



**ВОСХОЖДЕНИЕ
ДУХА**

Н.Д. Спирина
о самосовершенствовании

*К 100-летию со дня рождения
Наталии Дмитриевны Спириной*

ВОСХОЖДЕНИЕ ДУХА

Н.Д. Спирина
о самосовершенствовании



Издательский центр РОССАЗИЯ
Сибирского Рериховского Общества
Новосибирск, 2011

ББК 87.7

В 76

Восхождение духа: Н.Д. Спирина о самосовершенствовании / Сост. Н.Ф. Василькова. — Новосибирск: Издательский центр РОССАЗИЯ Сибирского Рериховского Общества, 2011. — 48 с.

Данная брошюра посвящена теме самосовершенствования; она составлена на основе «Собеседований» — ответов Н.Д. Спириной на вопросы присутствующих на «круглых столах» Сибирского Рериховского Общества в период с 1993 по 2003 г.

© Издательский центр РОССАЗИЯ
Сибирского Рериховского Общества, 2011

Н.Д. Спирина

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Что способствует самосовершенствованию и что препятствует? Факторов много, и мы о них знаем. Хотелось бы сказать ещё об одном из них. О том, куда мы направляем наш взгляд, наше духовное внимание — наверх или вниз. Если вниз, на ниже нас по духовному уровню стоящих, на обывателей, правонарушителей и так далее, то в этом случае мы можем начать расти в собственных глазах и впасть в самовозвеличивание и самомнение, которое в одном случае названо в Живой Этике ужасом, а в другом безумием.

Если же мы смотрим вверх, на тех, кто уже переплыл «океан рождений и смертей» и взошёл на ступень богочеловека, тогда это способствует нашему духовному продвижению двояко. Во-первых, сравнение себя с ними предохраняет от самомнения; во-вторых, мы обретаем примеры для подражания, что чрезвычайно важно на нашем духовном пути.

Имея высокие примеры, мы можем легче осознать, какими нам должно быть и как достигать этого.

1995 г.

Н.Д. Спирина

*Осознаем всё наиболее прекрасное
и нужное в дальней дороге.*

Аум, 71

*Помыслим о дальней дороге —
Своём бесконечном пути...
Что нужно нам? Мало ли, много?
Что надо с собой унести?
А что отряхнуть как обузу
С усталых, натруженных плеч,
Чтоб нашу бескрылую душу
В крылатые латы облечь?*

Н.Д. СПИРИНА

О САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Ответы на вопросы*

...Призыв к самосовершенствованию
есть призыв к сотворению будущего мира.

Н.Д. Спирина

Что является необходимостью данного момента для принявших Учение Живой Этики?

Как всегда, для изучающих Учение и принимающих его самое главное — осуществлять его на деле, применять его в жизни. Иначе, если мы не будем самосовершенствоваться, можно читать сколько угодно, но мы никуда не продвинемся, если не преодолеем в себе чего-то мешающего. У кого-то это раздражение, у кого-то зависть, у кого-то страх.

Может ли человек читать лекции на темы Учения, если сам ещё имеет недостатки?

Тогда никому из нас нельзя было бы ни одной лекции прочесть. Нельзя сказать про кого-то из нас, что он изжил абсолют-

* По материалам «Собеседований» — рубрики журнала «Восход», где публикуются ответы Н.Д. Спириной на вопросы присутствующих на «круглых столах» СибРО.

но все недостатки, у нас у всех они есть. Недостатки — это вещь относительная, мы относительно хороши и относительно плохи. Мы изживаем одни недостатки, потом начинают выявляться другие, потом ещё какие-то. Но это не значит, что мы не должны говорить об Учении и делиться им. Одно другому не мешает, если при этом человек не будет провозглашать: «Я изжил, а это для вас». Мы так не делаем. Мы понимаем, что недостатки у всех нас есть, и продумываем и ищем способы, чтобы избавиться от них.

Скажите, зависит ли эволюция духа от возраста человека и есть ли для духа самый благоприятный период земной жизни?

Человек может начать совершенствоваться с любого возраста, с момента пробуждения его духа. Любой период может быть благоприятен, если в этот период дух пробуждается.

Есть ли взаимосвязь между физическими силами человека и ростом духа?

При росте духа и физические силы могут укрепляться. Мы знаем о поразительных примерах необычайной выносливости у очень пожилых подвижников, которые долгое время могли обходиться без пищи или стоять на молитве, как Серафим Саровский, или питаться заплесневевшим хлебом, как Сергей Радонежский.

По каким признакам можно определить свой духовный рост?

Если очень следить за своими побуждениями, тогда можно начать замечать свой духовный рост. Но к себе надо относиться беспристрастно и критично. Всё время в нас возникают какие-то побуждения; мы часто действуем тем или иным образом, не отдавая сами себе отчёта. Но если человек анализирует то, к чему толкают внутренние желания его «я», тогда он может определить свои побуждения.

Существует ли единица измерения уровня сознания человека? Если нет, то как человек может оценить состояние своего сознания?

Такого аппарата, конечно, нет. Только сам человек должен чувствовать — выросло его сознание или нет; вспомнить, как было раньше, как он отнёсся бы к такому случаю несколько лет назад и как он теперь относится к какому-то обстоятельству, которое вновь повторилось. Можно вспомнить, как он раньше реагировал и как реагирует теперь. Мы ведь постоянно вспоминаем, что раньше мы могли бы рассердиться или ещё что-нибудь сделать, а теперь мы стараемся понять и помириться и как-то помочь человеку. И если мы это замечаем — этим мы и меряем своё сознание. Если этого нет — значит, сознание не растёт.

С помощью чего можно улучшить состояние своего сознания?

Больше всего помогает нам Учение Живой Этики. Это чрезвычайно расширяет наше сознание во всех областях.

Почему, сумев достичь своими молитвами проявления различных чудес, святые не могли обратить всех к христианству, не сумели повлиять на то, чтобы никто никогда не проявлял нечестивости?

Потому что человек сам должен усовершенствоваться, и никакие чудеса других не могут заставить его сделать это. Это был бы уже механический человек. Другой за него освободил бы его от его недостатков, его грехов, а где же его свободная воля, собственные усилия, борьба, где раскаяние, где старание исправить сделанное? Только это может его продвинуть, помочь ему и способствовать его совершенствованию. А святые могут только направить его к добру, но они не могут сделать за него то, что он должен сделать сам. Иначе пользы от этого человеку, его духу, не будет.

Нужно ли стремиться изучать чакры человека?

Некоторых занимает вопрос о центрах, об их раскрытии, развитии феноменальных способностей и т.д. Но в Учении совершенно ясно даётся понять, что это естественный процесс, такой же, как раскрытие цветка из бутона. Когда человек очищается, самосовершенствуется, становится лучше, чище мыслит, когда сердце у него работает — тогда у него естественным образом начнут открываться нужные центры. Но всякие приёмы — это то же самое, что взять бутон и тут же раздвигать его лепестки и делать из него цветок, — и цветок погибнет.

Поэтому нужен естественный путь. И если мы делаем это искусственно, мы попадаем, как я уже говорила, в те сферы, которые имеют отношение только к нам, выше этого мы не поднимаемся. И не дай Бог раскрыть в себе медиумистические способности. Люди потом не знают, куда от них деваться. Открыть-то вход они открыли, а как его закрыть? Людей начинает это беспокоить, им это начинает мешать. А вот закрытие — это уже труднее. Поэтому надо очень подумать, прежде чем заниматься чакрами. Ими совсем не надо заниматься. Они займутся сами собой и в своё время по мере нашего совершенствования. Никаких забот тут, мне кажется, быть не должно, если понимать Учение правильно. Во всяком случае, нас это не волнует. Сердцем своим надо заниматься, и всё приложится.

В Письмах Е.И. Рерих (т. 3, М., 2001, 12.04.1935) говорится: «Совершенно необходимо очищение мышления и сердца, затем следует расширение сознания, утончение всех чувств и воспитание сердца». Поясните, пожалуйста, эти положения.

Очищение мышления — когда мы начинаем мыслить возвышенно и утончённо и наше мышление возносится к духовным Высотам и тем освобождает нас от тягостей тёмных мыслей. Мышление и сердце очень тесно связаны, и сердце всегда отзвучит на наши мысли. Бывает, что в каких-то случаях они вызывают тягость в сердце, в других — облегчение и радость.

Как лучше использовать своё время для пользы общему благу?

Неустанное самосовершенствование очень способствует общему благу. Мы не можем сами по себе становиться лучше или хуже — мы всё время на кого-то влияем, и это нам понятно благодаря книгам Живой Этики.

Самое главное и необходимое сейчас — это изучать и пести Живую Этику в жизнь.

Наталья Дмитриевна, скажите о тех испытаниях, которые нам предстоят.

