

## Три силы и экономия

Человек наделен силами трех видов. Каждый вид независим по своей природе, каждый имеет собственные законы и строение, но источники их формирования одни и те же.

Первая сила - так называемая физическая сила. Ее количество и качество зависят от устройства человеческой машины и ее тканей.

Вторая сила - психическая сила. Ее качество зависит от мыслительного центра человека и содержащегося в нем материала. "Воля" и прочие сходные с ней качества суть функции этой силы.

Третья сила называется моральной силой. Она зависит от воспитания и наследственности.

Первые две силы легко изменить, потому что они легко формируются. Зато моральная сила, формирующаяся в течение долгого времени, очень трудно поддается изменению.

Если человек обладает здравым смыслом и логикой, любое действие может изменить его мнение и "волю". Но изменение его природы, т.е. моральных устоев, требует длительного давления.

Все эти три силы материальны. Их количество и качество зависит от количества и качества того, что их производит. Человек обладает большей физической силой, если у него больше мускулов: например, А. может поднять больше, чем Б. То же самое относится к психической силе - она зависит от количества материала и данных человека.

Сходным образом, человек имеет большую моральную силу, если условия его жизни включают влияние многих идей, религии, чувств. Так что для каких-то изменений в этой области нужно прожить долгую жизнь.

Например, А. не может поднять столько же, сколько может Б. Конечно, силу женщины можно увеличить, однако не до уровня сил здорового, нормального мужчины. И так во всем.

Моральные и психические силы также относительны. Например, часто говорят, что человек способен перемениться. Однако он остается тем, что он есть, каким был создан природой. Даже в случае физической силы человек не в состоянии измениться; все, что он может сделать - это накопить силу, если ему нужно ее увеличить. А если мы говорим о больном человеке, который только что выздоровел, он, конечно, будет другим.

Итак, мы видим, что производителя энергии изменить нельзя, он остается таким же; но увеличить объем продукции можно. Благодаря экономии и правильному расходу можно увеличить все три силы. Если мы научимся этому, мы чего-то достигнем.

Итак, человек способен увеличить все три силы, если научится экономному и правильному их расходованию. Умение экономить, знание правильного способа траты энергии делает человека в сто раз более сильным, чем какой-нибудь атлет. Если бы Г. знала, как сберечь и как расходовать энергию, она была бы в сто раз сильнее К., даже физически. И так во всем. Можно практиковать экономию в делах психики и морали.

А сейчас давайте рассмотрим физическую силу. Несмотря на то, что вы пользуетесь другими словами и говорите о других предметах, никто из вас не знает, как надо работать. Вы без нужды тратите много сил, не только когда работаете, но и когда ничего не делаете. А вы можете экономить энергию - не только при сидении, но и во время работы. Вы сделаете в пять раз более тяжелую работу и затратите в десять раз меньше энергии. Например, когда Б. работает молотком, он наносит удар всем своим телом. Если, допустим, он тратит при этом десять фунтов силы, на молоток уходит только один фунт, а девять расходуются совершенно напрасно. Чтобы получить лучшие результаты, молотку требуется два фунта силы, а Б. дает ему половину этого количества. Вместо пяти минут он тратит на работу десять, вместо одного фунта угля

сжигает два. Таким образом, он не работает как следует.

Сядьте так, как сижу я. сожмите кулаки и постарайтесь напрячь мускулы как можно сильнее, но только в кулаках. Видите, каждый делает это по-своему: один напряг ноги, другой - спину.

Обратите внимание на это упражнение, и вы сумеете выполнить его не так, как действуете обычно. Научитесь стоя, сидя и лежа напрягать правую или левую руку. (Обращается к М.) Встаньте и напрягите руку, а остальное тело расслабьте. Попробуйте лучше понять это в процессе практики. Когда вы что-то тянете, старайтесь отличить напряжение от противодействия.

