быстротой, которая может навести на мысль, будто человек в состоянии разделить внимание между двумя предметами и более. Некоторые люди дела одарены способностью делать сразу три или четыре дела, но в действительности они лишь развили в себе способность быстро переходить от одного предмета к другому. Гранвилль, упоминая об этом, говорит, что такого рода умственная гимнастика нередко заканчивается самым печальным падением, из-за которого такой умственный гимнаст надолго оказывается лишён возможности пользоваться своими незаурядными способностями.

Бэн подводит итог всему сказанному, говоря: «Никогда не следует забывать, что человеческий разум в одно время может заниматься лишь одною вещью, хотя и можно переключать внимание и таким образом схватить сразу два или более предметов».

Когда разум сосредоточен на одном предмете, то мы невосприимчивы к зрелищам и звукам, которые в другое время тотчас же привлекли бы

наше внимание. Человек, погружённый в какое-либо определённое занятие, не заметит проходящих чрез комнату лиц или не услышит боя часов, рядом с ним находящихся. В публичной библиотеке Чикаго автор наблюдал десятки людей, которые, углубившись в чтение, повидимому, не воспринимая ни зрелищ, ни звуков и не сознают времени; погружённые в свои книги, они не замечают встающих или садящихся вокруг них людей и не соображают, что время уже закрывать библиотеку, и для этого нужно их тронуть за плечо и попросить удалиться. Некоторые люди так погружаются в свои думы, что далеко проезжают собственную станцию по железной дороге. В пылу битвы раны в первое время обыкновенно не замечаются. Рассказывают, что Генри Клей, намереваясь говорить об очень важных вопросах и желая ограничить время своего выступления, просил одного из своих друзей остановить его по истечении указанного им срока. Он, однако, так увлёкся своею речью, что его друг так и не мог привлечь его внимания и, не зная что делать, несколько раз преобольно уколол Клея булавкою в ногу. Но тот, не обращая на это внимания, ещё долго продолжал говорить, хотя из ноги даже показалась кровь. Впоследствии он рассказывал, что отнюдь не сознавал стараний приятеля привлечь его внимание и действительно сильно разбранил того за неисполнение своей просьбы. Один известный французский писатель в ночь Св. Варфоломея так, говорят, углубился в свою работу, что не слышал побоища даже под своими окнами. Другой итальянский учёный был настолько занят своими опытами, что не слышал шума сражения на городских улицах и, выйдя уже ночью из дома, был поражён тем обстоятельством, что город занят войсками Наполеона, а австрийцы оставили свои позиции. Про Сократа рассказывают, что однажды, отправившись добровольцем в военный поход, он остановился на дороге, погружённый в свои философские размышления; простояв часа четыре и разрешив занимавший его вопрос, он вдруг увидел себя посреди равнины оставленным ушедшим вперёд войском.

Если вы желаете посвятить всё своё внимание какому-нибудь предмету, то по возможности выбирайте время и место, с тем чтобы ваш ум был свободен от всех посторонних впечатлений. Ведь если вы хотите заинтересовать своего знакомого каким-нибудь важным делом, не отправитесь же вы к нему, когда он чем-то занят, и вам не придёт в голову принудить его разобрать ваш вопрос, если он погружён в другие соображения. Вы подождёте, когда он будет относительно свободен от прочих занятий, в уверенности, что будете иметь тогда внимательного слушателя. Только люди, умеющие сосредоточивать своё внимание, могут бросить своё занятие и тотчас же посвятить всё внимание другому предмету. Понятно, что память следует за вниманием, и лучше запоминаются те вещи, впечатления от которых получены, когда ум находится в покое и не занят ничем посторонним.

Цельное, нераздельное внимание даёт изумительно ясные впечатления, укрепляет умственные способности и даёт им силу, которой оне* не обладали бы при обыкновенных условиях. Если сосредоточить своё внимание на больной части тела, то боль усиливается. Замечено, что если сосредоточить внимание на какой-нибудь части тела, то можно вызвать в ней всякое ощущение. Установлено, что можно усилить кровообращение в любой части тела, если сосредоточить на ней внимание. Если мы желаем получить наиболее полное и ясное впечатление от какого-нибудь предмета, то мы должны сосредоточивать на нём своё внимание. Это сосредоточение может усиливаться от намеренных упражнений.

Люди большого интеллекта отличаются и развитой способностью внимания, между тем идиоты и глупцы обыкновенно лишены всякого внимания. Стало быть, память великих людей наполнена сильными интенсивными впечатлениями, вводимыми ими в область сознания при их ежедневных занятиях, тогда как человек с недостаточным вниманием обладает лишь незначительным запасом знания, постоянно ощущая недостаток в нём.

Знание наше о предмете ограничивается лишь тем, что мы помним его. Стало быть, знание всякого зависит от его памяти. А так как память зависит от внимания, то внимание есть первичный фактор знания. Развив своё внимание, и мужчина и женщина будут щедро за это вознаграждены. Научитесь делать одновременно лишь одно дело, но делать его *наилучшим* образом. Сосредоточивая наше внимание и интерес на одном предмете, мы будем работать с успехом и удовольствием. Мы узнаем всё, что следует знать по данному вопросу. Хорошо сказано Честерфильдом: «В течение дня для всего хватит времени, если мы будем делать только одно дело; но и года будет для вас недостаточно, если вы попробуете делать два дела сразу». Лорд Берлей того же мнения, когда говорит: «Наикратчайший способ исполнить много дел — это делать в одно время лишь одно дело».

* Напомним нашим читателям: слово «оне» — никоим образом не опечатка, как мнится некоторым. Пусть читатель знает, что эта грамматическая форма была окончательно упразднена в русском языке в результате проведения в нём большевической орфографической реформы. Упразднение этой местоимённой формы, как и прочие филологические введения большевиков, нанесло русскому языку известный урон. Что касается «оне», то это в особенности ощущалось на письме, где форма сия, неся грамматическую нагрузку, была важна для различения смысла и по-своему способствовала немногословию. Не случайно она по сей день живёт и здравствует в таких языках, как французский (в известной мере — испанский и итальянский) и польский, причём в последнем она прямо так и называется: «оне» в противовес «oni». Мы, таким образом, с радостью дарим её читателю как знак перемены времён и нашего совместного с ним возвращения к истокам и напоминаем ему, что «оне» — множественное число от «она», точно так же как «они» — множественное число от «он», и, соответственно, он+она или она+он — опять-таки «они». (И.Р.)

Вышеупомянутой теории как бы противоречит тот факт, что многие люди размышляют лучше всего, если они при этом выполняют какое-нибудь лёгкое занятие, например, шьют, вяжут, разрезают книгу, рассматривают картину, курят и прочая; но эти кажущиеся исключения только подтверждают правило: внимание, отвлекаясь от главной мысли, переходит к более лёгким занятиям, предъявляющим наименьшие требования и не отвлекающим внимания далеко от главной мысли. На самом деле то более лёгкое занятие даёт мысли в этих промежутках некоторый отдых. Поэтому, если вам трудно сосредоточивать своё внимание на каком-либо предмете, возьмитесь в то же время за какую-нибудь лёгкую работу. Пусть только такая вспомогательная работа будет *легка*, потому что всё серьёзное удвоит внимание.

Изучая какой-нибудь предмет, мы получим наилучшие результаты, если направим своё внимание на различные подробности, не отдавая всего внимания предмету в его целом. Мы получаем наиболее полное впечатление благодаря нашей способности анализа и абстракции. Мы лучше узнаём предмет как целое, изучая его подробности. Говоря словами доктора Геринга: «Специализация — мать знания». Прежде, чем изучить и выполнить сложное действие, человек должен научиться выполнять каждую составную часть этого действия. Узнав, как выполнять каждую часть, он будет уже в состоянии выполнить и целое. Те же самые принципы приложимы и к умственным познаниям и приобретению впечатлений.

Тем, кто не приучился сосредоточивать своё внимание на одном предмете, приобретение новых привычек кажется трудным и утомительным. Но дело облегчают упражнения, и со временем вы найдёте, что внимание станет сосредоточиваться автоматически, не требуя ни малейшего усилия. Внимание и способность к сосредоточению могут быть настолько развиты упражнением и практикой, что будут проявляться бессознательно, если в том явится необходимость. Раз вы будете нуждаться в сосредоточенном внимании, оно у вас появится. То же самое и относительно мысленного анализа. Приобретите только умственную привычку, и ваш разум будет следовать ей. Только бы проложить интеллектуальную тропу, а разум уже по ней пойдёт. Упражнение и постепенное совершенствование — вот и весь секрет успеха в достижении интеллектуального развития.

Лекция Третья

ПОЛУЧЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Законы приобретения впечатлений. — Как приобретать и сохранять ясные впечатления. — Различие между вниманием произвольным и непроизвольным. — Восприятие впечатлений органами внешних чувств. — В чём состоит приучение чувств к быстрому восприятию и как сохранить его памятью. —

Необходимость тщательного наблюдения и прочая. — Многочисленные примеры удивительной памяти, достигнутой лицами всех возрастов, времён и народов благодаря целенаправленному и разумному упражнению запоминающей способности. — Замечательные истории и случаи, иллюстрирующие данный вопрос.

В одной из предшествовавших лекций было сказано, что предсознательная способность нашего разума принимает каждое впечатление и складывает его в свою огромную кладовую. Но получаемые впечатления по существу очень различны. Некоторые очень ясны и сильны; другие несколько слабее; третьи совсем неясны и поверхностны. Сила впечатления зависит от интереса, с которым к нему относится наш разум в момент его восприятия, и от количества волевого внимания, сосредоточенного на нём. Предмет интересный или же тот, к которому отнеслись со вниманием, оставляет более резкое впечатление, нежели предмет, мало или даже совсем не возбуждающий интереса; и впечатление это при надобности воспроизводится гораздо скорее.

Сравнивая предсознание с кладовой, можно сказать, что внимание, с которым мы относимся к предмету, воспринимаемому нашим разумом при посредстве органов чувств, определяет размер и ценность вещи, отдаваемой на хранение. Интерес же, пробуждающийся в момент получения впечатления, придаёт ему окраску. Запомните: внимание определяет размер, интерес же — окраску.

Когда человек желает вынести наружу спрятанную в кладовой вещь, то ему гораздо легче разыскать большой предмет, чем маленький, и легче рассмотреть ярко-красный, чем бесцветный. Понятно, что хорошие вещи сложены в порядке и систематично, а прочие свалены кое-как и лежат в беспорядке. Тщательное и заботливое сохранение имущества облегчает, конечно, и розыск требуемого предмета, но всё-таки размер и окраска делают вещь саму по себе более заметной.

Частые извлечения предмета наружу не только ведут к знакомству с местом его хранения, но и увеличивают его размер и усиливают окраску, так

как при извлечении на нём всякий раз сосредоточивается известное количество внимания и интереса. Внимание же определяется как «сосредоточивание сознания». Сознание, подобно солнцу, разливающему лучи на бесчисленное множество предметов, может распространяться на целый ряд вещей и может сосредоточиться на определённом предмете, как и лучи солнца могут быть собраны стеклом в пучок. Вполне понятно, что степень внимания и служит мерой впечатления, производимого на предсознательную область нашего мышления.

Психологи различают произвольное и непроизвольное внимание. Непроизвольным вниманием называется внимание, сосредоточенное с минимальным усилием или, пожалуй, без всякого усилия воли. Произвольное внимание сосредоточивается исключительно усилием воли. Животные и неразвитые люди обладают незначительным запасом волевого внимания или совсем его не имеют, но непроизвольное внимание свойственно им во всё своём объёме. Развитые люди обладают в высшей степени произвольным вниманием, способность развивать это последнее, кажется, и есть одно из первичных отличий человека от животных; степень произвольного внимания указывает и на степень развития, занимаемую человеком. Многие редко заходят дальше порога произвольного внимания.

Непроизвольное внимание является врождённым свойством людей и животных. Произвольное внимание есть следствие развития воли. Животные, дети и неразвитые люди едва ли заинтересуются предметом настолько, чтобы удержать на нём своё внимание больше секунды. Развитой же человек усилием воли может направить своё внимание на предмет вовсе не интересный и держать его на нём, пока не закрепит в своей памяти нужные сведения. И точно так же он может переносить своё внимание с более интересного предмета на менее интересный исключительно одним усилием воли. Действительно развитый человек почти всегда находит в каждом предмете что-либо интересное, и это в конечном счёте и облегчает ему задачу сосредоточить своё внимание; между тем как неразвитой человек подобным предметом не заинтересуется. Развитой человек, стало быть, обладает способностью устранять из области своего внимания ненужный в данный момент предмет и тем очищает поле своего сознания. Этот результат достигается им при посредстве воли, играющей здесь ту же роль, что и в деле сосредоточивания внимания на неинтересном предмете. Неразвитой человек, едва обладающий волевым вниманием, почти всегда оказывается во власти посторонних впечатлений и пребывает в положении ребёнка, смотрящего на представление в цирке, забывающего про родителей и окружающее и следящего только за представлением, пока оно не закончится.

Впечатления получаются при посредстве пяти внешних чувств. Органы чувств разделяются на два разряда: непосредственные и косвенные. Непосредственные органы чувств суть те, что передают впечатления непосред-

ственно мозгу, т.е. органы осязания, обоняния и вкуса. Применяя эти органы чувств, человек приходит в соприкосновение с предметами, производящими впечатление; соприкосновение вполне очевидно в отношении осязания и вкуса и менее очевидно, хотя не менее реально, в отношении обоняния, так как мельчайшие частицы, отделяющиеся от предмета, приходят в соприкосновение с нервом обоняния. Косвенные органы чувств, т.е. глаза и уши, передают впечатление мозгу опосредованно; в этих двух случаях впечатление достигают мозга при содействии световых и звуковых волн.

Впечатления, передаваемые непосредственными органами чувств, с трудом приходят на память, тогда как впечатления, получаемые от косвенных органов чувств, легко припоминаются, и такая лёгкость, при помощи разумного упражнения, доводится до высших пределов. В данный момент вы не можете вспомнить настоящий вкус, запах или впечатление от прикосновения, но зато вы легко припомните время и место вкусового, осязательного или обонятельного впечатления, почему вы и узнаете предмет, встретив его вторично. Эта способность распознавать может быть высоко развита и усовершенствована, стоит лишь вспомнить знатоков чая, вина, сортировщиков шерсти, различного рода экспертов; у них высоко развито чувство вкуса, обоняния, осязания, и в тот момент, когда новое впечатление достигает их мозга, они в самых мельчайших подробностях быстро вызывают в памяти первоначальные впечатления. Но трудно вызвать первичное впечатление вкуса, обоняния, осязания усилием воображения так, чтобы оно напоминало действительность. Кое-кто из исследователей приводит исключения, рассказывая о некоторых зрелых знатоках вина и прочая, которые усилием воображения будто бы могут вызвать точное впечатление вкуса своих любимых блюд и вин. Сомнамбулы через внушение, повидимому, могут воспринимать такие впечатления. Но обыкновенно трудно вообразить вкус, запах или прикосновение, как мы воображаем звук или зрительное впечатление.

Но при впечатлениях, получаемых от органов зрения и слуха, не представляется подобных трудностей, потому что вы можете не только припомнить явление, но живо нарисовать себе вид или услышать звук при помощи воображения, подкреплённого памятью. У некоторых эта способность сильно развита, и они в состоянии представить себе какое-нибудь зрелище или услышать звук так же отчётливо, как в действительности. Художники и композиторы могут служить тому примером.

Нетрудно понять, что при уходе за памятью приобретение ясных и отчётливых впечатлений составляет весьма важное условие. Если нечего припоминать, то память бесполезна. Если вы вспомните наше описание духовной кладовой с различными предметами всех размеров, форм и цветов, вы легко поймёте и то, что психические предметы, для того чтобы их легко было найти когда нужно, должны обладать соответствующими размером, формой и цветом.

Не только органы чувств должны быть приучены к быстрому и лёгкому восприятию впечатлений, так чтобы их легко было вызывать, но и разум надо приучить направлять внимание и интерес на свою работу, чтобы при случае можно было вспомнить мыслительный и психический процесс. Приобретение впечатлений часто идёт двумя или более путями. Например, при чтении напечатанного текста глаза воспринимают впечатление от слов, изречений, страниц, между тем как одновременно другие части нашего разума воспринимают впечатление от мыслей и мнений автора, мыслей и идей самого читающего; заключение получится читателем от переработки и ассимиляции рассуждений автора и от сопоставления их с познаниями, сведениями и мнениями, находящимися уже в его памяти. Все эти впечатления могут быть вызваны памятью соответственно степени развития её в отдельных личностях.

Совершенствование внимания и интереса давало удивительные результаты, и каждый может приобрести это искусство, так что будет удивлён сам и поразит окружающих.

Робер Удэн, знаменитый французский маг, лучшие фокусы которого зависели исключительно от его быстрой наблюдательности и точного внимания, развил эти последние, так же как и память, годами упорных упражнений. Говорят, в свои юношеские дни он быстро проходил мимо какого-нибудь магазина, поспешно и зорко заглядывая в витрину, а затем отворачивался. Спустя несколько шагов, он останавливался, стараясь припомнить и описать возможно большее число виденных предметов. Он нашёл, что постоянная практика настолько увеличила остроту его внимания, что он с каждым днём запоминал всё большее и большее число предметов, выставленных в витрине; таким образом, он непрестанно развивал те части разума, которые сохраняли и снова вызывали впечатления. Говорят, что впоследствии он мог пробежать мимо громадной витрины с выставленными мелкими предметами и получить такое полное, ясное и сильное впечатление, что несколько часов спустя он почти безошибочно описывал любой предмет. Благодаря этой способности Удэн сделался тем, чем был и чем составил себе состояние. Его память стала как бы фотографической пластинкой, запечатлевающей всё подряд так, как оно есть, и ему оставалось лишь вызвать впечатление и называть предметы, стоящие пред его умственным взором.

Подобный же случай описывает и Р. Киплинг в своём прелестном романе «Ким»: старый учитель Лурган Сагиб готовил мальчика к тайному служению, где быстрое и ясное запоминание предметов было равносильно успеху и имело, стало быть, жизненно-важное значение. Старик вынул из ящика горсть драгоценностей, украшений и прочая и приказал Киму смотреть на них сколько он желает, чтобы постараться затем припомнить их. Здесь же был и другой мальчик-индус, уже подготовлявшийся некоторое время таким образом. Ким нагнулся над подносом и стал смотреть на разложен-

ные на нём драгоценности (числом их было пятнадцать). Он думал, что это легко. Затем поднос закрыли, и мальчик-индус быстро записал, что запомнил. «Под бумагою лежат пять синих камней, один большой, один меньше и три маленьких, — поспешно сказал Ким. — Затем там четыре зелёных камня, один из них пробуравлен; прозрачный жёлтый камень и один, схожий с чубуком. Два красных камня и... и... я насчитал пятнадцать, но два забыл. Дайте вспомнить! Да, там был маленький коричневый предмет из слоновой кости и... и — дайте подумать!» Но дальше дело не шло. «Слушай мой отчёт, — сказал маленький индус, — во-первых, там было два надтреснутых сапфира, весящих, насколько я могу судить, четыре и два карата. Сапфир в четыре карата заострён. Затем туркестанская бирюза, испещрённая зелёными жилками, с двумя надписями, одна золотом, с именем Бога, другая кругом камня стёрта, так как он вынут из старого кольца. Вот пять, синих камней; затем идут четыре блестящих изумруда, один просверлён в двух местах, а другой покрыт маленькой резьбою!» — «Их вес, — спокойно сказал Лурган Сагиб, — три, пять и четыре карата. Кусок зеленоватого старого янтаря и дешёвый обломок европейского топаза. Один бирманский рубин весом пять каратов, без изъяна. Шарообразный, попорченный рубин в два карата. Резная слоновая кость из Китая, изображающая крысу, сосущую яйцо. И наконец... величиною с боб кристальный шар, вделанный в золото». Ким почувствовал себя очень униженным превосходством маленького индуса. «Как же это у тебя вышло?» — спросил он. «Долгое упражнение — путь к успеху», — был ответ.

Мы советуем вам прочесть эту книгу, в ней много полезного, и посмотреть, как Ким воспользовался советами старого учителя. Это упражнение, очень точно изложенное в великолепном описании Киплинга, очень любимо на Востоке, где оно практикуется в совершенстве многими, как практиковалось и Удэном. Многие из вас могут сделать то же самое, если вы не пожалеете труда и времени для приобретения навыка.

Говорят, что какой-то знаменитый художник на первом сеансе попросту смотрел около часа на оригинал, а потом отпускал его, говоря, что ему возвращаться уже не надо. Затем он месяцами без всяких сеансов писал портрет, поглядывая по временам лишь на пустой стул, где раньше сидел оригинал, и перенося его черты на полотно. Он утверждал, что действительно видел оригинал сидящим на стуле; вероятно, впечатление глубоко врезалось в его память. Понятно, это пример исключительный, но и другие художники развивали в себе те же способности, хотя и не в такой удивительной степени. У китайцев отдельные иероглифы, или значки, для каждого слова, и китайский ученик накапливает в своей памяти большой запас подобных знаков, нисколько этим не затрудняясь. Европейские и американские дети проделывают то же самое, хотя и в меньшем размере, ввиду новой системы обучения чтению. Раньше, когда учились читать, начинали

читать слова по слогам и употребляли много времени, чтобы разобрать, например, слово «Константинополь»; теперь же дети мысленно запоминают длину или общий вид слова вместо отдельных букв или слогов, и для них прочитав «Константинополь» так же легко, как и прочитав «Константин», хотя по слогам и «Константин», и «Константинополь» прочесть почти одинаково трудно.

Те же результаты достигаются и музыкантами; многие из них обладали способностью воспроизводить музыку, услышанную лишь однажды, страница за страницей. Какой-то знаменитый композитор, ещё ребёнком, слышал в одном монастыре знаменитую мессу, подлинник которой держался монахами в секрете. Придя домой, он записал всю мессу, не сделав ни одной ошибки. Монахи простили ему, восхитившись удивительным его даром. Менее крупные музыкальные дарования нередки. И не одна способность памяти делает это возможным, но также и развитая способность слышать и видеть ясно и отчётливо.

Некоторые евреи могут наизусть с любого места повторить весь «Талмуд», который уже сам по себе целая библиотека. Лаланд написал рассказ, где говорится об одном индусе, не понимавшем ни слова по-английски; но когда ему прочли пятьдесят строк из мильтоновского «Потерянного рая», он повторил их с поразительной точностью, а затем проговорил их в обратном порядке. В былые времена при дороговизне книг люди исключительно зависели от своей памяти, и многие развивали невероятную память, что однако не считалось чем-то чудесным, но воспринималось как нечто совершенно обыденное: так и должно было, по тем понятиям, быть с каждым, кто берётся что-либо изучать. В XIII и XIV веках студенты тысячами шли в университеты. Книги были редки и дороги, и преобладал старый обычай заучивать наизусть целые сочинения. Генрих Шлиман в одной из своих работ сообщает, что его память была плоха, но он так усовершенствовал её с помощью непреклонной воли и упорного труда, что в конце концов стал изучать всякий новый язык через каждые полгода и в совершенстве говорил и писал на нём. И всё это в то время, когда он был занят своим торговым предприятием.

Японские дети по меньшей мере в течение двух лет изучают простые иероглифы или буквы прежде, чем начнут читать. Это труднее всего того, что делается в европейских и американских школах, и достигается исключительно упражнением памяти. И такая практика есть причина изумительной памяти японцев. Один из японских писателей, Хирита Атсутона, написал огромное исследование о мифах и легендах своей страны; говорят, будто первые три тома самого исследования и некоторые тома введения он составил, не заглядывая ни в одну книгу, в которой прежде черпал свои сведения.

Гроциус и Паскаль, как рассказывают, никогда не забывали того, что говорили или о чём подумали хотя бы раз. Кардинал Медзофанти, владевший

будто бы сотней различных языков, утверждал, что никогда не забывал раз выученного слова. Есть рассказ про одного старого сельского могильщика, помнившего за 35 лет день каждого погребения на своём кладбище, лета умершего и имена присутствовавших на похоронах.

Сенека в силу своей природной памяти мог повторить две тысячи разрозненных слов в том же порядке, как они были сказаны, хотя и слышал их только раз. Друг его Порций Лаций никогда не забывал речей, произнесённых им, память его удерживала каждое слово. Кинес, посол царя Пирра в Риме, за один день так хорошо изучил имена собравшихся, что назавтра мог приветствовать сенаторов и народ, каждого называя по имени. Плиний говорит, что Пирр знал имя каждого своего солдата. Франциск Лигурийский мог прочитать наизусть все сочинения Бл.Августина, приводя тексты и указывая страницу и строку этих текстов. Фемистокл знал имена всех 20000 граждан Афин. Муреций говорит об одном молодом корсиканце, который мог повторить в прямом и обратном порядке 36000 отдельных слов, слышав их лишь раз. Он говорил, что способен и на большее, но читавшие ему уставали. К этому корсиканцу пришёл как-то молодой человек с плохой памятью. Корсиканец занялся его подготовкой и с таким успехом, что ученик через одну или две недели был в состоянии повторить 500 слов в прямом и обратном порядке.

Мельбацци, великий флорентийский библиофил, обладал замечательной памятью в отношении книг и рукописей. Он знал место, полку и номер каждой книги в своей собственной громадной библиотеке и в других известных библиотеках. Однажды великий герцог Тосканский спросил его, где ему можно найти одну известную, но редкую книгу; тот ответил, что существует только один экземпляр, который находится в «библиотеке великого патриарха в Константинополе, на седьмой полке третьего шкафа, направо от входа». Жозеф Скалигер менее чем за месяц выучил наизусть «Илиаду» и «Одиссею», а за три месяца выучил сочинения всех греческих поэтов. Рассказывают, что этот человек часто жаловался на свою слабую память.

С помощью упражнения каждый может развить свою способность сосредоточения и внимания по отношению к мыслям и предметам. В следующих главах мы коснёмся этого вопроса, но прежде уделим время тому, как приобретаются впечатления при посредстве органов зрения и слуха.

Лекция Четвёртая

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ И ПАМЯТЬ

Восприятие впечатлений органами зрения. — Приучение глаза к верному и ясному восприятию впечатлений как главное условие успеха. — Необходимость этого условия в обыденной и деловой жизни, и тем более при воспитании памяти. — Смотреть на вещь и видеть её — это не одно и то же; слабость зрительного восприятия у большинства людей как доказательство данной аксиомы. — Пояснение на примерах способа выработки и развития способности «ясного видения». — Основные правила для воспитания и совершенствования этой способности.

Справедливо и совершенно правильно говорят, что «глаза — окна души», потому как через эти окна разум получает наибольшее число впечатлений. Вы без труда убедитесь, что вопрос об уходе за памятью ближе всего примыкает к приучению разума правильно воспринимать впечатления, полученные при посредстве глаз, нежели при посредстве каких-либо других органов чувств.

Нам нет надобности доказывать нашим читателям первостепенную важность упражнения глаза в получении правильных, ясных и точных впечатлений. Такое упражнение и соответственное развитие дадут прекрасные результаты во всяком деле, во всякой профессии или предприятии. Не только художник и ваятель нуждаются в развитом глазе, но и всякий ремесленник, деловой человек или занимающийся вольной профессией, не развив его, ежедневно страдает от такой небрежности.

Художник не в состоянии творить, не умея правильно наблюдать; писатель не сможет обрисовать наружность героев, характеры и сцены, не обладая острой наблюдательностью; не нужно напоминать ремесленнику о необходимости хорошо видеть предмет. Нет такого занятия, которое не усовершенствовалось бы при развитой способности наблюдения.

Вы намного увеличите свои познания и развлечения, развив искусство восприятия и наблюдения. Например, путешествуя, люди многое теряют из виду, от них ускользают наиболее интересные вещи из-за неумения ощущать последние. Когда по возвращении они читают описания путешествий по той же местности, они удивляются богатству описаний там, где они не видели почти ничего. Для многих пропадают и лучшие места книги ввиду небрежности их чтения.

Индеец и охотник, живущий в лесу, заметят сломанную ветку, перевёрнутый лист, след там, где непривычный наблюдатель не заметит ничего необыкновенного.

Нам довелось как-то читать про одного купца, который подвергался нашествиям из-за того, что у него служил в приказчиках неучёный человек. Купец был согласен, что его приказчик не умел толком писать, что ошибки в его речи заставили бы содрогнуться от ужаса любого школьного учителя грамматики, что он никогда не читал произведений известных авторов, но зато, говорил купец, он умел «видеть» вещи и закупал ежегодно ценного товара на тысячи долларов и, насколько известно, ни разу не ошибся, не пропустил попорченной вещи или подозрительного товара. Этот человек развил способность восприятия и применял её с пользой.

Далеко не все из нас замечают подробности самых обыкновенных предметов. Многие ли из вас знают, где именно уши у коровы — снизу, сверху, сзади или впереди рогов? Многие ли могут сказать, как слазит кошка с дерева, хвостом или головой? Многие ли знают, с какой ноги начинают бегать лошадь или корова, с задней или же с передней? Многие ли знают, как обозначено число четыре на циферблате их часов? Большинство из вас, не зная ответа, предпочитает в таком случае просто взглянуть на часы.

Знаменитый учёный Агассис* славился умением приучать своих учеников к наблюдательности. Способность восприятия, которую он развивал до высокой степени, в значительной мере способствовала успеху большого числа его учеников, которые приобрели себе впоследствии имя и положение. Говорят, что однажды любимый его ученик попросил указать ему добавочное упражнение в этом направлении. Агассис дал ему в банке рыбу с тем, чтобы он внимательно её осмотрел, а затем, придя к нему, рассказал, что видел. Ученик видел и раньше таких рыб и не мог понять, почему наставник дал ему такую пустяковую задачу; он посмотрел на животное, но не увидел ничего нового и интересного. Не найдя профессора, он к своему величайшему неудовольствию должен был оставаться с рыбой в течение нескольких часов. Продав немного, он принялся её рисовать. Это было довольно легко, пока он не вникнул в подробности. Тогда он, к своему удивлению, обнаружил, что рыба не имела век, и заметил некоторые другие подробности, до сих пор ему не известные.

Когда Агассис вернулся, он был, казалось, в отчаянии, что ученик так немного мог рассказать о рыбе, и попросил его продолжать свои наблюдения в течение ещё нескольких часов. Студент, увидев, что ему не отделаться от этого, прилежно взялся за работу, помня слова Агассиса о том, что «карандаш — самый зоркий глаз». Он находил всё больше и больше интересного в рыбе, и работа его увлекла. Профессор время от времени захо-

* Агассис, Жан-Луи Рудольф (1807-1873) — швейцарский естествоиспытатель. Известен прежде всего своим капитальным трудом по описанию ископаемых рыб («Исследования об ископаемых рыбах», 5 тт., 1833-43 гг.) и исследованиями по систематике вымерших животных. Занимался также исследованиями в области ледникового периода в истории Земли. (И.Р.)

дил к нему в комнату и выслушивал новые сообщения студента, но почти ничего не говорил. Он заставил студента проработать три дня над рыбой, и тот был очень удивлён, что сначала так мало видел, тогда как на самом деле было так много интересного. Много лет спустя он сам приобрёл известность и имел обыкновение рассказывать описанный случай с рыбой, замечая при этом, что урок, полученный им при исследовании рыбы, он применял и при рассмотрении подробностей всякого предмета и что приобретённая таким образом привычка дала ценные результаты. Говорят, что Агассис мог читать популярную лекцию о каком-нибудь насекомом вроде кузнечика, так заинтересовывая слушателей, что они увлекались, словно присутствовали на каком-нибудь состязании.

Говорят, что в Лондоне есть места, где приучают молодых воров к быстрому и точному наблюдению. «Профессор», обучающий молодых негодяев, кладёт на свою ладонь некоторое количество небольших предметов, например, ключик, пуговицу, кольцо, монету и прочая. На секунду он разжимает ладонь перед своими учениками, которые обязаны не только назвать, но и описать эти предметы. Затем предметы меняются и его ученики должны сразу назвать исчезнувшие предметы. Эти субъекты после известного числа таких уроков отправляются на «работу» под видом нищих. Они стараются заглянуть в конторы, дома, торговые помещения и заметить каждый предмет, находящийся в поле их зрения, его место, замки и т.д. Потом они докладывают о виденном своему старшему, и, если дело стоит труда, устраивается грабёж.

Это весьма напоминает уроки, полученные Кимом и описанные в одной из предшествовавших глав. Те, кто читал увлекательные рассказы Конан-Дойля о Шерлоке Холмсе, вероятно, помнят удивительную наблюдательность этого сыщика-любителя и достигнутые им благодаря этой способности результаты. Шулера также часто бывают хорошими наблюдателями и узнают шансы своего противника по выражению его лица, хотя последний и не сознаёт этого.

В Италии мальчики очень любят игру под названием «морра», которая, при правильном ходе, заставляет мальчуганов настораживаться подобно лисе. В неё играют двое, и она состоит в том, что игроки поочерёдно показывают друг другу несколько пальцев с тем, чтобы один из играющих быстро назвал их у своего противника. Я видел разновидность такой игры в Чикаго у итальянских газетчиков, ожидающих газет возле типографии. Один из них, привлекая внимание другого, быстро протягивал ему кулак с двумя или более вытянутыми пальцами, восклицая «морра». Другой должен был быстро угадать число пальцев, иначе получал увесистый удар пачкой газет по голове. Котюр, знаменитый учитель рисования, советовал своим ученикам смотреть в течение нескольких секунд на какого-нибудь прохожего, а потом попытаться нарисовать его. После некоторой практики такой способ действия уверен

чивался успехом. Сначала отчётливо запоминались лишь шляпа или рука, но в конце концов запоминалась вся фигура до малейших подробностей. Нам рассказывали, что в рисовальной школе в Петербурге ученики должны изучать какой-нибудь предмет в продолжение десяти минут, затем тот убирается и ученики стараются зарисовать его по памяти. Уорней, знаменитый учитель, ставил рисуемый предмет в одной комнате, а учеников помещал в другой и время от времени позволял им пойти взглянуть на него.

Гарбиэлли, французский художник, нарисовал очень схожий портрет Джеймса Гордона Беннета, видев того только раз в быстро проехавшем экипаже. Один из наиболее похожих портретов Авраама Линкольна был написан очень талантливым, но мало кому известным художником из Нью-Джерси, горячим поклонником великого президента, которого он видел только раз. Художник так был взволнован, услышав об убийстве своего кумира, что, дабы прийти в себя, сел за мольберт и на память нарисовал убитого президента. Много лет тому назад, в 1845 г., сгорела старая академия художеств в Филадельфии, и среди других ценных картин погибла картина Мурильо «Римлянка». Почти тридцать пять лет спустя Сарртэн нарисовал её на память. В 1805 г. французские войска взяли одно из лучших полотен Рубенса — именно запрестольный образ в церкви Св. Петра в Кёльне. Местный художник, большой поклонник картины, на память нарисовал копию, которая по подробностям, манере и краскам совершенно походила на оригинал. Впоследствии оригинал был возвращён, его сравнили с копией, но и самый внимательный осмотр не мог открыть никакой сколько-нибудь заметной разницы. В одной из главных гостиниц какого-то большого города находится швейцар, принимающий шляпы у посетителей при входе в столовую. Он узнаёт владельцев сотни шляп безошибочно, сопоставляя лицо со шляпой и запоминая таким образом зрительные впечатления. «Я представляю лицо под шляпой и узнаю, чья это шляпа», — такие объяснения давал он и при выходе каждого посетителя вручал должную шляпу. Многие хозяева гостиниц помнят имена тысячи посетителей.

Есть рассказ о том, как Стивенс, в то время ещё полицейский чиновник в Нью-Йорке, желал удостовериться в личности субъекта, занимавшего комнату, в которую он никого не впускал. И вот Стивенс постучался к нему; дверь приотворилась на несколько дюймов и на одну только секунду. Острые глаза Стивенса в этот короткий промежуток времени осмотрели всю комнату. Он увидел висящие на стенах разного рода платья и признал между ними одежду, бывшую на одном переодетом человеке, которого он искал. Это смогло послужить основанием для ареста. Субъект оказался крупным преступником, которого разыскивала полиция на континенте.

Один известный лондонский полицейский агент учил своих подручных смотреть на многолюдных улицах в обе стороны, потому что замечал, что обыкновенный человек смотрит почти всегда направо.

Глаз, конечно же, сообщает мозгу каждый световой импульс, проникающий в него, и предполагают, что каждое воспринятое таким образом впечатление, как бы ни было оно слабо, всё-таки остаётся. Но память удерживает только те, которые возбудили интерес или привлекли внимание. Мы можем однако так развить свои органы чувств, что впечатления станут восприниматься с ясностью и точностью, и разум тогда будет считать их ценными и заботливо спрячет их, дабы легче было их найти когда надо, вместо того чтобы сваливать в кучу, разыскать в которой их будет невозможно.

Очень немногие бывают внимательными наблюдателями. Средний человек может запомнить предмет лишь в общих чертах, будет помнить, каков его вид, но подробности у него будут отсутствовать.

Интересный предмет возбуждает большую долю внимания, почему и получается более ясное и полное впечатление. Например, представим себе среднего мужчину и женщину, идущих по улице. Другая же женщина, в привлекающем внимание платье, проходит мимо них. Оба замечают её. Мужчина запомнит только, что «на ней было что-то синее», что «её рук почти не было видно из-под рукавов одежды» и что «на ней была большая шляпа». Хорошо, если он помнит хоть это, — многие не заметили бы и рукавов, и вообще полного впечатления не получилось бы. Но зато женщина, шедшая с мужчиною, окажется в состоянии точно определить, как была одета незнакомка; она припомнит отделку, талию, подробности фасона рукавов, юбку, материю, из которой она сшита, фасон, качество и стоимость, шляпу и перья, шёлк и бархат, мелкие детали и т.д. Она сможет описать своей подруге всё, что она видела, и та окажется в состоянии увидеть всё «глазами воображения».

Однако и мужчина, и женщина обладают одинаково хорошим зрением, оба получили фотографически точное впечатление прошедшей женщины и её туалета, но заметьте разницу в их наблюдении. Что обуславливает разницу? Просто тот факт, что женщину занимал туалет и она привыкла обращать внимание на подобные вещи. У мужчины интерес отсутствовал — отсутствовало, стало быть, и внимание. Но, вероятно, мужчина помнил бы, что у прошедшей были блестящие голубые глаза и пышные волосы — разумеется, если он молод. Но интереса можно достигнуть практикой, внимание же не замедлит последовать.

Конечно, вы понимаете, что не глаз требует упражнения, потому что всякий здоровый глаз исполняет свою работу хорошо. Уроки нужны той части вашего разума, которая смотрит через глаз. Глаз лишь камера, разум же — светочувствительная пластинка. Вы хотите развить наблюдательность. Ваше желание пробуждает в вас интерес к предмету и к подробностям, и вы уделяете ему своё внимание. Не забывайте двух важных факторов — интереса и внимания. Но разум ваш привык лениться, и потребуются время, терпение и труд, чтобы заставить его работать как следует.

Для запоминания предметов, во-первых, нужно их видеть полностью, чтобы разум получил ясное впечатление и бережно сохранил его, как ценную вещь. Единственная же возможность достигнуть этого — это развить наблюдательность. Предметы, которые должны остаться в памяти, надо наблюдать внимательно и старательно. Развитие наблюдательности полностью вознаградит за потраченное время и труд; самая работа неустойчива и сопровождается таким видимым улучшением памяти, что изучающий забывает, что это серьёзная работа, а не череда интересных опытов.

В следующей главе вам будет указан ряд упражнений, способствующих развитию вашей наблюдательности и приучающих вас «видеть» предмет ясно и отчётливо. Эти опыты полезны не только для развития памяти, но и дадут вам такую острую наблюдательность, что вы покажетесь себе и другим гораздо более значительным человеком, чем прежде. Таким образом, вы получите новое своеобразное воспитание.

* * *

Лекция Пятая

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПРИЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Средства для развития у изучающих наблюдательности и способности ясно видеть, дабы сохранить отчётливые впечатления от встречаемых предметов. — Ряд полезных и интересных упражнений в искусстве видения, способствующих предельной степени развития наблюдательности и памяти. — Люди редко сознают важность данного вопроса для увеличения своей работоспособности и его общественную пользу.

Упражнение Первое

Одно из наиболее простых, но лучших упражнений для развития наблюдательности состоит в умении «видеть» точно самые обыденные вещи. Может быть, это и покажется лёгким, но попробуйте — и вы убедитесь в обратном.

Поставьте перед собою какую-нибудь самую обыкновенную вещь (лучше яркого цвета ввиду того, что таковой легче запомнить). Положим, что это будет книга, яблоко или чернильница. Смотрите спокойно на этот предмет в продолжение некоторого времени, но внимательно и разумно, стараясь запечатлеть его в своей памяти. Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить эту вещь с наивозможной точностью. Постарайтесь припомнить её размер, подробности и запечатлейте всё это в уме. Затем откройте глаза, взгляните на вещь ещё раз и посмотрите, чего ещё не хватает вашему умственному образу. Внимательно отметьте эти упущенные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать запомненное изображение; снова смотрите на вещь и продолжайте таким образом до тех пор, пока вам не удастся составить вполне ясный умственный образ данной вещи во всех подробностях. Небольшая практика даст вам удивительный навык в подобных упражнениях; она вознаградит вас вполне за труд и подготовит к дальнейшей работе.

Упражнение Второе

Овладев вполне упражнением N1, возьмите один из изученных вами предметов и, получив точное умственное изображение его, постарайтесь нарисовать его форму и детали. Не страшитесь того, что вы не художник. Мы и не хотим пытаться сделать из вас художника, но хотим развить только вашу наблюдательность и способность запоминать виденное вами. Для первого раза задайте себе что-нибудь лёгкое, и вы вряд ли разочаруетесь. Успешность ваших рисунков будет зависеть не от художественного дарования, но от подробностей, которые вы запомнили и занесли на бумагу. Изумительно, как эти два упражнения развивают наблюдательность и способность запоминания. Через короткое время вы будете способны взглянуть на вещь только раз, а затем сделать её набросок со всеми главными деталями.

Конечно, вы понимаете, что моделью вам должен служить не самый предмет, но его умственное изображение. Заметив все подробности предмета, взгляните на него вторично и посмотрите, не забыто ли что-нибудь; словом, поступайте как в упражнении N1. В обоих упражнениях почаще переменяйте предмет наблюдения, так как это способствует успеху и даст отдых уму.

Упражнение Третье

Начинайте с рассмотра деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Говорят, что разумное наблюдение – наиболее трудное искусство. Не старайтесь «воспринять» весь предмет целиком с первого взгляда. Это дело последующих опытов, по достижении вами уже некоторого развития. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запечатлевайте их в своём уме, затем приступайте к следующим подробностям и т.д.

Например, возьмите лицо. Досаднее нет ничего, как забывать лица встречаемых вами людей, и многие своими жизненными неудачами объясняют недостаток наблюдательности именно в этом направлении. Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лица в целом, но не в деталях. Начните упражняться на ваших знакомых, затем переходите на посторонних, и в скором времени вы удивитесь лёгкости, с которой запоминаете подробности в наружности других.

Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы и т.д. Вы увидите, что вам легко будет припомнить нос у одного, глаза у другого, подбородок у третьего и т.д.

Раньше, чем приступить к этому, сядьте и попробуйте описать наружность кого-нибудь из ваших самых близких знакомых. Вы будете удивлены неясностью вашего представления. Вы ни разу хорошенько не всматривались в них. Если это так, как можете вы надеяться припомнить посторонние лица? Начните с рассмотра каждого встречного и старательного изучения внешности, а затем берите карандаш и постарайтесь на словах описать наружность. Это упражнение очень интересно, и с первых же шагов вы заметите быстрое улучшение.

Подобным же упражнением является детальное наблюдение зданий. Сначала постарайтесь описать какое-нибудь здание, мимо которого вы ходите ежедневно. Вы сможете составить себе отдалённое понятие его общего вида, формы, цвета и т.п. Но что касается числа окон в каждом этаже, местонахождения и размера дверей, формы крыши, ворот, труб, карнизов, украшений и т.д., то вы увидите, что не в состоянии дать себе ясного в этом отчёта. Вам будет казаться, что вы никогда понастоящему не видели дома, не так ли? Вы просто смотрели на него. Начните же, приглядываясь к находящемуся на вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности, и посмотрите, многое ли вы запомнили. На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите новые детали (а их будет немало); продолжайте таким образом, пока не составит у вас понятие о здании. Это очень ценный способ для развития наблюдательности.

Упражнение Четвёртое

Мы упоминали о способе, которым готовили Кима. Наряду с этим мы рассказали об обучении мальчиков-воров. Такому методу должен следовать и наш читатель, он принесёт ему пользу и пробудит интерес, особенно, если вместе будут упражняться два или три человека, потому что дружное соревнование пробуждает и обостряет наблюдательность. Следующий опыт заинтересует вас:

Положите на стол по крайней мере семь вещей и прикройте их платком. Снимите платок, сосчитайте до десяти, затем, опять закрыв вещи, попросите участвующих в этой игре как можно полнее описать на бумаге виденные предметы. Присутствующих можно подводить к столу поодиночке и давать им записывать впечатления в другом конце комнаты. Со временем число лежащих на столе предметов может быть доведено до пятнадцати. Удивительно, до какого искусства в наблюдении достигают таким образом некоторые лица.

Рассказ о Киме и данной ему работе, хотя и вымысел, но определённо основан на каком-нибудь действительном факте, известном Кипплингу, так как подобные упражнения очень обычны в Индии, где таким образом практикуются йоги. Но развитые этим методом способности могут применяться не только к подобным забавам: оне обостряют наблюдательность так, что вы без труда будете видеть много такого, чего другие не заметят, и тем получите значительную подмогу в делах.

К этому разряду упражнений можно отнести и упражнение Удэна, проходившего мимо витрин, а затем припоминавшего выставленные предметы. Мы уже говорили об этом в одной из предыдущих глав. Эти упражнения можно применять как разновидность одного из вышеозначенных. Оно разнообразит работу и способствует развитию наблюдательности и сосредоточения, в то время как наблюдатель бывает окружён посторонними звуками и зрелищами. Многие другие упражнения такого же рода придут на ум изучающему по мере его развития, он найдёт занятие крайне увлекательным, как только приобретёт «навык» в делах такого рода.

Упражнение Пятое

В одной деревне мы наблюдали игру, которая является прекрасным средством для развития наблюдательности. Она несколько отличается от указанных выше упражнений в том смысле, что предметы меняются и надо быстро сосредоточить на них внимание, чтобы получить ясное впечатление. Дело вот в чём: кто-нибудь должен встать за ширму или занавес и на одну секунду показать оттуда какой-нибудь предмет тем, кто стоит по другую сторону. Развившие способность быстро схватывать смогут описать предмет удивительно ясно и подробно. Можно одновременно показывать несколько вещей после того, как упражняющиеся достаточно напрактиковались.

Упражнение Шестое

Показывают упражняющемуся кость домино и просят его назвать число очков не считая, сразу. Потом кладут две кости и т.д. После небольшой практики всякий сможет мгновенно назвать общее число очков. Более лёгкая разновидность этого упражнения состоит в том, что быстро проводят перед глазами упражняющегося карту и просят его назвать её и сказать масть. Сначала следует действовать медленно, увеличивая скорость постепенно, до тех пор, пока для упражняющегося достаточно будет беглого взгляда, брошенного на карту.

Упражнение Седьмое

Многие лица могут схватывать содержание статьи с одного взгляда. Занятые люди, по необходимости просматривающие газеты, обладают такой способностью; мужчины и женщины, занимающиеся журналистикой, часто бывают способны схватить смысл статьи, лишь мельком взглянув на неё. Рецензенты также обладают этой способностью. (Хотя на самом деле рецензенты, если судить по содержанию некоторых рецензий, совершенно не заглядывают в разбираемую книгу.) Писатель, занимаясь публицистикой, должен «пробежать» ежемесячно множество статей. Вначале это отнимает массу времени, но затем тот же результат получается и при быстром просмотре и суммировании содержания лишь по мимолётному взгляду, потому что интересная статья узнаётся уже при быстром просмотривании.

Всё дело в практике. Профессор Портер, говорят, мог прочесть с одного взгляда почти половину книжной страницы. Начните с прочтения одним взглядом нескольких слов, затем целых фраз, отрывков и т.п., при развитии психических способностей следует поступать, как поступают при развитии мускулов: сначала развиваем один мускул, затем другой и так доходим последовательно до целой группы мускулов.

Упражнение Восьмое

Очень полезно составлять в уме описание комнаты и её обстановки. Многие женщины делают это без всяких предварительных указаний, наблюдательность мужчин в этом направлении невелика, и они нуждаются в её развитии. Если вы мужчина и читаете эту книгу с женщиной, она опередит вас в этом и многих других упражнениях. Многие женщины, несомненно, *видят* всякую интересующую их вещь и многие из них никогда не забывают виденного.

Войдите в комнату и произведите быстрый осмотр её обстановки, стараясь заполучить хорошую «психическую» фотографию наибольшего числа предметов, размер комнаты, высоту потолка, цвет обоев, число окон и дверей, стульев, столов, ковров, картин и прочая. Затем уйдите из комнаты и, записав виденное, сравните запись с оригиналом. Повторяйте, пока не добьётесь совершенного результата. С такой практикой вы будете в состоянии точно и без труда описать всякое место, которое посетите, потому что ваша способность наблюдать, будучи подвергнута вышеуказанной тренировке, станет автоматически заносить впечатления.

Упражнение Девятое

Вечером следует сделать обзор ваших дневных занятий и стараться припомнить и записать вещи и лица, с которыми вы встречались и которых вы видели. Вы удивитесь незначительности того, что вы сможете припомнить поначалу, и количеству того, что вы окажетесь в состоянии помнить после небольшой практики. Это не только искусство припоминания, но и искусство наблюдения. Ваша предсознательная область мышления наконец поймёт необходимость ясно замечать предметы и ставить их на должное место.

* * *

Лекция Шестая

ВОСПРИЯТИЕ СЛУХОМ И ПАМЯТЬ

Восприятие впечатлений органами слуха. — Польза от развития данной способности. — Законы, управляющие ею. — Примеры удивительного слуха в связи с памятью и прочая. — Люди, занимающиеся упражнением памяти, обыкновенно пренебрегают развитием слуха, хотя и имеются поразительные примеры силы памяти, зависящей от развития и воспитания внимательного слуха. — В стародавние времена все учения у древних народов — религиозные, философские и правовые — передавались только изустно, причём слуховая память была так изощрена, что теперь показалась бы попросту невероятной, но подобной степени запоминания может достигнуть каждый, кто с должным вниманием отнесётся к означенному предмету.

Хотя мы и пользуемся термином «восприятие» для обозначения познания чего-либо при посредстве органов зрения, но термин этот одинаково пригоден и для обозначения познания через посредство слуха. В способности удерживать впечатления, получаемые при посредстве зрения и слуха, существует громадная субъективная разница.

Некоторые лица помнят яснее виденное, другие же слышанное. Один узнаёт старого знакомого, как только его увидит, другой же не узнает лица, но вспомнит человека, услышав его голос. Нам известны случаи, когда не выдавшиеся годами люди узнавали друг друга по телефону. Раз как-то писано было в газетах о каком-то сыщике, который не в состоянии был узнать известного преступника — столь искусно тот переодевался, но как только последний заговорил, он узнал и арестовал его лишь потому, что десять или более лет тому назад однажды слышал его голос. Нам известны мужчины и женщины, узнававшие по голосу своих бывших школьных товарищей, с которыми не встречались с детства, хотя эти детские голоса и заменились уже более зрелыми звуками.

Обыкновенно зрительные впечатления воспринимаются быстрее, но память, повидимому, удерживает лучше слуховые впечатления. Многие из нас помнят слышанное много яснее прочитанного. Но многие исследователи придерживаются мнения, что в деле запоминания, например, лекций зрение помогает слуху студентов, потому что запоминается наружность лектора, его жесты, выражения; в конце концов, пожалуй, и мы согласимся с таким мнением. Но лекция кажется более «живою», если мы слышим её, чем когда читаем её впоследствии напечатанной. Конечно, лучше, если

только это возможно, ещё раз прочесть вслух однажды слышанную лекцию или проповедь и таким образом воспользоваться особенностями обоих родов памяти — зрительной и слуховой.

Разумеется, музыканты развили свой орган слуха до высокой степени, и их ухо в состоянии различать едва уловимую дисгармонию или незначительную детонацию от верного звука скрипки. Но и многие другие развили свою слуховую способность до большого совершенства. Машинисты различают малейшее отклонение от обыкновенно производимого машиной звука. Железнодорожные сторожа различают малейшую разницу в звуке рельсов при проходе поезда и узнают чрез это, что не всё в порядке. Машинист сразу узнаёт перемену в шипении паровоза и сейчас же уменьшает давление. Старые лоцманы узнают свисток каждого парохода на своей реке, а жители больших городов распознают колокола различных церквей. Телеграфисты тотчас же узнают на своей линии аппарат новой системы просто по неуловимой разнице в стуке.

В давно минувшие времена, когда письма были ещё неизвестны, познания от одного поколения передавались другому изустно, от отца к сыну, от учителя к ученику. Слушатель должен был обладать величайшим вниманием и сосредоточенностью, чтобы сохранить таким образом изученное без изменения и, в свою очередь, передать его собственному ученику или сыну. Таким образом, эти ученики в состоянии были повторять громадные тексты, не изменяя и не пропуская ни единого слова. У древних греков поэмы передавались из поколения в поколение; то же самое было и с древнескандинавскими сагами. Точно так же сохранялись веками философские учения персов и индусов. Восточные учителя не доверялись камню и папирусу, но предпочитали тайные свои учения неизгладимо запечатлевать в уме своих учеников, дабы они пребывали там как живая истина.

Рассказывают, что две тысячи лет тому назад какой-то китайский император позавидовал своим усопшим предкам и величию истории своего народа. Он повелел уничтожить все религиозные, исторические и философские памятники минувшего, дабы в будущем всё имело начало со времени его воцарения. Он сжёг все акты и записи, бывшие в империи, включая и труды Конфуция. Прошедшая история народа, таким образом, оказалась уничтожена и живёт теперь в форме преданий, но труды Конфуция остаются существовать непоколебимыми благодаря изумительной памяти какого-то древнего последователя философа, сохранившего в своём разуме преподаанные ему в юности учения и скрывавшего их до смерти императора-самодура, после которой учения великого философа были восстановлены им по памяти; она была так совершенна, что когда много лет спустя была найдена древняя рукопись Конфуция, каким-то чудом спасшаяся от костров императора, то увидели, что старый мудрец не пропустил ни одного слова. Современные китайцы воспользовались этим

уроком, и некоторые писатели утверждают, что если бы теперь уничтожили всех китайских классиков, то целые миллионы китайцев завтра же восстановят их, потому что знают их наизусть, несмотря на то, что по объёму это равнозначно восстановлению христианской «Библии».*

Такой же обычай сохранился и в Индии, где, хотя и имеются рукописи, написанные за две тысячи лет, существуют, однако, ученики, которые удерживают на память великие философские трактаты, сохранившиеся от времён, когда ещё письменность не была известна. Санскрит — мёртвый язык, но он сохранился в передаче религиозных и философских учений, и сохранились не только слова, но и произношение, ударение и особенности фразировки. Говорят, что многие современные индусы могут прочесть наизусть «Веды», включающие около миллиона слов. Нужны годы, чтобы запомнить такое количество слов, так как ежедневно выучиваются лишь несколько строчек, которые заставляют повторять много раз. Урок выучивается изустной передачей, обращений к рукописям не дозволяется.