Что говорить об испытаниях, когда их и так все ежедневно, ежечасно чувствуют. Но, тем не менее, мы решили: чем труднее — тем больше прибавлять в работе, и только этим мы можем победить. Сейчас на нас идёт страшный натиск. ...Всех нас хотят сбить с пути, чтобы мы так или иначе отвлеклись от нашей работы, которая невыносима тёмным и страшно им мешает. И в личной жизни каждого из нас что только не насылается! Можно просто поразиться, как сгущаются трудности. Но тёмные предприняли ещё одну очень опасную тактику, о которой надо всем знать: если раньше они действовали грубыми методами — нападками, какими-то физическими препятствиями, — то сейчас они переключились на план мысли. Они начинают насылать каждому из нас мысли, которые мы принимаем за свои, — мысли отвлекающие, мысли сомнения, прельщения заняться чем-то другим, делают нам какие-то внушения. Если мы не разберёмся, наша это мысль или насланная нам, — мы можем на этом попасться и начать действовать неадекватно тому, как мы должны на самом деле вести себя. И сейчас нужно очень следить за своими помыслами, импульсами и думать — не наслано ли это. Критерием будет, конечно, Учение; если его прикладывать ко всему, что в нас происходит, то можно понять — хорошо это или дурно и кому это на пользу.

...Используется каждый раз какая-то слабость в нашем характере, что-то ещё не изжитое. То, что нам настоятельно рекомендуется совершенствоваться, — это не просто этическое положение (вы должны стать лучше, совершенствоваться, «будьте совершенны, как Отец ваш небесный» и т.д.), это делается также и для того, чтобы тёмным до нас не было доступа, потому что каждая прореха в ауре, каждая личная слабость в характере служит доступом для тёмных. И поэтому нам особенно надо совершенствоваться. Кто попадает на мнительности, кто на корысти, кто на зависти, кто на ревности, кому-то хочется быть первым, кому-то выделяться — одним словом, у каждого своё. Каждый должен сам себе откровенно сказать, в чём он слаб.

Если, прочитав в Учении Живой Этики о чём-то близком и нужном, мы пытаемся применить это в жизни, но со временем понятия забываются, как-то отходят, то что это будет — закладка зёрен на будущее или сизифов труд, когда снова нужно начинать сначала?

Почему сначала? Всё хорошее, что было, можно продолжать, и это даст свои результаты. А сизифов труд — это труд без результатов.

Как заметить, что ты начал идти в неправильном направлении, если сами мы себя со стороны не видим?

При движении в неправильном направлении неизбежно возникает чувство, иногда слабое, какой-то тревоги, недовольства собой, сомнения в правильности своих действий. Если мы обратим внимание на тревожащие нас ощущения и начнём анализировать себя, то в конце концов мы поймём подлинный смысл своих действий.

Как преодолеть ощущение своих несовершенств?

Понимая свои отрицательные стороны, мы тем самым можем их преодолеть, а если нет — то мы предоставляем им полную волю для разгула.

Шёл, шёл человек, читал Учение и думал, что всё правильно и он прав был, и мнение своё имел и отстаивал его; а прошёл год, обернулся он и видит, что допустил и осуждение, и недоверие к сотрудникам, и грубость, и раздражение. Как же теперь всё снова начать? Мысли разбежались. Столько потеряно, сил будто совсем не осталось.

Нужно чему-то научиться на собственных ошибках, чтобы больше их не делать и твёрдо решить для себя, что в будущем ошибок подобных больше не будет допущено. А делаем ошибки мы все, конечно, поскольку мы все несовершенны. Но мы учимся на них — и это самое главное; и решаем больше их не повторять. Тем самым мы надеемся и когда-то искупить их и всячески стараемся исправить результаты наших ошибок. Бывает, что человек вовсе не видит своих ошибок и очень высоко о себе думает и других в чём-то винит. А когда он увидел свои ошибки — это уже половина победы.

В Учении Живой Этики сказано о том, что надо заменить куцее «я» творящим «мы». Поясните эти слова.

Нужно перенести центр тяжести со слова «я» на слово «мы». Если «я» — то стговориться очень трудно. Но когда «мы» — это уже очень помогает, но к этому надо идти, и нас в школе этому не учили и дома не приучали. Не «я», но «мы». Куцее «я» и творящее «мы». Значит, слово «мы» творит. Нужно стараться прислушиваться к другому, считаться с ним и согласовывать. И конечно, всё на базе Учения. Говорится о тёмных воздействиях, что они работают на разъединение. Всё это так. Но тёмные могут тогда на нас воздействовать, когда у нас с ними есть какое-то созвучие, когда у нас есть та слабинка, на которую они могут воздействовать. Если же в нас этого нет — они ничего сделать не могут. Когда они успешно работают? — когда «я», «моё», «мне», «меня». Вот тут они и начинают вдохновлять. А если мы переключились на общее благо, на общее дело — что

они могут сделать, какие мысли могут насыпать? Мы их просто отвергнем, потому что это нам не соответствует. Поэтому тёмные только тогда действуют, когда есть поле деятельности. Поэтому указывается самосовершенствование. Если мы усовершенствовались, тёмные ничего с нами не сделают; что бы они ни подбрасывали, мы просто не принимаем.

У Иуды была слабинка — любовь к деньгам, корысть, тёмные на ней сыграли. Бес вошёл в него, и он продал Учителя. А не будь у него слабости к деньгам, к монетам, никакой бес ничего бы с ним сделать не мог. К Христу подходил сам сатана и ушёл, потому что он не имел в нём ничего и не мог никак к нему пробраться, как он ни старался, и удалился с позором. Точно так же и в нашем малом. Так что мы не будем ссылаться на тёмных, а будем просто следить за тем, на чём мы делаем упор: на себе или на деле. Если ради дела — то о себе и не думаешь, а думаешь: как бы это было полезнее. И тогда идёт и дружба, и взаимопонимание, и взаимопомощь и т.д.



«ДУХ УТВЕРДИТЬ НАД НИЗШЕЮ ПРИРОДОЙ...»

**Свойства, препятствующие
самосовершенствованию, и преодоление их**

*Не тот силён, кто покорил других,
Их волю подавил себе в угоду,
А тот, кому преграды и враги
Не помешали обрести свободу,
Дух утвердить над низшею природой;
Кто самого себя раскрепостил,
Тьму заменив сиянием Светил.*

Н.Д. Спирина

В книге «Листы Сада Мории. Озарение» (2–VI–21) есть такие слова: «Запомните, у Нас недовольных нет. Тоже усыпленности, которую кропит вас тёмная сила». В чём проявляется усыпленность?

Она проявляется в том, что мы живём спокойно, в общем-то ничего плохого не делаем, и даже наоборот; но мы усыплены, то есть не озабочены тем, что происходит, что нужно делать неотложно, первично. Мы живём по инерции: стараемся зла не делать, но и добра от нас тоже не очень много — это и есть

усыпленность. Её можно назвать самодовольством, когда где-то в глубине души мы довольны собой — мы не злодеи, ничего не нарушаем и даже пользу приносим; но при этом мы не болеем за наши дела, за наших ближних, за то, что происходит в мире; мы равнодушны. Но мы не можем быть равнодушными ни к чему, иначе от нас пользы никакой не будет. А когда мы неравнодушны, приходит и энергия, и находятся способы выражения этого неравнодушия, которое помогает другим, и материальные возможности появляются.

Объясните, пожалуйста, что такое самость.

Самость — это когда сам себе человек дороже всего на свете, когда для него дороже никого нет. И ради себя он сделает всё что угодно, пойдёт на что угодно, лишь бы только ему одному было хорошо.

Существуют язвы духовные и душевные. К чему относится самость?

Я думаю, что она относится к духовным язвам, и это самая страшная язва, которая, если с ней не бороться и не побеждать, может погубить человека, потому что самость противна всему — всему развитию человечества, всем Законам, по которым должно идти человечество. Самость — это значит отрыв от всех, от всего, когда только ради себя что-то делается.

«Самое страшное есть жестокосердие», — сказано в Письмах Е.И. Рерих (т. 3, М., 2001, 7.10.1935). Человек приобретает это качество здесь, на земле, или с ним приходит?

Многие качества мы приносим из прошлого, но бывают такие, которые мы и тут приобрели, в нашей последней, данной жизни. Так что откуда бы они ни пришли, если это, например, жестокосердие, — с ними надо всячески бороться и пробуждать в себе сердце, сочувствие, терпимость — всё, о чём тут говорилось.

«Гнилая терпимость хуже нетерпимости, ибо вводит в обман» (Искры Света, вып. 4, с. 13). Что такое «гнилая терпимость»?

Когда мы терпим то, что никак не должно быть терпимым, из-за нашей слабости. Терпимость может быть и от слабости, когда нет силы мужества, чтобы ей противостоять.

Что делать, если все вокруг указывают на твои недостатки, а ты сам не видишь их?

