

СКРИЖАЛИ МАГА



РЕПРИНТНОЕ ИЗДАНИЕ
САМАРА 1991

СКРИЖАЛИ МАГА

ИЛИ

руководство къ развитію психическихъ способностей человѣка

Составилъ А. А. Лихановъ,

ПОДЪ РЕДАКЦІЕЙ

А. В. Трояновскаго.

Со многими рисунками.



ПЕТРОГРАДЪ
ИЗДАНИЕ ЖУРНАЛА
"ИЗИДА"

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Въ человѣкѣ заложено стремленіе къ самоусовершенствованію - это законъ, управляющій всѣмъ существующимъ на землѣ, какъ въ низшихъ царствахъ - минеральномъ и растительномъ, - такъ и въ животномъ. Результаты такого рода, достигаемые индивидуумами въ теченіе тысячелѣтій, ничтожны. Жила свинца или олова сотни, а можетъ быть и тысячи тысячъ лѣтъ, проходитъ эволюцію, пока превратится въ золотиносные розсыпи. Вмѣстѣ съ ней, подъ вліяніемъ астральныхъ, магнетическихъ, электрическихъ и другихъ токовъ, претерпѣваетъ рядъ измѣненій и окружающая порода. Совершенствуются астральныя тѣла, а съ ними и физическія формы. Скелетъ и черепъ ископаемаго человѣка отличаются отъ оссатуры современныхъ намъ людей, а періодъ этотъ ничтоженъ въ сравненіи съ планетнымъ вѣкомъ. Организмъ дикаря разнится отъ строенія органовъ цивилизованныхъ людей, будучи приспособленъ для выработки мускульной силы, тогда какъ у культурныхъ народовъ, и въ особенности у ученыхъ, мудрецовъ, посвященныхъ, - преимущество отведено умственной сферѣ: путемъ воспитанія поколѣній, приучаютъ функционировать верховныя центры, рефлекторныя импульсы уступаютъ мѣсто волевымъ, и вырабатывается нервный флюидъ высшаго качества - оджасть. Кровожадные инстинкты дикаря преобразуются въ артистическія дарованія культурнаго человѣка, но цѣль еще далека. Чтобы ея достигнуть, требуется развитіе еще нѣсколько способностей, находящихся у современнаго человѣка въ зародышѣ. Глубочайшій изъ знатоковъ человѣческой психики, Жераръ Энкоסף, говоритъ, что современный

человѣкъ обладаетъ уже зачаткомъ будущаго мозгового центра, представляющаго *glandula pinealis* или шишковидную железу. Если-бы изслѣдовать мозгъ одного изъ адептовъ - человѣка, обладающаго даромъ второго зрѣнія, способностью мысленнаго творчества (материализации) предметовъ и др. свойствами, присущими высшему посвященію, - то оказалось-бы, что мозгъ его имѣетъ эту особенность. Грядущая раса будетъ имѣть такія свойства; это утвержденіе основывается еще и на астрологическихъ качествахъ двухъ вновь открытыхъ планетъ, Урана и Нептуна, предназначенныхъ замѣнить со временемъ Венеру и Меркурія, вліяніе которыхъ должно постепенно уменьшаться, по мѣрѣ возрастанія воздѣйствія первыхъ.

Для увеличенія средствъ, буддійскіе храмы въ Индіи, между прочимъ, занимаются развитіемъ психическихъ способностей юношей, избираемыхъ жрецами изъ среды окрестнаго населенія. Игнорируя умственное развитіе, они тренируютъ извѣстнымъ образомъ ихъ психику въ специально для этого устроенныхъ общежитіяхъ и формируютъ изъ нихъ, такъ называемыхъ, факировъ, обязанныхъ вести по объѣту аскетическую жизнь и передавать всѣ заработки, воспитавшему ихъ храму. Употребляемые для ихъ развитія приемы, благодаря трудамъ Вивекананды, Рамачарака, Кришнамурти, Санкарачарія - стали намъ извѣстны. Свѣдѣнія эти легли въ основу предлагаемаго руководства, но они представляютъ лишь незначительную частицу того матеріала, который нами использованъ. Опыты французскихъ ученыхъ - полковника Де-Роша, Дюрвилля и доктора Барадюка - позволяютъ угадывать законы функцій эфирнаго и астральнаго тѣлъ, и зависящія отъ нихъ жизненныя отправленія организма.

Сопоставляя результаты ихъ работъ съ опытами Месмера, Пьисеѳюра, Дю-Поте - по магнетизму, Рише, Шарко, Бернгейма, Грассе, Лъсбо - по гипнотизму, а равно и съ интуитивнымъ примѣненіемъ Магіи деревенскими колдунами - можно добратъся до сути многихъ явленій.

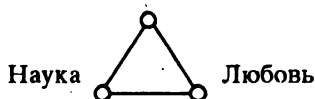
Намъ извѣстенъ, на примѣръ, механизмъ выдѣленія астральнаго

тѣла, передачи мыслей, сомнамбулическаго ясновидѣнія, экстагическаго состоянія и многихъ другихъ феноменовъ.

Съ другой стороны, мы знаемъ, что, управляя полярностью тѣла, можно сдѣлать его, по желанію, невѣсомымъ или тяжеловѣснымъ, до невозможности поднять, а примѣняя законъ ритма - воздѣйствовать на эфирные и астральные токи, а черезъ нихъ на физическія тѣла и силы.

Составляя настоящее руководство, мы имѣли въ виду помочь истинно-желающимъ развить свои психическія силы и тѣмъ способствовать ихъ эволюціи, что представляетъ единственно-полезное дѣло на землѣ, приближая индивидуума къ цѣли его бытія. Такова наша задача, и мы льстимъ себя надеждой, что, этотъ трудъ не пропадетъ даромъ: найдутся, можетъ быть, люди, способныя воспользоваться предлагаемыми указаніями и хоть немного приблизиться къ исходному пункту своего существованія. Если это вѣрно, то мы сочтемъ, что не даромъ потеряли время и принесли хоть крупицу пользы человѣчеству... Да будетъ такъ!

Разумъ



Вотъ краеугольные камни всякаго преуспѣянія.

А. В. Трояновскій.

ВВЕДЕНИЕ.

Для развитія психическихъ силъ надо знать строеніе человѣка. Нельзя развитъ какую-либо способность, не имѣя понятія о томъ, какъ она проявляется и отъ чего зависитъ.

Въ пренебреженіи къ этому условію кроется причина неуспѣха занятій по системамъ всевозможныхъ “курсовъ”.

Выяснивъ этотъ вопросъ, мы дадимъ схему строенія человѣка, основываясь на данныхъ философіи іоговъ. Они признають семь началъ:

1. Р у п а - физическое тѣло (кости, мускулы, органы ¹⁾).
2. Л и н г а - Ш а р и р а эфирное тѣло (форма).
3. Д ж и в а т м а - жизнь (начало оживляющее).
4. К а м а - р у п а - астральное тѣло (тѣло желаній).
5. М а н а с ъ - ментальное тѣло (душа человѣческая ²⁾).
6. Б о д д х и - интуитивное тѣло (душа духовная ³⁾).
7. А т м а - духъ (элементъ божественный).

Опишемъ вкратцѣ каждое изъ этихъ началъ.

Ф и з и ч е с к о е т ѣ л о - основа нашего существа.

Само по себѣ никакими свойствами не обладаетъ. Оно является самой грубой частью нашего существа. Здоровое состояніе его необходимо для развитія психическихъ силъ. Поэтому слѣдуетъ привести его въ нормальное положеніе, укрѣпить и подчинить контролю воли, что достигается путемъ діеты и соотвѣтствующихъ упражненій.

¹⁾ К а м а - Р у п а не только тѣло желаній, но и тѣло воспріятія формъ, перехода энергій.

²⁾ М а н а с ъ, то-есть ментальное тѣло, можетъ быть названо душою только въ случаѣ перевода этого слова латинскимъ терминомъ “animus”. Русское слово “душа” мы чаще прилагаемъ къ термину “anima”, т. е. къ Кама-Рупѣ. Манасъ - то начало, въ которомъ живетъ общечеловѣческая логика; метафизикой занимается именно манасъ.

³⁾ Б о д д х и - то начало, въ которомъ проявляется мистическая интуиція въ области единенія съ Божествомъ, а А т м а есть монада божественная. Атма уже не ч у е т ѣ , а з н а е т ѣ Божество

Эфирное тѣло - является точной копіей физическаго организма, состоящей только изъ болѣе тонкой, эфирной матеріи. На этомъ основаніи его называютъ иногда "эфирнымъ двойникомъ". Эфирное тѣло служитъ передаточной инстанціей между физическимъ и астральнымъ тѣлами. Цвѣтъ его лиловато-сѣрый; оно видимо для сенситивовъ. Эфирное тѣло даетъ возможность жизненной силѣ циркулировать по нервной системѣ. Оно можетъ быть выдѣлено самопроизвольно, подѣ влияніемъ магнетизера и медиумическимъ путемъ ¹⁾.

Жизненная сила или нервный флюидъ вырабатывается можжечкомъ (Сахасрара-чакрамъ) изъ міровой энергіи Праны. Онъ приспосабливается (трансформируется) каждымъ плексусомъ для своихъ цѣлей. Эта сила (Прана) находится повсюду: мы поглощаемъ ея вмѣстѣ съ воздухомъ, пищей, питьемъ. Отъ умѣнья перерабатывать эту силу и управлять ею зависятъ многіе оккультные феномены. Для накопленія нервной силы служатъ дыхательныя упражненія. Это начало называется иначе животнымъ магнетизмомъ, азотомъ мудрыхъ и т. д.

Астральное тѣло - имѣетъ болѣе тонкое строеніе, чѣмъ тѣло эфирное. Оно голубовато-сѣраго цвѣта, прозрачно. Народное сказаніе подтверждаетъ послѣднее обстоятельство: "призраки не отбрасываютъ тѣни, и сквозь нихъ видны предметы". Астральное тѣло можетъ выдѣляться при жизни и бывасть видимо; развитіемъ этой способности занимается телепатія. Оно проникаетъ физическое тѣло и окружаетъ его въ видѣ окрашеннаго облака (ауры). Окраска астральнаго тѣла мѣняется, соотвѣтственно переживаніямъ человѣка. Напримѣръ, ненависть и злоба окрашиваютъ его въ черный цвѣтъ, животныя страсти - въ грязно-

и съ нимъ нераздѣльна. Атма одного существа есть вмѣстѣ съ тѣмъ Атма всякаго другого, и одновременно есть само Божество (Брахма) Брахатма.

¹⁾ Эфирное тѣло дѣйствительно имѣетъ лиловато-сѣрый цвѣтъ, какъ основной, но астральное тѣло не всегда будетъ для органа шестого чувства интерпретироваться, какъ имѣющее голубовато-сѣрый цвѣтъ своимъ основнымъ оттѣнкомъ. Вводнѣ характерна только прозрачность, но отнюдь не сѣрые или голубоватые тона.

красный и т. д. Астральное тѣло является вмѣстилищемъ страстей; потребности, желанія, эмоции и чувства относятся къ этому началу. Кромѣ того, оно завѣдываетъ функціями всѣхъ физическихъ органовъ и клѣточекъ, кровообращеніемъ, пищевареніемъ, восстановленіемъ тканей - всей автоматической дѣятельностью. Путемъ извѣстныхъ упражненій астральное тѣло очищаютъ, благодаря чему оно принимаетъ болѣе опредѣленный видъ, и подчиняютъ его вліянію воли. Отъ этого начала зависитъ ясновидѣніе, яснослышаніе и нѣкоторыя другія способности.

Ментальное тѣло - имѣетъ яйцевидную форму, проникаетъ астральное и физическое тѣло и образуетъ свѣтлую искрящуюся ауру. Ментальная матерія порождаетъ въ мозгу человѣка мысли; съ помощью ментальнаго флюида онъ анализируетъ, сравниваетъ, резюмируетъ. Ментальное тѣло. - родина воли и мысли. Воспитаніе его заключается въ развитіи воли и психической тренировкѣ, дающей возможность управлять своимъ вниманіемъ, мысленно воздѣйствовать на другихъ (заочное внушеніе) и на свое астральное тѣло (самовнушеніе).

Интуитивное начало человѣка стоитъ выше простаго интеллекта. Оно даетъ человѣку "вдохновеніе"; нѣкоторыя психическія силы; интуиція и просвѣтленіе зависятъ отъ этого начала. Развиваютъ его путемъ своего нравственнаго очищенія, возвышенныхъ и благородныхъ мыслей, любви къ ближнимъ и Богу, молитвой и т. д. (путь подвижничества). Оно образуетъ свѣтящійся ореолъ вокругъ головы. (Нимбъ святыхъ ¹⁾).

Духъ - высшее безсмертное начало божественная искра, представляющая человѣческое "я". Прижизненное сліяніе съ этимъ

¹⁾ **Нимбъ** святыхъ есть иконописный символъ, грубо символизирующій наличность въ нихъ инкарнированнаго Боддхи, но именно т о л ь к о символъ, ибо Боддхи не даетъ четвертой ауры человѣку (первую ауру - эфирнаго тѣла можно видѣть физическимъ глазомъ; вторую - астральную - органомъ астральной интуиціи, такъ называемымъ шестымъ чувствомъ; третью ауру, ментальную, - органомъ такъ называемаго интеллектуальнаго зрѣнія - vision intellectuelle.

Боддхи не даетъ особой ауры, ибо характеръ чистаго мистицизма личности не подлежитъ учету и регистраціи другой личностью.

началомъ даетъ сверхсознаніе, экстазь или “самадхи” іоговъ, являющееся целью Раджа-Іоги.

Р у п а, Л и н г а - Ш а р и р а и Д ж и в а т м а проявляются на матеріальномъ планѣ и образуютъ то, что принято называть физическимъ тѣломъ. Слѣдующее начало - Ка м а - р у п а - дѣйствуетъ на планѣ астральномъ и проявляется эмоціями, страстями и чувствами. Пятое начало - М а н а с ъ - относится къ ментальному плану; его функція - мышленіе, а продуктъ - мысль. Два послѣднихъ начала - Б о д д х и и А т м а - дѣйствуютъ на высшихъ планахъ. Достиженіе прижизненнаго сліянія сознанія съ этими началами называется іогой или единеніемъ. Развитіе и совершенствованіе низшихъ четырехъ началъ, относящихся къ физическому и астральному планамъ, составляетъ задачу Хатха-Іоги, а слѣдующихъ, высшихъ - Раджа-Іоги.

Іога распадается на 8 ступеней:

I. І я м а - воздержаніе или внѣшнее очищеніе: непричиненіе вреда, цѣломудріе, правдивость и пр.

II. Н и - І я м а - нравственное очищеніе.

III. А с а н а - положеніе тѣла, при дыханіи ¹⁾.

IV. П р а м а - І я м а - дыхательныя упражненія, управленіе праной.

V. П р а т ѣ я - х а р а приведеніе органовъ чувствъ въ подчиненіе волѣ.

VI. Д х а р а н а - сосредоточеніе, направленіе сознанія на опредѣленный пунктъ.

VII. Д х і а н а - созерцаніе.

VIII. С а м а д х и - сверхсознаніе и экстазь.

Первыя двѣ ступени относятся, какъ къ Хатха-Іогѣ, такъ и къ

¹⁾ А с а н а строго говоря внѣшнимъ образомъ трактуется о положеніяхъ тѣла при дыханіи. Но было-бы очень легкомысленно понимать буквально ея тезисы. Ея рецепты символизируютъ характеръ анализа взаимоотношеній явленій жизни профана съ одной стороны и задачи просвященія - съ другой. Это самая опасная часть Іоги для того, кто хочет ознакомиться съ ней безъ помощи руководителя.

Раджа-Іогъ. Асаны и Прана-Іама - приемы Хатха-Іоги. Пратьяхара, Дхарана и Дхіана, ведущія къ сверхсознанію (Самадхи) - приемы царственной Іоги (Раджа-Іоги). Воспитаніе тѣла (Хатха-Іога) не разовьетъ высшихъ началъ. Пренебреженіе къ физическому тѣлу, при усердномъ развитіи высшихъ способностей, также не цѣлесообразно. Здоровое тѣло - лучшее жилище для духа. Больное или слабое тѣло препятствуетъ проявленію духовныхъ способностей.

Скажемъ, въ заключеніе, нѣсколько словъ о развитіи психическихъ силъ и способностей. Для этого слѣдуетъ начать съ урегулированія функцій физическаго тѣла и подчиненія его контролю воли, что достигается пищевымъ режимомъ и физическими упражненіями, составляющими основу Хатха-Іоги. Затѣмъ приступаютъ къ выработкѣ и накопленію динамизированнаго нервнаго флюида, для чего служатъ рядъ дыхательныхъ упражненій. Накопивъ большое количество флюида, учатся управлять имъ. Послѣ этого, переходятъ къ воспитанію способности сосредоточенія (активнаго и пассивнаго), помощью психическихъ упражненій. Усовершенствовавъ свое тѣло, обогативъ организмъ флюидомъ и дисциплинировавъ свою психику, приступаютъ къ воспитанію воли, взгляда, голоса и жеста. Послѣ такой подготовки, начинаютъ заниматься развитіемъ пассивныхъ и активныхъ способностей. Порядокъ развитія психическихъ силъ слѣдующій: въ теченіе мѣсяца занимаются физическими упражненіями, затѣмъ къ нимъ прибавляютъ психическія упражненія, тренируясь въ продолженіи трехъ-четырехъ мѣсяцевъ въ физическихъ, дыхательныхъ и психическихъ упражненіяхъ. Послѣ этого, нужно замѣнить психическія упражненія, продолжая физическія и дыхательныя, развитіемъ оккультныхъ силъ.

При развитіи пассивныхъ и активныхъ способностей играетъ значительную роль темпераментъ. Темпераментъ а к т и в н ы й благопріятствуетъ развитію активныхъ способностей (мысленное внушеніе и пр.) и даетъ магнетизировъ, гипнотизировъ и т. п. Темпераментъ п а с с и в н ы й способствуетъ развитію психометріи, медиумизма и т. д. Полъ также играетъ нѣкоторую роль: мужчина легче развиваетъ активныя, а женщина пассивныя способности. Помимо того, многое зависитъ отъ врожденныхъ качествъ: одинъ быстро развиваетъ свои силы, другой - медленнѣе, а третій - едва

достигаетъ самыхъ незначительныхъ результатовъ. Кромѣ врожденныхъ способностей, громадную роль играютъ сила воли, терпѣніе и настойчивость. Иногда человѣкъ перестаетъ заниматься развитіемъ своихъ силъ, какъ разъ наканунѣ ихъ проявленія. Сильнымъ препятствіемъ является сомнѣніе ¹⁾. Послѣ 2-3 мѣсячной работы надъ своимъ развитіемъ, появятся нѣкоторые признаки, убѣждающія изучающаго и дающія ему силы продолжать свои занятія ²⁾. Въ числѣ этихъ признаковъ нужно указать на явленія, зависящія отъ физическихъ, дыхательныхъ и психическихъ упражненій, а также на слѣдствія общаго развитія. Къ первымъ признакамъ относятся: уничтоженіе физическихъ недостатковъ, органическихъ и тѣлесныхъ; подчиненіе всего организма контролю воли; огромная физическая сила, при нормальныхъ размѣрахъ мускулатуры; крѣпкій сонъ, аппетитъ и другія проявленія прекраснаго здоровья. Черезъ нѣкоторое время появится способность улавливанія чужихъ мыслей, психическаго воздѣйствія на другихъ и пр.

Дыхательныя упражненія скажутся: энергіей, жизнерадостнымъ настроеніемъ, избыткомъ силъ; тѣло станетъ легкимъ, цвѣтъ лица чистымъ, а взглядъ засіяетъ духовнымъ свѣтомъ. Постепенно откроется міръ сновидѣній, которыя будутъ яркими и вѣщими, а затѣмъ способность интуиціи.

Тренировка психическихъ способностей даетъ умѣніе сосредоточивать свое вниманіе на работѣ, что доставитъ громадную помощь въ практической жизни и дастъ возможность неимоვნно быстро и прекрасно выполнять свои обязанности.

Въ общемъ, психическія силы начнутъ улучшаться черезъ ко-

1) Сомнѣніе является препятствіемъ лишь въ реализаціонной части работы.

2) Очень рискованно, конечно, устанавливать опредѣленный срокъ для проявленія первыхъ признаковъ успѣшности упражненій. Можетъ не быть никакихъ признаковъ и черезъ годъ, а могутъ таковыя оказаться налицо чуть-ли не при первомъ упражненіи. Помимо вопроса о темпераментахъ, здѣсь громадную роль играетъ житейская подготовка. Кто оперировалъ магически, тотъ удивится, тому, какъ ему легко даются упражненія активныя. Кто крайне наблюдателенъ, тотъ найдетъ въ себѣ сенситивность. А кто нерѣшителенъ и вялъ - будетъ удивленъ продолжительной безрезультатности своихъ упражненій. Въ этомъ отношеніи весьма полезны дальнѣйшія указанія введенія.

роткій промежутокъ времени. Надо замѣтить, что ежедневныхъ и настойчивыхъ упражненій требуетъ не только развитіе психическихъ способностей, но и вполне развитыя способности нуждаются въ постоянной тренировкѣ. Надо сдѣлать упражненіе этихъ силъ частью своей жизни, пользоваться ими при всякомъ удобномъ случаѣ и на каждомъ шагѣ. Напримѣръ, размышляя о своихъ дѣлахъ - употребите пріемъ сосредоточенія; ложась спать - приводите себя въ пассивное состояніе или, при надобности, воздѣйствуйте на свой организмъ сомнопатіей; разговаривая съ кѣмъ-нибудь - не забывайте мысленно вліять на него; вовремя нездоровья - примѣняйте самовнушеніе и выработку подходящаго нервнаго флюида: при упадкѣ силъ - солнечнаго, въ воспалительныхъ процессахъ - луннаго типа; отправляясь по дѣламъ - воспользуйтесь способностью ясновидѣнія и дивинаціей, чтобы узнать все происходящее, посѣщая музеи и разсматривая старинныя вещи - примѣняйте психометрію; при встрѣчѣ съ незнакомыми лицами - старайтесь опредѣлить ихъ характеръ, при помощи физиогномики, метопоскопій, примѣняя интуицію и т. д.

Предлагаемое руководство является системой, представляющей разумное соединеніе іоги съ методами Практическаго Оккультизма Запада ¹⁾.

¹⁾ Отъ редактора. Эта схема слегка намѣчаетъ программу "руководства" въ элементарной его части, не упоминая о феноменахъ, производимыхъ магомъ - лицомъ, прошедшимъ практически указанія, данныя руководствомъ, - в о - п е р в ы хъ потому, что они отчасти выяснены въ "программѣ журнала "Изида" на 1913-14 годъ", а в о - в т о р ы хъ по-причинѣ затруднительности касаться ихъ мимоходомъ, благодаря сложности деталей.

ПОДГОТОВЛЕНИЕ

Лекція I.

Физическія упражненія.

Mens sana in corpore sano.

А. Общія замѣчанія.

Здоровое физическое тѣло - одно изъ главныхъ условій успѣшности психическаго развитія человѣка. Всякая болѣзнь, ослабляя физическое тѣло, вліяетъ на мощность воли и количество и качества нервнаго флюида. Поэтому, первой задачей упражняющагося является забота о своемъ тѣлѣ. Не слѣдуетъ, конечно, развивать и совершенствовать физическое тѣло только ради него самого, но нужно помнить, что оно является жилищемъ духа, инструментомъ, при помощи котораго наша воля проявляетъ себя на физическомъ планѣ. Всѣ наши заботы должны быть направлены не къ нарощенію мускуловъ, а на систематическое и гармоническое развитіе каждаго органа и мускула, каждой клѣточки и части тѣла.

Но и это еще не все. Надо умѣть управлять функціями каждой отдѣльной части организма, какъ произвольной, такъ и непроизвольной.

Физическимъ здоровьемъ въ индусскомъ эзотеризмѣ занимается такъ называемая Хатха-йога. Цѣль ея - здоровое тѣло, находящееся подъ контролемъ воли.

Дадимъ краткія свѣдѣнія, заключающія въ себѣ основы этой науки. Не будемъ говорить объ анатоміи и физиологіи. По этимъ вопросамъ существуетъ специальная литература. Скажемъ вкратцѣ о способахъ привести свое тѣло въ здоровое состояніе и подчинить вліянію воли. Прежде всего должно обратить вниманіе на питаніе. Замѣтимъ, что пищу слѣдуетъ хорошенько пережевывать, смачивая слюной, что необходимо соблюдать требованія гигиены относительно чистоты рта и зубовъ. Въ пищевомъ режимѣ все кислое, пряное или горячащее (спиртные напитки, мясо, рыба, горчица, лукъ, чеснокъ) должны быть изгнаны. Надо слѣдить за тѣмъ, чтобы никогда не

переполнять свой желудокъ пищей и питьемъ. Пища должна состоять изъ молочныхъ продуктовъ, зелени и фруктовъ.

Спиртные напитки возбуждаютъ нервную систему и безцѣльно расходуютъ нервную энергію. Что касается нравственныхъ послѣдствій употребленія вина, то они всѣмъ извѣстны. Относительно половой жизни скажемъ, что ничто такъ сильно не ослабляетъ человѣка физически и нравственно, какъ чувственность. Удовлетвореніе этой страсти отнимаетъ у человѣка громадное количество энергіи. Вырабатываемая организмомъ человѣка сперма заключаетъ въ себѣ жизненную силу, которая, скопляясь въ организмѣ, можетъ быть превращена въ высшій видъ энергіи - "Оджасъ", который сосредоточивается въ мозгу. Чѣмъ больше у человѣка этого элемента, тѣмъ онъ энергичнѣе и умственно сильнѣе. Эта энергія повышаетъ умственную дѣятельность и проявляется личнымъ вліяніемъ. Напримѣръ, человѣкъ, не обладающій "оджасомъ", можетъ высказывать высокія мысли, не производя на слушателей никакого впечатлѣнія; наоборотъ, слова, обладающаго запасомъ "оджаса", могутъ не заключать въ себѣ ничего важнаго или великаго и, однако, произведутъ чарующее впечатлѣніе. Изъ этого видно, какое значеніе имѣетъ воздержаніе. Любовь не осуждается, но рекомендуется только самая крайняя умѣренность.

Для поддержки организма въ здоровомъ состояніи необходимо, кромѣ того, держать въ чистотѣ кожу, при помощи поръ которой происходитъ кожное дыханіе. Рекомендуется ежедневно принимать холодную ванну, душъ или, въ крайнемъ случаѣ, дѣлать обтираніе губкой и полотенцемъ.

При соблюденіи этого условія, организмъ привыкаетъ къ холодной водѣ и становится не воспримчивымъ къ простуднымъ заболѣваніямъ, а нервная раздражительность быстро исчезаетъ.

Доступъ свѣта также безусловно необходимъ. Солнечный свѣтъ является лучшимъ средствомъ для поддержанія здоровья и леченія болѣзней. Принимаютъ солнечныя ванны такимъ образомъ. Надо снять одежду, или остаться въ легкомъ платьѣ или бѣльѣ, и сѣсть на солнцѣ, но такъ, чтобы падали отраженные лучи. При невысокой температурѣ можно не соблюдать этого условія, накрывъ лишь голову мокрымъ полотенцемъ. Также принимаютъ и воздушную ванну, но для этого слѣдуетъ раздѣться до нага.

Солнечную ванну принимают лежа, медленно поворачиваясь. При воздушной ваннѣ рекомендуется двигаться и производить физическія упражненія. Лунная ванна принимается такъ-же, какъ и солнечная. Солнечная ванна укрѣпляетъ и возбуждаетъ; воздушная - повышаетъ жизненность организма, такъ какъ при ней усиливается кожное дыханіе; лунная-же - успокаиваетъ и уменьшаетъ возбужденіе.

Гимнастика укрѣпляетъ организмъ, возбуждаетъ теплоту, способствуетъ отдѣленію выдѣленій, совершенствуетъ строеніе скелета и образуетъ электромагнитную энергію. Чтобы развить и подчинить свой организмъ контролю воли, нужно каждый мускулъ поставить въ зависимость отъ сознанія, такъ какъ механическое выполненіе гимнастическихъ приѣмовъ не приноситъ пользы; небрежное-же отношеніе къ физическому развитію причиняетъ различныя заболѣванія.

