

# ИСКУССТВО САМОКОНТРОЛЯ

\*\*\*\*\*

*« Тот, кто неторопливый в гневе, превосходит наиболее могущественного, и тот, кто управляет своим разумом, тот, сильнее, чем кто захватывает город »*, согласно одному из наиболее больших мудрецов человечества.

Эта глава об « искусстве самоконтроля » (1) будет только анализом и развитием этих слов Соломона. Намного легче конечно говорить о контроле самого себя, чем его осуществить; тем не менее, нам, возможно, сумеет его осуществить с помощью некоторых средств. Факт, что процитированный афоризм

(1) Или искусство Самоконтроля. Мы сохраняем английское выражение так распространенным, что его могут понять все. (заметка.)

выше происходит от Соломона, не смог бы быть достаточным чтобы нас вовлечь в « самоконтроль », надо нам еще отчитаться в преимуществе, которое мы находим в том чтобы властвовать над собой. У большей части человеческих актов есть как побудительная причина, либо заповедь Писания, либо советы тех, кто нас окружают. Результат - в данном случае только способ небрежно кое как, для вида, кое-что вроде пассивного повиновения, результат которого мало убедителен.

Следовательно, давайте рассмотрим, какие достаточные основания внушали слова короля Соломона. Они означают, что никто не может быть действительно великим, у кого нет власти контролировать себя. Неважно качества человека, если он позволяет себя идти в крайние степени гнева и теряет, господство его самого в критические моменты, его ценность на это широко сокращена; он не будет иметь успех

больше в какой-либо работе, если только он вначале не развил этот контроль над самим собой. Наполеон признавал, что, если он не мог бы сдерживать его вспышки гнева, его господство над людьми не смогло бы быть абсолютно. Когда сила своих эмоций заставила его терять контроль над собой, оно лишало его власти чтобы господствовать над другими. Превосходство дара исходило из его власти в том что бы властвовать в критических моментах. Жорж Девей разрушил быстро и полностью испанский флот своей империей на нем даже и на своих людях.

- Когда вы будете готовы, Гридли, просто говорит он его капитану, откройте огонь.

Представьте, можете ли Вы, государственный деятель, который не развил бы это искусство Самоконтроля; один из больших финансистов этой страны, который не сдержалась бы достаточно, чтобы хранить ее тайные планы? Сколько времени он был бы значительным фактором делового мира?

Относительно физического здоровья, если только не будет приблизительный контроль волнений, не будет стабильного хорошего здоровья, совершенное здоровье не могло бы существовать без контроля самого себя. Реакции, которые естественно следуют за излишками волнений, приводят физическим расстройствам, если не в ближайшее время, по крайней мере, со временем. И прежде всего, не может быть никакое достижение, имевшееся, в оккультизме без контроля самого себя, именно могущество Самоконтроля определяет достижения ученика. Без этой власти, интуиция не может быть полностью пробужденной, проницательность и ясновыслушание не могут проявиться, и в результате развитие весьма оказывается задержанным. Ученик не может пользоваться высшими силами природы, если только ученик не возьмет себя в руки вначале. Умственный знахарь не мог бы эффективно помочь пациенту, пока его собственный разум в состоянии расстройства. Ученик сумеет

господствовать над собственным телом, только при помощи спокойного и уравновешенного разума. Он не может концентрироваться на расстоянии на ком-либо и привлечь свои мысли, если только у него не будет власти господствовать над ее собственным объективным разумом, в то время как могущество концентрации - приведена в действие.