Надо призадуматься: почему-то все указывают, а я не замечаю. Вообще, нужно за всеми недостатками очень следить, тем более если кто-то говорит, да ещё не один человек. Значит, это не случайно, значит, сами мы действительно не замечаем. Ведь это зеркало — без зеркала вы не увидите, как выглядите, а отношение других — это как зеркало, в котором отражаются ваши недостатки. И надо в зеркало смело посмотреть.

А если они не правы — ну так что же, обижаться не надо, все могут ошибаться. Но нужно к этому очень прислушиваться и быть благодарным тем, кто указывает на недостатки: если даже он не прав, то всё-таки он, может быть, чем-то хотел помочь стать лучше. А если он это делает со злыми намерениями, то пусть это при нём тогда и останется.

В книге «Листы Сада Мории. Зов» (28.10.1921) говорится: «Осуди считаемые ущербы духа и яви восхождение в ощущении свободы духа». Что значит «осудить»?

Осудить то, что считается несовершенствами. Сначала их надо осудить в себе, понять, что в нас несовершенно, что мешает восходить, — и начать восхождение.

В «Гранях Агни Йоги» часто говорится о том, что победить свои недостатки нужно здесь, на земле. Поясните, пожалуйста.

Очень важно до перехода, в своей земной жизни, победить тёмное в себе, иначе там это будет очень трудно.

В Учении говорится, что, только победив себя, можно победить мир. Что нужно делать человеку, чтобы победить себя?

Выражение «победить себя» в Учении подразумевает победить свои собственные худшие недостатки, победить свой эгоизм, стать добрее, лучше, любить людей — вот это называется «победить себя». У каждого из нас много недостатков, у кого-то есть пороки или вредные привычки. Если человек побеждает себя, тем самым становится лучше и миру, в котором он живёт, он же частица этого мира.

Архат вмещает добро и зло, но сознательно выбирает добро. Каким же образом обуздывается зло?

Тем, что выбирается добро. Добро вытесняет зло, они сосуществовать никак не могут — или добро, или зло. Если человек любит — то естественно, что он перестаёт ненавидеть и вредить другим. «А после удастся и полюбить, тёмные твари всё это очень не любят. Сохнут и гибнут тогда» — так писал Николай Константинович Рерих. «А после удастся и полюбить» — это огромное достижение, и тогда все эти вопросы разрешаются. Там, где Свет, — там уже тьмы нет. Там, где любовь, — там нет ненависти и вражды, нет тьмы. И тёмные бегут от этого Света, они его не выносят.

Очень тяжело, когда видишь вокруг столько зла. Что делать, чтобы не озлобиться в этих условиях?

Нужно призвать всю силу своего творческого воображения и представлять себе обратную картину. Если мир заливают злобой — убийство, воровство и так далее, — то, наоборот, представлять себе мир без всего этого, с людьми добрыми, отзывчивыми, честными. Только работая силой воображения, создавая обратные, благоприятные мыслеобразы, мы можем разрядить и очистить до какой-то степени пространство. Если же мы будем тоже озлобляться и думать, что тут убийство, там что-то негодное совершено, тут предательство, — это только усилит нега-

тивное состояние атмосферы. А наша задача — именно благими мыслями очищать и насыщать пространство. Этому очень помогает чтение Учения Живой Этики, чтение наших книг.

Если у человека проявляется какое-то отрицательное качество, он начинает делать подборку из книг Учения. Будет ли это началом работы над своими отрицательными качествами?

Если он эту подборку делает с целью изжить своё отрицательное качество, то это очень хорошо, потому что в Учении очень точно и подробно определены многие свойства и качества, и ему бы очень помогло, если бы он целенаправленно делал эти подборки.

Когда мы работаем над устранением нежелательных черт характера, часто замечаем, что они, наоборот, усиливаются. Как вести себя в такой ситуации?

Мы уже говорили, как надо бороться со своими недостатками, противопоставляя им совершенно обратное. Если мы раздражительны, то не только боремся с раздражением, но и нарабатываем спокойствие, выдержку, хладнокровие. И эта параллельная наработка положительных качеств очень помогает в борьбе с отрицательными.

Если мы чего-то боимся и постоянно чем-то напуганы — мы думаем о мужестве, вырабатываем его в себе, думаем о нерушимости нашего духа, о том, что мы под защитой, обращаемся к Высшему. И тем самым изживаем этот недостаток.

Как преодолевать в себе недостатки других людей, при этом не проявляя безразличия, равнодушия?

Преодолевая в себе, мы тем самым влияем на других в положительную сторону. Если кто-то страдает раздражением, а мы не раздражаемся ни при каких обстоятельствах, — то это, конечно, и на него действует как пример. Он тоже начинает заду-

мываться и старается себя воспитывать в этом направлении. Так же и со взрослыми, и с детьми — своим примером воспитывать. Внешние манеры ещё можно как-то воспитывать, отшлифовать, но надо, чтобы и внутри всё было так, как нужно. То есть чтобы не только внешне этого не было, но и внутренне. Мы все взаимно очень влияем друг на друга и каждый день можем это наблюдать.

Как освободиться от привязанности к кому-то или к чему-то, если ты осознаешь её, но не хватает сил победить её в себе?

Если своих сил не хватает, нужно обратиться за помощью к Высшим Силам.

«Любое нежелательное качество, уявленное или отмеченное в себе в течение дня, следует уничтожить огненным прижиганием внушения» (Грани Агни Йоги, I, 17.11.1960). Каким образом это нужно делать?

Когда вспышка возмущения духа этими привычками очень сильна, тогда человек дерзает, что он никогда так больше не будет делать, — и он уничтожает эту привычку. Не просто рассудочно: «Да, надо от этого избавиться», а категорично. Тогда это уже непреложно. И когда это сильно сделано, огненно, — огненным желанием он дерзает сам на себя пойти и победить себя, — это и есть «огненное прижигание».

«Операция удаления корня желаний — довольно трудная» (Грани Агни Йоги, IX, 607). Объясните, пожалуйста, как сделать в себе такую операцию?

Операция удаления корня желания состоит из двух частей. Первая — это понять, откуда он возникает. Вторая — что его питает. Например: желание возвыситься в глазах других возникает из гордыни и честолюбия. И питает его исполнение этого желания.

Желание богатства возникает из любви к роскоши и возможности обладания ею. Его питает созерцание роскоши, соблазняющее расположенного к ней человека, при невозможности её приобрести.

Желание властвовать возникает из стремления беспрекословного подчинения себе людей для удовлетворения своего несоизмеренно раздутого властвования. Картина того, чем в итоге кончается осуществление непомерного властвования, ярко описана в стихотворении английского поэта Шелли:

*Я встретил путника: он шёл из стран далёких
И мне сказал: вдали, где вечность сторожит
Пустыни тишину, среди песков глубоких
Обломок статуи распавшейся лежит.*

*Из полустёртых черт сквозит надменный пламень —
Желанье заставлять весь мир себе служить;
Ваятель опытный вложил в бездушный камень
Те страсти, что могли столетья пережить.*

*И сохранил слова обломок изваянья:
«Я — Озимандия, я — мощный царь царей!
Взгляните на мои великие деянья,
Владыки всех времён, всех стран и всех морей!»*

*Кругом нет ничего... Глубокое молчанье...
Пустыня мёртвая... И небеса над ней...*

«Надо всякими усилиями изгонять всякое зарождение самомнения...» (Листы Сада Мории. Озарение, 2–IV–4). Как изгонять самомнение?

Самомнение проявляется тогда, когда человек начинает воображать о себе, что он очень хорош, лучше чем другие, и работать над собой ему незачем. В Евангелии приведена молитва

фарисея, обуянного самомнением. Она звучит так: «Боже! Благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодей, или как этот мытарь». А мытарь смиренно молился Господу: «Боже! Будь милостив ко мне, грешнику!» — и был оправдан, а фарисей осуждён. По этому поводу у меня написано стихотворение:

*Сражённый собственной гордыней
Для эволюции умрёт;
Его труды покроет иней —
Раздутой самости просчёт.
Поверив льстивому прельщению
В угаре яром самомнения,
Падёт на землю мёртвый плод.*

Смирение противопоставляется гордыне и самомнению. Надо «смирить свою самость», — сказано в «Гранях Агни Йоги». Смирить и подавить — есть ли разница, либо это синонимы? Подскажите, пожалуйста, как смирять свою самость.

То, что подавлено, может опять возникнуть при ослаблении давления. Смирение — это понимание ступени, занимаемой тобою в этом мире среди людей, оно исключает зазнайство и порождаемую им гордыню.

Каким способом человек может победить в себе гордость?