Надлежитъ ежедневно совершать двухчасовую прогулку. Вся органическая жизнь основана на непрерывномъ обмѣнѣ веществъ: на выдѣленіи продуктовъ, сдѣлавшихся непригодными, на потребленіи веществъ, доставляющихъ организму питаніе, на вдыханіи воздуха. Чѣмъ энергичнѣе совершается обмѣнъ веществъ, тѣмъ больше жизнь выигрываетъ въ свѣжести, силѣ и продолжительности, тѣмъ больше вырабатывается организмомъ нервной силы.

Такимъ образомъ, здоровый организмъ требуетъ непрерывнаго возобновленія запаса жизненной силы, и всякое нарушеніе его ведетъ къ заболѣванію.

Благодаря энергичнымъ движеніямъ, мышцы становятся полнѣе, крѣпче, плотнѣе, въ нихъ исчезаютъ бесполезныя количества жира, а клѣточки уплотняются. Мышечная система, послѣ костной, составляетъ наиболѣе значительную изъ всѣхъ системъ организма, по этому ясно, какую важность представляетъ господство надъ ней воли. Подчинивъ мускулы контролю воли, мы подчиняемъ себѣ почти все тѣло. Наша цѣль - крѣпкія нервы, управляющія мускулатурой, долженствующей быть послушнымъ орудіемъ воли. Для достиженія этого, рекомендуемъ особую систему физическихъ упражненій, которая дастъ сильное и здоровое тѣло. Эти упражненія раздѣляются на три группы:

а) Развитиe мускулатуры, укрѣпленіе нервной системы и подчиненіе физическаго организма волѣ;

- б) Общее напряженіе мускуловъ и
- в) Общее ослабленіе мускуловъ.

Б. Развѣтіе мускулатуры.

При всякомъ изъ этихъ упражненій слѣдуетъ возможно сильнѣе напрягать мускулы усиліемъ воли, сосредоточивая все вниманіе на соотвѣтствующемъ мускулѣ; въ этомъ вся суть. Не нужно ни гирь, ни приборовъ - одно лишь усиліе воли. Надлежитъ соединить эти упражненія съ воздушной ванной, то есть упражняться нагимъ и, если возможно, передъ зеркаломъ. Даемъ одиннадцать упражненій, которыя надо продѣлывать ежедневно, производя каждое упражненіе первую недѣлю пять разъ; вторую - шесть разъ; третью - семь разъ; четвертую - восемь разъ; пятую - девять и шестую - десять разъ. На этомъ можно остановиться. Упражненія эти слѣдуетъ производить въ два приѣма - утромъ и вечеромъ. Успѣхъ безусловно гарантированъ, если упражненія будутъ производиться регулярно, строго-опредѣленное время, безъ пропусковъ.

№ 1. Сильно разогните и растопырьте пальцы и затѣмъ съ напряженіемъ сожмите руку въ кулакъ. Упражняйте обѣ руки одновременно.

№ 2. Вытяните руки впередъ. Сильно напрягая мускулы, разводите ихъ въ стороны. Затѣмъ снова сводите ихъ передъ собой съ такимъ-же напряженіемъ мышцъ.

№ 3. Станьте прямо, выпятивъ грудь впередъ. Вытяните руки въ стороны на высотѣ плечъ. Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки въ локтяхъ. Согнувъ руки, оберните кулаки ладонями въ стороны и разгибайте руки, сопровождая это дѣйствіе сильнымъ напряженіемъ мускуловъ. При сгибаніи рукъ представьте, что вы притягиваете, при разгибаніи - отталкиваете большую тяжесть. Чтобы не повторяться, скажемъ, что всѣ упражненія должны сопровождаться напряженіемъ мускуловъ, которое слѣдуетъ постепенно; съ каждымъ разомъ, все усиливать и усиливать.

№ 4. Опустите руки по-швамъ. Затѣмъ поднимайте ихъ возможно выше, не сгибая въ локтяхъ и напрягая мускулы, до тѣхъ поръ, пока онѣ не соприкоснутся надъ головой. Медленно опускайте

ихъ внизъ, съ напряженіемъ. При поднятіи рукъ произведите вздохъ черезъ носъ, при опусканіи - выдыханіе.

№ 5. Сильно выбрасывайте руки впередъ и назадъ, съ напряженіемъ мускуловъ, съ легкимъ сгибаніемъ впередъ и откидываніемъ назадъ корпуса. Онъ долженъ откидываться немного назадъ, при выбрасываніи рукъ впередъ, и подаваться впередъ - при откидываніи рукъ назадъ.

№ 6. Станьте прямо. Сдѣлайте глубокій вздохъ и задержите дыханіе. Сильно напрягите мускулы ногъ, одновременно наклоняя туловище впередъ и стараясь коснуться руками пола. Сдѣлавъ это, медленно съ напряженіемъ выпрямляйтесь, постепенно выдыхая воздухъ. Произведите 2-3 глубокихъ вдоха, затѣмъ опять вдохните и задержите воздухъ и сгибайте туловище назадъ. Приведите его (корпусъ) въ нормальное положеніе, выдыхая воздухъ. Задержите воздухъ и сгибайте туловище сначала въ одну, а затѣмъ въ другую сторону.

№ 7. Станьте прямо. Медленно поворачивайте корпусъ въ ту и другую сторону. Ноги должны оставаться неподвижными и напряженными. Поворачиваніе туловища должно сопровождаться сильнымъ напряженіемъ мускуловъ.

№ 8. Примите горизонтальное положеніе (можно лечь на полъ), а руки скрестите на груди и медленно поднимайте туловище, оставляя въ спокойномъ положеніи ноги и касаясь головой пола. Поднимайте туловище съ усиліемъ, точно у васъ на груди большая тяжесть. Опускать туловище нужно также медленно и съ усиліемъ.

№ 9. Держитесь за спинку стула. Выпрямите спину, носки должны быть врозь, а пятки вмѣстѣ. Медленно присѣдайте съ напряженіемъ. Затѣмъ, выпрямляйтесь, сильно напрягая все время мускулы. При присѣданіи - выдохъ, при подниманіи - вздохъ.

№ 10. Встаньте на какой-либо предметъ (скамейку и т. п.), высота котораго около 2-3 вершковъ. Держитесь одной рукой за что-нибудь. Съ силой выбрасывайте сначала одну, а потомъ другую ногу, впередъ и назадъ, напрягая всѣ мускулы ногъ. Научитесь производить это упражненіе, не опираясь ни на что, для сохраненія равновѣсія.

№ 11. Станьте у стѣны. Упритесь въ нее ладонями. Медленно приближайте грудь къ стѣнѣ. Затѣмъ отодвигайтесь назадъ, дѣлая

это при помощи мускуловъ рукъ и напрягая всѣ мускулы тѣла. При приближеніи къ стѣне, вдыхайте воздухъ; прикасаясь грудью къ ней, задерживайте его; затѣмъ, при удаленіи отъ стѣны, медленно, выдыхайте.

В. Общее напряженіе мускуловъ.

Предыдущія упражненія подчиняютъ волѣ почти всю мускулатуру. Поэтому не трудно будетъ научиться напрягать всѣ мышцы сразу. Напрягите сначала всѣ мускулы рукъ, затѣмъ грудныя и спинныя мышцы, мускулы живота и, наконецъ, мускулы ногъ. Эти упражненія лучше производить, лежа на коврѣ или на матрацѣ. Когда вы научитесь напрягать любую мышцу, займитесь упражненіемъ такого рода. Лягте и затѣмъ постепенно сильно напрягайте мускулы ногъ, живота, груди, спины и рукъ. Начинайте съ пальцевъ ногъ и до головы, не напрягая, ни въ коемъ случаѣ, мускуловъ шеи. При этомъ, напряженіе мускуловъ должно совершаться постепенно, медленно, плавно и безъ толчковъ. Потомъ, повторите это упражненіе, но въ обратномъ направленіи, начиная съ головы до ногъ. Продѣлывать его нужно два раза ежедневно. До упражненія надо вдохнуть въ себя воздухъ и удерживать его во-время напряженія мускуловъ. Продолжительность этого приема 1-3 минуты. Напряженіе всѣхъ мускуловъ необходимо, такъ какъ оно: 1) вызываетъ подъемъ энергіи, возбуждаетъ и является хорошимъ средствомъ при вялости, дурномъ настроеніи и т. п.; 2) освобождаетъ громадное количество жизненной силы, которую можно использовать для воздѣйствія на разстояніи и для другихъ цѣлей; 3) подчиняетъ всю мышечную систему контролю воли, дѣлаетъ мускулы "стальными", а человѣка - господиномъ своего тѣла, въ буквальномъ смыслѣ этого слова.

Г. Общее ослабленіе мускуловъ.

Это упражненіе крайне важно. Человѣкъ теряетъ массу энергіи, благодаря тому, что большая часть мускуловъ находится въ напряженіи безъ всякой надобности. Когда мускулы ослаблены, потеря жизненной энергіи уменьшается и даже почти прекращается.

Въ состояніи ослабленія, мускулы и нервы отдыхаютъ и, вмѣсто ненужной траты жизненной силы, происходитъ ея сбереженіе и накопленіе. Кромѣ того, оно безусловно необходимо для достиженія пассивнаго состоянія, являющагося непремѣннымъ условіемъ развитія пассивныхъ психическихъ способностей. Подготовленіе къ этому упражненію заключается въ устраненіи произвольныхъ мускульныхъ движеній. Многіе люди не могутъ ни минуты оставаться спокойными. Одинъ вертитъ карандашъ, другой раскачиваетъ ногу, третій кусаетъ губы, барабанитъ пальцами и т. п. Отъ всѣхъ этихъ недостатковъ необходимо совершенно освободиться, для чего достаточно внимательно слѣдить за своими дѣйствіями.

Д. Подготовительныя упражненія.

1) Ослабьте мускулы рукъ на столько, чтобы они повисли совершенно безжизненно. 2) Сдѣлайте то-же самое съ пальцами рукъ. 3) Ослабивъ мускулы рукъ, начните раскачивать ихъ движеніемъ корпуса изъ стороны въ сторону. Руки должны висѣть, какъ тряпки. 4) Вызовите ослабленіе предплечья и начните двигать плечомъ, что заставитъ предплечье покачиваться. 5) Приступите къ ослабленію мускуловъ ступни. Упражняйтесь то одной, то другой ногой. 6) Ослабьте мускулы ногъ отъ ступни до колѣна. 7) Ослабьте всѣ мускулы ногъ. 8) Поднимите руку и сразу ослабьте всѣ ея мускулы. Рука должна упасть отъ собственной тяжести. 9) Сдѣлайте такое-же упражненіе съ ногой. Поднимите ея, какъ можно выше, и ослабьте мускулы. Нога должна сама упасть. Это упражненіе нужно производить лежа. 10) Ослабьте мускулы шеи и головы и покачивайте ею, поворачивая туловище. 11) Ослабьте мускулы плечевого пояса и груди. 12) Ослабьте мускулы поясницы.

Е. Главное упражненіе.

Хорошо изучивъ 12 предыдущихъ упражненій, заимствованныхъ нами частью изъ Хатха-йоги, можно заняться общимъ ослабленіемъ мускуловъ. Нужно лечь и постепенно ослаблять мускулы, начиная съ ногъ до головы включительно, а затѣмъ повторять его въ обратномъ направленіи. Польза этого упражненія заключает-

ся въ сбереженіи силъ и подчиненіи организма (мускулатуры) контролю воли. Производить его нужно на ночь, послѣ общаго напряженія мускуловъ. Ослабивъ всѣ мускулы, оставайтесь въ такомъ состояніи до наступленія сна. Слѣдите, чтобы ни одинъ мускулъ не былъ безцѣльно напряженъ. Правильно произведенное упражненіе, особенно послѣ общаго напряженія мускуловъ, вызываетъ ощущение покоя, тепла и чувство физическаго благосостоянія.

Лекція II.

Дыхательныя упражненія.

Прежде чѣмъ изучать дыхательныя упражненія съ оккультной точки зрѣнія, скажемъ нѣсколько словъ о дыханіи вообще.

Большинство людей не умѣютъ дышать правильно, особенно это относится къ женщинамъ, носящимъ корсетъ.

Разсмотримъ дыханіе сначала съ экзотерической, а затѣмъ съ эзотерической точекъ зрѣнія.

Дыханіе является самымъ важнымъ источникомъ питанія, при чемъ питательныя вещества извлекаются изъ воздуха. Въ теченіе 24 часовъ взрослый потребляетъ 516 литровъ кислорода (около 750 граммъ), и выдѣляетъ 455 литровъ углекислоты (900 гр.). При усиленной работѣ эти цифры значительно возрастаютъ: количество воспринимаемаго организмомъ воздуха можетъ увеличиться даже въ семь разъ. Впродолженіе этого времени легкія выдѣляютъ въ видъ пара болѣе половины всей воды (900 гр.). Всего болѣе нуждаются въ кислороде мышцы. Въ состояніи покоя потребность въ кислородѣ незначительна (во-время сна общее ослабленіе мышцъ характеризуется спокойнымъ и медленнымъ дыханіемъ). Поглощеніе кислорода увеличивается пропорціонально дѣятельности и степени напряженія мышцъ: чѣмъ напряженнѣе дѣятельность, тѣмъ быстрѣе дыханіе; и чѣмъ оживленнѣе обмѣнъ веществъ, тѣмъ лучше питаніе. При глубокомъ дыханіи усиливается обмѣнъ веществъ, что очень важно для здоровья: поэтому глубокое дыханіе служитъ важнымъ средствомъ борьбы съ болѣзнями. Чистая кровь

и здоровые нервы - вотъ послѣдствія повышенной легочной дѣятельности. Оккультисты всѣхъ временъ и народовъ учили, что въ воздухѣ находится нѣкая субстанція или начало, дающее всему жизнь и движеніе. Это всепроникающее начало, абсолютная энергія, называется астраломъ или П р а н о й. Прана есть то, что проявляется, какъ всякаго рода движеніе, какъ притяженіе, магнетизмъ и прочее. Въ организмѣ человѣка и другихъ существъ она проявляется въ видѣ нервной силы. Вдыхая воздухъ, мы поглощаемъ изъ него прану. Атмосферный воздухъ, если онъ чистъ и свѣжъ, содержитъ значительное количество праны, которую можно извлечь изъ него и употребить для своихъ надобностей. При обыкновенномъ дыханіи мы усваиваемъ небольшое количество этой энергіи, но при дыханіи глубококомъ нами поглощается большое количество праны, которая скапливается въ видѣ динамизированнаго нервнаго флюида въ нервныхъ центрахъ. Можно накапливать въ себѣ прану, какъ аккумуляторъ вбираетъ въ себя электричество.

Послѣ этихъ предварительныхъ объясненій приступимъ къ изученію дыхательныхъ приемовъ. Существуютъ четыре главныхъ типа дыханія: 1) грудное, 2) боковое, 3) брюшное и 4) полное.

1) Г р у д н о е дыханіе производится поднятіемъ грудной клѣтки, при чемъ животъ втягивается.

2) Б о к о в о е дыханіе приводитъ въ дѣйствіе незнаачительную часть легкихъ; сопровождается расширеніемъ боковъ.

3) Б р ю ш н о е дыханіе сводится къ вздутію живота, при дѣятельности нижней части легкихъ.

Необходимо изучить эти три типа дыханія, руководствуясь слѣдующими указаніями: при первомъ типѣ дыханія происходитъ поднятіе грудной клѣтки и втягиваніе живота; при второмъ - расширяются бока; при третьемъ - впадаетъ грудная клѣтка и приподнимается животъ. Послѣ нѣкоторой практики въ этихъ упражненіяхъ, приступаютъ къ четвертому типу дыханія (полному), который является соединеніемъ трехъ предыдущихъ видовъ дыханія.

Для упражненій надо избрать тихую комнату. Слѣдуетъ всегда быть увереннымъ, что никто не помѣшаетъ, такъ какъ несоблюденіе этого условія можетъ неблагоприятно отразиться на организмѣ.

№ 1. Полное дыханіе. Лечь на постель, подложивъ подъ голову маленькую подушку. Ослабить мускулы. Медленно и плавно втя-

гивать воздухъ обѣими ноздрями, приподнимая сначала животъ (брюшное дыханіе), затѣмъ расширяя ребра (боковое), и, наконецъ, втягивая грудь (грудное). При этомъ брюшное дыханіе должно продолжаться двѣ секунды, боковое - одну секунду и грудное - три секунды. Продолжительность вдыханія можно увеличить, соблюдая только пропорціональное отношеніе между тремя типами дыханія (напримѣръ, брюшное - четыре секунды, боковое - двѣ секунды и грудное - шесть секундъ и т.д.). Затѣмъ медленно выдыхайте, затрачивая то-же количество времени и въ томъ-же порядкѣ, то есть сначала долженъ опуститься животъ, затѣмъ опастъ ребра и, наконецъ, грудь. Резюмируя выше сказанное, первое упражненіе въ дыханіи заключается въ медленномъ, плавномъ и глубокомъ вдыханіи воздуха и немедленномъ-же выдыханіи его. Обѣ фазы (вдыханіе и выдыханіе) должны быть одинаковой продолжительности. Надлежитъ постепенно увеличивать продолжительность вдыханія и выдыханія, обращая главнымъ образомъ вниманіе на плавность и аккуратность выполненія даннаго упражненія. Послѣ приобрѣтенія умѣнія дышать плавно, соблюдая порядокъ наполненія легкихъ воздухомъ (брюшное, боковое и грудное дыханіе), надо соблюдать въ точности количество времени, идущаго на каждый типъ дыханія: также необходимо слѣдить и за продолжительностью всей фазы¹⁾. Можно воспользоваться слѣдующей таблицей:

1-ая	недѣля--	вдыханіе	6 с.,	выдыханіе	6 с.
2-ая	--	--	12	--	12 --
3-ая	--	--	18	--	18 --
4-ая	--	--	24	--	24 --

Надо мѣнять порядокъ наполненія легкихъ воздухомъ: сначала

¹⁾ Относительная продолжительность фазъ вдыханія, удерживанія въ себѣ воздуха и выдыханія - есть одна изъ аналогій общей способности субъекта усваивать, ассимилировать и примѣнять какія-бы то ни было начала (физическія, астральные, или ментальные). Вотъ почему крайне рискованно задавать напередъ отношенія продолжительности этихъ промежутковъ. Подгонять искусственно эти отношенія подъ опредѣленные значенія, значило-бы упражнять волю въ нѣкоторой органической ломкѣ. Это очень полезныя упражненія, но по существу стоящія отдѣльно отъ Прана-іямъ.

вдыханіе, расширяя животъ, ребра, и грудь; затѣмъ наоборотъ грудь, ребра и животъ.

При вдыханіи и выдыханіи рекомендуемъ повторять священное слово “Омъ” ¹⁾).

Продолжительность этого упражненія такова:

1-ая недѣля два раза въ сутки по 5 мин.

2-ая -- -- -- -- -- 10 --

3-ая -- -- -- -- -- 15 --

4-ая -- -- -- -- -- 20 --

Упражняться надо утромъ и вечеромъ, какъ можно регулярно. Неточное выполненіе и небрежное отношеніе къ этимъ дыхательнымъ упражненіямъ могутъ нанести жестокий вредъ.



Если прислушаться къ звукамъ, происходящимъ при вдыханіи и выдыханіи, то замѣтишь, что дыханіе производитъ звукъ “хан”, а выдыханіе - “за”, что въ цѣломъ и даетъ слово “ханза”. Индійские факиры, пользуясь этимъ, измѣняютъ данное упражненіе такимъ образомъ: принимаютъ палма-асану, направляютъ взглядъ на кончикъ своего носа (сведеніе зрительныхъ осей) и, прислушиваясь къ дыханію, мысленно произносятъ при вдыханіи “хан”, а при выдыханіи “за”. Такое измѣненіе упражненія даетъ лучшіе результаты,

²⁾ При произнесеніи слова “Омъ”, надо считать, вдыхая 40 разъ, задерживая - 80, и выдыхая - 40 разъ. Начинать слѣдуетъ съ половины этого количества: 20-40-20, и постепенно прибавлять. Этотъ способъ упражненія потому хорошъ, что не требуетъ наблюденія времени и можетъ быть примѣненъ во-время отдыха и въ пути.

но для европейцевъ оно первое время нѣсколько утомительно. Послѣ небольшой практики упражняющійся привыкаетъ къ нему, такъ что оно доставляетъ удовольствіе, и онъ пользуется имъ каждую свободную минуту. Послѣ четырехнедѣльныхъ занятій имъ, приступаютъ къ слѣдующему упражненію.

№ 2. При тѣхъ-же условіяхъ (лежа въ тихой комнатѣ и т.д.) медленно втягиваютъ воздухъ черезъ обѣ ноздри. Наполнивъ имъ легкія до предѣловъ возможнаго, но безъ напряженія, задерживаютъ (останавливаютъ) дыханіе, затѣмъ медленно выдыхаютъ воздухъ черезъ носъ. Продолжительность вдыханія, задержки воздуха и выдыханія должна быть одинакова. Для этого упражненія дадимъ такое описаніе:

1-ая нед;	вдых.	24 с.,	задерж.	24 с.,	выдых.	24 с
2-ая --	--	26 --	--	26 --	--	26 --
3-ая --	--	28 --	--	28 --	--	28 --
4-ая --	--	30 --	--	30 --	--	30 --

Это упражненіе надобно продѣлывать два раза въ сутки, посвящая ему каждый разъ не менѣе 15-20 минутъ, то есть всего около 30-40 минутъ въ день. Никакихъ судорожныхъ сокращеній, чрезмѣрнаго напряженія и тому подобнаго быть не должно. Если указанная продолжительность каждой фразы окажется велика, то надо измѣнить ея, сообразуясь съ состояніемъ легкіхъ, не забывая только, что вдыханіе (пур-ака), задерживаніе воздуха (кумб-ака) и выдыханіе (реш-ака) должны быть одинаковой продолжительности. Послѣ четвертой недѣли это упражненіе (если упражняются два раза въ день, то только одинъ пріемъ) замѣняется № 3-имъ.

№ 3. При тѣхъ же условіяхъ вдыхаютъ воздухъ, затѣмъ выдыхаютъ и останавливаютъ дыханіе, при пустыхъ легкіхъ. Продолжительность каждой фазы та-же, какъ и раньше. Разница заключается в томъ, что во-время упражненія №2 дыханіе задерживалось при наполненныхъ легкіхъ, въ данномъ же случаѣ (№ 3) - при пустыхъ, опорожненныхъ. Одинъ день утромъ производится упражненіе № 2, а вечеромъ - № 3, на слѣдующій день поступаютъ наоборотъ: утромъ № 3, а вечеромъ № 2, продолжая увеличивать продолжительность каждой фазы (пур-ака, кумб-ака и реш-ака), при чемъ рекомендуется каждую изъ нихъ доводить до 30

секундъ. Никакой боли въ легкихъ и другихъ неблагоприятныхъ явленій быть не должно: всякій подобный признакъ указываетъ на неправильное выполненіе упражненія. Первое время иногда замѣчается нѣкоторое безпокойство, возбужденіе и дрожаніе, но это исчезаетъ и замѣняется чувствомъ довольства и почти физической радости.

№ 4. Сѣсть прямо, выпрямить спину, грудь впередъ, животъ втянуть. Голова, грудь и животъ должны быть на одной линіи. Лучше всего, особенно первое время, садиться на табуретъ, прижимаясь вплотную (спиной и затылкомъ) къ стѣнѣ. Положивъ руки на колѣна, медленно втягивая воздухъ обѣими ноздрями (утромъ - животомъ, ребрами и грудью; вечеромъ - грудью, ребрами и животомъ) въ теченіе 30 секундъ, задержите его въ легкихъ 15 секундъ, затѣмъ медленно выдыхайте 30 секундъ; затѣмъ задерживайте дыханіе при пустыхъ легкихъ 15 секундъ.

П р а в и л о. Продолжительность вдыханія и выдыханія должна быть одинаковой. На задержку дыханія, какъ при пустыхъ легкихъ, такъ и при наполненныхъ, идетъ половина времени, потребная на вдыханіе или выдыханіе.

Это упражненіе производятъ въ теченіе 40-60 минутъ въ сутки; два раза въ день по 20-30 минутъ, или четыре раза въ день по 10-15 минутъ. Главную роль играетъ идея ритма. Упражненія надо продѣлывать, не останавливаясь, въ положеніи указаннаго срока. При примѣненіи этого упражненія въ теченіе мѣсяца, появится ощущеніе ритмическихъ вибрацій: все тѣло вибрируетъ. Если черезъ мѣсяць эти признаки не появятся, то его необходимо продолжать долѣе (еще мѣсяць, 2, 3, и болѣе).

№ 5. Это упражненіе требуетъ умѣнія дышать опредѣленнымъ по произволу легкимъ. Положите подушку на лѣвый бокъ (при этомъ надо непременно лежать) и старайтесь, чтобы лѣвое легкое не работало; такъ-же поступите и относительно праваго легкаго. Первое время можно затыкать соотвѣтствующую ноздрю пальцемъ (при работѣ лѣваго легкаго закройте правую ноздрю, при работѣ праваго - лѣвую). Когда научитесь дышать однимъ легкимъ, оставляя другое въ покоѣ, безъ движенія, примите положеніе, называемое падма-асана. Медленно наполните лѣвое легкое черезъ лѣвую ноздрю, закрывъ пальцемъ правую;

затѣмъ, закройте лѣвую и, отнявъ палецъ отъ правой ноздри, выпустите изъ нея воздухъ. Потомъ поступите наоборотъ: вдыхайте правой ноздрей (и правымъ легкимъ), а выдыхайте черезъ лѣвую; вдыхайте въ продолженіе 30 секундъ, выдыхайте также 30 секундъ. Упражняйтесь четыре раза въ день, по 10 минутъ каждый разъ. Упражняйтесь 2, 3, 4 недѣли; затѣмъ можно приступить къ следующему упражненію.

№ 6. Принявъ падма-асану, медленно вдыхаютъ воздухъ черезъ лѣвую ноздрю (правая закрыта). Вдохнувъ воздухъ, задерживаютъ его въ легкихъ. На задержку дыханія нужно употребить въ четыре раза болѣе времени, чѣмъ на дыханіе; затѣмъ открываютъ правую ноздрю (лѣвую закрываютъ) и выдыхаютъ черезъ нея воздухъ, употребляя въ два раза болѣе времени, чѣмъ на вдыханіе. Это упражненіе производятъ утромъ; вечеромъ-же измѣняютъ его такъ, что задержка дыханія происходитъ при пустыхъ легкихъ: вдыхаютъ, выдыхаютъ и задерживаютъ дыханіе; или такъ - реш-ака, кумб-ака и пур-ака. На слѣдующій день утромъ упражняются въ задержкѣ воздуха при пустыхъ легкихъ, а вечеромъ - при наполненныхъ, и такъ далѣе, по-переменно.

Укажемъ количество времени, потребное на каждую фазу, предоставляя каждому выбрать, по своему усмотрѣнію, наиболѣе подходящее его распредѣленіе. На Востокѣ употребляютъ на пур-ака 4 секунды, на кумб-ака - 16 секундъ, на реш-ака - 8 секундъ, увеличивая такъ: пур-ака - 8-16 секундъ, кумб-ака - 32-64 секунды и реш-ака - 16-32 секунды. Можно измѣнить это распредѣленіе времени такимъ образомъ:

Вдыханіе - 10,12,14 и 16 секундъ.
Задержка - 40,48,56 и 64 секунды.
Выдыханіе - 20,24,28 и 32 секунды и т.д.

Это упражненіе должно производиться, какъ можно регулярнѣе. Впрочемъ, это замѣчаніе относится ко всѣмъ дыхательнымъ упражненіямъ. Данное упражненіе крайне важно для každого оккультиста, пробуждая и развивая скрытые нервныя токи и являясь основой всѣхъ дальнѣйшихъ дыхательныхъ пріемовъ, въ виду чего его надо изучать, какъ можно тщательнѣе.

П р а в и л о. При занятіяхъ дыхательными упражненіями должно соблюдать строгій вегетаріанскій режимъ, воздерживаться отъ куренія и вести цѣломудренный образъ жизни ¹⁾.