Эти несколько причины, данные чтобы мотивировать контроль самого себя, желая показаться недостаточными многим из вас, но не для другого, кто будет решительнее возможно. Каждый раз, когда вы теряете ваше самообладание, ваша аура или фотосфера становится столь активно негармоничной, каждый раз, когда все действия, осуществление которых вы желаете, отталкиваются. Вы не могли бы быть счастливым творцом в духовном, умственном или физическом плане, если только вы не контролируете достаточно ваши волнения, чтобы позволять вашим созданиям прибыть до вас. Другой мотив чтобы осуществлять самообладание, что не можем ускользнуть от боли, до тех пор, пока она была получена. Где не достигает никогда место мира, если это не путем завоевания себя. Понимается оккультистом, контроль самого себя - это контроль объективного разума субъективным разумом, бывший из других терминов, Самоконтроль - контроль эмоций высшим разумом. Это последнее определение возможно будет более материальными, ощущения и бывшие волнения как мы это уже увидели, демонстрации объективного разума человека.

Полное завоевание объективного разума субъективным разумом устанавливает раз и навсегда самообладание. Иначе говоря, у нас нет нового объективного разума, который надо завоевывать в каждом новом воплощении. Давайте возьмем, например водород, предполагая, что он представит объективный разум и кислород, который будет субъективным разумом. Когда время пришло для союза этих двух умов, кислород соединяется с водородом и производит каплю воды.

Союз обоих тел в капле воды соответствует союзу, который представляет внутреннего реального человека. Эта капля воды может оказаться в вазе из керамики, в вазе из железа или заурядного фаянса, или по цене фарфора, это будет всегда та же капля воды, у сосуда нет никакой значимости.

Таким образом, он во время ваших различных воплощений, только сущность, психический человек, составленный из этих двух умов, вместе воплощающихся в различные физические тела, и завоевывающие ли Вы однажды ваш объективный разум, вы будете его хозяином через вечность. Таким образом, поднятый вопрос, и зная, единственное завоевание которого достаточно, оно, кажется менее трудным, что бы осуществляться. Но, это единственное завоевание попросит много борьбы, и победа изменится часто рядом, прежде чем окончательно оставаться в субъективном разуме.

В первой части нашей эволюции, удовольствия физической и животной жизни, кажутся выше наказания, в которое они вовлекают, и субъективный разум, чтобы пользоваться ощущением удовольствия дает объективному разуму абсолютное господство. Итак, любая сила растет с употреблением, и объективным разумом в своих все более и более частых демонстрациях, приобретает такую силу как, в конечном счете, реакцию, которая следует, за удовольствием оставляет больше горечи, чем радости, и субъективный разум, разбуженный страданием, просит освободиться от его наказания. Мы предались этим чувственным удовольствиям во время всех прошлых времен; жизнь за жизнью, мы дали волю в объективном разуме, мы ему оставили абсолютную империю и власть, думающую о том, чтобы находить на этом пути максимум возможного удовольствия. Реакцией, на страдание нам указывало, что существовал лучший образ жизни. Боль остается доказательством, что объективный разум не был полностью завоеван.

В последней главе, несколько характеристик обоих умов вам были

показаны. Я хочу упомянуть другие факты, которые смогут вам помочь идентифицироваться с субъективным разумом, вашим реальным Я. Субъективный разум есть « *Я являюсь мной* » человека, это - осознание самого себя, эта часть, которая убеждается в состояниях сознания и способов разума. Это - центр сознания в себе, и до тех пор, пока он не был пробужден, не может быть Самоконтроля. Поскольку эмоции сами себя они контролировать не могут, как термин его предполагает, должен быть, кто бы смог их контролировать. Каждый из этих умов имеет два вида; положительный аспект и отрицательный аспект. В смысле субъективное, отрицательная сторона - интеллектуальная сторона и положительная сторона - Сила Воли.

В настоящий период, интеллектуальная сторона нашей природы пробуждена, а воля пробужденной не является. Объективный разум имеет также два вида: отрицательная или рассуждающая сторона и положительная сторона или желание. Эти два аспекта объективного разума широко смешаны, и именно их союз обеспечивает этот столь сильный разум.