Если обратиться к жизнеописаниям подвижников, можно узнать, как они свою гордыню укрощали. Они смотрели вверх, а не вниз. Серафим Саровский, великий святой, называл себя «убогий Серафим». Почему убогий? Потому что он смотрел вверх, на Бога, на самое Высшее, и по сравнению с Ним он действительно чувствовал себя убогим. Если же человек будет

смотреть вниз, на каких-нибудь обывателей или несовершенных существ, — конечно, он может возгордиться. Так что весь вопрос в том, куда человек смотрит и на кого смотрит, с кого берёт пример. Тогда и гордости не будет, когда всё время перед тобой есть высокий идеал, по сравнению с которым ты сам очень низко стоишь, несмотря на какие-то свои достижения. Поэтому очень полезно читать жизнеописания подвижников. Или, наоборот, что-то плохое замечать и думать, как бы у тебя этого не было.

Как заметить в себе властолюбие и бороться с ним?

Если вы в себе заметили, что проявляется властолюбие, — это сигнал опасности. «А не властолюбец ли я?» Это скрытая змея, которая в нас сидит, и, может быть, мы сами этого даже не подозреваем.

По каким признакам можно это заметить?

По признаку удовольствия, которое вы получаете при проявлении властолюбия.

Есть выражение: «Неосуждение есть половина достижения». Как научиться никого не осуждать, ведь все в какой-то степени подвержены этому свойству?

Нужно осуждение превратить в обсуждение. Можно обсуждать, оценивать человека, можно ему это говорить или как-то об этом упоминать, но обсуждение и осуждение — это две разные вещи. Если мы хотим освободиться от осуждения, нам надо перейти к обсуждению во имя помощи и самому человеку, и делу, и общему благу.

Иногда очень трудно отличить осуждение от распознавания ликов. Как быть в трудных случаях — и распознать, и не осудить?

Это человек должен чувствовать. Распознать — значит понять, изучить. Но когда человек осуждает, значит, он неодобри-

тельно к этому относится. Конечно, нужно обсуждать, нужно знать, но не осуждать, потому можно сказать: осуждение — осуждено. И кто из нас без греха? Потому надо терпимо относиться к человеку, если возможно, помочь ему бороться, но не осуждать. Осуждение часто граничит со злословием, а злословие — это очень нежелательное явление.

Как освободиться от суждений людских, особенно если они судят о тебе?

Выработать в себе полную независимость от людских суждений и отстаивать свои.

Как не допускать такие качества, как предвзятость и предубеждение по отношению к людям и каким-то жизненным явлениям?

Нужно очень внимательно относиться и к людям, и к событиям жизни, стараться по справедливости понять всё это, потому что мы должны очень следить, чтобы у нас не было предвзятости. Так, мы что-то считаем плохим и никак не хотим посмотреть на это явление с другой стороны, или у нас предвзятость по отношению к людям, к какой-то национальности, к каким-то произведениям искусства — мы считаем, что это плохо, и никак не хотим увидеть другую сторону. Это и есть предубеждение. Мы бываем предубеждены очень часто в социальном смысле, по отношению к чьей-то религии или к чьему-то искусству, не хотим и не стараемся вникнуть, понять, есть ли там что-нибудь положительное. Надо внимательно относиться к себе и не утверждаться на этих свойствах, стараться найти противоположное, то, что в этом есть хорошего, допускать, что мы можем быть не правы. Это постоянная борьба, потому что мы или боимся чего-то, или предубеждены, или убеждены во вредности чего-то. Надо разобраться непредвзято, то есть по справедливости, и постараться поступать так.

*Как избавиться от сомнения, неуверенности, самоедства?
С чего начать?*

Всё зависит от той ступени, на которой находится данный человек. Ведь есть разные ступени сознания.

Сомнение. В чём сомнение? Прежде чем ответить на вопрос, надо знать, в чём человек сомневается: в себе ли он сомневается, или в Учении, или в Учителе, или ещё в чём-то. Как можно посоветовать избавиться, когда мы не знаем, собственно говоря, от чего?

Неуверенность. В чём неуверенность? В себе, вероятно? Если в себе, то надо подкрепляться изучением Учения. Это та мерка, которая укажет, правильно мы поступаем или нет, сомневаться нам в своих поступках и мыслях или не сомневаться, правы мы или нет. Тогда сомнения в себе, может, и не будет.

Самоедство — это когда человек сам себя грызёт за свои недостатки. Прежде всего, надо думать не только о своих недостатках, но и о том, как их изжить и что это можно преодолеть, о том, что всё это не смертельно; смотреть на других, что и они не святые и всё-таки тоже как-то борются и живут. Утешаться тем, что все мы с какими-то недостатками, и не грызть себя день и ночь. Самоедство — это значит просто заниматься собой. Вместо этого лучше заняться чем-то другим, хотя бы изучением книг Живой Этики или Записей Бориса Николаевича Абрамова.

Поясните, пожалуйста, в чём может быть корень мнительности, какое противоположное качество нужно развивать и укреплять?

Корень мнительности — преувеличенный страх за себя или кого-то из близких. Мнительный человек — это тот, который находится в постоянном страхе и ожидает всяких бед и напастей, чего-то страшного, опасного, неблагоприятного, в основном для себя. Противоположным качеством является оптимизм, когда человек верит, что всё будет хорошо.

«За большинством причин всех человеческих переживаний и отягощений сознания увидите серую тень страха» («Искры Света», вып. 5, с. 36). Как преодолеть и победить страхи в себе?

Надо очень хорошо понять, чего мы боимся. Если мы боимся смерти, то её нет. Если мы надеемся на Помощь Высшую, то она не допустит, чтобы нас загубили, убили, замучили. То есть надо обращаться к Высшему в полной уверенности, что там нас защитят; ничего не бояться.

«Если у кого есть страх, дай Мне страх. Если у кого есть сомнение, дай Мне сомнение. Если у кого есть гнев, дай Мне гнев. А если дадите пригоршню малых вещей, Я приму и эти пыльные игрушки и перелью их в Моей башне» (Листы Сада Мориш. Зов. 25.11.1922).

Страх стоит на первом месте, и, как любое понятие, страх многолик. Наталия Дмитриевна, поясните, пожалуйста.

О страхе можно говорить много и в разных аспектах. Я думаю, что вы сами знаете, что такое страх. Все, кто идёт по новому пути, кто исповедует Учение Живой Этики, кто стремится к лучшему будущему, к Новой Эпохе, — все они, конечно, подвергаются большим опасностям со стороны тёмных сил, которые так или иначе самыми разными способами пытаются вредить тем, кто борется за Новый Мир. И мы эти способы, конечно, уже испытали на себе: у кого-то начинаются в семье дикие нападки, на кого-то физически нападают, кого-то ругают, то есть всё равно есть оппозиция. И чем больше мы работаем и напрягаем нашу энергию, тем больше тёмные стараются не допустить явления Нового Мира, который всё равно настанет. Поэтому нужно изжить именно страх, тогда нам ничего страшно не будет и никто нас не поколеблет, не повернёт, и мы будем продолжать наше дело. Я думаю, что поэтому страх в числе других свойств для нас очень важный объект борьбы.

Потом сомнение и гнев. «Ядовитая слизь сомнения» — есть такое выражение в Учении. Когда человек сомневается — это всё равно что он идёт и спотыкается, нога его скользит по лужам. Это так же опасно, как идти по скользкому льду, можно упасть и расшибиться. Или мы уверены в правильности выбора, в правильности Учения Живой Этики и верим в Учителей, или страх подкашивает всё наше будущее, и мы тогда ни к чему не годны. Обуянные сомнением, мы не можем кому-то внушать правдивые идеи, нам не будут верить; если мы хоть немного сомневаемся в чём-то, мы не можем этим влиять на других. Такой аспект может быть в числе прочих. И конечно, от этого зависит наша работа, наши действия, когда мы уверены в том, что всё делаем правильно, что нам помогут; и нам помогают, и мы вместе с Высшими Силами, и у нас никакого сомнения нет, мы можем добиться колоссальных успехов во всём.

Гнев. Мы знаем, что такое раздражение, а гнев — это наивысшая степень раздражения. Раздражение порождает империл, то есть яд, порождённый этим чувством. Империл отравляет наши нервные центры, буквально убивает, и очень вредит окружающему пространству. Гнев может довести до самых страшных преступлений. Так что гнев никак не может присутствовать в наших делах, в наших чувствах, его надо заменить терпимостью. Гнев часто возникает потому, что другие с нами не согласны, мы раздражаемся, гневаемся, кричим. А благодаря терпимости, которую мы, конечно, все воспитываем, гнев можно изжить.

Что лежит в основе страха? Как бороться с этим чувством?

Для страха бывают разные причины. Вспоминаются жития подвижников — все они подвергались так называемым страхованиям, когда тёмные в страшных обличиях нападали на них, угрожали. Из жития Сергия Радонежского мы знаем, как в его

келью в глухом лесу, где он был совершенно один, ворвался сам сатана со всем своим полчищем, и угрожал, и гнал его из этого убежища. Сергей продолжал молиться, и такой Свет возгорелся, что эта тёмная рать была совершенно разогнана и исчезла посрамлённая.