«Каббала» или тайное учение евреев передавалось тем же образом; то же говорят и про друидов.**

Древние греки и римляне были последователями того же приёма запоминания, и приводятся примеры, когда граждане дословно повторяли услышанные ими важные речи.

Согласно Максу Миллеру, весь текст и словарь санскритской грамматики Панини передавался изустно в продолжение 350 лет, пока не был наконец записан. Один лишь этот труд по объёму равен «Библии».

Существуют брамины, могущие прочитать на память всю «Махабхарату», имеющую триста тысяч строк. Славянские баяны древних времён знали наизусть громадные эпические поэмы. Также и американские индейцы запоминают и передают свои мистические сказания нескончаемой длины. Древние законы Исландии не были записаны или напечатаны, но сохранялись в памяти судей и законовеев страны. А легенды их повествуют, что законовеев тех времён держали в памяти не только законы, но и прецеденты, связанные с законами.

* Читатели, наверное, помнят, что сходная идея впоследствии проиллюстрирована Р. Брэдли в его романе «451 градус по Фаренгейту». (И.Р.)

** Друиды — жрецы у древних кельтских племён Галлии, Британии и Ирландии. Леон Дени в этой связи указывает: «Друиды допускали к посвящению лишь избранных своих учеников, прошедших длительную интеллектуальную и моральную подготовку. Занятия с ними могли длиться долгие годы, если верить тому, что говорят об этом древние авторы, утверждающие, между прочим, что подготовка эта включала в себя знание 20000 стихов. И действительно, стихи, благодаря ритму, более легко закрепляются в памяти, меньше прозы поддаются изменениям, искажениям и дольше сохраняют свой истинный смысл, первоначальную свою оригинальность». (Примеч. И.Р.)

Конечно, теперь едва ли требуется подобное проявление памяти, но мы не сомневаемся, что при необходимости современные люди могут достигнуть искусства древних.

Чтение вслух помогает многозапоминанию прочитанного и запечатлению в уме значения слов. Лонжеве говорит: «Чтение вслух придаёт силу анализу, которая неизвестна читающему про себя. Глаза, пробегая страницы, всегда пропускают скучные отрывки и только скользят по опасным местам».

Но ухо слышит всё. Оно пропусков не делает. Ухо нежнее, восприимчивее, чувствительнее в гораздо большей степени, чем глаз. Слово, которое мы слегка пробегаем и не замечаем, возбуждает обширные предположения при чтении вслух.

* * *

Лекция Седьмая

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛУЧЕНИИ СЛУХОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Продолжение предшествующей главы о памяти в зависимости от развития слуховых восприятий. — Ряд упражнений для развития и усовершенствования способности восприятия на слух. — Примеры сильно развитых слуховых восприятий как доказательство того, что у большинства людей нет ни развитого в совершенстве слуха, ни достаточного внимания к слуховым впечатлениям, хотя и то, и другое можно развить упражнением. — По мнению авторитетов, добрая половина случаев болезненного расстройства слуха и глухоты является результатом невнимания, оно же есть и причина плохой памяти. — Упражнения, устраняющие этот недостаток. — Содержание данной главы составляет ценная система для запоминания услышанного, основанная на приёме древних индусов, передававших при посредстве её свои тайные учения потомкам.

Дать упражнения для развития слуховых восприятий — это гораздо более трудная задача по сравнению с упражнениями для восприятий зрительных. Развитие слуховых восприятий по системе зрительных принесло бы весьма немного пользы. Нас обвинили бы, пожалуй, в преподавании искусства подражания и чревовещания вместо усовершенствования памяти. Вероятно, вам известно, что чревовещатель может так ловко подражать звукам человеческого голоса, раздающегося с некоторого расстояния, что мы вполне поддаёмся обману. Искусство его на самом деле состоит не только в разумном воспроизведении звуков, но и в развитии столь совершенного слухового восприятия, что он может различать самые неуловимые оттенки и разницу в звуках и, таким образом, способен воспроизвести их. Таким же даром обладают и многие дети и настолько точно воспринимают слышанные звуковые впечатления, что, сохранив их, оказываются способны очень искусно их воспроизвести.

В развитии слуха замечается индивидуальное различие. Некоторые вообще обладают очень острым слухом или воспринимают звуки какого-нибудь определённого рода, но слабо восприимчивы или даже совсем невосприимчивы к музыкальным звукам, тогда как многие музыканты очень несовершенно различают посторонние звуки. Некоторые отлично различают звуки одного рода и с трудом звуки другого.

Положение, высказанное нами в одной из предшествовавших глав, о том, что необходимы внимание и интерес, дабы ум мог получать ясное впечатление, которое могло бы быстро и вызваться, особенно справедливо в отношении слуховых впечатлений. Признанные авторитеты установили, что «половина существующей глухоты — следствие невнимания». Если это так, то вполне понятно, что развивать слуховые восприятия значит *развивать внимание и интерес*. Это будет более понятно, если мы вспомним, что обыкновенно мы совершенно невнимательны к звукам, когда заняты чем-нибудь другим, так как в этом случае звуки, хотя и входят свободно в наше ухо, но разум наш, занятый иным, не сознаёт получаемого впечатления. Часто, однако, мы в состоянии припомнить сказанное и в то время, когда мы не слушали. Это есть действие памяти предсознания, о которой мы говорили в одной из предыдущих глав.

К сожалению, в современной жизни слишком пренебрегают упражнением слуха; развитый слух может доставить нам и большее развлечение, и оказать услуги, так что мы сможем извлечь из него немало выгоды. Вообще говоря, слух способен к развитию в гораздо большей степени, чем какое-либо другое чувство. Он может быть развит упражнениями и соответственным уходом и в то же время запущен при небрежности и невнимании. Американские индейцы обладают таким удивительным слухом или, вернее, так развили его, что слышат шаги приближающегося врага, приложив ухо к земле. Простой шелест листа или треск сучка отчётливо слышатся ими. Дирижёр различает самую незначительную дисгармонию или уклонение от тона или размера в его оркестре и без затруднения укажет сделавшего ошибку. Слепцы, будучи лишены зрения, развили слух до высших степеней. Он у них так остр или, точнее, у них так развито внимание и интерес к звукам, что они могут назвать предмет, мимо которого идут, по отзвуку своих собственных шагов и таким образом могут отличить неподвижно стоящего человека от фонарного столба.

Ниже мы приведём несколько упражнений для развития слуха. Их цель служить указанием упражняющемуся, который уже сам может изобрести по этому образцу другие.

Упражнение Первое

При прохождении по улице старайтесь схватить и удержать на несколько мгновений отрывок разговора прохожих, услышанный вами. Вы будете удивлены количеству и разнообразию несогласованных между собою фраз, которые вы услышите и удержите в памяти после короткой практики. Всё это — последствие внимания и интереса. Конечно, это упражнение ценно только для практики, потому что улавливаемые фразы едва ли будут иметь значение сами по себе, разве только, если вы не чужды человеческих слабостей.

Упражнение Второе

Старайтесь различать голоса встречаемых людей и вспомнить голос, когда опять его услышите. Каждый человек имеет особый голос, и очень интересно изучать различные типы голосов и их характерные черты. Вы заметите, что у каждого человека своя присущая ему манера произносить и делать ударение на некоторых словах; вы также заметите, что люди различных стран и разных частей одной и той же страны обладают различной интонацией и особенностями произношения. Мы знали людей, много путешествовавших, которые были в состоянии безошибочно определить, из какой части страны происходит тот или иной человек, услышав только его голос.* Кроме того, и характер человека часто отражается в его голосе, и изучающий этот вопрос сможет составить очень хорошее представление о духовном облике говорящего. Мы советуем вам посвятить немного времени и внимания этому предмету в свободные минуты.

Упражнение Третье

Очень интересно стоять в таком месте, откуда нельзя видеть говорящих, и стараться различить их голоса и сопоставить их с лицами. Мы слышали об игре, где несколько лиц садятся за занавеску или за ширму и произносят некоторые слова, заставляя угадывать свои голоса. Находящиеся по другую сторону ширмы стараются угадать говорящих; говорят, что последствия бывают крайне забавны, так как многие затрудняются различить голоса даже своих родных и лучших друзей, между тем как другие, внимательно относящиеся к голосам, могут угадывать обладателя каждого голоса.

Упражнение Четвёртое

Нам известна была одна молодая женщина, служащая большой компании, она могла различить самую незначительную разницу в звуке шагов каждого работника, кабинет которого помещался в одном коридоре с её комнатой. Она уверяла, что каждая походка имеет свои характерные особенности, и доходила даже до утверждения, что характер идущего обнаруживается в его поступи, звуке, происходящем от прикосновения ноги к полу. Для желающего изучать характеры и в то же время развивать свой слух представляется обширная область.

* Профессор Хиггинс в «Пигмалионе» и доктор Пул в «Оскаре» — наиболее знаменитые примеры этого рода в литературе. (*Примеч. И. Р.*)

Упражнение Пятое

Очень полезное упражнение будет и в том, если прослушать несложную музыкальную вещьцу или простую мелодию, а потом пропеть или насвистеть её. Такое упражнение может показаться довольно простым, и тем не менее оно сильно помогает развитию слуха и разовьёт попутно внимание к звукам. Желающие попробовать найдут, что у них развивается новый интерес к мелодиям, и будут наслаждаться музыкой лучше, чем прежде.

Упражнение Шестое

Посещайте всевозможные лекции, проповеди и т.п. и, относясь с наибольшим вниманием к каждой, старайтесь повторить затем всё, что вы запомнили. Перечитывайте речи, разбирайте их и повторяйте возможно больше сказанных фраз. Это не только способствует развитию слуховых восприятий и памяти, но и представляет собой один из наилучших способов стать умелым оратором. Студенты, долго посещающие любимого профессора, постепенно приобретают более или менее его стиль речи, а слушание хороших ораторов разовьёт попутно с памятью слушателя и свободу выражения, значительно превышающую ту, которой он обладал прежде. Это особенно действительно, если ученик будет повторять изречения и выражения, слышанные им. Если упражняться в запоминании отрывков речей хороших ораторов и повторении возможно точнее не только слов, но и выражений, то он найдёт, что развивает в себе силу выражений и суждений, которые принесут ему впоследствии пользу.

Упражнение Седьмое

Наилучший способ упражнять память в удержании и припоминании слышанного – это тот, который распространён у индусов и других народов в деле передачи их священных и философских учений, способ, которого мы уже касались раньше. Ключ и секрет этого чудесного метода состоит в *начинании с малого, постепенного прибавления и частого повторения*. В других главах этой книги мы подробно разберём эту систему в связи с практикой запоминания печатных страниц и т.д., в этой же главе мы только отчасти коснёмся её. Индусские учителя начинают с повторения ученику одной строчки из «Вед». Последний запоминает основательно строчку, запечатлевая в своём уме слова и их значения, т.е. он видит каждое слово строчки, как будто оно стоит перед ним. Он может повторить строчку с начала и с конца и знает

место каждого слова. На следующий день он заучивает другую строку, после чего повторяет и первую, произнося её вместе со второй, и соединяет их таким образом в своей памяти. На третий день прибавляется третья с повторением первых двух и присоединением третьей. И т.д. ежедневно по строчке.

Повторение, конечно, очень важно, потому что заставляет ученика пересматривать выученное и углублять с каждым разом впечатление. Такие частые повторения служат также и для сглаживания строчек, потому что каждая строчка скрепляется с предшествующей и последующей, а всё вместе кажется выученным одновременно, что придаст полноту составному впечатлению.* Позже ученик может заучивать по две строки в день, затем по три и т.д., пока не приобретёт невероятную способность. Но индусские наставники предостерегают от преждевременного ученья слишком большого числа строк в день, потому что память должна приучаться к работе постепенно.

Изучающему этот труд и желающему развиваться в указанном направлении мы посоветовали бы попросить кого-нибудь читать ему ежедневно по строчке и повторять эту строчку, пока она окончательно не закрепится в его памяти. На следующий день ваш помощник должен заставить вас повторить первую строчку и выучить вторую, а затем повторить обе сразу. Лучше начать со строчки какого-нибудь стихотворения. Прослушав строчку один раз, постарайтесь повторить её. Если не можете повторить ясно и полно, прослушайте ещё раз и т.д., пока не будете знать её основательно. Затем повторите несколько раз, пока не убедитесь, что знаете её, и постарайтесь сказать её в обратном порядке. Если вы настолько запечатлели её в памяти, что как бы видите перед собою слова, вам это не покажется трудным, раз вы приобрели навык. На второй день повторите выученную строчку раньше, чем приняться за другую; выучив эту, повторите обе сразу. В следующие дни прибавляйте ежедневно по строчке, имея в виду, что *повторение* представляет собой *наиболее важное условие*. Думайте о значении слов, также как и о словах самих по себе, стараясь нарисовать умственную картину того, что описывается. Задаваться слишком многим зараз не следует. Строчка в день даст вам в скором времени материал, повторение которого не очень будет затруднять вас. Не следует относиться с пренебрежением к видимой простоте и «лёгкости» задачи. Это та же система, по которой индусские ученики учатся запоминать книги, равные по объёму «Библии». Они приобретают это искусство постепенно, постоянным повторением.

* Повторение — одно из основных условий улучшения памяти. Точно так же, как в лесу в результате многократного хождения появляется тропинка, так и в памяти — при многократных повторениях остаётся заметный след. Повторения при изучении какой-либо науки или языка — элемент такой же необходимый, как резец в токарном станке или поршень в цилиндрах двигателей внутреннего сгорания. (*Примеч. Й.Р.*)

Мы вернёмся к указанному индусскому методу в главе о «системе накопления», в связи с запоминанием печатных страниц, но в этой главе, думаем, будет уместно обратить внимание читателя на тот факт, что это лучший способ для развития навыков запоминать услышанное или сказанное в вашем присутствии.

Вы учите не просто строки какой-нибудь поэмы, но вы развиваете и приучаете ухо и разум получать впечатления, сохранять их и вызывать. Вы найдёте, что при таком образе действий ваша слуховая память возрастает с каждым днём. В любом случае труды ваши не останутся без награды.

Если вы найдёте, что интерес ваш к этим опытам ослабевает, то возьмитесь для разнообразия за другую поэму или предмет, но не забывайте повторять по временам и старые строчки. Перемена придаст опыту новую прелесть и поможет вам вернуться к старым строчкам с новым интересом.

* * *

Лекция Восьмая

АССОЦИАЦИЯ МЫСЛЕЙ

Предмет данной главы — выяснение вопроса о соотношении мыслей. — Ассоциация как великий психический закон, от которого в значительной степени зависит и способность воспоминания. — Строй наших мыслей подчиняется определённому ритмическому закону, как подчиняются ему морские приливы и отливы. — Наши мысли и впечатления так или иначе связаны между собой, хотя эту связь между ними порой и трудно проследить. — Как внимание, так и ассоциация являются важными факторами в деле развития памяти; да и сам по себе этот предмет крайне интересен и даёт богатую пищу для размышлений.

Многие из нас, вероятно, думают, что наши мысли, не регулируемые волей, возникают беспорядочно, не повинаясь никакому закону. И это понятно, если мы не видим связи между последовательными группами мыслей. Однако такое мнение далеко от истины. Хотя, может быть, на первый взгляд и не вполне ясно, но всё-таки есть связующее звено между двумя последовательными группами мыслей. Здесь является налицо так называемый закон ассоциаций, который так же неизменен, как закон причины и следствия, и так же постоянен, как закон тяготения. Порядок наших мыслей в такой же степени закономерен, как морские приливы и отливы. Наши мысли всегда, так или иначе, ассоциированы, хотя часто мы и не можем ясно проследить их связь. Оне появляются группами, и каждая группа, в свою очередь, связана с другой группой.

В одной из предшествовавших лекций мы говорили о важной роли внимания в деле укрепления и развития памяти. После внимания ассоциация является наиболее деятельным фактором этого развития. Способность памяти удерживать впечатления зависит в высокой степени и от предмета, подлежащего запоминанию, между тем как функции воспроизведения впечатлений зависят от ассоциации, при посредстве которой впечатление связано с другими воспринятыми раньше впечатлениями. Авторитетные психологи доходят до утверждения, что закон ассоциации играет в области психологии такую же роль, как закон тяготения в области физики. Одно из весьма важных условий развития способности памяти — это привычка к правильной ассоциации.

Впечатления лучше всего сохраняются у нас, когда мы сосредоточиваем внимание на предмете, нами рассматриваемом. При воспроизведении впе-

чатления получаются лучшие результаты, когда мы имеем возможность ассоциировать впечатление, которое хотим вспомнить, с одним или несколькими другими; чем более число согласованных впечатлений, тем легче припоминание. Пока мы не приобретём ясного впечатления, и припоминаемое впечатление не будет совершенно; пока впечатление не приведётся в связь с другими впечатлениями, мы вовсе не будем в состоянии припомнить его.

Закон ассоциации основан на замечательном свойстве впечатления так соединяться с другими впечатлениями, что воспоминание одного впечатления непременно приведёт за собою в поле сознания и другие впечатления, связанные с ним. Бэн говорит: «Ассоциации, которые в одиночку слишком слабы, чтобы вызвать воспоминание, действуют успешно в соединении».

Рибо установил, что «для основания ассоциации служат два главных фактора — сходство и смежность». Ассоциации по сходству зависят от того факта, что впечатление — безразлично, новое или припоминаемое — имеет стремление восстанавливать раньше приобретённое впечатление, так или иначе с ним сходственное, и таким образом оба связываются в памяти. Первое впечатление может вначале и не ассоциироваться непосредственно со вторым, последнее же может вызваться длинным рядом других ассоциаций, но как только они оба будут сопоставлены рядом, они тесно ассоциируются и будут вызывать друг друга без посредства длинного ряда необходимых ранее ассоциаций. Два впечатления могут восприниматься по отдельности, в различные промежутки времени и в различных местах, но если они тесно снабжены сходством или вниманием, то будут так тесно ассоциированы, как впечатления смежные по времени или пространству. Привычный разум быстро находит сходство, повидимому, между даже сильно различными предметами, и это замеченное сходство запечатлевается в памяти. Для такой памяти нужен лишь какой-нибудь толчок, чтобы вызвать в области сознания длинную цепь ассоциированных мыслей, фактов, случаев, представлений и прочая; с другой стороны, небрежная память, не обращающая внимания на связь предметов, неспособна вспомнить отдельных впечатлений при посредстве законов ассоциации по сходству, а помнит лишь предметы, ассоциированные по смежности.

Ассоциацию по смежности можно сравнить как бы с пересчитыванием связки разнообразных бус, именно в том порядке, как они нанизаны на нитке, между тем как ассоциация по сходству есть в некотором роде разборка содержимого в ящике, куда положили всё, что относится к разбираемому вопросу, т.е. извлечение вещи за вещь в таком порядке, как они уложены, независимо от времени их приобретения. Ассоциированные таким образом впечатления быстро припоминаются, если они нам понадобятся, причём случай является первой причиной припоминания всех собранных по данному вопросу сведений и познаний, запечатлевшихся в нашей памяти.

Ассоциации по смежности зависимы от того факта, что впечатление, новое или повторное, имеет стремление вызвать другие впечатления, полученные одновременно или в непосредственной последовательности.

Впечатления, полученные в тесной последовательности, стремятся ассоциироваться и соединяться таким образом, что воспоминание об одном обыкновенно вызывает и другие. Между двумя последовательными впечатлениями является всегда сильная связь. Вообще можно утверждать, что вполне изолированного впечатления не существует. В наличности каждое впечатление есть продолжение предшествующего и начало последующего.

Рибо говорит: «Когда мы читаем или слышим фразу, в начале, например, пятого слова чувствуется нечто принадлежащее четвёртому. Конец четвёртого слова сталкивается с началом пятого». При ассоциации по смежности некоторые впечатления воспринимаются непосредственно друг за другом, и когда вспоминается одно, оно влечёт за собой и другое, и т.д. от впечатления к впечатлению. Таким образом, какое-нибудь знакомое изречение легко повторить слово за словом, как оно и следует в тексте, но окажется очень затруднительно повторить его в обратном порядке или назвать в отдельности все слова, его составляющие. В стихах конец каждого слова, согласуясь с началом следующего, облегчает повторение их в определённом порядке, потому что каждое слово подсказывает следующее. Ребёнок может быстро сказать наизусть азбуку от А до Я, но предложите ему сказать её от Я до А, и он не сможет, потому что не учил её в таком порядке. Некоторые люди, приобретя достаточное умение в искусстве запоминания, могут повторять сотни слов с помощью этого вида ассоциации, но не в состоянии начать своё повторение где-нибудь с середины. Лейден мог прочесть наизусть целый парламентский акт с начала и до конца, не пропуская ни слова, но не в состоянии был начать с произвольно указанного места, не прочтя предварительно предыдущего.

Многие выработанные системы мнемоники основаны на законе ассоциации по смежности; но хотя эти системы и другие, основанные на законе ассоциации по сходству, часто полезны для запоминания и вполне остроумны, всё-таки оне скоро оказываются затруднительными и скорее затемняют, чем развивают память. Не стараясь следовать таким системам, изучающему было бы однако полезно упражнять способность восприятия согласованных впечатлений, потому что гораздо легче припомнить впечатления, если они тесно связаны по смежности с другими впечатлениями. Эта способность может развиваться от упражнений, предназначенных сосредоточивать внимание на воспринимаемом впечатлении и на другом, тут же следующим за ним или предшествующим ему, так, чтобы они оба в полном смысле слова слились воедино. Потом можно прибавлять и другие впечатления, пока они все не свяжутся настолько, что воспоминание одного повлечёт за собой и остальные. Чем теснее ассоциация, тем легче припоминание; чем скорее

ассоциация возникла, тем прочнее связь. Если два впечатления не соединены быстро и тесно, всегда может случиться, что между ними явится непредвиденная мысль, которая и запутает ассоциацию по смежности.

Уяснение великого закона ассоциации впечатлений показывает, что когда мы хотим сохранить единичный факт так, чтобы быстро припомнить его, мы должны ассоциировать его с каким-нибудь другим впечатлением, уже ранее воспринятым. Чем более мы можем ассоциировать какой-либо факт с другими, уже известными фактами, тем скорее представится нам возможность припомнить его; и чем более ассоциаций будет иметь впечатление, тем лучше.

Вещи, которые в действительности ассоциируются по смежности, но которые ассоциированы по сходству, могут быть ассоциированы по смежности припоминанием их по сходству несколько раз подряд в одном и том же порядке, потому что здесь они подпадают под закон ассоциации по смежности так же, как и под закон по сходству; чем сильнее и обширнее сходство, тем легче припоминание. Кажется, что ценное свойство помнить разнообразные факты — свойство, присущее начитанным и наблюдательным людям, — обязано своим существованием тому обстоятельству, что люди эти могут находить сходство между совершенно различными фактами и способны быстро переходить от одной группы фактов к другой, что невозможно для человека, не развившего способности ассоциировать по сходству. Первые, действительно, схватывают свободный конец мысли и затем просто разма-
тывают клубок.

* * *

Лекция Девятая

ВСПОМИНАТЬ, ПРИПОМИНАТЬ И УЗНАВАТЬ

Троякая деятельность разума, принимаемая часто за одно и то же. — Различие и определение точного значения каждого термина. — Воспоминание как процесс памяти, при котором сохраняемые впечатления проявляются в нашем сознании без усилия воли — по ассоциации, сходству и прочая. — Припоминание как волевой процесс памяти. — Узнавание как процесс, при котором видимая или слышимая вещь представляется нам уже известной, потому что раньше мы видели или слышали её.

Три слова, служащих названием данной главы, часто употребляются для обозначения одного и того же процесса. Отчасти это верно относительно двух первых слов. Но всё же каждое из них выражает определённое понятие и обозначает различные процессы, происходящие в памяти.

Словом «вспоминать» обозначается тот процесс, когда сохраняемые впечатления снова возвращаются в сознание без усилия воли, лишь по ассоциации, сходству и прочая. «Припоминать» же обозначает тот процесс, когда человек усилием воли старается вызвать сохраняемое впечатление. Вспоминать, на первый взгляд, явление чисто механическое, тогда как припоминать — действие волевое, сопровождаемое нередко громадным усилием. «Узнавать» обозначает процесс, когда мы слышим или видим вещь, которую мы знаем уже, которую слышали или видели раньше. Это сознательное ассоциирование впечатления, получаемого нами в данный момент, с тем, которое мы получили раньше. Если мы видим предмет дважды и во второй раз не «знаем», что видели его раньше, мы не узнаём его и память сохраняет два различных впечатления от одного и того же предмета. Если впоследствии мы признаем тождество этих двух впечатлений, они сольются в одно. Авторитетами установлено три следующих закона воспоминания.

1. Свойство всех впечатлений — это оживлять предшествовавшие впечатления однородного характера, но предшествовавшее впечатление не будет этим способом введено снова в сознание, если только оно не является достаточно отчётливым или же не было многократно вызываемо и таким образом усилено.

2. Несознаваемо однородное впечатление, полученное тем же образом, что и предшествовавшее, будет сохраняться как отдельное впечатление. Но если предшествовавшее впечатление вызвано во время получения второго при сознании их однородности, оба впечатления ассоциируются в памяти и будут сохраняться вместе.

3. Когда восстанавливается одна часть ассоциированной группы впечатлений, другая часть при желании может восстановиться с наименьшей затратой усилия; восстановление одного впечатления облегчает восстановление любого впечатления, полученного одновременно с ним без отношения к сходству.

При рассматривании первого закона мы не должны забывать, что один человек может заметить сходство между видами, другой же не увидит никакого сходства.

Понятно, что разница эта исчезает при применении названного закона. Если сходство не замечено или не создано, то в процессе воспоминания отсутствует и ассоциация.

Вообще процесс воспоминания является предсознательным, и мы не сознаём, что он происходит. Мы можем быть погружёнными в свои мысли, которые одна за другой будут проноситься в нашем сознании, но мы не будем в это время сознавать их связи или ассоциации. Тем не менее мы часто в состоянии проследить их ход и можем увидеть тончайшую связь между различными предметами наших мыслей. Мы можем начать, например, со стола и закончить, думая о чём-нибудь совершенно другом, находящемся даже в отдалённой части света.

Когда мы вспоминаем что-нибудь, это обыкновенно случается потому, что ассоциация естественна, тесна и непосредственна. Когда же мы принуждены припомнить что-нибудь, мы должны прибегать к помощи воли, чтобы найти связь и ассоциацию между целым рядом предметов, пока не придём к утерянному впечатлению. Процесс воспоминания едва ли требует сознательного мышления, между тем как при процессе припоминания оно необходимо. Первый процесс непосредственный, второй же — подчинённый.

Мы уже сказали, что очень трудно снова вызывать впечатление, которое было воспринято поверхностно, между тем как впечатление, воспринятое ясно и отчётливо при посредстве внимания, вызывается сравнительно легко. Но слабое впечатление может усилиться от частого повторения, пока и не сделается столь же отчётливым, как впечатление, ясное с самого начала и легко припоминаемое.

Впечатления, воспринятые при важных обстоятельствах, запечатлеваются ясно и сравнительно легко припоминаются.

Мы хотим обратить ваше внимание на одно важное обстоятельство, касающееся оживления впечатлений, и на вытекающее отсюда усиление первичных впечатлений путём частого оживления их. Вполне ясно, что суть всей силы процесса заключается в сознательном оживлении первичного впечатления, задерживании его в поле сознания при помощи внимания и отсылки обратно в хранилище предсознания подкреплённым новым количеством сосредоточенного на нём внимания. Сознательное оживление предшествующего впечатления вместе с новой долей сосредоточен-

ного на нём внимания гораздо ценнее продолжительного рассматривания самого предмета, дающего это впечатление. Конечно, созерцать предмет несколько раз хорошо потому, что это открывает подробности, которые не были включены в первое впечатление. Нами уже об этом было сказано в главе о зрительных восприятиях и упражнениях.

Итак, когда при виде какого-нибудь предмета вы припоминаете какое-либо прежнее впечатление и таким образом ассоциируете его, старое впечатление делается частью нового, так что разделить их уже трудно. В нашей памяти масса неиспользованного, без дела лежащего материала, который мог бы принести нам большую пользу, если бы нам представился случай ассоциировать его. Мы иногда принимаемся за новый предмет размышлений и ассоциируем и соединяем группы несвязанных фактов, лежавших до сих пор без употребления в нашем душевном хранилище. Припоминание всегда сопровождается усилием воли найти цепь ассоциаций, которую мы желаем припомнить. Процесс этот, может быть, займёт лишь долю секунды, так как ум работает быстро и цепь ассоциаций образуется скоро. Но часто проходит значительное время, прежде чем мы припомним желаемое; иногда же мы должны признать, что не в состоянии вызвать впечатление, хотя бывает и так, что предсознание, получив приказание, продолжает работать и вносит впечатление в область сознания, когда мы уже и забыли о своём желании вызвать его.

Припоминая впечатление, часто случается припоминать обстоятельства и место восприятия желаемого впечатления, или то, что было до или непосредственно после припоминаемого. Разум инстинктивно напрягает все силы, чтобы закончить серию вызываемых впечатлений.

Что же касается узнавания, то мы должны различать две фазы — *полное узнавание* и *частичное*. Встречая человека, раньше нами виденного, мы узнаём его, т.е. вспоминаем его имя, кто он, чем занимается и прочая; иначе говоря, мы узнаём его полностью. Если же мы встречаем человека, лицо которого мы вспоминаем, но имя не помним, или даже узнавая лицо и вспоминая имя, не можем вспомнить, кто он и кто он был при нашей встрече, то, значит, мы только частью узнали его. Нам случилось как-то слышать об одном господине, встретившемся с дамой, лицо которой он хотя и узнал, но вспомнить фамилии не мог. Чтобы выйти из этого неприятного положения, он прибегнул немедленно к старой хитрости: «Сударыня, я забыл, как правильно пишется ваша фамилия. Не будете ли вы любезны напомнить мне?» — сказал он. — «С удовольствием, — отвечала дама, — она пишется Д-ж-о-н-с». Когда мы встречаемся с человеком, обращающимся к нам и называющим нас по имени, но сами смутно его узнаём, мы, пробыв в его обществе некоторое время, лихорадочно «подыскиваем ему место», а затем какой-нибудь намёк вдруг даёт нам недостающую ассоциацию, и мы ясно вспомним всё, что когда-либо знали об этом человеке.

Есть разница между воспоминанием и узнаванием. Нередко мы очень долго отыскиваем хорошо известную вещь и вдруг находим её на месте, мимо которого проходили несколько раз и где не могли не «видеть» её. Дело в том, что способность наша узнавать работала неудовлетворительно, и хотя мы видели предмет, но не могли узнать его. Обстоятельство это может быть устранено тем, что нам следует отчётливо нарисовать в уме предмет, который мы ищем, и это даст нам возможность узнать его, как только он попадётся нам на глаза. Такой способ применим к любому предмету, как бы знаком он нам ни был, потому что если психический образ недостаточно ясен, мы не узнаем его, даже глядя непосредственно на него, так как наша память заключает в себе только его имя, а не образ. Муж может долго искать в толпе свою жену и не находить, хотя он будет смотреть прямо на неё: беспокойство его стёрло у него её психический образ.

* * *

Лекция Десятая

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Тринадцать общих правил, от которых зависят впечатления. — Эти правила заключают в себе всю область впечатлений, их восприятие, сохранение и припоминание. — Зная эти принципы, мы вполне ясно можем представлять себе и сам предмет, служащий объектом процессов памяти. — Формулирование каждого принципа в связи с объяснениями и примерами.

Лекция эта, при внимательном изучении, даст прекрасное понимание теории и практики ухода за памятью и опять-таки окажется богатой пищей для размышлений. Следующие принципы дадут вам общее понятие о законах, управляющих восприятием, сохранением и оживлением впечатлений, полученных памятью. Для изучающего они, вероятно, будут интересными и помогут ему запечатлеть в уме законы, управляющие психическими процессами, известными нам под названием «памяти». Многое из того, что говорится в этой главе, изложено другими словами в других частях нашей книги, но мы думаем, что будет уместным соединить всё это в специальной главе, дабы изучающий мог скорее ассоциировать один принцип с другим, ему близким.

Принцип I. Пользуйтесь сосредоточением так, чтобы получалось впечатление достаточно интенсивное для быстроты последующего оживления его.

Как мы уже объяснили в предшествовавших главах, необходимо, чтобы ум был прямо направлен на предмет, впечатление от которого мы желаем сохранить в памяти, с тем чтобы иметь возможность припомнить его с наименьшим усилием впоследствии. Говоря вообще, сила впечатления прямо пропорциональна количеству интереса и внимания, уделяемых самому предмету. Соответственно этому, крайне важно на практике развивать внимание и интерес, дабы иметь способность сохранять отчётливое впечатление. Поступая так, мы постепенно приобретаем хорошую память.

Принцип II. Заносить в память первое впечатление следует точно, а не распылять.

Очень многое зависит от остроты первого впечатления. Первичное впечатление есть основание, на котором возводятся все последующие, и если

оно неотчётливо, то очень трудно окажется исправить небрежность впоследствии, потому что при этом должно произойти вычёркивание первоначального впечатления и создание нового первичного, так как иначе в памяти будет полный беспорядок. Поэтому при получении первого впечатления от какого-нибудь предмета вам следует сосредоточить на нём возможно большее внимание и интерес.

Принцип III. *Включать во впечатление слишком много подробностей заранее следует.*

При соблюдении этого принципа изучающий избегает лишней работы и потери энергии. Лучший способ — наметить сначала главные черты предмета, затем присоединять к ним следующие, менее крупные подробности; потом переходить к ещё менее важным и закончить сравнительно незначительными деталями. При составлении общего понятия предмета, подлежащего изучению, некоторые из подробностей будут выделяться более ясно. Сначала изучать предмет следует в главных его чертах, затем переходить к второстепенным, которые выступают более резко по изучении главных, и т.д., пока не изучится весь предмет во всех его подробностях. Таким образом получится полное представление о предмете с самого его «основания», так что вам будет вполне легко припомнить любую из его частей и в то же время вы сможете сознавать отношение этой последней к каждой из остальных.

Это единственный разумный способ изучения. Следуя этому методу, вы будете рассматривать изучаемый предмет как дерево. Начните с основания, мысленно представляя его как бы стволом, затем принимайтесь за более толстые ветви, потом приступайте к прутьям и наконец — к листьям. Начиная изучение нового предмета, лучше прочесть сначала наиболее элементарное руководство по данному вопросу; изучив его, принимайтесь за более серьёзное и т.д. Многие делают ошибку, читая сперва наиболее сложное руководство; последствия обыкновенно таковы, что они не знают вопроса подробно, а имеют лишь смутное понятие о целом. Некоторые преподаватели советуют старательно изучить тот или иной вопрос по какому-нибудь энциклопедическому словарю и лишь затем приниматься хотя бы за самую элементарную книгу. По закону природы мы прежде «ползаем» и только потом начинаем уже «ходить». Закон этот распространяется и на процессы изучения и запоминания.

Принцип IV. *Часто оживляя впечатление, вы увеличиваете тем его интенсивность.*

Весь вопрос ухода за памятью до такой степени зависит от одного этого принципа, что устранение его означало бы крушение и всего нашего здания. Помните, что речь идёт о *сознательном оживлении* первичного

впечатления, а не о получении повторного.* Этим способом впечатление делается не только интенсивнее, но и воля привыкает к вспомогательной деятельности и чрез короткое время оживление впечатления делается автоматическим; постоянным оживлением впечатление всё сильнее закрепляется в памяти и оживляется с наименьшей затратой усилия. Следуя первым трём принципам, вы получите впечатления со значительной степенью ясности, а последовательной практикой и оживлением вы добьётесь удивительно глубокого и длительного впечатления от наблюдаемого предмета. Один из передовых западных исследователей этого вопроса иллюстрирует данный принцип встречей одного человека с незнакомцем, с которым он проводит целый вечер и которого оказывается не в состоянии узнать несколько дней спустя. Этот автор обращает внимание наше на то, что если постороннее лицо видеть только по пять минут, но зато в течение четырёх недель, то его окажется легче узнать впоследствии, так как это повторное впечатление крепко запечатлеется в уме.

Принцип V. *При желании оживить какое-либо впечатление, не следует прибегать к самому предмету, так как при этом впечатлению придаётся наибольшая интенсивность.*

Мы касались этого принципа в главе о зрительных восприятиях. Суть здесь в том, что впечатление должно оживляться без посредства самого оригинала, а лишь мысленно по мере возможности. Конечно, вы можете найти, что не знаете некоторых подробностей; тогда необходимо вернуться к предмету и пополнить впечатление, но всё-таки сперва следует стараться припомнить то, что было уже замечено, и таким образом придать впечатлению большую интенсивность. Постепенно запоминаемые подробности нужно припоминать точно таким же путём, вследствие чего каждое следующее оживление впечатления будет заключать в себе более подробностей и будет более полным. Если вы будете смотреть на предмет ежедневно в течение месяца, вы не будете знать о нём даже и половины того, что узнали бы, старательно изучив его в первое время и пытаясь потом мысленно воспроизводить его в воображении или на бумаге при помощи карандаша, и если следовали бы такому способу действия ежедневно в течение недели, подмечая с каждым разом новые подробности. Таким образом, обзор второго дня доставил бы подробности, которые не произвели достаточно

* Если на первых порах это всё-таки представляет для вас трудность, то мы порекомендовали бы такой способ: не надо бояться получения повторного впечатления, просто перед тем, как производить его, сознательно проведите работу припоминания, оживите первичное впечатление. Это позволит значительно увеличить силу грядущего повторного впечатления, и лишь после приступайте к нему. Выработайте у себя *привычку* к такому порядку получения вторичного впечатления — и благие результаты не замедлят сказаться. (И.Р.)

интенсивного впечатления накануне, но которые присоединяются при достаточно внимательном наблюдении к впечатлению первого дня. «Непрслушанный урок быстро забывается».*

Принцип VI. *Лучше стараться оживить первое впечатление предмета, нежели пытаться получить новое.*

Этот принцип вполне сходен с предшествующим; он учит, что нам должно больше полагаться на свою память, чем обращаться к предмету, как только найдём, что не можем достаточно быстро припомнить подробности. Пользуйтесь памятью, через что укрепите её, вместо того чтобы пользоваться ею только тогда, когда к этому принуждает отсутствие самого предмета. Поступать иначе — это всё равно, что постоянно переписывать таблицу умножения, дабы она каждый раз оказывалась под рукой, когда нам нужно перемножить пару чисел; хотя, конечно, так действовать легче, чем раз и навсегда выучить таблицу умножения или упражнять память. Если мы зависим от новополученного впечатления, а не от оживления старого, мы никогда ничему толком не научимся и постоянно будем принуждены учить свой урок снова и снова.

Принцип VII. *Начиная в первый раз изучать что-либо и не имея ещё первичного впечатления, полезно думать об аналогичном впечатлении, чтобы установить умственную ассоциацию.*

В некоторой степени этим принципом облегчается получение впечатлений от нового предмета, потому что, сопоставляя последний с чем-нибудь уже известным, вы имеете преимущество ассоциации и выгоду связи нового впечатления с другим, уже запечатлённым в вашем уме. Это то же, что и рассматривание новой подробности предмета и введение её в следующее оживлённое впечатление, чрез что приобретается преимущество первичного сильного впечатления и является как бы гвоздь, на который можно повесить новое впечатление. Если вы встречаетесь с человеком, у которого фамилия Томсон, и находите трудным запомнить его фамилию, то полезно думать, что этот человек носит ту же фамилию, что и ваш близкий друг, у которого тоже фамилия Томсон, чего вы никогда не забываете. Таким образом, два человека и их фамилии связаны в вашей памяти, и вам будет очень легко вспомнить фамилию нового знакомого, составив такую ассоциацию. При изучении нового предмета следует стараться сопоставить его с предметом, уже для вас известным и наиболее близко

* Мы настаиваем также на том, что неотстоявшееся знание всегда непрочно, а застоявшееся — бесплодно. Знание — это отнюдь не то, что мёртвым грузом и совершенно без всякой полезности лежит в памяти, но то, что, находясь в ней и обладая практической ценностью, совершенно свободно и без всяких помех переходит в ум и обратно, в память. (Й.Р.)

с ним ассоциированным. Если вы можете связать предмет с чем-нибудь ему подобным, новый предмет станет в вашем уме частью старого, и вы уже не будете с ним обращаться как с новым пришельцем. Разум, по всей видимости, консервативен, и лучше обращаться с новым знакомым, если его знает какой-нибудь старый.

Принцип VIII. *Полезно бывает установить серию умственных ассоциаций так, чтобы одно из впечатлений могло оживить следующее из той же серии и т.д.*

Раз одна из частей одного и того же целого оживлена, разум очень быстро вызывает и остальные части, и образованная таким образом из некоторого числа предметов цепь, каждое звено которой — часть одного целого, свободно будет перебираться нами в том и другом направлении независимо от того, с какого звена мы начали. Полезно составлять из различных частей одного целого серию, размещая части эти в возможно более логическом порядке. Новая часть, введённая впоследствии на должное место, будет припоминаться так же легко, как и старая. Действие ассоциаций при припоминании поразительно. Для ребёнка гораздо легче запомнить букву Н, если он знает М, потому что он ассоциирует Н с этой последней. И мы увидим, что память наша при ассоциировании предметов во многих отношениях удивительно похожа на память ребёнка, когда тот заучивает азбуку или таблицу умножения. Если вы не в состоянии вспомнить что-либо в любой момент, самое лучшее иметь свободный конец нити, которую вы будете сматывать, пока не наткнётесь на желаемое; это заставило бы среднего человека называть наугад улицы в центре города, но если он начнёт с первой, он назовет их по порядку без особых затруднений. Точно также для ученика легче назвать президентов Соединённых Штатов или королей Англии, если он начнёт с Вашингтона или Вильгельма-Завоевателя. Но попросите его назвать их в разбивку, он запутается. Мы находим, что вещи, которые лучше всего нами помнятся, соединены в нашей памяти с чем-нибудь непосредственно предшествующим им или же следующим за ними, т.е. так или иначе имеющим прямое отношение к припоминаемой вещи. При составлении умственных серий руководствуйтесь всегда порядком азбуки или списка президентов; закрепите хорошо в своей памяти первый предмет, затем переходите ко второму и т.д.

Принцип IX. *При изучении или исследовании какого-либо предмета следует пользоваться всеми своими способностями.*

Ценность этого принципа ясно будет видна, если мы вспомним, что каждая способность даёт нашему разуму отдельное впечатление, и когда мы пользуемся не одной, а многими способностями при изучении предмета, мы получаем столько же отдельных впечатлений, сколькими способностями

ми мы пользовались.* При старании запомнить какое-нибудь название или число нам очень поможет то обстоятельство, если мы напишем его и изучим при посредстве зрения, так как здесь у нас получаются абстрактное впечатление предмета, впечатление звуковое и зрительное. При припоминании его нам может помогать общее понятие его, его звук или впечатление от его названия, написанного буквами. Многие декламаторы утверждают, что расположение некоторых слов и фраз появляется перед их умственным взором, будто перед ними находится страница, с которой они читают. Проповедники, пишущие свои проповеди и изучающие их по рукописям, говорят, будто видят положение каждого параграфа и каждого слова, которое они хотят произнести, как оно являлось в рукописи. Публичные ораторы подтверждают то же.

Многие не могут запомнить названия, не повторив его несколько раз вслух. Много примеров применения этого принципа представится вам, если вы будете заниматься развитием памяти.

Принцип X. Слабые способности сильно улучшаются от надлежащего упражнения.

При затруднении припоминать впечатления, первоначально полученные путём какой-либо слабой способности, полезно начать упражнять эту способность с той целью, чтобы она была в состоянии заносить более сильные впечатления. Другие главы этой книги укажут вам много методов и способов для такового упражнения. При развитии известного количества способностей вы будете получать большее число интенсивных впечатлений и найдёте в силу этого более лёгким припоминать желаемую вещь, потому что большая часть впечатлений усилилась и при желании может быть вызвана с большей лёгкостью.

Принцип XI. Трудность при припоминании какого-либо впечатления преодолевается старанием оживить впечатление, полученное одновременно с первым, или же старанием припомнить какое-либо ассоциированное с ним понятие.

Пример применения этого принципа даёт нам человек, который не в состоянии припомнить имени или фамилии. Несмотря на все старания, фамилия не попадает в область его сознания. Тогда он начинает перебирать азбуку, то и дело останавливаясь и задумываясь над каждой буквой. Случается часто, что мысль о первой букве фамилии приводит на память и самую фамилию. Начальная буква имени часто вспоминается яснее, чем остальные, приходящие на ум лишь после того, как припомнилась первая. Если

* К.Д. Ушинский говорит: «Педагог, желающий что-нибудь прочно запечатлеть, должен позаботиться о том, чтобы как можно больше органов чувств — глаз, ухо, голос, чувство мускульных движений и даже, если возможно, обоняние и вкус — приняло участие в акте запоминания». (И.Р.)

этот способ не помогает, попробуйте другой, стараясь вспомнить самого человека, его наружность, разговор, время и место, где вы вначале услышали его имя, и т.д., а если это название предмета, применяйте то же правило и старайтесь припомнить обстановку, свойства предмета и прочая.

Принцип XII. *При припоминании какого-нибудь впечатления следует подумать о какой-либо определённой вещи, связанной с ним, и пересмотреть другие, полученные около того же времени, впечатления. Это лучше, чем стараться припомнить его неясно.*

Если принцип XI применяется вами без заметного успеха и вы не можете припомнить ни одного впечатления, полученного в то же время или ассоциированного с первым, то вам следует стараться припомнить впечатление чего-либо связанного тем или иным образом с припоминаемым предметом и, по возможности, обстоятельство, при котором было получено впечатление. Вообразите себя в положении и при обстоятельствах, бывших при получении этого впечатления, и нередко через это у вас побудится к деятельности ход мыслей, который и вынесет в поле сознания желаемое впечатление.

Принцип XIII. *Если первичное впечатление припоминается непроизвольно после первой безуспешной попытки припомнить его произвольно, заметьте его ожившее впечатление для последующего пользования.*

Непроизвольное припоминание вещи, которую разум вначале отказывался припомнить, является, конечно, усилием предсознательной его функции, но при внимательном исследовании окажется, что оно вошло в поле сознания вслед за другой мыслью, хотя связь между ними и незаметна на первый взгляд. Запоминая ожившее его впечатление, т.е. то, которое вошло в поле сознания как раз перед ускользавшим впечатлением, вы вернёте его по желанию, несмотря на прометуток времени, который пройдёт после того, как слово снова забудется. Отметив же неясную связь, вы откроете целое поле для мысли, и у вас будет ключ к дальнейшему познанию громадной области памяти.

Лекция Одиннадцатая

СИСТЕМА НАКОПЛЕНИЯ ЗНАНИЙ

Удобная, практичная и легко усвояемая система для развития памяти, каковая, по мнению автора, является единственным и лучшим методом в деле совершенствования памяти в целом. — Это новейшее изложение древней системы, употреблявшейся в Индии, Греции, Галлии, Исландии и других странах для развития ума учеников и позволявшей им сохранять в памяти как легенды, так и религиозные, философские и правовые учения своего народа. — С помощью этой системы они легко запоминали сочинения, по объёму равные «Библии». — Полное руководство к применению этой системы для развития памяти.

Каждый, старательно изучивший предмет «ухода за памятью» и не имеющий предвзятого мнения, обыкновенно соглашается, что метод, названный нами «системой накопления», есть единственная естественная система развития памяти. Она не зависит от каких-либо уловок, намёков и прочая, но исходит из той теории, что развитие памяти должно идти постепенно и лёгкими переходами. Она имеет в виду развитие непосредственно самой памяти, а не перегружение её «методами». Её основная мысль та, что память, подобно мускулам, должна развиваться постепенно, при помощи лёгких, постоянно повторяемых упражнений. Это не метод фокусов для запоминания, но система развития и упражнения памяти, пока та не будет способна припоминать, не прибегая к фокусам или искусственным методам. Такое же постепенное развитие наблюдается и в природе; всё живое развивается постепенно от семени до полного расцвета. Одновременно эта система способствует запоминанию наиболее обширных предметов.

«Система накопления» не нова. Это лишь обновлённая древняя система, бывшая в употреблении у народов Востока для приучения памяти сохранять безошибочно тайные философские и религиозные учения. В других частях нашего труда даны многочисленные примеры чудесных проявлений памяти древних и проявлений современных, показывающих, что нет основания предполагать, будто эти проявления не могут случиться и в наше время. Причина прекращения практикования старой системы заключается в том, что в былые времена, до изобретения книгопечатания, очень немногие умели писать, да и рукописи могли свободно затеряться, уничтожиться, а учёные боялись доверять своё учение пергаменту или

какому-либо другому, находившемуся под рукою материалу для письма. Таким именно образом они упражняли память своих учеников, пока эти последние не оказывались в состоянии запомнить книги, большая часть которых по объёму превосходила «Библию». Из других лекций вам уже известно, что философские, религиозные сочинения и даже законы передавались именно так в течение многих столетий, совсем не будучи записаны. Даже и теперь таким способом ещё передаются ритуалы тайных обществ ввиду того, что правила последних запрещают писать или печатать некоторые части этих ритуалов.

С изобретением печатания, когда стало уже очевидным, что можно напечатать тысячу копий одной и той же книги, и чрез это уменьшилась возможность её потери, сама собой устранилась и необходимость изустной передачи учений, а с нею и древнее искусство заучивания наизусть. Люди находят излишним запоминать вещи, которые всегда можно найти в книгах у себя на полке. Они не учли того, что, изъязв из употребления старую систему, они теряют не только искусство запоминать объёмистые сочинения, но и искусство управлять памятью для запоминания обыденных вещей; вывод ясен: в наше время человек с хорошей памятью оказывается редкостью; даже более того: многие склонны считать, что хорошая память — это какая-то ненормальность и что вполне естественно обладать плохой памятью.* Они не сознают, что каждый человек может развить свою память далеко за пределы того, чем он сейчас обладает. Конечно, некоторые люди помнят лучше других, но человек с плохой памятью может при развитии её соответственными упражнениями помнить гораздо лучше человека, обладающего памятью хорошей, но не подкрепляемой упражнением.

«Система накопления» отличается от других систем тем, что она не учит, как вспомнить вещь по её ассоциации с другой вещью, вспоминаемой легче, или с вещью, уже запечатлевшейся в памяти. Вместо этого она старается так развить, укрепить и усовершенствовать ум, чтобы он с лёгкостью мог передавать памяти всё, что угодно, и так же легко припоминать забытые вещи при помощи воли.

Одна из прекрасных сторон в этой системе — та, что, упражняясь, вы в то же время снабжаете память ценными сведениями и знаниями и, снабжая её интересными вещами, одновременно развиваете и самую память. Надо, таким образом, помнить, что огромное значение системы заключается не просто в искусстве запомнить длинные поэмы, речи и прочая, но в развитии и укреплении самой памяти. И эта система не только развивает у памяти способность сохранять впечатления в уме, но упраздняет

*Точно так же и глупцы на полном серьёзе полагают, что глупость, бездарность и посредственность — вполне нормальное состояние человечества, а ум, всякого рода одарённость и гениальность — нездоровая аномалия. (Й.Р.)

необходимость припоминания, так как быстро вызывает то, что было zapomнено. Результаты серьёзного изучения и применения этой системы таковы: 1) специальная изученная вещь легко запоминается, долго помнится и быстро припоминается; 2) замечается непрерывный рост способности запоминания и 3) способность припоминания при посредстве воли заметно возрастает и усиливается.

«Система накопления» основывается на той теории, что способность запоминания и припоминания может сильно возрастать от системы прогрессивных упражнений и *частого пересматривания*.

Пусть изучающий выберет для запоминания что-либо для себя интересное или что ему нравится. Любимая поэма при достаточной своей обширности – хороша. Для одних, например, хорошо подходит книга псалмов или сборник поговорок; для других же легче запоминать стихи «Библии», чем стихотворения. Начинайте с одного библейского стиха или одной строфы поэмы, при условии, что она будет иметь не более 4-6 строк. Если она длиннее, разделите её на части, каждая из которых должна заключать указанное число строк. Заучите хорошенько отрывок, так чтобы вам можно было быстро его декламировать и понимать все его части. Учить следует не только звук, но и печатный вид его; его главные слова, их размещение и значение; словом, *учите его*, на первый день этого будет достаточно.

На следующий день должно припомнить и повторить вслух вчерашний отрывок. Затем, выучив тем же образом следующий, повторите оба отрывка вместе.

На третий день следует пересмотреть выученное и заучить мысленно третий и, присоединив к первым, повторить все их вместе.

Упражнение это следует продолжать в течение месяца, заучивая и прибавляя по отрывку ежедневно и часто повторяя сразу всё выученное. Никакое повторение не будет слишком частым. Вся суть в повторении, и не следует уклоняться от этой части работы. Постоянным прибавлением запоминаемых отрывков развивается способность *запоминания*, тогда как постоянным повторением достигается развитие и укрепление возможности лёгкого припоминания. Приобрести хорошее, ясное умственное впечатление не всегда просто и легко, но для вас умение помещать и выносить вещи, спрятанные в вашей умственной кладовой, является жизненною необходимостью. Это не только знакомит вас с отдельными предметами, выносимыми ежедневно, но и развивает также «сноровку» находить требуемые предметы в умственной кладовой и выносить их, когда нужно, на свет.

Вначале вам, вероятно, придётся часто прибегать к книге, чтобы прибавить упущенное слово или строчку. Это не должно охлаждать вас, потому что скоро вы преодолеете свою неловкость. Напрягать понапрасну память, чтобы припомнить ускользнувшую строчку или слово, не следует. Если

нужно, обращайтесь как можно чаще к книге, потому что это лучше, чем пропускать забытые слова или сомневаться в их правильности. Не следует учить небрежно, но настойчиво, точно и безусловно правильно. Настаивая на этом с самого начала, ум быстро приобретает такую способность. Не следует пропускать ни одного дня. Для вас будет гораздо удобнее выучивать немного строк ежедневно, чем большее количество через известный промежуток времени. Воля и память укрепляются правильными упражнениями и практикой. Вся серия упражнений служит для развития и укрепления силы воли изучающих, а приобретённая таким образом сила будет полезна и для работы другого рода.

Со второго месяца начните заучивать две строфы в день вместо одной. Весь второй месяц продолжайте заучивать по две строфы ежедневно с повторением как раньше выученных, так и выученных в первый месяц, пока не освоитесь совершенно с системой двух строф. Вы обнаружите, что работа второго месяца по трудности не отличается от первого. Две строфы усваиваются так же хорошо, как и одна. Вы увидите, что ваша память опередила прирост работы, и вам уже легко заучивать три или даже четыре строфы в день, но придерживайтесь двух и не пытайтесь идти дальше. Успешность этой системы во многом зависит от того, что она по примеру самой природы развивает изучающего *постепенно*. Надо помнить, что секрет возрастания силы припоминания заключается только в *повторении*.

С третьего месяца принимайтесь за три строфы, поступая как и раньше и увеличивая ежедневно ваш запас с повторением того, что уже заучено. На четвёртый месяц учите по четыре строфы в день и т.д. Понятно, есть предел такому постоянному приросту, о котором сказано будет немного ниже. Предел этот колеблется в зависимости от индивидуальности изучающего, но и самые отстающие могут достичь изумительного искусства при крайне небольшом усилии, следуя лишь методу последовательного прогрессирования.

Если спустя несколько месяцев заучивание будет требовать больше времени, чем вы можете ему посвятить, то оставьте дальнейшее заучивание и займитесь исключительно повторением. Позднее, если у вас не будет времени даже на повторение всего, то разделите заученное на две половины, повторяя первую часть сегодня, а вторую завтра.