Намѣтимъ рядъ явленій, служащихъ указаніемъ, что дыхательныя упражненія совершаются правильно и служатъ къ развитію силъ. Эти признаки суть:

1. Испарина, выступающая послѣ упражненія.
2. Легкое дрожаніе, скоро проходящее.
3. Легкость тѣла.
4. Спокойное выраженіе лица.
5. Чистота и бѣлизна кожи.
6. Гармоничный, легкій голосъ.
7. Расширеніе зрачковъ, не имѣющее ничего общаго съ близорукостію; увеличеніе блеска и силы взгляда.
8. Пріятный аромать, испускаемый теломъ.
9. Способность слышать звуки, подобныя отдаленному звону колоколовъ, производящіе въ ухѣ впечатлѣніе одного непрерывнаго звука.
10. Появленіе способности видѣть маленькія свѣтлыя пятна, все больше и больше увеличивающіяся.

Послѣдніе признаки (9-й и 10-й) являются самыми убедительными: они указываютъ, что изучающій находится на вѣрномъ пути и быстро подвигается впередъ. О послѣднемъ признакѣ говорятъ, какъ индусскіе іоги, такъ и христіанскіе подвижники, называвшія это явленіе “прелестью” ²⁾.

¹⁾ Вегетаріанскій режимъ (строгій или нестрогій) подходитъ многимъ лицамъ въ періодъ дыхательныхъ упражненій. Но общимъ правиломъ является соблюденіе того пищевого режима, который наиболѣе располагаетъ данное лицо къ безстрастно-созерцательному, спокойному настроенію.

²⁾ Способности 9 и 10 обнаружатся быстрѣе всего у лицъ малокровныхъ, ибо нельзя отрицать, что форсировка дыхательныхъ упражненій усугубляетъ малокровіе и умѣряетъ полнокровіе. Незначительное уменьшеніе содержанія красныхъ тѣлѣцъ въ крови очень пріятно лицамъ, пребывающимъ въ тропическомъ климатѣ, но врядъ-ли оно можетъ доставить кому-нибудь удовольствіе въ нашихъ широтахъ, тѣмъ паче въ нынѣшнее время, когда и безъ дыхательныхъ упражненій, галлюцинаціи слуха и зрѣнія - явленія нерѣдкія и у людей, нормально питающихся.

Считаемъ не лишнимъ привести описаніе приѣмовъ для достиженія магической силы, рекомендуемыхъ на Востокъ и подробно описанныхъ въ индусской книгѣ “Уинек-Хатъ”. Въ этой книгѣ предлагается вдыхать воздухъ до переполненія легкихъ, пока только возможно; послѣ этого, какъ можно продолжительнѣе, удерживать его и произнести сорокъ разъ подрядъ слово “Омъ”. Потомъ медленно, какъ можно дольше, выдыхать воздухъ, мысленно посылая его черезъ небесныя пространства и связывая съ міровымъ эфиромъ. Упражняясь такимъ образомъ, слѣдуетъ довести себя до состоянія, когда человѣкъ становится глухимъ, слѣпымъ и неподвижнымъ, какъ кусокъ дерева. Затѣмъ рекомендуется лечь на локти и колѣна, обративъ лицо къ сѣверу, закрыть пальцемъ одну ноздрю, а другой вдыхать воздухъ, послѣ чего нужно закрыть и ея и размышлять о творческой силѣ, заключающейся какъ въ муравьѣ, такъ и въ слонѣ. Пробывъ въ такихъ мысляхъ, какъ можно дольше, надо сказать 12 разъ слово “Омъ” и по 80 разъ во время cadaго вдыханія. Все это надо совершать въ теченіе трехъ мѣсяцевъ, соблюдая строгій постъ, отдавая сну какъ можно меньше времени. На четвертый мѣсяць стануть являться духи; на пятый - упражняющійся приобрѣтетъ всѣ качества духовъ; на шестой - онъ станетъ чародѣемъ. Эта-же книга предлагаетъ еще упражненіе для достиженія той-же цѣли.

Надо втянуть снизу вверхъ воздухъ съ правой стороны, перевести его къ пупу, къ серединѣ сердца, къ горлу и между бровей, гдѣ предлагается удерживать его возможно долѣе, до сліянія съ міровой силой. Достигнувъ этого, слѣдуетъ размышлять о великомъ “Омѣ”, который есть всемірный голосъ, міровая сила. Эта сила проявляется десятью звуками, сопровождающимися опредѣленными явленіями:

1-й звукъ - крикъ воробья; 2-ой - тотъ же крикъ, но вдвойнѣ; 3-й звукъ - звукъ цимбалъ; 4-ый звукъ - стукъ скорлупы; 5-ый - пѣніе индійской лиры; 6-ый - звукъ инструмента “таль”; 7-ой - звукъ флейты у самаго уха; 8-ой - звукъ “накаужда”, ударяемаго рукой; 9-й - звукъ маленькой трубы и 10-ый - громоподобный звукъ - “дда, дда”.

Сопровождающія эти звуки явленія таковы: сначала волосы на головѣ встаютъ дыбомъ (1 звукъ); всѣ члены коченѣютъ (2-ой

звукъ); появляется ощущение усталости, вѣрнѣе истомы, во-всѣхъ членахъ (3-й звукъ); появляется головокруженіе, нѣчто вродѣ опьяненія (4-ый звукъ); жизненная вода притекаетъ къ мозгу (5-ый звукъ) и направляется внизъ тѣла (6-ой звукъ). Упражняющійся, послѣ этого, получаетъ даръ ясновидѣнія, яснослышанія и пр. (7-й звукъ); теряетъ вѣсъ (8-ой звукъ) и дѣлается настолько легкимъ, что можетъ переноситься, куда угодно (9-ый звукъ), и, наконецъ, при послѣднемъ (10-мъ) звукѣ получаетъ магическую силу и становится волшебникомъ.

Укажемъ еще одинъ способъ, взятый изъ другого источника. Извѣстный югъ и чародѣй 11-го столѣтія до Р.Х. рекомендовалъ такой приѣмъ: “Скрести обѣ ноги; выпрями крѣпко спину и шею; положи ладони на колѣна; зажми ротъ и начни сильно вдыхать воздухъ черезъ обѣ ноздри. Затѣмъ вдыхай и выдыхай, съ возможною быстротой, пока не почувствуешь дурноты. Тогда начни вдыхать въ себя воздухъ черезъ правую ноздрю и, наполнивъ имъ легкія, тотчасъ-же останови дыханіе и старайся смотрѣть на кончикъ носа. Затѣмъ выдыхай воздухъ черезъ лѣвую ноздрю, послѣ этого вдыхай снова черезъ правую. Останови опять дыханіе; прекративъ его, начинай снова весь процессъ черезъ правую ноздрю” ¹⁾.

¹⁾ “Способъ Шика-Деви” сопровождается слѣдующими явленіями:

Прежде всего появляется чувство усталости; затѣмъ, если человѣкъ все-таки напрягаетъ силы и продолжаетъ быстро вдыхать и выдыхать, появляется ощущение, что воздухъ сильно нагрѣтъ, почти раскаленъ. Вскорѣ передъ глазами начинаютъ мелькать блестящія свѣтлыя (голубовато-бѣлыя) точки.

Появляется шумъ въ ушахъ. Тѣло покрывается испариной. Во-рту скопляется густая, липкая слюна. Постепенно кожа начинаетъ терять свою чувствительность, и это сопровождается ощущеніемъ сильныхъ покалываній, какъ будто производимыхъ раскаленными иглами.

При вдыханіи правой ноздрей (какъ это рекомендуетъ Шика-Деви) появляется ощущение, что втягивается не воздухъ, а нѣчто жгучее, вибрирующее. Въ этой ноздрѣ вдыханіе воздуха вызываетъ ощущение подобное тому, какое бываетъ во-рту при приѣмѣ углекислыхъ шипучихъ водъ.

Послѣ непродолжительнаго упражненія появляется родъ опьяненія. Мельканіе блестящихъ точекъ передъ глазами усиливается; увеличивается также и звонъ въ ушахъ.

Какъ видите, различные приемы, употребляемые на Востокѣ, имѣютъ громадное сходство съ нашими дыхательными упражненіями. Но тогда какъ при дыхательныхъ упражненіяхъ строго соблюдается опредѣленная система, ведущая къ постепенному и притомъ гармоничному развитію психическихъ силъ, эти приемы могутъ быть полезными лишь индусамъ, организмъ которыхъ съ дѣтства подготовленъ къ этому, да и то подъ руководствомъ опытнаго учителя. Европейцы-же этими приемами могутъ принести существенный вредъ своей нервной системѣ. Описание этихъ приемовъ мы привели потому что наши дыхательныя упражненія вызываютъ, по мѣрѣ развитія психическихъ способностей, нѣкоторыя изъ перечисленныхъ явленій. Такъ, на примѣръ, вскорѣ появляется способность слышать звуки, имѣющія сходство съ крикомъ воровъ,

Сознаніе все время сохраняется. Если упражненіе продолжаютъ, то всѣ явленія усиливаются. Точки въ глазахъ измѣняются въ свѣтлыя пятна, находящіяся въ движеніи. Получается такое впечатлѣніе, точно воздухъ сдѣлался болѣе плотнымъ, свѣтлымъ и сталъ клубиться.

При задерживаніи дыханія всѣ эти явленія еще болѣе усиливаются. Если дыханіе задержать въ теченіе значительнаго времени, то звонъ въ ушахъ превращается какъ бы въ шумъ вихря урагана; блестящія точки въ глазахъ превращаются въ море пламени, яркаго, чистаго и находящагося въ непрерывномъ движеніи. Кожа совершенно теряетъ чувствительность. Появляется сначала чувство легкости и пустоты во-всемъ тѣлѣ, затѣмъ тѣло совершенно перестаетъ чувствовать. Сохраняя сознаніе, человекъ перестаетъ воспринимать впечатлѣнія, перестаетъ думать; онъ смотритъ и видитъ нѣчто яркое, свѣтлое, вращающееся; слышитъ шумъ вихря; ощущаетъ теплыя волны, пробѣгающія внутри тѣла. Физическій міръ перестаетъ для него существовать; онъ живетъ въ иномъ мірѣ. Всѣ эти явленія занимаютъ не болѣе 10-30 секундъ и наблюдаются при продолжительной задержкѣ дыханія, послѣ усерднаго упражненія по способу Шика-Деви. Зрительныя впечатлѣнія, переживаемыя при этомъ, почти совсѣмъ такія-же, какія наблюдаются при медленномъ и продолжительномъ надавливаніи пальцемъ глазного яблока. Когда появляется шумъ въ ушахъ, напоминающій вихрь, точно такой-же вихрь проходитъ по тѣлу. Получается такое впечатлѣніе, точно какая-то сила уходитъ изъ тѣла, изъ головы въ ноги и затѣмъ въ землю (т.е. сверху внизъ). Но всѣ эти ощущенія являются въ такой сильной степени только въ томъ случаѣ, если не соблюдены нѣкоторыя условія, на примѣръ, упражненіе производится стоя, а не сидя, какъ указано. При соблюденіи всѣхъ

звономъ цимбаловъ, и тому подобное. Кромѣ того, при усердномъ и продолжительномъ упражненіи въ дыханіи (напримѣръ, 2-3 часа въ сутки) иногда дѣйствительно волосы встаютъ дыбомъ, коченѣютъ члены, и такъ далѣе. Бояться этихъ признаковъ не слѣдуетъ: надо встрѣтить ихъ спокойно и безъ страха; онѣ указываютъ на скорое сліяніе силъ человека съ силами космическими. Страхъ, слабость и тому подобное не умѣстны. Человѣкъ долженъ быть достаточно силенъ, чтобы выдержать электрическій разрядъ, флюидическій ураганъ, сопровождающій этотъ моментъ; въ противномъ случаѣ ему грозятъ смерть, сумасшествіе, общій параличъ, эротическая манія, и тому подобное. Вотъ почему нельзя сразу приступить къ высшимъ упражненіямъ, ведущимъ непосредственно къ этой цѣли: вотъ почему приходится постепенно, съ строгой послѣдовательностью,

условій, дѣло ограничивается легкой нечувствительностью кожи, появленіемъ свѣтлыхъ точекъ, звономъ въ ушахъ и т.п. При выдыханіи воздуха, по тѣлу проходитъ теплая волна (снизу вверхъ), направляясь къ мозгу.

Появляется ощущеніе точно по жиламъ или просто подъ кожей течетъ теплая, почти горячая вода. Эта теплая волна, хотя и направляется къ мозгу, можетъ быть отведена въ другое мѣсто: въ спину, грудь и т.д. Чтобы прекратить описанныя выше явленія (звонъ въ ушахъ, нечувствительность и т.п.), нужно сильно выдохнуть воздухъ, такъ какъ эти явленія усиливаются, главнымъ образомъ, при вдыханіи и задерживаніи воздуха.

Если теплую волну, появляющуюся при выдыханіи, направить на больное мѣсто, то боль почти моментально исчезаетъ. Послѣ упражнения никакихъ болѣзненныхъ ощущеній не замѣчается. Наоборотъ, сохраняется чувство легкости во-всемъ тѣлѣ и воспоминаніе о пріятныхъ ощущеніяхъ, связанныхъ съ этими явленіями. Авторъ производилъ эти упражненія въ теченіе слишкомъ 2-хъ мѣсяцевъ, посвящая имъ ежедневно по 15-20 минутъ, и ему удавалось вызывать и прекращать всѣ эти явленія. Единственное препятствіе заключается въ томъ, что сильное, быстрое вдыханіе и выдыханіе очень утомляютъ легкія, благодаря чему производить это упражненіе безъ перерывовъ нѣтъ физической возможности.

Ощущенія, сопровождающія это упражненіе, безусловно пріятны: они напоминаютъ легкое опьяненіе. Описать пріятныя ощущенія и явленія, сопровождающія этотъ опытъ, не возможно; чтобы понять, нужно самому испытать ихъ.

Голосъ также мѣняется послѣ этого упражненія и въ теченіе 10-

переходить отъ одного упражненія к другому, такъ какъ необходимо готовить организмъ къ воспріятію слѣдующаго. Желаніе достигнуть быстрыхъ результатовъ побуждаетъ нѣкоторыхъ лицъ разбрасываться, упражняясь безъ необходимой подготовки, безъ соблюденія необходимыхъ условій. Судьба такихъ людей печальна: имъ грозятъ дома для умалишенныхъ, полное разстройство нервной системы, смерть, а въ лучшемъ случаѣ - легкое нервное заболѣваніе.

Лекція III.

Нервная система и дыханіе

Предыдущія дыхательныя упражненія имѣли цѣлью обогатить организмъ динамизированнымъ нервнымъ флюидомъ. Поглощаемый организмомъ челоуѣка астраль (п р а н а) преобразуется въ можжечкѣ въ динамизированный нервный флюидъ (д ж и в а т м у), который распредѣляется и трансформируется въ нервныхъ центрахъ и сохраняется въ нихъ. Такимъ образомъ, сплетенія сами по себѣ обладаютъ неисчерпаемыми источниками энергіи, которая можетъ быть пробуждена и использована путемъ опредѣленныхъ упражненій. Скажемъ нѣсколько словъ о симпатической нервной системѣ, которая играетъ громадную роль при развитіи психическихъ силъ и способностей. Симпатическая нервная система состоитъ изъ двухъ большихъ нервовъ, которые идутъ вдоль позвоночника, плотно къ нему прилегая съ обѣихъ сторонъ: съ лѣвой - "И д а" и съ правой - "П и н г а л а". Каналь, проходящій въ центрѣ позвоночника, называется "С у с у м н а" или "С у ш у м н а". Начинаются они внизу у послѣдняго крестцоваго позвонка, гдѣ находится треугольникъ тонкаго вещества, называемый индусами

12 минутъ сохраняетъ необычайную звучность и силу. Оно увеличиваетъ силу взгляда, который дѣлается на нѣкоторое время пронизывающимъ и блестящимъ. Послѣ него увеличивается способность передавать свои мысли на разстояніи. Опыты съ флюидическимъ двигателемъ становятся болѣе удачными. Личное вліяніе также усиливается. Вообще, оно весьма полезно, пріятно и интересно. Въ короткій срокъ оно даетъ результаты, достигаемые другимъ путемъ черезъ болѣе продолжительное время.

“Лотусъ - Кундалини”. Кундалини - могущественная сила, которую нужно пробудить и заставить подняться по “Сусумнѣ”. Если это удастся сдѣлать, то человѣкъ достигнетъ удивительныхъ результатовъ психическаго характера и получить почти неограниченное могущество. Эти два нерва оканчиваются въ головномъ мозгу. Отъ нихъ отдѣляются слѣдующія группы:

а) четыре пары крестцовыхъ нервовъ, образующихъ крестцовое или священное сплетеніе;

б) четыре пары поясничныхъ нервовъ, образующихъ предстательное сплетеніе;

в) 12 паръ спинныхъ и грудныхъ нервовъ, составляющихъ солнечное или пупочное сплетеніе;

г) три пары шейныхъ ганглий, которые идутъ къ сердцу и даютъ въ его стѣнкахъ сердечное сплетеніе;

д) глоточное или горловое сплетеніе, находящееся въ носоглоткѣ;

е) губчатое сплетеніе, помѣщающееся между глазъ, и

ж) шишкообразная железа, которая помѣщается надъ четыреххолмьемъ, въ затылочной части головы. Эта железа называется у индусовъ “Дырой Брамъ”.

Теперь скажемъ нѣсколько словъ о каждомъ сплетеніи или плексусѣ.

1. СВЯЩЕННОЕ СПЛЕТЕНИЕ. (Plexus Sacralis) или **Маладара - Чакрамъ.** Имѣетъ четыре полюса (лучей). Иероглифъ его - Земля. Отъ него зависятъ обоняніе и половые органы. Заключаетъ въ себѣ Кундалини, которую нужно заставить подняться по “Сусумнѣ” въ шишкообразную железу. Находится внизу спинного мозга. Сенсетивамъ представляется въ видѣ расплавленнаго золота.

2. ПРЕДСТАТЕЛЬНОЕ СПЛЕТЕНИЕ (Pl. Prostaticus) или **Суадистана-чакрамъ.** Помѣщается въ мочеточникѣ. Имѣетъ шесть полюсовъ. Иероглифъ его - Вода. Отъ него зависятъ вкусъ и желудокъ. Краснаго цвѣта.

3. СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ (Pl. Solaris) или **Манипурака - Чакрамъ.** Имѣетъ десять полюсовъ. Иероглифъ его - Огонь. Отъ него зависятъ зрѣніе и ноги. Желтаго цвѣта.

4. СЕРДЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ (Pl. Cardiacus) **Анахата - Чакрамъ.** Помѣщается въ стѣнкахъ сердца. Имѣетъ 12 полюсовъ.

Иероглифъ его - Воздухъ. Отъ него зависятъ осязаніе и руки. Бѣлаго цвѣта.

5. ГОРЛОВОЕ СПЛЕТЕНИЕ (Pl. Pharingei). В и с у д д х а или В і а н д х а - ч а к р а м ъ. Помѣщается въ носо-глоткѣ. Имѣетъ 16 полюсовъ. Иероглифъ его - Эфиръ. Отъ него зависятъ слухъ и голосъ. Чернаго цвѣта.

6. ГУБЧАТОЕ СПЛЕТЕНИЕ (Pl. Cavernosus) или А г н е і я - ч а к р а м ъ. Находится между глазъ, выше переносья. Имѣетъ два полюса. Иероглифъ его - человѣкъ. Отъ него зависятъ психическій элементъ: мозгъ и мысль, ясновидѣніе и интуиція. Рубиноваго цвѣта.

7. ШИШКООБРАЗНАЯ ЖЕЛЕЗА (Glandula Pincelis), С а х а с р а - ч а к р а м ъ или "Дыра Брамъ". Помѣщается въ затылочной части головы. Полюсовъ не имѣетъ (1000 или 8). Иероглифъ его - Абсолютъ. Отъ него зависятъ сверхсознаніе и экстазъ. Цвѣта солнечныхъ лучей.

Движенія "Дживы" совершаются по направленію волнообразнаго центральнаго тока, который называется браманами "Кундалини" или змѣеобразная сила. Она имѣетъ внизу нѣчто вродѣ яйца, которое помѣщается около солнечнаго сплетенія, сверху закрываетъ "Дыру Брамъ" и колеблется между этими двумя пунктами. Для воздѣйствія на эти нервныя плексусы, являющіеся аккумуляторами динамизированнаго флюида, - для того, чтобы заставить "Кундалини", предварительно пробудивъ ее, подняться по "Сусумнѣ" и заставить нервныя токи циркулировать между этими центрами, - существуютъ опредѣленные упражненія. Но прежде, чѣмъ приступить къ этимъ упражненіямъ, необходимо научиться направлять вниманіе на опредѣленный центръ. Чтобы научиться чувствовать эти сплетенія, можно пользоваться надавливаніемъ. Придавите пальцемъ то мѣсто, гдѣ помещается тотъ или иной плексусъ, и старайтесь запомнить это ощущеніе. Пробуждать плексусы обыкновенно начинаютъ со-священнаго, затѣмъ переходятъ къ предстательному, потомъ къ солнечному, сердечному, глоточному и, наконецъ, къ шишкообразной железнѣ. Наиболѣе важными для насъ являются: шишкообразная железа и священное сплетеніе - два крайнихъ пункта, между которыми циркулируетъ таинственная "Кундалини"; солнечное сплетеніе, являющееся колоссальнымъ аккумуляторомъ энергіи, и сердечный

плексусъ, пробужденіемъ котораго христіанскіе подвижники достигали сверхсознанія и могущества. Можно заняться однимъ опредѣленнымъ плексусомъ и упражняться до тѣхъ поръ, пока не будетъ достигнута цѣль. Для этого поступаютъ такимъ образомъ: поработавъ надъ каждымъ сплетеніемъ въ теченіе времени, необходимаго для того, чтобы научиться управлять нервнымъ токомъ и посылать его въ это сплетеніе, приступаютъ къ главному упражненію, П р а н а и з м у, при которомъ сосредотачиваютъ вниманіе на каждомъ изъ плексусовъ, постепенно переходя отъ одного къ другому.

Пробужденіе плексусовъ

Маладара-чакрамъ

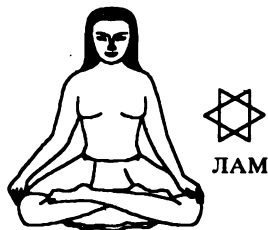
Въ этомъ сплетеніи скрыта сила, которую нужно пробудить и заставить подняться по спинному мозгу до шишко-образной железы. Для этой цѣли рекомендуется слѣдующее упражненія. Принявъ удобное положеніе (важно, чтобы спинной хребетъ не былъ согнутъ), вдыхаютъ воздухъ черезъ лѣвую ноздрю и задерживаютъ его. Во-время остановки дыханія мысленно посылаютъ нервный токъ по лѣвой сторонѣ спинного хребта (“Идѣ”) и ударяютъ имъ въ священное сплетеніе, въ “Лотусъ-Кундалини”. Задерживаютъ нервный токъ нѣкоторое время въ этомъ сплетеніи и медленно проводятъ его по правой сторонѣ позвоночника (“Пингалѣ”), снизу вверхъ. Затѣмъ выдыхаютъ воздухъ. Послѣ этого поступаютъ наоборотъ: вдыхаютъ воздухъ правой ноздрей, посылаютъ токъ по “Пингалѣ” въ “Лотусъ Кундалини”, задерживаютъ его тамъ и направляютъ снизу вверхъ по “Идѣ”, послѣ чего выдыхаютъ воздухъ черезъ лѣвую ноздрю.

Это упражненіе учитъ управлять нервными токами, пробуждаетъ Кундалини, которая и даетъ почти неограниченное могущество.

П р а в и л о. Вдыханіе совершается одной ноздрей, а выдыханіе - другой. Главную роль играетъ представленіе, что нервный токъ спускается по “Идѣ” въ священное сплетеніе и оттуда поднимается по “Пингалѣ” (благодаря вдыханію черезъ правую ноздрю) и, послѣ задержки въ священномъ сплетеніи, поднимается по “Идѣ” и выгоняется черезъ лѣвую ноздрю. Это упражненіе можно производить,

нѣсколько измѣняя его, именно: дѣлать задержку дыханія при пустыхъ легкихъ. Утромъ можно упражняться, сопровождая задержку дыханія предварительнымъ наполненіемъ легкихъ, вечеромъ-же остановки дыханія производить при пустыхъ (опорожненныхъ) легкихъ. Можно упражняться два раза въ день по 30 минутъ, лучше-же четыре раза по 15 минутъ. Указывается, конечно, минимальное количество времени.

При задерживаніи нервнаго тока въ священномъ сплетеніи, рекомендуется повторять мысленно слогъ “Л а м ъ”. Факиры практи-



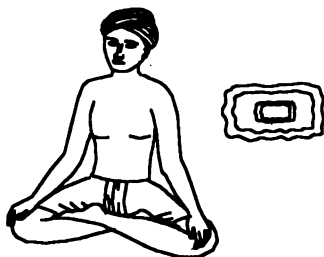
Бху-дхарана.

кують это упражненіе по 20 разъ утромъ, въ полдень, вечеромъ и въ полночь, что составитъ 80 разъ въ сутки, т.е. около двухъ съ половиною часовъ, считая, что на вдыханіе они употребляютъ 16 секундъ, на задержку дыханія 64 сек., а на выдыханіе 32 секунды.

Суадистана-чакрамъ

Какъ извѣстно, это сплетеніе помѣщается въ мочеточникѣ. Для пробужденія его пользуются вышеуказаннымъ упражненіемъ, которое нѣсколько видоизмѣняютъ, присоединяя къ нему направленіе тока въ это сплетеніе. Вдохнувъ воздухъ черезъ лѣвую ноздрю, посылаютъ нервный токъ по “Идѣ” въ священное сплетеніе, ударяютъ имъ въ “Лотусъ Кундалини”, произнося (мысленно) слогъ “Л а м ъ”, затѣмъ быстро переводятъ его въ предстательный плексусъ, гдѣ и задерживаютъ, все время повторяя слогъ “Ва м ъ”.

Послѣ этого переводятъ токъ въ священное сплетеніе, при чемъ произносятъ слогъ, соотвѣтствующій этому сплетенію, и выгоняютъ



Прамбха-дхарана.

его снизу вверхъ по Пингалѣ въ правую ноздрю. Сущность упражненія та-же, только присоединяется еще одно сплетеніе.

Манипурака-чакрамъ

Это сплетеніе самое важное. Въ немъ происходитъ соединеніе динамизированнаго нервнаго флюида организма съ внѣшней астральной силой. Черезъ него физическій организмъ находится въ сношеніи съ астральнымъ планомъ. Здѣсь внѣшняя астральная энергія соединяется съ внутренней нервной энергіей и отсюда распространяется по всей нервной системѣ. Солнечное сплетеніе управляетъ произвольными функциями организма и является аккумуляторомъ для сохраненія запаса нервной силы. Рекомендуется упражненіе, которое весьма благотворно дѣйствуетъ на солнечное сплетеніе, укрѣпляетъ его и развиваетъ брюшныя мышцы, усиленная дѣятельность которыхъ вызываетъ приливъ крови къ нему и усиливаетъ его питаніе. Оно является опорой человѣческой воли при нѣкоторыхъ магическихъ операціяхъ; затѣмъ, оно способствуетъ воздѣйствію на разстояніи. Прежде, чѣмъ приступить къ упражненію, советуемъ успокоиться. Вообще, это упражненіе не слѣдуетъ продолжать въ дурномъ настроеніи и т.п.

Уединяются въ тихую комнату, раздѣваются и принимаютъ

горизонтальное положеніе, располагаясь на кушеткѣ или диванѣ. Медленно втягиваютъ воздухъ двумя ноздрями, расширяя грудь и втягивая животъ, и задерживаютъ его въ легкихъ. Во-время задерживанія дыханія переводятъ воздухъ изъ грудной полости въ животъ, при чемъ грудь должна опуститься, а животъ расширится; затѣмъ, снова прогоняютъ воздухъ въ грудную клѣтку, суживая животъ и вздувая (расширяя) грудь.