Поясните, пожалуйста, выражение: «Малодушие — ограниченность мышления» (Сердце, 9).

При малодушии мы чего-то боимся и поступаем в связи с этим чем-то важным, значительным. Человек избавляется от малодушия, укрепляясь на Основах, которые расширяют его сознание, выводя его из узкого круга самости. Вспомним, как Кришна укреплял своего ученика Арджуну перед роковой битвой на поле Курукшетра, в которой тот должен был принять участие. Кришна говорил Арджуне: «Мудрые не оплакивают ни живых, ни мёртвых. Ибо поистине не было времени, когда бы я, или ты, или эти владыки земли не были; воистину не перестанем мы быть и в будущем.

Как живущий в теле переживает детство, юность и старость, так же переходит он в другое тело. Сильный об этом не скорбит.

Соприкосновения с материей бросают в холод и жар, доставляют наслаждение и страдание; эти ощущения преходящи, они налегают и исчезают; выноси их мужественно, о Бхарата. Тот, кого они не мучают, кто уравновешен в радости и горе и твёрд, тот способен к бессмертию».

Помогите, пожалуйста, понять, от чего возникает состояние суеты и как от него избавляться. Чем заменить?

Нужно понять, что в данный момент необходимо делать, и приступить к этому; деловое, спокойное отношение к тому, что нужно сделать. Приступить к выполнению этого дела спокойно, неторопливо и без суеты.

«Чужда людям мысль о послушании Учителю» (Иерархия, 30). О послушании какому Учителю идёт речь? Может ли любой человек, более продвинутый в Учении, стать Учителем? Необходимо ли послушание по отношению к нему? А если он нетерпелив, раздражителен, не слышит других, можно ли его считать Учителем?

По-моему, ответ содержится в самом вопросе. Если учитель обладает такими качествами — чему он научит ученика? Ведь учим-то мы в основном личным примером. И только тот может быть какой-то ступенью к Высшему, кто в чём-то превосходит своими качествами — теми духовными качествами, которые указаны в Учении. А если у него такие свойства — тогда вопрос об учительстве отпадает, правда?

В Евангелии сказано: «Не каждый, говорящий мне: "Господи, Господи!" — достоин Меня и приближен, но исполняющий волю Отца Моего». Так что не каждый, говорящий красивые слова и утверждающий Учение, на самом деле близко стоит к Иерархии Света. Надо посмотреть, как он это осуществляет в своей жизни.

Как избавиться от раздражения?

Об этом так много говорилось. Это всё *настрой* себя. Надо прежде всего понять, *что* раздражает, потом *почему* раздражает. И когда будет понято, можно будет найти и какое-то средство от этого. Раздражает, потому что: «мне возражают», «не то мнение высказывают». Но тут надо постараться вызывать те качества, которые противоположны раздражению: терпимость, терпение, доброжелательство, спокойствие. А главное — терпимость к другим. Что-то раздражает, но «и это пройдёт» — у царя Соломона на кольце была такая надпись. Эта формула помогает во всех случаях.

«Нужно искоренять каждый признак, который может вести к идолу нетерпимости» (Сердце, 117). Какие это признаки,

как они проявляются в человеке? И каким образом их нужно искоренять?

Само это слово уже подсказывает: чего-то не терпеть. Больше всего это мы замечаем, когда, например, проявляется нетерпимость к чужому мнению: у кого-то другое мнение — и нетерпимый человек возмущается, или оскорбляет его, или ругается, то есть никак не хочет понять другого, понять канон «Господом твоим», о котором сказано в Учении. Нетерпимость религиозная всем очень хорошо известна, она во все века приводила к страшным религиозным войнам. Это самые кощунственные войны, какие только могут быть, потому что Бог один, но веры разные, и каждый поклоняется Богу в том образе, который ему ближе. А из-за нетерпимости возникают чудовищные войны и раздоры.

Как эти признаки проявляются, я думаю, всем известно. В первую очередь в грубости, в преследовании, в поношениях. А искоренять их можно только расширением сознания, только пониманием, что каждый человек имеет право на своё мнение, на свою жизнь; следить за собой. Нетерпимые люди воображают, что только они правы, а остальные все поступают неправильно, поэтому и возникает возмущение против них.

Что говорит Живая Этика о депрессии и как с ней бороться?

Слово «депрессия», насколько я помню, в Живой Этике не употребляется, но там говорится об унынии, что то же самое. Депрессия и уныние — синонимы в какой-то степени, только слово «депрессия» звучит более научно.

Учение призывает к радости бытия, потому что радость — накопитель психической энергии, радость приближает нас к прекрасному. То есть нужно учиться радоваться каждому цветку, проснувшемуся к жизни, — у нас много поводов для радости.

Когда очень плохо, то надо увидеть, что многим-то намного хуже. И когда так думаешь — тебе уже становится легче, начи-

наешь благодарить, что всё-таки ты ещё, скажем, можешь двигаться, а кто-то уже не может; или ты видишь и слышишь, а другой уже нет; и даже в бедности — есть ещё более бедные люди.

В христианстве уныние — один из смертных грехов. Что такое смертный грех? Это грех, ведущий к смерти духа, к смерти души. Об унынии можно сказать — это наш враг, это самость, потому что при унынии мы о себе думаем. А если мы надеемся на лучшее будущее, — а Учение даёт нам такие перспективы, говоря о новой расе, о небывалом расцвете нашей родины, — как же мы можем унывать? Или мы не верим Учению? А если мы ему верим, мы всегда радуемся.

Препятствует ли нам такое свойство, как забывчивость в быту, в мелочах? Как с ним бороться?

Конечно, забывчивость может ущерб принести и тому, кто забывает, и делам. Нужно всё время быть настороже, всё время стараться тренировать свою память, стараться давать себе задание: «Я не забуду, я запомню, я это сделаю». Вот таким образом надо бороться с забывчивостью. Всё, что надо, — записывать, чтобы не забыть, но тем не менее и тренироваться. Когда мы думаем о том, чтобы какое-то качество в себе развить, — мы стараемся вложить в это наше желание, нашу энергию, напоминать себе об этом, думать об этом, может быть, собирать параграфы из Учения по этому поводу, — словом, концентрироваться. А иначе в чём же наше совершенствование будет заключаться, если мы не будем бороться с нашими недостатками? А забывчивость, конечно, один из наших недостатков, который может повредить делам.

Поделитесь, как сдержать порой бурно требующие выхода положительные эмоции? Оказывается, их очень трудно бывает усмирить.

Надо при этом подумать, что может произойти и что-то отрицательное, и тем самым немножко умерить свой восторг.

*За благом вслед идут печали.
Печаль же — радости залог...*

А.С. Пушкин

Когда мы помним, что вслед за бурной радостью может произойти и какая-то неприятность, мы её тем самым уравниваем. Это не прыжки телёнка на лугу, который не думает о будущем, потому что он телёнок. Бурные чувства обычно астральные, так что радоваться надо тоже с оглядкой, осторожно и не астрально, а сердечно и понимать, чему радуешься и что может потом произойти. Быть уравновешенным и в радости, и в горе. «Тот, кто ни к чему не привязан, кто, встречая приятное и неприятное, не радуется и не ненавидит, разумение того установилось». Так об этом состоянии говорит «Бхагавад Гита», «Песнь Господня».

Вопрос вызван словами из нового стихотворения Н.Д. Спириной — «Ничего для себя не желать...». Как достичь этого состояния?

Когда мы привязаны к себе, мы как связанная птица, которая не может летать, потому что прикреплена к какому-то определённом месту, в данном случае к себе. Это очень мучительное состояние, потому что человек, занятый только своими проблемами, не замечая всего остального мира вокруг себя, непрерывно что-то переживает, и эти переживания не перестают терзать его. А ведь «жизнь прекрасна и удивительна», и замкнувшись на себе невероятно обедняет этим самого себя. Надо думать не о себе, а полюбить мир, в котором мы живём, людей, с которыми мы соприкасаемся, почувствовать себя частью этого мира, потому что в действительности мы существуем не сами по себе отдельно, а в совокупности со всем другим, что в этом мире находится. Например: хотя мы и в разных городах, но живём в одной стране. Нужно вырабатывать в себе ощущение мирового братства. Думать о красоте, о мире, о творчестве.

«ЖИЗНЬ — ЭТО БИТВА, ЕСЛИ ПУТЬ ВОСХОДИТ...»

**Качества, способствующие
самосовершенствованию, и утверждение их**

*Жизнь — это битва, если путь восходит;
Жизнь — это подвиг, если путь — вперёд.
От непомерной ноши дух растёт,
И рост его не измеряют годы.
Источник сил в стремленьи и в труде;
Он не иссякнет никогда, нигде,
Питая крылья истинной свободы.*

Н.Д. Спирина

Где в наше время можно увидеть живого человека, обладающего качествами, перечисленными в Вашем выступлении «Осознание эволюции» (Перед Восходом, 1998, № 3), чтобы это сообщение не воспринималось как абстракция?