Первая цель, которую мы будем преследовать, будет состоять в том, чтобы пробуждать ту часть, свободное волеизъявление или аспект сила духа субъективное, так, чтобы сила воли и интеллект, объединенные смогли бы возобладать над эмоциями и контролировать объективный разум. Положительная сторона этого субъективного разума довольно сильна чтобы выполнять то, что он желает, поэтому оно стоит нашего интереса пробуждать в нас эту грозную скрытую силу.

Давайте будем видеть, как делается работа. Я говорю: « *Я хочу сделать такую вещь* », это - желание или положительная сторона моего объективного разума, который высказывается. Но другой аспект моего разума возражает: « *Нет, вы не должны этого сделать, потому что это неправильно.* » Здесь проявляются

различные аспекты моих действующих умов, желание или положительная часть моего объективного разума и интеллектуальная или отрицательная часть моего субъективного разума; если моя сила воли, или положительная часть моего субъективного разума, не пробуждено, это - больше чем вероятно положительная сторона моего объективный разум, который его победит. Но если положительная сторона моего объективного разума говорит: « *Я хочу сделать такую вещь* » и пусть мое желание или положительная сторона моего субъективного скажет: « *Не надо ничего делать из этого рода и вы этого не сделаете* » тогда вступает в действие сила выше желания, желание побеждено, покорено высшей положительной стороной моего субъективного разума, силой воли.

Эмоции - естественные силы в своем присущем плане, и потому что естественно, много людей находит бесполезным в того чтобы их контролировать; другие хотели бы это сделать, но не знают как браться за дело, не понимая их собственную природу. Это причина, потому что вещь естественна чтобы ее не контролировать? Электричество - естественная сила, для того что бы этим пользоваться в цели освещения например очень хорошая вещь. Между тем, эта естественная сила может разрушить также тела и человеческое имущество, оно может, следовательно, иметь там извращение естественных сил отсутствием их контроля и их неправильным использованием. Чтобы понимать наши волнения, надо это проанализировать, они, кажется, создают наиболее большую часть нас самих; по-видимому, они - легион, и их бесчисленные наименования, но бывший реальность, мы это находим только что первостепенные четыре, база всех другие, то, что ограничивает работу и борьбу.

Первое большое волнение, то, кто нам причиняет наиболее бесполезное страдание - страх. Второе главное волнение - чувственность. Третье - сексуальное желание, и наиболее очень

тонкое четвертое - тщеславие. Вот, следовательно, четыре элементарные базы эмоциональной природы. Вы не можете задумать никакое волнение, у которого бы не было его происхождения в одних или нескольких из этих четырех причин. Коротко давайте рассмотрим их природу, так как наиболее большая часть человеческих действий может быть напрямую приписанной в одних или другим.

Страх - причина большей части приступов гнева, зависти, убийств, неудач, краж, сомнений, уныния, отчаяний и многих других неприятные состояния малейшей значимости. Проанализируйте каждое из этих состояний разума, вы констатируете, что страх - их общий источник; устраните страх и вы разрушите корень, точку отсчета того количества волнений, которые вводят в заблуждение человека. Вы избежите рассеивания большого количества, насильно начиная вашу борьбу,

не его многочисленных демонстраций, а напрямую страха самого: надо покорить страх, чтобы иметь успех в жизни. Вы вспоминаете, что узнали на предыдущей конференции, что разум магнитный и привлекает к нему все то, о чем он думает часто. Постоянно опасаясь возможности, вы привлекаете опасавшуюся вещь, и человечество было бы уничтожено уже давно, без подвижности его субъектов опасений, которые изменялись столь часто, что оно не состоится никогда одному из них одно время, бывших достаточных чтобы разрушаться его осуществляя.

Чтобы быстро освободиться от этого большого врага, хорошо начать контролировать некоторые его наиболее заурядных форм, такую как физическая трусость. Большое число мужчин и женщин - в их глубине души наиболее несчастные трусы, которые бы были, единственный стыд им фактически скрывать внешнее выражение. Страх общественного мнения здесь становится сильнее чем любой другой страх, и волнением не владеют, оно изменяет только предмет. Попробуйте господствовать над вашей трусостью, этот враг

задерживает ваше развитие.