Повторяютъ это 3-5 разъ и медленно выдыхаютъ воздухъ также двумя ноздрями. Это будетъ одно упражненіе. Такихъ упражненій нужно продѣлать 3-5-7 въ сутки, посвящая имъ минутъ 5-10 ежедневно. Между двумя упражненіями можно дѣлать паузу для отдыха.

Никакой боли подъ ложечкой, въ боку или другомъ мѣстѣ быть не должно, а если таковая появится, то значитъ, что упражненіе дѣлается неправильно, именно: или слишкомъ быстро, рѣзко, грубыми толчками съ напряженіемъ мышцъ, или-же количество упражненій слишкомъ велико для организма, не подготовленнаго къ нимъ, и поэтому нужно послѣ двухъ-трехъ дневнаго отдыха, по исчезновеніи боли, начать съ одного упражненія и постепенно (черезъ 3-4 дня) прибавлять еще по одному. Благодаря этому упражненію, солнечное сплетеніе, а также сосѣдніе органы подвергаются массажу, который весьма благотворно на нихъ дѣйствуетъ. Примѣненіемъ этого способа можно избавиться отъ страха, унынія, тоски, а также можно использовать его въ цѣляхъ вліянія на себя и на другихъ. Объ этомъ будетъ сказано въ своемъ мѣстѣ. Сейчас-же можно замѣтить лишь, что самовнушеніе, соединенное съ особымъ видомъ вліянія на это сплетеніе, даетъ великолѣпные результаты. Что касается примѣненія солнечнаго сплетенія для вліянія на другихъ, то оно сводится къ массажу плексуса, описанному выше, къ которому присоединяютъ концентрацію мысли на желаемомъ. Массажъ плексуса вызываетъ вибраціи, направляемая сосредоточеніемъ вниманія на опредѣленное лицо и воздѣйствующія на него.

Для этого сплетенія существуютъ нѣсколько упражненій, служащихъ: для пробужденія скрытыхъ въ немъ силъ, для развитія его, для достиженія сліянія силъ организма съ силами космическими. Подчинить этотъ плексусъ, овладѣть его силой - задача, которую можно разрѣшить при помощи слѣдующихъ приемовъ.

Вдыхаютъ воздухъ черезъ одну ноздрю, задерживаютъ его въ легкихъ; затѣмъ нервный токъ посылаютъ въ священное сплетеніе, предстательное, и, наконецъ, въ солнечное, гдѣ его и задерживаютъ, мысленно повторяя мантру “Р а м ъ”. Послѣ этого выдыхаютъ черезъ другую ноздрю, мысленно представляя, что нервный токъ проходитъ черезъ предстательное и священное сплетенія и выгоняется вмѣстѣ съ выдыхаемымъ воздухомъ черезъ соотвѣтствующую ноздрю.

Нѣкоторые оккультисты находятъ болѣе удобнымъ, пользоваться, для пробужденія плексусовъ, дыханіемъ черезъ обѣ ноздри, сопровождая это направленіемъ нервного тока по спинному хребту, по сусумнѣ. При вышеописанныхъ упражненіяхъ, а также и при этомъ, можно пользоваться этимъ способомъ дыханія. Для пробужденія этого плексуса рекомендуется слѣдующее.

Принять “Падма-асану” или лечь на коверъ, вытянувшись всю длину. Голову держать на одномъ уровнѣ съ тѣломъ, мысленно



Теджа-дхарана

повторяя священное слово “Омъ”, вдыхать воздухъ черезъ обѣ ноздри, задерживать и выдыхать, повторяя по 40 разъ. Во-время этого упражненія взглядъ долженъ быть устремленъ на пупокъ. При задержкѣ дыханія, надо сильно, рѣзкимъ движеніемъ перевести воздухъ въ область живота, при чемъ грудная полость должна опуститься, а животъ вздуться, расшириться. Затѣмъ, при выдыханіи, должно сосредоточить вниманіе на этомъ плексусѣ, мысленно представляя себѣ, что пробуждаются скрытыя силы этого сплетенія.

Вмѣсто слова "Омъ" можно произносить слогъ (мантру) "Р а м ъ", какъ относящійся къ солнечному плексусу, постепенно увеличивая количество разъ его произнесенія. Въ теченіе 2-3 мѣсяцевъ нужно дойти до произнесенія его по 80 разъ во-время каждой фазы этого упражненія.

Можно измѣнить этотъ приемъ такъ, чтобы вдыханіе и выдыханіе были одинаковой продолжительности, а задержка вдвое дольше. Напримѣръ, при вдыханіи произносятъ "Омъ" или "Рамъ" 40 разъ къ ряду, при задерживаніи - 80, а при выдыханіи - 40 и т.д., или при вдыханіи повторяютъ "Омъ" 20 разъ, при задержкѣ - 80 и при выдыханіи - 40 разъ, т.е. вдыханіе въ четыре раза менѣе, чѣмъ задержка, а выдыханіе въ два раза.

Это упражненіе весьма важно. Оно пробуждаетъ нервныя токи, благотворно дѣйствуетъ на солнечное сплетеніе и обогащаетъ организмъ динамизированнымъ нервнымъ флюидомъ. Непосредственные результаты упражненія: чувство внутренней гармоніи, интуитивное пониманіе скрытаго смысла вещей (впрочемъ, это появляется лишь черезъ нѣсколько мѣсяцевъ), испарина; теплота, разливающаяся по тѣлу, вслѣдъ за толчкомъ въ солнечное сплетеніе. Эта теплота сопровождается вибраціями, напоминающими отчасти электрическіе (но очень слабыя) токи. Иногда при этомъ упражненіи появляется легкое покалываніе кожи. Опасаться этого не слѣдуетъ.

Появленіе звона въ ушахъ очень хорошій признакъ. Вдыхая воздухъ и повторяя слово "Омъ" или "Рамъ" (если хотите пробудить солнечное сплетеніе), надо прислушиваться къ этому звону; при задерживаніи должно стараться изолировать себя отъ внѣшняго міра (самоуглубленіе), при выдыханіи также не забывать объ этомъ звонѣ и, прислушиваясь къ нему, стараться замѣтить, не претерпѣваетъ-ли онъ какихъ-либо измѣненій, не начинается-ли походить на одинъ изъ вышеописанныхъ звуковъ, которыми проявляетъ себя міровая сила. Нужно слѣдить также и за явленіями, сопровождающими упражненіе. Если появится чувство легкости и, если можно такъ выразиться, пустоты въ тѣлѣ, - это также очень хорошій признакъ. Упражненіе должно производить безъ всякаго напряженія и усилія. Не надо стремиться, какъ можно скорѣе, дойти до высшихъ предѣловъ продолжительности упражненія. Гораздо существеннѣе ритмъ, который только и можно установить при отсутствіи напряженія.

Слишкомъ продолжительное вдыханіе требуетъ, конечно, соотвѣтствующей продолжительности и двухъ другихъ фазъ упражненія.

Увеличеніе количества времени, въ теченіе котораго воздухъ остается въ легкихъ, ведетъ обыкновенно къ тому, что выдыханіе сопровождается судорожными толчками, вслѣдствіе недостатка кислорода въ крови.

Затѣмъ, нужно обратить вниманіе на дѣятельность сердца, которая разстраивается, при излишнемъ усердіи, что крайне важно. Чтобы установить ритмъ, нѣкоторые считаютъ тиканье часовъ, но лучше всего вести счетъ по ударамъ сердца, такимъ образомъ.

Вдыхайте воздухъ, быстро произнося 40 разъ слово “Омъ”, въ теченіе времени потребнаго для десяти ударовъ сердца; то-же для задержки и выдыханія.

Этимъ приемомъ пользуются, главнымъ образомъ, при пробужденіи сердечнаго сплетенія.

Анахата-чакрамъ

Упражненія, служащія для воздѣйствія на это сплетеніе, обыкновенно очень быстро даютъ отличные результаты. Способы и приемы были разрабатываемы не только восточными народами, но и нашими западными оккультистами и христіанскими подвижниками, приемы которыхъ весьма сходны и будутъ описаны ниже.

1 п р і е м ъ. Вдыхаютъ воздухъ черезъ одну ноздрю, во-время задерживанія посылаютъ нервный токъ по соотвѣтствующей части спинного хребта (по “Идѣ” или по “Пингалѣ”) въ священное сплетеніе, затѣмъ въ простатическое, въ солнечное и, наконецъ, въ сердечное; остановивъ вниманіе на своемъ сердцѣ, повторяютъ слогъ “Памъ”. Посылаютъ нервный токъ обратно въ солнечное, предстательное и священное сплетеніе, поднимаютъ его по соотвѣтствующей сторонѣ мозга и выгоняютъ, вмѣстѣ съ воздухомъ, черезъ другую ноздрю.

2 п р і е м ъ. Вдохнуть воздухъ и задержать его. Закрывать глаза и, обративъ мысленный взоръ въ сердцѣ, прислушиваться въ біенію его. Повторять съ каждымъ ударомъ сердца слогъ “Памъ”. Стараются, чтобы вниманіе ни на секунду не отвлекалось отъ желанія его увидѣть. Можно представить себѣ внутри сердца блестящую

точку и сосредоточить на ней вниманіе. Прислушиваться къ его біенію, стараясь почувствовать свое сердце. Затѣмъ выдохнуть воздухъ.

3 п р і е м ъ. Христіанскіе подвижники примѣняли для пробужденія сердечнаго сплетенія слѣдующій способъ: “Сядь безмолвно и



Вайа-війв-дхарана.

уединенно, преклони голову, закрой глаза, потише дыши, воображеніемъ смотри внутрь сердца, своди умъ, т.е. мысль, изъ головы въ сердце. При дыханіи говори: “Господи, Иисусе Христе, помилуй мя”, тихо устами, или однимъ умомъ. Старайся отгонять помыслы, имѣй спокойное терпѣніе и чаще повторяй сіе занятіе”... (Св. Симеонъ Нов. Богословъ).

Это занятіе служитъ лишь предварительнымъ упражненіемъ; затѣмъ приступаютъ къ слѣдующему:

“Вообрази свое сердце, наведи свои глаза, какъ-бы ты смотрѣлъ на него сквозь грудь, и, какъ можно живѣе, представь его, а ушами внимательно слушай, какъ оно бьется и ударяется разъ-за-разомъ. Когда къ сему приспособишься, то и начинай къ каждому удару сердца, смотря на него, принаравливать молитвенныя слова. Такимъ образомъ, съ первымъ ударомъ скажи или подумай Г о с п о д и, со вторымъ - И и с у с е, съ третьимъ - Х р и с т е, съ четвертымъ - п о м и л у и, и съ пятымъ - м я, повторяя сіе многократно. Потомъ, когда къ сему попривыкнешь, то начинай вводить и изводить всю Иисусову молитву въ сердце, вмѣстѣ съ дыханіемъ, то есть, втягивая въ себя воздухъ, скажи или вообрази: “Господи, Иисусе Христе”; а испуская изъ себя: “помилуй мя”.

Черезъ нѣсколько недѣль, проведенныхъ въ подобномъ упражненіи, въ сердце появляется ощущение боли и пріятная отрада спокойствія. Постепенно наступаетъ пробужденіе этого плексуса.

Віандха-чакрамъ.

Во время задерживанія воздуха, проводятъ нервный токъ черезъ священное сплетеніе, простатическое, солнечное и сердечное въ носоглоточное, гдѣ его и задерживаютъ, повторяя мантру "Х а м ъ". Затѣмъ, проводятъ токъ обратно черезъ эти-же сплетенія и выдыхаютъ воздухъ.

Агнеія-чакрамъ

Взглядъ нужно направить между бровей и удерживать его здѣсь в теченіе всего упражненія, которое производится такъ-же,



Набхо-дхарана.

какъ и предыдущее: при задерживаніи воздуха проводятъ нервный токъ въ это сплетеніе черезъ священное, простатическое, солнечное, сердечное, носоглоточное; задерживая его въ агнеія-чакрамъ, произносятъ мантру и затѣмъ выгоняютъ его, при чемъ онъ долженъ пройти по сплетеніямъ въ обратномъ порядкѣ: черезъ носоглоточное, сердечное, солнечное, простатическое и, наконецъ, священное; послѣ этого, поднимая токъ по спинному хребту, выдыхаютъ воздухъ.

Сахасрара-чакрамъ

Этотъ плексусъ - одинъ изъ самыхъ важныхъ. Пробужденіе его ведетъ къ сверхсознанію. Суть большинства упражненій заключается въ томъ, чтобы поднять по Сусумнѣ силу, энергію, скрытую въ священномъ сплетеніи, въ эту железу, благодаря чему эта сила будетъ циркулировать между названными сплетеніями. Упражняющійся получить возможность направлять ее въ любое сплетеніе и достигать такимъ путемъ интересныхъ, почти баснословныхъ результатовъ. Во-время задерживанія дыханія проведите по плексусамъ нервный токъ до шишкообразной железы, задержите его здѣсь, размышляя о значеніи формулы: “Я изъ трехъ Мантръ”.

Прана-іяма

Цѣль ея - заставить кундалини циркулировать между священнымъ сплетеніемъ и шишкообразной железой.

Производится прана-іяма въ положеніи “Падма-асана”. При прохожденіи тока черезъ тотъ или иной центръ рекомендуеся произносить мантру, относящуюся до этого центра.

Паран-іяму можно производить двумя способами: во-время задерживанія дыханія провести нервный токъ отъ первого центра (т.е. отъ священнаго сплетенія) до седьмого (до “Дыры Брамь”) и обратно; или при вдыханіи провести отъ перваго центра до седьмого и задержать тамъ, при выдыханіи-же обратно до перваго.

Прана-іяма состоитъ изъ двухъ частей:

1) Пу-р-а-к-а - возможно болѣе сильное наполненіе легкихъ воздухомъ.

2) Ку-м-б-а-к-а - возможно болѣе долгое задерживаніе дыханія.

3) Р-е-ш-а-к-а - возможно болѣе медленное выдыханіе и полное вытѣсненіе воздуха изъ легкихъ. Прана-іяма дѣлаетъ человѣка сильнымъ, возстановливаетъ правильное взаимодействіе семи такъ называемыхъ, “Дхату” или “дата” составныхъ частей тѣла: крови, жира и т.д.

Задерживаніе дыханія усиливаетъ жизне-дѣятельность; выдыханіе очищаетъ душу и умерщвляетъ грѣховныя побужденія. Прана-іяма - одна изъ ступеней Йоги. Безъ нея почти невозможно дости-

гнуть сверхсознанія. Прана-іаму слѣдуетъ совершать ежедневно по 2-3 часа въ сутки, при чемъ можно ее дѣлать въ два - четыре приѣма, посвящая этому занятію каждый разъ около 60 минутъ. Особенное вниманіе нужно обратить на сосредоточеніе мысли при этомъ упражненіи, и оно не замедлитъ дать результаты. Ниже будутъ подробно описаны различныя видоизмѣненія міровой энергіи и способы полученія этихъ видоизмѣненій, при помощи дыханія. Всѣ упражненія, служащія для послѣдней цѣли, суть вспомогательныя. Основнымъ является Прана-іама; прочими упражненіями слѣдуетъ пользоваться по мѣрѣ надобности, для выработки опредѣленнаго флюида: положительнаго, отрицательнаго или нейтральнаго, ни въ коемъ случаѣ не оставляя и не прекращая даже временно этого упражненія. Постоянно наблюдайте за появленіемъ вышеуказанныхъ признаковъ.

Упорная работа (при упражненіи 2-3 часа въ сутки) уже черезъ 6-8 мѣсяцевъ значительно подвинетъ впередъ психическое развитіе человѣка. Чѣмъ больше времени посвящается этимъ упражненіямъ, чѣмъ тщательнѣе ихъ выполняютъ, тѣмъ скорѣе достигается успѣхъ. При ежедневномъ упражненіи въ теченіе 20-30 минутъ, для серьезныхъ результатовъ потребуется 2-3 года; при занятіяхъ въ продолженіе 2-3 1/2 часовъ - только 6-8 мѣсяцевъ. Это относится, главнымъ образомъ, къ прана-іамѣ, требующей, однако, предварительной подготовки, достигаемой путемъ прохожденія вышеописанныхъ дыхательныхъ упражненій, которыя само-по-себѣ доставляютъ человѣку психическое могущество и ведутъ къ сверхсознанію.

Лекція IV

Полярность, видоизмѣненіе и применѣніе міровой энергіи

Всѣ дыхательныя упражненія въ сущности можно свести къ тремъ главнымъ видамъ:

1) Дыханіе лѣвой ноздрей и лѣвымъ легкимъ; 2) Дыханіе правой ноздрей и правымъ легкимъ; 3) Дыханіе двумя ноздрами при работѣ обоихъ легкихъ.

Первый способ дыханія называется Ч а н д р а-С в а р а или лунное дыханіе; второй - С у р і я-С в а р а или солнечное дыханіе; третій представляет собою обыкновенное ритмическое или земное дыханіе.

а. Л у н н о е д ы х а н і е.

Этотъ видъ дыханія вырабатывать отрицательный флюидъ, представляющій собою силу центостремительную, символизируемую луной. Отличается этотъ флюидъ стремленіемъ къ покою, постоянству. Даетъ пассивность. Является силой сжиманія; по своей природѣ - холоденъ и влаженъ. Дѣйствіе его созидающее, усиливающее питаніе, заживляющее и успокаивающее. Полезно вырабатывать этотъ флюидъ днемъ. Что касается примѣненія этого флюида, то онъ годенъ для всего, требующаго легкости, продолжительности и созидательной работы.

Лунное дыханіе - лучшее средство отъ всѣхъ болѣзней; оно благоприятствуетъ работамъ, требующимъ времени (постройка дома и пр.), продолжительнымъ путешествіямъ, вступленію въ бракъ, возвращенію домой; помогаетъ отъ безпокойства, печалей и лихорадки. Очень полезно при воспалительныхъ заболѣваніяхъ, сопровождающихся повышеніемъ температуры. Этотъ флюидъ благотѣльно дѣйствуетъ на здоровье. Употребляется при стремленіи достигнуть материальной выгоды, богатства и т.п.

Выработка этого флюида производится путемъ прекращенія дѣятельности праваго легкаго.

Выше были указаны способы, при помощи которыхъ можно было научиться по произволу дышать исключительно тѣмъ или другимъ легкимъ. Чтобы выработать этотъ флюидъ, нужно дышать черезъ лѣвую ноздрю, закрывъ правую пальцемъ, стараясь, чтобы работало только лѣвое легкое; правое-же должно оставаться недѣятельнымъ. Послѣднее достигается путемъ подкладыванія подъ этотъ бокъ подушки и т.п. (если упражненіе производится лежа) или прижиманіемъ его рукой. Нужно стремиться къ тому, чтобы произвольно, безъ всякихъ вспомогательныхъ пріемовъ и средствъ, научиться мѣнять лунное дыханіе на солнечное, и наоборотъ, а также каждый изъ видовъ этого дыханія на ритмическое, и обратно.

Сначала учатся дышать лѣвымъ легкимъ и той-же ноздрей. Чтобы контролировать себя, можно прикладывать руки къ груди и наблюдать, чтобы лѣвая половина груди приподнималась, расширялась, а правая оставалась спокойной, безъ движенія. Можно также слѣдить за этимъ, упражняясь передъ зеркаломъ. Однимъ изъ признаковъ, что человекъ постепенно привыкаетъ дышать опредѣленными ноздрей и легкимъ, является легкое расширение и движеніе соотвѣтствующей ноздри; другая-же ноздря остается безъ движенія. Въ качествѣ вспомогательного средства рекомендуется затыканіе противоположной ноздри; этимъ отчасти можно достигнуть цѣли. Кромѣ того, этимъ приѣмомъ можно пользоваться для измѣненія полярности организма, закрывъ одну ноздрю и стараясь дышать только опредѣленнымъ легкимъ на нѣсколько часовъ и даже сутокъ.

Трудно опредѣлить, какой видъ энергіи нуженъ въ томъ или другомъ случаѣ. За исключеніемъ случаевъ, въ которыхъ ясно видно проявленіе опредѣленнаго вида энергіи, руководиться слѣдуетъ опытомъ. Попробуйте вырабатывать въ теченіе нѣкотораго времени опредѣленный видъ энергіи. Если признаки, обстоятельства и т.п. усилятся, значитъ причина болѣзни и пр. кроется въ преобладаніи этого флюида. Поэтому нужно перемѣнить способъ дыханія и заняться нейтрализаціей флюида путемъ выработки противоположнаго. Вопросъ о примѣненіи этого факта для тѣхъ или иныхъ оккультныхъ феноменовъ будетъ подробно разработанъ при изученіи факиризма.

6. Солнечное дыханіе

При солнечномъ дыханіи вырабатывается положительный флюидъ, представляющій собой энергію, силу, мужской элементъ, символизируемый солнцемъ, центробѣжную силу.

Вліяніе положительного флюида - возбуждающее, разрушительное, дающее жизнь и мощь. Этотъ флюидъ повышаетъ дѣятельность всѣхъ жизненныхъ функцій, усиливаетъ обмѣнъ веществъ. Онъ приноситъ большую пользу лицамъ пассивнымъ, не энергичнымъ и страдающимъ ожирѣніемъ. Употребляется въ тѣхъ случаяхъ, въ которыхъ требуются быстрыя дѣйствія, движеніе и энергія. Благоприятствуетъ чтенію и изученію серьезныхъ и трудныхъ отраслей

знанія, морскимъ путешествіямъ, восхожденіямъ на гору, плаванію, рисованію, куплѣ-продажѣ, бою съ оружіемъ (дуэли и пр.) и безъ него (боксъ и т.п.), аудіенціямъ у высокопоставленныхъ лицъ, купанію, ѣдѣ, сну и пр. Примѣняется для подготовки къ дѣйствіямъ, требующимъ напряженія силъ. Вообще возбуждаетъ активность, дѣятельность; способствуетъ расширенію и дематеріализаціи. По природѣ своей сухъ и горячъ.

в. Земное дыханіе.

Служить для выработки нейтрального флюида. Этотъ флюидъ годенъ для психической работы, сосредоточенія и нѣкоторыхъ опытовъ. Предыдущими двумя видами дыханія пользуются только ради строго-опредѣленныхъ цѣлей, напримѣръ, для нѣкоторыхъ оккультныхъ феноменовъ и т.п., этимъ-же способомъ дыханія (т.е. ритмическимъ, земнымъ дыханіемъ) можно пользоваться въ теченіе всей своей жизни для накопленія магнетической силы, которую, при желаніи, превращаютъ въ тотъ или иной видъ энергіи.¹⁾

Вотъ нѣсколько способовъ примѣненія этого типа дыханія.

І. Возбужденіе нервной энергіи.

Это упражненіе служитъ для укрѣпленія нервной дѣятельности. Возбуждаетъ правильное функціонированіе нервной системы, развиваетъ нервную силу, возбуждаетъ нервные центры, которые, благодаря этому, посылаютъ усиленный токъ по всѣмъ частямъ организма. Употребляется при сильномъ утомленіи (умственномъ и физическомъ), дурномъ настроеніи, передъ магнетизаціей (оно увеличиваетъ силу магнетизера) и др. опытами, требующими избытка силъ.

Станьте прямо. Вытяните передъ собой руки, ослабьте мускулы. Вдохните полной грудью и задержите дыханіе. Затѣмъ, медленно

¹⁾ Одно типичное примѣненіе земного дыханія: при чрезмѣрно обильномъ обѣдѣ или неудобоваримой пищѣ, надо черезъ 1/4 часа послѣ обѣда, при наличности тяжести, вздохнуть три раза, пользуясь земнымъ типомъ дыханія, при чемъ время задержки воздуха (давленія его на Plexus Solaris) не должно превышать 12 секундъ, т.к. продолжительное дыхательное упражненіе послѣ обѣда вредно.

отводите руки назадъ, постепенно увеличивая мускульное напряженіе. Не ослабляя мускуловъ, медленно отводите кулаки кнаружи и затѣмъ быстро приведите ихъ въ первоначальное положеніе. Продолжайте это 3-5 разъ и сильно выдохните воздухъ черезъ носъ. Успѣхъ упражненія зависитъ отъ быстроты приведенія рукъ въ прежнее положеніе и отъ силы мускульного напряженія.

II. Образованіе ауры.

Когда человѣкъ находится въ обществѣ людей, стоящихъ ниже его по своему развитію, то онъ чувствуетъ давящее вліяніе ихъ мыслей. Это вліяніе на столько сильно, что при продолжительномъ общеніи съ подобными лицами человѣкъ постепенно поддается ихъ воздѣйствію, “опускается”. На этомъ основано дурное вліяніе окружающей среды. Чтобы защитить себя отъ чужихъ мыслей и флюидовъ, нужно заключить себя въ непроницаемую оболочку, которая предохранитъ отъ постороннихъ воздѣйствій.

Дышите ритмически 3-5 минутъ. Увеличивъ такимъ образомъ запасъ динамизированнаго нервнаго флюида, создайте мысленную преграду в виде непроницаемой оболочки, состоящей изъ флюида.

Твердо установите идею ея непроницаемости для внѣшнихъ вліяній, и если вы хорошо сосредоточитесь, создадите яркій образъ такой предохранительной скорлупы, то цѣль будетъ достигнута, и вы почувствуете себя защищеннымъ отъ вліянія дурныхъ мыслей окружающихъ людей.

III. Накопленіе флюида.

Иногда жизненная энергія человѣка бываетъ ослаблена, и онъ нуждается въ быстромъ пополненіи израсходованной силы. Индійскіе іоги поступаютъ въ такихъ случаяхъ слѣдующимъ образомъ. Садятся, плотно сжимаютъ ноги и соединяютъ руки, вкладывая пальцы одной руки между пальцами другой. Этимъ они замыкаютъ круговое теченіе токовъ и почти совсѣмъ останавливаютъ на время истеченіе изъ организма динамизированнаго нервнаго флюида. Замкнувъ круговой токъ, іоги пополняютъ запасъ силы ритмическимъ дыханіемъ.

При обыкновенныхъ условіяхъ, въ совершенно здоровомъ тѣлѣ, энергія организма, т.е. положительный и отрицательный флюиды, - находятся въ равновѣсіи. Нарушеніе этого равновѣсія ведетъ къ тѣмъ или другимъ послѣдствіямъ. Напримѣръ, преобладаніе положительного флюида вызываетъ усиленную дѣятельность всѣхъ функций организма, повышение температуры, увеличиваетъ обмѣнъ веществъ, выдѣленіе железъ, ускоряетъ и усиливаетъ пульсъ, вызываетъ болѣзни крови, золотуху, опухоли, нарывы, сыпи, различные воспалительные процессы. Лица, страдающія избыткомъ этого флюида, не выносятъ жары, любятъ луну (излучающую флюидъ отрицательнаго характера). Незначительное преобладаніе его вызываетъ подъемъ энергіи, который принято называть "избыткомъ силъ", устраняетъ усталость, даетъ склонность къ усиленной дѣятельности. Для нейтрализаціи этого флюида, кромѣ выработки отрицательнаго, рекомендуемъ прохладжающую пищу и питье (холодная вода, молоко и пр.), прохладное помѣщеніе, легкую одежду, жаропонижающія и успокаивающія средства: холодныя ванны, обтиранія и т.п. Жить такимъ лицамъ необходимо въ мѣстностяхъ съ умереннымъ климатомъ и пользоваться лунными ваннами. Ощущеніе жара, покалываніе въ конечностяхъ указываютъ на избытокъ этого флюида. При выработкѣ его для тѣхъ или иныхъ цѣлей, лучше всего направлять вниманіе на солнечное сплетеніе (Plexus solaris - положительный полюсъ).