Если спустя некоторое время заучивание новых строф будет утомлять, то хорошо на время прекратить эту часть упражнения, но продолжать только повторение, употребляя на него всё время, назначенное на заучивание. Иногда та часть мозга, которая работает над получением впечатлений, возмущается против естественного труда, но зато другая его часть, припоминая уже заученное, является ясной и вполне готовой к работе.

Изучающему будет видно, какой способ исполнения этой работы подходит к его характеру. Он может разнообразить и улучшать предлагаемый

нами план; но лишь при условии — не упускать повторения. Прекратите изучение наизусть новых строф, но отнюдь не прекращайте повторения. Увеличивающаяся сила памяти заключается в частом повторении. Повторение, сначала несколько утомительное, вскоре будет доставлять вам удовольствие и радость от сознательного увеличения силы воли, придающей этому занятию большой интерес.

При неимении у вас времени для выполнения всего здесь указанного, вам можно и изменить план, заучивая указанным способом мелкие стихотворения и заканчивая каждое так, чтобы помнить его во всякое время, а потом переходите к другому, посвящая ему всё своё время и внимание. Но, выучив второе, повторите и первое. Продолжайте повторять заученное в часы досуга и при удобном случае и посвящайте вашу каждодневную работу новому, пока оно не будет выучено в совершенстве. Упражняйтесь в припоминании вещей, заученных вами в прошлом, так как частым припоминанием вы укрепляете эту способность.

При неимении у вас времени для выполнения повторения возьмитесь за что-нибудь другое, отличное от первого, но не забывайте при случае повторить и старое.

Впоследствии вы, вероятно, заметите, что некоторые строфы вспоминаются легче других. Оставлять трудных не следует, хотя бы вам и пришлось тратить на них времени больше, чем на лёгкие. Вы должны упорно работать над трудными, так как, укрепляя этим слабые стороны вашей способности запоминания или припоминания, вы кроме того вырабатываете добавочную силу воли.

Занимаясь по этой системе несколько месяцев, вы убедитесь в возможности удержать в памяти при наименее частом повторении всё что пожелаете; изменяя план занятий в зависимости от увеличивающейся способности, повторяйте хорошо выученное лишь один раз за большой промежуток времени. Но полезно повторять небольшой отрывок *чего-либо* ежедневно, чтобы дать какое-нибудь упражнение для новых способностей.

Придёт время, когда вы, как мы уже говорили, сознаете, что дошли до предела в количестве строф, которые возможно запомнить зараз. Нельзя же вам вечно идти дальше, каждый месяц прибавляя по ежедневной строчке. По достижении этого времени прекратите ежемесячное прибавление и остановитесь. Продолжая учить и повторять, всё-таки ограничьте ваши строчки наивысшим легко запоминаемым числом. Нужно помнить, что главная цель опыта не в том, сколько можно сделать, но в том, чтобы дать вам необходимую практику и развитие. Приостановив на время свои занятия и не увеличивая числа строк, вы, однако, внезапно увидите, что память ваша может преодолеть и гораздо большую, чем дневная, работу. Но что бы вы ни делали, беритесь за малое. Во всяком случае вы найдёте, что способность ваша *припоминать* возрастает, повидимому, беспрельдно.

Выучите хорошенько одно и тогда уже беритесь за другое. Лучше знать в совершенстве одну вещь, чем несколько — плохо. Не следует переходить к новой строфе, не преодолев старую. Не следует торопиться и браться за слишком многое сразу.

Ученик обыкновенно бывает слишком горяч. Начиная с пылкостью, он скоро устаёт, не уйдя ещё далеко. Лучше придерживаться малого и развиваться естественно, подобно растению, которое превращается из зародыша в побег, из побега формирует ствол, потом ветви, листья и, наконец, цветы.

Усталым приниматься за это упражнение не следует, ибо при таких условиях вам не получить ясных впечатлений и не запомнить ясно и отчётливо. Утро, как утверждают многие, — самое подходящее время для этих упражнений.

* * *

Лекция Двенадцатая

СИСТЕМА ДЕСЯТИ ВОПРОСОВ

Новый рациональный метод для получения из области предсознания сведений, накопленных ранее, но не использованных за недостатком системных навыков архивации и соответствующего метода для их извлечения. —

Сознательное применение данной системы даст вам громадный запас духовных сведений по вопросам, о которых первоначально вы имели лишь смутное понятие. — Эта система расширит ваш кругозор и даст замечательные результаты. — Лекция эта касается также и «аналитического запоминания».

У каждого человека в его предсознательной кладовой имеется громадный запас сведений и познаний. Хоть что-нибудь да знает он о всяком предмете, который когда-либо привлёк его внимание или интерес даже в самой малой степени. Характер и количество такого знания, конечно, много зависит от степени внимания, сосредоточенного на нём, и произведённого при этом наблюдения. Но даже человек с самой поверхностной наблюдательностью собрал много ценного материала, о существовании которого он и не подозревает. Сведения накоплялись механически, а попытки воскресить их отсутствовали ввиду того, что человек в своей повседневной жизни не нуждался в них.

Если бы разумной практикой мы случайно создали все сокрытые знания, мы дали бы уму нашему полезную работу, увеличили бы нашу способность припоминать, расширили бы кругозор ценных познаний, развили бы способность рассуждения, сравнения и прочая и стали бы лучше ознакомленными с самыми разнообразными предметами. Извлекая эти сберегаемые воспоминания, мы оказываемся вынуждены классифицировать их, ставить их в надлежащую друг от друга зависимость, сравнивать, замечать ассоциации, извлекать выводы и применять при этом многие умственные способности, которые являются следствием умственного развития. Уподобляясь же каким-то скрягам, спрятавшим свои драгоценности подальше, мы никогда больше не увидим своих духовных сокровищ и ещё менее воспользуемся ими.

Все вы, конечно, слышали о заключённых, о людях, осуждённых жить вдали от друзей, обречённых на полное одиночество. Принуждённые взирать внутрь себя, они извлекают из тайников своей души знания, которые были спрятаны там, и, выходя из заключения, обладают степенью умственного раз-

вития, далеко превосходящей ту, какую обладали раньше.* Есть много примеров тому, что политические заключённые писали свои наиболее интересные труды как раз в пору заточения, не имея под рукой ни одной книги для осведомления и черпая все сведения исключительно из громадной кладовой предсознания.** Бывает и так, что некоторые лица без особого намерения наблюдают окружающее их и делают заключения. Спустя много лет, сделавшись писателями, они пользуются своими старыми, давно забытыми впечатлениями прошлого и излагают их, рисуя обществу живую картину той обстановки, среди которой когда-то жили сами. Пример такого позднейшего использования собранных знаний даёт нам Дюма в своём хорошо известном романе «Граф Монте-Кристо». Он выводит в нём старого политического узника, аббата Фария, который, целыми годами лишённый общества людей, воскрешает свой запас знаний для пользы и поучения своего товарища по тюрьме Эдмона Дантеса. Возбудив интерес и внимание этого последнего, аббат заставляет его сосредоточиться и развиться из красивого, но невежественного матроса в образованного светского человека с солидными познаниями. Старый аббат, сохранивший в своём уме знания, приобретённые в течение всей жизни, черпает их снова оттуда для блага Дантеса. Рассказ, конечно, является плодом фантазии, но при наличии подходящих условий и лиц для достижения тех же результатов не представляется ничего невозможного.

От восстановления скрытых впечатлений получается и другой хороший результат. Чрез это пробуждается в человеке интерес к предмету, о котором идёт речь, и его ум готовится к восприятию новых впечатлений того же рода, а запас знаний, относящихся к данному вопросу и к вопросам, связанным с ним, сильно увеличивается. Таким образом, простое направление внимания на предмет, устраняя человека от посторонних мыслей и впечатлений, приведёт в его поле сознания много интересных впечатлений и важных сведений. Но, следуя систематическому плану для извлечения впечатлений, вы ещё более увеличите свою способность припоминания и в то же время разовьёте свой ум в отношении систематического мышления, классификации, анализа и т.д.

Автору довелось вновь «открыть» следующую систему *воскрешающей мысли*, найденную полезной как им самим, так и всеми теми, кому он разъяснил её сущность. Она проста, но замечательно действенна, и непрерывное пользование ею вознаградит вас, без сомнения, за время и труды, потраченные на её изучение. Она увеличивает работоспособность мозга, являясь наиболее действительным методом воспитания.

*Альбер Камю, в одном из своих романов, по этому поводу замечает: «Человек, проживший на свободе хотя бы один день, без труда мог бы прожить сто лет в тюрьме: ему хватило бы воспоминаний на то, чтобы не скучать». (Й.Р.)

**Хрестоматийный пример этого рода — Ленин, написавший лучшие свои работы в тюремной камере. (Й.Р.)

Система состоит из десяти вопросов; при применении их к занимающему вас предмету и при ответах, даваемых на них, вы выносите в поле сознания все сведения, касающиеся данного предмета, и соответственно пользуетесь ими. Следующий набросок даст вам понятие об этой системе. Вначале надо выяснить самый предмет, а потом предложить себе десять вопросов и по порядку на них ответить.

Вопросы, касающиеся предмета

- 1. Его происхождение и суть.**
- 2. Причины его происхождения.**
- 3. Его история.**
- 4. Его качества и характеристические черты.**
- 5. Предметы, связанные с ним и относящиеся до него.**
- 6. Его употребление и применение.**
- 7. Что он доказывает.**
- 8. Его результаты и следствия.**
- 9. Его конец и возможная будущность.**
- 10. Ваше общее мнение о нём и причины этого мнения.**

Вы убедитесь, что эта система вопросов прояснит все ваши прежние впечатления относительно данного предмета, а также заставит вас классифицировать, привести в порядок, обсудить, рассмотреть и определить его различные свойства. Она разовьёт у вас способности припоминания, мышления, изучения и наблюдения. Каждый вопрос наведёт вас на что-либо, и, покончив таким образом с самим предметом, вы увидите, что ваши сведения о нём значительно расширились. Кроме того, запомнив характер вопросов, вы при дальнейших своих наблюдениях и изучении какого-либо другого предмета, естественно, будете согласовывать всё с этими вопросами.

Не испытав этой системы, не отказывайтесь от неё ввиду её кажущейся простоты. Воспользуйтесь ею при подходящем случае хотя бы на одном предмете, и вы увидите всю её полезность. Понятно, искусство вызывать впечатления ответом на вопрос по мере практики будет всё возрастать, пока ум полностью свыкнется с этим процессом. Испытайте эту систему не откладывая, и, повторив её относительно того же предмета неделю спустя, вы найдёте большое улучшение, словно запас впечатлений по данному вопросу у вас возрос за указанный промежуток времени. Объяснение этого заключается в том, что ваши вопросы заставили работать работников предсознания, трудящихся над извлечением сокровищ из глубины кладовой. Ваши вопросы стали для них приказанием воли, и эти маленькие работники занялись выполнением повелений, в то время как сознание ваше было занято другим.

Аналитическое запоминание

Желая вначале ознакомиться с каким-нибудь предметом, разделите его по частям и исследуйте каждую часть в отдельности, после чего у вас получится понятие о предмете как о чём-то целом. Такое умственное расчленение принудит к деятельности ваши способности, а вместе с тем и заставит память получать резкие впечатления, которые будут быстро припоминаться впоследствии.

Даже самый незначительный анализ предмета настолько уясняет его значение, что ум легко и быстро его схватывает и прочно удерживает. Это установленный факт. Лучший способ исследовать вещь состоит в том, что нужно задавать себе вопросы о ней. Лучший путь к уяснению познания о предмете — это поставить вышеуказанные вопросы, и наилучшее средство запечатлеть что-либо в уме — это задавать себе вопросы, обнаруживающие всё значение данной вещи.

Примером может служить следующий анализ начала известного стихотворения:

**В сей жизни мы завёрнуты в вуаль
Иллюзий сладких для слепого.
Всего страшнее на земле – печаль;
Всего печальней – страх земного.**

Расчленяя и анализируя данный стих, мы получим такие вопросы и ответы на них:

«О ком здесь говорится?» — «О нас».

«И что происходит с нами?» — «Мы оказываемся завёрнутыми в вуаль».

«Когда это происходит?» — «В здешней нашей жизни».

«Что же это за вуаль такая?» — «Это вуаль иллюзий».

«Какого рода суть эти иллюзии?» — «Оне сладкие для слепого, т.е. *приятные для невежд*».

«О чём говорится далее?» — «О том, что всего страшнее на земле, и о том, что всего печальнее».

«И что же на земле самое страшное?» — «Самое страшное — это печаль».

«А что самое печальное?» — «Страх *земного*, т.е., повидимому, боязнь жить в этом мире по его законам и стремление уйти от мира, отгородиться от него».

Разбирая так данные строфы и вникая в смысл задаваемых себе вопросов и в ответы на них, вы едва ли когда-нибудь забудете их. Оне навсегда запечатлеются в вашем уме.

В приведённом отрывке главным словом является, конечно, причастие «завёрнуты», выступающее частью составного именного сказуемого. Все другие слова лишь уясняют его содержание. Всякий глагол как слово, показывающее действие или состояние, запечатлевается в уме скорее в силу связанных с ним представлений, другие же слова соединяются с ним по закону ассоциации, что помогает памяти дорисовывать значение и развитие дальнейшего смысла самого глагола. При заучивании наизусть чего-либо воспользуйтесь таким анализом для уяснения главного значения содержания изучаемой вещи, вследствие чего и работа ваша значительно упростится.

* * *

Лекция Тринадцатая

ПАМЯТЬ НА ЧИСЛА, ХРОНОЛОГИЮ И ЦЕНЫ

О развитии памяти в отношении повседневной и деловой жизни человека, столь для него важной. — Забывать годы, числа, цены и прочая — для многих не только неприятность, но и причина неудачи в делах вместо ожидаемого успеха. — В чём причины слабости памяти в данной области и каковы методы для её улучшения. — Ценные упражнения и указания для изучающих относительно их памяти на числа, цены и прочая.

У разных лиц бывает и различная память по отношению к числам, годам и ценам; различие это зависит от неодинаковой степени развития математических способностей. Лицо, широко развившее эти способности, будет неизменно сохранять ясное и прямое впечатление чисел и всего, связанного с ними, тогда как лицо со слабо развитыми способностями найдёт трудным помнить что-либо подобное. Усиленно занимаясь умственными вычислениями, и последние, однако, могут развить эту способность. Лицам с такими слабыми способностями рекомендуется купить самую элементарную арифметику, употребляемую в начальных классах школ, и внимательно изучить её, проделывая каждую предложенную задачу. Проходя в день по уроку, вы увидите чрез некоторое время, что у вас развивается интерес к числам и что вы помните их гораздо лучше, чем прежде. Такая практика приносит отличные результаты, и развитие, приобретённое указанным путём, устойчиво, а способность будет продолжать развиваться и в будущем, занося более ясные впечатления цифр и всего, связанного с ними.

Хронология

Тем, кто запоминает или припоминает года с трудом, полезно рисовать умственное изображение года, относящееся к какому-либо событию. Например, желая запомнить год открытия Колумбом Америки, для вас будет нетрудно представить Колумба, стоящего на берегу новооткрытой земли с числом 1492 над его головой. Или, запоминая год провозглашения независимости Соединённых Штатов, представьте себе колокол свободы с надписанным 1746 годом на нём. Чтобы запомнить год гражданской войны, воображайте форт Сумпер с числом 1861 сбоку. Год смерти Наполеона

легко запоминается умственным представлением его могилы с вырезанным на ней 1821 годом. Рисуя умственную картину какого-нибудь события, вам будет полезно писать на бумаге жирным шрифтом и самое число, внимательно всматриваясь в него. Затем, закрывая глаза или отвернувшись, оживлять это впечатление. При повторении этого несколько раз воспоминание о числах сильно закрепляется в уме.

Нам рассказывали об одном ученике, который помнил год избрания и год освобождения от должности каждого президента Соединённых Штатов лишь потому, что на лбу портрета каждого в своём учебнике он писал соответствующие числа; но мы такой способ не рекомендуем. Ясное умственное изображение может нарисовать всякий средний человек, а при сильном впечатлении числа, сопровождаемом изображением лица или предмета, последнее будет воспринято и удержится, так что их появление в поле сознания вызовет и ассоциированный с ними год.

Вышеуказанный способ применялся с большой пользой лишь теми, у кого хорошая «зрительная память». Лицам же с хорошей «слуховой памятью» год для его запоминания лучше повторять вслух. Некоторые находят легче запоминать года с помощью стихов, которые и выучивают наизусть. Средний ученик без труда может сочинить подобные стишки; многие важные года и события запоминались таким путём.

Но из всех вышеозначенных методов запоминания хронологии мы предпочитаем первый, т.е. метод «зрительного созерцания» или формирования в уме изображения года в связи с лицом или предметом, имеющим к нему отношение. Это легче, чем кажется, и при небольшой практике делается автоматически. Каждому возможно нарисовать воображаемую картину почти всякого исторического события и портреты главнейших исторических лиц.

В том случае, когда изучающему надо запомнить много важных годов, хорошо связывать имена лиц или событий с данным числом, следуя закону ассоциации впечатлений. Говоря постоянно о «Ватерлоо 1815», «Бородино 1812» или «Гастингсе 1066», вы неразрывно свяжете года этих битв с самими событиями, причём оба впечатления сольются. Понятно, необходимо частое повторение событий и соответственных годов для запечатления их в уме. При ассоциировании года и события таким путём с самого начала ассоциация эта не доставит вам особенных затруднений. Точно так же можно ассоциировать фамилии и имена: «Вашингтон и Джордж; Наполеон и Бонапарт». Если бы мы услышали спустя много лет имя Вашингтона или фамилию Наполеона, составив до этого ясное впечатление фамилии первого или имени второго, то мы иногда забывали бы выученные после слова, но, выучив их вместе, память наша будет рассматривать их как одно. Если бы учителя всегда говорили «Ватерлоо 1815», ученики никогда не забывали бы года битвы, пока помнили бы её название.

Цены

Вышеуказанный способ образования воображаемой картины ассоциированием числа с предметом очень важен для конторщиков, продавцов и прочих, чья работа требует запоминания цен товара. Во многих случаях конторщику действительно можно «видеть» цену товара, оживляя впечатления несколько раз взглядом на соответствующий товар. Мы слышали про одного молодого человека, служившего в громадном колониальном складе и рисовавшего такого рода умственное изображение для каждого нового тюка товара, поступающего на склад. Мысль о товарах у него всегда связывалась с обозначенной на них ценой. Если кто-либо спрашивал у него цену «Беккерова шоколада», он припоминал пакет с обозначенной на нём ценой и знал таким путём цену сотни предметов, обращаясь к ним только мысленно. При перемене цен он «вынимал» старое умственное изображение, «вставляя» его снова с обозначением новой цены. Теперь, более двадцати лет спустя, он может усилием мысли вызвать изображение и цену большей части товаров, сложенных в старом складе, так как впечатление является умственным изображением предмета и цены на нём. Память на места имеет он изумительную, так что может восстановить в уме отделения старого склада, в которые помещает товары, как они были двадцать лет тому назад, с соответствующими ценами. При желании ассоциировать цену с видом товара умственное представление последнего повлечёт за собой воспоминание о первом, причём даже сами числа являются пред «умственными глазами».

Числа

Прочие числа, кроме хронологических и цен, могут ассоциироваться со всяким предметом, с которым они естественно связаны. Но раз такой подходящий предмет, с которым можно было бы связать число, отсутствует, то нужно ограничиться лишь методом простого «созерцания». Этот метод состоит в том, что данное число фотографируется в уме, пока последний не воспроизведёт все детали и форму числа, как детали и общий вид какой-нибудь картины. Вам следует представить себе числа, написанные жирным белым шрифтом на чёрном поле. Не упускайте умственной картины, пока вы не будете полностью видеть её своими «умственными очами». Искусство это возрастает с практикой. Но одна-

ко было бы лучше ассоциировать числа с какими-нибудь подходящими предметами. Теория такого «созерцательного» метода с ассоциацией или без неё основана на том факте, что, во-первых, многие умы воспринимают и удерживают зрительные впечатления гораздо скорее и лучше, чем простую абстрактную идею без конкретного изображения, и что, во-вторых, закон ассоциации даёт умственной картине с числом возможность легко возвращаться в поле сознания, когда эту картину требует мысль о предмете.

* * *

Лекция Четырнадцатая

ПАМЯТЬ НА МЕСТА

Об умственной способности, которая, будучи хорошо развитой, даёт человеку возможность инстинктивно ориентироваться в незнакомых местах и при недостатке которой человек принуждён блуждать даже в местах, хорошо ему известных. — Способ развития этой способности ввиду её важности для человека. — Указания, примеры и упражнения. — Внимательное изучение данной главы много улучшит ваше умение ориентироваться в пространстве и разовьёт вашу память на места.

У некоторых людей очень развита бывает способность применяться в незнакомой местности и легко находить верную дорогу в последней. Люди эти никогда не заблудятся, словно в сознании их находится некий компас или какой-то иной путеводный прибор. Относительно места и пространства они запоминают всё: саму местность, направление, положение, их физические особенности. У других это чувство развито в меньшей степени; а у третьих как будто отсутствует вовсе. Последние с трудом находят верный путь, не будучи в состоянии привыкнуть к чужим местам, и постоянно сбиваются с дороги.*

Однако чувство местности, как и всякая иная способность, может быть также развито правильным упражнением и практикой. Обыкновенно, когда это чувство развито слабо, мы и не интересуемся данным вопросом и не обращаем на него внимания, почему и впечатления от мест оказываются слабы и неполны, а отсюда уже и слабая память.

При слабой памяти на места и слабой способности ориентироваться на местности вам следует развить в себе таковые. Для этого вы должны внушать себе «интерес» к местам и направлениям. Вам следует подмечать и наблюдать. Без интереса успеха вы не достигнете. Вам следует чаще оглядываться и замечать границы, которые вами пройдены, направление, в котором вы проехали, и предметы, которые встречались на пути. Вы должны оглядываться и «видеть» предметы. Если вы находитесь в городе, то замечайте угловые дома и их особенности. Остановившись на несколько минут на углу, осмотритесь на счёт положения, где вы стоите. Охотно принявшись за такую работу, вы заинтересуетесь ею, и вскоре она станет для вас приятной. Прежде ваша ошибка заключалась в том, что вы не замечали вещей,

*Синдром *пространственного идиотизма* и впрямь может оказаться причиной нешуточных неприятностей как для жителя современного города, так и для того, кто живёт или оказался на «сельских просторах». (И.Р.)

мимо которых проходили. Человек с развитой способностью применяться к местности «бессознательно» замечает встречные предметы, но вам должно выработать привычку относиться к ним «сознательно», пока такая внимательность не станет «второй натурой» вашего разума.

Изучайте дорожные или обыкновенные карты и совершайте по ним воображаемые путешествия. Проследите направление рек от начала до устья. Делайте в воображении путешествия по железной дороге, отмечая свой путь по карте. Если вы дома, занимайтесь по какому-нибудь учебнику географии; если же выходите, замечайте предметы, направления, верстовые столбы и прочая.

Если вы находитесь в большом городе, приобретите план последнего и внимательно изучайте его. Начните с какого-нибудь определённого места на карте и идите к какому-нибудь другому пункту, замечая названия улиц, по которым идёте, не забывая заметить и направление их. Затем пройдите обратно по той же дороге, тщательно наблюдая должные повороты. Совершите ту же прогулку по карте, но другим путём. Такое упражнение удивительно обостряет чувство местности и направления. Следует запоминать и названия улиц в том порядке, как они обозначены на плане. Таким образом, вам вполне можно будет ознакомиться с городом, где вы живёте. В свободное для вас время или когда вы предпринимаете большую прогулку или путешествие, возьмите свою карту, прежде чем двинуться в путь, проследите по ней маршрут предстоящего путешествия и толком изучите его. Когда вы пойдёте потом по тому же направлению, вы невольно заметите пересекающиеся улицы; благодаря предшествующей мысленной прогулке по карте даже незначительная практика этого рода покажется вам интересной, если к тому же прогуляться по незнакомому кварталу.

Карту заучивать от времени до времени хорошо как целиком, так и по частям. Смотря на карту, изучайте и её детали. Убрав карту, постарайтесь потом нарисовать её в общих чертах и указать на наибольшее число интересных на ней пунктов. В заключение же прибавьте и все частности, раз они имеют друг к другу отношение. Цель черчения карты, конечно, запечатлеть места и направления в памяти, но отнюдь не сделать из вас картографа или чертёжника. Попрактиковавшись таким образом, вы заметите, что карта, после того как вы посмотрели на неё в течение нескольких минут и отложили в сторону, будет являться перед вашим умственным взором, как только вы закроете глаза. Быть может, первый опыт нарисовать такую умственную карту и не будет удачен; но откройте глаза, взгляните на неё ещё раз, заметив то, что упустили в своём воображении. Затем, снова закрыв глаза, дополните недостающее. После немногих попыток вы достигнете возможности воспроизвести карту в уме с тою же точностью, с какой чертите её на бумаге.

Школьники иногда делают такие умственные изображения своих географических карт, много облегчая тем свои занятия географией. Должен-

ствуя описать какую-нибудь область, они вызывают в воображении её карту и рассказывают, как будто имея таковую перед собою в действительности. Повидимому, такое изучение карты мало вяжется со способностью ориентироваться. Но вы впоследствии увидите, что оно развивает ваш интерес и тем усиливает способность ориентации. Имейте в виду, что ходите и путешествуете вы с открытыми глазами, а потому и должны замечать, куда идёте, а после воображаемых путешествий по карте такая задача будет уже интересовать вас.

Об одном американском путешественнике, ездившем по Европе в большой компании, рассказывают, что спутники его скоро заметили, до какой степени домашнему он чувствовал себя в совершенно чужих и незнакомых ему и им городах, зная не только названия главных улиц, но и местонахождение различных достопримечательностей, а также и дорогу к ним. Казалось, будто он уже раньше посещал эти места, хотя в действительности это было его первое путешествие за границу. Удивлённые спутники попросили его объяснить такое обстоятельство, и он им сказал, что прежде, чем отправиться в какой-нибудь город, он брал карту с путеводителем и со вниманием изучал её, примечая общий план, направления и прочая; специально же замечал расположение вокзалов и гостиниц, где он хотел останавливаться. После чего с закрытыми глазами припоминал эти места, мысленно прогуливаясь между ними. Получаса ему хватало, чтобы ознакомиться с таким «положением» и без затруднения отыскивать нужную дорогу. Таким способом он изучил Кёльн, Прагу, Вену, Дрезден, Лондон, Париж и другие города.

Карты, изученные с интересом, становятся для вас реальностью и составляют связь между действительностью и мысленной картиной. Нужно помнить, что, упражняясь как указано здесь, вы развиваете не только память, но и самую способность, от умения которой удерживать ясные впечатления зависит память.

Всякая способность может развиваться с помощью интереса и практики. Раз вы помните это, ключ ко всякому самопознанию и совершенствованию находится в ваших руках.*

* * *

*Резюмируем сказанное. При отсутствии интереса к какому-либо вопросу, мы обращаем мало внимания на всё с ним связанное, в результате чего и впечатления оказываются слабыми и неполными, отсюда и слабость памяти в данной области и отсутствие знаний в ней.

Ни в какой области невозможно достичь успеха при отсутствии интереса: интерес пробуждает внимание, внимание производит наблюдательность, наблюдательность мобилизует умственные процессы, их результаты и выводы выкристаллизовываются как знания в памяти. (Й.Р.)

Лекция Пятнадцатая

ПАМЯТЬ НА ЛИЦА

Способность запоминать лица встречаемых людей. — Важность памяти на лица в повседневной, деловой и общественной жизни. — Слабая память на лица часто влечёт за собою неприятные последствия. — Эта способность также поддаётся развитию и упражнению. — Данная лекция посвящена развитию такого рода памяти с указанием на причины её слабости и на лучшие способы её укрепления. — Примеры и упражнения.

Способность запоминать лица у разных людей опять-таки весьма различна. Для многих нужно видетсь с человеком несколько раз, чтобы узнать его по наружности. Некоторые слишком легко забывают хорошо знакомое лицо, хотя не видели его каких-нибудь два-три года. С другой стороны, многие узнают лица людей, встретившихся им однажды, и раз полученное впечатление, кажется, остаётся навсегда, подвергаясь частым оживлениям. Такая способность особенно сильно развита у полицейских, сыщиков, у содержателей гостиниц и прочих, т.е. людей, профессия которых заставляет их встречаться со многими и в чьих интересах помнить и узнавать тех, с кем они встречаются. Это ценный дар, потому что новый знакомый будет к вам очень расположен, раз вы быстро узнаете его. И обратно, неспособность узнавать людей может быть воспринята как обида и даже заставить их относиться к вам с нерасположением.

Недостаток развития этой способности показывает, что человек не особенно энергично пользовался той частью своего ума, которая замечает внешность и наружность людей, с которыми ему приходилось сталкиваться. Подобный человек может лишь *смотреть на других*, но не *видеть их*. Встречающиеся им лица не интересуют их, а они сами не уделяют им должного внимания. Правильно, что *если слабый интерес, то слабое и внимание, и если слабое внимание, то и слабая память*, всецело приложимо здесь. Человек, желающий развить в себе эту способность, должен начать с *изучения* лиц, интересоваться ими и относиться к ним со вниманием. Таким образом, вся наблюдательность будет сосредоточена на внешности и наружности людей, и вскоре будет замечен большой успех. Таким людям можно было бы предложить изучение какого-нибудь элементарного сочинения по физиогномике, что усилит в них интерес к изучению лиц, способствующий улучшению памяти в этом направлении.

Для развития наблюдательности в отношении лиц (конечно, если вам это действительно нужно) вам следовало бы изучать лицо каждого встре-

чающегося человека, примечая общую форму головы и лица его, а также носа, рта, подбородка, лба и в то же время постоянно думая: *«Я узнаю вас, когда увижу опять»*. Такая мысль побудит волю приобрести ясное и отчётливое впечатление.

Приобретение интереса к этому, а также и внимательное изучение человеческого лица вознаградит всякого за потраченное время и труд, тем более и потому, что с упражнением памяти вы получите также знания по физиогномике, особенно, если займётесь изучением элементарного руководства по этому предмету.

Мало людей, которые могли бы вполне ясно вспомнить отсутствующего приятеля, и их попытка описать наружность будто бы близкого знакомого окажется тем забавнее. Попробуйте проделать это сами — и вы увидите, как мало вы в самом деле можете припомнить, хотя при встрече и узнаете его. Опишите на память, если можете, глаза, нос, рот вашего наилучшего друга.

Взгляните на первого встречного и заметьте, высок или низок у него лоб, узок или широк; каковы его брови, прямые или дугообразные и какого цвета; какой у него нос — орлиный, римский, греческий, курносый; мал ли его рот или велик; хороши ли или плохи его зубы, велики или мелки они; есть ли у него борода или усы, длинные они или короткие и прочая. Поступайте так при виде всякого лица, примечайте подробности, как будто вам нужно составить о нём доклад и как будто ваша карьера зависит от полноты и правильности отчёта. Изученное так лицо человека не забывается. Несколько подобных упражнений очень полезны для развития недостающей всем способности. Вы начнёте различать черты лица и, понятно, воспринимать их, потому что заинтересовались этим. Пробудившийся интерес даст и ясное впечатление, а последнее поведёт и к более лёгкому припоминанию.

Затем упражняйтесь в вызывании в уме лиц встречавшихся вам людей, рисуя их в уме. Усвоив искусство воспроизводить мысленный образ встречаемых вами лиц, вам будет легко узнать человека даже после значительного промежутка времени. Повторное же оживление мысленного изображения равнозначно встречам с данным лицом. Вы, наверное, замечали, как легко вспомнить и нарисовать мысленное изображение фотографии или портрета и как трудно вызвать в уме то же лицо, как оно есть в действительности.

Однако всё дело в привычке, и после нескольких упражнений вам так же легко будет припомнить живое лицо, как и его портрет. Мы слышали про одного художника, обладавшего даром физиономиста; он чрезвычайно быстро делал наброски лиц. Секрет его состоял в том, что он разбил на разряды всевозможные носы, глаза, рты, подбородки, брови, форму лица и прочая, и каждый такой разряд отмечал определённой цифрой. Он осматривал быстро лицо позирующего для уяснения себе выражения и общего облика, отмечая скоро в своём уме разряд каждой черты, как-то: форма лица — 1; глаза — 8; брови — 2; нос — 3; рот — 4; подбородок — 7 и т.д.

Изучая лица, вы невольно и скоро станете делить их на разряды, что будет способствовать и вам стать хорошим физиономистом и увеличит интерес и удовольствие от выполняемой задачи. Выше нами уже были указаны некоторые примеры удивительной памяти на лица.

В итоге мы скажем, что способность замечать и помнить лица может развиваться как и всякие другие способности и что тайна этого развития лежит в следующем: интересуйтесь лицами, изучайте их, внимание последует за интересом, а память за вниманием.

* * *

Лекция Шестнадцатая

ПАМЯТЬ НА ФАМИЛИИ И ИМЕНА

*Способность запоминать фамилии и имена встречаемых людей. — Важное значение хорошей памяти на имена и неприятности, связанные с плохой памятью этого рода. — В данной главе разбирается вопрос о причинах и средствах, и внимательное изучение изложенных в ней правил даст, без сомнения, большое улучшение памяти на имена. — Разумное упражнение самой способности будет иметь результатом и её улучшение. —
Примеры и упражнения.*

Способность запоминать имена и фамилии у разных людей также весьма различна. Для многих трудно запомнить фамилии даже своих лучших друзей, другие же обладают удивительной способностью запоминания имени и фамилии почти каждого, с кем они встречаются. Такая способность сильно содействовала успеху многих общественных деятелей, развивших её, как говорят, до невероятных пределов.

В предшествующих главах этой книги мы уже указывали примеры о людях, обладавших изумительной памятью на имена. В дополнение можно было бы привести ещё сотни хорошо известных случаев.

Разные политические деятели по необходимости должны были развивать такую способность. Джеймс Блен и Генри Клей обязаны своей известностью искусству запоминать имена случайных знакомых и называть их по имени, встретив их только раз. Маколей о Томасе Уортоне говорит: «С этим великим человеком, называвшим даже башмачника по фамилии, бороться было почти невозможно». У Наполеона удивительная память на имена и лица заставляла солдат ещё больше любить его. Поразительной памятью на имена обладал и Аристотель; про Перикла же говорят, что он знал по имени каждого гражданина Афин.

Человек, быстро припоминаящий имена и фамилии, имеет в своём распоряжении сильное оружие для завоевания людских симпатий, почему каждому полезно развить эту способность. Память на имена может так же развиваться, как и всякая другая способность ума или известная часть тела, т.е. вниманием и упражнением. Удовлетворяясь сожалением, что они обладают слабой памятью в отношении чего бы то ни было, многие люди совсем ничего не предпринимают ради её улучшения. Раз человек сознаёт, что он может возвыситься от постепенного упражнения и практики той или иной способности, он тем открывает себе дверь в великое будущее.

Приобретение ясных и отчётливых впечатлений является первым условием в деле развития памяти на имена. Неоднократно случалось, что много помогает при этом повторение вслух имени лица, с которым мы только что познакомились, т.е. здесь мы прибегаем к памяти слуха. Ошибка многих заключается ещё и в том, что они не думают об именах встречающихся с ними людей. Они не дают самому имени запечатлеться в уме, потому что всё внимание направлено на общий вид или наружность незнакомца, его занятия, поступки и т.д.

Такая небрежность приводит всегда к тому, что позднее мы бываем не в состоянии припомнить его имя и фамилию. И это бы ещё полбеды, но, привыкнув небрежно относиться к фамилиям других, мы теряем вместе с этим и ту память на лица, которою обладаем, так как подобное небрежное отношение ни на чём так скоро не отражается, как на памяти. Вообще говоря, память, повидимому, действует согласно правилу, что, если человек не интересуется тем, что имеет, то ей незачем и заботливо сохранять это.

Если вам затруднительно оживать заново впечатление имён и фамилий, то будьте уверены, это потому, что вы мало уделяли им внимания. Начинайте интересоваться ими. Разбирайте имена; думайте о них; обращайтесь внимание на их особенности, сходство и различие их и т.д. Есть книги, показывающие происхождение всевозможных имён и читаемые некоторыми с большим интересом. Мы утверждаем, что никто из читавших такую книгу с интересом не окажется когда-либо в затруднении при воспоминании имён. Он будет их помнить уже по одному тому, что они для него что-нибудь значат. Он будет отмечать их в памяти, как отмечает себе названия товаров, которые продаёт, или названия чего-либо другого, что его интересует. Каждое имя и каждая фамилия имеют своё происхождение и значение, и очень интересно провести какое-нибудь имя чрез все его изменения в отношении первоначального.

У нас на памяти семья в Пенсильвании, предки которой, носившие фамилию *Buchley*, были выходцами из Германии. Рассеявшиеся по стране внуки мало-помалу усвоили произношение своих соседей-англичан, и потому различные ветви этого семейства различным образом изменили первоначальную фамилию. В настоящее время насчитывается 21 вариант этой фамилии.* Ещё несколько поколений — и сходство между фамилиями окончательно пропадёт: здесь выпадет буква, там изменится произношение. Мы были в затруднении запомнить с первого раза эту фамилию, но, услышав от старого члена семьи историю данного семейства, мы уже не затруднялись помнить каждого, носящего эту фамилию в её настоящем или видоизменённом виде.

* Beachaleys, Beachlys, Beechlys, Beeshleys, Backlees, Bickleys, Bockleys, Backleys, Buckleys, Beecklys, Beachles, Beackleys, Beachlys, Beechlys, Beekleys, Beckleys, Bickles, Bukles, Peachys, Peaches, Pecks.

Мы так затруднялись запомнить очень длинную немецкую фамилию одного купца, с которым у нас были деловые отношения, пока не заметили, что его фамилия в переводе значила «Кроличья шкура» (по-английски: *rabbitskin*); после этого затруднение исчезло и мы вспоминали фамилию купца так же легко, как фамилию Смит.

Мы приводим эти примеры лишь для того, чтобы показать, как различно мы относимся к фамилии, когда ею интересуемся. Найдя что-либо сходственное с данной фамилией, вам нетрудно будет вспомнить и самую фамилию. Человека с фамилией Кузнецов* легко запомнить, думая о кузнеце за работою с молотом и наковальней. Точно так же запоминаются и ей подобные фамилии, происходящие от названий, указывающих, вероятно, на специальность того или иного родоначальника рассматриваемой фамилии, например: Плотников, Столяров, Сапожников, Мельников и прочая. По ассоциации идей легко запомнить фамилии, происходящие от названий животных, как Волков, Медведев, Зайцев и другие.** Тому же правилу запоминания следуют фамилии, происходящие от названий растений: Дубов, Ромашин, Чесноков, Огурцов, Черешнев и другие, которые легко сопоставляются с соответствующими деревьями, травами, цветами и плодами. Вообще в большей части фамилий всегда можно найти какое-нибудь сопоставление или ассоциацию, указание на что находится уже в самих словах или понятиях, от которых эти фамилии происходят.

Нам известна была женщина, которая не могла запомнить фамилию одного человека — г-на Hawk'a [по-русски буквально значит «ястреб. — *Й.Р.*], пока не узнала о страстной привязанности этого господина (кстати сказать, священника) к курам и цыплятам. Как только у неё явилась ассоциация между ястребом и похищенными последним цыплятами, она уже не встречала более трудности в припоминании этой фамилии. Подобная нелепая связь способствует запоминанию иногда очень хорошо, в особенности если у человека есть чувство юмора.

Но все вышеупомянутые методы в лучшем случае могут лишь способствовать запоминанию. Наилучший же путь — это начать относиться внимательно к фамилиям людей, с которыми встречаетесь, и таким образом приучать ум относиться с интересом к последним и сохранять о них ясные впечатления. Направляя внимание на фамилию, силою воли запечатляйте её в памя-

*Отступая в данном случае от подлинника, мы взяли на себя смелость дать вместо английских фамилий русские, дабы встать на почву русских понятий в отношении происхождения фамилий; однако способ запоминания как тех, так и других остаётся одинаковым, т.е. он сопоставляется или ассоциируется с теми предметами или признаками, от названия которых они происходят, если, конечно, такая связь логически возможна. (*Й.Р.*)

**Конечно, здесь важно не особенно увлекаться, чтобы не переусердствовать. Ведь многим ещё памятен чеховский анекдот о «лошадиной фамилии». (*Й.Р.*)

ти. Интересуйтесь фамилией, думайте о ней и уделяйте ей своё внимание. Затем старайтесь связать её с вашим впечатлением о наружности данного лица. Мы когда-то знали человека, который почему-то всегда усматривал некую связь фамилии с носом её обладателя, и его ум, повидимому, вполне удовлетворялся подобной несколько странной связью. Результатом было то, что при виде носа человека ему приходила в голову и фамилия его, а когда он думал о фамилии, то невольно в воображении его рисовался и нос её обладателя. Расставшись с человеком, старайтесь припомнить его наружность в связи с именем и фамилией, сливая их в одно целое. Вызывая умственный образ какого-нибудь г-на Антонова, только что встреченного вами, повторите несколько раз «Антонов, Антонов», как бы давая усилием воли название этому новому для вас образу, а стало быть, и встреченному вами лицу. Вы скоро заметите, что такие упражнения возбуждают ваш интерес к фамилиям людей, а непрерывное внимание оставляет ясные впечатления, и при получении последних воспоминание или припоминание последуют без труда.

Некоторые найдут удобным припоминать имена писателей, вызывая представление об их книге или стихотворении и связывая их с именем самого писателя. Способ этот можно разнообразить, сопоставляя имя, (отчество) и фамилию писателя с заглавием книги или произведения и никогда не разделяя их, например: «Гамлет» Вильяма Шекспира, «Характеры» Жана Лабрюйера, «Фауст» Вольфганга Гёте, «Дубровский» Александра Сергеевича Пушкина, «Три мушкетёра» Александра Дюма, «Книга песен» Генриха Гейне, «Книга духов» Аллана Кардека, «Портрет Дориана Грея» Оскара Уайльда и прочая. Подобная связь является причиной того обстоятельства, что, говоря или думая о произведении, вы невольно вспомните имя и фамилию автора.

Некоторые находят удобным пользоваться преимуществом зрительного впечатления и по возможности записывают название и смотрят на него некоторое время, потом откладывают написанное. Благодаря этому они видят имя умственным взором и, стало быть, помнят звуки и впечатления другого рода. Лучше всего получать впечатление через возможно большее число органов чувств. Говорят, что Луи Наполеон приобрёл свою огромную память на имена благодаря записыванию их. Его великий дядя не нуждался в таком способе, связывая всегда имя с наружностью человека. Но племянник его, не будучи в состоянии подражать дяде, принуждён был записывать имена и, благодаря этому, скоро приобрёл славу, как бы унаследованную от своего дяди.

Иногда ускользающее название может снова вернуться на память, если только мы сопоставим его с подобным же именем или чем-нибудь другим, имеющим с ним действительную или воображаемую связь. Один господин рассказывал нам, что он помнит прекрасно свою встречу с адвокатом из Филадельфии по фамилии «Townsend» и что эта фамилия постоянно ускользала у него из памяти, хотя он знал и других людей с тою же фа-

милей. Почему-то он не мог думать о нём как о «господине Таунсенде». Наконец он случайно вспомнил о хорошо известном журналисте, Джордже Альфреде Таунсенде, псевдоним которого был «Cath». После этого он стал называть про себя адвоката псевдонимом его однофамильца и уже не затруднялся вспоминать его фамилию. Достаточно было мгновения, чтобы связать между собою «Cath» с «Townsend».

Все подобные методы обыкновенно не являются самыми лучшими и должны употребляться лишь в исключительных случаях. Лучший способ это *интересоваться именем*. Изучайте имена и фамилии, анализируйте их, и вы увидите, что увеличивающийся интерес повлечёт за собой и более ясные впечатления, а стало быть, и лёгкое припоминание.

Другой излюбленный некоторыми способ, когда им случится «забыть» фамилию или имя, — прочитывать в уме азбуку от «А» до «Я», внимательно останавливаясь на каждой букве. Когда вы доходите, например, до «Л», то забытое имя «Леопольд» или фамилия «Ленский» благодаря начальной букве, за которой по ассоциации последуют и остальные, приходит в область сознания. Другие же разнообразят это, выписывая буквы по очереди, пока желаемая начальная буква не будет узнана. Здесь, стало быть, вспомнить имя помогает зрительная память. Тот же принцип применяется и при обнаружении неправильного правописания написанного слова, раз мы не можем по слуху или общей памяти вспомнить его правильное начертание.

Иные находили полезным стараться припомнить место встречи с тем лицом, фамилия которого ускользала из их памяти, а также обстоятельства встречи и прочая. Иначе говоря, они переносились воображением в ту обстановку, где произошла встреча, и переживали это обстоятельство в уме вторично. Таким образом им удавалось вспомнить и ускользающее из памяти имя, которое, повидимому, возвращалось в область сознания благодаря такой умственной картине и почти одновременно с нею.

Другие достигали того же, создавая перед умственными очами вид какой-нибудь особенности, замеченной ими в наружности или одежде человека.

Все такие способы пригодны лишь в исключительных или непредвиденных обстоятельствах. Самый же лучший метод — ещё раз повторим напоследок: это *относиться с интересом* к именам и фамилиям. Изучайте, анализируйте их — и впоследствии вы увидите, как возросший интерес повлечёт за собой более ясное впечатление фамилий и, стало быть, более лёгкое припоминание их.

Лекция Семнадцатая

ИСКУССТВЕННЫЕ СИСТЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ

Ряд искусственных систем для воспитания памяти, которые предлагались во все времена и у всех народов. — Сущность главнейших из них. — Их недостатки. — История этих систем переносит читателя во времена Симонида за 500 лет до Рождества Христова, и из неё он усмотрит, как всевозможные «изобретатели» умеют переделывать старое, выдавая его за только что «изобретённое».

Настоящая лекция особенно интересна для тех, кто старается найти главную причину какого-либо явления и проследить за её развитием. Отсюда же читатель имеет возможность уяснить себе необоснованность притязаний многих распространённых систем запоминания быть чем-то новым, между тем как на деле оказывается, что «ничто не ново под луной», поскольку это же относится и к «запатентованным» ныне системам.

В продолжение более двух тысяч лет появлялись многочисленные методы заучивания наизусть, которые восхвалялись и усиленно рекомендовались их изобретателями или приверженцами. Многие из них были очень популярны и доставили своим изобретателям громкую славу, а в особенности — много денег. Все такие методы лишь теоретические, на практике очень затруднительны и к тому же поразительно похожи друг на друга, хотя и возникли в разных странах и в разные столетия. Основанием для них служили все те законы, о которых мы уже говорили выше, т.е. законы ассоциации, сходства, смежности, противоположности и прочая. Не отказывая в остроумии изобретателям и приверженцам этих систем, как будто чудом запоминавшим массу разнообразных предметов, вы, ознакомившись подробнее с такими системами, всё-таки вынесете неудовлетворительное о них заключение. Всякий, даже мало знакомый с основными принципами таких систем, может заучить по ним много, но результат в конце концов окажется плачевным, потому что эти системы, ввиду искусственности их, являются чем-то вроде «фокусов», как бы их ни восхваляли изобретатели и поборники. Главная их беда в том, что, помогая лишь запомнить некоторые вещи, оне сами по себе нисколько не укрепляют и не развивают памяти как таковой, потому что, утомляя в конце концов ум, даже ослабляют и до того посредственную её способность. Большинство таких систем пользуется различными «цепями», «звеньями», «значками» и т.п., с помощью которых связываются подлежащие запоминанию предметы. Вначале как будто

дело налаживается, а потом для ученика является непреодолимая трудность помнить все такие «звенья», за которыми сам предмет, быть может, при других условиях запоминаемый легко, теряется для памяти окончательно.

Начало первой «искусственной» системе запоминания положил Симонид, греческий поэт, живший за 500 лет до Р.Х. По рассказам, он был приглашён на пир, где должен был прочитать одно из своих стихотворений. Ближе к концу пира он был вызван из зала каким-то посланцем и с сожалением покинул собрание. Едва он вышел вон, как потолок обвалился, стены порушились и все гости с хозяином во главе были раздавлены. Тела так оказались обезображены, что для родственников не представлялось никакой возможности узнать их, почему и были они в отчаянии, но на помощь им пришёл Симонид, заявив, что он хорошо заметил место каждого гостя и хорошо его помнит. Он сделал план зала и отметил место каждого приглашённого. Так как трупы оставались на местах, то и были легко найдены по его рисунку. Такой случай объясняется одной из систем заучивания наизусть, известных вообще под названием «мнемоника».

Вскоре после этого Симонид изобрёл систему искусственного запоминания, имевшую громадный успех во всей Греции. Основанием его системы было местоположение гостей на пиру. Последователям этой системы предлагалось нарисовать умственную картину здания с подразделением на целые серии комнат, коридоров, прихожих и прочая. Далее следует твёрдо запомнить все эти подразделения и ассоциировать с ними запоминаемое. Каждая комната имела свой номер, и в неё должна была помещаться подлежащая запоминанию вещь или часть последней. Затем заполнялась другая комната и т.д. Некоторые современные защитники такой системы предлагают своим ученикам запомнить расположение предметов в каждой комнате своего дома и связать их с запоминаемыми предметами или лицами, а потом последовательно переходить умственно из одной комнаты в другую, припоминая, что в них находится в действительности и что связано для запоминания. Впоследствии систему Симонида развил в Риме Метродор, а затем она послужила основой для бесчисленного множества других систем, как древних, так и современных. Каждый новый основатель что-нибудь прибавлял от себя или изменял в частностях, утверждая, что «изобрёл» новую систему.

Несколько столетий тому назад Конрад Цельтий предложил систему, имевшую громадный успех, но в действительности представлявшую собой лишь видоизменение метода Симонида, где комнаты греческого дома заменились буквами.

В конце шестнадцатого столетия Томас Ватсон, английский поэт, изобрёл систему, сходную с вышеупомянутыми, но с заменой комнат и букв мысленною стеною с различными занумерованными частями. Какой-то немец, по имени Шенкель, тоже предложил вариацию этой системы, за что

его чуть не казнили, усмотрев в его изобретении колдовство. Преподавая свою систему, он нажил много денег, пока секрет его способа не был обнаружен его же учеником в 1619 году.

Станислав Винкельман в 1848 г. придумал новый вид в области мнемоники, причём его система легла в основание всех последующих систем. Хотя он и использовал с некоторым изменением систему Симонида, но всё же подвинулся дальше, предложив то, что известно теперь под названием «азбуки цифр». Все последующие «изобретатели» предлагали только различные «азбуки цифр», но для нас достаточно будет ознакомиться с этой азбукой в её первоначальном виде.

Азбука цифр Винкельмана

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
B	C	F	G	L	M	N	R	S	T
P	R	V	J					Z	D
W									

Гласные, глухие согласные и немая «Н» не принимаются здесь во внимание. Слова передавались согласно выговору, но не написанию. Эта таблица должна была хорошо заучиться, а затем цифры переводились на буквы, а буквы на цифры. Буквы, переведённые с цифр, с прибавлением гласных, обращались в слова, имеющие действительную или воображаемую связь, например, с годом, который хотели запомнить. Некоторые из последователей Винкельмана придумали лучшие формы «азбуки цифр», но принцип оставался тот же. Исходя из такой системы, последователям Винкельмана, дабы запомнить и без того легко запоминаемый год или число, приходилось запоминать самые нелепые сочетания букв и слов.

Один из наших знакомых, руководствуясь этой таблицей, запомнил год битвы при Ватерлоо при помощи слов: «*Bonaparte licked*» («Бонапарт побит»): первые буквы этих слов составляют 15 — год битвы. B=1, L=5. Он также запомнил битву при Йорктауне при помощи слов: «*Brave Novices Routed British*» («Храбрые новички разбили британцев»). Начальные буквы означают 1781. Для нашего ума гораздо труднее запоминать все такие звенья и связи, чем самое число. Винкельман пользовался словами «*Big*», «*Rat*» для обозначения 1480 г., хотя раньше нужно знать историю события 1480 года, чтобы уяснить себе связь слов «*Big*» и «*Rat*» («большая крыса»). Другие изобретатели придумали множество остроумных сочетаний такой циферной азбуки, но нам такой принцип мнемоники представляется скорее интересным, чем полезным.

Поляк Беньковский в 1840 г. преподавал систему, где впервые вводилось «взаимоотношение» и тому подобные теории, вошедшие и в большинство восхваляемых «современных» систем. В 1845 г. американец Майлс распространял свою собственную систему, в которой среди иных способов предлагалось пользоваться изречениями, относящимися к запоминаемому событию, и последнее слово которых обозначало год, как и в системе «цифровой азбуки». Он также придумал план для запоминания названий знаменитых мест и событий, связывая их с хорошо известными предметами, например, «Borodino» (Бородино) созвучно с «*Barrow a dinner*» («обедайте в долг»). «Saskatchewan» (Саскатчеван) — с «*Sis catch a swan*» («сис, поймайте лебедя») и т.д. Но самым важным его нововведением была «номенклатурная таблица», заменившая «цифрную азбуку». Таблица эта состояла из ряда слов, причём каждое из них представляло число от 1 до 100. Заучив такой перечень слов, запоминали и им соответствующие даты.

В 1848 г. немец, д-р Коте, развил систему, впоследствии очень распространённую среди его последователей. Главная её особенность состояла в применении между словами связующих слов, которые не имели бы без них никакого отношения друг к другу. Например, слова «камин» и «лист» могут быть связаны так: «камин» — «дым» — «дрова» — «дерево» — «лист». Слова «подушка» и «чернила» связываются таким образом: «подушка» — «пух» — «перья» — «стальное перо» — «чернила». Впоследствии такую систему вводили многие учителя, окончательно запутывая и разочаровывая своих учеников, которые всё-таки хотели бы развить свою память.

Около 1818 г. Джон Сэмрок применил в Англии систему, основанную на гласных, входящих в названия первых девяти чисел, что, пожалуй, интересно лишь для англичан, но не для всех остальных, и вообще едва ли полезно для развития памяти даже у англичан.

Система «Shedd» (Шед) может, при некотором изощрении, применяться при заучивании дат не только англичанами. Для этого подыскивают фразу, в которой число букв в словах соответствовало бы цифрам даты, например: «Рим сгорел в 64 г. до Р.Х.». Дата 64 запомнится при помощи фразы «сожгли Римъ», потому что первое слово имеет 6 букв, а второе — четыре (в старом русском написании — вот вам уже и изощрения! — *И.Р.*). Год рождения Наполеона — 1769 — можно запомнить при помощи фразы: «и родился смелый командиръ», год его поражения при Ватерлоо — 1815 — фразой «и прозевал битву». Комичность фраз не мешает делу, даже скорее помогает, но главное, чтобы число букв соответствовало числам даты.

Другие же авторы предлагали запоминать что-либо с помощью рифм или стихов. Остатки таких систем и теперь ещё видны в некоторых грамматиках, где стихами пишутся исключения, правила правописания и прочая.* Такая

* Бесспорным шедевром здесь является каноническое «Уж замуж невтерпёж», хотя хватает и других. (*И.Р.*)

же система стишков употребительна у студентов-юристов и медиков, с помощью которых они легко группируют различные термины, определения и т.п.

«Фигурная азбука» есть своего рода фокус для довольно простого и успешного заучивания. Она состоит в том, что выписывают подряд числа, например до ста, причём им придают значение букв; затем, если нужно заучить какое-нибудь стихотворение, то переводят буквы на цифры и обратно.