Очень мало людей абсолютно без страха.

Вы можете не сознавать факт, но с небольшим размышлением, легко это констатировать. Вы опасаетесь встречать г. Х., потому что вы не знаете того, о чем он подумает о вас, или потому что он богат и потому что вы им не являешься, и потому что вы боитесь не производить столько же результата. Возможно г. Х. - государственный великий человек, или, у вас есть ужас государственных деятелей, вы бормочете, вы краснеете и вы желаете быть в тысяче лье оттуда, когда вас представляем ему. Первая вещь которую надо делать против этого страха перед другими состоит в том, чтобы заявлять: « *Я не опасюсь ни г. Х., и кем бы он ни был в мире.* » Затем, упоминая об изображении г. Х., как если бы он там оказывался, заявите, что у него нет власти вас запугивать и что вы ее не опасаетесь; продолжите повторять это высказывание, до тех пор, пока ваша тревога прекратилась, и до тех пор, пока вы чувствовали себя способным встречать лицом к лицу ее присутствие, без какого-то колебания страха или затруднения.

Многие женщины боятся мышей. Я увидел как женщины убежали из комнаты крича как сумасшедшие при виде маленькой мыши, которая бежала по полу. Трусам этого вида, я рекомендую положить мышь в

клетку, помещенный таким образом, чтобы мочь действительно на него посмотреть. Пусть они рассмотрят его маленькое тело через увеличительное стекло чтобы сблизиться с этим видом, безостановочно заявляющим во время этого экзамена, что они не испуганы, что нет никакого основания чтобы бояться, что мыши из маленьких центров, сознающих то же сознание, более значительными центрами которого они являются, также, что тот же принцип жизни их воодушевляет; и когда они осуществят эти относящиеся положения, их страх исчезнет чтобы не возвращаться никогда.



Когда вы устранили наиболее грубые формы страха, тогда атакуете наиболее тонкие: такие как страх невидимого или неизвестного. Жизнь многих людей - является постоянным страхом перед будущим. Они постоянно предусматривают вещи, которые не прибывают никогда. Другие опасаются мнения мира и вы постоянно слышите эту фразу: « *Что об этом подумают?* » Помните, что критический мир всегда осудит все то, чего он не понимает. Надо, в результате, вам сказать, которым вы не опасаетесь больше индивидуальная критика чем общая критика; что вы не зависите ни от кого, для вашего здоровья, вашего

состояние или ваше счастье, и что апробация или неодобрение других, что она была коллективной или индивидуальной, к вам также безразлична. Вам повторяя это серьезно и часто, вы торжествуете над любым страхом мнения.

Когда страх был устранен, мы обращаем наше внимание к чувственности, которая является только извращением естественных сил. Животное удовлетворяет своим чувствам таким образом, чтобы жить, человек их удовлетворяет не только чтобы жить, а также этим пользоваться, именно с излишком находится извращение этой естественной силы. Реакция редко следует за естественным удовлетворением чувств; создание, которое ест, потому что она хочет есть и останавливается, когда ее голод утолен, не спровоцирует реакции; но реакция всегда следует за удовлетворением в случае чрезмерной стимуляции, как только чувствам удовлетворяют не из-за необходимости а для удовольствия. Аскетизм - одна из духовных реакций чувственности. Во всех странах Востока и специально в Индии, аскетизм преподают как настоящий образ жизни. Многочисленные школы философии в Америке, приняли это восточное образование, но так как все крайние принципы этот не дает лучшие результаты. Западная Школа оккультистов не соглашается с Восточной Школой вслед за этим, которая является после всего