Всеми перечисленными качествами обладают в превосходной степени наши Старшие, подвижники, святые, духовные Учителя, а частично у многих из нас эти качества есть, в той или иной степени.

«Основа сотрудничества, прежде всего, во взаимной ответственности» (Сердце, 559). Что значит «взаимная ответственность»?

Когда мы что-то делаем, мы отвечаем за результаты не только перед собой, но и перед сотрудниками. И мы тесно связаны с другими, и все наши действия каким-то образом могут влиять и на других. Вот это взаимное сотрудничество, взаимная ответственность, когда мы считаемся с сотрудниками, советуемся, обдумываем, ничего не делаем самовольно, я думаю, что это должно способствовать успеху.

Из каких положений состоит дисциплина по Агни Йоге?

Дисциплина — это прежде всего овладение собой, победа над своими личными чувствами, импульсами, переживаниями и своим характером (на который часто ссылаются ради самооправдания: «У меня, мол, такой характер»).

Заповедь Христа гласит: «Возлюби ближнего своего как самого себя». Что значит любовь к ближнему как к самому себе?

Себя мы очень любим, бережём, кормим, одеваем, всё для себя делаем. А Христос предлагает и к ближнему так же относиться — «как к самому себе», то есть любить другого и заботиться о другом так же, как мы заботимся о самих себе.

Как Вы понимаете качество смирения и как оно может проявляться в жизни конкретно? В чём его отличие от самоуничтожения?

Есть такое изречение: «Смирение есть самоотречение». Надо не унижать себя, понимать свои возможности, но не кичиться этим, не ставить это на вид другим, а делать так, чтобы твои качества служили людям на пользу, но не были бы так явно выражены; чтобы не тыкать ими, не говорить об этом и, конечно, никак не гордиться. Если святой Серафим называл себя убогим, то какие же мы тогда? Он называл себя так, потому что всегда

смотрел вверх, на Небо, на Вышестоящих, и по сравнению с тем, что он видел на Небе, он называл себя убогим. Так что нам особенно зазнаваться нечего, но и принижать то, что в нас есть, тоже не стоит. Надо быть объективными.

Что такое терпимость? Хочется узнать, каким образом применять это качество.

Терпимость — это по отношению к другим, понимание своего несовершенства, и тогда не будет осуждения, которое очень часто присутствует в наших отношениях с другими. Надо понимать, почему с человеком происходит то или иное, понимать его положение, входить в него, и тогда, может быть, терпимость больше в нас укрепитя. Терпимость к верованиям других людей, стремление найти что-то положительное в другой вере, постараться понять.

Сказано, что только предательство не может быть терпимо. Поношение Высшего, поношение религии — это то же предательство, это уже не может быть терпимо, и тут мы должны выступить как активные борцы, проявить противодействие.

Мы проявляем терпимость к детям, когда они шалят, или болтают, или делают какие-то глупости, и хотя мы воспитываем их, но всё-таки проявляем к ним терпимость, потому что это дети. Люди в большинстве своём в духовном развитии недалеко уходят от детей, поэтому приходится и тут применять терпимость.

В чём должна проявляться торжественность?

Конечно, это внутреннее состояние. Человек, наполненный торжественностью, не будет суетиться, кричать, бегать, махать руками, в общем, будет держать себя достойно, спокойно, как будто он несёт какое-то сокровище в себе, — таким образом он будет себя держать.

«...Для успешной борьбы и противостояния тьме необходима соответствующая поляризация своего собственного со-

знания. Ведь Спаситель даже Петру Повелел вложить меч в ножны и в защиту Себя не Поднял руки, но Он Победил мир. Сказал Сам: "Сие Говорю Я вам, дабы вы имели во Мне мир, в мире будете иметь скорбь, но мужайтесь — Я Победил мир"» (Грани Агни Йоги, XII, 544).

Просьба пояснить, что такое «поляризация своего собственного сознания».

То есть не отвечать злом на зло. Если кто-то ударил — это не значит, что нужно немедленно ему сдачу дать; надо поляризовать своё сознание, то есть отвечать добром на зло, не размножая этого зла. И тогда тому, кому ответишь добром на зло, будет очень от этого тяжело, он получит удар за своё зло.

Очень советую всем прочитать рассказ Льва Толстого «Фальшивый купон» — о следствиях, казалось бы, небольшом прегрешении. Один гимназист подделал денежный купон, на него что-то купил; продавца, который этот купон принял, выгнали с работы, он стал бедствовать; была целая цепь очень злых, тяжёлых последствий. С этим рассказом стоит обязательно познакомиться. Вообще у Льва Толстого очень много написано на этические темы. Помните его рассказ «Где любовь, там и Бог»? Это же изумительный рассказ, очень советую все такие рассказы читать.

Что особенно важно в этот переходный период? Какие качества сейчас нужно утверждать?

Мне кажется, что об этом много говорилось, много было названо именно тех качеств, которые необходимы сейчас, и главное, конечно, — это устремление к дальнейшему познанию, изучению и применению Учения Живой Этики. Нам нужно изучать его, потому что мы знаем Учение недостаточно. Если мы один или два раза прочли книги Учения — очень многое ещё не запомнилось, потому что потом, когда читаешь, — видишь, как много открывается. А самое главное — всё, что возможно

применить из Учения, Писем Елены Ивановны Рерих, «Граней Агни Йоги», — всё надо пытаться применить в нашей жизни. Только так мы и себя спасём, и положение на нашей планете, которое сейчас очень и очень тяжёлое и шаткое.

Самосовершенствование — это наша задача: нужно ли и можно ли планировать работу над собой или смотреть по жизни, какие она поставит перед тобой проблемы? Если планировать такую работу возможно, то как это делать? Представлять себя овладевшим тем или иным качеством, в конкретной ситуации с конкретными людьми? Как часто?

Совершенно правильно всё. И то и другое надо делать и можно делать. И представлять себя овладевшим нужным качеством, что очень помогает: представлять себя спокойной, уравновешенной, радостной, бодрой, несмотря ни на какие болезни. Это очень помогает — когда представляешь себя в нужном положении, образе. Когда начинаешь о себе думать как о больной, немощной — это страшно вредит. Можно представлять себя в конкретной ситуации с конкретными людьми. Полезно эти ситуации проигрывать и представлять, как бы ты себя повёл, а жизнь не скупится на таковые, так что можно не только представлять, но и без этого получать каждый день.

Как часто заниматься этим? Ритмично и постоянно.

Надо ли планировать работу над собой? Конечно, планировать надо, что помогает; но и жизнь не скупится ставить проблемы.

Как научиться увлекательно работать над своими качествами?

Наверное, так же, как увлекательно наводить в доме чистоту: выстирать своё бельё, стереть пыль с предметов, навести порядок, вымыть посуду — приятно, увлекательно. И над собой так же. Когда над собой поработаешь, такое же ощущение, как от вымытой посуды.

Помогите понять, как развить в себе умение достигать нужных качеств. Что значит уметь захотеть? Как этого достичь?

Когда человек поймёт необходимость достижения этого качества, тогда он и устремится к его утверждению.

Каким образом утверждать то или иное качество? И если его не утверждать, что с ним будет?

Если о нём совсем не думать, то ничего и не получится. Скажем, качество доброты — если мы не будем думать о том, что надо стать добрее, и не будем вызывать в себе этого чувства, то, конечно, оно и не утвердится. Так же и каждое качество: и терпение, и внимательность, и терпимость — всё требует ежедневной практики и мысли об этом качестве. Это очень важно.

Пожалуйста, расскажите, как укрепляться в вере в Высшее, ведь все наши страхи и омрачения происходят от недостатка веры.

Тут, видимо, вопрос в том, как убедить себя, что Высшее вообще есть, для того чтобы в Него верить. Потому что мы не можем верить в то, чего нет или что мы не допускаем. Но можем ли мы допустить, что ничего Высшего на свете нет и что вся Вселенная, и все планеты, и все чудеса, и наш разум, и все мы — это неизвестно что такое, от чего произошло и к чему идёт? Ведь если мы не допустим, что есть Высшее, мы не сможем вообще ничего понять, не сможем жить. И во все времена во всех религиях, даже самых первобытных, всегда присутствовала идея Творца, Создателя, Бога; в каком бы виде Его ни представляли — но это было всегда, иначе сознание людей было бы на уровне животных.

Как научиться верить до конца?

Быть уверенными, что Там уж нас никак не оставят! Если мы можем кого-то бросить посреди какого-то дела или несча-

ства, то Высшие Существа знают Высшую Любовь, знают страдание к людям и никогда нас не бросят. И в этом уверенность до конца, что, каких бы испытаний ни было, всё равно они кончаются, и кончаются победой.