Избытокъ отрицательнаго флюида ослабляетъ энергію, замедляетъ всѣ функции организма, уменьшаетъ число пульсацій, понижаетъ температуру, вызываетъ вялость, анемію и худосочіе. Лица, страдающія преобладаніемъ этого флюида, постоянно испытываютъ дрожь и не могутъ согрѣться. Они любятъ солнце (испускающее положительный флюидъ) и ненавидятъ луну (нейтрализующую остатки положительнаго флюида, которымъ они обладаютъ). Такимъ лицамъ рекомендуемъ солнечныя ванны, теплый климатъ, теплое помѣщеніе и одежду, укрѣпляющія средства, согрѣвающую пищу (мясо, жиръ, масло и пр.). Однимъ изъ показателей избытка этого флюида служить ощущеніе холода. Паденіе положительнаго, при избыткѣ отрицательнаго, флюида производитъ ипохондрическіе припадки, сжимающіе сердце, тоску, меланхолію, иногда даже смерть. При выработкѣ этого флюида лучше всего концентрировать вниманіе на

священномъ сплетеніи (Plexus lunaris - отрицательный полюсъ). Въ практической жизни надлежитъ пользоваться слѣдующими указаніями. При вялости, усталости, пассивности и т.п. прибѣгать къ солнечному дыханію; при избыткѣ силъ, безпокойствѣ, возбужденіи, гнѣвѣ и пр. - къ лунному дыханію; при нормальномъ состояніи здоровья, пользуйтесь нормальнымъ дыханіемъ для сохраненія душевнаго равновѣсія и обогащенія организма динамизированнымъ флюидомъ.

Изучивъ различные способы дыханія, можно приступить къ выработкѣ опредѣленныхъ видоизмѣненій міровой энергіи. Такихъ видоизмѣненій насчитываютъ пять, называя ихъ символически: эфиръ, огонь, воздухъ, вода и земля. Понимать эти названія слѣдуетъ иносказательно, а не буквально. Название указываетъ на тѣ или другія особенности, присущія данному виду энергіи. Напримѣръ, название “огонь” указываетъ на разрушительное вліяніе этой энергіи, активность и т.п. Для практики требуется умѣніе видоизмѣнять міровую энергію, представляющую пять основныхъ началъ, исчерпывающихъ всѣ возможные типы энергіи, и знаніе качествъ и свойствъ этихъ типовъ. Каждому изъ этихъ началъ присущи опредѣленные свойства, а именно: цвѣтъ, вкусъ, способность благоприятствовать тѣмъ или другимъ начинаніямъ и пр. Не вдаваясь въ подробности, дадимъ описаніе этихъ пяти видоизмѣненій универсальной міровой энергіи.

1. Э ф и р ъ (Аказа). Наболѣе тонкій видъ энергіи: безцвѣтность, горькій вкусъ, фигура въ видѣ уха или улитки, движеніе во-всѣ стороны. Свойство: проникаетъ собою все. Вреденъ для здоровья. Приноситъ убытки и смерть. Примѣненіе: нѣкоторые опыты факиризма и медитація.

2. О г о н ъ (Теджасъ). Красный цвѣтъ; форма, имѣющая видъ треугольника, движеніе вверхъ, жгучій вкусъ. Свойства: расширеніе, нагрѣваніе, разложеніе, разрушеніе, дематеріализація. Способствуетъ дѣйствіямъ утомительнаго характера. “Огонь” соотвѣтствуетъ лучистому состоянію матеріи. Сухъ, горячъ и подвиженъ. Отличается стремленіемъ расширяться, разрушать и разлагать. Примѣняется при слабости, вялости, пассивности; во-всѣхъ случаяхъ, требующихъ возбужденія и напряженія (временнаго) силъ.

3. В о з д у х ъ (Вайю). Зеленый цвѣтъ, фигура сферической формы, кислый вкусъ, постоянное движеніе. Примѣненіе: благо-

пріятствуєть совершенію вещей подвижныхъ, постоянно мѣняющіхся, а также при необходимости быстрого эффекта. Свойства: вреденъ для здоровья и приноситъ убытки и смерть. Годенъ для умственной работы. Содѣйствуєть движенію, всему летучему и измѣняемому.

4. В о д а (Апастъ). Многоцвѣтенъ, форма полумѣсяца, вязущій вкусъ, холоденъ, движеніе внизъ. Свойства: пластичность, пассивность, расширение пассивное, способность смягчать, растворять, покой. “Вода” является наилучшимъ средствомъ при воспалительныхъ заболѣваніяхъ, горячкѣ и пр. Примѣненіе: материальныя блага, здоровье, повседневная работа и пр.

5. З е м л я (Притви). Желтый цвѣтъ, квадратъ, сладкій вкусъ, движеніе прямо отъ наблюдателя. Свойства: инертность, неподвижность, постоянство, сгущеніе, сухость, твердость. Примѣненіе: способствуетъ достиженію вещей, требующихъ основательности, неизмѣняемости и прочности.

Этихъ свѣденій достаточно для примѣненія на практикѣ того или другого видоизмѣненія “праны”. Для большаго удобства дадимъ таблицу, въ которой всѣ эти свѣденія сгруппированы соотвѣтствующимъ образомъ (см. стр. 53).

Выработка опрѣделеннаго вида энергіи производится слѣдующимъ образомъ.

Положимъ, желательно выработать флюидъ типа “Воздухъ”. Для этого слѣдуетъ прибѣгнуть къ солнечному дыханію, дышать сверху внизъ (нисходящее дыханіе), направить флюидъ на сердечное сплетеніе, созерцать голубовато-зеленый кругъ, вызвать ошущеніе кислаго вкуса; представить себѣ, что сейчасъ полетите въ пространство, и мысленно повторять слогъ “Памъ”.

Флюидъ типа “Вода” вырабатывается такимъ-же образомъ, но дыханіе лунное, восходящее (т.е. сначала животомъ, а затѣмъ грудью), сплетеніе предстательное, слогъ “Вамъ” и т.д. Пользуясь ниже помѣщенной таблицей, не трудно вырабатывать любое видоизмѣненіе энергіи. Чтобы узнать, удалось-ли получить соотвѣтствующій типъ энергіи, поступаютъ слѣдующимъ образомъ. Берутъ зеркало и приближаютъ его къ лицу такъ, чтобы дыханіе, выходящее изъ носу, попадало на него. При этомъ на зеркалѣ появится опрѣделенная фигура. Если фигура имѣетъ четыре угла, то это “земля” и т.д. (см. таблицу). Затѣмъ, средствомъ контроля служить разстояніе, на

Элементы.	Плексусы.	Вкусъ.	Форма.	Дыханіе.	Мантра.	Разстояніе, на которомъ чувствуется дыханіе.	Цвѣтъ.	Медитация.
Эфиръ.	Висудха- чакрамъ.	горькій.	спираль.	солнечное, восходящее.	Хамъ.	не чувствуется.	черный.	Нѣчто, испускаю- щее свѣтъ.
Огонь.	Манипу- рака.	острый, жгучій.	треуголь- никъ.	тоже.	Рамъ.	4 пальца.	желтый.	Нѣчто, закрываю- щее въ се- бѣ жаръ.
Воздухъ.	Анаха- та.	кислый.	кругъ.	солнечное, нисходящее.	Памъ.	8 пальцевъ.	бѣлый.	Представле- ніе полета въ простран- ствѣ.
Вода.	Суади- стана.	вяжущій.	полу- мѣсяцъ.	лунное, восходящее.	Вамъ.	16 пальцевъ.	красный.	Бесконечный водяной океанъ.
Земля.	Маладара.	сахарис- тый, крахма- листый.	квад- ратъ	лунное, нисходящее.	Лямъ	12 пальцевъ.	золотисто- желтый	Нѣчто твердое, излечивающіе болезни.

которомъ чувствуется дыханіе. Это разстояніе измѣряется пальцами. Поднесите руку къ носу и постепенно отодвигайте ее прочь, пока дыханіе не перестанетъ чувствоваться. Точно измѣрьте это разстояніе. Разстояніе въ 12 пальцевъ указываетъ, что вырабатывается флюидъ типа “Земля”; 16 пальцевъ - “вода”; 8 пальцевъ - “воздухъ”; 4 пальца - “огонь”; если совѣмъ не чувствуется или чувствуется на разстояніи 1 пальца, то - “Эфиръ”.

О специальномъ назначеніи видоизмѣненій “праны” будетъ сказано въ отдѣлѣ о развитіи пассивныхъ и активныхъ способностей, при указаніи способовъ производить тѣ или другіе оккультные феномены. Особенно это относится къ факиризму, при изученіи котораго будутъ даны указанія, для какой цѣли годенъ тотъ или иной видъ энергіи. Пока же нужно научиться вырабатывать любое изъ пяти видоизмѣненій ея, такъ какъ на этомъ умѣніи основаны почти всѣ явленія факиризма. До сихъ поръ говорилось о произвольномъ измѣненіи дыханія. Но этотъ переходъ дыханія отъ одной ноздри къ другой, и обратно, а также дыханіе обѣими ноздрями одновременно и выработка видоизмѣненія міровой энергіи совершается само-собой, въ зависимости отъ фазъ луны, смѣны дня и ночи. Лунный мѣсяцъ раздѣляется на двѣ половины, именно: двѣ недѣли съ прибывающимъ мѣсяцемъ и двѣ недѣли съ убывающимъ. Въ первый день второй недѣли съ прибывающимъ мѣсяцемъ дыханіе передъ восходомъ солнца совершается черезъ лѣвую ноздрю (3 дня), на четвертый день оно замѣняется солнечнымъ дыханіемъ. Кромѣ того, дыханіе мѣняется черезъ пять “г х а р и с ъ” (2 часа). Напримѣръ, если начинается Чандра-Свара (лунное дыханіе), то черезъ пять гхарисъ установится Сурія-Свара (солнечное дыханіе), затѣмъ - снова Чандра-Свара и т.д. Эта смѣна происходитъ каждый день. Во время дыханія черезъ опредѣленную ноздрю (въ теченіе пяти гхарисъ) видоизмѣненія праны чередуются слѣдующимъ образомъ: 1 гхарисъ - “аказа”, 2 - “вайю”, 3 - “теджасъ”, 4 - “притви”, 5 - “апасъ”. Такъ что въ продолженіи 24 часовъ или 60 гхарисъ, происходитъ 12 чередованій (смѣнъ) видоизмѣненій энергіи, изъ которыхъ каждое дѣйствуетъ одинъ гхарисъ и возвращается снова по истеченіи 4 гхарисъ. Этой смѣной солнечнаго и луннаго дыханій можно пользоваться для распредѣленія своихъ дѣйствій. Всѣ желанія и дѣйствія нужно распредѣлять, согласно Свары или

дыханію, и тогда получается желаемое. Способы узнать, какой типъ энергіи дѣйствуетъ въ данный моментъ, описаны выше. Не надлежащее для даннаго момента дыханіе вызываетъ болѣзни. Особенно это относится къ солнечному дыханію, которое, въ такомъ случаѣ, нужно замѣнить луннымъ. При практическомъ пользованіи этими перемѣнами дыханія (чередовка солнечнаго и луннаго), какъ произвольными (искусственными), такъ и непроизвольными (естественными), человѣкъ достигаетъ такого могущества, получаетъ такую власть надъ природой и людьми, что для него не остается почти ничего невозможнаго.

Въ заключеніе скажемъ нѣсколько словъ. Всякое лицо, будь то мужчина или женщина, молодой или старый, непремѣнно достигнетъ нѣкоторыхъ результатовъ, если будетъ практиковать дыхательныя упражненія отъ 6 до 10 мѣсяцевъ. Кто пріобрѣтетъ контроль надъ своей жизненной силой, научится управлять ею, тотъ достигнетъ баснословнаго могущества. Попробуйте примѣнить эти указанія на практикѣ, запаситесь терпѣніемъ и тогда убѣдитесь, что индійскіе йоги правы, обращаясь къ людямъ со-словами: "О, смертные, изучайте науку дыханія, изучайте тайну управленія праной или жизненной силой, прилежно работайте для того, чтобы управлять своимъ дыханіемъ; власть надъ праной принесетъ вамъ счастье земное и духовное; съ этой властью придетъ полное здоровье, господство надъ тѣломъ и тотъ внутренній свѣтъ, который будетъ длиться вѣчно".

Лекція V.

Психическія упражненія.

Сосредоточеніе.

Умѣніе управлять своимъ вниманіемъ - необходимое условіе развитія почти всѣхъ психическихъ способностей. Надо приложить всѣ усилія, чтобы подчинить вниманіе своей волѣ. Вся индусская Раджа-Йога зиждется на этомъ основаніи. Достигнуть сосредоточенія

- цѣль начинающаго оккультиста. На Востокѣ существуютъ разные приемы, трудные для европейца. Способность сосредоточенія раздѣляется на нѣсколько степеней; укажемъ ихъ, а затѣмъ перейдемъ къ способамъ, при помощи которыхъ можно достигнуть совершенства этихъ приемовъ. Первое подготовительное упражненія заключается въ подчиненіи органовъ чувствъ и называется “П р а т ь я х а р а”. Суть этого упражненія въ томъ, чтобы оградить сознание отъ внѣшнихъ впечатлѣній. Йоги опредѣляютъ его, какъ нѣкоторую фазу автo-магнетизаціи, при которой всѣ чувственныя функціи подавлены. Упражненія въ “Пратъя-харѣ” слѣдуютъ непосредственно послѣ упражненій въ “Прана-іамъ”. Это достигается слѣдующимъ образомъ: чтобы не воспринимать вкусовыхъ, обонятельныхъ и осязательныхъ впечатлѣній, достаточно изолироваться отъ внѣшнихъ вліяній и оставаться неподвижнымъ. Чтобы ничего не видѣть и не слышать, надо плотно завязать глаза и заткнуть уши тампонами, составленными изъ ваты съ небольшимъ количествомъ кольдкрема.

Подчинивъ себѣ органы чувствъ, приступаютъ ко второй серіи упражненій, называемыхъ у индусовъ “Д х а р а н а”. Они заключаются въ направленіи вниманія въ теченіе опредѣленного времени, постепенно удлиняемаго, на одинъ или нѣсколько объектовъ сознанія, или же на одинъ изъ плексусовъ.

Переходя къ “Д х і а н ѣ” - высшей фазѣ самогипноза, - упражняющійся научается постепенно отбрасывать всѣ формы и созерцать идею.

Напримѣръ, заставляють созерцать книгу и воспринимать только внутреннія впечатлѣнія, смыслъ, не связанный ни съ какой формой. Такое состояніе Дхіаны сопровождается обыкновенно экстазомъ и называется “С а м а д х и”. По достиженіи Самадхи, пріучаются дѣлать Сама-іаму, которая является ключемъ ко всѣмъ оккультнымъ феноменамъ. Перечисленные выше психическіе процессы можно представить въ такой послѣдовательности: направляя свое вниманіе на предметъ (Дхарана), удерживаютъ его на немъ (Дхіана), отдѣляютъ внутреннюю сущность предмета отъ внѣшней (Самадхи) и достигаютъ высшей ступени психическихъ упражненій - “С а м а - і я м а”. Если человѣкъ умѣетъ дѣлать Сама-іаму, всѣ силы подчинены ему. Она - самое важное орудіе іога. Христіанскіе подвижники размышленіемъ о грѣхахъ и молитвой, доводившей ихъ

до экстаза, проявлявшегося въ сосредоточеніи на идеѣ Божества, - достигали этой же способности, но въ другой формѣ, безсознательно, пріемами менѣе разработанными и пассивными. Вначалѣ надо научиться направлять свое вниманіе на дѣйствія или поступки, начиная съ подчиненія контролю воли всѣхъ произвольныхъ и произвольныхъ движеній.

а. Контроль воли надъ произвольными движеніями.

Многія лица не могутъ ни минуты оставаться спокойными и производятъ цѣлый рядъ бесполезныхъ движеній. Одинъ кусаетъ губы, другой усиленно мигаетъ, качаетъ ногу, вертитъ карандашъ и т.д. Необходимо совершенно избавиться отъ этихъ недостатковъ, мѣшающихъ сосредоточенію.

1-ое упражненіе. Контроль надъ мышцами рукъ и ногъ. Сядьте. Протяните руку въ уровень съ плечомъ, ладонью внизъ. Поверните голову въ сторону руки и пристально смотрите на средній палецъ. Слѣдите внимательно, чтобы въ рукѣ не было ни малѣйшаго дрожанія. Упражняйтесь такъ ежедневно съ каждой рукой, начиная съ одной минуты и прибавляя каждый день еще по одной минутѣ въ теченіе 5-7 дней.

Точно такое же упражненіе необходимо дѣлать съ ногами, вытягивая ихъ впередъ и наблюдая ихъ неподвижность. Продолжительность упражненій та-же.

2-ое упражненіе. Контроль надъ мышцами всего тѣла, при сидячемъ и стоячемъ положеніи. Сядьте въ кресло. Ослабьте мускулы. Устремите взглядъ въ одну точку (напряженія не должно быть: нужно совершенно ослабить мышцы глазъ, благодаря чему взглядъ остановится). Дышите ритмически, медленно и спокойно. Дыханіе должно быть не глубокимъ, почти безъ колебанія груди, реберъ и живота. Сидите неподвижно, все тѣло должно какъ бы застыть. Сущность этого упражненія заключается въ полномъ ослабленіи мускуловъ, о которомъ говорилось выше. Упражняйтесь ежедневно по 5-10 минутъ. Постепенно доведите продолжительность его до 20 и даже 30 минутъ. Производите это упражненіе 5-7 дней.

Изучивъ предыдущее упражненіе, нѣсколько видоизмѣните

его. Станьте прямо, на вытяжку. Старайтесь застыть въ такомъ положеніи. Соедините это упражненіе съ нѣкоторыми изъ предыдущихъ. Особенно рекомендуемъ “застывать” въ такомъ положеніи, вытянувъ передъ собой руки. Это упражненіе, помимо того, что научить управлять своимъ вниманіемъ, принесетъ значительную пользу при производствѣ нѣкоторыхъ феноменовъ факиризма, требующихъ продолжительнаго излученія динамизированнаго флюида въ опредѣленномъ направленіи. Это упражненіе, аналогичное съ предыдущимъ, можно изучать одновременно, посвящая ему 5-7-10 минутъ ежедневно.

б. Контроль воли надъ произвольными движеніями.

3-е у п р а ж н е н і е. Сосредоточеніе вниманія при произвольныхъ движеніяхъ: большихъ пальцевъ рукъ, указательныхъ пальцевъ и при сжиманіи и разжиманіи кисти. Соедините руки такъ, чтобы пальцы одной руки вошли въ промежутки пальцевъ другой.

Медленно вращайте большіе пальцы одинъ вокругъ другого, отъ 50 до 100 разъ, сосредоточивъ все вниманіе на этомъ дѣйствіи. Затѣмъ, положите руку на столъ, сжавъ ее в кулакъ. Медленно отогните большой палецъ, направляя на это дѣйствіе все ваше вниманіе, затѣмъ - указательный, потомъ средній, безымянный и, наконецъ, мизинецъ. Послѣ этого сгибайте пальцы въ кулакъ въ такомъ порядкѣ: мизинецъ, безымянный, средній, указательный и большой. Затѣмъ повторите упражненіе снова въ обратномъ порядкѣ. Продолжительное выполненіе этихъ, повидимому маловажныхъ, упражненій сильно укрѣпляетъ волю и подчиняетъ ей всѣ мускульныя движенія. Необходимо постепенно увеличивать продолжительность ихъ, помня, что въ области психическихъ упражненій требуется такая же послѣдовательность и постепенность тренировки, какъ и при физическомъ развитіи тѣла. Только послѣ такой подготовки можно приступить къ подчиненію органовъ чувствъ. Всѣ вышеперечисленные упражненія служили какъ бы введеніемъ въ Пратъя-хару, Дхарану, Дхіану, Самадхи и Сама-Іаму.

в. Контроль воли надъ органами чувствъ (Пратья-хара).

Внѣшнія раздраженія, воздѣйствуя на органы чувствъ, доходятъ до сознанія въ качествѣ впечатлѣній, которыя обыкновенно мѣшаютъ сосредоточиться, отвлекаютъ вниманіе. Чтобы подчинить себѣ органы чувствъ, въ началѣ надо научиться воспринимать ощущенія, исходящія отъ одного какого-либо органа чувствъ, стараясь не воспринимать другихъ. Это умѣніе крайне важно и требуетъ долгой, упорной работы надъ собой. Рекомендуемъ для этого слѣдующія упражненія.

4-ое упражненіе. Зрѣніе. Возьмите какой-либо предметъ (карандашъ и т.п.) и сосредоточьте на немъ все свое вниманіе. Разсматривайте его, обратите вниманіе на его форму, цвѣтъ и т.п.; вообще, займите свое вниманіе зрительными впечатлѣніями, получаемыми при разсматриваніи этого предмета. Продолжительность упражненія 5-10 минутъ. Во время этого, и также слѣдующихъ упражненій вы должны стараться, чтобы другіе органы чувствъ бездѣйствовали. При этихъ упражненіяхъ надо принять удобное положеніе и пр. Постепенно надо мѣнять предметы, употребляемые для этого упражненія, переходя отъ яркихъ, бросающихся въ глаза, къ болѣе тусклымъ, незамѣтнымъ, почти безцвѣтнымъ.

5-ое упражненіе. Слухъ. Для тренировки этого органа чувствъ поступаютъ слѣдующимъ образомъ.

Берутъ маленькіе карманные часы и кладутъ ихъ на столикъ около дивана. Ложатся, принимаютъ удобное положеніе, ослабляютъ мускулы и закрываютъ глаза. Начинаютъ прислушиваться къ тиканью часовъ, стараясь ни о чемъ другомъ не думать, не воспринимать другихъ впечатлѣній. Чтобы еще лучше сосредоточиться, можно считать удары часовъ до ста, подрядъ или черезъ одинъ ударъ. Упражняйтесь ежедневно по десяти минутъ. Это упражненіе очень важно, оно способствуетъ развитію яснослышанія.

6-ое упражненіе. Осязаніе. Принявъ удобное положеніе, закрывъ глаза и уши, кладутъ на голое тѣло какой-нибудь маленький предметъ, напримѣръ монету. Этотъ предметъ будетъ производить легкое давленіе на кожу, что вызоветъ ощущеніе прикосновенія къ опредѣленному пункту кожи. Направьте вниманіе на это ощущеніе. Мѣняйте положеніе предмета, перемѣщая его то

на грудь, то на руку или ногу и т.п. Класть его на лицо (на лобъ и пр.) не совѣтуем: продолжительное сосредоточеніе можетъ вызвать красноту кожи на этомъ мѣстѣ и другія измѣненія (стигматы). Полезно прикладывать этотъ предметъ къ нервнымъ плексусамъ и сосредотачивать на нихъ вниманіе.

Средствомъ контроля служить появленіе теплоты въ мѣстѣ прикосновенія, переходящее въ жженіе и боль.

7-ое упражненіе. Вкусъ. Чтобы сосредоточиться на вкусовомъ ощущеніи, вначалѣ приходится прибѣгать къ вспомогательнымъ средствамъ, каковы: сахаръ, соль и т.п. Соблюдая всѣ необходимыя условія (закрывъ глаза, уши и т.п.), берутъ въ ротъ одно изъ этихъ веществъ и направляютъ вниманіе на вкусовое ощущеніе, стараясь ничего ни видѣть, ни слышать, ни обонять, ни осязать. Продолжительность упражненія - двѣ недѣли по 5-10 минутъ.

8-ое упражненіе. Обоняніе. Поступаютъ также, какъ и при упражненіи 7-мъ, но вмѣсто вкусового ощущенія вызываютъ обонятельное, воздѣйствуя при помощи духовъ на обоняніе. Стараются воспринимать только запахъ. Продолжительность упражненія 10 минутъ.

Достигнувъ успѣха во всѣхъ этихъ упражненіяхъ, учатся совсѣмъ ничего не воспринимать; при этомъ слѣдуетъ поступать наоборотъ. Раньше вы выдѣляли изъ массы впечатлѣній одно (зрительное, слуховое и пр.) и сосредоточивали на немъ все свое вниманіе; теперь же нужно изъ массы впечатлѣній выдѣлить одно, но не воспринимать его совсѣмъ. Напримѣръ, смотрите на часы и старайтесь не слышать ихъ тиканья; слушайте тиканье часовъ и на столько сосредоточьтесь, чтобы перестать ихъ видѣть; поднесите флаконъ духовъ къ носу, стараясь не обонять запаха. Точно также поступаютъ и съ другими ощущеніями.

Если вы достигнете успѣха во всѣхъ этихъ упражненіяхъ, вамъ не трудно будетъ сосредоточиться активно (на одномъ какомъ-либо пунктѣ) или пассивно (совсѣмъ остановить мышленіе).

г. Размышленіе.

Помѣщаемъ упражненіе съ размышленіемъ до изученія сосре-

доточения по слѣдующимъ причинамъ: прежде, чѣмъ учиться сосредоточивать мысль, надо умѣть активно и сильно думать.

Какъ гимнастика укрѣпляетъ физическое тѣло, такъ и размышленіе развиваетъ мозгъ и даетъ мыслямъ силу, активность и положительность. Большинство людей совершенно не умѣетъ мыслить. Ихъ мысли слабы и вялы. Это зависитъ от того, что они повторяютъ чужія мысли, довольствуются готовыми опредѣленіями, отвѣтами на различные вопросы и т.п.

Ясновидящіе наблюдаютъ слѣдующее. Если нѣсколько лицъ говорятъ о какомъ-либо предметѣ, то мозгъ людей размышляющихъ, старающихся достигнуть разрѣшенія вопроса, изливаетъ потоки сильныхъ вибрацій, эмануируетъ. Мозгъ же людей, повторяющихъ готовые фразы, почти не эмануируетъ.

Необходимо тренироваться въ размышленіи, чтобы умѣть размышлять о любомъ предметѣ въ любое время.

При желаніи дать своему мозгу такую умственную гимнастику, задаются вопросами: какъ, почему, зачемъ, для какой цѣли и т.д., и стараются дать отвѣтъ, по возможности самостоятельный.

9-ое у п р а ж н е н і е . Р а з м ы ш л е н і я н а д ъ о б ъ е к т и в н ы м и (в н ѣ ш н и м и) п р е д м е т а м и . Сядьте около какой-нибудь картины и всматривайтесь въ нее, размышляя о томъ, какъ она исполнена, какими красками, хорошо-ли написана, что могло побудить художника написать ее, какую цѣль преслѣдовал онъ и т.п.

Размышляйте такимъ образомъ въ теченіе 10-15 минутъ, не отрывая взгляда и вниманія отъ картины. Вначалѣ будутъ происходить такія явленія. Стѣвъ передъ картиной и размышляя о ней, черезъ двѣ-три минуты вы ловите себя на томъ, что думаете о другомъ, а о картинѣ давно забыли.

Лучшимъ средствомъ удержать на ней вниманіе служить взглядъ. Разсматривайте картину, и зрительныя впечатлѣнія займутъ вниманіе и не позволятъ отвлечься.

По мѣрѣ разсматриванія, вы будете все болѣе и болѣе углубляться, постигать ея внутренній смыслъ, заложенный художникомъ. Размышляйте, и вниманіе дисциплинируется, усилится питаніе мозга, а мысль пріобрѣтетъ силу и яркость.

Возьмите какой-нибудь предметъ, на примѣръ, карандашъ.

Размышляйте о способѣ его приготовленія, назначеніи, удобствахъ или неудобствахъ и т.п.

Однимъ словомъ, думайте въ опредѣленномъ направленіи, при чемъ центромъ мыслей долженъ быть данный предметъ. Всѣ представленія, мысли должны быть въ тѣсной связи между собой и, кроме того, всѣ онѣ должны имѣть прямое отношеніе къ нему. Вначалѣ кажется, что размышлять такимъ образомъ очень легко, опытъ же показываетъ противоположное. Поэтому рекомендуемъ сначала пользоваться большими и сложными предметами, которые вызовутъ у васъ въ умѣ большое количество мыслей и представленій; затѣмъ постепенно переходите къ предметамъ все болѣе и болѣе простымъ, чтобы заставить мозгъ работать сильнѣе, самостоятельнѣе, напряженнѣе. Это дастъ силу мыслямъ и подготовитъ къ упражненіямъ въ сосредоточеніи.

10-е упражненіе. Это упражненіе является весьма важнымъ. Помимо того, что оно приучаетъ человѣка мыслить, подобное упражненіе даетъ чувство сознанія своей души, вѣру въ безсмертіе человѣческаго духа. Оно заключается въ размышленіи о своемъ “Я”, въ утвержденіи реальности этого “Я”. Далѣе, упражненіе, правильно производимое, быстро дастъ, даже ранѣ сомнѣвавшимся, сознаніе своей души, дастъ вѣру, или вѣрнѣе, знаніе, что человѣчѣскій духъ безсмертенъ и не зависитъ отъ бренного тѣла - оболочки для высшихъ началъ.