Иногда же применяют закон ассоциации, чтобы связать между собою какие-нибудь предметы с общим соотношением. Например, д-р Уортс придумал слово «*Vibrior*», чтобы запомнить названия и порядок цветов спектра, причем входящие в него буквы являются начальными в словах названия этих цветов, т.е. «*Violet, indigo, blue, green, yellow, orange, red*» (фиолетовый, синий, голубой, зелёный, жёлтый, оранжевый, красный).^{*} Слово «*News*» (новость) состоит из начальных букв стран света: «*North, East, West, South*». Имя вице-президента при Линкольне можно запомнить в таком виде: «*abraHAMLINcoln*». Запомнить обстоятельство, что Франклин Пирс был 14-м президентом, можно при посредстве начальных букв его имени «F» (fourteenth=14), «P» (president). Примеры эти приведены лишь для того, чтобы показать, сколько существует различных «гвоздей», на которые можно бы повесить запоминаемые предметы, но запомнить которые представляет ещё большую трудность, чем самые предметы, так что в конце концов природа памяти возмущается против их искусственности.

В заключение можно сказать, что метод Симонида или «система мест» был первым в деле запоминания и живёт и поныне. За ним пришла «фигурная азбука», пользующаяся, хотя и в сильно изменённом виде, большим успехом и в настоящее время. Далее идёт метод заучивания посредством слов с определённым числом букв, он хотя и лёгок, но скоро надоедает и довольно запутан. Наконец метод «соединяющий» — интересен, но для развития памяти непригоден. На все такие системы можно смотреть как на костыли, но отнюдь не как на средства для развития памяти и других, связанных с нею способностей.

Самое лучшее — это планомерно развивать все способности, помогающие в деле восприятия впечатлений и удерживания их, а стало быть, и в их оживлении, причём наравне с ними попутно будет развиваться и память. Мы старались указать в нашей книге все подобного рода способы и думаем, что читатель по прочтении её мог бы с большой для себя пользою применить преподанные нами принципы на практике.

* * *

^{*} *Vibrior*’у соответствует известная русская фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», в которой начальные буквы слов также являются подсказкой для запоминания цветов спектра в прямом порядке. (*И.Р.*)

Часть Вторая

МОГУЩЕСТВО МЫСЛИ

**Практическое руководство
для деловой и повседневной жизни**

Идеология успеха

РАДЖА-ЙОГА В ДЕЙСТВИИ

(предисловие русского издателя)

Всякий мало-мальски чуткий и вдумчивый человек, наверняка, знаком с проблемой, которую Александр Блок формулирует такими словами:

Ты и сам иногда не поймёшь,
Отчего так бывает порой,
Что собою ты к людям прийдёшь,
А уйдёшь от людей — не собою?

Выяснению этого вопроса, а также уразумению того, как «остаться собой», продолжая общаться с людьми, и как до известной степени «превратить их в самого себя», и посвящена данная книга.

Не секрет, что всякий, посвятивший себя изучению того, что известно под именем «оккультизма», «мистики», «новой мысли» и под тому подобными названиями, неизбежно столкнётся с горами литературы, большая часть которой состоит из пустых фраз и невнятных рассуждений. Не спорим, книги эти порой не лишены определённых достоинств; за скучным тяжёловесным слогом в них временами обнаруживаются неожиданные проблески мысли; то тут, то там мелькают крупинцы здравого смысла. Но всё это тонет в необозримых болотах словесной трясины. И так выходит, что ищущие руководства к действию, стремящиеся к идее встречают лишь *слова, слова и слова*.

Сочинений, на которые действительно стоило бы потратить время, очень мало, и посвятивший себя изучению, увы, не знает, где их найти. Многие желали бы иметь *практичное*, понятное руководство в вопросе о силе мысли и применении её в деловой и повседневной жизни.

Предлагаемая нами работа Йога Рамачараки, безусловно, и есть руководство подобного толка. Представленные в нём уроки ограничены только изложением доказанных фактов и практических указаний и касаются теории лишь постольку, поскольку это является безусловно необходимым.

Автор обращается к читателям в том предположении, что они пожелаю развить в себе покоящиеся в них без дела силы ради достижения успеха. Успех же в жизни, как известно всякому, в значительной мере зависит от способности привлекать к себе людей, заинтересовывать их, влиять на них, руководить ими. Как добиться этих результатов, не причиняя вреда ни себе, ни другим, указано в этой книге. Она, без сомнения, может облегчить жизнь каждому, так как в ней заключается глубокая истина.

Мысль — великая сила; пусть она вторична, эфемерна, несущественна для материалиста (она у него и в самом деле вторична), но в действительности, по самой своей природе, как это ни противно господам марксистам, мысль вещественна и первородна, ибо мысль правит миром, а всё остальное чепуха. Вибрации верно построенной, живой, честной мысли способны пробиться сквозь туманный океан мыслей посредственных, лживых и глупых, способны своей энергией дезорганизовать функционирование этих последних, и в конечном счёте — их уничтожить, претворив их в себя. Так одному непьющему атому под силу протрезвить всю пьяную вселенную. Мысленный Мир — состояние очень справедливое, и он — не область для тех, кто мыслит механистично. В данной книге содержится ключ к сокровенной тайне человеческой жизни, и каждый, кто готов пробудиться от многовековой спячки, поспешит усвоить содержащиеся в ней уроки.

Йог Раманантата

20 февраля 2003г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для соблюдения истины мы считаем необходимым указать, что настоящее наше сочинение написано было несколько поспешно по заметкам, коими мы имели обыкновение пользоваться в своих лекциях; заметки эти представляют сокращённые обзоры лекций. Как в лекциях, так и в этой своей работе мы имели единственной целью указать учащимся те способы и средства, пользуясь которыми они могли бы развить в себе силы личного магнетизма и гипнотизма (присущие каждому человеку) и пользоваться этой могучей силой духовного господства. Преследуя указанную цель, мы почти совсем не заботимся о красоте и изяществе слога, мы желали только одного: быть понятными каждому читателю.

Мы сознавали, что нам должно нечто сказать читателю, и постарались рассказать об этом точно, просто и ясно, не прибегая к литературным ухищрениям. При этом мы не боялись пользоваться и народными выражениями, если только видели, что ими можно яснее выразить свою мысль. Из-за вышеизложенного критики, быть может, заметят массу недостатков в нашем труде касательно слога и способа выражения. И мы полностью будем с ними согласны. Мы пожертвовали решительно всем ради того, чтоб придать своему сочинению наиболее простую и удобопонятную форму. Но всё это, разумеется, может служить лишь объяснением, но никак не оправданием указанных недостатков.

Несмотря на это, мы предлагаем своё настоящее сочинение благосклонному вниманию читателей. Мы хорошо знаем его слабые стороны, но всё же уверены, что оно принесёт пользу многим читателям, особенно же тем из них, кто пожелает уничтожить окружающие их неблагоприятные условия. Мы также думаем, что оно укажет читателям путь к достижению лучшего. Наконец, мы надеемся, что оно искоренит в людях боязливые мысли, заменив их установку *«я не могу»* на *«я могу и я хочу»*. Наше сочинение, безусловно, может облегчить жизнь каждому, так как в нём заключается глубокая истина.

Лекция Первая

ТЕОРИИ – ТОЛЬКО МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ, КОИМИ ЗАБАВЛЯЮТСЯ ПОДРОСТКИ ОТ НАУКИ

Взгляды различных писателей. — Неверные теории. — Вегетарианство. — Безбрачие. — Жизненный ток. — Глубокое дыхание. — Действительный прогресс зависит не от теории, а от практических исследований. — Существование личного магнетизма. — Очевидная истина. — Результаты, а не теории. — Излюбленные теории мало помогают. — Относитесь с недоверием ко всему, что нельзя доказать. — Теории подобны мыльным пузырям, которыми забавляются профаны в науке.

Большая часть писателей, занимаясь настоящим вопросом, посвящали всё своё время и труды, дабы доказать: во-первых, что личный магнетизм действительно существует; а во-вторых, что таковой наилучше объясним их собственной излюбленной теорией. Некоторые приписывают силу влияния на людей следованию вегетарианской диете, нисколько не смущаясь тем фактом, что многие из наиболее «магнетичных» людей на деле превращают свои желудки в некое подобие свалочного места. Другие же берутся утверждать, будто эта тайна заключается в безбрачии и в половом воздержании, невзирая на то, что большинство «магнетических» лиц в этом отношении ничуть не отличается от своих менее магнетических собратьев. Иные же допускают, что «магнетическая» сила наполняет воздух вокруг нас и что поэтому глубокое дыхание даёт нам возможность поглотить наибольшее количество сего жизненного тока, заряжая нас его силою наподобие аккумулятора. Словом, всякий предлагает свою излюбленную теорию.

Все вышеупомянутые системы мы отнюдь не имеем в виду вполне отвергать. Не будучи истинным вегетарианцем, можно симпатизировать последователям этого учения; и, не ведя жизнь холостяка, можно видеть много хорошего в учении о воздержании, да и едва ли существуют два различных мнения относительно достоинств целомудрия; не принимая безоговорочно теории поглощения «магнетической силы» из земной атмосферы, мы всё-таки решительно защищаем «глубокое дыхание», полагая, что многие болезни и душевные слабости исчезли бы с лица земли, следуй люди повсеместно этому способу дышать. Все эти вещи, разумеется, хороши сами по себе, однако уже незначительное размышление покажет всякому, что не оне являются первичными факторами в проявлении свойства, извест-

ного под именем «личного магнетизма». Писатели, разбирая этот вопрос, обыкновенно заканчивают тем, что рассказывают своим читателям об удивительных возможностях, доступных всякому, кто приобретёт такую силу и научится ею пользоваться. Во всяком случае они говорят мало или совсем ничего о том, как именно эту силу возможно приобрести; вопрос этот, по-видимому, стоит вне их теории. Они произносят речи, но не учат делу. Они скорее проповедники, чем учителя. Они успокаиваются на теориях, пренебрегая фактами.

Истинный прогресс в этой области научного изыскания был сделан не писателями или теоретиками, но немногими действительными исследователями, произведшими многочисленные опыты и испробовавшими все пути изыскания, чтобы вынести этот удивительный предмет из области отвлечённых умозрений на твёрдую научную почву.

В течение многих лет мы и сами были как учениками, так и исследователями данного предмета, и настоящий труд является всего лишь попыткой дать нашим читателям некоторые из основных принципов, добытых из исследований и практических опытов как самого автора, так и прочих лиц, работавших на данном поприще. Поэтому наши уроки будут ограничены, по возможности, только изложением доказанных фактов и практических указаний, касаясь теории лишь постольку, поскольку это является безусловно необходимым.

По нашему мнению, попросту оскорбительно тратить ваше время на то, чтоб пытаться доказать вам существование той чудесной, скрытой в человеке силы, которая хотя и развита только у некоторых, но может быть приобретена всеми. Мы имеем в виду то таинственное свойство, которое за недостатком более подходящего названия именуют «личным магнетизмом». Соответствующие доказательства представлены уже давно, и вам, при желании, не составит труда с ними ознакомиться.

Мы считаем, что на сегодняшний день всякое стремление снова и снова доказывать существование этой силы по сути дела равносильно попыткам убеждать современного культурного человека в том, что магнит влияет на иглу; что рентгеновские лучи проникают сквозь тело человека или даже сквозь ещё более плотную среду; что текстовое сообщение может быть передано при помощи электричества, лучей света или даже по беспроволочному телеграфу. Каждый образованный человек знает о существовании вышеуказанных явлений и не нуждается в том, чтобы ему снова всё это доказывали. Если же он интересуется таким предметом, то и захочет знать, как действовать этими силами, чтобы иметь возможность самому производить опыты. То же самое относится и к читателю, интересующемуся личным магнетизмом. Он уже давно знает, что такая сила существует. Он ежедневно её видит вокруг себя и знает о чудесах, произведённых благодаря последней. Может быть, он уже сознаёт, что до некоторой степени развил в себе эту силу,

и во всяком случае желает или стремится ознакомиться с теми средствами, при помощи которых он мог бы полнее развить и разумнее применить эту скрытую в нём силу. Поэтому мы не будем пытаться доказывать существование таковой в уверенности, что это очевидно уже само по себе.

Мы намерены избегать также и утомительных изложений многочисленных теорий, которые предлагались до сей поры, чтобы как-то объяснить явление личного магнетизма. Не выставляем и своей лично излюбленной теории за неимением последней. Мы хотим лишь постараться научить вас, как достигнуть *практических результатов*, а потом уже вы сами можете изучить в теории предмет или даже создать свою собственную относительно него теорию. Мы лишь вкратце представим наше понимание причины явления, разбираемого в настоящей книге, но отнюдь не намерены навязывать вам своих личных взглядов. Вы вольны принять или отвергнуть ту или иную теорию, так как результат ни в коем случае не зависит от какой-нибудь определённой формы убеждения. Многие из тех, кто достиг наилучших результатов, отвергали одну теорию за другой, в конце концов говоря, что они уже и не пытаются объяснить себе истинную причину, производящую эти явления, так как довольны работой самой по себе и не имеют нужды в какой бы то ни было догматической теории, раз они знают, как добиться нужных им результатов.

Дав такое разъяснение, мы покидаем область теории и вступаем в сферу практики. Попытаемся ознакомить вас с развитием и использованием этой могущественной силы, дабы вы имели возможность сами воспроизвести результаты, достигнутые другими, и, может быть, сделаться исследователями и двигателями в работе по расчистке пути чрез лес заблуждений и таинственности, которыми так долго был окружён данный предмет. Кроме того, мы просили бы вас не принимать ничего на веру, коль вы, собрав достаточные сведения по данному вопросу, не можете доказать этого себе своими личными опытами.

В ближайшей лекции мы станем говорить о самой природе этой силы.

Лекция Вторая

ПРИРОДА «ЛИЧНОГО МАГНЕТИЗМА»

Личный магнетизм по своей природе не имеет никакого отношения к магнитам. — Неуловимый ток мыслительных волн. — Мысли-вещи. — Равное действие наших мыслей на нас и на других. — Влияние занятий на внешний вид. — Мысль выражается в действии. — Мысль является величайшей силой в мире. — «Я могу» и «я хочу» должны заменять «я не могу». — Практические советы, а не отвлечённые рассуждения. — Притягательная сила мысли. — Боязливые мысли являются причиной ненормального мышления.

В представлении большей части людей термин «личный магнетизм» является чем-то вроде особого истечения энергии, исходящего от магнетической личности и притягивающего к себе всех находящихся в сфере её магнетического влияния. Такая мысль, хотя в общем и ошибочна, тем не менее содержит в себе некоторую долю истины. И действительно, истечение притягательной силы от человека *существует*, но она не есть «магнитная» сила, поскольку термин «магнетизм» предполагает какую-то связь с магнитом или электричеством. Магнетический ток человека хотя и порождает некоторое сходство с этими двумя родственными по своим проявлениям силами, однако не имеет с ними ничего общего в том, что касается его происхождения и истинной природы.

То, что мы называем «личным магнетизмом», является тончайшим истечением мыслительных волн и колебаний, отражаемых мозгом человека. Всякая мысль, порождаемая нашим умом, является силой большего или меньшего напряжения, изменяющейся по величине в зависимости от скорости, сообщённой в момент её возникновения. Когда мы думаем, мы посылаем от себя тончайший ток, поступательнодвигающийся подобно лучу света и влияющий на умы других лиц, часто удалённых от нас на большое расстояние; властная мысль, снабжённая могучей силой, понесётся исполнять своё поручение и часто сможет преодолеть инстинктивное сопротивление других умов от внешнего влияния, тогда как слабая мысль не в состоянии будет завоевать доступ в духовную крепость других, разве только последняя совсем не охраняется. Повторные мысли, посылаемые одна за другой по одному и тому же направлению, часто в состоянии приобрести доступ там, где единичная волна мысли, хотя бы и более сильная, встретила бы отпор. Это является лишь применением физического закона в мире психическом, объясняющим старую поговорку о том, что «капля камень долбит».

На нас всех воздействуют мысли других и гораздо более, чем мы это предполагаем. Мы не говорим про *мнения* других, но про *мысли* их. Какой-то писатель по этому предмету очень метко выразился, сказав: «Мысли — это вещи». И действительно, «мысли суть вещи», и к тому же вещи весьма сильного действия. Пока мы не уразумеем этого факта, мы всегда будем находиться в кругу властной силы, о природе которой мы ничего не ведаем, да и само существование которой многими из нас отрицается. С другой стороны, поняв природу этой удивительной силы и законы, управляющие ею, мы окажемся в состоянии подчинить её себе и сделать нашим орудием и помощником.*

Всякая мысль, возникающая в нас, будет ли она слабой или сильной, хорошей или дурной, здоровой или больной, посылает от себя колебательные волны, влияющие в большей или меньшей степени на всех тех, с кем мы приходим в соприкосновение или кто захватывается в кругу колебательных волн наших мыслей. Мыслительные волны очень схожи с теми кругами на поверхности воды, которые образуются от брошенного в неё камня. Волны эти двигаются расширяющимися кругами, которые расходятся от центра. Конечно, если натиск мысли направляет сильные волны на известный предмет, то и сила их будет наиболее чувствоваться на нём.

С другой стороны, наши мысли, действуя на других, влияют и на нас самих не только время от времени, но постоянно. В присущих человеку мыслях и проявляется его «Я»; вследствие этого библейское выражение — «что мыслит человек в сердце своём, то он на самом деле и есть», следует понимать буквально. Мы все представляем собою продукты нашего духовного творчества. Вы знаете, как легко воображением видеть себя в розовом свете или наоборот, но вам ещё непонятно, как планомерно направленная на один и тот же предмет мысль проглядывает не только в характере (что, конечно, неоспоримо), но даже и во внешности человека. Между тем, это доказанный факт: вам стоит только оглянуться вокруг, чтобы убедиться в нём. Вы уже, вероятно, замечали, как занятие человека отражается в его наружности и общем характере. Какая же, по-вашему, причина этого явления? Причина сия — не что иное, как известный образ мыслей. Если когда-нибудь вы переменяли свою деятельность, то и общий ваш характер, равно как и ваша внешность, следовали той же перемене. Ваше новое занятие приносило с собою новый ряд мыслей, а последние «реализовывались в действиях». Может быть, вы ещё никогда не смотрели так на этот вопрос, но это однако безусловная истина, полное подтверждение которой всегда перед вами, стоит вам лишь внимательно оглядеться кругом себя.

*А.Конан-Дойль также говорит: «Мысль материальна. Когда вы представляете себе какой-то предмет, вы его творите. Довольно о чём-то подумать — и вы создадите то, что никогда не существовало. Это данность, которая лежит в основе всех других данностей. Вот почему дурная мысль так же опасна, как дурной поступок».

Человек, энергично думающий, обнаружит и энергию. Человек, мужественный в мыслях, проявит мужество и в действии. Человек, думающий: «*я могу и я хочу*», воплотит эту мысль и на деле, между тем как человек с мыслью о себе: «*я не могу*», едва ли предпримет что-либо. Такая истина, конечно, известна вам. От чего же происходит такое различие? Исключительно только от мысли, от повседневного образа мышления. Конечно, за мыслью воспоследует и самое действие. Но почему? Да потому, что иначе не может быть, ибо действие является естественным результатом настойчивого мышления. Раз вы думаете настойчиво, то и исполнение не замедлит явиться. Мышление представляет величайшее явление в мире. Если теперь вы этого ещё не знаете, то узнаете прежде, чем даже пройдёте весь курс этих уроков. Может быть, вы скажете, что это не ново для вас, что о «развитии воли» и прочих подобных вещах вы давно уже знали. Тогда почему же вы не воспользовались этим и не проявили ничего на деле в отношении себя? А мы вам сейчас скажем почему: вы думали «*я не могу*» вместо «*я могу*». Теперь же ваше «*не могу*» мы изменяем в положительное «*могу*» и в ещё более решительное «*я хочу*». Именно это мы и имеем в виду и намерены вложить в вас прежде, чем мы расстанемся.

Вы, наверное, уже думаете, будто мы хотим предложить вам разработанное, отвлечённое рассуждение о каких-то заоблачных вещах, и, вероятно, надеетесь, что мы разъясним вам, как вы можете приобрести себе долю магнетизма, чтобы быть способным зажечь кончиками своих пальцев, например, газовый рожок или же притягивать к себе других подобно магниту. Не правда ли, что так? Однако мы говорим не про это, мы намерены указать вам, как вы можете развить в себе силу, перед которой магнетизм — ничто; силу, которая образует из вас *человека*; силу, которая проявит в вас ваше «Я». Силу, которая будет способствовать вам стать человеком высоких личных качеств, человеком влиятельным, во всём преуспевающим. Мы вам хотим указать, как вы можете приобрести себе так называемый «личный магнетизм», в том предположении, что вы непременно воспользуетесь нашим указанием. Для этого стоит работать, и когда вы почувствуете развивающуюся в вас новую силу, вы уже не променяете своё новое знание ни на какое сокровище.

Не правда ли, уже теперь вы чувствуете себя несколько сильнее? Конечно, так. Мы никогда не говорили слушателям в аудитории более пяти минут о «*я могу*» и «*я хочу*» и о самосознании их «Я» без того, что бы они не расправили своих плеч, не приподняли голову, не стали глубже дышать и не смотрели нам в глаза так, как и подобает смотреть мужчине или женщине. Это именно и было «проявление мысли в действии». Понимаете ли вы, в чём дело? Мы посадили лишь маленькое зерно самопознания, и оно уже дало ростки.

Прежде чем закончить настоящий урок, нам желательно обратить ваше внимание на другое весьма важное явление относительно мысли, именно:

на притягательную её силу. Повторяем, обратите на это внимание, так как это чрезвычайно важно.

Избегая всяких попыток к «научному» объяснению данного вопроса и устранив также техническую терминологию, мы сжато объясняем всё так: мысли притягивают к себе подобные же им мысли. Хорошие мысли притягивают другие хорошие мысли, дурные же — дурные; бодрые мысли — им подобные; унылые мысли и мысли сомнения следуют тому же правилу, и так происходит это с целым рядом мыслей.

Ваша мысль привлекает к себе соответствующие мысли других и тем увеличивает ваш запас данного рода мыслей. Понимаете ли вы, в чём вся суть? Если у вас образовалась боязливая мысль, то вы сами привлечёте к себе все трусливые мысли окружающей вас среды. Чем настойчивее вы будете мыслить об этом, тем больший будет приток таких нежелательных мыслей. Но подумайте только: *«я не боюсь»* — и каждая смелая мысль в окружающей вас среде, как сила, устремится в вас и будет вам помогать. Испробуйте это, в особенности же последнее. Устраните трусливые мысли. Разве вам неизвестно, что страх со своим старшим детищем — печалью — является причиной наибольшей бедности, несчастья, неудач, чем что-либо иное на свете? Страх и ненависть являются родителями всех дурных мыслей. В последующих уроках мы подробнее коснёмся этого вопроса, но теперь убедительно просим вас вырвать с корнем такие злые плевелы, как страх и ненависть. Вырвите их, они портят весь сад вместе и с другими сорными травами, как-то: печалью, сомнением, трусостью, самоунижением, ревностью, злобой, завистью, клеветой и прочими навязчивыми мыслями; мы не пытаемся проповедовать вам какое-то «слово», нам просто известно, что такие вредные мысли много мешают вашему успеху, и вы тотчас же убедитесь в этом, если хоть на минуту поразмыслите об этом. Поднимите же умственные шторы, и пусть лучезарный поток чистых мыслей радости и счастья невозбранно вливается в вас, и тогда вибрионы отчаяния и неудачи навсегда оставят вас в покое.

Будь вы нашим самым близким другом и окажись для нас эти слова последними на земле, мы закричали бы вам так громко, как только смогли: «Оставьте навсегда все мысли страха и ненависти!»

Лекция Третья

КАК ПОМОГАЕТ НАМ МЫСЛЕННАЯ СИЛА. ЗАВИСИМОСТЬ УСПЕХА ОТ ЛИЧНОГО ВЛИЯНИЯ

Настойчивый человек обыкновенно достигает своей цели. — Исключения. — Выгоды получают положительные лица, отрицательные же только подготавливают почву, создавая что-нибудь. — Доказательством успеха служат деньги. — Деньги являются средством, но не целью. — Закон духовного господства (преобладания). — Влияние при помощи внушения. — Влияние с помощью мыслительных колебаний. — Влияние, обусловливаемое притягательной силой мысли. — Влияние, основывающееся на развитии характера.

Мы обращаемся к вам в том предположении, что вы желаете развить в себе покоящиеся в вас силы для достижения успеха. Успех же в жизни зависит весьма часто от способности привлекать к себе людей или же влиять на них. При этом не имеет никакого значения, что вы владеете ещё другими качествами, раз вы не обладаете той неуловимой силой, которую мы называем «личным магнетизмом». Оглянитесь — и вы заметите, что всякий «достигающий» своей цели человек обладает в то же время и способностью привлекать, убеждать людей, влиять на них и руководить ими. Все они известны под названием «властных людей». Мало есть исключений из этого общего правила, а если и есть, то они лишь подтверждают собою это правило. Такие исключения обыкновенно встречаются между людьми, проявившими свой успех в области искусства, научного изыскания, изобретательства, литературы и прочая, и вполне понятно по самой сущности вещей, что успех их более зависит от замкнутого, сосредоточенного и упорного внимания и труда, чем от порыва, энергии, силы и знания человеческой души или умения руководить людьми. Действительно, такие люди преуспевают в области своих стремлений, но результаты их кропотливого труда становятся добычей других, более изворотливых житейских умов. Если же эти полуночные светочи и пользуются иногда материальным успехом, то это лишь потому, что более положительная личность берёт на себя деловую сторону их работы и двигает её вперёд, причём и львиная доля добычи достаётся обыкновенно этой же личности, называемой «практичным человеком».*

* Никак не можем согласиться с этим пассажем автора. Не скроем, такое смещение акцентов, такая перестановка полярности вызывают полнейшее наше недоумение. Ведь по самой природе вещей исследованием, созиданием, творчеством занимается как раз личность положительная, а не отрицательная. Отрицательная вполне

Ввиду такого положения дел мы вполне правы, рассматривая материальное благополучие как показатель успеха; последний же всецело зависит от «личного магнетизма» искателя счастья. Изобретатель, учёный, писатель и человек науки могли бы быть весьма благодетельствованы уяснением разумного применения силы духовного господства над людьми, но всё-таки преимущество в достижении лучших результатов от этой удивительной силы остаётся за «практичным» человеком, ибо оно приносит ему не только успех, но и реальное его проявление — деньги.*

Деньги ради денег, разумеется, весьма невысокий идеал, но взятые в смысле средства для достижения лучших условий жизни они едва ли являются недостойной целью человеческих стремлений. Поэтому мы вправе рассматривать их как цель наших стремлений.

Снова повторяем, успех в жизни много зависит от способности привлекать, интересовать людей, влиять на них, руководить ими. Мы не думаем, чтобы вы потребовали каких-нибудь доказательств по поводу этого, если только вы сколько-нибудь знаете свет и людей.

Ближайшей задачей поэтому является научиться, как приобрести эту чудную, ценную силу. А приобрести её возможно лишь посредством приложения *закона духовного господства*. Это есть тайна не только личного магнетизма, но и тайна успеха в жизни и счастья вообще. Для мужчины или женщины, уяснивших себе этот закон, мир является чем-то вроде устрицы, которую можно вскрыть и с удобством полакомиться ею. Даже те, которым недостаёт прилежания и настойчивости, чтобы следовать этому учению о развитии скрытых в них сил, всё-таки будут много энергичнее и положительнее лишь от одного знакомства с настоящим предметом.

«Всё это хорошо, — скажете вы, — но объясните нам, как мы можем развить эту силу». Вот именно это мы и предполагаем сделать. Мы будем вести вас к уразумению этой теории шаг за шагом, желая, чтобы идея эта усвоилась естественно, без умственного переутомления. Теперь же, не переходя пока к подробностям, мы рассмотрим эту теорию в её целом.

бездарна и неприспособлена для кропотливой работы, требующей большой степени сосредоточения. И паразитировать на результатах чужого труда или на чужой заслуге может опять-таки лишь личность отрицательная, а не положительная. Положительной это попросту неинтересно, у неё совершенно иные понятия и наклонности. И мы не читаем здесь «мораль», а просто называем вещи своими именами. (Й.Р.)

* Действительно, деньги — реальное проявление успеха, но отнюдь не мерило реального достоинства. Например, горькая истина сегодняшнего дня гласит: любая посредственность и крайняя бездарность может добиться реального успеха в *шоу-и калчер-бизнесе*, ибо здесь продажность и невежество, руководствуясь вкусами толпы, всегда присуждают пальму первенства полному ничтожеству, если только оно сумело превзойти конкурентов в степени мерзости. Примеров этому прискорбному правилу — бесконечность. (Й.Р.)

Мы уже говорили вам, что сила мысли может быть прилагается различным образом в смысле воздействия на людей и приобретения успеха, а равно и дали вам представление о том, как она воздействует в указанном направлении. Прежде чем перейти к следующему уроку, нам кажется, будет хорошо снова обратить ваше внимание на те многие и различные пути, на которых для достижения успеха вам может помочь мысль в смысле влияния ею на людей.

Мысль может помогать вам следующим образом:

1. Применением силы вашей положительной мысли для прямого, личного воздействия на людей при посредстве закона внушения. Под этим мы разумеем, что вы будете способны заинтересовать других своими замыслами и намерениями, заручиться их помощью, снискать у них покровительства и вообще повлиять на них. Эта способность, присущая уже от природы некоторым людям, может свободно быть приобретена каждым мужчиной и женщиной, если только у них явится сила воли и настойчивость, дабы развить её в себе. Ввиду того, что большая часть изучающих данный предмет людей желает обыкновенно ознакомиться именно с этим видом духовного господства прежде, чем с другими разновидностями его, то в следующем уроке начнём с него и мы.

2. Силою непосредственных мыслительных волн, приведённых в колебание вашим умом, которые окажут мощное воздействие на умы других, хотя бы последние и знали тайну предохранения себя от такого влияния и могли оказать сопротивление. Но в любом случае знание этого закона много будет способствовать оказанию решительного духовного сопротивления мыслительным волнам, исходящим от умов других.

3. Путём притягательного свойства мысли, воздействующей на основании теории: «сходное притягивает сходное». Постоянно держа в уме своём некоторые определённые мысли, вы притягиваете к себе мысли и убеждения того же рода из громадной среды окружающих вас мыслей, хотя и неуловимых, но могучих. Это свойство одно из величайших в природе, которое, если применять его должным образом, привлечёт помощь из источников, совершенно неожиданных. «Мысли — это вещественные реальности», обладающие свойством привлекать другие мыслительные волны того же самого колебания и качества.*

* Буквальное значение английского подлинника «Thoughts are things» будет: «Мысли суть вещи (или предметы)». Такой перевод данного изречения (он встречается и в других сочинениях, и мы прибегли к нему чуть выше), мы всё же считаем не вполне ясным для русских читателей, почему и заменяем его данным здесь выражением как более понятным, и при этом предлагаем нижеследующее объяснение:

Учёные уже давно провели деятельное исследование различных психических процессов, относящихся к душевной жизни человека, в том числе и процесса мышления, с точки зрения точной положительной науки, исключаяющей какие бы

4. Посредством силы мысли в отношении изменения вашего характера и темперамента с целью самоусовершенствования. Ведь чтобы достигнуть успеха, вам просто недостаёт каких-то известных качеств. Вы хорошо, если не лучше других, знаете это обстоятельство, но вас связывает убеждение, будто эти недостатки вам присущи и что «леопард не может избавиться от своих пятен». Изучение закона духовного господства станет вашим властным союзником, ибо ваше «могу» преодолеет такие недостатки и вы приобретёте новые черты характера и качества точно так же, как научились развивать и укреплять те, которыми уже обладаете сейчас. Своими уроками мы постараемся поставить вас на верный путь, но, указывая вам дорогу, предлагаем работать уже вам самим. В этом ли деле или в какой-нибудь другой области человеческих стремлений каждый человек для собственного же блага должен трудиться сам.

* * *

то ни было отвлечённые «метафизические» рассуждения или положения. На основании этих опытов и исследований был твёрдо установлен факт, что процесс мышления, т.е. как род известных определённых мыслей, может быть сфотографирован, причём на воспринимающих пластинках остаются следы в виде различных узоров, линий, углов, фигур и прочая. Кроме того, было замечено, что чем настойчивее и сильнее мысль, тем более резок и сложен её отпечаток. На основании этого вполне прав автор, называя мысли «предметами», подразумевая под своим *things* не столько грубые, вещественные предметы, имеющие массу и форму, сколько такие реальности, как радиоволны, звуковые или световые волны, имеющие вполне вещественное происхождение. Обладая мы специальным органом для восприятия мыслей других, как, например, воспринимаем глазами свет, мы бы фактически осязали их и человек казался бы нам окружённым ими вроде какого-нибудь «ореола». Подробнее см. монографию полковника Альбера Дероша «Световые излучения человека и перемещение чувствительности наружу», изданную по-русски в 1915г. (Й.Р.)

Лекция Четвёртая

ПРЯМОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Влияние при разговоре. — Три великих метода. — Непосредственное внушение. — Мыслительные волны. — Притягательная сила мысли. — Сущность внушения. — Двойственное сознание. — Гипнотическое внушение. — Функции активного и пассивного внушения. — Свойства тех и других функций. — Сходство известных людей с овцами. — Братья-компаньоны. — Пассивный компаньон. — Активный компаньон. — Их различие. — Непостоянный человек. — Человек, обладающий характером. — Как обмануть осмотрительного компаньона. — Ни в делах, ни в любви никогда не следует обращать внимание на слово «нет». — Сходство судьбы с женщиной. — Неловкость всегда возбуждает смех. — Доверие содействует успеху.

В этой и в следующей лекции мы попытаемся объяснить вам способ, посредством которого можно влиять на других людей при личном свидании и заинтересовать их в своих замыслах и намерениях, приобретая при этом их помощь и поддержку, обеспечивая себе их покровительство, словом, воздействуя на них. Людей, умеющих добиваться таких результатов, мы знаем, конечно, и однако ограничиваемся лишь тем, что удивляемся их странной способности, не пытаясь самим приобрести таковую.

Умение влиять на мужчин и женщин, раз мы находимся в их присутствии, по необходимости содержит в себе также и многие другие способы духовного воздействия, о которых говорилось в предшествовавших лекциях и с которыми оно имеет уже по природе своей ту или иную связь. Вообще трудно ясно высказаться по поводу этого вида духовного воздействия, не ознакомившись с вопросом в его целом, подробно развиваемом лишь в последующих лекциях. Поэтому мы ограничиваемся лишь общей ссылкой на эти различные отрасли предмета, тем более и потому, что вы ещё встретитесь с ними и нам придётся останавливаться на них с большей подробностью. Наш же совет вам был бы по прочтении всех этих лекций снова вернуться к настоящей и тщательно пройти её во второй раз. Тогда у вас явится более полное представление об этом предмете, и многое, кажущееся теперь более или менее смутным и неудовлетворительным, стало бы ясным и удобопонятным.

Воздействуя на людей, встречаемых нами лицом к лицу, мы влияем на них многими способами, но все они, однако, могут быть приблизительно сведены к следующему трём:

1. *Непосредственным внушением* при помощи голоса, приёмов обращения, внешности и глаз. Такой способ включает в себе не только произвольные, идущие с нашей стороны внушения, но также и непроизвольные, исходящие от каждого серьёзного человека.

2. *Мыслительными волнами*, направленными на другое лицо преднамеренным усилием нашего ума.

3. *Притягательным свойством мысли* как следствием процесса настойчивого мышления, о чём мы уже говорили в предшествующей лекции. Такая сила, раз приобретённая, действует уже независимо и в высшем своём проявлении образует то, что мы называем «личным магнетизмом».

В настоящей лекции мы ограничимся лишь первым указанным выше способом личного влияния, другими же займёмся в последующих.

Крайне трудная для нас задача дать вам полное и ясное представление о сущности внушения в тех узких рамках, в которые мы сейчас поставлены. Но если читатель несколько знаком с принципами гипнотизма или гипнотического внушения, то он, конечно, сразу поймёт, *что* мы подразумеваем под словом «внушение». Тем же, которые не имеют такого преимущества, мы скажем только: «Внушение есть впечатление, воспринятое нами *сознательно* или *бессознательно* чрез одно из наших внешних чувств». Мы постоянно воспринимаем или отвергаем внушения; такое обстоятельство находится в зависимости от степени нашей восприимчивости к внушению и от степени невосприимчивых свойств нашего ума. Мы не можем подробно касаться здесь вопроса, известного под названием «двойного ума» в человеке, а также под такими наименованиями, как «субъективный или объективный разум», «произвольное и непроизвольное мышление», «сознательное и бессознательное восприятие» и прочая. Пожелай читатель полнее ознакомиться с этим предметом, мы посоветовали бы ему прочитать какой-нибудь хороший труд по гипнотизму и гипнотическому внушению.

Чтобы читателю стала понятнее наша мысль о применении внушения как средства для проявления личного воздействия, мы ему скажем, что наш разум имеет две основные функции, которые, согласно употребляемой нами в других наших сочинениях терминологии, известны под названием *активной* и *пассивной*. Активная функция выражается в сознательном и волевом мышлении, а также проявляется в том, что мы называем «силою воли». Именно такая функция и применяется часто деятельным, энергичным, бодрым и бдительным человеком в его деловые часы. Пассивная же функция состоит в инстинктивном, автоматическом, безотчётном мышлении, без всякого проявления «силы воли» и является

полной противоположностью активной функции. Пассивная функция есть наиболее ценный слуга человека и действительно совершает большую часть его умственного труда; она выполняет всю его чёрную работу и, совершая такую подёнщину, не получает никакой награды или похвалы. Она работает безропотно и, повидимому, без усилия и, кажется, никогда не устаёт. Активная же функция, наоборот, работает только по принуждению воли и употребляет большее количество нервной силы, чем её пассивный сотрудник. Она выполняет действительную, деятельную работу ума и, после затраченных усилий, устаёт и требует отдыха. Пользуясь активной функцией, вы в большей или меньшей степени сознаёте такое усилие, и ничего подобного не бывает у вас, когда вы употребляете в дело покладистую, верную, спокойную пассивную функцию. Думаем, что из такого краткого объяснения вы достаточно уясните себе отличительные черты этих обеих функций.

Некоторые личности почти всю свою мыслительную работу совершают пассивным процессом. Такие личности находят для себя слишком трудной задачей мыслить самостоятельно и предпочитают «готовые» мысли других своим собственным. Они на деле являются как бы стадом овец; будучи крайне доверчивыми, они примут почти всякое утверждение за истину, лишь бы оно было выражено в настойчивой убедительной форме. Эти люди очень восприимчивы к внушению и в действительности всегда находятся во власти других более положительных умов. Они находят трудным для себя сказать «нет» и склонны ответить «да», если только это удобно для них и требует меньше обдумывания. Другие же восприимчивы к внушению не вполне, а некоторые даже совсем невосприимчивы, разве только «по временам». Последнее случается с ними только тогда, когда они утомлены и дают отдых своей активной функции и из-за того оказываются более восприимчивыми к внушению, чем во всякое другое время.

Чтобы вам было удобнее составить представление об этих двух функциях и применять на деле данные в настоящей книге указания, мы попросили бы вас вообразить двух братьев-близнецов, участвующих компаньонами в каком-нибудь деловом предприятии. С виду они поразительно похожи друг на друга, но обладают различными качествами, и каждый из них пригоден для выполнения лишь той обязанности, которую на себя взял. Они делят поровну прибыли и убытки предприятия. Пассивный брат занимается приёмкой товаров, исполнением заказов, упаковкой их, бухгалтерией и прочая; активный же брат занят продажей товаров, общим ведением дела, финансовыми операциями, даёт всему делу ход, короче говоря, является руководителем предприятия, живой его душой. Когда же дело идёт о покупке товаров, то оба брата работают совместно.

Пассивный брат — это добродушный, покладистый, что называется *уступчивый* человек; он работает автоматически, как машина. Есть что-то «остановившееся» в его представлениях; хотя он суверен и слепо предан своему брату, но всё-таки очень доверчив и склонен верить почти всему, что ему говорят, лишь бы новое утверждение не было прямо противоположно его предвзятым мнениям. Чтобы ввести в его голову новую идею, необходимо постепенно и долго её втолковывать. Он привык полагаться на мнения своего брата, если последний при нём, в отсутствии же его — на мнения других лиц. Он готов оказать всем всякую услугу и дать вам почти всё, что вы ни попросите, лишь бы ваше требование было выражено в твёрдой и уверенной форме. Он боится оскорбить ваши чувства и будет обещать вам всё, чтобы отвязаться от вас и избежать сделать вам прямой отказ. Вы можете продать ему почти всё, если только его брат не следит за ним и если вы сумеете приступить к этому. Всего, что вам нужно сделать, вы достигнете, если только облечёте это в смелую *уверенную* форму, как будто соглашение уже состоялось. Вам, конечно, известен такой тип людей.

Активный брат — совершенно другого рода человек. Он подозрителен, осторожен, бодр, «твёрд как камень». Для него не существует пустяков. Он находит необходимым тайно, но зорко следить за своим пассивным братом, чтобы интересы фирмы не пострадали. Пассивного брата всегда можно изловить на «удочку», если только он сам не наклонится на неё, и, действительно, он как будто нуждается в своего рода няньке. Если его активному брату случится несколько забыть или же всецело заняться работой и перестать следить за своим братом, то с последним наверное что-нибудь да приключится. Вот почему активный сотрудник не особенно склонен к вашему знакомству с его пассивным братом, разве только, если он хорошо знает вас или думает, что вы не имеете никаких видов на его слабоватого родственника. Он зорко наблюдает за вами, осведомляется о ваших делах, стараясь угадать, что у вас на уме, прежде чем позволить вам увидаться с ним. Если же он предполагает, что вы имеете виды на его слабого родственника, то он скажет что-нибудь вроде того, что его нет дома и т.п. Даже, если он позволит вам увидеться со своим братом, он всё-таки будет смотреть за каждым вашим шагом и прислушиваться к каждому слову; стоит ему заметить, что вы собираетесь устроить доверчивому человеку ловушку, как он тотчас же встанет между вами и расстроит дело. Он рассматривает каждое предложение, принимая его, если только оно благоразумно, в противном же случае решительно отклоняет его. Подозрение его к вам уменьшится, раз он привыкнет к вашему присутствию, и даже он может возыметь к вам значительное доверие: ведь он также готов поразвлекаться и повеселиться, а стало быть, ослабить свой надзор и уменьшить подозрительность. Если хоть раз его по-

дозрения будут рассеяны и вы сможете переговорить с другим братом — это очень значительный успех для вас, потому что сговорчивый брат, познакомившись с вами, вторично уже сам захочет сделать свидание удобнее. Он чувствует своё одиночество и возмущается насильственной опекой брата, и если он однажды познакомится с вами, то будет стараться найти случай снова поболтать с вами. Труден лишь первый шаг.

Просим иметь в виду, что ум каждого мужчины и каждой женщины является как бы товарищеским союзом двух функций, представляющих два различных характера, с которыми мы вас только что пытались познакомиться. Конечно, не все умы или, так сказать, «фирмы» одинаковы. Пассивный участник отличается теми же свойствами почти во всех случаях, хотя в одних фирмах он более самостоятелен, тогда как в других значительно стеснён; различие же зависит лишь от степени положительности активного участника. В этих активных участниках, надо прямо сказать, наблюдается «громадное» различие. Некоторые из них являются настоящими образцами осторожности, бдительности и рассудительности, тогда как другие владеют этими качествами в меньшей мере и даже иногда столь же «слабы», как и их пассивные компаньоны. Одних можно изловить врасплох, других уговором, иных лестью, а некоторых благодаря их усталости и, соответственно, ослабленной бдительности. Иные из них так заинтересовываются чем-нибудь, что не замечают, как посетитель втихомолку знакомится с их пассивным товарищем, и позволяют последнему распоряжаться делом по своему усмотрению. У каждого есть свои особенности, свои слабости. Так как ни один человек не оказывается сильнее своих слабостей, то, стало быть, и следует найти эту слабую его сторону и повести атаку прямо на неё.

Вы тотчас же увидите, что главная суть в том, чтобы обойти бдительность активного товарища. Для этого есть многие пути — дело лишь в том, чтобы найти наилучший. Если один путь неудобен, пробуйте другой. Если вы будете придерживаться этого принципа, то, безусловно, достигнете цели. «Робкий сердцем не покорит красавицы». Но это *может* произойти, если взяться за дело как следует. Ведь это *делается* почти каждый день. С одними легче, с другими труднее, но это может быть проделано со «всеми» такими бдительными компаньонами, лишь бы вы сами твёрдо держались своего.

Никогда слово «нет» не принимайте за ответ. Придерживайтесь этого правила в своих делах так же, как если бы ухаживали за любимой девушкой. В последнем случае одно «нет», или два, или даже, наконец, целая дюжина в расчёт не принимаются. Проводя такую тактику в своих делах, вы добьётесь-таки успеха. Удача — женщина, как вы знаете, и, следовательно, обладает всеми признаками её пола.

Внушения приобретают себе силу путём повторения. Человек может отвергнуть какое-нибудь предложение, если оно только раз сделано, но, слушая одно и то же несколько раз, он наконец начинает верить услышанному. Да в том и нет никакого чуда; вы сами верили чему-нибудь после многих вам повторений, так почему же не поверить и этому? Кроме того, внушение может и не произвести заметного действия в ту минуту, как оно сделано, но подобно семени, посаженному в плодородную почву, оно может произрасти как раз к тому времени, когда вы снова вернётесь к данному лицу. Поговорив как следует с активным участником и заинтересовав его, вы подготовили и пассивного брата к тому, чтобы он, побуждаемый любопытством (которого у него, кстати сказать, предостаточно), постарался подойти поближе и послушать ваш разговор. После вашего ухода он станет долго обдумывать услышанное, и в следующий раз, когда вы снова явитесь, он уже сам заведёт разговор с вами вопреки запрещениям своего строгого брата. «Любовь насмехается над преградами», точно так же и пассивный участник *иногда* подсмеивается над своим бдительным братом. Так запомните же эту вышеочерченную воображаемую картину двух функций или проявлений ума в лице как бы двух братьев-компаньонов с активным и пассивным характером. С таким представлением в уме вы будете способны направить ваше внушение с большей для себя пользой, а также и предохранить себя от внушения других.

Желая повлиять на человека, с которым вы вступаете в непосредственное сношение, вы не будете зависеть исключительно от силы внушения для того, чтобы сломить бдительность активного участника его разума. У вас будут два могучих союзника: непосредственные мыслительные волны, сознательно излучаемые вашим умом, и бессознательные притягивающие свойства мыслей. Эти силы могут быть развиты в высшей степени упражнениями, которые будут даны вам на протяжении этого курса уроков. А также вы научитесь и приобретать те нужные качества, которые могли бы помогать вам производить хорошее впечатление на активного брата, который, между прочим, склонен подпадать под это влияние и в зависимости от внешности человека.

Однако есть ещё одно, что вы *должны* выработать в себе; это — уверенность в самом себе и веру в вашу личную способность оказывать прямое психическое воздействие. Это всего более похоже на мальчика, который учится плавать. Умение плавать прирождённо каждому, но мальчик не уверен в этом. Как только он убедится в своём умении — он будет и плавать; но пока он верит в то, что он «не может», он и в самом деле не может плавать. Понятно, с практикой вырабатывается искусство плавать лучше, но всё же умение плавать было *в нём* с самого начала, ему недоставало лишь

уверенности. Точно так же вы заключаете в себе искусство влиять на других, но у вас нет пока веры в это и уверенности в себе, почему это и является для вас трудным. Но, однако, вы *можете* это сделать, стоит лишь испробовать. Начните прежде с лёгких упражнений, только уверенность должна быть у вас с самого начала. Некоторые люди открыли это случайно и даже не знают причины своих успехов. Вы же *теперь знаете* причину и можете действовать так же хорошо (если не лучше), как и человек, случайно натолкнувшийся на истину.

* * *

Лекция Пятая

КОЕ-ЧТО ИЗ ЖИТЕЙСКОЙ МУДРОСТИ

Умение действовать на активного компаньона. — Разговор. — Искусство слушать. — Карлейль и его посетитель. — Приятный разговор. — Сохранение спокойствия. — Внешность. — Платье. — Чистое бельё. — Духи. — Опрятность. — Приятное обращение. — Сдержанность. — Расположение духа. — Смелость. — Самоуважение. — Предупредительность. — Откровенность. — Серьёзность. — Умелое рукопожатие. — Взгляд. — Голос. — Полезное правило. — Устранение дурных манер.

В предшествующем уроке мы сравнили две функции человеческого разума с двумя братьями — участниками какого-нибудь предприятия. Для удобства объяснения мы будем и далее держаться этого сравнения, так как оно вполне подходит к действительному положению дел.

Активный участник — это очень «своеобразный» пожилой господин, требующий для себя некоторой доли уважения и осторожного обращения. В известной степени на него можно повлиять разговором, внешностью, общением, голосом, глазами и т.д.; каждый активный участник имеет свои собственные вкусы и особенности, хотя некоторые черты у них являются общими для всех.

Что же касается до разговора, то мы, по возможности, должны установить, что именно интересует этого почтенного господина. Если вы угодите ему в этом отношении, то весьма возможно, что он и потеряет из вида опекунские обязанности по отношению к своему слабому брату. Вам следует научиться говорить с ним о вещах, которыми он интересуется, но не делайте ошибки, говоря слишком много: ведь нужно дать высказаться и «почтенному господину». Говорите с ним до тех пор, пока не натолкнёте его на его излюбленную тему, и тогда — молчите. Вам следовало бы выработать в себе также и искусство слушать, потому что оно является одним из наиболее ценных талантов в жизни. Многие мужчины и женщины достигали до высокого положения просто благодаря умению слушать. Может быть, вы помните старый рассказ про Томаса Карлейля. Однажды к нему явился какой-то посетитель, умелый слушатель и столь же хороший знаток человеческой природы; в своей беседе он незаметно коснулся любимой темы хозяина и замолчал. Тогда Карлейль уже один говорил в течение трёх часов, не давая посетителю вставить хотя бы слово. Когда же гость встал, чтобы наконец проститься, то Карлейль, в удивительно хорошем расположении духа, про-

водил его до дверей и, прощаясь, сказал: «Наша беседа оказалась истинным наслаждением. Заходите как-нибудь ещё!» Вы понимаете, конечно, в чём здесь суть? Слушайте внимательно почтенного активного участника и демонстрируйте к его словам такое участие, словно каждое из них было бы блестящим червонцем, прямо с монетного двора, — и, однако, не давайте провести себя. Внимайте почтительно тому, что он говорит, но не позволяйте его мыслям на самом деле производить на вас впечатление, иначе как раз он сбудет свой лежалый товар *вашему* пассивному компаньону. Будьте сами положительны и устойчивы, потому что вам ещё следует поговорить с покладистым братом почтенного господина, когда последний, опьянившись собственным же красноречием, наконец умолкнет и ослабит свою бдительность. Итак, всеми средствами развивайте в себе искусство *умело* слушать.*

В отношении же внешности мы бы посоветовали вам избегать двух крайностей — излишнего лоска и неряшливости. Придерживайтесь середины. В особенности вы должны избегать одежды, привлекающей исключительное внимание в силу её чрезвычайной модности или противоположных свойств. Платье должно быть простым, чистым и изящным. Не следует надевать поношенную шляпу и такую же обувь, потому что это прежде всего бросается в глаза. Человек с хорошей шляпой и в вычищенной толком обуви может вполне произвести благоприятное впечатление, даже если его платье хотя и несколько поношенное, но всё-таки чистое, тогда как поношенной шляпой и нечищеными, стоптанными ботинками портится весь эффект даже вполне изящных частей прочего костюма. Белёе носить всегда нужно чистое. Это также имеет своё значение. Избегайте употребления сильных духов; для большинства мужчин в них есть нечто унижительное. Едва ли нужно добавлять, что приличная внешность неизменно служит лучшей гарантией для получения одобрительного отзыва со стороны большинства активных компаньонов, пусть бы они сами и не отличались ею.

Ваши манеры должны быть изысканны и приятны, но отнюдь не легкомысленны. Сдержанность в некоторой степени всегда желательна, а также и умение управлять своим настроением. Раздражительность есть признак слабости, но не силы характера, и раздражительный человек остаётся всегда в убытке. Вы должны быть безусловно бесстрашны как физически, так и морально, хотя последнее — редкое качество. Если вы легко раздражаетесь или склонны пугаться несчастий, печали и прочая, то вы должны с особым вниманием остановиться на уроке о выработке характера и исправить эти недостатки.

* Резюмируем сказанное ввиду его исключительной важности: умение слушать совсем не состоит в том, чтобы позволить убедить себя в чём бы то ни было, а в том, чтобы, демонстрируя интерес и участие к словам собеседника, не дать провести себя, памятуя, что ваша цель — не ему позволить убедить вас, а вам навязать ему своё убеждение. (И.Р.)

Ваши манеры должны всегда выражать собою чувство собственного достоинства, но в то же время в них должно отражаться некоторое внимание к чувствам и вкусам других. Если вам недостаёт последнего качества, то вы должны всеми средствами развить его в себе, так как оно является чрезвычайно важным в деле приобретения друзей и достижения благосклонности активного участника, которому также свойственно что-нибудь человеческое, несмотря на его суровую наружность. Если вы всегда будете держать в своём уме мысль: «Я буду поступать в отношении вас так, как хотел бы, чтобы вы поступали со мной», *и данную мысль превратите в действие*, то вы скоро приобретёте и это ценное свойство. Воспитайте в себе свободные и открытые манеры обращения; большинству людей это нравится. Будьте серьёзны, когда говорите. Это не только овладевает вниманием тех, с кем вы говорите, но и является для вас ценной подмогой при отражении делаемых вами внушений и, помимо того, придаёт значительную силу волнам вашей мысли. Выработайте твёрдое, благородное, мужественное рукопожатие. Никому не нравится пожимать слабую, вялую руку, и прежде всего вам самим. Не забывайте этого. Если вы не обладаете таким рукопожатием, то скорее выработайте и усвойте его. Пожимайте кому-нибудь руку так, как будто он был отцом прелестной девушки, да к тому же миллионером. Затем всякому смотрите прямо в глаза. Мы будем ещё говорить о силе взгляда в следующем уроке, но здесь обращаем ваше внимание на это в связи с сердечным рукопожатием: они дополняют друг друга.

Выработайте приятный тон голоса, избегая как невнятного бормотания, так и резкого крика. Превосходное правило — это соизмерять тон своего голоса с голосом собеседника, но всё же не стараться перекричать его. Если ваш собеседник действительно будет говорить громко, то вы говорите тише, понизьте тон своего голоса — и он вскоре также заговорит спокойно. Это является отличным приёмом, кстати сказать, в отношении особы с «острым языком» или слишком возбуждённой.* В подобном случае сохраняйте всегда спокойствие, стараясь говорить сдержанно, но уверенно — и вы увидите, как голос другого, мужчины или женщины, постепенно понизится до тона вашего. С понижением громкости голоса проходит и его возбуждённость, и человек почувствует себя пристыженным, а вы от этого выиграли. Испытайте это; в голосе многое заключается. Гибкий, искусно меняющийся в тоне голос чрезвычайно нравится и доставляет много побед его счастливому обладателю. Пусть ваш голос выражает все оттенки чувств, которые бы вы желали ему придать. Это является одной из самых сильных

* В самом деле превосходный приём. Про Шаляпина рассказывают, что он в знаменитом дуэте короля Филиппа и Великого Инквизитора, будучи не в силах перекричать громоподобный голос исполнителя роли последнего, ответил на его сокрушительную реплику громким шёпотом и тем, по свидетельству зрителей, вышел победителем из этой своеобразной вокальной дуэли. (Й.Р.)