Вы говорили о законе полноустремлённости. Как в жизни проявляется это качество? Как работать над ним?

Полноустремлённость появляется тогда, когда мы совершенно уверены в том, что иначе быть не может. Когда мы уверены в том, что есть Высшие, наши Старшие, Те, Которые заботятся о нас, помогают нам, — это помогает нам устремляться. А иначе к чему же устремляться? Если человек устремлён только к своей земной, плотской жизни — конечно, это удовлетворить его никак не может.

«Всем сердцем, всем помышлением, всем существом напрягите устремление» (Грани Агни Йоги, IV, 387). Как напрячь устремление и как удержаться, чтобы устремление не угасало?

Постоянно держа под контролем свою мысль в должном направлении.

Как утончать сознание? Какие первые и последующие шаги?

Утончение — это прежде всего понимание людей, обстоятельств, космических законов. Нужно более тонко, внимательно, непредубеждённо, хорошо понимать данную ситуацию, в которой находятся люди, а также их воспитание, образование, примеры окружающих.

В книге «Иерархия» (45) сказано: «В развитии явления чуткости залог расширения сознания». Скажите, пожалуйста, как развивать чуткость, которая является залогом расширения сознания?

Необходимо прислушиваться ко всем своим ощущениям, к малейшей реакции на всё происходящее вокруг нас. Например:

часто ли мы, соприкасаясь с каким-то человеком, стараемся ощутить реакцию нашего организма на контакт с ним; или, беря какую-то вещь в руки, пытаемся ли определить, как наш организм на неё реагирует?

Человек, устремившийся к достижению какого-либо качества, например равновесия, начинает работать над собой в этом плане, а жизненные обстоятельства вдруг начинают с особой силой вызывать неуравновесие (болезни, поведение близких и др.). Это случайно или нет и почему так происходит? Пожалуйста, поделитесь опытом работы над качеством равновесия.

Прежде всего, надо понять, что в данный момент вызвало неуравновесие. Ведь всегда что-то его вызывает, не может быть, чтобы неуравновесие существовало само по себе. Оно является следствием какой-то причины, и нам надо выяснить, что вызвало в нас неуравновесие, а потом подумать, стоит ли терять равновесие из-за этого обстоятельства, каким образом лучше было бы отреагировать на данное обстоятельство, которое вызвало в нас неуравновесие. Оно не само по себе, оно чем-то или кем-то вызывается.

Как держать равновесие духа?

Учение Живой Этики помогает нам удерживать равновесие духа. Прежде всего, надо помнить, что нарушает равновесие духа. У каждого это может быть по-своему: у одного — какое-то одно явление нарушает равновесие, а у другого — что-то другое. Сначала надо понять корень зла, то есть корень нарушения равновесия: или кто-то раздражил, или что-то не так сказал, или неприятность на работе. И когда мы поймём, что нарушает равновесие, мы найдём и способы, чтобы его восстановить. А все эти способы содержатся в Учении Живой Этики.

Как воспитать в себе равновесие духа и какие качества должны проявляться, когда оно достигнуто?

Равновесие духа проявляется тогда, когда мы понимаем смысл нашей жизни, смысл всех испытаний, которые нарушают

равновесие духа. Отчего оно разрушается? От каких-то испытаний в жизни, о которых говорилось, что они идут на пользу, что человек от этого растёт. Эти испытания — это же препятствия, и надо посмотреть, как можно их использовать во благо, а не во зло. Если равновесие достигнуто — проявляется качество спокойствия, когда человека уже не могут выбить из равновесия какие-то неприятности или чьи-нибудь слова. То есть это как щит, как защита от всяких обид. Если человек находится в состоянии равновесия, то никакие внешние неприятности, или обиды, или неудачи не могут его выбить из этого состояния, когда оно уже достигнуто.

Чем больше энергии, тем больше опасности при проявлении неуравновесия. Чем больше человек накапливает в себе силы, тем он больше за эти силы ответственен. И философское отношение к жизни очень помогает сохранить равновесие. И терпение — очень важное качество, которое при этом требуется.

Как выработать равновесие, чтобы оно не превратилось в равнодушие и бессердечие?

Человек понимает, сочувствует другому, но не впадает в его состояние. При равновесии можно сохранять сочувствие к другому, понимание его положения, но не впадать в то же самое состояние, в котором он в данный момент находится. Это — дело практики. Надо стараться делать это в каждом подобном случае. Так, можно разделять горе или отчаяние другого, но не рыдать и не биться головой о стену вместе с ним, а своим сочувствием или равновесием успокаивать его.

«Чуткость и восприимчивость не должны переходить в пассивность, при которой человек постоянно находится под сознательным или несознательным внушением окружающих, поэтому нужно настроить себя активно и быть всё время настороже...» (Искры Света, вып. 1, с. 14). Поясните, пожалуйста-

ста, на жизненных примерах вопрос о чуткости и восприимчивости.

При полном стремлении понять мысли и чувства другого необходимо полностью сохранять собственное мнение, чтобы никакие чужие проблемы его поколебать не могли.

Бывают состояния, когда мысли есть, а сердечного чувства нет. Что Вы посоветуете для преодоления такого состояния?

Может быть, для этих мыслей и не требуется сердечного чувства? Конечно, если мысли о своих близких, о детях или о нуждающихся в помощи, то хочется, чтобы было сердечное чувство, потому что это очень усиливает энергию. А бывает, что это просто какие-то мысли, которые её и не требуют. Когда человек понимает, что ему нужно проявить терпимость, сострадание, но не может, — надо начать всячески вызывать эти чувства, хотя бы в малой мере. Надо приучиться вызывать в себе лучшие чувства по отношению к другому. Пусть это будет сначала чуть-чуть, но всё-таки это будет какое-то начало. Нужно пытаться делать это, не говорить «я не могу ещё», «у меня этого нет», «я не сочувствую» и т.д. Если думать о лучшем в человеке, то это приводит к возникновению лучших чувств к нему. А если думать о его отрицательных свойствах, видя их (потому что мы же многое видим в других), то, конечно, это не будет способствовать хорошему отношению к данному человеку.

Некоторые люди умеют красиво мыслить, но так же красиво высказать эти мысли не могут; другие — наоборот, говорят красиво, а в мыслях красоты не хватает. Посоветуйте, как привести в гармонию мысли и слова.

Надо стараться и красиво мыслить, и красиво говорить. Но начинать надо *прежде всего* с мыслей. Если мысль красива, а мы затрудняемся её выразить, надо искать выражения, подобрать нужные, доходчивые слова. Когда мы будем тренироваться

в этом, мы постепенно научимся лучше выражать свои мысли уже вслух. Но нужно подыскивать специальные слова, конечно, и работать над этим.

Как можно окружаться прекрасными мыслями, когда всюду видишь обратное?

Если только ссылаться на то, что везде плохо, и говорить: «Значит, и я буду плохой», — это уже не победа, это поражение.

В Учении говорится о воспитании «крылатой подвижности». Расскажите немного об этом качестве.

Как его воспитывать?

Это имеет отношение к мысли. Уже говорилось о том, что мысль нельзя сковывать, нельзя диктовать мыслить так или иначе, нельзя ограничивать мысль. «Крылатая подвижность» прежде всего должна явиться именно в мыслях, чтобы они не были прикованы к чему-то одному, чтобы не иметь предубеждений, узости мышления, а свободно и легко благодаря мысли продвигаться по пути жизни. Часто люди очень привыкают к своему быту, к своему дому, они обрастают массой привычек, которые не дают им свободно продвигаться. Люди всё время чего-то боятся, что-то их ограничивает. А «крылатая подвижность» свободна, ничего не опасается, она помогает перемещаться с места на место и мысленно, и физически. Такие люди любят путешествовать, любят менять место жительства, не боятся этого. И жизнь становится интересной и богатой.

Эта «крылатая подвижность» проявилась в том, как проходила выставка Н.К. Рериха на Севере. Казалось бы — что там люди имеют, кроме буровых вышек и шахт? И вдруг — такое понимание Рериха как мыслителя. Разве это не «крылатая подвижность», которую эти простые люди так неожиданно и прекрасно выявили?

Торжественность — очень высокое качество. Как научиться каждодневно утверждать это качество?

Когда мы не думаем о мелочах жизни, а направляем свои мысли на всё самое Высшее, самое красивое, самое благодное, тогда мы утверждаем и торжественность. Когда смотрим, например, на картины Николая Рериха, разве не возникает у нас чувство торжественности?

«...Торжественность нужно воспитать» (Мир Огненный, II, 325). Как воспитывать торжественность?

Путём развития и утверждения в себе компонентов, её составляющих. Эти компоненты, как сказано в «Гранях Агни Йоги» (IV, 41), — любовь, преданность, устремление. Развивая их, мы постепенно вырабатываем в себе великое и редкое качество торжественности, без которого невозможен контакт с Высшим Миром.