Примите удобное положеніе. Ослабьте мускулы. Дышите ритмически.

Думайте о томъ, что земныя страданія и наслажденія могутъ вліять только на тѣло, духъ же находится внѣ ихъ воздѣйствія. Думайте о себѣ, о своемъ “Я”, какъ о чистомъ, безсмертномъ духе, являющемся частью Мірового Духа, искрой Божественного огня. Хорошо также размышлять, направивъ сознаніе внутрь, о каждомъ изъ своихъ тѣлъ: физическомъ, астральномъ и ментальномъ. Сосредоточиваясь на физическомъ тѣлѣ, думайте о свойствахъ, присущихъ ему, учитесь чувствовать его, какъ нѣчто отдѣльное отъ себя. Затѣмъ размышляйте объ астральномъ тѣлѣ. Думайте, что всѣ эмоции, страсти и пр. зависятъ отъ этого начала, размышляйте, что оно все-таки не вы, не ваше “Я”, не духъ, а только оболочка, болѣе тонкая, чѣмъ физическое тѣло. Потомъ приступите къ

размышленію надъ ментальнымъ тѣломъ, надъ своими мыслями, представленіями и пр., зависящими отъ этого начала. Эти упражненія дають спокойствіе, внутреннюю духовную радость, помогаютъ равнодушно переносить земныя страданія и несчастія.

д. Контроль воли надъ мыслями.

Послѣ этихъ упражненій приступаютъ къ болѣе труднымъ, заключающимся въ умѣніи управлять мысленными представленіями, въ умѣніи сосредоточивать вниманіе на одномъ изъ нихъ. Упражненія, рекомендуемая выше для подчиненія органовъ чувствъ, оказываются умѣстными и въ данномъ случаѣ; только эти упражненія нужно нѣсколько измѣнить, именно: внѣшняго раздраженія органа чувствъ быть не должно, надо направить вниманіе на соотвѣтствующее мысленное представленіе.

11-е упражненіе. Воспроизведеніе и мысленное сосредоточеніе на зрительныхъ, слуховыхъ, осязательныхъ и вкусовыхъ представленіяхъ въ отдѣльности. Ослабивъ мускулы, закрывъ глаза и уши, принявъ удобное положеніе, произведите три глубокихъ вдоха. Затѣмъ, изолируйтесь отъ воздѣйствій внѣшняго міра. Вызовите мысленное представленіе (зрительное) какого-либо предмета и сосредоточьте на немъ все свое вниманіе.

Надо забыть о своемъ собственномъ тѣлѣ. Вы должны слиться со своимъ представленіемъ. Продолжительность 10-15 минутъ.

При тѣхъ же условіяхъ мысленно вызовите какой-нибудь звукъ, голосъ или мелодію. Научитесь сосредоточивать вниманіе на каждомъ изъ звуковъ гаммы. Вначалѣ мысленно напѣвайте гамму отъ начала до конца, и обратно. Каждый разъ дѣлайте это все медленно и медленно и, наконецъ, остановите вниманіе на одной только нотѣ (звукѣ) и старайтесь удержать вниманіе на представленіи этого звука въ продолженіи 1-2 минутъ, а затѣмъ 3-5 м. Также можно упражняться въ мысленномъ произношеніи словъ, напримѣръ "Омъ" и т.д. Всѣ эти упражненія могутъ показаться неопытному человѣку не только простыми, но и странными. Но достаточно прибѣгнуть къ опыту, чтобы убедиться въ огромной пользѣ, которую

они приносятъ. Власть надъ своими чувствами и мыслями - вотъ результаты.

Изолировавъ себя отъ внѣшняго міра, направляютъ вниманіе на какую-нибудь часть тѣла, представляя себѣ чувство прикосновенія къ ней или, лучше, что по ней бродитъ муха. Это упражненіе очень трудно и важно. Оно оказывается полезнымъ при тѣхъ опытахъ факиризма, которые заключаются въ прокалываніи рукъ, щекъ и т.п. иглами, въ нанесеніи ранъ и пр., а также, какъ средство для пробужденія нервныхъ центровъ. Затѣмъ приступаютъ къ мысленному воспроизведенію вкусовыхъ и обонятельныхъ ощущеній, что впоследствии пригодится для умѣнія передавать ихъ на разстоянія.

12-е упражненіе. Мысленное воспроизведеніе совокупности дѣйствій всѣхъ органовъ чувствъ. Представьте себѣ какое-либо дѣйствіе, поступокъ и т.п., при чемъ должны принимать участіе представленія всѣхъ органовъ чувствъ. Можете, напримеръ, мысленно представить себѣ маленькое путешествіе, совершенное вами. При этомъ надо мыслить сильно, активно, красочно и соблюдая опредѣленный порядокъ, напримѣръ, какъ вы встали, одѣлись, закусили, сѣли на поѣздъ и т.д. Продолжайте это упражненіе 2-3 недели по 30 минутъ ежедневно.

13-е упражненіе. Последовательное отбрасываніе представленій о дѣйствіи органовъ чувствъ. Надо воспроизвести мысленно какое-нибудь дѣйствіе, напримѣръ, представьте себѣ, что вы кушаете медъ. При этомъ должны принимать участіе представленія, касающіяся каждаго изъ органовъ чувствъ. Въ данномъ случаѣ будутъ: цвѣтъ меда (зрительное представленіе), вкусъ меда (вкусовое), звукъ отъ жеванія (слуховое), прикосновеніе къ языку (обонятельное). Затѣмъ, ярко представляя всю эту картину, отбросьте представленіе, касающееся одного изъ органовъ чувствъ, напримѣръ, обонянія. Созерцаютъ всю картину, но перестаютъ представлять запахъ. Продолжительность 10-15 минутъ. Затѣмъ последовательно отбрасываютъ всѣ ощущенія, оставляя изъ нихъ только одно.

14-е упражненіе. Возстановленіе представленій въ томъ же порядкѣ. Устранивъ всѣ представленія, касающіяся четырехъ органовъ чувствъ (обоняніе, осязаніе, вкусъ и слухъ), удерживаютъ зрительное представленіе. Черезъ 1-2

минуты устраняютъ и его. Въ сознаніи не должно быть въ этотъ моментъ никакихъ представленій. Затѣмъ, снова вызываютъ всѣ представленія предмета, прибавляя по одному. Упражняйтесь въ вызываніи и устраненіи представленій, относящихся къ каждому изъ органовъ чувствъ, по 30-40 минутъ ежедневно, пока не добьетесь успѣха.

15-е упражненіе. Быстрое перемѣщеніе вниманія съ одного объекта на другой. Если вы тщательно изучили предыдущія упражненія, то ваша психика находится въ зависимости отъ воли, и вы можете приступить къ слѣдующему упражненію.

Сосредоточьте вниманіе на какомъ-либо представленіи; достигнувъ полной концентрации, быстро перейдите къ сосредоточенію на какомъ-нибудь другомъ представленіи, забывая на это время о первомъ; затѣмъ, отъ второго представленія также быстро вернитесь къ первому. Упражняйтесь 10-20 минутъ ежедневно, какъ только найдется свободное время.

Всѣ эти упражненія должны научить васъ произвольно выдѣлять изъ массы впечатленій, представленій и пр. одно и сосредоточивать (концентрировать) на немъ свое вниманіе, удерживая его въ такомъ состояніи долгое время, при изоляціи отъ внѣшнихъ воздѣйствій. Такое сосредоточеніе называется активной концентраціей мысли.

е. Созерцаніе (Дхіана).

Изолируйтесь, принявъ удобное положеніе, затѣмъ изгоните изъ сознанія всѣ мысли и представленія. Вообразите у себя на головѣ, на нѣсколько дюймовъ выше ея, свѣтящійся нимбъ. Созерцайте его, какъ можно долѣе.

Можно сосредоточиться на какомъ-либо мѣстѣ въ сердцѣ и представить внутри его пламя. Вообразите, что это пламя - ваша душа, что внутри этого пламени находится лучезарное пространство, что это пространство есть душа вашей души - Богъ. Эти упражненія рекомендуются раджа-іогами своимъ ученикамъ, для упражненія въ созерцаніи.

Слѣдуетъ также сосредоточиваться на нервныхъ плексусахъ, представляя ихъ, какъ нѣчто полное силы, пламени и свѣта.

Вначалѣ можно закрывать глаза и уши; впоследствии можно дѣлать это при открытыхъ ушахъ, глаза же (взглядъ) устремлять на кончикъ носа и т.п. Продолжительность этого упражненія отъ 30 минутъ до 2-3 часовъ ежедневно. Хорошо соединить его съ ритмическимъ дыханіемъ. Подобное упражненіе приведетъ васъ къ экстазу, “Самадхи”, при которомъ раскроется ваше сверхсознаніе и въ душѣ вашей засіяетъ “свѣтъ незримый”.

ж. Экстазъ (Самадхи).

Слово “экстазъ” мы употребляемъ въ нѣсколько другомъ смыслѣ, чѣмъ это принято обыкновенно, подразумѣвая такое психическое состояніе, при которомъ вниманіе человѣка или направлено на одинъ опредѣленный объектъ (высшая степень активного сосредоточенія), или же ни на что не направлено, т.е. человѣкъ ни о чемъ не думаетъ, полная изоляція отъ внѣшняго міра, погруженіе въ себя при почти абсолютномъ прекращеніи мысленія. Первый видъ экстаза назовемъ активнымъ состояніемъ; второй - пассивнымъ. Пассивное состояніе можетъ быть доведено до степени летаргіи, “сна іогиновъ”, въ которомъ іоги могутъ оставаться мѣсяцами безъ пищи и питья. Въ томъ и другомъ случаѣ человѣкъ совершенно изолируется отъ внѣшняго міра. Экстазъ сопровождается обыкновенно потерей чувствительности. Послѣднѣе вполне понятно, такъ какъ каждому изъ насъ извѣстно, что достаточно отвлечь вниманіе отъ больного мѣста, чтобы боль прекратилась. Христіанскія мученики, вниманіе которыхъ было сосредоточено на идеи Божества, безъ всякихъ страданій переносили пытки. Въ человѣческой жизни экстазъ играетъ большую роль. Правда, онъ проявляется не въ чистомъ видѣ. Но это зависитъ отъ тѣхъ условій, обстоятельствъ, людей, среди которыхъ нѣкоторые лица приводили себя въ экстазъ. Также большую роль играла и цѣль, ради которой вызывали экстазъ, и способы, приемы и средства, которыми пользовались для достижения этого состоянія. Скажемъ нѣсколько словъ объ экстазѣ вообще, о способахъ и средствахъ, которыми вызываютъ экстазъ.

Арабскія племена курятъ для этой цѣли смѣсь, состоящую изъ конопляныхъ листьевъ, и толченыхъ зеренъ. Волчьему корню (Асо-

nitumu Lycatonum) приписываютъ свойство вызывать экстатическое состояніе, сопровождаемое появленіемъ мыслей, идей, усиленіемъ дѣятельности воображенія.

Стремленіе привести себя въ такое состояніе составляло особенность многихъ индійскихъ жрецовъ и монаховъ. Вообще, оно играло большую роль въ религіозныхъ обрядахъ древнихъ индусовъ, персовъ, египтянъ и евреевъ. Напомнимъ религіозный экстазъ, въ который впадали Монтанисты, (христіанская секта первыхъ вѣковъ); египетскихъ гностиковъ I столѣтія по Р.Х.; монаховъ II-го столѣтія, приводившихъ себя въ это состояніе фиксированіемъ своего пупка (гезихасты и офмало-психики на Афонской Горѣ); индійскихъ факировъ, которые и нынѣ приводятъ себя въ экстазъ фиксированіемъ своего носа, повтореніемъ одной и той же фразы или слова (напримѣръ “омъ”), пристальнымъ всматриваніемъ вдаль или устремленіемъ (безпрерывнымъ) взгляда на солнце, луну или какую-нибудь звѣзду и т.п. приѣмами.

Кстати, предупредимъ читателей противъ злоупотребленія приѣмомъ, заключающимся въ фиксированіи кончика своего носа. Разумное примѣненіе его даетъ хорошіе результаты, но злоупотребленіе ведетъ къ разстройству нервной системы и т.п.

Затѣмъ скажу, что лично я примѣнялъ этотъ способъ въ теченіе трехъ мѣсяцевъ и не наблюдалъ никакихъ вредныхъ послѣдствій: ни разстройства зрѣнія, ни нервныхъ страданій, ни головной боли и т.п.

Сибирскія шаманы доводятъ себя до экстаза путемъ однообразныхъ ударовъ въ барабанъ. Татарскія колдуньи поютъ пѣсни для этой цѣли. Зауясы (мистическая секта въ Алжирѣ) приводятъ себя въ экстазъ музыкой и крикомъ. Усиленные движенія также могутъ вызвать экстазъ. Напомнимъ круженіе дервишей и хлыстовъ, пляски боядерокъ, шекеровъ, шамановъ и т.п.

Мы уже говорили, что экстазъ можетъ быть вызванъ различными средствами, между прочимъ, гашишемъ и опиумомъ. Состоянія, вызываемыя этими средствами, сопровождаются обыкновенно пріятными видѣніями.

Профессоръ Шроффъ, лично испытывшій вліяніе гашиша, вотъ какъ описываетъ свой опытъ. “Принявъ въ 10 часовъ вечера 1 грань гашиша и куря по обыкновенію сигару, я легъ въ постель и читалъ

не интересную книгу часовъ до 11; полагая, что пріемъ былъ очень малъ (такъ какъ не вызвалъ никакихъ явленій и не измѣнилъ пульса), я расположился спать. Но вдругъ почувствовалъ сильный шумъ не только въ ушахъ, но и въ цѣлой головѣ. Этотъ шумъ имѣлъ большое сходство съ шумомъ кипящей воды. Затѣмъ пріятный свѣтъ озарилъ все мое тѣло и сдѣлалъ его какъ бы прозрачнымъ. Съ необыкновенною легкостью проходили цѣлые ряды представлений; самосознаніе и отдача отчета въ происходящемъ были даже усилены. Я сожалелъ, что у меня не было подъ рукою письменныхъ принадлежностей, чтобы изобразить величественныя вещи, мною ощущаемыя; но не хотѣлъ рѣшиться взять их, потому что былъ твердо убѣжденъ въ томъ, что сохраняю все въ памяти до утра при той ясности идей и живости ощущенія, которыя были у меня тогда. Я сравнилъ свое состояніе съ читанными описаніямъ о дѣйствіи гашиша и замѣтилъ, что оно отличается отсутствіемъ эротическихъ ощущеній. Когда я проснулся на другой день, то первою мыслью моею было вызвать въ памяти ночныя виденія, но у меня ничего не осталось, кромѣ сообщенного выше”.

Изучая экстазъ, мы видимъ что существуютъ нѣсколько видоизмѣненій его, нѣсколько видовъ экстаза, зависящихъ отъ тѣхъ идей, чувствъ и т.п., на которыхъ устремлено вниманіе.

Въ прямой зависимости отъ этого находятся явленія психическаго и фізіологическаго характера, сопровождающія это состояніе. Почти всегда экстазъ сопровождается ощущеніемъ неземнаго блаженства и чувствомъ необыкновенной радости. Въ нѣкоторыхъ случаяхъ трансъ медиумовъ имѣетъ нѣкоторую связь съ экстазомъ; приходится слышать отъ медиумовъ, которыхъ предупреждаютъ о вредныхъ послѣдствіяхъ чрезмѣрныхъ занятій спиритизмомъ, такой отвѣтъ: “Я безъ этого (т.е. безъ транса) жить не могу”. Экстазъ характеризуется чувствомъ необычайной легкости во всемъ тѣлѣ (это чувство обыкновенно идетъ рука объ руку съ дѣйствительною и при томъ весьма значительной потерей вѣса), чувствомъ отсутствия связи съ теломъ.

Для насъ наиболѣе интересными видами экстаза являются: религіозный экстазъ, сопровождающійся чувствомъ неземной радости и благоговѣнія, способностью улавливать vibraціи болѣе тонкаго характера и сноситься съ высшими планами; обыкновенный эк-

стазь, о которомъ мы уже говорили, и, такъ сказать, интеллектуальный экстазь, неизмѣннымъ спутникомъ котораго являются восторженность, познаніе скрытаго смысла вещей, способность воспринимать вибраціи ментальнаго плана, “сверхъсознательность”, необыкновенное сосредоточеніе мысли, благодаря чему послѣдняя получаетъ необычайную силу и могущество. Это состояніе и есть “Самадхи” индусовъ. Интеллектуальный экстазь сопровождается блаженствомъ и радостью: появляется чувство увѣренности въ безсмертіи души, человѣкъ начинаетъ видѣть скрытый смыслъ во всѣхъ предметахъ, красота природы радуетъ его, онъ чувствуетъ внутреннюю гармонію, цѣлесообразность и законмѣрность всего сущаго, появляются новыя и новыя мысли, имѣющія отношеніе къ тому предмету, на который направленно вниманіе. Интересное описаніе такого состоянія даетъ Филонъ Александрійскій.

Послѣ этихъ замѣчаній скажемъ о той пользѣ, которую экстазь приноситъ оккультисту. Для оккультиста это состояніе важно, такъ какъ экстазь даетъ ему:

1) Способность проникнуть въ сущность вещей, познавать ихъ смыслъ, отбрасывая внѣшнюю форму, т. е. пробуждаетъ дѣятельность сверхсознанія;

2) возможность воспринимать вибраціи высшихъ плановъ, улавливать и посылать мысли; ясновидѣніе, яснослышаніе и психометрію;

3) чувство радости и счастья, долго сохраняемое даже послѣ прекращенія экстаза;

4) содѣйствуетъ выдѣленію астральнаго тѣла, что при умѣніи впадать въ экстазь требуетъ незначительной тренировки, да и то лишь въ отношеніи умѣнія управлять имъ;

5) прекрасные результаты почти при всѣхъ опытахъ оккультнаго характера. Особенно феномены факиризма требуютъ умѣнія впадать въ это состояніе.

Теперь можно перейти къ описанію упражненій, ведущихъ къ достиженію этого состоянія.

Предъидущія указанія на способы дервишей, факировъ, шамановъ и др. читатели не должны оставлять безъ вниманія. Здѣсь, какъ и вездѣ, нужно аккуратно выполнять опредѣленные упражненія.

Подготовительныя упражненія. Самъ-прагната.

Мы не совѣтуемъ пользоваться наркотическими веществами, круженіемъ, пляской и т. п. средствами, все это можетъ повлечь за собою крайне нежелательные результаты.

Въ качествѣ средствъ, способствующихъ достиженію экстаза, ~~рекомендуемъ: уединеніе, строгій питательный (вегетаріанскій) ре-~~жимъ, если можно, то и постъ, цѣломудріе и размышленіе.

16-е упражненіе. С ъ м ѣ д н о й п л а с т и н к о й. Возмите большую отполированную мѣдную пластинку, размѣромъ около 8 вершковъ по сторонѣ. Прикрѣпите ее къ стѣнѣ. Сядьте на разстояніи 1 $\frac{1}{2}$ аршина отъ нея. Пластинка должна находиться на уровнѣ глазъ. Свѣтъ долженъ быть слабымъ, предпочтительно производить упражненіе при полусвѣтѣ. Устремите на пластинку пристальный взглядъ, сосредоточивая на ней свое вниманіе. Черезъ нѣкоторое время появится легкій звонъ въ ушахъ, и пластинка покроется какъ бы свѣтящимся туманомъ. Постепенно шумъ въ ушахъ начнетъ усиливаться.

Упражняющійся перестаетъ видѣть окружающее; видна будетъ лишь одна пластинка, да и то не ясно (вмѣсто пластинки будете видѣть нѣчто свѣтлое), окружающіе предметы какъ бы исчезнуть, вмѣсто нихъ появится какой-то темновато-сѣрый, иногда съ какимъ-либо (зеленоватымъ или другимъ) оттѣнкомъ, туманъ, все время находящійся въ движеніи и отчасти напоминающій клубы дыма. Шумъ въ ушахъ усилится, звонъ сдѣлается яснымъ и чистымъ. Появится чувство покоя и довольства. Постепенно вы начнете сознать свое “Я”, тѣло перестанетъ чувствоваться и, можетъ быть даже, вы забудете о его существованіи. Впечатлѣнія внѣшняго міра (особенно слухового характера) перестанутъ доходить до сознанія, наступаетъ какъ бы забытье. Вдругъ сразу всѣ эти ощущенія исчезаютъ, и человѣкъ оказывается въ нормальномъ состояніи. Прекращеніе этого забытья первое время происходитъ отъ неумѣнія произвольно продлить его, или если отвести взглядъ отъ пластинки, отвлечься отъ нея вниманіемъ. Сильный шумъ, прикосновеніе и т. п. также могутъ (первое время) вывести изъ этого состоянія. Приступать къ этому упражненію надо въ спокойномъ состояніи духа. Раздражительность, тоска и т. п. препятствуютъ успѣху. Упражняться ежедневно по 15-30 минутъ, за одинъ разъ.

17-е упражненіе. Фиксація взгляда, повтореніе мантръ. Примите удобное положеніе тѣла. Ослабьте мускулы. Дышите медленно и спокойно. Устремите взглядъ на кончикъ носа, пупокъ, или, лучше, между бровей. Мысленно повторяйте какое-либо слово или слогъ, напримѣр, “Омъ” и т. п. Комната, въ которой вы упражняетесь, должна быть тихой, свѣтъ слабымъ. Лучшее положеніе - “Падма-асана”. Упражняйтесь ежедневно по 15-20-30 минутъ. Возможно, что послѣ упражненія вы нѣкоторое время будете не совсѣмъ ясно видѣть, появится такое ощущеніе, точно на глазахъ масляная пленка. Это явленіе сопровождается подобныя упражненія и зависитъ отъ сведенія зрительныхъ осей. Опасаться вредныхъ для зрѣнія послѣдствій не слѣдуетъ. Обыкновенно это исчезаетъ через 1-2 минуты послѣ прекращенія упражненія. Интересно также, что выраженіе взгляда послѣ этого упражненія также измѣняется. Взглядъ дѣлается сильнымъ, пронизывающимъ, “змѣинымъ”, зрачки расширяются. Такое выраженіе взгляда держится послѣ упражненія не болѣе десяти минутъ. При этомъ упражненіи также появится звонъ въ ушахъ. Рекомендуемъ прислушиваться къ этому звону, устремивъ взглядъ между бровей. Это весьма способствуетъ наступленію экстаза.

18-е упражненіе. Созерцаніе, въ связи съ дыхательными упражненіями. Сядьте, ослабьте мускулы. Можно принять положеніе “Падма-асана”. Устремите взглядъ въ какую-нибудь точку или лучше смотрите на кончикъ носа. Дышите ритмически нѣкоторое время; затѣмъ постепенно замедляйте дыханіе. Отрѣшиться отъ своего тѣла. Направьте вниманіе на какой-либо одинъ предметъ или представленіе. Созерцайте его, не напрягая мысли. Воспринимайте впечатлѣнія, исходящія отъ даннаго предмета. Прислушивайтесь къ звону въ ушахъ. Постепенно вы перестанете слышать происходящее вокругъ васъ, перестанете видѣть все, кромѣ этого предмета, перестанете чувствовать прикосновенія къ вамъ и т. п. Въ такомъ состояніи вы будете находиться до тѣхъ поръ, пока не пожелаете прекратить его. Упражняйтесь въ томъ, чтобы произвольно умѣть, какъ вызывать, такъ и прекратить его. Старайтесь посвящать этому упражненію какъ можно болѣе времени. Вначалѣ, можетъ быть, вы будете только яснѣе

сознавать назначеніе сущности предмета, его изготовленіе, примѣненіе и пр. Впослѣдствіи же вамъ откроется скрытый смыслъ каждой вещи. Появится способность ясновидѣнія.

Достаточно будетъ привести себя въ это состояніе и направить вниманіе на какую-либо формулу, изреченіе и т. п., чтобы познать смыслъ ея, все относящееся къ ней и т. д. Приведите себя въ такое состояніе и направьте вниманіе на волю другого человѣка, и вы овладѣете ею. При направленіи сознанія на сердечный плексусъ, появится способность ясновидѣнія. Однимъ словомъ, достаточно достигъ этого состоянія, чтобы природа открыла свои тайны, чтобы понять внутренній смыслъ вещей, языкъ животныхъ, чтобы читать чужія мысли и т. д.

Но достиженіе этого состоянія требуетъ много времени; вотъ почему, работая въ этомъ направленіи, все-таки практически изучаютъ другія области психургіи: телепсихію, телепатію и пр.

Изучивъ экстазъ, сопровождающійся концентраціей сознанія на опредѣленномъ объектѣ, перейдемъ къ другой его формѣ, которая не сопровождается сосредоточеніемъ и отличается полной остановкой мышленія и почти полнымъ прекращеніемъ жизненныхъ функцій. Физическіе признаки такого состоянія суть: ослабленіе сердечной дѣятельности, отсутствіе чувствительности, пониженіе температуры тѣла и пр. Человѣкъ, находящійся въ этомъ состояніи, совершенно похожъ на безжизненный трупъ. Глубокую степень такого экстаза трудно отличить отъ дѣйствительной физической смерти. Факиры пользуются имъ для извѣстнаго опыта, заключающагося въ зарываніи факира, находящагося въ этомъ состояніи, въ землю на болѣе или менѣе значительный срокъ.

Подробно говорить объ этомъ будемъ при изученіи факиризма, гдѣ и укажемъ приемы и способы, служащіе для производства этого опыта.

Вотъ, какъ описываютъ состояніе человѣка, впавшаго въ эту форму экстаза.

“Освобожденный отъ всѣхъ состояній и отъ всякихъ мыслей йогинъ въ этомъ положеніи подобенъ умершему, но онъ спасенъ. Йогинъ, достигшій этой ступени, не ощущаетъ ни запаха, ни вкуса, ни цвѣта, ни прикосновенія, ни звука, ни себя самого и ни кого другого. Его духъ не спитъ и не бодрствуетъ, онъ свободенъ отъ

воспоминаній и забываній, онъ не умираетъ, но и не существуетъ; кто этого достигъ, тотъ спасенъ”.

Изолировавшись отъ впечатлѣній внѣшняго міра, остановивъ мышленіе, челоѣкъ погружается въ себя, замираетъ. Всѣ жизненные функціи ослабѣваютъ и даже почти совсѣмъ останавливаются.

Неглубокія степени этого состоянія сопровождаются ослабленіемъ мускуловъ, ослабленіемъ сердцебіенія, замедленіемъ дыханія и даютъ отдыхъ, покой; углубленіемъ этого состоянія можно довести его до степени летаргіи.

Лекція VI.

Психическія упражненія.

С а м о в н у ш е н і е .

Одна изъ самыхъ важныхъ способностей оккультиста, это умѣніе воздѣйствовать на самого себя. Такое воздѣйствіе можетъ быть произвольное или непроизвольное. Если челоѣкъ, страдающій зубной болью, старается увѣрить себя, что боль прошла, и боль дѣйствительно проходитъ, это - произвольное самовнушеніе. Если же, напримѣръ, какое-либо лицо, начитавшись медицинскихъ книгъ, вообразить себя больнымъ, при чемъ могутъ даже появиться нѣкоторые признаки соотвѣтствующей болѣзни, - то въ этомъ случаѣ мы имѣемъ дѣло с непроизвольнымъ самовнушеніемъ. Для опредѣленія силы самовнушенія, одному преступнику, приговоренному къ смерти, завязали глаза и заверили, что вскрыли артерію и онъ долженъ истечь кровью. Черезъ нѣсколько минутъ онъ действительно умеръ, хотя текла не его кровь, а вода изъ крана. Въ этомъ случаѣ непроизвольное самовнушеніе играетъ почти исключительную роль, получая силу отъ соотвѣтствующихъ эмоцій (страха и т.п.). Для насъ же важно развитіе способность произвольно дѣлать себѣ внушенія. Каждое дѣйствіе, эмоція или мысль, оставляютъ слѣдъ въ нашей психикѣ, благодаря чему онѣ получаютъ стремленіе повториться. Чѣмъ чаще производится какое-либо дѣйствіе или эмо-

ція, чѣмъ довѣше вниманіе бываетъ направлено на определенную мысль, тѣмъ большую силу и стремленіе повториться, реализоваться онѣ получаютъ.