форм внушения. Выразительный голос есть одно из главных орудий для успеха того, кто делает внушение.

Читателю не следует отчаиваться, если ему из вышеупомянутых вспомогательных средств, важных для успеха, некоторых всё же недостаёт. Он должен знать, что каждый из этих талантов в его власти, если только он побеспокоится приобрести или отыскать его. Полнее мы объясним это в лекции о выработке характера.

Другим очень важным фактором влияния на других, не исключая и нашего уважаемого активного участника, является взгляд. Взгляд человека! Кто не знает его силы и, однако, как мало людей, сумевших приобрести искусство пользоваться им! Можно было бы написать целые тома о его могуществе как орудия нападения и защиты и его помощи в деле влияния на людей и животных, и тем не менее предмет этим не был бы исчерпан.

Следующий наш урок мы посвятим объяснению того, как пользоваться взглядом в качестве средства для воздействия на других; каким именно образом приобрести «магнетический взгляд» и как избежать влияния взгляда других.

* * *

Лекция Шестая

СИЛА ВЗГЛЯДА

Верное средство влияния на окружающих. — Причины. — Упорный взгляд — могучее оружие. — Передача мыслей взглядом. — Действие взгляда на животных и людей. — Упорный сосредоточенный взгляд. — Умелое пользование взглядом. — Очарование и гипнотическое обаяние. — Магнетический взгляд. — Как вести себя в начале делового свидания. — Что нужно делать, чтобы привлечь внимание. — Как постоянно поддерживать внимание собеседника. — Как снова пробудить его внимание. — Всегда следует достичь желаемого, прежде чем удалиться. — Самозащита. — Советы о том, как предупредить попытки других повлиять на вас. — Как произносить слово «нет». — Как производить внушения.

Взгляд является одним из могущественнейших средств воздействия на других. Он не только служит для поддержания внимания у тех, кто с вами разговаривает, и облегчает тем проникновение в них ваших внушений, но и сам по себе представляет собой силу, которая при правильном применении позволяет вам внушать свою волю другим. Он привлекает, очаровывает и ослепляет активного участника, предоставляя вам случай поговорить с его покладистым братом.

Взгляд человека, усвоившего закон духовного господства, есть сильнейшее оружие. Он передаёт сильные мыслительные колебания прямо мозгу другого и к тому же кратчайшим путём. Вероятно, вы слышали уже о силе человеческого взгляда в отношении диких животных и людей, а также, может быть, многие из вас и сами встречали людей, которые как будто проносят вас взором и пристальный взгляд которых положительно непереносим. В следующей лекции мы предложим вам несколько упражнений, которые помогут вам усвоить так называемый «магнетический взгляд» — очень важное приобретение для всех, изучающих искусство личного влияния. В этом же уроке мы предположим, что вы как будто уже обладаете «магнетическим взглядом».

Должное применение взгляда при беседах с другими позволит вам производить на них влияние, очень близкое к очаровыванию или гипнотическому внушению. Это есть следствие сильных мыслительных колебаний, действующих на незначительном расстоянии при посредстве усвоенного магнетического взгляда. Понятно, вы будете зависеть от обстоятельств каждого частного случая, и поэтому очень трудно дать вам общие указания,

приложимые ко всем случаям. Настоящие же общие наставления вы должны применять, сообразуясь с условиями каждого возникающего случая.

Одно из самых важных требований при начале всякой беседы состоит в том, что вы должны прямо смотреть в глаза собеседнику твёрдым и упорным «магнетическим взглядом». Вам вовсе не следует «уставиться на него», просто ваш взгляд должен быть упорен и твёрд и выражать сильную волю и сосредоточенность. В продолжении разговора вы, конечно, можете менять направление взгляда, но как только вы делаете предложение, подтверждение или требование, или же хотите сильнее повлиять на собеседника, вы должны тут же направить на него твёрдый, решительный магнетический взгляд, глядя ему прямо в глаза. Это в высшей степени важно и пренебрегать этим не следует. Говоря о деле, имейте серьёзное, определённое выражение лица и соответствующие манеры и поддерживайте в своём собеседнике внимание. Когда вам бывает нужно выразить своё требование, сделайте это в ясной, определённой, серьёзной форме, не сводя с него глаз и выражая ими в то же время желание, чтобы он сделал так, как вы говорите. Всеми средствами помешайте ему отвернуться от вас в эту минуту. Всеми средствами удерживайте его внимание. Если вы захватите сейчас всё внимание активного брата, ему будет слишком уж затруднительно следить за своим пассивным братом, и этот последний приблизится и послушает, что вы говорите. Если же собеседник станет избегать вашего взгляда, то вы снова можете привлечь его внимание, смотря также в сторону, но наблюдая, однако, за ним углом глаз, и как только он заметит, что вы смотрите в другую сторону, то захочет бросить на вас взгляд. Вы должны подкараулить этот вороватый взгляд, и в тот момент, когда заметите, что он обращает свои глаза на ваше лицо, вам следует немедленно повернуть глаза, направляя быстрый, острый, решительный взгляд на собеседника и выдерживая его взор усилием своей воли. Это как раз наилучший момент для вас нанести ему верный удар. Вы захватываете его в невыгодном положении, и здесь является удобный психологический момент для решительного внушения.

Если же вы не сможете заставить его посмотреть на вас указанным образом, то очень хорошо будет иметь что-нибудь под рукою, чтобы показать ему: образчик, рисунок или какой-нибудь предмет, относящийся к вашему делу. Вы заметите, что, посмотревши на показанный ему предмет, он невольно взглянет и на вас. Он может сделать это в любой момент, но вы должны всегда быть наготове направить на него твёрдый магнетический взгляд с решительным внушением. Если вы в состоянии будете захватить его внимание и смотреть во время разговора прямо на него, то вы безусловно повлиете на него в большей или меньшей степени, если только он сам незнаком с подобным предметом, в последнем случае, конечно, будет очень трудно повлиять на него непосредственным образом, но ввиду исключительности такого случая — так как немногие обладают таким знанием — вам нет нужды прини-

мать это в расчёт. Может быть, вы заметите, как другой человек начнёт чувствовать некоторое влияние, оказываемое на него вами, и ради самозащиты захочет прекратить разговор, но *вы не должны позволять ему этого*, так как вы уже достигли влияния на него и должны довести его до конца. *Не оставляйте его до тех пор, пока не добьётесь того, зачем пришли.*

В дополнение к этому нелишним будет сказать вам, что вообще для любого человека очень затруднительно рассуждать и ясно обдумывать что-нибудь, находясь под влиянием магнетического взгляда другого. Поэтому хорошо было бы и вам самим беречься от такого влияния других лиц, знающих означенный секрет. Вы должны сохранять устойчивое духовное положение, раз вы замечаете, что кто-нибудь пытается повлиять на вас, и твёрдо держаться той мысли, что вы непоколебимы и вне такого влияния. Подобное душевное состояние предохранит вас, но вы, конечно, должны сами применять данные вам наставления для влияния на других и притом в обратном направлении. Если какой-нибудь человек пытается заинтересовать вас своим предложением, то не позволяйте ему привлекать ваш взгляд непрерывно в течение всего разговора. Вы можете, не показывая вида, что избегаете его взгляда, смотреть в сторону, хотя и преднамеренно, но непринуждённым образом. Это даст вам время поразмыслить немного и сохранить своё равновесие. Когда же он сделает вам своё предложение, то посмотрите в сторону, как будто вы тщательно обдумываете каждое сказанное им слово. Но если же ему всё-таки удастся вместе с предложением сделать вам и внезапное внушение, поймав ваш взгляд, то не отвечайте ему, пока не отведёте глаз на минуту в сторону и не восстановите своего духовного равновесия. Затем, когда вашим ответом является «нет», посмотрите ему прямо в глаза решительным взглядом и скажите своё «нет» твёрдо и определённо, но, конечно, вежливо.* Помните, что *находясь в сомнении, следует всегда говорить «нет»*. Особенно будьте настороже в отношении коварного внушения, которое даётся в психологический момент, тогда как раз и появляется главная опасность. Пусть ваш собственный «активный участник» будет всегда наготове и не позволяйте своему собеседнику сказать хоть одно слово вашему «пассивному участнику». Они всегда стремятся переговорить друг с другом у вас за спиной, но вы должны наложить на это свой полный запрет.

* Стив Шенкман, один из писателей-поборников физической культуры, в своё время по этому поводу писал: «Научитесь говорить «нет». Если вы не научитесь этому, то окажетесь вовлечёнными в такие дела, которыми никогда не занялись бы по своей воле. Не поддавайтесь чужим настроениям, желаниям и планам, если они идут вразрез с вашими намерениями».

И двумястами годами раньше Шамфором сказано: «Почти все люди — рабы, и это объясняется тем, что они не в силах произнести слово «нет». Умение произносить его и умение жить уединённо — вот способы, какими только и можно отстоять свою независимость и свою личность». (Примеч. Й.Р.)

Человек, который ведёт разговор, если только он понимает своё дело, всегда является в разговоре положительным фактором, тогда как слушатель — более или менее пассивным. Чем внимательнее и серьёзнее он слушает, тем более пассивным он становится. Положительное сильнее отрицательного, и поэтому всегда следует стараться избегать восприятия положительных внушений, когда сам находишься в пассивном состоянии.*

Вы должны научиться давать внушения в настойчивой, твёрдой, положительной форме; голос ваш должен показывать, что вы уже ожидаете их исполнения, а ваш ум должен сохранять уверенность, что ваша воля непременно будет исполнена. Если вы создадите мысленный образ того, что выражается словами — *уверенная настойчивость*, то вы будете в состоянии понять и идею, которую мы хотим до вас донести, давая вам совет делать внушения «надлежащим образом». Лекция о сосредоточенности много поможет вам в этом отношении.

Наш следующий урок мы посвятим «магнетическому взгляду».

* * *

* Оскар Уайльд говорит: «Опасное это дело — слушать: того, кто слушает, могут убедить, но лишь до крайности неразумный человек позволяет убедить себя доказательством». (Примеч. И.Р.)

Лекция Седьмая

МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

Сущность магнетического взгляда. — Упражнения для выработки магнетического взгляда. — Возбуждение страха у окружающих. — Опыты с живыми людьми. — Полное наставление к приобретению твёрдого упорного взгляда. — Замечательные результаты. — Особенное выражение глаз. — Его действие на людей и животных. — Упражнение с зеркалом. — Как противостоять взглядам других. — Развитие глазных нервов и мускулов. — Укрепление глазных нервов и мускулов. — Опыты над окружающими; опыты над животными; бегство животных; чувство неловкости, испытываемое окружающими. — Целесообразное пользование приобретённой силой. — Сохранение тайны.

То, что известно под названием «магнетического взгляда», есть выражение сильного мысленного требования при помощи глаз, нервы и мускулы которых приспособлены для такого твёрдого, упорного и положительного взгляда. Как достигается мысленное напряжение, будет объяснено в следующем уроке, теперь же мы будем говорить лишь о самом взгляде. Следующие упражнения очень важны, и мы полагаем, что читатель выполнит их. Посредством этих упражнений вы окажетесь в состоянии в короткое время выработать взгляд, который будет чувствоваться другими, и, продолжив упражнения, разовьёте его силу до такой степени, что выдержать ваш взгляд способны будут немногие. Это является наиболее интересным упражнением, и вам будет приятно замечать возрастание власти ваших глаз, обнаруживающейся на тех людях, с которыми вы приходите в соприкосновение. Скоро вы также заметите, что люди становятся беспокойными и растерянными под вашим взглядом, а некоторые даже обнаруживают признаки страха, если только вы на несколько мгновений сосредоточите свой взгляд на них. Когда же вы достигнете такого полного совершенства и приобретёте твёрдый магнетический взгляд, вы не променяете этого дара ни на какие богатства. Конечно, вам не следует удовлетворяться исполнением лишь нижеуказанных упражнений, вы должны будете производить опыты над лицами, с которыми встречаетесь, и замечать результаты. Ибо полного и совершенного знания относительно силы взгляда вы сможете достигнуть лишь благодаря опытам с «живыми людьми».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ МАГНЕТИЧЕСКОГО ВЗГЛЯДА

I. Возьмите лист белой писчей бумаги величиной в 6 квадратных дюймов, на котором нарисуйте кружок размером приблизительно в пять рублей,* затем затушите этот кружок чернилами так, чтобы пятно резко выделялось на белом фоне бумаги. Прикрепите затем этот рисунок к стене на высоте ваших глаз при сидячем положении. Поставьте свой стул посреди комнаты и сядьте как раз против бумаги.

Пристально направьте взгляд на чёрное пятно и смотрите на него твёрдо, не мигая, в течение одной минуты. Когда глаза отдохнут, начинайте упражнение снова, повторяя его раз пять.

Оставляя стул на прежнем месте, передвиньте бумагу вправо фута на три от первоначального положения. Сядьте и устремите свой взгляд прямо на стену против вас и затем, *не поворачивая головы*, бросьте свой взгляд направо и смотрите упорно на пятно также в продолжение одной минуты. Сделайте это раза четыре.

Потом, поместив бумагу на три фута влево от первоначального места, снова смотрите сосредоточенно на пятно в течение одной минуты. Повторите это пять раз. Продолжайте так упражняться в течение трёх дней, а затем увеличьте время смотрения до двух минут. Спустя ещё три дня увеличивайте время до трёх минут и так продолжайте, увеличивая время на одну минуту через каждые три дня. Некоторые лица приобрели способность упорно смотреть, не мигая и не позволяя глазам слезиться, в течение двадцати или тридцати минут, но мы не советуем переступать за предел пятнадцати минут. Кто может удерживать свой взгляд пятнадцать минут, тот всё равно может направлять столь же сильный взгляд, как и достигший тридцати минут.

Комментарий. Это упражнение исключительно важно для вас, и если точно следовать ему, вы будете в состоянии решительно и твёрдо смотреть на всякого, с кем бы вы ни заговорили. Оно сообщает глазам сильное убедительное выражение и даёт возможность бросать пристальный взгляд, который мало кто выдерживает. Собаки и другие животные станут ёжиться под вашим взглядом, действие которого будет обнаруживаться и другими различными способами. Понятно, упражнения эти скучноваты, но каждый окажется с лихвой вознаграждён за потраченное время и труд. Если вы занимаетесь гипнотизмом, то найдёте для себя в этом взгляде большую помощь. Кроме того, глаза будут казаться больше, так как расстояние между веками при регулярных занятиях значительно увеличивается.

* Речь не идёт о золотом получервонце с профилем Николая II, а о новороссийских 5 рублях начала XXI века, соответствующих советскому полтиннику постхрущёвского периода. (*И.Р.*)

Вы можете дополнить первое упражнение тем, что во избежание однообразия сделаете некоторые изменения в нём, а также и приучите себя смотреть в глаза другим без замешательства.

II. Станьте перед зеркалом и пристально смотрите в отражение своих глаз так, как было указано в первом упражнении. Время здесь, как и раньше, следует увеличивать постепенно. Это упражнение приучит вас выносить взгляд других, а также придаст умение сообщать своим глазам лучшее выражение, что окажется полезно для вас и в других отношениях. При этом вы будете в состоянии замечать появление и развитие характерного выражения своих глаз, когда они приобретут магнетический взгляд. Это упражнение нужно стараться выполнять систематично. Некоторые авторитеты предпочитают это упражнение предыдущему, но, по нашему мнению, лучшие результаты получаются от сочетания обоих упражнений.

III. Встаньте против стены на расстоянии трёх футов. Прикрепите лист белой бумаги перед собою на уровне глаз. Не сводя направленных на пятно глаз, начинайте вращать головою по кругу. Это упражнение заставляет вращаться глаза и в то же время удерживает пристальный взгляд на одной точке, чем и даёт значительное развитие глазным нервам и мускулам. Изменять вращение головы следует в различных направлениях; само же упражнение вначале следует проделывать очень умеренно, не утомляя глаз.

IV. Станьте спиной к стене, смотря прямо на противоположную, и начинайте быстро перебегать глазами с одной точки на стене на другую – направо, налево, вверх, вниз, зигзагами, кругообразно и прочая.

Комментарий. Упражнение это следует немедленно прекратить, как только глаза станут уставать. Прежде чем окончить это упражнение, лучше всего остановить взгляд на точке, на которой глаза и успокоятся от предшествовавшего движения. Это упражнение рассчитано на укрепление нервов и мускулов глаз.*

V. Усвоив твёрдый взгляд, вам нужно развить и уверенность в нём; для этого уговорите кого-нибудь из ваших друзей позволить испробовать ваш взгляд на нём. Усадите своего друга против себя на стул; сядьте также и сами, начиная смотреть спокойно, пристально и твёрдо в его глаза с просьбою, чтобы и он, насколько мог, тоже смотрел на вас. Вы заметите, что для вас нетрудно будет утомить его, и когда он крикнет вам «довольно», то уже будет почти в гипнотическом состоянии. Если же перед вами гипнотический субъект,

*С этой же целью рекомендуем и все динамические упражнения для глаз, подробное описание которых мы приводим в нашем трактате «Глаза — Зеркало Души». (Й.Р.)

то он будет соответствовать вам тем лучше. Попробуйте также силу вашего взгляда на собаке, кошке или другом животном, конечно, если вам удастся заставить их спокойно стоять или лежать. Но вы увидите, что большинство из них будет убегать от вас или же отворачивать голову, чтобы уклониться от вашего пристального взгляда.

Понятно, вы сумеете отличить спокойный пристальный взгляд от бесстыдно-наглого. Первый указывает на человека с могучей психической силой, тогда как последний свойствен скорее негодяю.

Вначале вы убедитесь, что ваш упорный твёрдый взгляд приводит в замешательство тех, с кем вы соприкасаетесь, и стесняет тех, на кого вы смотрите, делая их беспокойными и неловкими. Но скоро вы привыкните к своей новой силе и будете пользоваться ею осторожно, не причиняя смущения другим, но всё-таки производя на них сильное воздействие.

Мы должны предостеречь вас от всевозможных разговоров относительно ваших упражнений с глазами, равно как и о занятиях личным магнетизмом вообще, так как всё это лишь возбудит к вам подозрение и в некоторых случаях создаст серьёзное препятствие применению вами своих знаний. Сохраняйте тайну про себя, чтобы ваша сила проявлялась на деле, а не на словах. Кроме этих соображений, есть и много других причин, почему лучше молчать о своих новых способностях. Не пренебрегайте этим советом, чтобы потом не оказалось источника сожалений.

Уделите себе для упражнений известное время и не торопитесь без нужды. Следуйте законам природы и развивайте свою силу постепенно, но прочно.

Избегайте мигать, щуриться или неестественно расширять веки. Вы можете освободиться от всего этого благодаря своей воле и самообладанию.

Если ваши глаза от упражнений будут утомляться, то сполосните их *холодной* водой — и облегчение тотчас же появится. Но уже через несколько дней упражнений глаза, как вы заметите сами, будут мало от них уставать.

Лекция Восьмая

СИЛА ВОЛИ

Отличие притягательной силы мысли от силы воли. — Различные проявления мыслительных колебаний. — Разграничение понятий «воление» и «желание». — Могущественная сила. — Истинный человек. — «Я есмь». — Самопознание. — Его значение. — Приобретение неведомой доселе силы. — Душа человека. — Воля. — Тайна её развития. — Ещё несколько слов об активном и пассивном мышлении.

В предшествовавших уроках мы дали вам объяснение способа, посредством которого человек может привлекать к себе других в личном общении, имея в виду силу внушения и т.п. Таким образом, лицо, производящее впечатление на других, имеет себе поддержку в двух других силах. Первая из этих вспомогательных сил есть то, что известно под названием «притягательной силы мысли», о которой мы расскажем в последующих уроках; вторая же есть волевое воздействие ума одного человека на ум другого. Есть заметное различие в этих двух проявлениях силы духа. В первом случае притягательное свойство мысли воздействует на других независимо от сознательного усилия вашего разума; ваше сильное помышление о каком-либо предмете приводит в движение могучую силу, которая и влияет на других. В случае же волевого проявления мысли мыслительные вибрации посылаются и побуждаются сознательным действием силы воли посылающего и направляются к какому-нибудь определённом объекту; когда побуждающая сила прекращается, прекращаются и вибрации.

Мы не находим подходящего общеупотребительного слова, которое могло бы быть пригодно для этой формы силы мысли, и так как мы не хотим постоянно повторять — *«сознательное усилие воли, производящее мыслительные вибрации и направляющее их на определённый предмет»*, то мы по необходимости принуждены подыскать слово, выражающее данное понятие. Поэтому мы будем употреблять с этих пор термин «воление» для выражения только что определённого понятия. Это слово не следует смешивать со словом «желание», т.е. свободным проявлением воли в деле выбора. А также будем пользоваться словом «волевой» с тем же значением, т.е. в зависимости от «воли», но не от «желания».*

* «Воление» по-английски *volation*, отсюда и *volic* «волевой» от латинского *volo* — «хочу». Объяснение этих слов, разумеется, важно лишь для читателя английского подлинника, где слова выглядят весьма похоже: *volation* как «нечто зависимое от воли» и *voliton* просто «желание, хотение». (Й.Р.)

Волевая сила есть одна из наиболее могущественных и в то же время наименее известных сил природы. Она применяется бессознательно более или менее всеми людьми. Некоторые сознают её действия, не понимая законов её возникновения и развития. Она может чрезвычайно увеличиваться путём разумного развития и упражнения, если только на это будут уделять необходимое время и старание. Мы предложим вам в уроке о сосредоточивании некоторые упражнения для развития собственно этой силы.

Чтобы быть в состоянии разумно применять волевую силу, необходимо понять истинную природу воли, а чтобы уяснить всё это, вы должны осуществить в себе *истинного* человека.

Многие из нас привыкли думать о собственном «Я» как исключительно о физическом теле. Это — материалистическая точка зрения. Другие же думают о собственном «Я» как о каком-то духовном создании, руководящем телом и пребывающем в мозгу; это отчасти правильно, но не вполне истинно. Некоторые же сознают, что есть «Высшее Я» в человеке, и только немногие познали это «Высшее Я» и живут согласно его предназначениям. Действительно «Я» настолько совершеннее разума, насколько разум совершеннее тела; и они оба — тело и разум — подчинены ему. Оба — его *орудия* и служат для выполнения его работы, если только оно пожелает воспользоваться ими. *Истинное «Я»* есть то, что мы чувствуем в минуты мечтаний или самоуглублений, когда мы думаем или говорим себе «Я есмь». Все из нас сознавали в себе это ощущение истинного «Я» в известные моменты своей жизни, но не познали всего его значения.

Отложите в сторону эту книгу на несколько минут и, ослабив мышцы своего тела и приведя в пассивное состояние свой ум, спокойно и хладнокровно думайте о словах «Я есмь». Попробуйте представить себе ваше *истинное «Я»*, стоящее над разумом и телом. Если только вы *привели в должное* состояние тело и ум, то вы увидите в себе мерцание наличности этого истинного «Я». Попытайтесь запомнить в себе это ощущение. Оно пробудит в вашем уме представление истины. Ничто не в состоянии повредить или уничтожить *истинное «Я»*. Тело и разум исчезнут, но «*Я есмь*» останется вечным и неразрушимым. Оно могущественно, и когда разум научается подчиняться его влиянию, человек получает как бы другое бытие, приобретая неведомые доселе силы.*

Цель этой серии уроков не позволяет нам дольше останавливаться на этом предмете. По своему значению, чтобы описать его должным образом, он потребовал бы многотомного труда, но мы в данной связи желаем лишь остановить внимание ученика на этой жизненной истине со всю серьёзностью, на которую он только способен. Держитесь какого угодно

* Эта тема является предметом непосредственно Раджа-Йоги. Для более глубокого ознакомления с нею мы порекомендовали бы нашим читателям «Раджа-Йогу» — другую работу нашего автора, а также монографию Свами Абхедананды «Атма-Джнана, или Самопознание». (*Й.Р.*)

взгляда относительно наставлений, данных в настоящем курсе, принимайте это учение или отвергайте его — это в вашем распоряжении, — но только пусть сия мысль глубоко западёт в ваш ум: «Я *есмь*» — это есть *истинная сущность* всякого человека, его душа. Когда ваш разум познает своего господина, вы познаете тайну жизни. Мы посеяли зерно этой мысли в вашем уме, и оно взойдёт и разовьётся в прекрасное растение, цветок которого превзойдёт благоуханием самые прекраснейшие земные цветы. Когда его листья распустятся и покажут этот цветок во всей его красоте, *тогда* вы узнаете, что обрели самого себя.

Lord of thousand worlds am I,
And I reign since time began;
And night and day, in cyclic sway,
Shall pass while their deeds I scan.
Yet time shall cease ere I find release,
For I am the soul of Man.
«Charles II», by Orr.*

То, что мы называем «волей», есть проявление «Я есмь» человека. Она находится в таком же отношении к нему, как мысль к разуму. Когда мы говорим о «развитии воли», мы в действительности предполагаем развитие разума в смысле признания воли, как господствующей над ним силы. Воля достаточно сильна и нуждается в дальнейшем развитии. Это как будто противоречит общераспространённому воззрению, но тем не менее это так. Могучий волевой поток протекает по психическим венам, но вам следует научиться ходить на привязи, прежде чем управлять духовной своей колесницей.

Человеческие мысли бывают двух различных направлений. Один вид мышления, названный нами *пассивной деятельностью ума*, немного более, чем просто инстинктивное усилие, что-то вроде «само собою идущего мышления», и требует для своего возникновения лишь немного или почти никакой волевой силы. Другой же вид мышления, названный нами *активной деятельностью ума*, возникает от большего или меньшего требования, предъявляемого разумом к силе воли. Мы только можем обратить ваше внимание на этот факт, так как подробное изучение предмета находится вне рамок настоящего труда. Мы глубже коснулись этого предмета в других наших работах, к которым должны отослать вас.** В этой же книге наша

* «Я владыка тысячи миров и царствую с тех пор, как время началось; и ночь и день в своём круговороте пройдут без следа, я только их успею рассмотреть. Время гордое минует прежде, чем я освобожусь, ибо я — душа Человека». (англ.)

** Автор имеет в виду «Раджа-Йогу» или, в нашем издании, «Науку познавать себя». (Й.Р.)

задача научить вас «как», а не «почему», а поэтому нам и не нужно вводить вас в область теории.

Чем более мыслит человек в направлении активной деятельности ума, тем сильнее и могущественнее она. Точно так же, разумеется, и наоборот. Человек, который понимает законы господства духа, имеет бесконечное преимущество перед своими ближними, которые бредут «телячьей тропой» пассивного усилия ума.

Все виды мыслей посылаются разумом, и их колебания, исходя от одного индивидуума, в большей или меньшей степени воздействуют и на других, в зависимости от степени побуждающего усилия. Пассивные мысли менее могущественны, чем активные, но и оне, повторяемые постоянно, обладают достаточной силой. Сейчас будет видно, что для того, чтобы произвести непосредственное воздействие на ум другого с помощью мыслительных колебаний, необходимо усилие «воления», и чем сильнее это усилие, тем сильнее и воздействие.

Следующий урок посвящён упражнениям силы воления.

* * *

Лекция Девятая

НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВОЛЕНИЕ

Воление обуславливает успех. — Гении пользуются им. — Бессознательное его приобретение. — Наполеон Бонапарт ведал истину. — Сильные люди сознают своё «Я». — Желание. — Некоторые отказываются от награды. — Люди, пользующиеся скрытой силой. — Колебательная сила. — Телепатия, передача и чтение мыслей. — Тот, кто обладает этим искусством, сохраняет его тайну. — Первое необходимое условие. — Упражнения для достижения успеха во время разговора. — Ожидание. — Сравнение людей с куклами. — Общие советы. — Силу не следует обращать во вред окружающим. — Предостережение. — Яркий пример «сатаны». — Как следует что-либо хотеть. — Упражнения для развития силы непосредственного воления. — Как побудить кого-либо повернуться. — Как влиять на кого-либо в собрании. — Влияния без устремления взгляда. — Внушение забытого слова. — Забавные результаты, достигнутые одним немецким студентом. — Управление движениями другого лица. — Упражнения у окна: действие на прохожих. — Цель упражнений — собственное развитие, а не забава и пустое развлечение.

Проявление воления существенно разнится у различных людей. Вообще можно прийти к такому заключению: человек оказывает влияние на других в зависимости от силы своего воления. Вожди человечества сравнительно высоко развили в себе эту силу, хотя, может быть, и вполне бессознательно; иногда они не имели ровно никакого понятия о сущности этой могучей силы, которой пользовались для своей цели. Многие из них даже открыто признаются, что они не могут понять и объяснить причину своего обаяния над другими. Конечно, они сознавали, что владеют какой-то силой, сущность же этой силы и управляющие ею законы оставались им совершенно неизвестны. Наполеон является поразительным примером человека, в высшей степени развившего в себе силу воления. Его воля правила миллионами людей, которые беспрекословно повиновались его приказаниям; достигаемые им результаты граничили чуть ли не с чудесами. На основании его собственных замечаний можно заключить, что он, по всей видимости, имел верное понятие о той силе, которою пользовался некоторое время в полном с ней согласии. Позднее он стал злоупотреблять ею, из-за чего и утратил её; вследствие же пренебрежительного отношения к её законам он пал.

Вы, конечно, замечали, что те люди, которым всюду сопутствует успех, инстинктивно чувствуют своё «Я». Они верят в самих себя и часто сознают, что само Провидение заботится об их делах. Они, подобно Наполеону, верят в свою «счастливую звезду». В этом выражается инстинктивное сознание своего «Я». Они владеют лишь частицей истины, которую ещё не вполне усвоили, непреодолимое же желание могущества, славы или богатства толкает их к тому, чтобы воспользоваться могучей помощью своего собственного «Я». Многие вполне поняли силу «*Я есмь*», уяснили себе её законы и всё же не стараются достичь материальных выгод. Силой воления они обладают, но у них совершенно нет *желания* пускать её в ход.* Они довольствуются меньшими материальными благами и совсем не имеют желания «платить» за то, что принято называть успехом или обаянием над людьми.

Многие люди, обладая скрытыми силами, не домогаются высокого положения и славы, презирая их и сознавая, что подобные стремления недостойны их; они предпочитают пользоваться присущими им силами лишь ради *высших* интересов. Они говорят подобно пророку: «Суета сует и всяческая суета!», или подобно Пуку: «О, сколь безумны смертные!» Закон компенсации, повидимому, уравнивает всё; богатство, могущество, положение далеко не всегда приносят счастье.** Старинные изречения: «Тяжела шапка Мономаха» и «Нет розы без шипов» вполне справедливы.

Впрочем, мы отнюдь не имеем намерения обучать вас правилам жизни и читать вам мораль. Каждый сам избирает себе жизненный путь, и никто не может решать за другого. Мы лишь предлагаем вам поступать во всех своих действиях *comme il faut* (как следует). Существует только один способ что-нибудь делать; и он заключается в том, чтобы на самом деле *выполнить задуманное*. Вам следует «взяться за свой плуг и не оборачиваться». Наметьте себе цель и прямо стремитесь к ней, удаляя с своего пути все препятствия. Для того, чтобы осуществить свои стремления, вы должны иметь точное и определённое желание и познать самого себя, своё «Я», тогда для осуществления своих планов вы вполне овладеете тем, что обыкновенно называют «силой воли».

В предыдущей лекции мы определили воление как «сознательное проявление воли, вызывающее мыслительные колебания и направляющее их на известный объект». Колебательную силу можно использовать обычным

* Это истинные индивидуалисты — наиболее достойная и наиболее редкая порода людей. Они не желают командовать другими, но и никому не позволяют командовать собой. Полнее эти взгляды выражены в монографии Оскара Уайльда «Душа человека», каковая является евангелием индивидуализма. В скором времени мы намерены выпустить её в свет в новой интерпретации и в новом звучании. (Й.Р.)

** А на самом деле: *не приносят его никогда*, ибо счастья, по слову Шамфора, добиться нелегко: очень трудно найти его в себе самом, но и невозможно более найти его нигде. (Примеч. Й.Р.)

путём, на кратчайшем протяжении, то есть при личном разговоре; её можно также использовать гораздо менее понятным путём при помощи колебаний значительного протяжения (последнее известно под названием *телепатии*). Первая форма весьма проста, и мы все знакомы с её проявлениями; вторая является, напротив, редкой, и даже те, которым лучше всего она понятна, немного могут о ней рассказать. В практическом применении ею, однако, пользуется гораздо большее число лиц, чем мы то обыкновенно предполагаем. Незначительным доказательством последнего могут служить явления, известные под названием телепатии, или передачи мысли, чтения мысли и т.п.; все эти вещи свойственны обыкновенно тем, кому совершенно непонятна их сущность. Мы знаем и многих таких, у кого подобная способность была в высшей степени развита; при этом они не соглашались проявлять свои силы даже в тесном кругу друзей, к которым они чувствовали сильную симпатию и которые, повидимому, кое-что знали об их дарованиях. Подобные лица знают истинную сущность той силы, которой они обладают, и не хотят её унижать пустыми и праздными представлениями, каких в этих случаях обыкновенно требуют окружающие. Они вполне удовлетворяются своим сознанием и совсем не думают кого-либо убеждать. Они не стараются приобрести последователей и устраняют все попытки объявить об их тайном знании; они убеждены, что время для подобного обнародования ещё не пришло, предполагая, что их заявление в настоящее время закончится неудачей.

Первое условие для приобретения искусства воления заключается в *познании* силы своего реального «Я». Чем обширнее познание, тем больше сила. Мы не можем дать вам специальных указаний для приобретения такой способности к познанию. Вы должны это скорее чувствовать, чем воспринимать рассудком. У вас не будет сомнения относительно того, на верном ли вы пути находитесь; вы тотчас убедитесь в этом. Мы лучше всего выразимся, если скажем, что вы будете сознавать, что ваше тело является лишь платьем, которое временно лишь облекает вас, а не есть вы сами; вы существуете отдельно от тела и стоите выше его, несмотря на то, что на некоторое время тесно с ним связаны; вы поймёте, что вы и ваш разум не одно и то же; он является лишь простым орудием, благодаря которому вы можете проявлять свою личность; он очень несовершенен, поэтому в нём не совсем точно выражается ваше собственное истинное «Я». Иными словами, когда вы говорите или думаете «*Я есть*», вы сознаёте существование своего личного «Я» и чувствуете увеличение сознания силы внутри себя. Такое познание самого себя иной раз бывает очень слабым, но если вы немного поддержите его, оно станет увеличиваться и даст знать о себе вашему уму, ознакомив его с действительным планом будущего развития. Здесь можно видеть пример того, что «имущему даётся, а от неимущего отнимется и то, что он имеет».

Простое обращение внимания на этот факт может пробудить у некоторых познание; у других же, напротив, познание истины совершается более сложным путём, им нужно сначала осмыслить понятие. Иные же совсем не сознают истины. Таким лицам мы скажем: «Время для познания вами этой великой истины ещё не пришло, но семя уже посеяно и растение со временем появится». В настоящий момент это может показаться вам страшной глупостью, но явится миг, когда вы вполне сознаете справедливость сказанного. Тем же, кто чувствует первые признаки пробуждения своего реального «Я», мы скажем: «Носите эту мысль в себе — и она раскроется подобно лотосу, естественно и постепенно; мысль, раз познанная, не может быть утрачена, так как ничто в природе не останавливается в своём развитии». Тем же, кто узнаёт истину, мы желали бы сказать более, но распространяться здесь об этом не место.

Практика концентрации, о которой будет речь в следующей лекции, представляет каждому возможность развить понятие о своём истинном «Я». Мысль «*Я есть*» сохраняется в молчании; в те минуты, когда вы сосредотачиваетесь, она будет всё более и более увеличиваться.

Для того, чтобы воспользоваться силой воления для влияния на других при личной беседе, вам следует только направить на своего собеседника сильное мысленное требование, подкрепив его сознанием, что вы имеете право действовать таким образом, и уверенностью, что ваше требование будет выполнено. Вы должны иметь твёрдую уверенность, что ваше приказание безусловно будет приведено в исполнение. Во всех ментальных процессах уверенное ожидание является первым условием для произведения известного действия. Если вы имеете слабое и неуверенное ожидание, то вы получите ничтожные, половинчатые результаты. Смысл всего этого вы вполне уясните после того, как пройдёте настоящий курс; в нём этому вопросу посвящено несколько особых лекций.

Теперь, конечно, вы уже вполне поняли, что вы можете расположить к себе кого угодно и заставить данное лицо, пользуясь простым волением и ожиданием результата, выполнить то, что вы желаете. Вы будете способны сделать с ним всё что угодно, если у него отсутствует сила духовного сопротивления и волевая сила, противодействующая вашей. Некоторые лица, к несчастью для себя, обладают только слабо развитой волевой силой и служат из-за этого лишь игрушками в руках того, кто постиг тайну личного обаяния.

Мы можем вполне предсказать вам, что вы достигнете значительного успеха при своих сношениях с окружающими, если будете действовать согласно указанному нами плану; при этом следует учесть, что степень ваших успехов будет находиться в прямой зависимости от степени развития волевой силы другого лица. Всё это вы лучше уясните себе после некоторой практики. Не медлите применять на практике этот приём духовного влия-

ния. Вы будете совершенствоваться только благодаря практике; при помощи практики вы легче проникнете в теорию. Вспомните мальчика, который не мог плавать до тех пор, пока, попробовав, не убедился, что обладает необходимой способностью. Конечно, вам следует пользоваться силой воления в связи с силой внушения, как это указано в предшествующих лекциях. Если вы будете точно исполнять упражнения, данные в лекциях о концентрации, то научитесь концентрировать свою силу. В следующих лекциях мы укажем, почему эти тайные силы невозможно применять с дурными намерениями и для причинения кому-либо вреда; пока же мы считаем вполне достаточным предостеречь посвятившего себя изучению настоящей книги от злоупотребления этой силой. Такое применение, не говоря уже о том, что оно некрасиво, принесёт вред посвятившему себя его изучению; если же последний будет продолжать свои злоупотребления, то в конце концов обманется в своих результатах. (Вспомните о Наполеоне! — *Й.Р.*) Временно у него, быть может, будет удача и успех; конечный же результат окажется крайне неприятным. Такое положение обусловливается массой тайных причин, и мы уверены, что наше предостережение будет принято во внимание каждым посвятившим себя изучению настоящего курса. В применении этого знания и этой способности для достижения своих законных интересов и своего благосостояния нет никакого вреда, если только вы не будете причинять ущерба тому лицу, на которое оказывает влияние. Вы будете способны заставить человека работать совместно с вами; если вы при этом не будете третировать его, то у вас не будет злоупотребления своими силами. Но если, при других обстоятельствах, вы будете влиять на человека с намерением обойти его или чем-нибудь повредить ему, то вы тем сделаете громадную ошибку, за которую вам придётся заплатить собственным страданием в зависимости от размера совершённого вами зла. Хотя мы и не имеем в виду наказания в будущей жизни, но, однако, здесь вполне приложима пословица: «Что посеешь, то и пожнёшь», так как эти слова подтвердятся на деле. Впрочем, очень невероятно, что вы станете злоупотреблять своими силами воления; едва только вы вполне овладеете ими, вы инстинктивно будете устранять мысль о том, чтобы употребить во зло принадлежащую вам силу. Конечно, существуют люди, которые, подобно мифическому Сатане, направляют свои грозные силы лишь на причинение зла, но они, подобно Сатане, и обречены на страшные бедствия и муки. Они подобны падшим ангелам. Вам нет никакого смысла уподобляться им.

Лучшим упражнением для развития воления служит, конечно, сосредоточение; однако, посвятивший себя изучению настоящего предмета, без сомнения, желал бы попробовать свои силы в простом деле, дабы укрепить в себе уверенность. Для этой цели мы даём несколько простых упражнений. Придумать другие предоставляем воображению ученика. Сначала присту-

пайте только к лёгким задачам и после постепенно переходите уже к более трудным. Совершенство зависит от практики, таков закон.

Позвольте нам предупредить вас, что вы отнюдь не должны морщить лба, сжимать кулаков или делать ещё чего-либо подобного. Сила обуславливается спокойствием и невозмутимостью; желание всегда следует выражать в форме мягкого и настойчивого требования; при этом его всегда должна сопровождать мысль о том, что ожидаемое не замедлит исполниться. Вся тайна заключается в твёрдости ожидания. В скором времени вы работаете себе известные приёмы. Вы не должны отчаиваться; постоянно упражняйтесь до тех пор, пока всё не наладится.

В следующей лекции мы будем рассматривать воление на дальние расстояния, то есть телепатическое воление, а сейчас перейдём к упражнениям.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ВОЛЕНИЯ

I. Когда вы идёте по улице, то сосредоточьте своё внимание на ком-нибудь из идущих впереди вас. Расстояние между вами должно равняться 2-3 метрам, однако и большее расстояние не может служить препятствием. Направьте твёрдый, пристальный и упорный взгляд на идущего впереди вас человека, фиксируя его затылок. Пристально смотря на точку в затылке у основания мозга, твёрдо пожелайте, чтобы данный субъект повернул голову и взглянул на вас. После небольшой практики вы усовершенствуетесь в этом упражнении. Как только вы усвоите себе эти приёмы, вы будете поражены тем, сколь значительное число людей подчиняется вашему влиянию. Женщины, по видимости, гораздо более восприимчивы к этому ментальному влиянию, чем мужчины.

II. Направьте свой взгляд на кого-нибудь из находящихся перед вами в театре, на концерте и т.д., фиксируя глазами ту же самую точку, как и в предыдущем упражнении; при этом настойчиво пожелайте, чтобы данный человек повернулся в вашу сторону. Скоро вы увидите, что находящийся перед вами станет волноваться, повидимому, его что-то будет беспокоить, и наконец он, сделав полуоборот, взглянет на вас. Этот опыт лучше удаётся на тех людях, с которыми вы знакомы, чем над посторонними. Чем лучше вы знакомы с человеком, тем скорее обнаружится ваше на него влияние.

Комментарий. Эти два упражнения могут видоизменяться до бесконечности, в зависимости от изобретательности ученика. Принцип их во всех случаях один и тот же, именно: *сосредоточенный взгляд и сильная, настойчивая, ожидающая воля, или требование результата, являются су-*

щественными факторами подобного рода явлений. Вы, конечно, хорошо знаете, что сосредоточенная сила воли может развиваться при помощи исполнения упражнений, указанных в лекции о сосредоточивании. Если у вас при достижении этих результатов встретятся затруднения, то вы должны заключить, что ваша способность сосредоточиваться ещё не совсем развилась, и поэтому вам ещё нужно усовершенствовать себя в этом отношении.

III. Выберите какого-либо человека, который находится против вас на другой стороне улицы, несколько правее или левее от точки, находящейся прямо перед вами. Вы должны упорно смотреть перед собой, не показывая вида, что глядите на данную особу; вам всё время следует не терять её из виду, т.е. необходимо постоянно держать её в поле своего зрения. Направьте на неё непреклонное умственное требование, желая и ожидая, чтобы она взглянула в вашу сторону.

Комментарий. Если вы точно выполните все указания, вы увидите, что через некоторое время этот человек взглянет по направлению к вам. Иногда взгляд этот бросают как бы бессознательно, как если бы у предмета ваших наблюдений явилась мимолётная фантазия на вас посмотреть; в других случаях на вас внезапно и резко устремляют свой взгляд, как будто бы это лицо понимало умственный призыв. Человек, повиновавшийся такому призыву, часто имеет смущённый вид, а иногда даже глупый, встретив при взгляде на вас ваш полный магнетизма взор, направленный на него.

IV. Если вы с кем-либо разговариваете и ваш собеседник иной раз не находит нужного слова или выражения, то устремите на него упорный взгляд в соединении с сильным умственным внушением. В большинстве случаев он немедленно произнесёт внушённое ему слово. Ваше слово должно быть вполне подходящим; в противном случае у пассивного разума собеседника могут явиться колебания при применении его, вследствие чего активный разум не воспользуется им и найдёт другое слово.

Комментарий. Некоторые лица, посвятившие себя изучению данного вопроса, применяли этот опыт над публичными ораторами, проповедниками и т.п. и передавали массу забавных вещей. Мы помним один случай, о котором прочли в одном сочинении, переведённом с немецкого; он касается одного юноши, у которого были сильно развиты силы сосредоточения и хотения. Он воспитывался в одном из лучших учебных заведений и, занимаясь более спортом и атлетикой, чем науками, сильно отстал от программы. Нечаянно обнаружив свои силы, он составил себе план; действуя

по этому плану, он старался запоминать лишь кое-что из каждого предмета. Когда профессор обращался к нему, он посылал на него сильные колебания; при этом он настойчиво желал, чтобы профессор предложил ему известный вопрос, ответ на который он хорошо запомнил; результат выражался в том, что он хорошо выдерживал все экзамены. Далее, однако, передаётся, что такой образ действий изменил ему на главных экзаменах, так как заключительные вопросы были подготовлены факультетом заранее и предложены письменно; из-за этого юноша не получил возможности пустить в ход свою силу воли.

V. Очень интересный опыт заключается в том, чтобы по своему желанию заставить кого-нибудь идти в известном направлении. Такой опыт можно проделать, идя позади кого-нибудь на улице и фиксируя его, согласно данным указаниям, взглядом. И когда он приближается к кому-нибудь, идущему ему навстречу, то вы, благодаря своему настойчивому желанию, можете заставить своего подопечного обойти человека, идущего ему навстречу, с правой или с левой стороны. Вы можете проделать подобный опыт также и с человеком, идущим навстречу вам самим. В этом случае вам следует продолжать свой путь, не сворачивая с дороги ни вправо, ни влево; одновременно вы должны направить свой взгляд на приближающегося к вам человека, мысленно приказывая ему свернуть, согласно вашему желанию, направо или налево.

VI. Встаньте у своего окна и направьте свой взгляд на какого-нибудь прохожего, упорно желая в то же время, чтобы он повернул голову и, проходя мимо вас, взглянул на вас. Вы убедитесь, что из десяти случаев семь раз будут повиноваться вашему мысленному приказанию, если только ваша способность сосредоточиваться уже в достаточной степени развита. Даже без всякой практики в развитии сосредоточенности вы будете способны довольно часто оказывать влияние на проходящих мимо вас людей и благодаря этому удовлетворять сознание развивающейся у вас силы. Вы получите лучшие результаты, проделывая эти удивительные опыты, если будете находиться у окна нижнего, а не верхнего этажа. Стремление к повиновению, выражающееся в простом поворачивании головы, гораздо легче для осуществления, нежели повиновение, заключающееся помимо того в поднятии глаз на окно второго или третьего этажа, так что процент удач в первом случае значительно превышает процент удач в последнем. Это упражнение вы можете видоизменить; для этого вы должны привлечь к себе внимание кого-нибудь находящегося у окна в то время, как вы сами мимо него проходите.

Как только вы начнёте применять подобные упражнения на практике, вы настолько будете увлечены ими, что сами будете измышлять новые способы для проявления своей силы, умело пользуясь при этом и случайными обстоятельствами. Такие упражнения будут содействовать развитию у вас доверия к своим собственным силам и к приобретению способности посылать колебательные импульсы. Конечно, эти опыты, в сущности, довольно незначительны и малоценны, когда речь идёт о развитии духовных сил; но всё же, являясь подготовкой к практике, они полезны. Они никогда не должны служить вам забавою или средством для развлечения ваших друзей. Вообще никогда не должно видеть забаву в этой могущественной силе и пользоваться ею для удовлетворения грубого любопытства окружающих. Тот, кто посвятил себя её изучению, кто понял действительное значение закона духовного преобладания, тот не будет иметь желания (или же очень незначительное) обнаруживать своё знание перед другими, он будет хранить его для самого себя. Он будет безусловно часто упражняться, чтобы усовершенствоваться благодаря практике, хорошо понимая, что впоследствии он с хорошими намерениями станет пользоваться своей постоянно увеличивающейся и возрастающей в нём силой.

* * *

Лекция Десятая

ТЕЛЕПАТИЧЕСКОЕ ВОЛЕНИЕ

Телепатия — давно установленный факт. — Заметный прогресс психологии. — Передача мыслей. — Колебания и вибрации. — Удивительный успех некоторых учёных. — Нежелательность всеобщего распространения этих знаний. — Опасность их применения для некрасивых целей. — Практическое наставление. — Общая теория. — Наилучшие успехи. — Выгода сосредоточивания. — Пользование телепатическим волением до личной встречи. — Притяжение на расстоянии. — Условия соприкосновения и достижение их. — Подробное наставление. — Духовное соприкосновение на расстоянии. — Телепатические волны мысли. — Мысленные картины. — Круги мыслительных волн. — «Астральная труба» и пользование ею. — Охранение себя от мыслей других. — Положительное состояние. — Предупреждение чуждого внушения, давления и влияния. — Результат предварительного мысленного влияния при личном свидании. — Изменение обстоятельств. — Особое духовное настроение. — Наставления для лиц, подготовленных к восприятию. — Каждый найдёт то, что ищет: кто — алмаз, а кто — уголь.

Мы не желаем отнимать у вас время, доказывая вам существование телепатии. Психология сделала в этом направлении такие успехи, что не только изучающие её убеждены в существовании телепатии, но и широкая публика настолько хорошо знает об этом, что считает её непреложным фактом подобно рентгеновским лучам и беспроволочному телеграфу. На самом деле люди всегда верили в возможность передачи мысли, последние же научные опыты в области телепатии содействовали лишь укреплению их веры.* Поэтому цель настоящей лекции заключается не в том, чтобы доказать вам, что телепатия, или передача мысли, является действительным фактом, а в том, чтобы дать вам понятие о способах применения её для своего блага.

* Следует помнить, что речь идёт не о нынешнем дне, а о начале XX века, когда эти вещи действительно серьёзно изучались учёными и когда были достигнуты поразительные результаты, впоследствии преданные забвению в связи с торжеством примитивного материалистического миропонимания, чему, как мы уже не раз указывали, особенно сильно способствовал октябрьский переворот в России, в течение 73 лет кичливо именовавшийся «Великой Октябрьской социалистической революцией». Большевики сильно поспособствовали оглуплению и оподлению человечества. Эта страшная и трагическая страница истории всё ещё дожидается автора, которому именно под этим углом зрения достанет духа и таланта дать взвешенный анализ запечатлённых на ней фактов. (И.Р.)

Всякая мысль, как произвольная, так и непроизвольная, вызывает мыслительные волны, или колебания, распространяющиеся в пространстве. Эти колебания производят большее или меньшее действие на окружающих.

Существует способ направлять духовные (мыслительные) колебания непосредственно на другое лицо и благодаря этому обращать на себя его внимание. Подобный способ в сравнении с обычным беспорядочным посылающим мыслительных волн представляет то же самое, что и нарезная пуля в сравнении с зарядом из дроби. Нарезная пуля значит много больше, если только вы умеете целиться.

Некоторые учителя ментальной науки обладают замечательным даром телепатического воления, так что многие из достигнутых ими результатов кажутся невероятными для тех, кто ещё не ознакомился близко с законами, управляющими мыслительными вибрациями. Таких результатов они, разумеется, достигли благодаря многолетним занятиям, опытам и особому образу жизни, резко отличающемуся от образа жизни обыкновенных людей. Нам кажется, что лишь очень немногие из наших читателей возымеют желание столь дорого заплатить за такие достоинства.

Может быть и хорошо, что эту силу не так легко приобрести, так как в противном случае многие, овладев ею, употребляли бы её с дурными целями. Мы знаем некоторых обладателей этой поразительной силы и присутствовали при изумительных проявлениях передачи мыслей; при этом мы дали обещание друзьям сохранить всё в тайне, поэтому мы, конечно, вынуждены молчать. Помимо этих соображений, без сомнения, было бы неблагоразумно передавать и распространять такого рода вещи, благодаря которым бесчестные лица приобрели бы возможность проявлять свою волю на окружающих. И тем не менее некоторые подробности этого тайного знания были всё-таки украдены и ими стали злоупотреблять. Иные совершенно случайно узнавали кое-какие из основных принципов и тогда начинали исследовать их, насколько то допускали их ограниченные познания; при этом они часто получали такие результаты, которые поражали и изумляли их самих.

Однако цель настоящего руководства заключается не в том, чтобы приготовить из отдавшихся его изучению жрецов тайного знания, мистиков, йогов или чародеев, а в том, чтобы сообщить им точное знание законов личного влияния при помощи упражнений с духовными силами, т.е., говоря иначе, личного магнетизма. На основании этого мы не намерены подробно рассматривать удивительные явления, вызываемые по желанию изучившими настоящую науку, а просто хотим дать вам понятие о практическом применении телепатического воления, которым вы можете пользоваться в своей повседневной жизни. Мы научим вас лишь способности привлекать к себе внимание того лица, на которое вы намереваетесь про-

известии известное влияние, хотя бы данное лицо находилось от вас на расстоянии более чем сотни вёрст. Если вы пожелаете большего развития, то вы, конечно, можете совершенствоваться далее, но мы предупреждаем вас, что достижение высших ступеней этой науки очень нелёгкая задача. Первая степень, о которой мы сейчас будем говорить с вами, почти не представляет для достижения её затруднений; нужно только понять теорию, остальное сделает практика.

Мы уже раньше указывали, что каждая мысль производит колебания, которые распространяются подобно кругам, получающимся от брошенного в воду камня. Мысли действуют на людей во всех направлениях. Теперь пойдём далее. Если вы бросите камень вдоль поверхности воды, то круги будут образовываться по тому направлению, в котором брошен камень. Так же обстоит дело и с колебаниями телепатического воления, если сравнить их с колебаниями обыкновенной мысли. Предположим, например, вы привлекаете к себе чьё-либо внимание для того, чтобы согласно своему желанию расположить к себе данное лицо. Вы должны упорно думать о своём желании вызвать в нём интерес, и если вы немного знакомы с духовной наукой, то вы при этом предполагаете, что и он интересуется вами. При таком образе действия вы, без сомнения, будете направлять вперёд и сильные мыслительные колебания во все стороны; конечно, некоторые из них в большей или меньшей степени коснутся и нужного вам лица в зависимости от степени вашего преобладания над ним. В лучшем случае, он будет воспринимать не более сильные импульсы, чем те, которые воспринимает какое-либо другое лицо, находящееся в известном отношении с вами. Но если, с другой стороны, вы так будете управлять своим духовным телеграфическим аппаратом, что сильные колебательные импульсы будут направляться непосредственно к данному лицу, то посланное получит большую ясность и впечатление, вызванное колебаниями, будет сильнее.

Для того, чтобы получить наилучшие результаты, вы обязательно должны выполнять упражнения в концентрации, указанные в настоящем руководстве. Конечно, вы достигнете некоторых результатов даже и без упражнений в концентрации; но последняя удесятерит ваши силы. Мы думаем, что вы разовьёте свою способность сосредоточиваться и будете выполнять упражнения. Теперь мы переходим к выполнению упражнений.