Как воспитать в своём сердце любовь, если её нет даже к близким?

Прежде всего, надо понять, что такое любовь. В Учении говорится: любовь стремится вверх, а сострадание вниз. Сострадание — это тоже вид любви. И легче всего воспитать должное отношение к ближним через сочувствие, сострадание. Для этого надо думать об их положительных сторонах, жалеть их, потому что каждому очень трудно. И тогда, постепенно воспитывая себя, думая не только о себе, но и о них, об их тяготах, можно вызвать в себе сострадание, а это ведь тоже вид любви.

Бывает эгоистичная любовь к собственному ребёнку. Как пишет Елена Ивановна Рерих, исключительная, ненормально разросшаяся любовь только к своему ребёнку — это вид животного эгоизма. Тут надо применить меру правильного отношения.

И всё-таки начинается это всё с сочувствия, а потом уже приходит и чувство любви. Если вы захотите воспитывать любовь и будете думать и вызывать, то вы её вызовете, но это придёт не сразу, а постепенно. Вообще, каждое чувство можно вырастить, если будет к тому определённое желание и мысль будет направлена в эту сторону.

Что значит «ошибиться в сторону добра»?

Лучше поверить во что-то хорошее в том, что человек написал, или утвердил, или спрашивает, чем заподозрить его в чём-то дурном, даже если это будет его ошибка. Слишком ему довериться — всё-таки лучше, чем если человек действовал не с плохими намерениями, а другой отверг его, потому что заподозрил: «Кто его знает, может быть, он что-то подразумевает и нехорошее». Так что лучше ошибиться и подумать хорошее и поверить человеку, чем посчитать, что он какой-то злоумышленник, хотя это очень часто встречается, поэтому и приходится наблюдать, взвешивать. Главное, не оттолкнуть человека, если он на стороне добра.

Но различать всё равно надо, надо выработать в себе наблюдательность, зоркость, чувствознание — всё должно быть применено при этом. Нужно чувствовать реакцию свою на другого человека, прислушиваться к этой реакции, она может быть даже очень слабой и незаметной, но всё-таки она бывает, особенно при первой встрече с кем-то, кого вы ещё не знаете. Надо постараться уловить это первое мгновение — какое ощущение внутри: положительное или отрицательное, приятно тебе или неприятно.

Как научиться любить людей?

«Спроси у сердца своего», сердце ведаёт любовью. У него надо спросить, как учиться любить людей, и на примерах наших Великих Подвижников, которые подлинно умели любить людей,

отдавали жизнь за то, чтобы люди духовно не умерли. Жалеть людей надо, это тоже возбуждает к ним сочувствие, а без сочувствия какая любовь может быть? Со-чувствие, со-радование, со-страдание. Всячески стараться представлять себе положение человека, посочувствовать ему и тем самым уже вызвать в себе какое-то доброе чувство, желание помочь, чтобы ему было лучше. Всё это воспитывается, и любовь тоже. У Николая Константиновича Рериха есть стихотворение:

*...Жить, не бояться и верить.
Остаться свободным и сильным.
А после удасться и полюбить,
Тёмные твари всё это очень
не любят. Сохнут и гибнут
тогда.*

Когда возникает любовь — они этого очень не любят, и таким образом мы уничтожаем тёмных тварей — путём любви.

В Письмах Е.И. Рерих говорится, что правильно не говорить о любви, но показать в действии.

Каким образом можно показать любовь в действии?

Любовь в действии — это любовь в отношении к людям, к своим ближним. Прежде всего важны мысли о них, как мы о ближних думаем: хорошо или плохо. Мы знаем, как воздействует мысль. Если мы о ближнем плохо думаем, представляем его в наихудшем свете — мы ему вредим. Если мы хотим ему помочь, мы его любим или хотим полюбить — мы вспоминаем всё лучшее, что в нём есть, и стараемся это увеличить своей мыслью. В Учении сказано: в два раза увеличивать всё хорошее и в десять раз уменьшать явления несовер-

шенства — это добрый глаз, — иначе останетесь прежними. Значит, всё лучшее ещё увеличивать и представлять, что оно растёт, и уменьшать явления несовершенства своей терпимостью, своим желанием помочь, чтобы изжить эти несовершенства.

Чувствовать своё единство с Высшим Миром; что мир един и проявления его бесконечно разнообразны, но материя одна, и дух один, и мы все братья и сёстры, в истинном смысле этого слова, потому что материя, создавшая нас, одна, но очень многообразна. И когда мы любим и жалеем травинку, так, что не хочется даже наступить на неё лишний раз, и каждую птичку, которая поёт за окном, она ведь тоже по-своему молится и выражает себя и свою душу, — когда всё это любишь и ощущаешь, тогда ближе становишься к этому самому Слову, от которого всё произошло.

Что есть воспитание сердца? Не насилие над сердцем, а воспитание.

С чего начать воспитание сердца, развитие сердца и очищение его?

Думаю, что нужно сначала почувствовать, что сердце есть. Некоторые ведь не чувствуют его, если оно только не болит. Если болит, тогда мы его чувствуем. Надо почувствовать это наше внутреннее сердце, которое откликается на боль, на несчастье других, на всякие беды. Если мы чувствуем это сердце, которое любит и сострадает, то мы уже чего-то достигли. Надо воспитывать сердце в ключе сострадания и сочувствия, но не делать это насильно: заставлять себя нехотя кому-то помогать, а в душе, может быть, тяготиться этим. Делать так, чтобы это стало естественным стремлением — делать добро, помогать, давать что-то другим, защищать и так далее.

С чего нужно начать, чтобы развить в своём сердце умение прощать обидчиков?

Нужно понять, что обидчик вредит прежде всего самому себе, создавая для себя неблагоприятные кармические следствия.

В чём заключается способность к сотрудничеству?

В понимании цели и смысла трудов сотрудника и стремлении разделить их.

Что нужно для развития качества сотрудничества?

Во-первых, желание сотрудничать и понимание, что, как сказано, без Общины земля жить не может. А Община — ведь это сотрудничество. Что можем мы сделать каждый сам по себе? А когда мы стремимся к сотрудничеству, мы стараемся понять другого, говорить по его сознанию, на его языке, прислушиваться к тому, как он говорит, что говорит, что любит, и стараемся всячески найти к нему подход и созвучие.

В Учении и в Письмах Е.И. Рерих неоднократно даётся предупреждение: «Легче достигнуть, чем удержаться на достигнутом». Как удержаться на достигнутом?

Мы должны удержаться на достижении тех качеств, которых нам уже удалось до какой-то степени достичь. Мы чего-то достигли, а потом опять съезжаем вниз, и нужна постоянная тренировка, надо постоянно сосредоточиваться.

Как воспитывать в себе такие качества, как решимость и мужество?

Об этих качествах очень много говорится в Учении. И тем, кто заинтересован этим, надо изучить, что говорится там о мужестве. Оно очень многогранно. В своём докладе о Елене Ивановне Рерих («Воительница») я говорила о мужестве, о её муже-

стве, в частности. И конечно, как сказано, проверять это можно в жизни каждого дня.

На чём базируется мужество? Для этого есть много причин, но одна из них — неуничтожаемость нашей сущности, бессмертие нашего подлинного «Я». И что бы с нашим телом ни случилось, наш дух никто уничтожить не может, кроме нас самих. Из этого и вытекает мужество апостолов и мучеников, которые шли на смерть тела совершенно безбоязненно, утверждая жизнь духа.



Н.Д. Спирина

*Идём наверх крутой тропой.
Препятствий глыбы громоздятся,
Но мы решаем не сдаваться,
Вооружённые Тобой
На роковой победный бой
С судьбою, с тёмными,
с собой.*

ВОСХОЖДЕНИЕ ДУХА

Н.Д. Спирина о самосовершенствовании

Составитель Н.Ф. Василькова

Отв. редактор *Н.М. Кочергина*

Вёрстка *Н.Ф. Василькова*

Художественное оформление *С.А. Деменко*

На обложке: *Н.К. Рерих. Гималаи*

ИБ № 189. Лицензия ЛР № 030466 от 5 марта 1998 г.

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Адрес Издательского центра РОССАЗИЯ

Сибирского Рериховского Общества:

630099, Новосибирск-99, а/я 251

Телефоны: (383) 217-91-49, 223-27-55

e-mail: sibro@mail.ru; сайт: www.sibro.ru

Адрес книжного отдела СибРО «Искры Света»:

630007, Новосибирск-7, а/я 126, «Искры Света»

Тел./факс: (383) 218-09-50; e-mail: knigisibro@inbox.ru

каталог книг на сайте: www.sibro.ru

Интернет-магазин: <http://knigisibro.ru>

Отпечатано в типографии

Кузбасского Рериховского Общества,

г. Новокузнецк, Кемеровская обл.

Обложка отпечатана в ИД «Вояж», г. Новосибирск.