Мысли человѣка, его чувства и дѣйствія находятся въ тесной зависимости другъ отъ друга, такъ что, при обыкновенныхъ условіяхъ, одно изъ нихъ вызываетъ другое: физическое дѣйствіе сопровождается опредѣленными эмоціями и мыслями; эмоція вызываетъ опредѣленные дѣйствія или, по крайней мѣрѣ, соотвѣтственное положеніе тѣла и выразеніе лица. Гордый видъ, запрокинутая назадъ голова, презрительный взглядъ, холодная улыбка - подъемъ духа, бодрость; приниженный, забитый видъ - угнетенное состояніе. Для исправленія характера, для пріобрѣтенія опредѣленныхъ качествъ и свойствъ, необходимо дѣйствія, эмоціи и мысли привести въ гармонію и направить къ определенной цѣли. Напримѣръ, желая развитъ волю, энергію и самоувѣренность, надо поступать такимъ образомъ, чтобы движенія были твердыми, а эмоціи и мысли лишены страстности, робости и пр. Укажемъ нѣсколько пріемовъ, при помощи которыхъ можно научиться пользоваться самовнушеніемъ для своихъ цѣлей, при всякихъ обстоятельствахъ. Допустимъ, что вы страдаете робостью и слабостью воли. Начните воздействовать на тѣло: поднимите голову, расправьте плечи, выдвиньте грудь, сдѣлайте нѣсколько (3-5) глубокихъ вздоховъ, смотрите въ глаза собесѣднику и говорите громко, ясно, не торопясь.

Старайтесь чувствовать себя сильнымъ, твердымъ и рѣшительнымъ. Возбудите чувство гордости и собственного достоинства. Потомъ сосредоточьте вниманіе на представленіяхъ, имѣющихъ прямое отношеніе къ желаемымъ свойствамъ. Въ данномъ случаѣ требуется вообразить себя человѣкомъ самоувереннымъ, рѣшительнымъ и энергичнымъ. Уверенныя жесты вызовутъ соотвѣтствующія эмоціи, которыя окажутъ значительное вліяніе на ходъ мыслей: представленія твердости, самоувѣренности и т.п. Въ свою очередь, содержаніе мыслей усилитъ эмоціи; онѣ повліяютъ на дѣйствія, поступки, измѣнятъ внѣшній видъ. Такимъ образомъ, человѣкъ совершенно мѣняется. Движенія становятся увѣренными, появляется чувство собственного достоинства.

Рекомендуемъ при внушеніи себѣ самоувѣренности принимать соотвѣтствующій видъ, даже если у васъ нѣтъ вѣры въ пользу это-

го дѣйствія. Упражняйтесь передъ зеркаломъ. Выпрямите станъ и смотрите въ глаза собственному отраженію, представляя, что это вашъ собесѣдникъ. При внушеніи энергіи, не смотря на слабость и усталость, производите увѣренныя, быстрыя движенія, двигайтесь съ силой. При внушеніи чувства собственного достоинства, примите соотвѣтствующую позу. Вообще, надо помнить, что положеніе тѣла (поза), выраженіе лица и т.п., даже искусственно вызванныя, сильно вліяютъ на психику. Напомнимъ гипнотическія опыты парижской школы, показавшей, что достаточно загипнотизированному субъекту сложить руку въ кулакъ, какъ лицо его принимаетъ сердитое выраженіе и онъ проникается гневомъ. Если этому же субъекту сложить молитвенно руки, лицо его измѣняется, дѣлается кроткимъ, и онъ какъ бы впадаетъ въ религіозный экстазъ. Всѣмъ извѣстно, что достаточно нахмурить лицо, произнести нѣсколько соотвѣтствующихъ фразъ, стараясь придать голосу раздраженное выраженіе, чтобы на самомъ дѣлѣ разсердиться, будучи до этого въ наилучшемъ распорядкѣ духа.

Наоборотъ, если при сильномъ гнѣвѣ ослабить мускулы (гнѣвъ сопровождается напряженіемъ ихъ) и улыбнуться, придавъ лицу спокойное выраженіе, то гнѣвъ исчезнетъ.

Вотъ другой способъ.

Приведите себя въ пассивное состояніе, затѣмъ сосредоточьтесь на соотвѣтствующемъ качествѣ, свойствѣ и т.п. Послѣ этого, произнесите желаемое, формулировавъ его въ фразу (напримѣръ: я твердъ и т.п.), шепотомъ 4-5 разъ, потомъ тихо, вполголоса, раза три, наконецъ громко два раза. Должно соблюдать постепенный переходъ отъ мысленнаго представленія желаемого, до громкаго произношенія фразы, которая выражаетъ желаемыя свойства или качества. Эти приемы нужно усилить присоединеніемъ эмоцій и дѣйствій. Сначала вызовите только мысленное представленіе желаемого: представьте себѣ, что уже обладаете этимъ качествомъ. Затѣмъ, по мѣрѣ хода самовнушенія (произнесеніе шепотомъ, вполголоса и громко), придавайте мысленному образу, эмоциональную окраску. Именно, старайтесь вызвать такое чувство, какое испытываетъ человѣкъ, обладающій соответствующимъ качествомъ. Если практикующійся не имѣетъ возможности уединиться совершенно,

то можетъ удовольствоваться стараніемъ производить движенія рѣчи, безъ произношенія вслухъ.

Вотъ еще несколько приемовъ.

Уединитесь в тихую, полутемную комнату. Сядьте въ кресло. Примите такое положеніе, чтобы ничто не стѣсняло и не беспокоило васъ. Затѣмъ, закройте глаза и сосредоточьте вниманіе на мысляхъ покоя и сна. Если вамъ не удастся это, можно прибѣгнуть къ вспомогательнымъ средствамъ, именно: начните повторять какой-либо слогъ или слово, считайте отъ одного до ста и обратно, произносите различныя формулы, а главное, дышите ритмически. Черезъ нѣкоторое время появится состояніе оцѣпенѣнія, и вы постепенно впадете въ пассивное состояніе. Тогда приступите къ самовнушенію и продѣлывайте его, какъ можно дольше. При самовнушеніи не слѣдуетъ напрягаться, не нужно говорить: “я хочу, чтобы было то-то и то-то”, надо спокойно утверждать, будто и въ действительности дѣло обстоитъ такъ; на примѣръ, вы хотите укрѣпить внушеніемъ силу воли; не говорите себѣ: “я х о ч у и м ѣ т ь с и л ь н у ю в о л ю”. Такое самовнушеніе пользы не принесетъ. Утвержденіе должно быть положительно: “У м е н я с и л ь н а я в о л я”, “я т в е р д ь”, “я с п о к о е н ь” и т.д., смотря по обстоятельствамъ. Прибѣгайте аккуратно къ самовнушенію два раза въ день - утромъ, сейчасъ же послѣ пробужденія, и вечеромъ, передъ тѣмъ, какъ заснуть. Впослѣдствіи вы привыкнете дѣлать самовнушенія, когда угодно и при какихъ угодно обстоятельствахъ. Пользуйтесь тѣми свободными минутами, когда мысль почти ничѣмъ не занята, когда мы ни о чемъ не думаемъ. Упражняясь такъ нѣсколько мѣсяцевъ, вы настолько привыкнете къ самовнушенію, что оно войдетъ въ привычку. Пользуйтесь имъ не зависимо отъ того, нуждаетесь ли въ немъ въ данный моментъ, или нѣтъ. Постепенно каждое внушеніе, дѣлаемое человѣкомъ самому себѣ, получить силу, которая дастъ опредѣленный результатъ: достаточно будетъ мысленно отдать приказъ, чтобы достигнуть отличныхъ результатовъ немедленно или черезъ опредѣленный срокъ. Самовнушеніемъ можно пользоваться не только для того, чтобы достигнуть искорененія какой-либо привычки; но его можно примѣнять и для достиженія опредѣленныхъ результатовъ черезъ нѣкоторое время; на примѣръ, можно сдѣлать себѣ внушеніе чувствовать себя хорошо и быть

занимательнымъ, оживленнымъ въ опредѣленный день, даже часть и минуту. Можно сдѣлать себѣ внушеніе понравиться тому или другому лицу. При встрѣчѣ съ нимъ, у васъ появятся такія чувства, мысли, настроеніе, манеры, что вы произведете на него сильное, пріятное, даже чарующее впечатлѣніе. Слѣдующіе способы также даютъ отличные результаты. “Растянитесь с полнымъ удобствомъ и комфортомъ, - говоритъ американскій оккультистъ Аткинсонъ, - на кушѣткѣ, на раскидномъ стулѣ или креслѣ, и такъ устройтесь въ этомъ положеніи, какъ будто освободились отъ своей тѣлесной оболочки. Приведя себя въ такое состояніе, дышите, на сколько возможно медленно и глубоко, и прекратите это упражненіе только тогда, когда придете въ такое положеніе, которое представляетъ абсолютный покой и ясность духа. Сосредоточьте свое вниманіе на самомъ себѣ и поддерживайте себя въ такомъ состояніи, какъ можно дольше”. Послѣ этого нужно сосредоточить вниманіе на томъ качествѣ, которое желаете пріобрести, и стараться представить себѣ его осязательную форму. Затѣмъ, представьте себѣ характеръ человека, обладающаго этимъ качествомъ. Вообразите, что этотъ человѣкъ - вы. Представьте себя дѣйствующимъ въ такомъ состояніи по отношенію къ другимъ, что это качество ежеминутно проявляется. Тогда вы станете такимъ, какимъ желаете быть, и ваше “я” приметъ точную, положительную форму и ту моральную структуру, о которой вы мечтали. Повторяйте это упражненіе, какъ можно чаще. Его дѣйствіе медленно, но вѣрно; оно всегда можетъ устранить дурныя привычки и пр. Практикуйте это упражненіе вечеромъ, передъ сномъ. Самовнушеніе можетъ побѣдить трусость и робость и дать человѣку самоувѣренность, энергію, мужество; можно увеличить выносливость, развитъ и укрѣпить волю.

Самовнушеніе даетъ лучшіе результаты, если оно производится въ полусонномъ (гипногигическомъ) состояніи. Гипногигическое состояніе - это періодъ времени между сномъ и бодрствованіемъ; когда человѣкъ проснулся, но еще не совсѣмъ очнулся. Въ этомъ состояніи нужно думать о томъ, что вы желаете внушить себѣ. Пользуясь этимъ состояніемъ, не трудно добиться прекрасныхъ результатовъ.

Кромѣ вышеуказанныхъ пріемовъ самовнушенія существуетъ одинъ способъ, дающій, почти всегда опредѣленный результатъ.

Уединитесь въ тихую комнату. Возьмите лист бумаги, напишите на немъ крупно и четко желаемое. Сядьте противъ листа на разстояніи полутора аршинъ. Ослабьте мускулы и приведите себя въ пассивное состояніе. Старайтесь совершенно изолировать себя отъ внѣшнихъ впечатлѣній. Дышите глубоко и медленно. Сосредоточьте вниманіе на содержаніи написанного. Дышите такимъ образомъ, чтобы можно было одинъ разъ мысленно прочитатъ написанное во время вдыханія, разъ - при задержкѣ дыханія, и разъ - при выдыханіи. Вдыхая воздухъ, читайте написанное, мысленно представляя себѣ, что усваиваете соотвѣтствующія качества; при задержкѣ дыханія - что онѣ усвоены вами и сохраняются навсегда. Такимъ образомъ, можно вліять не только на самого себя, но и на другихъ людей и даже на событія и обстоятельства, которыя измѣняются, сообразно вашему желанію.

Сущность упражненія заключается въ сосредоточеніи мысли и усиленіи послѣдней при помощи дыханія, дающего вашимъ мыслямъ силу и жизненность. Созданныя такимъ способомъ мысли, представленія, одаренныя жизненностью, существуютъ нѣкоторое время независимо отъ насъ, какъ нѣчто самостоятельное. Онѣ вліяютъ на психику, характеръ, привлекаютъ къ намъ другихъ людей, измѣняютъ окружающую обстановку, дѣйствуютъ на всевозможные случаи и обстоятельства. Дадимъ нѣсколько образчиковъ для упражненій, указавъ предварительно способы воздѣйствія на самихъ себя, а затѣмъ - на другихъ людей и обстоятельства. Наиболѣе важными качествами для оккультиста являются: самоувѣренность, твердость, воля, самообладаніе и терпѣніе; поэтому помѣщаемъ указанія для внушенія этихъ качествъ.

1. С а м о у в ѣ р е н н о с т ь. Я вѣрю въ свои силы. Я никогда не теряюсь. Ничто не можетъ смутить меня. Я никогда не краснѣю и не смущаюсь. Меня нельзя смутить. Я самоувѣренъ!

2. Т в е р д о с т ь. Слабость чужда мнѣ. Я твердъ. У меня характеръ сильный и твердый. Во всѣхъ своихъ мысляхъ, словахъ и дѣйствіяхъ я проявляю твердость. Ничто не можетъ поколебать мою твердость. Я твердъ. Я всегда твердъ.

3. В о л я. У меня железная воля. Я хочу и я могу. Я всякое дѣло довожу до конца. Моя воля настолько сильна, что я преодолѣваю всѣ препятствія безъ всякаго усилія. Я дѣлаю только

то, что нахожу нужнымъ. У меня сильная воля, преодолевающая всѣ преграды.

4. С а м о о б л а д а н і е. Я отлично владѣю собой. Ничто не можетъ вывести меня изъ себя. Я вполне владѣю своими чувствами, страстями и желаніями. Каждая моя мысль, желаніе, слово и поступокъ подчинены контролю воли. Я все дѣлаю сознательно. Всѣ мои чувства подчинены волѣ. Я владѣю собой, своими мыслями и поступками.

5. Т е р п ѣ н і е. Я терпѣливъ. Я никогда не бросаю начатаго дѣла. Я умѣю ждать. Терпѣніе - отличительная черта моего характера. Я гораздо терпѣливѣе другихъ людей. Я настолько терпѣливъ, что возбуждаю удивленіе окружающихъ. Я терпѣливъ. Я всегда терпѣливъ. Я - само терпѣніе.

Желая внушить себѣ что-либо, повторите такое внушеніе, сопровождая его соответствующей концентраціей мысли и дыханіемъ, 5-10 разъ утромъ и такое же количество разъ на ночь, передъ тѣмъ, какъ заснуть. Создавайте сами подобныя внушенія для разныхъ случаевъ жизни и пользуйтесь ими, какъ можно чаще. Вначалѣ такія упражненія рѣдко будутъ давать хорошіе результаты, но практика и опытъ научатъ васъ дѣлать себѣ внушенія, оставляющія глубокій слѣдъ въ мозгу. Впослѣдствіи достаточно будетъ 1-2 раза повторить такое внушеніе, чтобы сразу же достигнуть успѣха. Впрочемъ, я встрѣчалъ людей, никогда не упражнявшихся въ самовнушеніи и концентрации мыслей, которые, однако, сразу достигли громаднхъ успѣховъ въ этой области черезъ два-три дня (именно: внушеніе мѣстной анестезіи, прекращеніе зубной боли и вызываніе стигматовъ). Тутъ, какъ и вездѣ, нужна тренировка, которая только и можетъ дать успѣхъ. Укажемъ еще нѣсколько примѣровъ внушеній для достиженія пассивной и активной концентрации.

А. П а с с и в н о е с о с т о я н і е. Я умѣю вызвать пассивное состояніе. Я могу ослабить мускулы и остановить мышленіе. Я могу ни о чемъ не думать. Я быстро и хорошо впадаю въ пассивное состояніе.

Такое самовнушеніе нужно сдѣлать до опыта, во-время же опыта внушайте себѣ слѣдующее: у меня въ головѣ полный покой. Нѣтъ ни одной мысли. Тѣло покойно, духъ замеръ. Мышленіе пріостановилось. Я ни о чемъ не думаю. Я ничего не слышу. Я ни-

чего не чувствую. Я достигъ пассивнаго состоянія. Я ни о чемъ не думаю.

Б. А к т и в н а я к о н ц е н т р а ц и я. Я умѣю сосредоточиваться. Когда я сосредоточусь, остальной міръ для меня не существуетъ. Ничто не можетъ отвлечь меня. Все мое вниманіе направлено на одну мысль, на один предметъ. Ничто не можетъ отвлечь меня или помѣшать мнѣ. Я сосредоточенъ.

Что касается вліянія на ходъ событій и обстоятельствъ, то тутъ каждый долженъ создавать себѣ соотвѣтствующія внушенія, пользуясь слѣдующими образчиками.

Предположимъ, что вы хотите произвести на кого-либо впечатлѣніе.

1. Я произвожу на г-на N сильное впечатлѣніе. Я нравлюсь ему. Во-мнѣ есть нѣчто такое, что очаровываетъ его. Я примѣняю вліяніе взгляда, голоса и жестовъ. Я воздѣйствую на него. Онъ подчиняется мнѣ. Онъ въ моей власти. Моя воля сильнѣе. Онъ не можетъ бороться со мной. Я ему нравлюсь, и онъ сдѣлаетъ для меня все.

2. Я влію на г-на N. Онъ заинтересованъ мною. Онъ вѣритъ въ мои способности. Онъ вѣритъ, что лучшаго человѣка трудно найти. Онъ убѣжденъ въ моихъ знаніяхъ и опытѣ. Онъ дастъ мнѣ это мѣсто. Приметъ меня к себѣ. Я принесу ему пользу, онъ знаетъ это, онъ чувствуетъ, что безъ меня ему не обойтись. Онъ все сдѣлаетъ для меня.

3. Мои дѣла идутъ великолѣпно. Судьба благоприятствуетъ мнѣ. Мнѣ все удастся. Я встрѣчаю людей, мнѣ полезныхъ. Всѣ и все приносятъ мнѣ пользу. Я изъ всего извлекаю пользу. Мнѣ все удастся. Я всего достигну.

Придумывайте сами самовнушенія и примѣняйте ихъ. Не бросайте ихъ, если не достигнете сразу успѣха. Практикуйте ихъ ежедневно, по крайней мѣрѣ, два раза въ день. Самовнушеніе, кромѣ пользы, ничего не принесетъ. Оно дисциплинируетъ мысль, помогаетъ достигнуть желаемого и т.д. Всѣ свои силы приложите къ тому, чтобы развить способность вліять на свой организмъ, чувства и мысли однимъ лишь приказаніемъ, исходящимъ отъ воли.

Надо достигнуть такихъ результатовъ, чтобы достаточно было мысленно приказать: "Моя правая рука потеряла чувствительность",

и это-бы осуществилось сразу, безъ всякаго усилія съ вашей стороны. Упражняйтесь ежедневно, примѣняя самовнушеніе при всякихъ обстоятельствахъ, стараясь постепенно тратить на это все меньше и меньше времени, стараясь свести самовнушеніе къ простому, короткому приказанію. Если у васъ что-нибудь заболѣтъ, скажите мысленно, твердо, увѣренно, съ силой, обращаясь къ больному мѣсту: “п е р е с т а н ь б о л ѣ т ь”. Если вы себѣ уколите руку, и течетъ кровь, скажите: “кровь, перестань течь!”. Упражняясь такимъ образомъ, можно научиться производить очень интересныя явленія. Напримѣръ, по-произволу краснѣть, блѣднѣть, расширять и суживать зрачки, управлять сердцебіеніемъ, движеніемъ кишекъ.

Поднявшись въ лѣтый этажъ или быстро пробѣжавъ большое разстояніе, вы чувствуете сильное сердцебіеніе; попробуйте приказать ему: “б е й с я м е д л е н н ѣ е , с п о к о й н ѣ е” и т.д. Считаю долгомъ предупредить, что при обращеніи къ нѣкоторымъ органамъ (напр. къ сердцу) нужно быть осторожнымъ въ выраженіяхъ: мнѣ извѣстенъ случай, когда энергичное приказаніе сердцу, сильно бившемуся: “п е р е с т а н ь б и т ь с я”, - повлекло за собой быстрое замедленіе, перебой и окончилось сильнымъ сердечнымъ припадкомъ. Вообще, только опытъ и практика могутъ дать опредѣленные указанія, которыя лучше всякихъ описаній и совѣтовъ. Примѣняйте, упражняйтесь, и вы всего достигнете. Не будете упражняться, и самовнушеніе останется недостижимымъ, ибо въ два-три приѣма нельзя достигнуть значительной власти надъ своими мыслями, чувствами и тѣломъ.

Лекція VII

Сонъ и сновиденія.

Управленіе сновиденіями...

Сонъ составляетъ треть жизни человѣка. Каждому, конечно, желательно, чтобы это время не пропадало напрасно. Достигнуть этого можно различными приѣмами. Если человѣкъ нуждается въ

отдыхъ, ему нуженъ глубокий сонъ. Ложатся въ постель, ослабляютъ мускулы (остерегайтесь засыпать съ напряженными мускулами), приводятъ себя въ пассивное состояніе и остаются въ немъ до наступленія сна. Такой сонъ быстро возстановливаетъ силы и укрѣпляетъ человѣка. Если человѣкъ не усталъ и желаетъ использовать сонъ для какихъ-нибудь другихъ цѣлей, напримѣръ, чтобы получить отвѣтъ на какой-нибудь вопросъ или увидѣть какое-нибудь лицо, то онъ можетъ достигнуть этого, вліяя на ходъ сновидѣній путемъ:

- 1) самовнушенія,
- 2) сосредоточенія,
- 3) пользуясь ассоціаціей идей, соединенной съ раздраженіемъ органовъ чувствъ.

Разсмотримъ эти три главныхъ способа.

1. САМОВНУШЕНІЕ является самымъ лучшимъ средствомъ. Внушите себѣ: “Я увижу во-снѣ то-то и то-то, и все это сохраню въ памяти”. Если вы научились дѣлать самовнушенія, то этого вполне достаточно; если нѣтъ, то нужно прибѣгнуть къ другимъ приемамъ.

Внушеніемъ можно вызывать любыя сновидѣнія, любыя картины, опредѣленныхъ лицъ и т.п. Можно передъ засыпаніемъ сдѣлать себѣ внушеніе получить отвѣтъ на какой-либо вопросъ. Можно внушить себѣ проснуться въ любой часъ или минуту. Самовнушеніемъ человѣкъ способенъ заставить себя видѣть въ одно время одинъ сонъ, а черезъ нѣсколько минутъ - другой и т.д.

2. СОСРЕДОТОЧЕНІЕ не менѣе важно, чѣмъ самовнушеніе. Передъ засыпаніемъ сосредоточьте вниманіе на томъ, что желаете видѣть.

Вызовите образъ этого лица или предмета, мѣстности и т.д. Обыкновенно удается достигнуть, такимъ образомъ, опредѣленныхъ сновидѣній, имѣющихъ непосредственное отношеніе къ задуманному. Но этотъ способъ не всегда дѣйствителенъ, требуетъ нѣкоторыхъ опредѣленныхъ условій и т.п.

3. АССОЦІАЦІЯ ИДЕЙ. Каждому известны законы ассоціаціи. Именно: одно представленіе вызываетъ другое, съ нимъ сходное; одно представленіе вызываетъ другое, ему совершенно противоположное, и, наконец, одно представленіе вызываетъ другое, слѣдовавшее за нимъ непосредственно во времени или простран-

ствѣ. На пользованіи этими законами основано произвольное вызываніе опредѣленныхъ сновидѣній. Для насъ, главнымъ образомъ, важенъ послѣдній законъ, т.е. способность какого-либо представленія, ощущенія и т.п. вызвать имѣющія съ нимъ соотношеніе представленія и образы. Напримѣръ, человѣкъ взялъ книгу и вспомнилъ своего друга, подарившего ему ее; запахъ духовъ вызываетъ воспоминаніе о комъ-либо изъ знакомыхъ, любящихъ этотъ запахъ и т.д. Воздѣйствовать на сновиденія можно черезъ органы чувствъ, такимъ образомъ: нужно окружить себя такими воздѣйствіями, которыя бы находились въ связи съ желаемыми сновидѣніями.

Такъ какъ ни одинъ изъ указанныхъ выше приѣмовъ начинающему не можетъ дать опредѣленныхъ результатовъ, то опишемъ приѣмъ, являющійся соединеніемъ всѣхъ трехъ.

Прежде всего нужно сдѣлать себѣ самовнушеніе увидѣть во-снѣ желаемое и сохранить это въ памяти по пробужденіи. Съ помощью методическихъ упражненій можно достигнуть очень интересныхъ результатовъ, вызывая по произволу сновидѣнія опредѣленнаго характера или получая указанія, касающіяся всевозможныхъ вещей и событій. Можно, такимъ образомъ, заставить себя вспомнить забытое, увидѣть интересующее насъ лицо, мѣстность и пр. Допустимъ, что вы желаете увидѣть во-снѣ своего друга. Ложась спать, сдѣлайте себѣ самовнушеніе, сосредоточьте на немъ все свое вниманіе. Обстановка должна напоминать вамъ этого человѣка. Поставьте передъ собой его портретъ (воздѣйствіе на зрѣніе), надуйте подушку его любимыми духами (воздѣйствіе на обоняніе), одѣньте на палецъ его кольцо (воздѣйствіе на осязаніе), или положите рядомъ его вещь, съѣшьте его любимое блюдо или лакомство и пр. (воздѣйствіе на вкусъ), попросите кого-либо, послѣ наступленія сна, завести музыкальную шкатулку или сыграть его любимую мелодію (воздѣйствіе на слухъ). Засыпая, не спускайте мысленнаго взора съ образа этой особы. Нужно уснуть, если можно такъ выразиться, сознательно, т.е. не теряя сознанія, не забываясь перейти въ сонъ. Если, не смотря на всѣ вышеуказанныя средства, вы не можете достигнуть успѣха или не имѣете времени для продолжительной тренировки, можно воспользоваться слѣдующимъ приѣмомъ. Возьмите фотографическую карточку или портретъ лица, которое желаете видѣть. Прикрѣпите его на листъ черной бумаги

или на темное сукно. Листъ этотъ нужно прикрѣпить на стѣну. Сядьте напротивъ (на разстояніи $1\frac{1}{2}$ аршина). Освѣтите портретъ яркимъ голубовато-бѣлымъ свѣтомъ, который долженъ исходить изъ-за вашей головы, сзади и сверху.

Пристально смотрите на портретъ. Сосредоточьте на немъ все свое вниманіе, разсматривайте его въ теченіе 30-40 минутъ. Затѣмъ, какъ можно скорѣе, ложитесь спать, оставаясь подъ вліяніемъ этого впечатлѣнія.

Не нужно послѣ этого думать о чемъ-либо постороннемъ, заниматься какими-либо дѣлами и т.д. Даже простой разговоръ можетъ помѣшать успѣху. Лучше всего заранее приготовиться ко сну и опытъ сдѣлать передъ самымъ сномъ, находясь въ постели, въ сидячемъ положеніи. Нужно позаботиться о томъ, чтобы въ комнатѣ не было никакихъ предметовъ, которые своимъ видомъ могли бы произвести на васъ впечатлѣніе (яркихъ или блестящихъ) или вызвать воспоминанія, не имѣющія никакого отношенія къ лицу, которое вы желаете увидѣть.

Передъ опытомъ рекомендуемъ принять $\frac{1}{10}$ - $\frac{1}{2}$ грана кодеина (Codeinum), который въ подобныхъ случаяхъ даетъ великолѣпные результаты. Здѣсь указана доза для человѣка, уже привыкшаго къ этому веществу; начинающій долженъ ограничиться $\frac{1}{20}$ - $\frac{1}{15}$ грана. Принявъ кодеинъ, нужно лечь, какъ можно удобнѣе, ослабить мускулы и закрыть глаза. Если упражненіе сдѣлано правильно, то появится свѣтящійся образъ фотографической карточки или портрета. Направивъ вниманіе на этотъ образъ, нужно поддаться дремотѣ и заснуть, не спуская мысленнаго взора съ этого образа. Если вы точно выполнили всѣ условія и предписанія, то опытъ удастся въ 99 случаяхъ на 100. Также можно поступать при желаніи увидѣть какую-либо мѣстность, страну и т.п. Въ послѣднемъ случаѣ результаты получаются еще лучше, такъ какъ можно пользоваться картинами.