только вопросом метода и развития. Западные оккультисты думают, что получают более удовлетворительные результаты регламентацией чувств, чем их отменой. Регламентация означает удовлетворение, смягченное во всем том, что касается нормального употребления чувств. Не превышая никогда это удовлетворение, вы будете пользоваться всеми удовольствиями жизни не подвергаясь реакциям. Рубище и пепел не указывают никогда что у того, кто этим покрыт наличие духовности. Отрицать в теле его наиболее естественные функции, его хлестать или ему терзать не делает существо ни мудреца ни хорошим, и оно не право там больше чтобы достигать духовности аскетизмом, который следует чтобы его приобретать излишком наслаждения. Пользуйтесь вашими чувствами справедливо и всеми здоровыми вещами жизни, оставьте разуму - а не желанию - определять, до какой точки вы можете пользоваться вашими чувствами. Это, из чего состоит регламентация, справка западного оккультизма.

Третье большое фундаментальное эмоциональное переживание, которое человечество должно обучится контролировать - сексуальное желание. Это - также естественная сила, одна из демонстраций жизни и любви, это - часть магнитной силы притяжения, абстрактно проявленной и проявляющейся с каждой из своих частей, в согласии с природой своего проводника. В ископаемых, это - химическое сходство, оно проявляется у животных желанием зачатия. Человек должен контролировать эту силу как чувственность. Здесь еще западный оккультизм отличается от восточных школ, где аскетизм преподают. Это волнение должно быть столь хорошо дистиллированной, чтобы она стала созидательной силой вместо животного желания зачатия. Я не хочу сказать, что эта сила должна быть превращенной только в умственную власть, но вместо того, чтобы быть ухудшенной страстью, она должна была бы сознательно быть использованной, чтобы создавать тела для этого, которые хотят

перевоплотиться. Пользуйтесь этой естественной силой этим не злоупотребляя, урегулируйте ее, не отменяйте ее. Нормальное состояние человека спрашивает, что ничто из частей тела не будет атрофировано или бесполезно; пусть каждая часть его самого, пусть она будет духовной, умственной или физической, будет функционировать в совершенной гармонии.

Четвертая большая эмоция, над которой должны господствовать прежде чем приобретать совершенный контроль самого себя является - тщеславие. Скрытные волнения, которые в нас играет почти всегда, и характеристика которых состоит в том, чтобы вводить в заблуждение его жертву, которая не признает никогда эту дефектность ее характера. Редко, вы убедите тщеславного человека, что он несправедлив, его тонкость из этого делает последнее волнение, наиболее трудное, которое бы мы должны победить. Первый аспект этого дефекта и наиболее заурядного, - физическое тщеславие, которое приходит из восхищения личным притяжением его черт или его формы. Именно чувство вас толкает к тому, чтобы носить некоторую одежду, не потому что она красива и не потому что вы любите красоту, но потому что вы думаете, что она увеличит восхищение других вами. Еще относительно легко победить эту грубую форму тщеславия, которая для нас часто обнаружена нашими друзьями или нашими врагами, но это - только начало борьбы, так как тоньше еще существует другой род тщеславия, умственное тщеславие, обследования, столь же трудного чтобы уточнять, возможно даже больше.

Умственное тщеславие проявляет себя во всех умственных формах. Если человек обнаруживает, что он немного превосходит других, он находит удовольствие в этой идее и часто рассматривает с презрением ошибившийся его менее продвинутых братьев. Он пытается господствовать над теми, что он думает что является своими интеллектуальными подчиненными, забывающими, что он сам -

только космический ребенок, сравненный с душами, которые развились до него. Этот дефект характера, который ограничивает его эволюцию, требует многочисленных воплощений и тяжелых испытаний чтобы исчезнуть абсолютно.