Сейчас я шагаю без напряжения, стараясь лишь сохранять равновесие. Если я остановлюсь, я начну качаться. И вот я хочу шагать, не затрачивая на это никаких усилий. Я лишь даю первоначальный толчок, остальное происходит в силу первичного импульса. Таким образом я двигаюсь по комнате, не растрачивая силы. Чтобы сделать это, вы должны позволить движению совершаться самопроизвольно; оно не должно от вас зависеть. Раньше я сказал кому-то, что, если он регулирует свою скорость, это значит, что он напрягает мускулы.

Попробуйте расслабить все, кроме ног, и шагайте. Обратите особое внимание на то, чтобы держать тело пассивным: но голова и лицо должны быть живыми. Язык и глаза должны говорить.

Целый день, на каждом шагу мы чем-то обеспокоены, нам что-то нравится, что-то ненавистно и так далее. И вот теперь мы сознательно расслабляем некоторые части тела и сознательно напрягаем другие. Это упражнение мы должны выполнять с удовольствием. Выполнить его способен так или иначе любой из вас: пусть все будут уверены, что чем чаще вы его практикуете, тем лучше будете выполнять. Все, что вам нужно, - это практика; вы должны только хотеть и делать. Желание приносит возможности. Я говорю здесь о физических явлениях.

Начиная с завтрашнего дня пусть каждый начнет практиковать еще одно упражнение: если вы чем-то глубоко задеты, проследите, чтобы ваше настроение не распространялось по всему телу. Контролируйте свою реакцию, не позволяйте ей распространиться.

Допустим, передо мной возникла проблема: кто-то меня оскорбил. Я не хочу прощать его, но стараюсь не позволять этому оскорблению влиять на меня в целом. Мне не нравится лицо П., и как только я его вижу, я испытываю чувство антипатии. И вот я стараюсь, чтобы это чувство меня не захватило. Дело здесь не в людях, а в самой проблеме.

И еще одно. Если бы человек был милым и приятным, я лишился бы возможности практики и тренировки; мне нужно радоваться, встречая людей, на которых я могу попрактиковаться.

Все то, что нас расстраивает, действует без нашего присутствия. Так уж мы устроены. Мы - рабы этого порядка. Например, эта женщина мне антипатична, но для кого-то другого может оказаться симпатичной. Моя реакция происходит внутри меня; то, что делает ее антипатичной, пребывает во мне. Порицать ее не следует, ибо она антипатична относительно меня. Все, что доходит до нас в течение дня, в течение всей нашей жизни, является относительным. Иногда то, что достигает нас, может оказаться хорошим.

Эта относительность механична, как механична и напряженность наших мышц. Сейчас мы учимся работать. Вместе с тем, мы хотим научиться быть затронутыми тем, что должно нас затрагивать. Как правило, нас затрагивает то, что затрагивать не должно; те вещи, которые глубоко волнуют нас целый день, не должны иметь над нами силы и не должны нас волновать, ибо они не обладают реальным существованием. Это упражнение для моральной силы.

А в том, что касается психической силы, задача заключается в том, чтобы не разрешать "чему-то" думать, а стараться все чаще прерывать это "что-то", независимо от того, каков предмет "его" мыслей, хороший или плохой. Как только мы вспоминаем, как только ловим себя, мы должны прервать это "что-то", не давать ему думать. Ибо такое мышление, в любом случае, не откроет Америки ни в хорошем, ни в дурном. И точно так же, как вам трудно сейчас не напрягать ногу, трудно и не разрешать "чему-то" думать. Но это возможно.

Несколько слов по поводу упражнений. Когда вы пройдете их практику, пусть те, кто

## Три силы и экономия

Автор: Gravelgrove  
30.05.2010 16:55 -

---

их освоил, придут ко мне за дальнейшими упражнениями. А пока упражнений у нас достаточно.

Вам необходимо работать как можно меньшим количеством частей тела. Принципы вашей работы должны быть следующими: надо сосредоточить по возможности всю силу на тех частях, которые выполняют работу; и это сосредоточение силы должно происходить за счет других частей тела.