В ближайшее время вы намереваетесь вести переговоры с кем-нибудь из тех, кого желаете заинтересовать в своих планах и предприятиях. Может быть, этого человека вы до сих пор совершенно не знали или относились к нему совершенно безучастно, и между вами обоими до сих пор не существовало никакой связи. Вы уверены, что сумеете произвести на него влияние при помощи только что указанных способов, но вы желаете, если представится возможность, установить с ним непосредственное общение ранее

своей с ним встречи или, говоря иначе, войти с ним в сношение (*rappori*). Вы хорошо сознаёте, что вероятность успеха вследствие этого значительно возрастёт; раз вы установили с человеком сношение (*rappori*), вы уже тем самым приобрели существенное преимущество, так как после этого данное лицо безусловно охватит иногда довольно значительный к вам интерес. Лучшим способом, которым при подобных обстоятельствах вы должны пользоваться, является установление мысленного общения (*rappori*) с ним при помощи телепатического воления. Прежде всего, для этого вы должны удалиться в спокойное место, там вы можете лечь или сесть комфортабельно на стул. Расположитесь как можно удобнее и приведите свои мышцы в расслабленное состояние; предоставьте своему телу ослабнуть до такой степени, чтобы оно лежало подобно мокрому холсту и вы совершенно бы позабыли о нём. Успокойтесь и приведите свой ум в пассивное, спокойное состояние, стараясь ни о чём не думать, вообще отбросьте все смущающие и волнующие вас мысли. Всего этого вы легко достигнете при помощи концентрации (сосредоточения).

После того как вы выполните эти условия, думайте напряжённо и одновременно спокойно о том лице, с которым вы желаете вступить в дело. Вы не должны хмуриться и сжимать кулаки, погрузившись в глубокую думу; вы всегда должны сохранять пассивное и расслабленное состояние; ваше сосредоточенное положение должно отличаться спокойствием и уверенностью. Некоторую помощь в этом случае вам может оказать закрытие глаз и мысленное воспроизведение изображения того лица, с которым вы желаете вступить в общение. Если же вы никогда не видели данного лица прежде, то создайте мысленно фигуру со смутными очертаниями. После нескольких попыток вы заметите, что умственное изображение становится для вас всё более и более реальным; из этого вы можете заключить, что у вас начинается уже мысленное сношение с данным лицом. Когда подобное состояние наступит, остановитесь на той мысли, что вы внушаете свои желания известному лицу, и при этом вообразите, что оно приводит их в исполнение. Всё ваше воображение поэтому должен заполнять этот самый человек, и его образ является существенной связью между вами и созданной вами мыслью о его деятельности, удовлетворяющей вашим желаниям. Вы посылаете таким образом определённые мыслительные волны; оне, конечно, распространяются кругообразно по всем направлениям; на данное же лицо оне производят гораздо большее действие, чем на других, так как здесь имеет место непосредственное общение. Практика и упражнение помогут вам достичь большего.

Вы можете иметь лучшие результаты, если вообразите, что смотрите через длинную трубу, равную приблизительно одному футу в диаметре; при этом вы находитесь как бы на одном её конце, а другое лицо — на другом.

Такое впечатление, — его можно достичь при помощи концентрации, — является верным признаком полного *rapport'a* и ясно указывает, что вы сумели устранить все внешние влияния и вполне уже установили психический путь сообщения. Когда вы достигнете подобного состояния, вы должны уже быть безусловно убеждены в том, что оказываете сильное впечатление, за исключением того случая, когда человек, находящийся у другого конца мысленной трубы, знает законы духовного преобладания; в подобных случаях он, заметив по определённым признакам, что на него направлены мыслительные вибрации, примет «положительное», т.е. активное духовное состояние. Чем пассивнее окажется в этот момент другой человек, тем лучше будут ваши результаты. При небольшой практике вы разовьёте в себе эту силу так, что будете с каждым разом получать всё более ясное впечатление и видеть всё более точное изображение другого лица.

Обыкновенно необходима некоторая практика, прежде чем вы станете получать мысленное впечатление длинной трубы, хотя некоторые, посвятившие себя изучению, успевали в этом уже с первого раза. Вы, конечно, должны принять необходимое пассивное состояние. Следующий шаг выражается в том, чтобы произвести мысленное впечатление благодаря сообщению через трубу. Сначала вам представится слабое теневое кольцо; кольцо это постепенно будет делаться отчётливее и наконец образует форму открытого конца трубки. Трубка будет становиться всё длиннее; впоследствии вы будете в состоянии ясно видеть через всю её громадную длину. У вас появится такой результат после нескольких упражнений; при этом, постоянно практикуясь, вы приобретёте способность получать подобное впечатление в любое время. Приобретение умения воспроизводить мысленные образы затруднительно и очень тяжело. Вы можете иметь хорошие результаты и без применения трубы, однако лучшие результаты получают те, кто окажется способным воспользоваться ею.

Мы считаем здесь необходимым обратить ваше внимание на то, что вы обязательно должны развить в себе положительное ментальное состояние, так как, только обладая им, вы можете достигнуть лучших результатов и предохранить себя от постороннего влияния. Когда вы почувствуете признаки постороннего влияния, вы должны мысленно произнести: «*Я есть*»; эти слова придадут вам особую психическую силу, благодаря которой вы станете невосприимчивым к мыслительным колебаниям. Благодаря более полному уяснению и пониманию своего собственного «Я» вы окружите себя целыми потоками мыслительных волн, которые, какова бы ни была степень вашего духовного развития, защитят вас от постороннего ментального влияния. До тех пор, пока вы вполне не овладеете этим понятием, вы должны на некоторое время задержать течение мысли, подкрепить своё собственное «Я» утверждением «*Я есть*», сопровождаемым мысленным

представлением своего реального существования. Духовный образ собственного «Я», окружённый благоприятствующими ему мыслями, устраняющими посторонние колебания, сам по себе вызовет умеренный ток, который до тех пор, пока не исчезнет мысль, будет производить небольшое действие и благодаря этому защитит вас от внешних колебаний. Вам безусловно необходимо практиковаться в вызывании этих мысленных образов, так как в результате вы получите от этого большую пользу. Как только у вас явится желание остаться наедине и отдаться всецело своим мыслям без всякого влияния с чьей-либо стороны, то вы должны сесть и устранить от себя все вибрации, согласно данным выше указаниям; в скором времени вы сильно удивитесь той ясности мысли, которая наступает у вас по завершении этого упражнения. В следующей лекции мы намереваемся беседовать с вами о действии мыслительных колебаний, поэтому не будет лишним указать вам здесь, что мыслительные колебания посторонних распространяются по кругам и вследствие этого оказывают на вас — даже в том случае, если они намеренно и не направлены на вас — известное действие. Природа одарила нас инстинктивной силой сопротивления, и всё-таки мы более или менее подчиняемся влиянию мыслительных колебаний окружающих; часто то самое мнение, которое мы считаем своим, представляет собою повторение мнения окружающих нас лиц. Перемена местожительства влечёт за собой изменение взглядов на религию, политику, этику и прочая; это обуславливается общим впечатлением окружающей среды, которое сопровождается незнакомым сочетанием мыслительных волн новых соседей. Если вы немного подумаете об этом, то без труда вспомните множество примеров подобного рода.

Волны народных чувств проносятся по всей стране, производя известное влияние на каждого; исчезают оне так же внезапно, как и появились. Мирную толпу можно всегда легко превратить в дикое скопище. Всё это вещь вполне естественная. Взгляды и мнения каждого человека зависят от большей или меньшей степени напряжения доходящих до него мыслительных волн. Вы скоро убедитесь в том, как ценно знание, при помощи которого вы всегда будете способны, по своему желанию, устранить от себя внешние влияния; оно даст вам возможность руководиться единственно своим собственным разумом, суждением и расположением. Вы не должны относиться к этому легкомысленно, так как со временем сие знание окажет вам существенную пользу. Бывают моменты, когда ясное мышление имеет особую важность в жизни каждого человека. Могучая сила будет вас принуждать к известному действию, и вы будете находиться в нерешительности относительно того, что нужно делать. Вы должны остановиться на лучшей мысли; способ найти таковую заключается в том, чтобы окружить себя охраняющими мыслями; находясь в безопасности

в своём собственном мыслительном замке, вы легко тогда уже решите, что лучше следует делать. Многие из лучших ваших решений обусловлены именно таким способом действия; поэтому вам следует всеми силами стараться овладеть этим искусством.

Вследствие своего желания указать способы для защиты, мы немного уклонились от нашей основной темы; теперь мы снова перейдём к беседе о наступательных приёмах. Мы предположим, что вы уже вполне выполнили все указания, касающиеся установления непосредственного мысленного общения с желаемым лицом, пользуясь для этой цели телепатическим хотением. Когда позднее этот человек будет находиться в вашем присутствии, вы найдёте, что он интересуется вами гораздо более, чем прежде; он будет действовать так, как будто бы хорошо знал вас и был знаком с вами уже много лет; благодаря всему этому вы будете чувствовать себя у него как дома. Мы не говорим, что он по необходимости обязательно сделает так, как вы хотите (вы ещё не достигли такого совершенства), но всё же он выразит склонность идти навстречу вашим желаниям; конечно, в итоге его расположения к вам ваши дела пойдут гораздо лучше, чем вы ожидали. Само собой разумеется, повторение упражнений телепатического воления будет содействовать облегчению дела. Вам не следует только никогда приходить в отчаяние от возможных неудач, будьте всегда осмотрительны, и успех явится скорее, чем вы его ожидаете.

При всех свиданиях и встречах сохраняйте полное достоинство, уверенное обращение и не забывайте пользоваться силою своего взгляда. Последний часто восстанавливает общение, ранее установленное при помощи телепатического воления; взгляд снова восстанавливает условия *rapport'a* и направляет результаты свидания к желаемому вами исходу. Вы должны пользоваться обстоятельствами и научиться применять ранее указанные способы при совершенно различных условиях. Приведённый пример является лишь образцом, но принципы его вполне верны, и их можно прилагать, конечно, с соответствующими изменениями, при всех таких случаях, когда вам желательно произвести какое-либо влияние на расстоянии до встречи с интересующим вас лицом. Принцип во всех случаях будет одним и тем же.

Те из наших учеников, кто с полным вниманием отнеслись к этим лекциям, откроют в них много такого, что совершенно ускользнуло от обыкновенного читателя. Последний, в отличие от них, не будет читать меж строк. *Если вы стоите на верном пути, то при каждом новом прочитывании настоящей книги* содержание её будет казаться вам всё полнее и совершеннее. Вы будете встречать в ней новые идеи всякий раз, как только перейдёте к новому уроку; *обыкновенный же читатель*, пробежав его, не поймёт и самой сути. Он совершенно не примет во внимание тайны учения и найдёт упражнения и объяснения туманными и неопределёнными. Это не требует доказа-

тельств. Каждый находит то, что ищет. Один человек желает найти залежи угля, другой, наоборот, стремится наткнуться на скрытые в земле алмазы, хотя уголь и алмаз имеют в своём составе одно и то же вещество. «Просите и даётся вам», «ищите да обрящете».

В заключение этой лекции позвольте нам заметить, что хотя сила духа, изображённая в настоящей и предыдущих лекциях, кажется удивительной, сама сила мысли, которая представляет собою то, что известно под именем *притягательной силы мысли*, далеко превосходит всё, что мы говорили вам. В следующей лекции мы постараемся объяснить вам сущность этого удивительного явления.

* * *

Лекция Одиннадцатая

ПРИТЯГАТЕЛЬНАЯ СИЛА МЫСЛИ

Теория Мильфорда. — Мысль — динамическая сила. — Мысль — вещественная реальность. — Мысль и тело тождественны. — Чудеса природы. — Опыты профессора Грея. — Замечательные результаты. — Сравнение профессора Уильямса. — Сущность мыслительных вибраций. — Глубокие и незначительные мыслительные волны. — Мысли никогда не порывают связи с человеком и почти всегда влияют на него. — Мыслительные токи. — Подобное тяготеет к подобному. — Психологические явления и их проявления. — Страшные, тяжёлые мысли и их результаты. — Уверенное мышление. — Усугубление горя вследствие неприятных мыслей. — Зависимость успеха от правильного мышления. — Успех каждого обуславливается его правильным мышлением. — Лёгкое осуществление надежды каждого. — Правила для достижения успеха. — «Я могу и я хочу». — Влечение к вам других. — Сильное желание гарантирует достижение всего. — Теория Элен Уилмен.

Прентис Мильфорд, один из наиболее великих писателей по вопросу о силе разума, суммировал почти всю сущность своей философии в следующей формуле: «Мысли суть вещи» [т.е. «мысли суть вещественные реальности», — *И.Р.*]. Он выразил в этих словах великую истину, которая, если бы люди вполне уяснили её, могла перевернуть весь мир. Мысль является не только динамической силой, она — вполне реальная вещь, подобно какому-нибудь материальному предмету. Мысль представляет собой утончённую форму материи или довольно грубую форму духа, — вы можете вполне правильно считать её тем и другим. Материя есть грубая форма духа, а дух — тонкая форма материи. В природе существует только одна субстанция, но эта субстанция имеет различные формы, начиная с так называемых материальных форм и кончая самой тончайшей формой духа.

Когда мы думаем, мы распространяем кругом себя вибрации тончайшей эфирной субстанции, которая так же реальна, как пар или газ, жидкости и твёрдые тела. Мы не видим мысли, но мы не можем также видеть тонкого пара или газа. Мы не можем обонять и определить вкус мысли, мы не можем также обонять и определить вкус чистого воздуха. Однако мы можем их ощущать (этим подтверждается многое). Это имеет гораздо большее значение, чем всё то, что мы знаем о могучих магнетических колебаниях сильного магнита, который, несмотря на то, что обладает достаточной силой, дабы притянуть к себе кусок стали весом в 100 фунтов, абсо-

лютно не производит никакого впечатления на нас. Его колебания могут, конечно, проникать через вас и действовать на сталь, между тем как вы не будете этого даже сознать. Свет и тепло также распространяют колебания, хотя и меньшей интенсивности (напряжённости), но основанные на том же принципе. Присутствие пяти чувств не является абсолютно необходимым для того, чтобы убедиться в существовании материальной субстанции или силы. Анналы науки полны доказательств этого. Профессор Элис Грей, замечательный учёный, говорит в своём небольшом сочинении «Чудеса природы»: «Существование в мыслях таких звуковых волн, которых не может ощущать ни одно человеческое ухо, а также цветных световых волн, которых не может видеть ни один глаз, представляет обширное поле для размышления. Огромное тёмное немое пространство от 40.000 до 400.000.000.000.000 колебаний в секунду и бесконечность рядов свыше 700.000.000.000.000 колебаний в секунду, когда прекращается свет в мире движения, даёт простор для размышлений».

М.М. Уильямс, в своей книге под названием «Краткая глава о науке», говорит: «Нет никаких градаций между страшно быстрым колебанием или дрожанием, которое сообщает нам чувство слуха, и очень медленным, которое производит в нас ощущение слабой теплоты. Между ними лежит громадный промежуток, достаточно обширный, чтобы заключить в себе иной мир движений, находящийся между нашим миром звуков и нашим миром тепла и света; нет поэтому никаких разумных оснований для того, чтобы предположить, будто материя неспособна к переходной деятельности или что подобная деятельность препятствует возникновению промежуточных ощущений, раз существуют органы для восприятия и ощущения этих движений».

Мы цитируем мнение данных авторитетов лишь за тем, чтобы дать пищу вашим мыслям, а не за тем, чтобы постараться доказать вам существование мыслительных колебаний. Последнее отвлекло бы нас от цели и назначения настоящего руководства; всего этого мы потому можем коснуться только мимоходом.

Характер исходящих от нас мыслительных колебаний вполне обуславливается сущностью самой мысли. Если бы мысли имели цвет (некоторые говорят, что оне его имеют), то мы увидели б, что наши боязливые и нехорошие мысли повисли над самой землёй в виде тёмных тяжёлых облаков;* свои же ясные, весёлые, счастливые и уверенные: «я могу» и «я хочу» мысли мы заметили бы в виде светлых перистых, газообразных облаков, быстро

*Схожие идеи высказывал в своё время ещё русский писатель-декабрист Ф.Н. Глинка: «Пусть всякий порок вдруг станет марать, как сажа, и получит отвратительный запах: вы увидите, что в некоторых так называемых «блестящих обществах», несмотря на множество цветов и благоуханий, нельзя будет пробыть минуты, не зажав крепко носа и не выпачкав платья». (Примеч. Й.Р.)

несущихся и смешивающихся с другими им подобными, образующими перистые облачные цепи, высоко над кучами плотных, удушливых, отвратительных испарений, образующихся от боязливых и завистливых мыслей и выражающихся в словах: «я не могу». Расстояние, на которое удаляются от вас ваши мыслительные волны, не имеет никакого значения; оне всегда имеют известную связь с вами и всегда производят некоторое действие как на вас, так и на других. Вам нелегко освободиться от влияния этих проявлений вашего духа. Если вы распространяете дурные мысли, то вы становитесь предметом для их действия, и ваша единственная надежда нейтрализовать и обезвредить их заключается в том, чтобы распространить новые сильные мыслительные волны или, утверждая «Я *есмь*», образовывать таким образом мыслительные токи. Старинные поговорки: «Бездна притягивает бездну» и «Каждый стремится выбрать подобное себе», могут служить хорошей иллюстрацией распространения мыслительных волн. В этом выражается то, что известно под именем *аддуктивного свойства мысли*; слово «аддуктивный» происходит от латинского слова *adductus* — «притягательный»; проявление такого свойства мысли является одним из самых поразительных признаков в ряду психических феноменов.

Боязливые или неприятные мысли притягивают к себе другие мысли подобного же рода и соединяются с ними; результат выразится в том, что вы не только будете страдать от созданных своим умом мыслей, но и от родственных мыслей других, так что создастся крайне тяжёлое положение. И чем далее вы будете так мыслить, тем тяжелее будет ваше положение. С другой стороны, если у вас будут светлые, весёлые и счастливые мысли, то вы притянете к себе другие, подобные им, и будете чувствовать себя веселее, радостнее и счастливее вследствие их соединённого действия. Это абсолютная истина, но всё же вы не должны принимать её на веру. Испытайте и убедитесь сами. Когда вы будете выполнять опыты, вы обязательно должны производить их с уверенностью в их исполнении; вы получите тогда более быстрые и ощутительные результаты. Полусмелые, сомневающиеся мысли оказывают более слабое действие в сравнении с уверенными и ожидающими.

Если у вас не будет смелости, уверенности и решимости «попытаться» или если вы не сумеете отделаться от мысли: «я *знаю*, что я не могу», то вы привлечёте к себе силу других мрачных мыслей того же рода и найдёте, что вы действительно не можете; кроме этого, того же мнения о ваших способностях будет, повидимому, и всякий другой.

Вы должны поддерживать в себе и распространять кругом себя твёрдую, уверенную, бесстрашную мыслительную волну: «я *могу* и я *хочу*», которая привлечёт к вам подобные же мыслительные волны других; такие волны окажут на вас хорошее действие, укрепят ваши силы и помогут вам осуществить ваши стремления. Если вы распространяете ревнивые, завистливые

мысли, то оне, возвращаясь к вам обратно, привлекают с собой такие же мысли других; из-за этого вы будете страдать до тех пор, пока не устранили их действие. Таким же образом возвращаются к вам обратно мыслительные волны ненависти, после того как их сила и могущество увеличатся во время колебаний. Старая поговорка: «Проклятия, подобно цыплятам, находят приют дома», гораздо ближе к истине, чем это обыкновенно предполагают. Злобные мысли вызывают раздражение в другом человеке (если только он не принял положительного настроения в отношении вас), и он возвращает вам обратно эти мыслительные волны; по дороге к ним присоединяются другие злобные мыслительные волны, и злостная работа получает подкрепление и увеличивается. Конечно, вы слышали народную поговорку: «Человек всегда находит то, что ищет». Само собой разумеется, иначе и не может быть; так как его мысли привлекают другие такого же рода мысли и он видит мир имеющим такую окраску, какую придают ему его духовные очи.

Хорошие мысли притягивают хорошие; дурные мысли — дурные. Если вы питаете к человеку ненависть и посылаете ему свои мысли ненависти, вы получите обратно ненависть и будете видеть ненавидимый и ненавидящий мир. В мире мысли вы с хорошим процентом получаете обратно всё, что даёте. Если вы будете посылать хорошие мысли, то к вам возвратятся хорошие же мысли со значительным приростом и вы будете хорошо себя чувствовать в обществе расположенных, доброжелательно относящихся к вам людей, и благодаря этому вы только выиграете. Даже с личной точки зрения, лучше иметь хорошие мысли. Если вы попробуете на практике мыслить таким образом, хотя бы в продолжение одного месяца, то вы вскоре заметите огромную перемену в различного рода явлениях, совершающихся вокруг вас, и громадную перемену в себе самих; у вас явится отвращение и омерзение к прежней низкой, недостойной, дурной мыслительной деятельности, и вы не согласитесь вернуться к ней ни на каких условиях и ни за какую цену. Прежде чем минует месяц, вы уже заметите полезную силу возвращающихся мыслительных волн, и вся ваша жизнь совершенно изменится. Попробуйте. Попробуйте это сейчас же, не откладывая.* Вы никогда не будете сожалеть об этом.

Существуют две наиболее дурных мысли, которые вы должны прежде всего уничтожить. Вы увидите, что как только устранили их, ваш успех в жизни увеличится. Мы говорим о ненависти и страхе. Два этих ядовитых растения производят массу других отравленных мыслей. Печаль представляет собой старшее дитя страха и имеет много сходства со своим родителем. Зависть, недоброжелательность, злоба являются одним из много-

* По всем подобным поводам Стив Шенкман даёт исключительно ценную рекомендацию: «Приступайте к делу сразу. Избегайте так называемой *раскачки*. Если вы точно знаете, что и как надо делать, то сразу же приступайте к своей работе». Сделайте такой подход к делу стилем своей жизни. (Й.Р.)

численных проявлений ненависти. Уничтожьте корень — и вас не будут беспокоить победы. Мы ещё коснёмся этого предмета в лекции о формировании характера.

Мы хотим теперь перейти к другой стороне притягательной силы мысли и будем беседовать об успехе при помощи притягательного мышления.

Считается достоверным фактом, но вам это, может быть, покажется совсем невероятным, что все пользующиеся успехом люди добились его благодаря своим могучим, строгим, полным силы, сконцентрированным волнам мысли. Они направили свой разум на известную цель и воспользовались помощью воли при посредстве сознания «*Я есть*», дабы придать мысли определённое направление. Такое направление мысли содействовало развитию их характера, и благодаря этому они прямо шли к той цели, которую с самого начала себе избрали. Другие имели перед собой ту же самую цель, но не достигли её, так как не придали должного направления мыслям и, потеряв из виду цель, утратили смелость, стали робкими и подпали под власть искушения и лести.

Для успешного достижения мысленно намеченного идеала безусловно необходимы: во-первых, непреодолимое желание (а не пустая прихоть); во-вторых, полная уверенность в своей способности привести в исполнение своё желание (а не робкое предположение); в-третьих, твёрдое решение достичь своей цели (а не простое намерение: «я попробую»).

Указанные качества мыслей безусловно гарантируют успех, если и впрямь взяться за дело. Они разовьют характер и выработают способность достигать цели, так как «мысли выражаются в действии»; они придадут вам твёрдую силу для влияния на других; они вызовут к действию мыслительные волны, которые привлекут вам на помощь другие.

Если вы имеете мысль: «*я не могу*», то вы распространяете колебания, которые вызовут такое чувство, что вы действительно не можете; из-за этого вы не будете пользоваться своей мыслительной функцией и не сможете употребить её для своей пользы. Учтите также и то, что чувство самосохранения заставляет людей недоверчиво относиться к лицам с подобною установкой и избегать их. Ни один человек не чувствует влечения к тому, кто думает: «*я не могу*»; такая форма мышления создаёт условия, которые лишь отвращают, а не привлекают.

Когда же вы имеете мысли: «*я могу и я хочу*», то колеблющиеся волны начинают двигаться, производя возбуждающее действие; все будут чувствовать к вам влечение и всё сделается по вашему желанию. Сильные люди будут чувствовать к вам симпатию и с удовольствием будут готовы работать вместе с вами; слабые люди, сознавая вашу силу и нуждаясь в ней, почувствуют к вам влечение и бессознательно подчинятся вашему влиянию. Это является примером притягательного свойства мысли. Попробуйте испытать это свойство на деле.

Притягательная сила мысли может совершить и гораздо более, чем это. Она может привлечь к вам людей, которые интересуются тем же самым делом, что и вы. Последние почувствуют влечение к вам, а вы к ним, причём каждый из вас будет помогать другому к обоюдной выгоде. Притягательная сила мысли привлечёт к вам людей, которым нужны ваши услуги или помощь; они получают от вас пользу к вашей выгоде. Эта сила привлекает к вам также и тех, кто может оказать вам помощь и содействовать вашим интересам. Конечно, вам приходилось чувствовать влечение к подобному человеку и оказывать ему помощь, прежде чем вы совершенно сговорились с ним. Безусловно у вас были подобные случаи. Почему? Почему вы охотно покровительствуете одному и недоверчиво относитесь к другому, который не хуже его? Благодаря силе мыслительных колебаний. В этом вся тайна. Одно и то же качество мысли привлекает вас к тем, чьи колебания имеют равную длину с вашими, так что вы инстинктивно будете находить тех, которые могут оказать вам услугу и помочь вам. Мы уверяем вас, что ваша собственная воля будет принадлежать вам, если вы узнаете законы мысленного мира.

Это удивительно и трудно поддаётся объяснению, если не касаться области метафизики, однако степень вашего успеха в жизни обуславливается вашей верой в притягательную силу мысли. Шаткая, колеблющаяся вера принесёт вам неполные успехи, а твёрдая, решительная, полная вера в то, что вы можете распоряжаться своей волей, создаст вам результаты, граничащие чуть ли не с чудесами. Постарайтесь развить в себе такую веру и всегда соединяйте её с твёрдым мысленным требованием того, что вам нужно: тогда вы будете всегда иметь успех. «Просите и даётся вам; стучите и вам откроют»; однако обязательно сопровождайте свои требования твёрдой верой и ожиданием успеха.

Элен Уилмен говорит:

He who dares assert the I
May calmly wait
While hurrying fate
Meets this demand with her supply.*

Слова «спокойно ждать» относятся к состоянию духа и выражают спокойное, уверенное ожидание неизбежного. В них не следует понимать того, что человек может сидеть сложа руки и ничего не делать, спокойно ожидая, пока причудливая судьба не осыплет его своими дарами. О, нет! Элен Уилмен совсем не имела этого в виду; она не рекомендует такого пути. Человек, охваченный вполне одним стремлением и сконцентрировавший мыслительные импульсы, никогда не должен сидеть сложа руки и чего-то ждать,

* «Кто знает цену своему «Я», тот может спокойно ждать; судьба безусловно исполнит его желания». (англ.)

так как он не может этого сделать, не принеся в жертву своего воления и решения добиться его исполнения. «Мысли выражаются в действиях», — гласит главная аксиома психологии. Чем настойчивее мысль, тем сильнее действие. Вы можете стремиться к какой-нибудь очень недостижимой цели и быть вполне уверенным, что достигнете её; вы всегда добьётесь её, если точно будете исполнять данные здесь указания. Вы должны согласиться с Гарфильдом, который говорит: «Не следует дожидаться, пока дело примет благоприятный оборот, а нужно самим дать ему надлежащее положение». Слова: «самим дать ему надлежащее положение» — вполне правильны; вам следует приложить к делу всё своё могущество и волю и выразить спокойное уверенное требование, чтобы данное дело приняло благоприятный для вас оборот. При этом вы всё время должны с уверенностью ждать, что «дело» подчинится вашему приказанию.*

Нам было бы желательно обладать возможностью передать вам удивительные результаты подобного образа мышления и действия, но мы можем здесь лишь бегло коснуться их и обратить ваше внимание на действие закона. Лишь благодаря опыту можно научиться ценить истину. Значение «*Я есмь*» не может быть понято другим путём. Мы желаем, чтобы каждый читающий эти лекции испробовал на практике этот новый способ мышления. Вам сначала придётся отнестись с недоверием к тому, что мы говорим; но как только вы начнёте исполнять опыты, вы на собственной практике убедитесь в истине наших слов и быстро достигнете успеха.

Всё то, что вы будете твёрдо и уверенно желать, будет принадлежать вам, — подумайте об этом. Всё испробуйте. Попробуйте серьёзно — и вы получите успех. Всё это основано на действии могущественного закона.

Наша ближайшая лекция будет касаться формирования характера; при этом вы увидите, что человека легко можно определить по тому, что он «мыслит в глубине своей души».

* * *

* Сегодня, наверное, мало кто станет оспаривать, что визуализация является могучим средством для достижения успеха на любом поприще и в любой деятельности. Мысли, высказанные автором выше, прекрасно объясняют механизм этого процесса. (И.Р.)

Лекция Двенадцатая

СФОРМИРОВАНИЕ СИЛЬНОГО ХАРАКТЕРА ПРИ ПОМОЩИ ДУХОВНОГО КОНТРОЛЯ

Каждый может сделать из себя всё, что ему желательно. — Возрождение человека не составляет утопии. — Действительная истина. — Глубокие наклонности крепнут, слабые усиливаются. — Каждый знает, чего именно ему недостаёт. — Закон духовного преобладания. — Новые пути. — Работа над самим собой. — Искоренение старых дурных наклонностей и усвоение положительных новых. — Четыре главных метода. — Сила воли. — Гипнотическое внушение. — Самовнушение. — Поглощение мыслей. — Верный способ действия. — Детальное знакомство с теорией каждого из четырёх методов. — Достоинства и недостатки каждого из них. — Приобретение желаемого состояния духа. — Необходимые упражнения и наставления. — Господство над самим собой. — Изменение своего характера по своему желанию.

Может быть, кто-нибудь из читателей, ознакомившись с предыдущими лекциями и заключающимися в них указаниями, скажет: «Да, всё это очень похоже на правду, и я, пожалуй, достиг бы таких результатов, будь у меня необходимые на то качества ума и характера».

Последнее, повидимому, служит для многих главным препятствием; они очень ясно понимают, *что* именно нужно им для достижения успеха, но вследствие того, что у них отсутствуют характерные качества человека, пользующегося успехом, они предполагают, что цель для них недостижима. На свете не существует большего заблуждения, нежели подобное ложное убеждение и ложное направление мысли, обусловленное страхом; это отсутствие сознания силы *«Я есмь»*.

При помощи силы воли человек может так развить свой характер, что будет в состоянии выработать из себя всё, что ни пожелает. Вне всякого сомнения он может переделать себя. Человек всегда есть то, чем он желает быть. Конечно, это смелое заявление, но всё же оно — абсолютная истина; в каждом городе любой страны мы всегда можем найти ему множество доказательств. Сотни людей подтверждают его правильность, многие сотни других уже стоят на пути к его подтверждению. Возрождение не является утопией. Оно полная истина.

Вы вполне уясните себе эти слова, если примете во внимание, что каждое явление имеет свою причину. Деловые успехи обязаны известным

качества ума, характера и темперамента. Из этих трёх качеств реально существует только первое, так как два других являются лишь его производными. Тот, кто владеет указанными качествами, достигает определённых результатов; тот же, у кого они отсутствуют, не имеет никакого успеха. Когда вы убедитесь, что эти качества присущи вам и вы можете развить их, перед вами откроется блестящая перспектива. Развитие этих качеств служит ключом к успеху.

Вы знаете уже, что необходимые качества заключаются в энергии, честолюбии, решительности, мужестве, уверенности, настойчивости, терпении, осторожности и в некоторых других.

Все лица владеют некоторыми из этих качеств и не имеют других. Одни обладают этими качествами в большей степени, другие в меньшей. Каждый человек инстинктивно знает, каких качеств у него недостаёт. Он не открывает этого ни своим друзьям, ни своей жене, и сознание своих недостатков будет таиться у него в глубине души. Если бы он сумел, благодаря простому желанию, приобрести необходимые ему качества, то, конечно, он знал бы, как ему следует действовать. В этом нет никакого сомнения. Но у него отсутствуют уверенность и настойчивость мысли, необходимые для достижения того, в чём, как он знает, он нуждается. У него нет желания заплатить за приобретение. Объявись сейчас какой-либо великий учёный, который бы объявил, что он-де открыл удивительное химическое соединение или новую сыворотку, коия имеет свойство к наличествующим сильным и положительным качествам духа прибавлять недостающие и их усиливать, то весь мир устремился бы к этому чудесному благодетелю. Тысячи и тысячи пожелали бы обладать этим средством, и каждый мог бы указать, какой именно род сыворотки ему необходим. Не было бы нужды ни в диагнозе, ни в рецепте. Каждый человек в каждом отдельном случае сам бы ставил себе диагноз и в зависимости от симптомов требовал себе известную сыворотку. Одному нужно было бы тройного экстракта энергии, другому — настойки настойчивости, третьему, наконец, склянки с самоуверенной на её этикетке надписью: «я всё могу», и так далее. Каждый хорошо сознавал бы, что если ему дадут сыворотку соответствующего сорта, то он получит возможность изменить свой характер и управлять успехом.

Нет, ни одно лекарство не окажет такого действия. Подобного случая никогда не будет. Желательного же результата можно достичь благодаря применению закона духовного господства.

Мы можем дать вам лишь общую идею о действиях этого великого закона; но если вы окажете полное внимание тому, что мы по этому поводу говорим, то вы поймёте принципы и будете способны пользоваться ими для своего блага.

Прежде всего следует помнить, что в физическом и духовном отношении мы являемся созданиями своих привычек. Наш характер в боль-

шинстве случаев оказывается результатом привычек нашего мышления. Вполне возможно, что нам присущи наследственные импульсы, благодаря которым мы приобретаем одни привычки и отделяемся от других; мы постоянно двигаемся по линии наименьшего сопротивления; однако характер является результатом известных приобретённых привычек.* Мы ходим проторенными мыслительными тропинками, не думая о том, чтобы устроить в своём духовном лесу новые, хотя и сознаём, что новые тропы будут куда лучше старых и идти по ним окажется легче, как только они окончательно оформятся. Мы знаем всё это. Это весьма старая история. Почему же мы не прокладываем новых тропинок? Просто потому, что не хотим беспокоиться. У нас не хватает силы воли, решимости и настойчивости для того, чтобы сделать это. Сие и впрямь задача нелёгкая, но подумайте о грядущей награде.

Всё это, конечно, для вас не новость, но всё же мы должны кое-что сказать вам о предмете, который уже не настолько древен. Мы предполагаем теперь указать вам берегающий труд, способ устройства дороги, который — мы гарантируем это — в очень короткое время устранил все её недостатки с меньшей с вашей стороны затратой сил, чем при старом кропотливом способе действия.

Этот новый способ очень прост, но весьма практичен и предоставляет вам возможность «переделать самого себя». Мы постараемся вам изложить его, насколько это возможно, в немногих словах.

Несколько раньше мы говорили о том, что ваш разум обладает двумя родами силы, двумя функциями: активной и пассивной. От активной функции зависит волевое самостоятельное мышление, пассивная же функция выполняет всё то, что указывает ей сделать функция активная (или же какая-то посторонняя сила). Пассивная функция является обычным спутником силы, о которой мы давали вам понятие в предшествующей лекции. Она именно та часть сознания, с которой имеет дело гипнотизёр, после того как усыпит активную функцию, критикующую часть сознания. Пассивная функция хотя и стоит ниже, однако же правит нами, если мы не умеем с нею обращаться. Она является функцией привычек, старой функцией, существование которой мы все сознаём. На неё легко влиять, благодаря тому, что она не обладает устойчивостью. Внушайте ей постоянно что-нибудь, во что вы желаете, чтобы она поверила, и она согласится с новой мыслью и привяжется к ней так, как была привязана к предыдущей. В этом заключается секрет уничтожения мыслительных привычек, привычек действия, настроения и характера. Внушение, руководясь которым действует пассивная функция, может исходить от нашего активного разума или от разума

* Восточное изречение по этому поводу гласит: «Соверши поступок — создашь привычку; посеяй привычку — пожнёшь характер». (Й.Р.)

окружающих. В этом заключается объяснение происхождения хороших и дурных привычек.

Для уничтожения старых мыслительных привычек и замены их новыми мы можем применять один или несколько способов. Кто-то достигает результата при помощи прямого усилия воли; кто-то — при помощи гипнотического внушения опытного, знающего дело гипнотизёра; третьи — при помощи так называемого самовнушения, исходящего от активного разума и направленного на разум пассивный; четвёртые — при помощи особого приёма, который мы называем *поглощением мысли*.

Уничтожить мыслительные привычки при помощи *прямого усилия воли* — тяжёлая вещь, насколько это известно большинству из нас, так как всем доводилось иметь с ним дело. Это способ, в котором добиваются успеха только сильные, между тем как слабые падают под бременем приложенных усилий, приходят в уныние и, поддаваясь отчаянию, окончательно падают духом. Мы достигаем результата при помощи «напряжения воли», или, вернее, при помощи укрепления активной функции разума волей, заставляя её действовать. Именно она приказывает пассивной функции отказаться от старых мыслительных привычек и вместо них завести себе новые. Это замечательное дело, но очень трудновыполнимое. Такого же результата можно достигнуть более лёгким образом. Более лёгким способом можно выработать простую привычку для того, чтобы сделать пассивный ум восприимчивее к приказаниям активной функции; с этим способом мы намереваемся ознакомить вас в настоящей лекции.

Вторым способом, то есть изменением мыслительных привычек при помощи *гипнотического внушения*, многие пользовались с блестящими результатами; при этом, однако, необходимо, чтобы гипнотизёр был подходящим лицом, основательно знающим своё дело и вполне осведомлённым о «последних» методах устранения неприятных мыслительных привычек. Мы считаем здесь необходимым указать, что в подобных случаях следует соблюдать большую осторожность, отдавая себя для такого рода исправления во власть постороннего лица; не должно доверяться человеку лишь потому только, что он способен делать гипнотические внушения; не сделают же ведь кассиром в банке человека только лишь потому, что он умеет вести книги и быстро считать деньги.*

Третий способ, заключающийся в достижении результата при помощи *самовнушений*, превосходит, в особенности же, если он сопровождается поглощением мысли. При самовнушении вы просто постоянно повторяете пассивному разуму, что существуют новые привычки (не обращая внимания на старую), и пассивный разум, несмотря на то, что вначале оказыва-

*То, на что здесь намекает автор, прекрасно показано Артуром Конан-Дойлем в его повести «Паразит», к которой и отсылаем читателя. (И.Р.)

ет сопротивление, в конце концов примет то, что вы ему навязываете, как истину. Он усвоит новые мыслительные привычки как свои собственные мысли, подобно тому, как поступают многие люди при таких же обстоятельствах. Самовнушение является в сущности самогипнозом, т.е. гипнотизацией пассивного разума разумом активным. В этом можно видеть пример того, что каждый человек — свой собственный гипнотизёр.

Четвёртый способ — *поглощение мысли* — заключается в том, что вы приводите самих себя в совершенно пассивное состояние, делая частые промежутки и напряжённо сосредоточивая свой разум на идее, или психическом понятии о том, что новая мыслительная привычка *уже* существует; представляя себя при помощи своего воображения человеком, уже обладающим желательными качествами, вы должны сохранять эту мысль постоянно; вы всегда должны представлять себя обладающим желательной привычкой в каждый свободный момент, днём и ночью, стараясь при этом всеми способами укреплять в себе это убеждение. В этом выражается настоящее действие пассивного разума, поддерживаемое воображением. Оно кажется очень простым, достигаемые же благодаря ему результаты чуть ли не граничат с чудесами. Этот способ является одним из наиболее лёгких и наиболее действительных для выработки характера. Воображаемые вещи становятся реальными в сравнительно короткий промежуток времени, так как результаты следуют непосредственно за исполнением.

На наш взгляд, сочетание самовнушения и поглощения мысли представляет идеальный способ для формирования характера. Если настойчиво применить его, то за сравнительно короткий срок получатся прямо-таки замечательные результаты, действие же этого способа обнаруживается сразу. Не нужно пренебрегать им, исходя из того, что он кажется очень простым: на самом деле он отнюдь не прост. Он представляет собой тайну, которая должна быть для вас дороже тысячи долларов; вы никогда и ни за какие деньги не пожелаете расстаться с ней, если только хоть раз испытаете её благотворительные дары. Теперь мы намереваемся дать вам краткое объяснение различных ранее упомянутых способов.

Воспользуемся как примером мыслью боязни. Она может служить блестящим примером дурной мыслительной привычки, так как приносит нашим жизненным обязанностям более вреда, чем все остальные дурные мысли, вместе взятые, и одновременно с тем она вызывает дурные расслабляющие мыслительные привычки, с которыми находится в тесном родстве. Тот человек, которому удалось с корнем вырвать эту отвратительную мысль боязни или страха, сделал уже большой шаг к свободе. Мысль боязни никому ещё не оказала пользы и не окажет; но зато она испортила карьеру тысяч мужчин и женщин, парализуя их энергию, мешая их успехам, ослабляя их ум и подрывая их здоровье. Мы все её чувствовали, и те из вас,

которые освободились от неё, ни под каким условием не пожелают снова вернуться к ней в рабство. Жизнь принимает совершенно другой вид у человека, который с корнем вырвет эту сорную траву. У него является совершенно иная цель существования. Многие из того, чего мы боимся, никогда не происходит; то же небольшое, что всё-таки происходит, может преспокойно быть устранено при помощи той силы, которая является к нам при отсутствии страха и боязни. Той энергии и жизненной силы, которая из-за страха бесследно пропадает, будет вполне достаточно, чтобы мы могли восторжествовать над действительными затруднениями, если только они явятся. Припомните рассказ об умирающем старике, который дал своему сыну хороший совет: «Джон, я прожил восемьдесят лет и имел очень много неприятностей, большая часть которых так и не осуществилась». Старик просто высказал то, что на опыте знают многие мужчины и женщины, дожившие до преклонной старости.* Вывод вполне очевиден.

Мы делаем предположение, что вы являетесь жертвой страха (в этом мы, пожалуй, вряд ли ошибёмся), и намереваемся воспользоваться четырьмя различными способами для избавления от него. Мы предполагаем далее, что вы начинаете испытывать их все по очереди, один за другим.

Сначала вы примените первый — *силу воли* — и скажете самому себе: «Я не хочу бояться»; «Я приказываю страху исчезнуть». Это героическое средство. Мы не будем входить в подробности этого способа. Вы все достаточно знаете о нём. Вы все пробовали его.

После этого вы применяете действие *гипнотического внушения*; для этого вам следует пригласить опытного гипнотизёра; последний усадит вас в удобном положении, побудит ослабить все мускулы, успокоит ваши нервы и приведёт вас в состояние полного психического покоя; затем он отвлечёт ваше индивидуальное сосредоточенное внимание и сделает вам ряд настоячивых повторных внушений: бесстрашия, смелости, самонадеянности, уверенности и т.п. Опытный гипнотизёр обстоятельно ознакомится с каждым отдельным случаем и при помощи удачно выбранных и умело направленных внушений посеет семена новых мыслительных привычек, предназначенных устранить и заменить старые. Блестящие результаты получаются при пользовании этим методом. Автор настоящего руководства избавил этим способом многих лиц от дурных привычек мышления, когда те обратились к нему за помощью. Он употреблял этот метод, чтобы направить пациента на правильный мыслительный путь, внушить ему уверенность в самом себе и в действительности новой формы его духовного развития; при этом он, ознакомив пациента с теорией и практикой самовнушения и поглощения мысли, предоставлял окончание лечения ему самому.

*Да, очень многие из нас страдают от призраков, которыми пугливое воображение населяет завтрашний день. (И.Р.)

Затем вы обращаетесь к помощи *самовнушения*; при этом вы постоянно мысленно повторяете: «Я не боюсь»; «Я уверен в самом себе»; «Я уничтожил боязнь»; «Я не чувствую страха» и т.п. Эти самовнушения вы должны делать вполне серьёзно, как если бы вы делали внушения другому лицу и старались вкоренить их в него. Укажите своему пассивному разуму, что вы уверены в том, что говорите, и тогда он окажет доверие вашим словам; считая же их правильными, он последует им. Если вы будете применять этот способ уверенно и вполне серьёзно, то вы тотчас заметите его благотворное действие. Вы не должны забывать, что если пассивный разум тревожит ваше сознание боязливими мыслями, то вы должны удвоить свои уверения в безбоязненности, и мысль о страхе исчезнет. Вначале, конечно, вам будет трудно, так как мысли страха всегда встречают хороший приём, но подобно плохой собаке она скоро узнают, что у вас имеется против них палка, и не замедлят удалиться. Никогда не забывайте мысли о собаке и палке, тогда вам не придётся иметь много беспокойства. Вы научитесь избегать мыслей страха подобно тому, как вы избегаете злых собак; вы будете уметь устранять их сильными ударами своей мысленной дубинки. Она быстро убежит, поджав хвост, и на будущее время будут иметь в виду дубинку. Вы не должны дожидаться, чтобы она на самом деле начала одолевать вас, а должны обязательно приниматься за дубинку при первой же их попытке напасть на вас.

Теперь, наконец, вы намереваетесь испытать действие способа *поглощения мысли*. Для этого вы приводите себя в способное к восприятию внушений пассивное состояние, таким же точно образом, каким вы пользовались, приготавливаясь к внушениям гипнотизёра. Чем пассивнее вы будете, тем лучше будут результаты. Говоря иначе, примите вполне пассивное состояние, как в духовном, так и в физическом отношении. Благодаря этому вы освобождаете активный разум от его обязанностей и предоставляете пассивному разуму неоспоримый над всем контроль. После этого вы сосредотачиваетесь на мысли «Я не боюсь» и на других ей подобных. Таким образом, вы представляете себя самому себе не чувствующим страха, отважным, обладающим духовным и физическим мужеством и как бы прогоняющим боязливые мысли при помощи ментальной дубины. Предоставляя полный простор для своего воображения, вы всё-таки должны придерживаться желательного образа мышления. Вы увидите, что здесь наибольшую ценность представляют упражнения в концентрации и сосредоточении. Вы должны постоянно мыслить о бесстрашии, действуя при этом вполне естественно. На наш взгляд, вы должны держать себя точь-в-точь как актёр, который увлётся своей ролью. И воображаемый характер скоро станет действительным. После непродолжительной практики он станет вполне естественным и окажется как бы присущим вам.

Как мы уже ранее указывали, соединение поглощения мыслей и самовнушения является идеальным способом для образования характера. Мы предполагаем закончить настоящую лекцию несколькими упражнениями, которые окажут вам пользу при способе поглощения мысли. Не забывайте упражняться в упражнениях концентрации, так как вы обязательно должны выучиться им прежде, чем начнёте бороться со страхом. Начиная эту борьбу сию же минуту. Вырежьте себе немедленно дубину и дайте ей остростку своему врагу. Удалив его с дороги, вы спокойно можете отдаться изучению настоящего предмета, не слыша уже более его воя и рычания.

Способ приобретения недостающей энергии, уверенности, настойчивости и тому подобных качеств является совершенно тождественным с тем, который указан для уничтожения боязливых мыслей; само собой разумеется, необходимо только изменять сообразно с каждым случаем слова самовнушения и подтверждения.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОГЛОЩЕНИИ МЫСЛИ

I. Найдите уединённое, спокойное место, по мере возможности изолированное от всякого шума. Если будет невозможно создать идеальные условия, то, конечно, нужно остановиться на наиболее подходящих. Сущность дела заключается в том, чтобы устранить отвлекающие мысли и углубиться в самого себя.

II. Непринуждённо и комфортабельно расположитесь на диване, кровати или в удобном кресле; приведите свои мышцы в расслабленное состояние, устраните напряжение нервов и отбросьте всякое беспокойство. Делайте медленные и глубокие дыхания, задерживая при этом своё дыхание перед выдохом на некоторое время; глубокие дыхания продолжайте до тех пор, пока у вас не наступит полнейшее спокойствие.

III. Всё своё внимание сосредоточьте на самом себе, устраняя при этом внешние впечатления. Упражнения в сосредоточении сделают вас к этому способным.

IV. Вызвав необходимое духовное и физическое расслабление, твёрдо, спокойно и упорно сосредоточьте свою мысль на слове «бесстрашие», оставляя ему возможность запечатлеться в вашем уме подобно печати на сургуче. Вполне отдайтесь этой мысли и этому слову. Одновременно думайте о значении этого слова, о характеристических свойствах человека, обладающего этими качествами, и т.д.

V. Образуйте мысленный образ самого себя, как бы уже обладающего желательными качествами: поступайте совершенно так же, как вы действуете в мечте; представляйте самого себя как бы уже нечто делающим вследствие обладания данным качеством; воображайте себя в общении с другими людьми, мужчинами и женщинами, как бы уже владеющим известным качеством. Вообще отдавайтесь представлениям, что вы уже приобрели желаемое качество. Предоставьте полный простор своему воображению, следя, однако же, чтобы оно не уклонялось от желательного направления, а было всё время направлено на картины вашей успешной деятельности. Все свои мечтания всегда заканчивайте решительной мыслью: «Я есмь». Последнее придаст вам двойную силу и уверенность. На деле гораздо лучше попеременно заменять представления о новых качествах идей и утверждением «Я есмь».

Повторяйте как можно чаще эти упражнения. Они подобны капле, которая в конце концов может продолбить камень. Повторяемые мысли принимаются и начинают быстро расти. Полезно проделывать эти упражнения, когда вы направляетесь спать, а также во время бессонницы, если вы ею страдаете. Упражнение не только не будет препятствовать наступлению сна, но даже ускорит это наступление. Если у вас при этом появится сонливость, то не противьтесь ей, так как впечатление, с которым вы заснёте, сохранится и будет продолжать действовать и во время сна.

В данных упражнениях мы пользовались словом «бесстрашие» и соответствующими ему мыслями для того, чтобы дать более ясное представление о процессе поглощения мыслей. Вы, конечно, понимаете, что вам придётся употреблять слово, выражающее качество, которым вы желаете обладать. Если вы намереваетесь избавиться от нежелательного качества, то вы должны выбрать слово, обозначающее противоположное понятие. Если, например, вы склонны к бездействию, то изберите слова «деятельность», «активность», «энергия» и т.д. в том же роде. Вы не должны забывать, что когда мы желаем осветить помещение, то нам вовсе нет нужды бороться с мраком; мы просто поднимаем шторы и выпускаем свет, если дело происходит днём, или включаем лампу, если вечером, благодаря чему темнота исчезает. Не мучайтесь над нежелательными мыслями, но сосредоточьтесь над мыслями им противоположными — и положительное желание вытеснит или нейтрализует отрицательное. Не приходите в отчаяние, если результаты не так скоро получатся, как вы того желаете. Помните, что они обязательно явятся со временем. Для этого вам необходима только постоянная практика. Дух можно развить точно так же, как и мускулы, при помощи тех же самых способов, то есть при помощи продолжительных упражнений.

Вы имеете теперь средство к устранению своих недостатков. Если вы и сейчас не воспользуетесь их благодеяниями, то причина будет заключаться попросту в том, что вы не очень-то этого желаете. Если вы обладаете сильным желанием избавиться от каких-то недостатков своего характера, то вы это сделаете; если же у вас сильное желание отсутствует, то мы ничем не можем помочь вам. Если вы предпочитаете променять своё благородное и блистательное право духовного всемогущества за минутное спокойствие, то это, повторяем, ваше дело. Вы сами себе господин и можете делать из себя всё, что вам угодно.

* * *

Лекция Тринадцатая

ИСКУССТВО СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

Определение понятия. — Его явное и тайное значение. — Ценная способность. — Мысль в единении с делом. — Преднамеренная сосредоточенность. — Достижение её. — Её преимущество. — Большая продуктивность работы. — Средство получить лучшие результаты. — Устранение возможности пасть духом. — Зависимость от самого себя. — Не следует пугаться неудач. — Должно меньше бездельничать. — Отнятие от работы неприятной тяготы. — Совет против упадка духа. — Сосредоточенность сначала даётся нелегко. — Простой опыт. — Преимущества сосредоточенности. — Устранение напрасной траты энергии и труда. — Сосредоточение внимания. — Сосредоточение мысли. — Действительное указание против истощения духовного и физического. — Наставление. — Условия сосредоточенности.

В обыкновенном разговоре мы часто употребляем слово «сосредоточение» (концентрация) в смысле «соединения» или «уменьшения в объёме и увеличения в силе» или, наконец, «сгущения». Во избежание неправильного понятия мы предупреждаем, что используем здесь термин сосредоточение (концентрация) в смысле *сосредоточения в общем центре* (или фокусе). Вы ни в коем случае не должны забывать значения слова «сосредоточивать», то есть *соединять в центре*.

Слово «сосредоточивать» имеет явное, или обыкновенное, значение и тайное, или скрытое, когда пользуются им в связи с упражнениями духовных сил. Явное значение состоит в сосредоточении разума на какой-либо отдельной мысли или действии при подавлении при этом всех внешних мыслей и впечатлений. Тайное значение сосредоточения заключается в сосредоточении ума на собственном «Я», на «*Я есмь*»; при этом все мысли, относящиеся к материальному телу или организму, устраняются, и всё внимание направляется на высшие области духа. Первый (экзотерический) способ сосредоточения (концентрации) является очень ценным приобретением для человека в его повседневной жизни; второй (эзотерический, духовный) способ является очень ценным для тех, кто желает узнать более о своём истинном «Я» и стремится открыть тайны бытия. В настоящей лекции мы будем говорить лишь о практической стороне сосредоточения, так как это составляет цель нашего руководства. Однако мы дадим читателю некоторые объяснения и о скрытом (эзотерическом) роде, чтобы он знал, как следует поступать, если представится случай.

Искусство сосредоточения на какой-либо мысли или деле является одной из наиболее желательных способностей, находящихся в распоряжении человека. Мы уже говорили о преимуществе «отдаваться делу всей душой», «приниматься только за одно дело и хорошо его выполнять» и т.п. Мы все знаем о художнике, который объяснял блестящее исполнение своих произведений тем, что он «примешал ум в свои краски», и о рудокопе, который «вложил немного ума в свою кирку».

Мы сознаём, что самая простая работа может быть лучше выполнена, если мы сконцентрируем на ней мысли. Работники отличаются друг от друга в зависимости от того интереса, который они вкладывают в дело. Человек, который «интересуется своим делом» и который находит нравственное удовольствие в своей обычной работе, является таким лицом, которое лучше всего выполняет работу; благодаря этому он будет чувствовать себя счастливым. Тот же человек, который постоянно посматривает на часы и «бросает своё дело при звуке гудка или звонка», представляет собой не более как простую машину и никогда не поднимается выше уровня автомата, если только он не изменит своей точки зрения на работу. Человек, который «думает своими руками», всегда найдёт работу. Он представляет собой серьёзную ценность, и многие предприниматели ищут его. Когда же наша молодёжь научится наконец ценить этот факт?

Хорошо, но какую связь имеет всё это с сосредоточением (концентрацией)? — спросите вы. Именно ту, что интерес и ум, которые вкладывает человек в свою работу, представляют собой результат добровольного сосредоточения. Человек, который пользуется сосредоточением в своей обычной жизни, устраняет от себя отвлекающие его впечатления и отдаёт свои лучшие духовные силы труду; благодаря этому он исполняет более плодотворную работу; кем бы он ни был: подёнщиком, архитектором, клерком, поэтом, художником или банкиром. Каждый человек, который «пользуется успехом», развил в себе искусство сосредоточения. Может быть, он и не сознаёт этого, но всё же он развил это искусство. Вообще *каждый человек, который разовьёт в себе искусство сосредоточения, «достигнет всего»*. Попробуйте — и вы убедитесь. Почему? — вы увидите это сами; результаты не замедлят появиться. Когда вы упорно и твёрдо концентрируете на каком-либо предмете свою мысль, то вы очень удачно исполните свою работу; если же вы её хорошо выполните, то получите должное вознаграждение; при этом вы должны сознавать своё предназначение и не навязывать себе при помощи самогипноза мысли о том, что вы червь земной и ни на что не способны.