Затем приходит духовное тщеславие, то, которое воодушевляет всех преобразователей, которое заставляет говорить людям: « *Мир плохо сделан* », то, что предполагает, что высшее сознание ошибется в организации наземных дел. Бог совершил ошибки и *я* их исправлю, *я* превознесу все человечество до меня и *я* ему помогу согласно *моим* планам. *Я* превращу мир в мои планы на будущее и все примут *мою* концепцию Бога, *мою* политику или *мою* религию, и люди будут новообращенными *моей* истиной. Духовное тщеславие передевается, так, чтобы его скрытый мотив скрылся, но час звонит в эволюции этих душ, где, очищенные любым тщеславием очень часто страданием, они становятся совершенствованными центрами, сознающими их сами в универсальном сознании, безвестно работающими в повышении целого человечества *в согласии с божественным планом*. Там настоящее искупление этих спасателей, которые проходят в толпе, темные и неизвестные трудящиеся в добре человечества - их молчаливое братство вдохновляет и воспитывает человеческий род всей своей власти, без когда-либо слова похвалы, слова признания или благодарности, апробации мира, для их жертв и их усилий.

Духовное тщеславие должно погаснуть, прежде чем совершенства достигли.

В настоящий момент, давайте будем бороться с первыми двумя формами тщеславия и давайте оставим бой с этим последним для некоторого другого воплощения.

Нам надо следовательно контролировать четыре больших фундаментальных волнения, которые мы рассмотрели только что. Чтобы туда прибывать, мы должны обучить осуществить наше проявление воли. Существуют два очень хороших правила,

посредством которых, если за ними упорно следуют, контроль самого себя может быть полученным. Первое состоит в том, чтобы не облекать эмоции сразу в слова, и не говорить никогда прежде чем не подумав с вашим субъективным разумом. Вам было бы невозможно говорить совсем не думая, так как материальная демонстрация речи не может быть полученной, без того чтобы умственное действие предшествовало. Но не позволяйте высказываться словами волнения вашего разума прежде чем не подумаете с вашим субъективным разумом. Иными словами, разотождествитесь в ваших мыслях с эмоциональным волнением, прежде чем пытаться это выражать словами, потому что у Вас не может быть материального проявления речи, пока не было некоторое умственное действие. Вы выходите например из теплой комнаты и вдруг холодный воздух, охватывает вас, незамедлительно вы воскликнете: « *Я простуживаюсь.* »

Это замечание — плод унаследованной эмоции *страха*, а не результат впечатления, сознающего немного холодного воздуха. Объективный разум, выражает страх и это говорит о создание болезни, но останавливаетесь ли Вы чтобы думать с вашим субъективным разумом, прежде чем создавать существование этого насморка, вы разрушите страх, и насморк той же операцией.

Второе правило состоит в том, чтобы не действовать никогда и не предпринимать ничего под влиянием эмоций, до тех пор, пока вы не подумали с вашим субъективным разумом. Эмоциональное Волнение, под влиянием которого вы действуете, будет обычно оставлять сожаления и окажется всегда следовавшим за ними реакцией. Тысячи случаев могли бы быть процитированными при поддержке того, что я заявляю, и я не сомневаюсь, чтобы у вас не было большого количества примеров, присутствующих в мысли по этому поводу. Эти два правила вам помогут, если они осуществлены даже случайно; но их постоянно осуществляя, вы будете удивлены тем, что увидите, с какой быстротой вы сумеете господствовать над четырьмя

главными эмоциями. После их разрушения любые другие исчезнут, так как они - там только ответвления от этих четырёх основных эмоций.

Некоторые размышления вам облегчат соблюдение этих правил. Вначале, встреча насчитывает, что любое волнение без контроля - результат игнорирования или отсутствия развития; эта констатация им поднимет любую власть над вами. Вы будете знать, каковыми вы являетесь здесь в эмоциональной точке вашей эволюции, то, что является указанием игнорирования вашей личностью власти Самоконтроля. Вы тогда поймете необходимость исправлять ваши ошибки чтобы вас развивать.