Когда ваша работа окажется превосходной, то для вашей деятельности откроется широкое поле; если же ваш нынешний хозяин не оценит вас, то найдутся многие другие, которые пожелают воспользоваться вашим трудом. *Но вы, конечно, должны делать дело*, не забывайте этого. Не найдётся ни одного столь глупого человека, который стал бы вам платить за то, что

вы ничего не делаете. О, нет, он не будет действовать таким образом, ведь он и сам ничего не «достиг бы», поступай он так. В то же время он не допустит, чтобы вы променяли его работу на работу у его конкурента, если вы будете превосходно выполнять своё дело; ну, а работа ваша окажется превосходной, если только вы углубитесь в дело и сосредоточитесь; если же вы падаете духом вследствие того, что вам кажется, будто у вас не будет успеха в вашем деле, то вам обязательно следует научиться способу сосредоточиваться и регулярно упражняться в нём; всё дело теперь в ваших руках, сделайте небольшое усилие, вложите побольше энергии, соберите всё своё мужество. Вы безусловно достигнете чего-нибудь, если преодолеете временное сопротивление.

Не теряйте напрасно времени в жалобах на «притеснение капитала» и в прочих разглагольствованиях того же рода. Если вы сделаетесь «сосредоточенным» человеком, то капиталу скоро самому потребуются ваши услуги и ваша работа. Разве вы не можете этого понять? Конечно, можете. А коли так, то прекратите бродить вокруг да около и принимайтесь серьёзно за работу. Принимайтесь скорее. Если вы будете отказываться принимать предлагаемые вам денежные средства, то вы окажетесь ни на что негодным человеком. Но кто в этом виноват? Если человек настолько беспечен, что не желает спасти себя, предоставьте его его участи; он получит то, что следует. Некоторые из вас, наши читатели, к сожалению, нуждаются в человеке с увесистой дубиной, которой он поднял бы вас, нанося вам сильные удары всякий раз, как вы над чем-нибудь замешкаетесь или предадитесь праздным мечтам. Бросьте же бездельничать и принимайтесь за работу. Многие люди проводят своё время в мечтах о будущем, о той поре, когда у них настанет вечный праздник. Они знают при этом, что их считают дураками. Вся природа находится в движении, и Господь Бог созидает постоянно; мы убеждены, что когда вы, окончив свой путь на земле, переправитесь на другой берег, то наткнётесь там на следующую надпись: «Бездельничать не позволено». Если вы чувствуете интерес к своей работе, то она утратит характер тяжкой обязанности. Принимайтесь же за дело и начинайте работать для того, чтобы избавить себя от нищеты и несчастья. Беритесь за дело, и беритесь теперь же.

Человек, который обладает способностью сосредоточиваться, имеет в своих руках верное средство против неудач. Какое же? Он имеет возможность устранять неприятные мысли и сосредоточивается на более возвышенных предметах. Вы не должны говорить, что вы не можете этого сделать. Если вы приобрели «навык», то вы будете *способны* справиться. Тысячи людей нашли в этом радикальное средство против неудач, отчаяния, страха, боязни и т.п. Попробуйте его и вы. Учтите, что жизнь явится для вас в совершенно ином свете. Применяйте в своей работе сосредоточенность — и вы будете так хорошо себя чувствовать, что едва ли пожелаете иметь в числе своих родственников президента. Испробуйте этот способ — и вы будете ощущать «движение жизни» вокруг себя и будете благодарить Бога за то, что

живёте, вместо того, чтобы проклинать день своего рождения. Вы будете лучше выполнять свою работу; вы будете лучше себя чувствовать; и вы сами станете лучше. Разве всё это не стоит того, чтобы попытаться?

Может быть, вы предполагаете, что знаете кое-что о сосредоточении (концентрации). Хорошо, пусть будет так; покажите же свои знания. Возьмите карандаш и постарайтесь очинить его как можно лучше. Время в вашем распоряжении, выполните только эту работу самым лучшим образом. Теперь посмотрите, в состоянии ли вы сосредоточиться на очинке карандаша и *устранить при этом все посторонние мысли*. Постарайтесь посвятить работе всю свою энергию и мысль для лучшего её выполнения. Пусть на некоторое время целью вашей жизни будет хорошо очиненный кончик карандаша. Прекрасно, как вы себя чувствуете? Очень трудная работа, не правда ли? Да, надо полагать. Вам нужна практика, молодой человек. Вам надо много упражняться, юная леди. Возьмитесь за указанные в этой лекции упражнения и проделывайте их до тех пор, пока вы не будете в состоянии сделать *что-нибудь*, безразлично, что бы оно ни было, не позволяя своим мыслям отвлекаться в сторону. Каждый в состоянии сосредоточиться на приятной работе; но если дать ему неприятное и однообразное дело, то вы убедитесь, что его мысли будут отвлекаться от дела совершенно от него независимо; всё это будет продолжаться до тех пор, пока он не научится сосредоточиваться при помощи силы воли. Способность сосредоточиваться на неприятной, невыносимой и однообразной работе является пробным камнем. Если вы преодолаете это затруднение, то можете быть уверены, что проломили брешь в области бесплодных усилий и ненужных движений. При помощи концентрации вы будете способны сосредоточивать своё внимание, мысль и энергию на определённом предмете, и благодаря этому достигать по мере возможности лучших результатов. Лучи солнца, собранные зажигательным стеклом в точке фокуса, нагревают эту точку гораздо сильнее, чем обыкновенные лучи того же источника, того же напряжения и той же теплоты. Так же обстоит дело и с вниманием. Рассейте его — и вы будете иметь заурядные результаты; но если фокус его будет находиться на вещи, которую нужно сделать, вы получите изумительный подъём энергии. Сосредоточивающийся человек концентрирует своё внимание и силу мысли на одном предмете; результат выражается в том, что каждое его действие, произвольное и произвольное, направляется к достижению цели.*

* Свами Вивекананда в своей «Раджа-Йоге» по аналогичному поводу говорит следующее: «Как иначе, если не концентрацией силы разума были достигнуты все виды знаний во всём мире? Мир готов раскрыть свои секреты, если только мы знаем, как постучать, как нанести нужный удар. Мощь и сила удара достигаются сосредоточением. Нет предела силе человеческого разума, и чем он более сосредоточен, тем большая мощь прилагается к одной точке. В этом и заключается секрет успеха». (Примеч. И. Р.)

Как мы уже говорили в предыдущей лекции, человек может достичь всего, чего он ни *пожелает*, если только он непреклонно *желает*. Если его энергия сконцентрирована на одном предмете и всё остальное устранено, то вызванная и сконцентрированная сила безусловно *должна* вызвать известные результаты.

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: «Что бы вы ни делали, прилагайте ко всему всю свою силу. Всё делайте *как следует*. В одно и то же время делайте что-нибудь одно, но исполняйте дело безупречно».

Для того, чтобы получить наилучшие результаты от мыслительной силы согласно данным в предыдущих лекциях объяснениям, вам безусловно необходимо приобрести искусство сосредоточения. Сосредоточивая свои мысли, вы увеличиваете их напряжённость; в этом вы можете убедиться даже после минутного размышления. Исполняя упражнения предшествующей лекции, вы обязательно должны соединять их с упражнениями в концентрации. Эти упражнения, конечно, так или иначе являются скучными и монотонными, но всё же необходимо отрабатывать их до полного совершенства. Вы получите награду за свой труд; она выразится в постоянном увеличении ваших способностей к сосредоточению; увеличение это обнаруживается уже с первого раза.

И есть ещё кое-что, о чём мы желаем с вами поговорить прежде, чем вы перейдёте к упражнениям, именно: нам следует указать вам на преимущества концентрации как средства для духовного и телесного отдыха. Будь это единственным результатом предложенных упражнений, то и тогда стоило бы позаботиться о его приобретении. Предположите, что вы страшно утомились вследствие физического или умственного труда, изнервничались и нуждаетесь в отдыхе. Если вы ляжете, то мысли, занимавшие ваш ум, снова вернутся, будут беспокоить вас и не позволят вашему уму обрести необходимый покой. Каждая мысль заставляет работать и приводит в действие известные группы мозговых клеток; остальные клеточки в это время находятся, конечно, в покое. Само собой разумеется, что единственным средством для того, чтобы дать полный отдых той группе мозговых клеток, которая окончательно утомится от усиленной деятельности, является сосредоточение мыслей в совершенно другом направлении; благодаря этому утомлённые клеточки устраниваются от работ, но всё ещё продолжают некоторое время возбуждённо вибрировать под влиянием сообщённой им силы движения. Когда вы сосредоточиваетесь на новой мысли, вы освобождаете старые клетки от прежней работы и предоставляете им необходимый отдых. Эти клетки жаждут работы и стремятся возвратиться к ней помимо вас; но когда вы достигнете успеха в искусстве концентрации, то будете уметь управлять ими. Без сомнения, вы помните, что когда ваш ум чувствовал переутомление от трудной дневной деятельности, вы принимались за чте-

ние интересной книги; последняя так увлекала вас, что ваши перевозбуждённые дневной работой мозговые клеточки временно прекращали свою деятельность, и по окончании книги вы чувствовали себя вполне свежим, несмотря на то, что чтение книги само по себе является для ума отнюдь не лёгким упражнением. Такова теория. Теперь вам следует применить её на практике — и тогда вы не будете иметь никакого основания жаловаться на умственное переутомление. Вы будете обладать способностью воспринимать, устранять мысли и менять их как платье по своему желанию.

Теперь нам пришло время дать вам несколько практических упражнений, дабы вы могли развить в себе силу сосредоточения. В конце настоящей главы мы желали бы снова напомнить вам, что существенный принцип сосредоточения заключается в *концентрировании внимания на одной определённой мысли или действии*. Каждое упражнение, которое содействует укреплению способности устранять при помощи силы воли несущественные мысли, обладает известной ценностью; помимо того, данные здесь упражнения должны служить образцом для других, которые вы можете придумать сами.

* * *

Лекция Четырнадцатая

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ

Устранение внешних впечатлений. — Устранение невнимательности. — Развитие силы воли. — Подчинение тела разуму, а разума воле. — Подчинение мускульных движений волевому контролю. — Трудность достижения подобного состояния. — Спокойное состояние. — Развитие хладнокровия. — Приобретение физического и духовного обаяния. — Примеры. — Уничтожение дурных привычек и приобретение изящных манер. — Сознательное внимание. — Ряд упражнений для его развития. — Советы к упражнениям. — Сосредоточение внимания к какому-либо из окружающих предметов. — Общие разъяснения. — Рекомендации к упражнениям.

ПЕРВАЯ СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Первейшее условие концентрации заключается в умении устранять посторонние мысли, звуковые и зрительные впечатления, уничтожать невнимательность и получать полный контроль над телом и разумом. Тело обязательно должно находиться под непосредственным контролем разума, а разум под непосредственным контролем воли. Воля сама по себе является достаточной силой, но разум безусловно имеет нужду в укреплении при помощи непосредственного воздействия воли. Разум, укрепленный волевыми импульсами, является более могучим выразителем мыслительных вибраций; последние, в свою очередь, имеют более значительную силу и оказывают более сильное действие.

Настоящие упражнения мы желаем начать с физического развития, благодаря чему тело немедленно будет подчиняться приказаниям разума.

Первое упражнение, — его обязательно следует научиться выполнять в совершенстве, прежде чем перейти к последующим, — выражается в контроле мускульных движений. На первый взгляд, оно может показаться очень простым, но уже незначительный ряд попыток ясно покажет вам, что вы должны ещё многому научиться. Следующие упражнения окажут вам существенную пользу при приобретении вами полного контроля над мускулами.

I. Спокойное сидение. Это нелёгкое дело. Оно является прежде всего испытанием вашей способности сосредоточиваться, задерживать невольные мускульные движения; после небольшой практики вы будете способны спокойно сидеть, не двигая мускулами, пятнадцать и более минут. Самый лучший способ для этого состоит в следующем: сядьте в удобное кресло, займите удобное положение, ослабьте все мускулы и постарайтесь сохранять полнейшее спокойствие в течение пяти минут. Продолжайте проделывать это упражнение до тех пор, пока не будете способны очень легко выполнять его; затем увеличьте время до десяти минут; после того, как вы научитесь сохранять спокойствие в течение десяти минут, продлите время до пятнадцати минут; этого времени будет вполне достаточно. Вы не должны переутомлять себя как этим, так и каким-либо другим упражнением. Лучше всего упражняться понемногу; но как можно чаще. Имейте в виду, что вы отнюдь не должны сидеть в оцепенелом положении; не должно быть ни малейшего напряжения мускулов; вам следует совсем их ослабить. Подобный способ ослабления очень полезен в тех случаях, когда вы пожелаете хорошо отдохнуть после утомительного напряжения. В нём заключается идеальное «лечение отдыхом», которое можно производить сидя в кресле или лёжа в постели или на диване.

II. Сядьте прямо (выпрямившись) в своём кресле; поднимите голову, выставьте вперёд подбородок и отодвиньте назад плечи. Протяните правую руку в горизонтальном направлении направо на одном уровне с плечом. Поверните голову и направьте пристальный взгляд на свою руку; держите её в выпрямленном положении в течение одной минуты. Прделайте то же самое с левой рукой. Когда вы будете способны в совершенстве выполнять это упражнение, увеличьте время до двух минут, затем до трёх и так далее до тех пор, пока не будете способны сохранять подобное положение в течение пяти минут. Ладонь руки при этом должна быть обращена книзу, так как это наиболее лёгкое положение. Направляя взгляд на кончики пальцев, вы всегда будете в состоянии определить, сохраняет ли ваша рука вполне спокойное положение.

III. Наполните рюмку водой вплоть до краёв и возьмите её пальцами; вытяните правую руку прямо перед собой. Устремите глаза на рюмку и постарайтесь настолько спокойно держать руку, чтобы невозможно было заметить колебания воды. Начинайте это упражнение с минуты и постепенно увеличьте его до пяти минут; здесь будет граница; упражняйтесь попеременно правой и левой рукой.

Комментарий. В своей повседневной жизни по возможности избегайте натянутого, напряжённого состояния мышц; особенно, когда чувствуете расположение к покою. Постарайтесь приобрести уравновешенные манеры и походку. Выработайте приятное обращение и самообладание взамен нервозности и крайне озабоченного вида. Умственные упражнения принесут вам пользу при выработке умения держать себя и обходиться с окружающими. Перестаньте отбивать «такт» пальцами по столу или подлокотнику кресла — подобные действия указывают лишь на отсутствие контроля над самим собой. Не топайте ногами и не болтайте ими, когда говорите или сидите. Вы не должны раскачиваться в качалке подобно поршню в машине или маятнику в часах. Не грызите ногтей и не кусайте губ; не щёлкайте языком во время чтения, занятий или письма; не моргайте глазами, устранив привычку вздрагивать или подёргивать какой-нибудь частью тела; привычки обыкновенно делаются второй натурой. Вы легко можете их уничтожить при помощи «перенесения мысли» и упражнений в концентрации. Приучите себя спокойно и хладнокровно относиться к звукам, которые до настоящего момента заставляли вас вздрагивать; например, к хлопанию быстро закрытой двери, к падению книги или какой-нибудь другой вещи, к скрежету по металлу или по стеклу и т.п. Вообще крепче держите себя в руках. Указанные упражнения окажут вам существенную пользу в приобретении того, что вы желаете.

ВТОРАЯ СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Вышеприведённые упражнения дадут вам умение управлять невольными мускульными движениями и благодаря этому подчинять ваше тело контролю над произвольными функциями. Следующие же упражнения предназначаются для того, чтобы подчинить ваши произвольные мускульные движения *непосредственному* контролю, или, говоря иначе, для того, чтобы развить духовные способности, вызывающие произвольные мускульные движения.

I. Сядьте прямо перед столом, положите на него руки и сожмите кулаки, повернув их при этом ладонями вверх таким образом, чтобы большой палец находился на других. Устремите свой взор на правый кулак; после этого постепенно отодвигайте большой палец, сосредоточивая всё своё внимание на этом действии, как будто бы это имеет для вас большое значение. Затем медленно вытяните (разогните) указательный палец, после него второй и так далее вплоть до последнего. Затем сделайте наоборот; сначала загните мизинец и продолжайте загибание пальцев далее, пока кулак не примет своего прежнего вида; при этом большой палец будет лежать на остальных пальцах

сверху. Прodelайте то же самое с левой рукой. Повторите это упражнение пять раз во время одного сеанса, впоследствии вы можете проделывать его до десяти раз.

Комментарий. Это упражнение вызовет у вас «утомление», но вам следует настойчиво повторять его, так как оно, развивая ваше внимание и направляя его на простые и однообразные действия, очень важно для вас; кроме этого, оно даст вам непосредственный контроль над всеми мускульными движениями. Вы очень скоро почувствуете то благотворное влияние, которое окажут на вас эти простые и, с виду, неважные упражнения. Вы не должны ни на секунду упускать из внимания сгибание и разгибание пальцев. В этом заключается вся суть. Если вы пренебрежётё данным правилом, то тем самым утратите всю пользу от проделывания упражнения.

II. Это упражнение с виду напоминает старую шутку, которую часто можно видеть среди крестьян и людей простодушных; речь идёт о вращении больших пальцев. Вся разница в том, что вы проделываете это теперь не машинально, а с полным сосредоточением. Поместите пальцы одной руки в промежутки между пальцами другой; большие пальцы оставьте свободными. После этого медленно начните вращать один большой палец вокруг другого, одновременно сосредоточив всё своё внимание на кончиках больших пальцев.

III. Положите правую руку на колено, сжав все её пальцы (за исключением указательного, вытянутого вперёд) в кулак; затем начните медленно водить указательным пальцем из стороны в сторону, сосредоточив всё своё внимание на его кончике.

Комментарий. Подобные упражнения можно, конечно, видоизменять до бесконечности; поэтому для отыскивания всё новых и новых дальнейших упражнений вы должны обратиться к своей изобретательности; главная идея заключается в том, что упражнение должно состоять из нескольких простых, обычных, *монотонных* мускульных движений, причём всё внимание сосредоточивается на движущейся части тела. Ваше внимание будет возмущено и восстанет против подобного насилия; оно будет всеми возможными способами стараться избавиться от такого рабства. Здесь-то и является необходимость в выдержке; вы должны настоять, чтобы ваше внимание выполнило свою работу от начала до конца и не отвлекалось на более интересные впечатления и занятия. Рассматривайте самого себя как строгого школьного учителя, своё же внимание — как шаловливого подвижного мальчика, которому наскучило сидеть за книгой и который броса-

ет украдкой взоры через окно и дверь на более привлекательные посторонние явления. Вы должны удерживать мальчика за книгой, зная, что это будет лучше для него, несмотря на то, что он сам теперь ещё не может понять этого. Несколько времени спустя вы убедитесь, что вы гораздо лучше можете управлять своими мускульными движениями, манерой держаться и ходить; одновременно вы заметите увеличение силы своего внимания и концентрации в ваших обыденных делах; последнее же создаст вам значительные преимущества.

ТРЕТЬЯ СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Этот род упражнений служит для того, чтобы помочь сосредоточить своё внимание на некоторых материальных предметах, не составляющих части вас самих. Для примера даём одно упражнение, остальные вы вольны придумать себе сами.

I. Возьмите какой-нибудь неинтересный предмет, например, карандаш, и сконцентрируйте на нём всё своё внимание в течение пяти минут. Пристально смотрите на него; думайте о нём; поворачивайте его; исследуйте его; думайте о его употреблении; о его качествах; о материале, из которого он изготовлен; о процессе его производства и т.д. Не думайте ни о чём другом, кроме карандаша. Вообразите себе, что изучение этого карандаша составляет для вас жизненноважную задачу. Представьте себе, что во всём мире нет ничего, кроме вас и карандаша. «Один лишь мир, и в нём существуют только карандаш и я». Не позволяйте своему вниманию отвлекаться от карандаша, ваша задача приковать его к нему.

Комментарий. Это упражнение наглядно продемонстрирует вам, что ваше внимание представляет собой весьма лукавое создание; вы не должны допускать, чтобы оно ускользнуло от вас. Всё это очень утомительно для него, но служит к его же пользе, поэтому направляйте его.

Когда вы окончательно овладеете вниманием и вполне подчините его себе, то тем самым одержите громадную победу, в чём вы скоро и убедитесь. Со временем, в дальнейшей своей жизни, когда вам нужно будет сосредоточивать на чём-нибудь внимание, вы будете благодарны нам за то, что мы указали вам это упражнение.

Это упражнение может изменяться до бесконечности, однако суть всегда в том, что для сосредоточения внимания следует выбирать какой-нибудь неинтересный и обыкновенный предмет. Вы не должны выбирать интересный предмет, потому что для сосредоточения на нём *не требуется никаких*

усилий.* Для вас необходимо только то, что требует как бы работы от внимания; чем неинтереснее предмет, тем более работы и тем более пользы от упражнения. Вся трудность этого упражнения заключается в том, что вы будете уклоняться от существенного; постоянная концентрация внимания на неинтересных предметах в конце концов вызовет — в видах самозащиты — интерес к тем предметам, на которых вы уже сосредоточивались. Когда, однако, у вас явится такое состояние, вам придётся совсем немного поупражняться для того, чтобы стать способным сосредоточивать своё внимание на чём угодно и когда угодно.

Вышеприведённых упражнений для ваших целей окажется вполне достаточно; при этом мы, конечно, предполагаем, что вы будете их видоизменять, пользуясь для этого собственными воображением и фантазией. Вы можете практиковаться на каком-либо предмете из своей повседневной жизни. Для подобной практики у вас не будет недостатка в материале, потому что главная идея окажется запечатлённой в вашей памяти.

Упражнения, данные в предыдущих лекциях, могут теперь проделываться с большим пониманием, так как вам уже известна та польза, которую можно получить от сосредоточения. Вы сможете лучше пользоваться «применением мысли» и посылать во время внушений и мыслительных

* В этом принципе заложена весьма глубокая жизненная философия. Жизнь устроена так, что постоянно требует от нас усилий и напряжения сил. Соответственно, и мы устроены таким образом, что представляем собой продукт реакции на эти требования жизни. Мы всего добиваемся и в себе самих, и во вне лишь путём приложения усилий и, в конце концов, понастоящему ценим лишь то, на что затратили свои усилия; лишь то, что стоило нам определённых жертв. В полном согласии с этим, величайшее сокровище, когда оно «падает нам с неба», т.е. достаётся без усилий, не имеет в наших глазах никакой цены.

Особенно важно здесь то, что наше развитие и развитие наших способностей также происходит за счёт прилагаемых нами усилий. Поэтому древнекитайская мудрость и обращается к нам с вопросом: «Научился ли ты радоваться препятствиям?»

Нет ничего ошибочнее и пагубнее тенденции современного «цивилизованного» уклада жизни, который стремится освободить человека от *всяких* умственных усилий (каковые на самом деле суть лишь упражнения для нашей умственной способности), дабы переложить всё это на компьютер.

Если эти усилия берёт на себя компьютер, то развивается он, а не наша голова — это применительно ко взрослым. С детьми ситуация гораздо ужаснее: компьютер оказывается паразитом детского сознания, который лишает психику ребёнка жизненнонасушающих упражнений. В результате полноценной личности из ребёнка не формируется, из него вырастает лишь слабоумный идиот, неспособный ни на какое усилие, ни на какое сосредоточение внимания.

Родители, вы убиваете душу своих детей, позволяя им играть с компьютером! Вы выращиваете племя глубоко несчастных психических инвалидов. Вопрос дальнейшего выживания нашей расы в огромной мере зависит от осознания людьми только что указанной истины. (И.Р.)

процессов больше энергии. Для ваших упражнений со взглядом наступит новая фаза, так же как и для упражнений с телепатическим хотением и т.д. Вы будете способны устранить дурные привычки и вместо них приобрести хорошие. Вообще с приобретением искусства концентрации вы будете в состоянии всё делать гораздо лучше, чем прежде. Вы приобретёте полный контроль над своим духом и телом и увидите, что являетесь теперь господином своих страстей, а не рабом их. *Сила, которую вы приобрели над самим собой, выразится в умении управлять другими.* Для человека, который победил самого себя, не встретится затруднений подчинить своей воле других. Продолжайте упражняться в концентрации и в развитии зависимости разума от воли и вы сделаетесь настоящим гигантом в сравнении с теми людьми, которые не обладают этой силой. Пробуйте свою силу воли над самим собой различными способами до тех пор, пока у вас не явится уверенность, что вы уже приобрели над собою власть. Не удовлетворяйтесь ничем другим. Когда же вы достигнете этого, то вам будет принадлежать не только власть над другими, но и весь мир.

* * *

Лекция Пятнадцатая

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Истина и её восприятие. — Напоминание великой истины. — Развитие скрытых (тайных) сил. — Материальная сторона. — Сокровенная сторона. — Знание законов духа ведёт к хорошим результатам. — Самопознание. — Литература, занимающаяся переливанием из пустого в порожнее. — Незначительное количество ценных сведений среди массы бессодержательного материала. — Знание, основанное на практике, встречается весьма редко. — Такое знание исключительно ценно. — Наставление для стремящихся к истине. — Значение внутреннего пламени. — Динамическая сила и её помощь. — «Я есмь». — Новые решения. — Новые силы. — Братство народов. — Самоуважение. — Устранение обмана со стороны окружающих. — Уничтожение внутренней злобы. — Изречение древнего мудреца. — Умелое пользование вновь приобретённой силой. — Указание великой истины. — Заключительный совет.

Мы сознаём, что те из вас, кто исполнял данные нами в предыдущих лекциях указания, должны были почувствовать в себе *индуктивную уверенность* в истине, заключающейся в изложенных здесь наставлениях. В настоящем сочинении определённого направления и характера мы могли только направить внимание своих читателей на веские факты, лежащие в основании науки о духе, дать им некоторое понятие о великой истине и ознакомить их с несколькими упражнениями, которые, если их добросовестно выполнять, дают возможность развить в себе свою скрытую силу. Всё остальное находится вне пределов настоящего сочинения, которое имеет целью дать популярные указания для развития и применения магнетизма личности и духовного влияния в делах повседневной жизни. Обыкновенный читатель удовлетворится практической стороной предмета и не будет чувствовать желания глубже проникнуть во внутреннюю, скрытую сторону дела. Тем же лицам, у которых явится желание ближе ознакомиться с делом и понять его суть, мы можем предложить новые источники для приобретения знания, каковые мы намереваемся развить в нашем новом сочинении: «Закон нового мышления».

Даже не вдаваясь глубоко в предмет, мы можем сказать, что, на наш взгляд, рациональное понимание законов разума в связи с возвышенным образом жизни и поведением приводит человека к действительному сознанию своей индивидуальности, силы и могущества, разъясняя ему настоя-

щую сущность и значение его «Я», «*Я есмь*». В познании своего «Я» уже заключается сознание новых обязанностей и средств к их осуществлению.

Посвятивший себя изучению того, что известно под именем «новой мысли», будет иметь в своём распоряжении громадную литературу, большая часть которой состоит, к сожалению, из пустых фраз и туманных рассуждений. Конечно, и там находятся зёрна мысли, но они завалены громадным количеством словесной мякины. Стремящиеся к идее встречают слова, слова и слова. Сочинений, касающихся этого вопроса, на которые действительно стоило бы потратить время, очень мало, и посвятивший себя изучению, увы, не знает, где их найти. Многие желали бы иметь *практичное* понятное сочинение по этому вопросу, и, само собой разумеется, на основании неизменного закона спроса и предложения сочинения подобного рода в скором времени, наверное, уже появятся. Ускорьте этот день.

Нам желательно сказать изучающему настоящее руководство ещё и следующее: не позволяйте себя обманывать при помощи разных «-измов» различным руководителям. Вы сами по себе владеете истиной, и она сделается со временем очевидной для вас, постепенно и естественно развёртываясь подобно цветку. Познание «*Я есмь*» окажет вам громадную пользу. Заключающееся в нём небольшое пламя распространит свет на все предметы и всё осветит.

Основательно и спокойно продолжайте свой жизненный путь. Суетливость не есть проворство; суета не является энергией; шумливость не служит выражением силы. Спокойные, хладнокровные, серьёзные и настойчивые люди достигают цели ранее своих собратьев, наделённых качествами противоположными. Уверенность, ожидание и спокойное требование представляют страшно могучую динамическую силу; она поможет человеку разрешить массу проблем, если только он овладеет ею. Мудрец часто пользуется тем, чем глупец пренебрегает. Камень, который отвергают строители невежества, всегда кладётся во главу угла в здании мудрости.

Не пресмыкайтесь на земле подобно червяку; не валяйтесь в пыли и не призывайте Небо в свидетели того, какое вы отвратительное существо; не клеймите самого себя «несчастливым грешником», достойным лишь вечного осуждения. Нет! Тысячу раз нет! Воспряньте духом; поднимите голову и глаза к Небу; откиньте назад плечи; наполните лёгкие природным озоном. Затем скажите самому себе: «Я есмь часть вечного жизненного начала; я создан по образу и подобию Божию; я исполнен божественным дыханием жизни; ничто не может повредить мне, так как я составляю часть вечности».

Друг наш, идите своей дорогой, будьте непреклонны в своих решениях и тверды в своих новых стремлениях. Исполните свой долг сначала перед самим собой, затем перед своими ближними; признайте братство людей; осуществите на деле, что все люди являются вашими братьями (условное родство — но всё-таки родство). Не причиняйте вреда ближним своим,

не позволяйте также и им причинять вам вред. Если вы будете поступать с ними вопреки своему чувству справедливости и совести, то вы повредите не только самому себе, но также оскорбите и их. Не вызывайте вражды и в то же время никому не позволяйте безнаказанно оскорблять себя. Если кто-нибудь ударит вас по щеке, то вы не должны подставлять ему другую, а наоборот, оплатите ему получше тем же. Не ударяйте его со злобой в сердце и не медлите простить ему, коль он снова придёт к вам. Учение о непротивлении неправильно понято; в нём вовсе не выражается, что должно быть всевыносящим существом подобно овце или зайцу. Нет, нет; когда вы позволяете какому-нибудь человеку оскорбить или обидеть себя, то вы поступаете неправильно *по отношению к нему*; ваш долг в отношении его требует, чтобы вы указали ему, «в какое положение он попал». Мы разумеем действительное нарушение или вторжение в ваши права, а не призрачное оскорбление или воображаемый вред; в последнем случае вы впади бы в другую крайность. Не позволяйте ненависти ютиться в вашем сердце. Идите по жизни «с Божьей милостью в сердце и с хорошей здоровой ореховой дубинкой в руке». Не употребляйте дубинки для оскорбления (никогда не делайте этого), но пользуйтесь ею для самозащиты. Если вас защищает «броня правого дела» и если все будут видеть, что у вас есть самоуважение и вы не склонны к тому, чтобы стоять за глупость, то все отнесутся к вам с должным уважением. Для собаки, которая имеет уверенный, спокойный вид, представляется мало опасности получить пинок ногой со стороны прохожего; то же животное, которое дрожит и прячет свой хвост между ног, как бы ожидая удара, получает удар. Оно получает то, чего ожидает. Всё, что здесь относится к собаке, вполне правильно может быть применено и к человеку. Если вы точно будете исполнять советы и указания, заключающиеся в нашем небольшом наставлении, то вам нечего будет бояться получать удары. Однако, помните: не бейте первым собак, вы должны быть выше этого.

Древний мудрец в следующих словах выразил обязанности человека по отношению к окружающим (их следовало бы начертать золотыми буквами над дверями каждого дома): *«Не будьте несправедливы и воздайте каждому должное»*.

Если бы люди вполне руководились в своей жизни настоящими словами, то не было бы нужды в судах, судах и тюрьмах; жизнь представляла бы из себя «одну длинную, приятную песню». Постарайтесь, со своей стороны, содействовать достижению подобного результата. Кроме того, мы предостерегаем вас от злоупотреблений своей новоприобретённой силой; не затапывайте дары духа в грязь; свободно, законным путём применяйте их для своего личного блага, никому ни в каком случае не причиняя никакого вреда.

Если вы ещё и не вполне уяснили себе значение того или иного наставления, данного в настоящем небольшом сочинении, то и тогда не беспокойтесь, так как со временем вы всё поймёте. Прочтите вновь те лекции,

которые являются для вас наиболее трудными, и затем приведите своё тело и дух в расслабленное состояние, *погрузитесь в молчание* — и новый свет распространится на вас. «Стучите и откроется вам; просите и даётся вам».

Теперь, дорогие друзья, мы с вами достигли распутия. Быть может, мы ещё встретимся с вами; если же нет, то давайте расстанемся с сознанием, что мы с вами не сделали хуже вследствие нашего короткого знакомства. Если мы оказали вам хотя некоторую пользу, пробудив в вас новые мысли, надежды и стремления, то постарайтесь осуществить их в своих делах и поступках.

Наша с вами небольшая прогулка вдоль берега шумного житейского потока доставила нам удовольствие, и мы думаем, что мы не заставили вас скучать и не вызвали сожаления о случайном знакомстве; будьте уверены, что *«ничто не происходит случайно»*.

Мы благодарим вас за ваше благосклонное внимание.

Хари Ом!

* * *

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Е. Ф. Писарева

СИЛА МЫСЛИ И МЫСЛЕОБРАЗЫ

I

Тема нашей небольшой книги — сила мысли, т.е. нечто невидимое и неосязаемое, нечто принадлежащее не нашему земному миру, а миру невидимому, *сверхчувственному*.

Мы живём в эпоху властных предписаний точной науки, которая требует, чтобы все естественные явления изучались или путём непосредственного наблюдения наших пяти чувств, или же посредством физических приборов, которые придуманы для усиления наших органов восприятия. Всё, что не подлежит такому наблюдению, считалось позитивной наукой непознаваемым, а попытки проникнуть в это непознаваемое — ненаучными.

Это ограничение исследования физической плоскостью приходит к концу: всё чаще встречаются попытки и среди учёных применять свои остроумные приборы и свои химические реактивы к миру невидимому. Начинают догадываться, что переход из мира физического в невидимые миры — не какой-то безумный скачок в фантастическую область, где кончаются все известные нам законы и где вместо разумных исследований начинаются никому не понятные мистические бредни, — а лишь естественное расширение наблюдаемого поля, для исследования которого требуются более утончённые органы восприятия.

Никого не удивляет, если музыкант с тонким слухом скажет нам, что он слышит 14 обертонов прозвучавшей ноты, тогда как мы слышим их только два или три, а иные, с совсем не развитым музыкальным слухом, не слышат даже ни одного. Никто не станет спорить с музыкантом и доказывать ему, что его лишние 12 обертонов — плод его фантазии; точно так же никто не заподозрит правдивость художника, если он скажет, что видит 10 цветовых оттенков там, где мы видим только три цвета. В обоих случаях для самых скептических людей ясно, что эти звуки и эти цветовые оттенки реально существуют, и мы не видим и не слышим их только потому, что наши органы слуха и зрения недостаточно развиты.

На это могут возразить: «Но здесь дело касается физических явлений, а развитие физических чувств мы не отрицаем. Мы отрицаем лишь сверхфизические явления, которые недоступны для наших органов чувств». Но такое возражение не выдерживает критики. То, что мы видим нашими физи-

ческими глазами, есть результат вибраций света; но существует бесконечное множество вибраций, которые совсем не воспринимаются нашим зрением. Фотография служит тому доказательством: светочувствительные пластинки воспринимают солнечный спектр с ультрафиолетового конца, невидимого для нашего зрения, на них же отражаются при продолжительной выдержке далёкие звезды, которые для наших глаз невидимы даже через сильнейший телескоп; мало того, оне улавливают и запечатлевают человеческую ауру (невидимые для глаза излучения, исходящие из человеческого организма), существование которой для огромного большинства людей совершенно неизвестно. Из этого явствует, что огромное количество наиболее тонких и быстрых физических вибраций совсем недоступно для нашего зрения. Не естественно ли, что бесконечно более быстрые вибрации сверхфизических миров совсем не воспринимаются нашими ограниченными чувствами.

То обстоятельство, что мы знаем материю в трёх состояниях: твёрдом, жидком, газообразном — и предполагаем в ней ещё и четвёртое «эфирное» состояние, должно бы уже давно привести к уверенности, что существуют и ещё более тонкие состояния материи, для исследования которых не годятся физические приёмы, но могут годиться какие-то иные, неизвестные нам сверхфизические методы.

Одна из причин, почему в наше время потребовалось возрождение древней Теософии,* и заключается в том, что сознание людей подошло к границе физического; им необходимо идти дальше, а привычные методы исследования не пускают их на эту новую ступень познания. Явилась необходимость помочь им, расширить сознание людей, указать на новые орудия познания и передать им тот забытый опыт, с помощью которого серьёзный исследователь в состоянии будет познать сверхфизическую область личным опытом.

* Напоминаем, что автор настоящей работы является крупным русским теософом и, соответственно этому, разделяет все предубеждения и предрассудки своей школы. Главный из них — приписывать себе достижения и наработки предшественников. Излагать в своих сочинениях идеи йогов, спиритов и вообще оккультистов, старые как мир, выдавая их за достижения и открытия своей родной теософии, — не очень-то корректная процедура. Собственно теософия — это всего лишь писания господ Блаватской, Рерих и Безант. Поэтому, когда автор говорит о *теософии*, гораздо корректнее читать *йога и спиритизм*. Правда, теософы категорически отрицают своё родство со спиритизмом. Тогда, казалось бы, можно было употребить термин *оккультизм*. Но спириты и теософы возражают и против него, так как этот термин предполагает определённую замкнутость, закрытость, отделённость представляемых им знаний от широких масс, спириты же и теософы как раз настаивают на том, что они тайное сделали явным и доступным широким массам, чего на самом деле — разумеется и к сожалению — не происходит. Поэтому мы в тексте оставляем всё как есть, но просто читаем, видя слово «теософия», полезнее понимать под ним «йогу» и «спиритизм». (Й.Р.)

Мы уже сроднились с тем, что Теософия зовёт к всеобщему братству, что она ведёт к единству и к духовности, что она высоко поднимает нашу этику, но мы ещё недостаточно сознаём, какой глубокий переворот производит Теософия в самом способе нашего мышления. Вводя в обиход нашей мысли потусторонние миры, утверждая их реальное существование и полную возможность их исследования, учение Теософии подготавливает наш ум к переходу на высшую ступень сознания. Оно расшатывает материализм, и это необходимо потому, что материалистическое мирозерцание представляет великий тормоз для дальнейшего развития человека.

Что такое материализм? Это устремление внимания на один физический разрез жизненных явлений в такой мере, что все остальные виды этих явлений исчезают из поля мысли наблюдающего. Жизнь во всём её целом — огромная величина, уходящая своим прошлым и своим будущим в беспредельность; её видимые физические проявления лишь символы великой невидимой ткани жизни. Эту невидимую ткань чувствуют художники и поэты, её опытно знают люди религиозного сознания, её никогда не отрицали идеалисты. Да отрицать её и нельзя, не погасив самого смысла земной жизни, и мы знаем, что материалистическое понимание жизненных явлений действительно угадает самый смысл жизни, самую ценность её, потому что для внешнего физического процесса жизни настанет неизбежный конец, и человек, не видящий за этим концом никакого продолжения, стоит лицом к лицу с бездной небытия, с уничтожением всего, а отсюда — отчаяние и отвращение к бессмыслице жизни.

Ничто не помогает в такой степени понять невидимую сторону жизни, как искусство. Возьмём какую-нибудь картину, рисующую тот или другой исторический момент. Хотя бы «Наполеон в Кремле» Верещагина. Что мы видим? Энергичная фигура в серой шинели на первом плане, поодаль несколько фигур в старинных военных мундирах, направо — зубчатая стена с пролетами, сквозь пролёты видно зарево пожара и врывается струйка дыма. Вот и всё. Человек, совсем не знакомый с историей, ничего другого и не увидит на картине. Для него здесь и начало, и конец, и вся она отпечатается в его сознании как несколько нарисованных фигур, повёрнутых к отверстиям каменной стены. Всё остальное, что видит за этим видимым символом художник, всю эпопею нашествия французов на Россию, всю драму, которая должна была бушевать в душе Наполеона, всю последующую трагедию борьбы, бегство Наполеона, великое напряжение русского народа, страдание французской армии — всё это составляет невидимое продолжение картины, потустороннее содержание её видимого для нас физического отрезка.

Вся область мысли представляет собой такой невидимый потусторонний мир, окружающий человека. Но область эта не что-то отвлечённое, а реальный мир, управляемый такими же незбылемыми законами, как и мир физический.

Мы соприкасаемся с физической материей непосредственно, но мы окружены со всех сторон сверхфизической материей, которая служит её естественным продолжением, и которая, всё более утончаясь, становится пригодной для выражения уже не физических, а сверхфизических явлений. К таким сверхфизическим явлениям принадлежат наши эмоции, страсти и наши мысли.

Свет, теплота, звук — всё это волнообразные движения эфира: вибрации света воспринимаются сетчатой оболочкой нашего глаза, вибрации теплоты — поверхностью нашего тела, вибрации звука — барабанной перепонкой нашего уха; бесконечно более быстрые вибрации мысли сообщаются нашему мозгу таким же естественным путём, как и вибрации света и звука, но здесь явления становятся настолько тонкими, что проследить их путём физического наблюдения становится уже невозможно.

Но если признавать единство жизни, совершенно неизбежно допустить, что такие же бесчисленные вибрации, какие передаются по всем направлениям волнообразным движением физического эфира, существуют и в тонкой среде сверхфизического или «ментального»*, как его называют в теософских книгах, мира: мысль возникает в человеческом мозгу, она высылает ток, достигающий другого мозга, ток этого другого мозга воспринимается третьим, и мы не сделаем никакой натяжки, если представим себе всё человечество, соединённое между собой подобием огромной телеграфной сети, по которой безостановочно передаются токи мысли. Передача мыслей на расстоянии получила название телепатии, и она вполне доступна нашему контролю, но, кроме того, мимо нас без перерыва проносятся целые тучи мыслеобразов, иные серые и ничтожные, иные светлые и добрые, иные заряженные завистью и злобой.

В «Голосе Безмолвия», древней мистической книге Востока, даётся удивительно яркое описание мыслеобразов. Вот это описание: «Прежде, чем идти далее, ты должен овладеть изменчивой игрой своего ума, победить полчища своих мысле-ощущений, которые непрошенные — коварно и незаметно — проникают в Святилище твоей души. Если не желаешь пасть в борьбе с ними, ты должен обезвредить свои собственные создания, порождения своих мыслей, невидимые и неосозаемые вихри которых выются вокруг рода человеческого. Те вихри — наследие человека и тленной природы его».

Если мы представим себе сознание человека как бы аппаратом, воспринимающим бесконечное разнообразие всевозможных вибраций, порождаемых в физической среде светом, звуком, теплом и т.д., а в сверхфизической — эмоциями и мыслями, — вибраций, которые будят сознание и заставляют его вибрировать в ответ, — мы будем иметь ключ к процессу эволюции (развития) человека.

*Состояние материи, более тонкое, чем эфир, носит в оккультизме название астральной материи; она служит проводником для наших эмоций и страстей; ещё более тонкая материя, ментальная, служит проводником для наших мыслей. (Е.П.)

Пока человек стоит ещё на низкой ступени развития, немногие вибрации, и при том лишь наиболее грубые и резкие, достигают до его сознания; по мере его развития количество вибраций, вызывающих ответные колебания в его уме, возрастает, и в то же время развивается и усовершенствуется физическое орудие его сознания — головной мозг: клетки серого вещества мозга умножаются, мозговые извилины увеличиваются, и если мы представим себе эти извилины в виде развёрнутой поверхности у дикаря, она будет безмерно меньше, чем у человека культурного. Что это значит? Что поверхность мозга просвещённого человека воспринимает огромное количество всевозможных вибраций, которое безмерно превышает скудное число вибраций, соприкасавшихся с поверхностью мозга первобытного человека, иными словами, будивших в его сознании ответ.

По мере развития человека, вместе с количеством воспринимаемых вибраций, меняется и качество их. Всё различие человека будущего от человека нашего времени состоит в том, что до сознания первого будут достигать тончайшие вибрации, идущие из высших миров, которые не могут быть восприняты сознанием современного человека.

Мы знаем физическую материю в различных состояниях: плотном, жидком и газообразном; подобная же градация состояний материи существует и в невидимых мирах; наиболее плотное состояние сверхфизической материи называется в оккультизме астральной материей; в покров из астральной материи облекаются наши эмоции, страсти и желания, и они же входят в состав большей части наших мыслей, так как большинство из них проникнуто страстным личным началом. У первобытного человека иных мыслей нет; по мере расширения кругозора и развития нравственного начала мысли человека начинают очищаться от грубо эгоистических побуждений, и тогда они начинают облекаться в формы, построенные из более тонкого материала, более пластического, способного служить проводником для более быстрых и энергичных вибраций. Чем чище мысль, чем меньше в ней астральных примесей, тем более утончённый материал требуется для её проводника. Восточная психология ясно различает чистое мышление, сверхличное, от мышления, проникнутого астральным или личным началом; последнее имеет своим орудием низший земной разум, наш трёхмерный Эвклидов ум; первое проявляется через высший разум, главный признак которого — сверхличность и отсутствие астральных примесей.

II

Западный спиритуализм утверждает, что мысль рождается от духа, материалисты уверены, что мысль есть продукт ощущения. Восточная психология объединяет оба воззрения и утверждает, что для возникновения мысли необходим Мыслитель, способный мыслить, и необходимо ощущение, вы-

зывающее мысль. Без ощущений, вызываемых объектами внешнего мира, Мыслитель, или бессмертное «Я» человека, осталось бы бездеятельным; оно нуждается в ощущениях, как в стимулах для своей внутренней работы, но самая способность строить мысль, способность создавать связующие звенья между представлениями, принадлежит Мыслителю. Без него ощущения не могли бы вызвать мысли. Возникновение мысли происходит таким образом: световые вибрации, отбрасываемые данным предметом, действуют на сетчатую оболочку глаза и оставляют на ней изображение предмета; глазной нерв передаёт это изображение мозгу, мозг вибрирует и вызывает определённые вибрации в высших проводниках человека — астральном и ментальном; вибрации ментального проводника призывают внимание Мыслителя, последний создаёт представление и передаёт его ментальному проводнику, который в свою очередь направляет его к астральному, а этот последний вызывает вибрации в эфирном мозгу человека, и только после этого мысль передаётся серому веществу мозга как сознанное представление.

Позитивная наука занималась до сих пор исследованием работы сознания только в связи с физическим мозгом, упуская совершенно из виду весь сверхфизический процесс мысли. Но за последние годы и в среде учёных возникают попытки расширить поле своих наблюдений и перенести их на невидимый сверхфизический мир. Так, в Лондоне доктор Гукер пытается уловить на чрезвычайно чувствительном экране изменение цветов в невидимой для физического глаза человеческой ауре. Парижский учёный, доктор Барадюк, долгое время работал над фиксированием невидимых глазу предметов на фотографических пластинках; он основывался при этом на том, что невидимые при солнечном освещении ультрафиолетовые лучи, идущие от предметов, должны действовать в темноте на чрезвычайно чувствительную пластинку. Таким путём ему удалось подтвердить показания ясновидящих: появлявшиеся на светочувствительных пластинках предметы были совершенно сходны с тем, что описывали ясновидящие, но что не было видно остальным присутствующим. Барадюк пробовал фиксировать на фотографических пластинках и мыслеобразы; он думал усиленно и сосредоточенно об определённом предмете и созданный мыслеобраз закреплял на пластинке. Такое закрепление, по его мнению, может происходить от того, что созданный умом образ материализуется и действует химически на слои серебра, которыми покрыта пластинка.

Среди моих личных знакомых есть одна особа, крайне чувствительная к тонким вибрациям мысли. В детстве она устраивала себе нечто вроде игры, приглашая своих подруг думать о какой-либо вещи, глядя пристально на блестящую поверхность печного изразца. Через некоторое время на изразце появлялось изображение задуманного предмета, который был видим для неё одной, но не в виде обыкновенного рисунка, а каким-то особенным способом, которого она не могла передать.

Рядом с опытами Барадука большой интерес представляют работы русского доктора Котика, а также фотографирование мыслей майора Дорже, сделавшего недавно доклад в Париже относительно своих опытов фиксации мыслеобразов на фотографических пластинках. Он попробовал мысленно отпечатывать на пластинке, опущенной в проявитель, определённый предмет, спустя четверть часа предмет оказался сфотографированным. Не менее интересны опыты доктора Кильнера с человеческой аурой. Он добивался увидеть человеческую ауру иными путями, чем барон Рейхенбах*; последний обострял своё зрение продолжительным пребыванием в темноте, после чего начинал видеть такие явления, которые при нормальных условиях совершенно ускользают от человеческого зрения, например, светящиеся излучения, идущие от магнита. Д-р Кильнер изобрёл аппарат, состоящий из двойного стеклянного экрана, разделённого внутри на плоские отделения, в которых заключены растворы дицианина и карминных красок.

Посмотрев через этот экран на сильный свет — при известных условиях — в течение одной минуты, он, после этого, был в состоянии в большинстве случаев видеть человеческую ауру; то, что он видел, вполне совпадало с определениями ясновидящих. Интересно при этом, что д-р Кильнер, не желавший считаться с оккультизмом, который ещё в древности владел точным знанием различных видов сложной человеческой ауры, идущей от всех трёх невидимых тел человека: эфирного, астрального и ментального, — смешивает явления этих аур, и поэтому его описания очень сбивчивы для оккультиста, да и его самого приводят в большое недоумение ввиду различных размеров и различной консистенции ауры у наблюдаемых субъектов. Интересно прибавить к этому, что д-р Кильнер, благодаря своим продолжительным упражнениям и усилиям, развил в себе внутреннее зрение или ясновидение, совсем не подозревая о том. Интересующиеся его работами могут прочесть все подробности в книге д-ра Кильнера «The Human Atmosphere, or The Aura Made Visible by the Aid of Chemical Screens». Вместе с книгой могут быть выписаны за отдельную плату и ящик со стеклянными экранами**.

III

Приведённые работы учёных представляют собой тот мост, который наука начинает строить между физическим феноменальным миром и невидимым миром. Учения Теософии, которые можно по справедливости назвать авангардом человеческой мысли, давно уже перебросили этот мост и казавшуюся

* Известный на Западе исследователь невидимых для глаза излучений, идущих от всех естественных предметов. (Е.П.)

** Издание Рембана в Лондоне, цена 15 шиллингов, и ящик со стеклянными экранами 15 шиллингов. (Е.П.)

пустоту невидимых миров превратили для нашего сознания в населённые области, в которых наши собственные мысли играют чрезвычайно важную роль.

Мы покрываем земную поверхность предметами нашего творчества, и в то же время засеваем невидимые поля сверхфизических миров посевом, жатву с которого будем собирать мы же сами. Жатва эта не исчерпывается ближайшими последствиями в виде светлого и доброго или мрачного и подавленного колорита переживаемой эпохи; кроме этих осязаемых последствий в сверхфизических мирах созревают невидимые плоды, полные огромного значения для ближайшего будущего народов. Они порождаются теми бесчисленными вибрациями злобы, зависти, страха и отчаяния, которые несутся от смятенного человечества в невидимый астральный мир и там порождают условия, которые отзываются всевозможными бедствиями на земле. Между физическим миром и миром невидимым происходит постоянный круговорот. На почве физической нечистоты возникают заразные болезни, на почве внутренней нечистоты — душевная неустойчивость, расшатанность нервной системы, тоска, сумасшествие, отвращение к жизни, эпидемия самоубийств.

Как же выйти из этого заколдованного круга? На этот вопрос один ответ: необходимо в этот невидимый мир наших мыслей и эмоций внести сознательную культуру, и это задача, которая доступна каждому человеку в отдельности. Материальная культура — дело общества и государства, тогда как нравственная культура — задача индивидуальная, но последствия этой индивидуальной работы, состоящей из очищения наших мыслей и эмоций и водворения правды в наш внутренний мир, отзывутся не на нас одних, а на характере всего невидимого мира. Внутренняя культура каждой души очищает духовную атмосферу, как озон очищает атмосферу физическую.

IV

Прежде чем перейти к методам внутренней культуры, отметим несколькими словами разницу между теми мыслями, которые мы творим сами, и теми, которые мы заимствуем из окружающего нас океана мыслеобразов. Когда мы передвигаемся, мы прокладываем свой путь сквозь невидимые стены таких неопределённых мыслеобразов, оставляемых за собой каждым проходящим наподобие невидимого хвоста. Если дух наш не занят и мы не умеем ограждать себя, эти блуждающие обрывки чужих мыслей могут засорять наш ум бесполезными, а иногда и прямо вредными влияниями. Лучшее средство для ограждения своего ума от таких непрошенных вибраций есть привычка к чистому и благородному мышлению, потому что подобное мышление заставляет ум вибрировать такими вибрациями, которые по самому свойству своему неспособны отвечать на случайные грубые обрывки мыслей, носящиеся вокруг нас. Хорошо приучить себя в толпе,

во время прогулки, в часы, когда ум не занят определённой работой, повторять внутренне любимые изречения, отрывки из хороших стихотворений или же фиксировать свой ум на каком-либо художественном произведении, античной статуе или прекрасной картине.

Пифагорейцы имели привычку, идя в толпу, произносить мысленно то или другое стихотворение. Это правило было основано на оккультном знании процессов мысли. Кроме того, нужно стараться быть как можно больше в хорошем обществе, будет ли это общество знакомых, друзей или сообщество хорошей книги. Каждый из нас, наверное, испытывал, в каком чистом и повышенном настроении мы бываем после продолжительного пребывания в обществе очень цельного и благородного характера. Таково же и влияние вдохновенной книги. Это магическое влияние духовной красоты и силы мы все испытывали, хотя бы в виде редких благословенных минут.

«Человек становится тем, о чём он думает», — говорит древнее восточное изречение. Это изречение основано на знании природы мысли. У профессора Драммонда в книге «Естественный закон в духовном мире» есть прекрасная глава об уподоблении. Автор рассказывает о молодой девушке, поразившей его необыкновенной духовной красотой. Когда он узнал её ближе, он убедился, что она никогда не отрывалась внутренним вниманием от образа Христа и всегда стремилась подражать Ему. Эта тихая, неустанная внутренняя работа претворяла постепенно ум и характер девушки в подобие её высокого идеала. Но это должна быть настоящая работа, серьёзная, глубокая, последовательная, проникающая во все подробности обыденной жизни. Мы все воспламеняемся от времени до времени красотой героических характеров и духовно совершенных праведников, но вслед за тем позволяем себе совершенно спокойно и сердиться, и критиковать, и делать несправедливости. И оправдываем свою слабость тем, что мы «не святые», что все так делают, или тем, что наша индивидуальность требует «ярких проявлений» и т.д. Но все эти возражения падают сами собой, когда человек начинает понимать оккультную сторону своей человеческой природы, её божественное происхождение, её скрытую безграничную силу, которая действительно сможет «двигать горами», когда он узнает эту силу и уверует в неё до конца. Тогда он уже не остановится перед трудной, подчас очень утомительной борьбой со своими недостатками и слабостями, перед неустанным, напряжённым трудом над перестройкой своего характера, своих мыслей, чувств и эмоций, всей архитектуры своего внутреннего мира.

Конечно, это — работа взрослой души, слабый духом человек на неё не способен, потому что вся тайна достижения сводится к тому, кто окажется победителем: низшая природа над высшей, или Высшее «Я» над низшим, над своим ограниченным, страстным, малым разумом.