Ребенок опасается темноты, потому что он игнорирует его природу и его причину. Как только освещается фотографическая камера, которая его пугала, он убеждается, чтобы там не оказалось ничто, что смогло ему навредить, и его страх рассеян незамедлительно: в то время, как его игнорирование разрушено, его страх изгнан. Доказывая кому-то, у которого "неудача", если именно ту не он создает, и что "зло" которого он боится, его собственный труд, вы незамедлительно разрушаете власть, которую он дал этим концепциям. Что напрасный человек его науки предполагал, что поле науки, бесконечное, а его тщеславие маленького количества, которым оно, обладает - только указание его большого игнорирования и пренебрежения незамедлительно это тщеславие, исчезает. Следовательно именно просвещением некоторые или все наши волнения могут быть контролируемыми или устраненными.

Во-вторых, давайте поймем то, чем является привычка и давайте будем знать закон, который им управляет; если мы знаем, что много нашего ухода и капитуляции в наши низшие ощущения и наше отсутствие самоконтроля - только обычный вопрос, мы становимся способный разрушать эту практику привычки быстрее, чем если мы ее не понимали. Я не могу проникнуть здесь больше в центре этого

субъекта, но вот хорошая рабочая база чтобы начинаться. Два элемента, которые входят в образование привычки. Первый - то, что мы называем законом периодичности или периодического возвращения, второе - первоначальный импульс. Закон периодичности причиняет повторение акта или мысли в определенном времени. Интенсивность, с которой мысль была задумана, или законченный акт, определяет срок времени, в котором тенденция которая повторится проявится.

Позвольте мне объяснить. Посмотрите на электрическую лампу в течение какого-то мгновения, затем закройте глаза и отметьте результаты. Незамедлительно производится умственная вибрация, изображение яркого света, которое исчезает некоторое время спустя, затем повторно появляется чтобы исчезать еще. Она снова возвращается и уходит, ослабляясь каждым разом больше до окончательного исчезновения. Это - пример закона периодичности, каждая мысль, каждое чувство, каждая тенденция повторятся во времени, данном согласно интенсивности первоначального импульса. Зная об этом законе, если вы хотите вспомнить точное время, когда ваша практика повторяется, вы сможете над этим торжествовать успешно. То, что называем ассоциацией идей - другая демонстрация этого закона периодичности. Например, на любом месте, где мы смогли быть одними, если мы выпускаем напряженную в час определенную мысль, следующим днем в тот же час, мы будем склонными к тому, чтобы повторять ту же мысль. Подчиняясь каждый день нашей склонности, концу недели, привычка будет образована, и мы будем обязаны прилагать усилие чтобы сопротивляться желанию повторять начатую практику. Таким образом образовывается практика по закону цикличности, который нам приносит мысли и вещи, которые мы сами создали.

Кто-то меня предупреждает вдруг: « *Вы теряете что-то!* », мое сердце прекращает почти биться перед изображением,

представленным в моем разуме. Если я снова увижу лицо, которое мне предложило эту потерю, я ее ассоциирую к внушению, которое мне было дано и то же изображение встает в моем рассмотрении. Место, где мы были, когда внушение было сделано, мне это напоминает и меня заставляет ощущать то же впечатление страха; в данном времени, привычка этой мысли расположится столь твердо во мне, что я подумаю о предсказанной потере, до тех пор, пока изображение осуществилось и стало реальностью в объективном плане.

Но тот же закон, который вам помогает образовывать привычку, вам поможет его преодолеть разрушая правило. Когда умственное изображение представляется, разрушите его отрицая, чтобы оно не смогло осуществиться. Если вы поддержали изображение потери, скажите себе, что вы не можете ничего потерять, отклоняете в этом изображении любое внимание и замените его картиной приятной идеи. Если вы имеете обыкновение представляясь вам самим как инвалиду, разрушаете эту обычную мысль и всегда рассматривайте во владении совершенного здоровья. Вы создали привычку думать о вашей смерти или о смерти вашего друга, разрушите изображение и представьтесь обоим, здоровые и счастливые, закон периодичности вам принесет новые изображения, которые привлекутся к бывшим и дойдут до того что в этом будут правы. Скоро старые пренебрегшиеся воображения исчезнут чтобы уступить место новому порядку идей.

Третья значительная помощь чтобы побеждать волнения находится во власти внушения. До настоящего времени, объективный разум сделал наиболее большое количество внушений пассивно полученными субъективным разумом. Например, чувствуете ли Вы сквозняк, незамедлительно, ваш объективный разум предлагает в вашем субъективном разуме - ваше реальное я - что вы простужаетесь. Не потрудившись размышлять, вы принимаете внушение, вы говорите себе: « *Да, это правда, я простуживаюсь,* » далее, вы видите себя с насморком. Ничто не сможет помешать созданию объективного



разума, внушению, которое он вас заставил принять, осуществляться для вас. Но используя то же количество насильно которое отклоняет внушение вашего объективного разума, который вы заставите оттуда бороться с насморком, в то время как он осуществился, вы ему мешаете полностью проявиться.

Чтобы побеждать волнение чувственности, в случае если ваш объективный разум хотел бы удовлетворить больше чем его аппетит, для единственного удовольствия есть, скажите себе, что вы не хотите больше пищи, предлагаете в вашем объективном разуме, которого он не желает ничто к тому же. Рассуждайте об этом как о другом человеке или ребенке. Чтобы вам освободить привычку пить или курить, предлагаете в вашем объективном разуме, которого у него нет в сущности столь большое желание этих двух вещей, как в действительности удовольствие, которое он забирает из удовлетворения этих вкусов, наиболее относящимися, и вы будете скоро видеть, настаивая чтобы использовать употребление внушения, ваших желаний изменяться и чувственность исчезать в вас почти не замечая этого.

Некоторые декларации и внушения успешно использованы большим числом людей, работающих в этом направлении, вот, некоторых: предложите в вашем объективном разуме: *« Я - ваш хозяин, вы - мой слуга, мой инструмент и вы должны мне повиноваться. »* Настаивая во время некоторого времени, вы будете скоро чувствовать себя главным вашего объективного разума; как только оба ума признают правду этого заявления, контроль, самообладание подтвержден.

Другой способ поднимать в объективном разуме свою власть над субъективным разумом, состоит в том, чтобы ему заявлять: *« Вы не можете надо мной господствовать, и вы не можете меня расстроить и меня опечалить. »* Слова не мочь всегда выражают ограничение; использованные, когда нужно, они разрушают вредные

создания; плохо использованные, они ограничивают нашу собственную власть роста. Бесполезно беседовать с объективным разумом; это - напрасная потеря; имеющая столько же стоимости если бы беседовать с животным и пытаться его убеждать в его ошибках направления. Единственный способ суметь его завоевать состоит в том, чтобы приказывать, и его обязывать повиноваться; когда он пытается беседовать с вами, навяжите ему молчание: « *Тишина! оставайся спокойным!* » и удержите себя, в ответ на его протесты и на все его аргументы, и чем больше вы произнесете эти слова пылко, быстрее объективный разум вам будет повиноваться.

Отделитесь в мысли от вашего объективного разума; для большего удобства, в то время как вы обучаете самого себя им овладеть, его идентифицируйте с вашим телом. Скажите себе, что вы от этого отделены, что вы его превосходите, считайте его ребенком, порученным в ваших хлопотах Божеством для того что бы его воспитывать и просвещать. В то время, как вы осуществляете на практике эти внушения, спрашиваете каждый день у Высших Сил к высшей мудрость, которую вы были в состоянии получить, и « *любые вещи, какими бы они ни были, что вы попросите, молясь с верой, вы их получите.* »

Конец

\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*