Для человека нашего времени и нашей культуры победа очень трудна, но не потому, чтобы она требовала гигантских усилий или необычайных разме-

ров воли, а потому, что она требует очень большой выдержки и очень большого терпения, т.е. как раз тех свойств, которые так редко развиваются в нашей лихорадочно-спешащей, устремлённой на одно внешнее европейской культуре.

Один из самых красивых символов душевной силы принадлежит древним индусам: победитель своих страстей, с гордо поднятой головой, стоит на колеснице, спокойно и уверенно держит он поводья, и покорно несут его укрощённые кони с быстротою ветра — если он захочет того — или же останавливаются как вкопанные по лёгкому мановению его руки. «Даже боги завидуют тому, чьи обузданы страсти, как кони, укрощённые возницей», — говорится по этому поводу в Священной книге Востока «Дхаммападе» (94-й стих).

В этом образе выражена истинная сила, власть не над другими, а над собой, и кто в состоянии увлечься таким идеалом, тому не следует бояться трудностей внутренней работы над собой. Нужно только верить в себя, и тогда силы появятся; кроме того, не следует забывать, что все усилия нашего Высшего «Я» сохраняются навсегда, всякая победа сверхличного над личным является в полном смысле работой для вечности. Когда знаешь это, является совершенно новый источник вдохновения, из которого можно черпать столько силы, что становится возможным и то, что до тех пор казалось недостижимым.

Такая работа над собой есть путь к Святости, к Богочеловечеству, и она доступна всем, кто полюбил внутреннюю красоту человека. Я не могу останавливаться на методах этого пути, подробно разработанных в теософской литературе, особенно в прекрасных книгах Анни Бесант. Интересующимся этим вопросом я могу указать на её статьи и книги, имеющиеся в русском переводе: «Законы Высшей Жизни», «В Преддверии Храма», «Путь Ученичества», «Сила Мысли». Мне хотелось только указать на первоначальные шаги в этом направлении, на ту работу мысли, с которой следует начинать. Прежде всего, необходимо добиться сосредоточения.

Если мы попробуем, с часами в руках, остановить свою мысль на одном каком-либо предмете, мы сейчас же убедимся, что это чрезвычайно трудно: мысль убегает и не подчиняется нашей воле. Необходимо подчинить её. Это достигается постоянным вниманием и управлением. Очень полезно ежедневно в определённые часы упражняться в сосредоточении, попеременно, то на отвлечённой мысли, то на каком-либо свойстве характера. Но помимо таких определённых минут, следует и весь остальной день упражняться в сосредоточенности; мы делаем множество вещей небрежно, механически, думая совсем о другом, часто о десяти вещах сразу; это нужно оставить и делать каждое дело сознательно, устремляя на него всё своё внутреннее внимание, и не позволять себе отвлекаться от него. Такое отношение к повседневным задачам помогает развитию сосредоточенности.

Сюда же относятся и все наши досуги: когда мы гуляем или ездим в экипаже, когда мы ходим по городским улицам, мозг наш продолжает

механически вибрировать по большей части чужими мыслями, и эта его работа не только бесполезна, но даже вредна, во-первых, потому, что без всякого смысла для нас заставляет работать мозг, даром изнашивая его, и, во-вторых, потому, что своими механическими вибрациями заслоняет множество явлений от нашего внимания. Нужно приучить себя во время отдыха и во время передвижения раскрываться для внешних впечатлений, устремлять своё сознание изнутри наружу и наблюдать последовательно, точно и внимательно. Такая привычка содействует очень сильно развитию наблюдательности.

Следующая ступень — медитация, углублённое размышление над определённой мыслью. Вот как г-жа Безант советует пользоваться силой мысли в этом направлении: «Размышляя над своим характером, — говорит она, — постарайтесь найти его слабую сторону. Затем найдите противоположное положительное качество, антитезу Вашей слабости. Скажем, что Вы страдаете от постоянной раздражительности; изберите для медиации невозмутимое терпение. И затем ежедневно, каждое утро, прежде чем начинать свои обыденные занятия, сосредоточьте свои мысли в течение трёх-пяти минут на терпении, на всём значении этого свойства, на его ценности, на том, как оно должно проявляться в тяжёлые минуты; берите последовательно, день за днём, различные моменты, когда терпение может подвергнуться большому испытанию, рисуйте себя самого как можно реальнее сохраняющим во всех этих положениях безукоризненное терпение и завершите эту внутреннюю работу твёрдым решением: совершенное терпение есть свойство моего Высшего «Я», и я не буду изменять ему в течение всего этого дня. — Возможно, что в продолжение нескольких дней Вы не почувствуете никакого изменения; Вы будете попрежнему проявлять раздражительность. Но смущаться этим не следует; настойчиво продолжая ту же внутреннюю работу, Вы скоро заметите, что вслед за порывом раздражения в высшем сознании начинает сама собой вспыхивать мысль: «следовало быть терпеливее». Ещё несколько дней, и мысль о терпении начнёт возникать совместно с порывом раздражения, и тогда внешнее его проявление будет своевременно задержано. Если продолжать то же упражнение и дальше, Вы увидите, что порывы раздражительности будут становиться всё слабее и слабее и кончатся тем, что терпеливое отношение к невзгодам жизни станет Вашим обычным настроением».

Этот опыт может сделать каждый, желающий проверить закон, по которому характер человека строится по линиям его мысли. А раз это будет доказано, в воле каждого воспользоваться этим законом, и, внедряя в себе описанным путём одно за другим желательные свойства, построить характер идеальной красоты Силою Мысли.

Каждый человек живёт окружённый мыслеобразами, созданными им же самим; он смотрит на мир сквозь эту созданную им среду, и поэто-

му естественно, что мир является ему окрашенным тем цветом, который преобладает в окружающих его мыслеобразах. И до тех пор, пока человек не научится относиться со строгим контролем к своим собственным мыслям и эмоциям, он никогда не увидит вещи такими, каковы они в действительности, а лишь в том виде, в каком они отражаются в тех мыслеобразах, которые носят вокруг него. Так называемое мрачное настроение, отравляющее не только жизнь самого человека, но и жизнь окружающих, не есть что-то роковое, неотразимое, заключённое в самих свойствах его природы; это продукт его мысли, того, как он мыслит. Стоит ему заменить тёмный колорит своих мыслей более справедливыми, доверчивыми и терпимыми, как все окружающие его мыслеобразы просветлеют, и сквозь эту более светлую среду весь внешний мир покажется ему несравненно привлекательнее.

V

Рядом с влиянием на самого себя, мысль человека неизбежно действует и на других людей. Она может приносить им помощь или вред. Привычка к сосредоточению, умение строить ясные и отчётливые мысли может до чрезвычайности усилить наше влияние на других людей. Так, желая помочь страдающему другу, нужно отчётливо нарисовать себе облик этого друга; ясно представить себе гнетущую его заботу и мысленно обращаясь к нему со словами утешения, ободрения или увещевания (смотря по характеру его настроения), можно самым существенным образом помочь ему, минуя его физический мозг и действуя сверху, с высшего плана, прямо на его ментальный проводник. В таком случае страдающий почувствует облегчение, не подозревая, откуда оно исходит. Мало найдётся людей, которые никогда бы не испытывали на себе такую налетающую волну облегчения, утешения и света.

Также действует и мысль любви, мысль доброжелательства, направленная к определённом человеку: она остаётся вблизи от него в виде сильного мыслеобраза, защищающего от злых влияний. Мысль ободрения и успокоения действует умиротворяющим образом, водворяя вокруг человека, к которому она была послана, атмосферу тишины и спокойствия.

Так же, как можно мыслью помогать нашим живым друзьям, можно помогать и умершим друзьям, и даже быстрее и действительнее, потому что между нашей мыслью и их сознанием не стоят тяжеловесные вибрации физического мозга. В том невидимом мире, куда перешли наши умершие друзья, любящая мысль действует как нежная ласка, как привет любви здесь, на земле. Основатели религии, хорошо знавшие оккультную сторону жизни души, учредили молитвы об усопших с полным знанием всего значения этих невидимых взаимодействий.

Кроме мысленного влияния на определённых людей, которое нужно ясно отличать от внушения, действующего на волю людей и подвигающего их на тот или другой поступок, силу мысли можно употреблять с пользой для нашего развития и во время нашего сна. Человеку, умеющему сосредоточиваться, не трудно достигнуть этого: стоит перед засыпанием поставить перед собой, по возможности ясно и отчётливо, ту или другую задачу, которую хотелось бы разрешить, но не рассуждать о ней, а только поставить; это даст определённое направление мысли засыпающего, и Мыслитель, освободившийся от физических ограничений, будет продолжать работать над ней, и возможно, что решение вопроса окажется после пробуждения запечатлённым в мозгу проснувшегося. Весьма полезно иметь на этот случай около своей постели записную книжку, чтобы не упустить мысль, которая легко теряется под напором грубых физических вибраций.

Следует также упомянуть о воздействии коллективной мысли, сознательно направленной одновременно несколькими людьми на определённую задачу. Сила такого соединённого тока мысли известна не только оккультистам, но и различным религиозным союзам или орденам, где ещё сохраняется более глубокое знание внутренних процессов человеческой души. А.Безант упоминает об обычае в некоторых римско-католических монастырях: перед отправкою в языческую местность христианского миссионера, собираться в определённое время и, сосредоточенно представляя себе ту местность, куда должен отправиться миссионер, населять её мысле-образами, выражающими догматы католической церкви. Этим подготавливается ментальная почва, если можно так выразиться, данной местности, и когда те же мысли облечутся в определённые слова, они будут легче восприниматься подготовленными таким образом умами.

На этом основывалось огромное влияние иезуитов. Этот орден обладал большими оккультными знаниями и, пользуясь ими, мог оказывать сильнейшее воздействие на сознание людей.

Здесь мы подходим к противоположному полюсу силы мысли: насколько влияние доброй мысли может быть благотельно, настолько же вредно может быть и влияние злой мысли. Мысль может ранить так же, как она может исцелять, приводит в тяжёлое настроение так же, как и утешить. Дурные мысли, выбрасываемые людьми в ментальную атмосферу, буквально заражают воспринимающие их умы. Множество людей сохраняют в себе скрытые семена зла, которые могли бы умереть естественной смертью и не принести плодов, если бы чужая дурная мысль не разбудила их к жизни. Мысли гнева и мести могут натолкнуть раздражённого человека на убийство, мысли осуждения и клеветы вызывают нездоровую подозрительность в умах людей, незащищённых сердечной добротой, и они легко могут вызвать несправедливые нападения на невинного человека.

Ум, создающий злые мысли, действует на подобные же мысли как магнит и, привлекая их к себе, живёт в густой атмосфере мрака и злобы. От дурной мысли до дурного поступка — один шаг, и дурное воображение вызывает стремление осуществить свои мысленные порождения. Кроме того, допуская в свой внутренний мир дурные мысли, мы привыкаем к ним, и они постепенно теряют в наших глазах свой отталкивающий характер; понемногу мы начинаем приспосабливаться к создаваемой ими дурной атмосфере, как бедняки приспосабливаются к заражённому воздуху в плохо проветриваемых жилищах.

Сила злой мысли вообще велика, но она становится страшной, когда направляется обдуманно, с полным знанием её оккультных законов. Предоставить эту силу во власть безнравственного или корыстного человека — это всё равно, что вложить острый меч в руки сумасшедшего. Мне вспоминается характерный случай, вызвавший несколько лет тому назад большое волнение в Москве. По улицам Москвы стал расхаживать какой-то господин, занимавшийся тем, что делал различные внушения прохожим. Избрав молодую девушку, которая отправлялась в определённое время, вероятно, на свои занятия, он, проходя мимо неё, говорил одну и ту же фразу: «21-го января вы умрёте». Перепуганная девушка перестала проходить по той улице, но это её не спасло. 20 января она получила из цветочного магазина картон, в котором находился венок из живых цветов с запиской: «цветы на ваш гроб, не забудьте, что 21-го вы умрёте». Девушка была так потрясена, что тут же упала мёртвой. А убийца остался неразысканным, и возможно, что и до сих пор продолжает делать свои упражнения.

VI

Действие силы мысли очень могущественно, и его можно с полным правом назвать магией. Но мы знаем, что есть белая магия и есть магия чёрная. Сила мысли одна и та же для добрых и для злых, как солнечный свет один и тот же для праведников и для грешников; разница в том, с какой целью употребляется эта сила. В этом кроется великая опасность преждевременного раскрытия перед неподготовленной толпой оккультных законов мысли. В наше время разрослась целая литература, поучающая, как овладеть силой мысли и как направлять её токи, чтобы добиться желательных результатов. Есть издательские фирмы, которые наживают деньги, играя на струнах любопытства толпы. Американская фирма, распространяющая путём заманчивых реклам сведения о том, что «сила внутри нас», и её русские подражатели могут принести только один вред.

В сущности, все эти рецепты, «как иметь успех в обществе», как подвергать людей различным «внушениям», как нарушать их покой присталь-

но устремлённым на них «магнетическим взглядом», всё это — нарушение самого священного права человека, права на внутреннюю свободу, и если это не карается земными законами, то только потому, что преступления совершаются не в физическом мире, а в невидимой сверхфизической области. Зато в этой невидимой области все пользующиеся психическими силами с корыстной целью получают своё возмездие: они надолго задерживают свою эволюцию и, кроме того, расстройство нервной системы и потеря равновесия являются неизбежным последствием неразборчивых «домашних занятий» оккультизмом. Эта неразборчивость сходна с тем, как если бы человека, не знающего химии, пустили в химическую лабораторию с правом производить наугад различные опыты. Опасность при этом так велика, что только глубокое невежество или преступная корысть могут вызвать решимость толкать неподготовленных людей на такой риск. В сущности все эти рецепты, как искусственно развить ясновидение с помощью экранов и кристаллов, все эти амулеты и коллективное вымаливание земных благ за столько-то рублей, всё это — настоящая чёрная магия. Читатели могут спросить: как же отличить чёрную магию от белой? Есть один признак, по которому можно безошибочно узнать примесь чёрной магии, в какие бы интеллектуальные или иные привлекательные формы она ни маскировала себя, этот признак — личная выгода, корысть.

Белая магия всегда сверхлична, она служит общему благу и ведёт к единству, чёрная магия служит эгоизму и ведёт к разъединению.

VII

Прежде чем кончить эти беглые указания на силу мысли, следует ещё упомянуть о значении сохранения энергии. Человек, незнакомый с оккультной стороной умственных процессов, расточает силу своей мысли самым безумным образом; средний человек является творцом бесконечного количества ненужных волнений, он постоянно озабочен, удручён всевозможными тревогами, а между тем эта озабоченность и эти тревоги нисколько не меняют течения его жизни; следовательно, оне — лишние. Но благодаря этому проводники его эмоций и мыслей пребывают в постоянно возбуждённом вибрировании, что не только преждевременно изнашивает их, но и влияет на окружающих, которым передаётся то же возбуждение.

Это — одна из причин, почему тонко чувствующему человеку бывает так трудно оставаться в толпе, которая всегда окружена целыми тучами возбуждённых вибраций всех родов, по большей части мелких и совсем ненужных.

Ещё одна форма неразумной траты умственной энергии, встречающаяся постоянно среди европейцев, это — страсть к спорам. Большинство современных европейцев одержимы желанием убеждать всех и каждого в том,

что их собственное мнение — самое верное. Более мудрые люди знают, что у истины столько граней, что каждое мнение может заключать в себе какую-либо дробь той или другой стороны истины. Чем больше это сознаёшь, тем меньше хочется спорить, и тот, кто спорит наиболее горячо и смело, знает обыкновенно меньше всего.

Окультист, знающий закон сохранения умственной энергии, отличается спокойствием, ровностью настроения и такой властью над своими мыслями, что он умеет останавливать процесс мышления, когда считает нужным дать отдых своему мозгу. Вследствие этого он надолго сохраняет свежесть и силу своего ума.

VIII

Теперь перейдём к показаниям ясновидящих, как они видят возникновение мыслеобразов.

Каждая мысль порождает в материи ментального тела вибрацию, видимую для ясновидящего; перелив различных цветов, напоминающий свечение солнечных лучей в струях фонтана, но несравненно ярче и красивее, выражает эти вибрации. Это — первый момент: сверкающая вибрация, порождаемая мыслью; затем — вибрирующее ментальное тело выбрасывает из себя частицы своей субстанции, последние притягивают к себе однородные частицы из окружающей ментальной субстанции, которая отличается необыкновенной пластичностью, и — образовавшийся мыслеобраз отделяется от своего творца и плывёт в воздухе. Если это мысль, в которой преобладает желание или страстное начало, она облекается в мыслеобраз, который имеет своей наружной оболочкой астральную материю, душой же этой оболочки является породившее мыслеобраз желание. Сила этого рода мысли в прямой зависимости от умственной энергии и от силы страсти, которые вызвали её к жизни. Оба рода мысли, и чисто интеллектуальную, и проникнутую страстным началом, можно сравнить с лейденской банкой, заряженной электричеством.

Разобраться в океане носящихся по всем направлениям, различно окрашенных, переливающихся всевозможными радужными оттенками мыслеобразов чрезвычайно трудно, и несомненно, что все попытки современных ясновидящих кладут только начало науке будущего, той науке, которая будет изучать высшие планы вселенной с помощью более тонких органов восприятия.

До сих пор ясновидящими отмечены три главные категории мыслеобразов*:

*Сведения эти взяты из книги ясновидящих исследователей Ледбитера и Анни Безант «Thought—Forms». (Е.П.)

1. Первая — та, которая воспроизводит образ самого мыслителя: когда человек переносится мыслью в какое-либо место или сильно желает быть там, он создаёт мыслеобраз, появляющийся в местности, куда устремлено его внимание или его желание. Такие мыслеобразы принимают размер своего творца, и если сила мысли была велика, они бывают так отчётливы, что могут быть приняты ясновидящим за астральное тело человека.

2. Вторая категория — это мысли, принимающие форму физических предметов. Сюда относятся также и образы тех людей, о которых думает мыслитель. Образы эти отделяются от него и несутся в пространстве. Точно также и отображение комнаты, дома или пейзажа, о которых человек думает, носятся в пространстве, наполняя его движущимися живыми картинами и портретами.

3. Третья категория мысли принимает форму своеобразную, и оригинал этой формы нужно искать не посреди физических предметов, а в невидимом астральном мире. В числе этих форм встречаются крылья, облака, цветы, конусы, стрелы, кресты и т.п. К этой третьей категории и принадлежат те рисунки, которыми г-н Ледбитер и А.Безант попытались передать мыслеобразы, наблюдаемые ясновидящими. Такие мыслеобразы встречаются почти исключительно на астральном плане, так как в огромном большинстве случаев они служат столько же выражением эмоций своего творца, как и его мысли.

Мысль, полная любви, сознательно направленная к любимому человеку, будет оставаться в ауре этого человека и охранять его благодаря тому, что она заряжена самым сильным и самым чистым из всех электрических — электричеством любви, которое имеет свойство усиливать в человеческой ауре все благотворные токи и ослаблять все вредоносные. Такая мысль любви может защитить человека от направленной на него злой мысли. Но во всех случаях будет ли это мысль любви или мысль ненависти, — чтобы она возымела своё действие на того, к кому направлена, необходимо, чтобы в его ауре было нечто, способное вибрировать в ответ. Этим законом объясняется то явление, что дурные мысли и чувства, направляемые на человека праведного, не производят на него никакого впечатления; они просто не достигают до него. Но в силу другого закона, по которому каждая энергия должна израсходовать своё напряжение до конца, такие мысли, не находя себе доступа в точку, куда они были направлены, отскакивают от неё и возвращаются тем же путём к источнику своего направления.

Мыслеобразы третьей категории можно бы назвать символическими. Сюда относятся и некоторые фотографические снимки, сделанные доктором Барадюком, о котором было упомянуто выше; так, у него встречаются формы папоротника, которые, по его показаниям, возникли под влиянием молитвы; другая молитва отразилась в виде высоко выброшенного водяного фонтана. Три лица, думавшие одновременно о соединявшей их привязанности, вызывали волнообразную ленту, глубокая грусть отразилась сильным вихрем и т.д.

Рядом с этими категориями мыслей, которые всё более или менее проникнуты личным началом, существуют высокие сверхличные мысли, вызывающие совершенно иные вибрации в ментальной субстанции. Такие мысли вызывают в ней сильные волны, которые, расходясь, ударяют в ментальные тела людей и будят в них соответствующие душевные состояния; если ментальный проводник данного человека способен отвечать на все характерные свойства такой волны, тогда мысль, создавшая волну, воспроизведётся в нём с совершенной точностью. Если же его вибрации не вполне тождественны, в таком случае влияние волны сохранится, но оно не будет столь определённое. Возьмём горячо верующего католика из среды, где особенно силён культ Богоматери; преклоняясь перед ней в душе, он создаёт сильную волну благоговения, которая будет возбуждать на всём пути своего распространения совершенно аналогичное благоговение к Богоматери в ментальном сознании таких же католиков. Но та же волна разбудит в верующем индузе или магометанине благоговение, которое выльется в совершенно иной форме. А если такая волна заденет ментальный проводник материалиста, которому чуждо благоговение, она всё же вызовет в нём мысль высшего порядка, так как заставит вибрировать наиболее тонкую субстанцию его ментального проводника.

IX

Из всего сказанного необходимо заключить, до чего трудно передать мыслеобраз физическим способом. Первая трудность — та же, с какой приходится бороться каждому художнику, т.е. необходимость передавать в двух измерениях то, что требует трёх измерений. Если бы на самую совершенную картину, изображающую, скажем, лес, смотрел человек, совсем не выдавший живого дерева, он никогда не получил бы по рисунку правильного представления о дереве. Если же представить себе, что этот человек и вообще не знаком с тремя измерениями, что он мыслит только в двух измерениях, в длину и ширину, тогда станет ещё яснее, что он совсем не в состоянии представить себе по двумерному рисунку изображение незнакомого трёхмерного дерева. Это рассуждение относится в полной мере к мыслеобразам, которые все принадлежат к явлениям четырёх измерений; если же прибавить к этому, что они видимы ясновидящему во всём блеске своих прозрачных световых красок и при том сильно вибрируют, сверкают и переливаются, как бы трепещут избытком жизни, тогда станет понятно, что изобразить их тусклыми физическими красками на двумерном рисунке совершенно невозможно. Можно дать только намёки, которые изображение должно дополнить по указаниям ясновидящих.

Мысль, окрашенная одним цветом, встречается весьма редко, и это доказывает, что мы никогда не мыслим чистыми или простыми мыслями, что наши мысли складываются из нескольких слагаемых и в большинстве случаев имеют эмоциональные примеси. Тем не менее, ясновидящие наблюдатели пришли к выводу, что один и тот же цвет выражает всегда одну и ту же категорию мыслей. Так, розовый цвет выражает любовь; если она чистая, цвет нежен, ярок и прозрачен; если же любовь смешана с эгоистической страстью, окраска мыслеобраза получает мутный и пятнистый оттенок. Это относится и ко всем остальным окраскам мыслеобразов. Голубой цвет соответствует молитвенному поклонению, жёлтый — интеллектуальности, оранжевый — гордости, светло-зелёный — симпатии, но зеленовато-серый означает лживое настроение, а коричневатозелёный с красными пятнами — ревность; гнев и чувственность выражаются разными оттенками красного цвета, раздражительность — мелкими красными пятнами по цветному полю, мёртвые сероватые тона выражают страх и уныние, светло-коричневый — скупость, серовато-коричневый — эгоизм; злоба передаётся почти чёрным цветом. Лиловый цвет выражает духовность и бескорыстную преданность. Сияние и чистота окрасок определяют размер и силу того чувства, которое вызвало мыслеобраз к жизни.

При изучении мыслеобразов следует иметь в виду три главных основных признака:

- 1) особенности цвета мыслеобраза определяют качество мысли;
- 2) форма мыслеобраза указывает на природу мысли;
- 3) точность и определённости его очертаний свидетельствует о ясности мысли.

Обращение к первоисточникам оккультной мысли и знания поможет читателю выработать своё представление о данном круге проблем и укажет ключ к определению высоких духовных понятий.

АФОРИЗМЫ В.В. КАРАВАЕВА*

В науке уже многое открыто, нет только обобщающей теории об эволюции человека, которая соединила бы все отдельные открытия воедино.

Человечество только тогда будет жить счастливо, когда научно будет доказана кармическая предопределённость поведения людей и каждый человек станет для самого себя самым строгим судьёй мыслей, чувств, поступков.

Чем дольше продлится активный творческий период жизни человека, тем больше опыта он сможет приобрести, а также обобщить накопленные знания и творчески их использовать. От этого выигрывает не только каждый отдельный человек, но и всё общество в целом.

Только здоровый человек сможет полностью использовать колоссальные энергетические ресурсы своего организма и проявить неисчерпаемые творческие способности.

Познание человеком своего организма, его потенциальных возможностей и их использование даст ему физическое и психическое здоровье и вселит в него веру в самого себя.

Можно сказать, что основной смысл жизни заключается в том, чтобы эволюционировать психически — проявлять разум, творческие способности и использовать их в созидательном труде, а не в том, чтобы болеть и преждевременно умирать.

Сознание человека подобно алмазу, грани которого шлифуются в процессе перевоплощений, в результате которых он должен стать бриллиантом чистой воды.

Теория перевоплощений даёт возможность понять, почему люди приходят в этот мир с такими разными чертами характера, способностями, почему у каждого своя судьба.

Совершая дурные поступки, живя не по совести, человек зарабатывает себе ещё худшую судьбу — отрицательную карму. Такая карма сопутствует

*© Составление и редакция: Йог Раманантата.

душе и в новой жизни, она притягивает к человеку страдания, и он, даже ведя праведный образ жизни, часто не понимает, за что получает удары несчастий. А они обрушиваются на него за грехи прошлых воплощений, и часто человек терпит издевательства от другого, не понимая, что, возможно, он сам принёс тому много страданий в прошлой жизни.

Несчастья и болезни следует рассматривать как сигналы о неправильности выбранного пути, о недостатках в характере, о том, что что-то не так, что человеку следует изменить образ жизни, поработать над своей психикой, прислушаться к голосу интуиции. Если он вовремя этого не сделает, то, возможно, его заставит поразмыслить об этом больничная койка.

Искусство жить здоровым включает в себя не только умение правильно снабжать свой организм продуктами питания, но также, и прежде всего, искусство жить по законам совести, программировать в своём сознании эволюционные черты характера: коллективизм, смелость, благожелательность и прочая.

Каждый человек и всё человечество смогут жить счастливо только тогда, когда наукой будет объяснён закон реинкарнации, согласно которому жизнь — не случайный акт, а лишь звено в эволюционной цепи духовной сущности; когда будет показан закон кармы, согласно которому нет случайных событий и за всё рано или поздно придётся отвечать. Посеял ветер — пожнёшь бурю, посеял добро — пожнёшь счастье.

Ещё римляне говорили, что в здоровом теле здоровый дух, однако эта поговорка отражает лишь обратную сторону медали. Несомненно, что тело оказывает влияние на психику, но в гораздо большей степени настройка нашего сознания определяет здоровье тела через психосоматическое взаимодействие — взаимодействие психики и тела.

Поведение любого живого существа и, главное, его мысли формируют так называемую карму — предопределённость последующих событий, являющихся своеобразной наградой или наказанием за соответственно благие или злые поступки и мысли. Что посеял, то и пожнёшь — таков закон кармы.

Часто человек искупляет страданиями то зло, которое он совершил в прошедшей жизни, и если эти страдания изменили его психику, то в другой жизни он сможет попасть в иные, гораздо более благоприятные условия.

Карма имеет не просто характер воздаяния или возмездия за совершённые поступки. Целью её является прежде всего исправление сознания и со-

вершенствование психики. Закон кармы предусматривает создание таких условий, в которых душа могла бы совершенствоваться или, если это необходимо, исправлять свои недостатки. В этом смысле болезни и страдания являются своеобразным кнутом, подстёгивающим и направляющим человека на пути вверх в гору эволюции. Если же дальнейшее эволюционирование в данной форме становится невозможным, особенно когда человек катится вниз с горы эволюции, тогда законы разума, проявляющиеся в виде кармы, убирают его из жизни.

Какие бы грехи не совершил человек, если только он искренне решил жить по законам эволюции, то ему уже не грозит никакое наказание. Интуиция не будет останавливать того, кто встал на путь совершенствования, на путь раскрытия своих творческих способностей, так как результат этих возможных наказаний уже достигнут: человек как бы родился для новой жизни и бессмысленно останавливать и отвлекать его, когда он сам осознал необходимость движения в гору эволюции, к слиянию с океаном разума.

Способность учёного к открытиям уменьшается пропорционально росту самомнения.

Для оздоровления психического климата, пусть не в масштабе планеты, а хотя бы в своей семье, селе, городе, а самое главное в самом себе каждый человек может сделать очень много, даже не забираясь в горы и не уходя в пустыню. Если мы каждое утро и вечер будем программировать в себе положительные черты характера и концентрировать мысль на них, то этим самым мы будем приносить огромную пользу всем окружающим и себе. Это и есть психокультура — возделывание своей души и помощь в этом другим.

Страшнее страха нет ничего, даже эгоизм не так вреден для организма. Поэтому менее примитивным можно считать даже злого человека по сравнению с трусливым.

Если страх это проявление примитивного, можно сказать, животного начала, это как бы стихия тела, то смелость — это чувство, присущее высокоразвитым, это признак духовности. Высокоразвитая личность, даже если не знает точно, то интуитивно предчувствует, что ей нечего и некого опасаться, ибо нет смерти, а все страдания весьма условны, так как они даются или за что-то, или для чего-то, то есть для исправления каких-то черт характера.

Можно убежать, конечно, только на время, от страдания, спрятать голову в песок, как страус, а можно и стойко его перетерпеть и, сдав таким образом экзамен, рассчитывать на лучшие условия и в антимире, и в будущей жизни на Земле или какой-либо другой планете нашей Вселенной.

Ключом к познанию окружающего нас мира является познание самих себя.

Что это значит — найти себя? Этот вопрос имеет глубокий смысл только в том случае, если мы признаём учение о реинкарнациях — перевоплощениях. Если же считать, что живём мы только раз (а это — величайшее заблуждение), тогда вся жизнь не имеет никакого смысла и понять в ней ничего невозможно.

Знание — это сила лишь тогда, когда рядом с ним идёт понимание. Само по себе знание не избавляет от ошибок. Никому и ничего не даст нагромождение фактов без их обобщения. Накопленные знания — это только фундамент. Для их понимания необходима интуиция — светильник разума, освещающий человеку путь в дремучем лесу жизни.

Понимание, приходящее к человеку по мере проявления в нём разума, смело ведёт его вверх по лестнице эволюции. Если страдания — это розги, которыми наказывают нерадивого ученика, то понимание необходимости прилежно учиться в школе жизни и успешно переходить из класса в класс избавляет человека от всех страданий.

В жизни нужно стремиться понять её логику. События, происходящие с человеком, это не простой хаотический набор случайностей. Каждое из них является следствием ваших предшествующих поступков, а также предупреждением на будущее. Если вас постигло несчастье, проанализируйте свои поступки, мысли, характер, попробуйте понять, что нужно изменить в вашей жизни, не идите напролом к новым бедам.

Правильная самооценка возможна лишь при максимальной честности перед самим собой; плохо обманывать других, но самое опасное обманывать самого себя.

Человек, понявший сущность всех форм жизни, сущность любви, непременно будет благожелательным ко всем живым существам. Благожелательность — это стремление помочь другим развить сознание, проявить

разум и, познавая себя и окружающий мир, продвинуться вперёд по лестнице эволюции.

Благожелательность — это конкретное проявление любви. Любя людей, мы обязательно желаем им блага. Понимая, что окружающие нас люди по своей сути едины с нами, мы мысленно представляем, что они могли быть в прошлых жизнях нашими родственниками или станут ими в будущем. Хорошим людям мы радостно желаем блага, поступающих дурно мы любим с грустью. Но мы все едины. Если у нас заболел палец, мы не стремимся его отрезать, наоборот, заботимся о нём, стремимся вылечить. Так же благожелательно надо относиться и к окружающим нас людям.

Ни в коем случае нельзя потворствовать проявлениям эгоизма в другом человеке, ибо тем самым мы будем не только способствовать инволюции этого человека, но также и сами будем скатываться вниз вследствие неумолимого закона причинности.

Разум не проявляется в тупой механической работе, поэтому нужно стремиться к творчеству в любом труде, какой бы характер он ни носил. Разум не проявляется также в бесполезной, неразумной деятельности, и наоборот, чем больше пользы приносит людям труд, тем сильнее проявляется в нём разум.

Осмысленный творческий труд является замечательным отдыхом, и чем более творческим будет труд, тем лучше человек отдохнёт.

Добросовестность в труде обязательно включает в себя упорство. Хороших результатов можно добиться только с помощью каждодневного упорного труда.

Очень важно упорство в борьбе за здоровье. Своим нежеланием упорно потрудиться над восстановлением здоровья больной сильно снижает сопротивляемость организма.

Истинное трудолюбие всегда связано с бережливым отношением к своему труду, к труду других, а также к труду самой природы. В природе всё создаётся разумом, и, если мы стремимся к разуму, мы обязаны быть к нему бережливы. Разум никогда не будет бороться за расточителя.

Мы должны понимать бережливость не как экономию для себя, но как экономию для всех. Преступно не отдать лишнее тому, кто в этом действительно нуждается.

Мы имеем право пользоваться лишь тем, что нам необходимо. Не следует иметь лишних вещей, чтобы не сделаться их рабом; всё равно в антимире мы сможем взять только наш разум и нашу психонастройку.

Жизнь не случайный дар и не напрасный. Мы призваны в неё, чтобы совершенствовать себя; если мы не сделаем этого, когда нам дана такая возможность, то в другой жизни судьба всё равно заставит нас это делать, но будет испытывать нас в гораздо более суровых условиях, как не сдавших экзамен с первого раза. Часто такие люди сетуют: «Я такой, мол, хороший, а судьба меня сильно бьёт». А что этот самый «хороший» в прошлой жизни был шалопай и бездельник, этого никто не знает, да и он сам не помнит.

Стрелки стучат, время бежит, успевайте за ним, берегите силы и время на то, чтобы стать лучше, умнее, честнее. За это вас будет судьба гладить по головке, вам будет обеспечено лучшее место в антимире и лучшие условия в будущем воплощении.

Неаккуратность в выборе жизненного пути приводит к трагическим ошибкам, к бессмысленному существованию. Наоборот, аккуратность, заботливое отношение к себе и к окружающим позволяют более верно решать задачи судьбы и делать более точные выводы.

Если человек будет искренне заботиться о других, то разум будет заботиться о нём, и наоборот. Воспитывать в себе заботливость, аккуратность следует с мелочей. Аккуратность и порядок в мелочах воспитывает аккуратность и порядок в сознании. Аккуратность также включает в себя такие понятия, как чувство такта, меры, порядка.

Порядок вокруг нас обязательно программирует порядок в нашем сознании и, наоборот, неаккуратность, беспорядок вокруг вносит беспорядок в поведение, в планы, в мысли.

С точки зрения телесной оболочки человек практически достиг предела совершенства, он имеет все необходимые структуры и для практической жизни и для своего предназначения — духовного совершенствования. Дальнейшей эволюции формы не будет, природа включила в человека всё, что могла, и она ждёт от него главного — стремления к проявлению творческой активности.

В первую очередь следует стремиться к чистоте психики. После неё — к чистоте тела. В третью очередь — к чистоте одежды, в четвёртую — к чистоте жилья, рабочего места и далее, по мере возможности, к чистоте везде вокруг себя.

Добившись психической чистоты, поняв, что никто не может причинить нам зла, кроме нас самих, мы сможем избавиться от самой сильной отрицательной эмоции — страха. Трусость — это страшнейшее духовное преступление. Где нет понимания общности всех форм жизни и основанной на этом понимании веры в свои силы, там царит страх.

Даже злему, но смелому человеку относительно легче прогрессировать, идти вперёд в своём развитии, чем доброму, но трусливому, так как от трусости избавиться труднее, чем от злобы.

Смелость выручает человека в самых сложных жизненных обстоятельствах. Она во много раз умножает его силы.

Смелость — важнейшая предпосылка проявления разума. Она является мощной линзой, концентрирующей, а значит, и усиливающей мысль человека.

Смелостью обычно называют чувство, связанное с преодолением страха. Подобное чувство преодоления можно усилить благодаря пониманию законов жизни. Главное — не отождествлять себя, своё сознание с телом, формой, оболочкой для нашего сознания.

Страх перед смертью будет преодолён, когда наука докажет, что нет смерти сознания, а есть длинная цепь перевоплощений.

Смелость — основное мерило духовности. Чего бояться человеку, понимающему, что он — потенциальный Бог, что нет никакой смерти, а есть лишь путь к Океану Разума?

Эмоция смелости появляется при осознании бессмертия человеческой души, при сравнении мизерности своих конкретных трудностей с грандиозностью стоящей перед душою задачи — духовным совершенством.

Человек слаб, потому что он разобщён духовно. Тело необходимо для жизни, для развития души, для проявления творческих способностей. Но оно разделяет души, создавая иллюзию неповторимой индивидуальности, а на самом деле запирает душу в телесную оболочку. Миллионы клеток, каждая из которых обладает своим значительно менее развитым, чем у человека сознанием, постоянно создают чувство неуверенности и слабости. Тело тянет вниз по лестнице эволюции, душа наоборот должна тянуть миллионы клеток вверх. Сила духа должна преодолевать не только превратности судьбы, но и инерцию тела, постоянно мобилизовывать его на борьбу и вести за собой.

Если мы смелые, сильные, если мы кузнецы своего счастья, то мы обязательно должны быть спокойными. Все тревоги и волнения возникают только на почве нашей слабости. Тот, кто сеет хорошее зерно, добросовестно удобряет почву, тот спокоен за урожай.

Наиболее важно внутреннее спокойствие. Разум сможет проявиться только тогда, когда ваше сознание спокойно и его не захлестывают волны отрицательных эмоций. Если же беспокойные мысли тревожат вас, то не отгоняйте их — это бесполезно. Они сами уйдут, когда вы переключите своё сознание и станете размышлять и вспоминать о чём-то хорошем и приятном для вас.

Если вам приходится возмущаться в ответ на чью-то несправедливость, то всё-таки старайтесь сохранять внутреннее спокойствие. Представьте себе, что на поверхности океана бушуют волны, а на его глубине сохраняется полное спокойствие.

Во всех наших поступках должно присутствовать спокойное сознание своей мудрости, всемогущества, смелости, грандиозности пути нашей эволюции.

Величавость — это эмоциональная сдержанность, полное отсутствие суетливости, которая не даёт мысли сконцентрироваться. От отрицательных эмоций мы должны вообще избавиться, а истинные положительные эмоции всегда находят тихое и спокойное проявление.

Человек, вставший на эволюционный путь психического самосовершенствования, не должен быть суетливым.

На пути к Богу не должно быть метаний из стороны в сторону, с одной дороги на другую. Ориентир здесь только один — не показное, а внутреннее, истинное стремление познать и изменить к лучшему себя и окружающий мир, чтобы предстать перед Всевышним, с чистой совестью сказать: «Я сделал всё, что мог».

Величавость также предполагает молчаливость. Мы обязаны отказаться как от ненужных вещей, так и от ненужных слов. Слова для нашего лексикона мы должны выбирать так же тщательно, как выбираем друзей. Тратить энергию речи позволительно только ради темы, близкой к Истине. Только тогда затраченная энергия будет компенсироваться за счёт проявления разума.

Не нужно бояться одиночества. Человек никогда не будет одинок, если он умеет наладить контакт со своей совестью.

Наше счастье или несчастье зависит от нас самих. Следует очень хорошо понять, что мы бываем наказаны не за грехи, но ими же, и бываем вознаграждены не за праведные дела, но ими же.

Наш дурной поступок через цепочку следствий и причин, часто длинную и невидимую нами, неизбежно приводит к событию, которое мы называем несчастьем. Таким образом мы всегда пожинаем то, что сами посеяли.

Вместо того, чтобы жаловаться на свою несчастную жизнь и кричать о несправедливости, нужно спокойно, внимательно и очень честно проанализировать своё прошлое и отыскать причину несчастья. Заработанное несчастье необходимо принять с полным смирением. Отнеситесь к нему как к сигналу о том, что взято неверное направление в жизни, хорошенько продумайте, как перестроить жизнь, чтобы выйти на прямой путь. Если не задуматься сразу, то к этому принудит новое и, как правило, более сильное несчастье.

Если ваша совесть чиста, и несмотря на это с вами всё равно произошло несчастье, примите и его со смирением, как необходимое для вас испытание. Если вы сеяли только хорошее, то ваше несчастье очень быстро превратится в счастье. Если кто-нибудь захочет обойтись с вами зло, а вы это зло не заслужили, то оно непременно обернётся для вас добром.

Неправильно понимать разумное смирение как пассивность, как непротivление злу. Мы обязательно должны защищаться, когда на нас нападают, но при этом быть вооружены не злобой, а искренней грустью, за которой всегда стоит любовь.

Смиренномудрие учит отличать упорство от упрямства. Если вы долго стучите в дверь, а она вам не открывается, то значит, или ещё не пришло время ей открыться, или вы ошиблись дверью. Спокойно отступите. Нельзя лезть на рожон. За таким упрямством кроется эгоизм.

Ни у одного человека и ни у одного народа нет никаких оснований возвеличивать себя, возноситься над другими. Каждый из нас, закончив процесс эволюции, придёт к одному и тому же; кроме того, в самом ходе процесса эволюции каждый может догнать и перегнать другого.

Всё, что мы создаём, мы создаём с помощью интуиции. Человек, не понимающий этого и начинающий мнить о себе, обрекает себя на духовную смерть. Чем больше будет расти его самомнение, тем меньше будет проявляться через него интуиция.

Для самомнения необходимо людское общество, в одиночестве оно не возникает. Поэтому старайтесь жить так же просто и естественно, как будто бы вы жили на необитаемом острове, где вам не перед кем заноситься.

Никогда и ни в чём не соревнуйтесь, даже в труде. Выполнили свой план — помогите другому.

Быть скромным по сути означает хоронить, прятать, искоренять в себе тщеславие, зазнайство, самолюбование и самомнение. Если вам удалось совершить что-либо полезное для общества, благодарите Бога за то, что Он выбрал вас для этого деяния; не приписывайте это только себе в заслугу, ибо основное значение в вашем успехе имела интуитивная подсказка, Божий промысел.

Каких бы вы успехов ни достигли в жизни, не стремитесь к вознаграждению на Земле.

Пашущий сегодня не рассчитывает на немедленный урожай. Учитесь терпению у земледельцев, но не уподобляйтесь тем, кто каждый день разрывает землю на своём поле, чтобы посмотреть, не взошло ли семя. Нетерпеливость не ускорит вашего процесса эволюции, а только замедлит его. Пашите каждый на своей психической пашне, ваш урожай от вас не уйдёт.

Часто проявление результатов вашего труда задерживается из-за того, что не подошёл ещё подходящий момент для их проявления. Спокойно подождите.

Нетерпение — это признак эгоистической настройки, самомнения, нежелания упорно потрудиться.

Высокоразвитый человек отличается от примитивного тем, что умеет обуздывать свои отрицательные эмоции, держать их на коротком поводке, т.е. быть кротким в общении с другими. Он не должен допускать проявления высокомерия, грубости, хамства со своей стороны, тех качеств психики, которые достались ему в «наследство» от предыдущих воплощений в форме

хищных зверей. И чем дальше мы уходим от этих пережитков, чем больше мы очеловечиваемся, тем яснее понимаем единство разумного начала, проявляющегося во всех формах жизни. Поэтому мы не можем, не имеем права, если стремимся к проявлению разума, обижать любое разумное начало в какой бы оно форме не присутствовало. В этом случае совесть будет наказывать нас ударами судьбы, чтобы уберечь нас от духовной деградации.

В некоторых случаях, когда в воспитательных целях необходимо строгое внушение, мы можем показать справедливое возмущение, однако делать это следует лишь при внутреннем спокойствии и чувстве любви к ближнему. Если нет любви, то никто не имеет полного права даже на справедливое возмущение.

В наш век больших скоростей и пронзительных звуков особую важность приобретают умение центрированно уйти внутрь себя от суеты внешней жизни. Такое «ныряние» внутрь себя даёт хорошую возможность отдохнуть и зарядиться энергией.

Каждый человек обязан противостоять злу, активно с ним бороться, однако его внешнее возмущение не должно порождать в его душе ненависть, не должно затемнять понимание всеобщего единства.

Чем примитивнее человек, тем более он зол и нетерпим; высоким формам сознания присущи сдержанность и внутреннее благородство. Терпимо следует относиться не только к чужому неразумию, но и к ударам судьбы. Посеешь гнев, пожнёшь бурю. Воспринимайте жизненные трудности как экзамен, который необходимо сдать, поэтому спокойно и смиренно несите свой крест, не ропщите на удары судьбы, ибо все их заработали ранее, в данном или предыдущих воплощениях — «по делам твоим и воздастся».

Следует со спокойной грустью относиться к человеку, не понимающему своего неразумия, не созревшему психически. Пусть дети играют. Следует понимать, что и мы были такими, как они, и что они ещё могут догнать и перегнать нас в своём психическом развитии.

Мы все едины, и как мы переживаем за себя, так же нам следует относиться и к другим. Как мы жалеем наши ноги, поражённые гангреной, так мы должны жалеть заблудившихся духовно. Мы должны стремиться помочь более слабому, менее развитому психически.

Милосердие не означает попустительство злу, но борьбу со злом посредством любви к разуму.

Нет чужого горя, все несчастья мира вызывают сочувствие у настоящего человека.

Ничто не может оскорбить разум. Человек с коллективистской настройкой, понимающий, что никто не может его обидеть кроме него самого, не будет требовать извинений ни от кого и ни по какому поводу. Извинять и требовать извинений присуще лишь эгоистам, которые постоянно на что-то или кого-то обижаются или осуждают все и вся, кроме самих себя: «Не судите, да и не судимы будете!»

Мы можем лишь грустить и печалиться, встречаясь с неразумным поведением других или радоваться, общаясь с хорошими людьми. Грусть или радость — вот эмоции, которые могут переполнять душу духовно развитого человека. В его душе нет места для чувства обиды. Требовать извинений от кого-то означает стремиться к удовлетворению собственного самолюбия. Другое дело, что мы можем радоваться, когда наш «обидчик» внутри себя признал свои ошибки и искренне в душе, а не по форме, раскаялся. В душе человека, сознавшего единство всех форм жизни, живёт лишь любовь и всепрощение ко всем братьям по разуму.

Представляйте себе чужую несправедливость словно снег, дождь, ветер, от которых вы никогда не будете требовать извинений. В то же время с огромной радостью, словно лучи солнца, пробившиеся сквозь тучу, словно радуго на небе представляйте себе радость от искреннего раскаяния. Как мы радуемся солнечному утру, так мы должны радоваться и восходу внутреннего солнца в осознавшем свои ошибки и искренне раскаявшемся человеке.

Ложь — это покрывало для эгоизма и трусости. Если мы не делаем ничего плохого и мы смелые, то нам не приходится лгать. Ложь — религия рабов своего «я». Правда — Бог человека свободного от эгоизма.

Хитрость, желание обмануть — это признак животного состояния сознания. Каждый хитрец — это глупец, не понимающий, что его хитрость — бумеранг, который больно бьёт, возвращаясь, и что разум не борется за лживого человека, за эгоиста.

Особенно страшна ложь без нужды, превратившаяся в условный рефлекс. Этому превращению часто способствует мнимая вежливость, когда люди, которые друг друга терпеть не могут, при встрече любезно раскланиваются и говорят: «Как я рад вас видеть!»

Иногда бывает лучше промолчать, чем сказать правду. Дети или неразумные люди могут её не понять, истолковать превратно; не каждому больному можно сказать правду о состоянии его здоровья. В этом случае можно скрыть правду, но лгать всё равно нельзя; нельзя правду заменять чем-то другим — приятным. Нельзя также исказить правду, часто полуправда бывает гораздо вредней и опасней прямой лжи.

Разумному человеку, не совершающему неблагоприятных поступков, не стремящемуся изобразить себя лучше, чем он есть на самом деле, нет необходимости лгать. Неразумный же привык лгать везде и всюду. Даже когда можно спокойно говорить правду, всё равно лгут, потому что запрограммирована привычка лгать, и человек ложь покрывает ложью.

Никогда не может рассчитывать на духовное развитие лжец и мошенник. Ложь — это дорога вниз по лестнице эволюции к примитивным формам жизни, так как ложь — это свойство примитивного сознания, не знающего, не ощущающего ни Бога, ни Разума, ни Совести.

Становясь на путь истины, необходимо научиться прежде всего говорить правду самому себе, правдиво и искренне оценивать себя и свои поступки.

Прежде чем искать справедливость у других, каждый обязан найти её у себя.

Исправляя себя, свой характер можно изменить и свою судьбу. Став мудрее, совершеннее, благожелательнее, честнее, можно избежать многих неприятностей, «несправедливостей», так как если вы сами себя исправили, то у совести нет необходимости вас обтёсывать. Изменяя себя в лучшую сторону, вы изменяете также и свою карму и выходите на лучшую дорогу жизни.

Люди, ослеплённые гневом и раздражением, не в состоянии выйти из водоворота зла и обид.

Очень важно не стремиться ответить на несправедливость несправедливостью, чтобы не породить новые последствия, а проанализировать ещё раз себя с максимальной искренностью и сделать всё, чтобы изменить себя и, значит, свою судьбу к лучшему.

С возмущением следует относиться к проявлениям несправедливости и зла по отношению к другим. И не столько ради сочувствия к пострадавшему, сколько с целью урезонить обидчика, а главное — погасить конфликт. Это главное, а не стремление установить кто прав, кто виноват; не столь важно, что в данный момент причина зла, а что следствие. Главное разорвать эту связь, а ещё лучше — создать причинно-следственную цепочку благожелательности.

Слишком часто человек полностью отождествляет себя со своим физическим телом, тогда как оно является лишь его временной материальной формой. На самом же деле основным в человеке, как и в любом другом существе, является разумное начало, его душа, его сознание. Если говорить о душе, то очень часто для неё мы сами создаём оковы в виде всевозможных привычек и культов. Каждый курящий, каждый пьющий, каждый наркоман — жалкий раб.

Гармония — греческое слово, означающее стройность, соразмерность, такое соотношение между отдельными частями, которое при их слиянии даёт единое целое. Гармония понятна для нас в музыке, искусстве, поэзии, она присутствует изначально в природе, и мы это чувствуем, когда, отрешившись от суеты, остаёмся с ней наедине. Поэтому мы и стремимся на отдых или в горы, или к морю, или в лес, чтобы избавиться там от хаоса повседневной жизни и наполнить душу гармонией.

Стремление к гармонии созвучно стремлению к совершенству, оно требует усилий, постоянной работы над собой, ибо главная для человека дорога — вверх в гору эволюции, и если он не будет развиваться, то покатится вниз, т.е. будет инволюционировать, вплоть до животного состояния.

Только высокоразвитая духовно, гармоничная личность может тонко чувствовать гармонию и в искусстве, и в музыке, и в науке, и в природе, и благодаря этой гармонии, созвучности окружающему миру лучше познать его, совершенствовать себя и помогать в этом другим.

Жизнь такова, каковы мы. Станем лучше сами, станет лучше и наша жизнь.

СОДЕРЖАНИЕ

НАПУТСТВИЕ.....	10
-----------------	----

Часть Первая СИЛА ПАМЯТИ

Предисловие русского издателя.....	10
Лекция Первая. ПРЕДСОЗНАНИЕ.....	10
Лекция Вторая. ВНИМАНИЕ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ.....	16
Лекция Третья. ПОЛУЧЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.....	21
Лекция Четвёртая. ЗРИТЕЛЬНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ И ПАМЯТЬ.....	28
Лекция Пятая. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПРИЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.....	34
Лекция Шестая. ВОСПРИЯТИЕ СЛУХОМ И ПАМЯТЬ.....	40
Лекция Седьмая. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛУЧЕНИИ СЛУХОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.....	44
Лекция Восьмая. АССОЦИАЦИЯ МЫСЛЕЙ.....	50
Лекция Девятая. ВСПОМИНАТЬ, ПРИПОМИНАТЬ И УЗНАВАТЬ.....	54
Лекция Десятая. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ВПЕЧАТЛЕНИЙ.....	58
Лекция Одиннадцатая. СИСТЕМА НАКОПЛЕНИЯ ЗНАНИЙ.....	65
Лекция Двенадцатая. СИСТЕМА ДЕСЯТИ ВОПРОСОВ.....	71
Лекция Тринадцатая. ПАМЯТЬ НА ЧИСЛА, ХРОНОЛОГИЮ И ЦЕНЫ.....	76
Лекция Четырнадцатая. ПАМЯТЬ НА МЕСТА.....	80
Лекция Пятнадцатая. ПАМЯТЬ НА ЛИЦА.....	83
Лекция Шестнадцатая. ПАМЯТЬ НА ФАМИЛИИ И ИМЕНА.....	86
Лекция Семнадцатая. ИСКУССТВЕННЫЕ СИСТЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ.....	91

Часть Вторая

МОГУЩЕСТВО МЫСЛИ

РАДЖА-ЙОГА В ДЕЙСТВИИ (<i>Предисловие русского издателя</i>).....	99
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	101
Лекция Первая. ТЕОРИИ – ТОЛЬКО МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ, КОИМИ ЗАБАВЛЯЮТСЯ ПОДРОСТКИ ОТ НАУКИ.....	102
Лекция Вторая. ПРИРОДА «ЛИЧНОГО МАГНЕТИЗМА».....	105
Лекция Третья. КАК ПОМОГАЕТ НАМ МЫСЛЕННАЯ СИЛА. ЗАВИСИМОСТЬ УСПЕХА ОТ ЛИЧНОГО ВЛИЯНИЯ.....	109
Лекция Четвёртая. ПРЯМОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.....	113
Лекция Пятая. КОЕ-ЧТО ИЗ ЖИТЕЙСКОЙ МУДРОСТИ.....	120
Лекция Шестая. СИЛА ВЗГЛЯДА.....	124
Лекция Седьмая. МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД.....	128
Лекция Восьмая. СИЛА ВОЛИ.....	132
Лекция Девятая. НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВОЛЕНИЕ.....	136
Лекция Десятая. ТЕЛЕПАТИЧЕСКОЕ ВОЛЕНИЕ.....	145
Лекция Одиннадцатая. ПРИТЯГАТЕЛЬНАЯ СИЛА МЫСЛИ.....	153
Лекция Двенадцатая. СФОРМИРОВАНИЕ СИЛЬНОГО ХАРАКТЕРА ПРИ ПОМОЩИ ДУХОВНОГО КОНТРОЛЯ.....	160
Лекция Тринадцатая. ИСКУССТВО СОСРЕДОТОЧЕНИЯ.....	170
Лекция Четырнадцатая. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ.....	176
Лекция Пятнадцатая. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	183

ПРИЛОЖЕНИЯ

Е. Ф. Писарева.	
СИЛА МЫСЛИ И МЫСЛЕОБРАЗЫ.....	188
АФОРИЗМЫ В.В. КАРАВАЕВА.....	208

Йог Рамачарака
НАУКА МЫСЛИТЬ

Учение йогов о силе памяти и могуществе мысли

16+

Перевод с английского, комментарии, редакция
и составление *Йога Раманантáты*
Оригинал-макет *Илоны Корбелайнен*

Подписано в печать 15.08.2018. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Тираж Заказ №



ООО Книгоиздательство «АБВ»
Тел.: 8 (499) 271-65-22
E-mail: alena-delo@yandex.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский печатный двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, т/ф 8 (496) 726-54-10