Часто человѣкъ видитъ во снѣ не только то, что онъ желаетъ, но къ вызваннымъ имъ сновиденіямъ присоединяются еще всевозможныя картины и т.п., на столько яркія и прекрасныя, что любой художникъ можетъ использовать ихъ для своего творчества. Надо замѣтить, однако, что если производить этотъ опытъ слишкомъ часто, то можно вызвать временное, легкое нервное разстройство.

Иногда этотъ опытъ сопровождается выдѣленіемъ астральнаго тѣла. Кодеинъ способствуетъ успѣху, но онъ не обязателенъ. Кромѣ того, предупредимъ читателей, что къ кодеину можно также привыкнуть, какъ и къ морфію и опиуму. Послѣдній опытъ рекомендуемъ дѣлать не чаще 2-4 разъ въ мѣсяцъ. Самовнушеніемъ, сосредоточеніемъ и раздраженіемъ органовъ чувствъ можно пользоваться ежедневно. Впрочемъ, слишкомъ частое воздѣйствіе на органы чувствъ однихъ и тѣхъ-же раздраженій скоро перестаетъ давать результаты (опыты автора). Самовнушеніе-же и сосредоточеніе, чѣмъ чаще употребляются, тѣмъ лучше дѣйствуютъ.

При всѣхъ этихъ способахъ нужно оградить себя отъ возможности постороннихъ воздѣйствій, которыя могутъ вызвать совершенно другой ходъ сновидѣній. Напримѣръ, шумъ отъ паденія предмета и пр. можетъ вызвать представленіе выстрѣла; дождь - представленіе барабаннаго боя; скрипъ дверей - стонъ и т.п. Сползшее во-время сна одѣяло отразится въ сновиденіи представленіемъ зимы, мороза. Ничтожное давленіе на шею можетъ вызвать мысль о нападеніи и сновидѣніе, что васъ душатъ и пр. Голодные обыкновенно видятъ вкусныя блюда; при сердечныхъ болѣзняхъ часто видятъ разбойниковъ, поражающихъ больного ударомъ въ сердце. Какъ видите, всѣ эти постороннія раздраженія могутъ помѣшать опыту. Поэтому нужно выбрать тихую комнату, закрыть окно (перемѣна свѣта также можетъ отразиться на сновидѣніяхъ) и вообще принять всѣ мѣры, чтобы устранить возможность такихъ видѣній.

Иногда сонъ человѣка сбывается въ той или другой формѣ. Такіе сны принято называть вѣщими. Существуетъ цѣлая наука, занимающаяся изученіемъ сновидѣній - это такъ называемая *Онейромантия*, раздѣляющаяся на наблюденіе сновиденій или *Онейроскопію*, и толкованіе ихъ - *Онейрокритію*. Такъ какъ толкованіе сновидѣній не имѣетъ никакого отношенія къ задачѣ нашего "руководства", то мы ограничимся напоминаніемъ о существованіи подобной науки и явленій, сюда относящихся.

Желающихъ подробнѣе познакомиться съ этимъ вопросомъ отсылаемъ къ спеціальнымъ сочиненіямъ; особенно рекомендуемъ маленькую статью о снотолкованіяхъ, помѣщенную въ журналѣ "Изида" (N1 - Октябрь, 1913 г.). Для доказательства, что вѣщіе сны дѣйствительно существуютъ, привѣдемъ нѣсколько историческихъ

случаевъ. У Цицерона находимъ описаніе интересныхъ пророческихъ сновъ - сонъ Симонида и одного аркадіяца.

Симонидъ, встрѣтивъ на дорогѣ трупъ человѣка, позаботился о его погребеніи.

На слѣдующій день ему предстояло отправиться въ Делось. Въ эту ночь ему приснился человѣкъ, котораго онъ похоронилъ, и предупредилъ его, чтобы онъ не садился на корабль, гдѣ было уже отведено для него мѣсто. Сонъ произвелъ на Симонида такое сильное впечатлѣніе, что онъ отказался отъ поѣздки. Черезъ нѣсколько дней стало извѣстно, что корабль, на которомъ онъ хотѣлъ ѣхать, погибъ со-всѣми пассажирами.

Не менѣе замѣчательнъ и слѣдующій случай. Прибывъ въ Мегару, два жителя Аркадіи разстались. Одинъ изъ нихъ остановился въ гостиницѣ, другой у своего друга. Послѣдній во снѣ увидѣлъ своего товарища, взывающимъ о помощи. Проснувшись, онъ бросился в гостиницу, но, рѣшивъ дорогою, что глупо вѣрить сну, вернулся домой. Какъ только онъ снова заснулъ, его товарищъ опять приснился ему, израненный и весь окровавленный; сталъ упрекать, что онъ не пришелъ его спасти, и просилъ, по крайней мѣрѣ позаботиться о его погребеніи. "Ступай на разсвѣтъ къ южнымъ городскимъ воротамъ, тамъ увидишь ты ѣдущую телѣгу съ навозомъ, въ которой найдешь мой трупъ, спрятанный туда моимъ убійцей.

Этотъ сонъ произвелъ на аркадіяца такое сильное впечатлѣніе, что онъ отправился къ указаннымъ воротамъ и, увидѣвъ телѣгу съ навозомъ, остановилъ ее и нашелъ въ ней трупъ своего товарища.

Супруга Цезаря, Кальпурнія, видѣла во-снѣ кровь, текущую изъ статуи мужа, и затѣмъ, что крыша ея дома обрушилась, вслѣдствіе чего просила мужа не идти в сенатъ; но онъ пошелъ и палъ тамъ подъ кинжалами убійцы.

Одному изъ друзей Хризиппа приснилось яйцо, висящее на занавѣси его постели. Приглашенный толкователь сновъ далъ такое объясненіе: "сонъ, видѣнный тобою, означаетъ, что въ землѣ подъ твоей кроватью скрыто сокровище".

Услышавъ такое объясненіе, онъ приказалъ рыть землю, въ которой и нашелъ большую сумму денегъ.

Удовольствуемся этими примерами. Желаящие изучить вопрос подробнѣе найдутъ много подобныхъ случаевъ у доктора Дебэ, изъ сочиненія котораго взяты указанныя нами сновиденія, и въ соч. Аббата Вильяра - "Геніи помощники".

Нельзя обойти молчаніемъ, такъ называемую сомнопатію, заключающуюся въ воздѣйствіи извнѣ на спящего. При помощи этого метода можно лѣчить болѣзни, дурныя привычки, исправлять характеръ и т.п.

Производится это такимъ образомъ. Допустимъ, что намъ нужно излечить мальчика отъ какой-нибудь дурной наклонности. Для этого, какъ только онъ погрузится въ сонъ, подойдите къ нему и подождите немного, пока сонъ не сдѣлается глубокимъ.

Затѣмъ тихонько погладьте его по лбу, чтобы обратить на себя вниманіе его подсознательного существа - хозяина инстинктивной жизни. Предварительно можно предупредить его, что во время сна вы будете съ нимъ говорить. Затѣмъ, начните его уговаривать, сдѣлайте ему внушеніе въ соответствующемъ духѣ.

Говорите тихо, но внятно, чтобы онъ не проснулся, и, если замѣтите признаки пробужденія, внушите спать крѣпко и не просыпаться. Такъ вы можете заставить его отвѣчать. Можно даже вызывать у него опредѣленные сновидѣнія, повторяя на ухо то, что желаете заставить его увидѣть.

Къ этой области относится и моноидеизмъ, о которомъ мы упоминали выше. Моноидеизмъ заключается въ полномъ преобладаніи одной какой-нибудь идеи или мысли. Примѣненіе его дастъ великолѣпные результаты. Напримѣръ, вамъ нужно выучить наизусть какую-либо формулу и т.п. Ложась спать, повторите ее мысленно передъ самымъ засыпаніемъ и можете быть увѣрены, что утромъ ее вспомните. Если вы не можете рѣшить какую-либо задачу, вопросъ и т.п, сосредоточьте на ней передъ сномъ все свое вниманіе. Утромъ готовое рѣшеніе, отвѣтъ появится у васъ в головѣ. Если не можете вспомнить, куда положили ту или иную вещь, забыли адресъ и т.п., сосредоточьтесь на этомъ и погрузитесь въ сонъ, и вы увидите во-снѣ то, что нужно, или утромъ явится ясное воспоминаніе объ этихъ предметахъ. Когда вы чувствуете себя не хорошо, вамъ нездоровится, засыпая, думайте о здоровьи, и утромъ настроеніе

ваше будетъ совѣмъ другимъ. Вообще, моноидеизмъ играетъ въ жизни человека большую роль. Не даромъ говорятъ: "утро вечера мудренѣе". Совѣтуемъ обратить вниманіе на тѣ мысли, чувства и настроенія, съ которыми вы ложитесь спать.

Бываетъ такъ, что, засыпая, человѣкъ думаетъ о непріятностяхъ, которыя произошли съ нимъ въ теченіе дня. Почти всегда въ этомъ случаѣ онъ просыпается въ дурномъ настроеніи духа.

Еще о примѣненіи моноидеизма.

Больные могутъ задаться вопросомъ о лекарствѣ, которое ихъ излечить, и въ такомъ состояніи уснуть. Отвѣтъ не замедлитъ явиться: въ видѣ сновидѣнія (быть можетъ символическаго) или воспоминанія о какомъ-нибудь средствѣ.

Можно также задавать своему подсознательному существу вопросы, касающіеся времени выздоровленія.

Словомъ, рекомендуемъ читателямъ пользоваться имъ, какъ можно чаще и по всякому поводу. При практикѣ моноидеизма громадную роль играютъ: сосредоточеніе, самовнушеніе и способность произвольнаго засыпанія. Воспитаніемъ этой способности долженъ заняться каждый оккультистъ. Это упражненіе заключается въ слѣдующемъ. При соотвѣтствующей обстановкѣ (тихая комната, полумракъ, удобное положеніе и пр.) ложатся въ постель.

Ослабляютъ мускулы, регулируютъ дыханіе и сосредотачиваютъ вниманіе на снѣ, на его признакахъ, ощущеніяхъ и пр. Затѣмъ дѣлаютъ самовнушеніе: "я очень хочу спать. Видѣ у меня совѣмъ сонный, мускулы ослабли, вѣки слипаются, я зѣваю (можете при этомъ зевнуть и потянуться). Хочется спать. Мнѣ такъ тепло и уютно. Вотъ я уже дремлю. Сейчасъ совѣмъ усну. Я засыпаю. Я заснулъ. Я сплю! Я сплю. Я сплю...". Повторяйте слова "я сплю" до тѣхъ поръ, пока не уснете. Повторяйте ихъ медленно, спокойно, постепенно ослабляя дыханіе, стараясь ни о чемъ не думать и поддаваясь дремотѣ. Въ короткій срокъ (1-2 мѣсяца) можно научиться произвольно засыпать, гдѣ и когда угодно по нѣсколько разъ въ часъ.

Сюда же можно отнести и способность просыпаться въ определенное время.

Скажите себѣ передъ засыпаніемъ: "я проснусь въ 7-часовъ утра". Возможно, что внутренній голосъ отвѣтитъ "нѣтъ", тогда

повторите приказаніе еще и еще разъ, пока не появится увѣренность, что это дѣйствительно такъ произойдетъ.

Можетъ быть, первый разъ вы проснетесь раньше или позже на цѣлыхъ 10-15 минутъ. Путемъ ежедневныхъ упражненій можно добиться того, что будете просыпаться въ опредѣленный часъ съ точностью до одной минуты.

Если вы начали упражняться въ пробужденіи, на примѣръ, въ 7 часовъ утра, то занимайтесь этимъ, пока не достигнете успѣха, и только тогда выбирайте другой часъ.

Для урегулированія сна можно еще рекомендовать слѣдующій приемъ. Предположимъ, что вамъ не удастся уснуть. Начните считать отъ одного до ста; при этомъ, какъ только произнесете “одинъ”, закройте вѣки, при словѣ “два” откройте ихъ, при словѣ “три” снова закройте и т.д.

Если сонъ все-таки не наступаетъ, раздѣньтесь совершенно, лежите голымъ, пока не сдѣлается холодно, тогда закутайтесь и, какъ только согрѣетесь, сонъ непременно наступитъ. Можно также считать 1-2, 1-2, такимъ образомъ, чтобы при вдыханіи произносить “одинъ”, при выдыханіи - “два”. Лучше поступать такъ, при вдыханіи мысленно произносить: “я”, а при выдыханіи: “сплю”, что въ общемъ дастъ: “я сплю”.

Лекція VIII.

Качества и свойства Мага.

(*Воспитаніе воли, голоса, жеста и взгляда*).

“Даже боги завидуютъ тому, чьи обузданы страсти, какъ кони, укрощенные возницей”.

(*Дхаммапада, стр. 94*).

Воспитаніе воли и характера.

Прежде всего укажемъ качества, которыми магъ долженъ обладать; таковы: самоувѣренность, твердость, непоколебимое

спокойствіе, рѣшительность, самообладаніе и сильная воля. Развитіе этихъ качествъ является одной изъ главныхъ задачъ упражняющагося. Для укрѣпленія воли рекомендуемъ дѣлать не то, что хочется, но то, что надо сдѣлать. Это правило является дѣйствительнымъ и по отношенію къ такимъ качествамъ, какъ самоувѣренность и т.п. На-примѣръ, вы нерѣшительны. Чтобы избавиться отъ этой слабости, старайтесь во всѣхъ случаяхъ жизни проявлять рѣшительность и бороться со своей слабостью. Вы не можете рѣшиться, не знаете, какъ поступать. Твердо примите какое-либо рѣшеніе и приведите его въ исполненіе (въ послѣднемъ вся суть). Никогда не отмѣняйте разъ принятаго рѣшенія. Лучше сдѣлать ошибку, принять не совсѣмъ правильное рѣшеніе, чѣмъ стать жертвой собственнаго колебанія. Начните проявлять рѣшительность въ случаяхъ, въ которыхъ вы можете поручиться за успѣхъ. Постепенно переходите къ болѣе труднымъ дѣйствіямъ, требующимъ твердаго рѣшенія. Самовнушеніе передъ сномъ и при мускульныхъ упражненіяхъ принесетъ вамъ значительную пользу, какъ при воспитаніи характера, такъ и при развитіи воли. Точно так же можно постепенно развитъ и другія качества. Постоянно стараясь преодолѣть страхъ, вы, въ концѣ концовъ, сдѣлаетесь безстрашнымъ. Если вы легко смущаетесь, застѣнчивы, то старайтесь ходить прямо, смотрите всѣмъ в глаза, говорите громко и твердо, вкладывайте въ свои движенія всю вашу волю и энергію. Черезъ короткое время застѣнчивость замѣнится самоувѣренностью. Если ваши движенія и манеры стремительны, если вы постоянно суетитесь, то старайтесь ходить, писать, ѣсть и говорить медленно, внушая себѣ эти качества передъ сномъ и наблюдая за своими движеніями и сдерживая себя. Вскорѣ это сдѣлается привычкой, и вы навсегда избавитесь отъ стремительности. Старайтесь проявлять во всѣхъ своихъ движеніяхъ, словахъ и мысляхъ такое качество, какимъ желаете обладать, и скоро замѣтите, что оно уже является частью вашего характера. Всегда поступайте такъ, какъ если бы уже были такимъ, какимъ хотите стать. Прежде чѣмъ приступить къ развитію воли, рассмотримъ вредъ, приносимый страстями; причины, вызывающія ихъ, и способы борьбы съ ними. Нравственное очищеніе является однимъ изъ главныхъ условій достиженія психическихъ феноменовъ. Къ числу страстей,

подлежащих искорененію, относимъ: уныніе и печаль, гнѣвъ, лѣнь, чувственность, зависть, ложь, тщеславіе и надменность.

Уныніе. Состояніе упадка духа или уныніе овладѣваетъ человекомъ, входитъ въ его привычку, дѣлается какъ бы страстью. Если человекъ не борется съ этимъ состояніемъ, подчиняется ему, то онъ губитъ этимъ свою энергію, физическую и умственную. Советъ - сосредоточьте вниманіе на мысляхъ радости и счастья (въ теченіе 2-3 минутъ). Затѣмъ сдѣлайте себѣ соотвѣтствующее самовнушеніе, мысленно представляя себя веселымъ и жизнерадостнымъ. Послѣ этого, чтобы поднять энергію организма, вызвать легкое возбужденіе нервной дѣятельности, нужно прибѣгнуть къ солнечному дыханію (3-5 минутъ) или къ мускульному приему.

Печаль. Печаль - чувство болѣе острое, чѣмъ уныніе. Разница между ними заключается въ томъ, что при уныніи причина этого состоянія скрыта, неизвѣстна; тогда какъ въ основаніи печали всегда лежитъ ясно сознаваемая причина. Советъ - размышленіе о вредѣ такого чувства, какъ печаль (2-3 минуты), за которымъ слѣдуетъ сосредоточеніе на мысли, что наше высшее "я" безсмертно и не подвержено земнымъ страданіямъ (2-3 минуты), направленіе вниманія на что-нибудь величественное, возбуждающее радость (напримѣръ, можно вызвать мысленное представленіе яснаго солнечнаго дня, мысленно смотрѣть на воображаемое лучезарное небо и стараться поддаться вліянію того радостнаго чувства, которое овладѣваетъ человекомъ при подобныхъ условіяхъ наяву), что потребуетъ 3-5 минутъ. Затѣмъ, дыханіе, сопровождаемое поглощеніемъ энергіи. Если печаль и уныніе часто овладѣваютъ вами, нужно ежедневно (независимо отъ настроенія) пользоваться самовнушеніемъ, прибѣгая, по мѣрѣ надобности, къ возбуждающему дѣйствію солнечнаго дыханія. Особенно полезнымъ приемомъ является способъ, служащій для возбужденія нервной энергіи и описанный выше.

Гнѣвъ. Гнѣвъ бываетъ трехъ видовъ: 1) безъ внѣшняго проявленія, 2) проявленный въ словѣ и на дѣлѣ (вспыльчивость) и 3) продолжительный гнѣвъ (злопамятство), переходящій въ худшую форму гнѣва - ненависть. При гнѣвѣ человекъ теряетъ значительную долю энергіи, болѣе значительную, чѣмъ при другихъ страстяхъ (за исключеніемъ чувственности), Советъ - если вашъ гнѣвъ еще не успѣлъ разростись, то сосчитайте до 10, 15, 20,

въ прямомъ и обратномъ направленіи, т.е. 1, 2, 3 и т.д. до 10, а затѣмъ - 10, 9, 8, 7 и т.д. Повторите это нѣсколько разъ. Поглощеніе энергіи при помощи дыханія какъ нельзя болѣе умѣстно въ данномъ случаѣ. Повторите этотъ дыхательный приѣмъ 5-10 разъ, сопровождая его сильнымъ напряженіемъ брюшныхъ мускуловъ. Внушайте себѣ ежедневно, что васъ не раздражаютъ окружающіе, что васъ нельзя разсердить, вывести изъ себя и т.п. Такъ какъ сильный гнѣвъ производитъ потрясеніе нервной системы и ослабляетъ энергію, рекомендуемъ, чтобы предупредить эти послѣдствія и возстановить нарушенное равновѣсіе, слѣдующее: сначала произвести упражненіе плексуса, затѣмъ прибѣгнуть къ лунному дыханію (2-3 минуты), потомъ къ ритмическому (5 м.).

Чревоугодіе. Чревоугодіе заключается въ чрезмѣрномъ употребленіи пищи въ количествѣ, болѣе значительномъ, чѣмъ это необходимо для физическаго существованія. Сюда же относится потребленіе пищи ради вкусовыхъ ощущеній. Не говоря о томъ, что чревоугодіе приноситъ физическому организму значительный вредъ (ожирѣніе и т.п.), оно способствуетъ усиленію такихъ страстей, какъ гнѣвъ и чувственность и, кромѣ того, притупляетъ умственные способности, вызываетъ вялость, лѣнь и является значительнымъ препятствіемъ на пути къ психическому развитію, такъ какъ усиленная дѣятельность желудка отнимаетъ громадное количество нервной силы, необходимой для процесса пищеваренія, а удовлетвореніе страсти къ пищѣ сильно ослабляетъ волю. Совѣтъ - постепенное уменьшеніе пищи, которая, однако, должна быть питательной. Физическія упражненія на свѣжемъ-воздухе, которыя вызовутъ нормальный, а не чрезмѣрный аппетитъ. Отвлеченіе мыслей отъ представленія вкусныхъ блюдъ. Солнечное дыханіе оказывается въ такихъ случаяхъ весьма полезнымъ. Усиливая обмѣнъ веществъ, оно способствуетъ сгоранію жировъ и устраняетъ ожирѣніе.

Чувственность. Ни одна страсть не отнимаетъ у человѣка такъ много энергіи, какъ чувственность. Оставаясь цѣломудреннымъ въ мысляхъ, словахъ и дѣйствіяхъ, человѣкъ сохраняетъ огромное количество нервныхъ, эфирныхъ и умственныхъ силъ. Производительная энергія, когда она обуздана и подчинена, легко можетъ быть превращена въ особый видъ энергіи, называемой "О д ж а с ъ". Дѣйствіе оджаса таково, что одинъ можетъ высказывать высокія

мысли прекраснымъ языкомъ, но онѣ не производятъ впечатлѣнія на людей; другой - не обладаетъ ни краснорѣчіемъ, ни глубиною мысли, но слова его очаровываютъ (личное вліяніе). Это зависитъ отъ силы исходящего отъ человѣка оджаса. Совѣтъ - не употребляйте острыхъ, возбуждающихъ средствъ и мяса. Старайтесь достигнуть полнаго господства надъ своей фантазіей и надъ своимъ тѣломъ въ чувственномъ отношеніи. При сильныхъ приступахъ чувственности пользуйтесь поглощеніемъ энергіи путемъ дыханія.

На ночь нужно дѣлать самовнушеніе покойнаго сна безъ сновидѣній. Слѣдуетъ также концентрировать половую энергію въ солнечномъ сплетеніи. Сосредоточьте вниманіе на представленіи отвлеченія половой энергіи отъ половыхъ органовъ и направленіи ея къ солнечному сплетенію. Дышите ритмически, мысленно представляя себѣ, какъ съ каждымъ вдыханіемъ солнечное сплетеніе поглощаетъ энергію. Черезъ нѣкоторое время вы почувствуете направляющийся къ солнечному плексусу токъ энергіи. При желаніи использовать эту силу, нужно дышать ритмически, направляя этотъ токъ къ головѣ (для усиленія умственной дѣятельности), къ больному мѣсту и т.п.

Лѣнь. Въ большинствѣ случаевъ лѣнь зависитъ отъ недостатка энергіи, или же является дурной привычкой, результатомъ чревоугодія и пассивности. Она ослабляетъ волю и энергію. Если причина лѣни заключается въ слабости нервной системы, въ недостаткѣ энергіи, то лучшимъ средствомъ является солнечное дыханіе (когда требуется быстрый подъемъ энергіи) и ритмическое дыханіе для ежедневнаго примѣненія. Во-второмъ случаѣ рекомендуемъ самовнушеніе дѣйствіемъ (см. психическія упражненія), напряженіе воли, а также физическія упражненія. Хорошимъ приемомъ является борьба съ усталостью. Не смотря на усталость, докончите работу и потомъ уже отдыхайте. Черезъ нѣкоторое время вы совершенно избавитесь отъ лѣни, а усталость будетъ исчезать по первому требованію воли.

Зависть. Зависть - это желаніе человѣка имѣть "нѣчто", будь то предметъ или какое-нибудь достоинство, качество и т.п., принадлежащее другому; желаніе, сопровождаемое раздраженіемъ, обидой, что данное лицо владѣетъ этимъ "нѣчто", а онъ нѣтъ. Совѣтъ - такъ какъ зависть сильно ослабляетъ волю и поглощаетъ силу, нужно стараться быть равнодушнымъ къ обладанію чѣмъ бы

то ни было: мысленно, словесно и на дѣлѣ. Когда человѣкъ не ищетъ чего-нибудь, то эта вещь сама къ нему явится. Удаленіе мыслей зависти, поглощеніе энергіи и самовнушеніе помогаютъ избавиться отъ зависти. Главную роль играетъ внимательное отношеніе (контроль) къ своимъ мыслямъ. Всякую мысль, имѣющую хотя бы отдаленное отношеніе къ зависти, нужно подавить, или изгнать совершенно и сосредоточиться на кругѣ противоположныхъ мыслей.

Ложь. Ложь бываетъ трехъ видовъ: 1) словесная, когда человѣкъ вводитъ въ заблужденіе другихъ невѣрными объясненіями и толкованіемъ фактовъ; 2) самообманъ - безсознательная ложь, при которой, обманывая другихъ, человѣкъ начинаетъ вѣрить себѣ; 3) ложь жизни, когда-либо обманываетъ другихъ своими поступками, дѣйствіями, внѣшней жизнью. Ложь оскверняетъ разумъ и мѣшаетъ совершенствованію. Никогда не лгите, даже въ шутку. Всякая мысль вызываетъ вибраціи, которыя привлекаютъ подобныя же вибраціи. Сознательно обманывающій другихъ подъ конецъ начинаетъ безсознательно обманывать и себя. Нужно всегда быть правдивымъ, мысленно, словесно и на дѣлѣ, чтобы отпечатки нашихъ идей, рѣчей и дѣлъ, запечатлѣнные въ аурѣ, не разъединялись между собой; въ каковомъ случаѣ она бы должна была, для продолженія существованія, заимствовать у насъ новыя силы. Такимъ образомъ, "ложь - есть истинное самоубійство въ миниатюрѣ".

Тщеславіе и надменность. Тщеславіе заключается въ стремленіи значить для другихъ или имѣть преимуществъ чужомъ мнѣніи. Это заставляетъ человѣка искать вниманія другихъ людей, жаждать ихъ похвалы и т.п., благодаря чему происходитъ потеря психическихъ токовъ.

Неразрывно съ тщеславіемъ связана надменность, при которой человѣкъ услаждается мыслию о своемъ превосходствѣ надъ другими людьми. Подавляйте свою надменность, ибо она ведетъ къ заблужденіямъ, отталкиваетъ отъ васъ людей и растрчиваетъ вашу силу. Подавляйте также стремленіе услышать одобреніе своимъ поступкамъ и т.п. Тщеславіе ставитъ въ зависимость отъ другихъ людей. Не удовлетворяйте его, и вы сохраните силу, которая привлечетъ къ вамъ вниманіе другихъ людей, безъ всякаго

съ вашей стороны усилія. Что касается надменности, то вспомните притчу о мытарѣ и фарисеѣ.

Сребролюбіе - страсть к стяжанію, стремленіе къ чрезмѣрному приобретенію имущества. Сребролюбіе является крайне значительнымъ препятствіемъ духовнаго совершенствованія человѣка. Христосъ сказалъ, что скорѣе канать пройдетъ черезъ игольное ушко, чѣмъ богатый попадетъ въ царство небесное.

Постоянная забота о земныхъ благахъ отвлекаетъ вниманіе отъ высшихъ стремленій, притупляетъ возвышенныя наклонности, развращаетъ умъ и душу человѣка и дѣлаетъ его рабомъ обстоятельствъ. Вотъ почему люди, стремившіеся къ познанію высшихъ плановъ, проповѣдывали отреченіе отъ материальныхъ благъ. Великій Учитель велѣлъ Своему ученику, спросившему Его о пути спасенія, раздать имѣніе нищимъ и идти за Нимъ.

На Востокѣ, гдѣ стремленіе къ духовному совершенствованію никогда не ослабѣвало, выработаны нравственныя предписанія для факировъ и учениковъ іоговъ.

Эти правила имѣютъ цѣлью воспитать волю ученика и очистить его физически и нравственно.

Вотъ эти предписанія:

1. А х и м с а - не причинять никакого страданія ни одному существу, чтобы не создавать нравственныхъ обязательствъ будущаго.

2. С а т і а - правдивость, представлять истину мысленно, словесно и на дѣлѣ.

3. А с т е й я - нестяжаніе, равнодушіе къ обладанію чѣмъ-либо, неприсвоеніе чужого хитростью, силой или тайно ("не укради").

4. Б р а х м а ч а р і я - цѣломудріе при всѣхъ условіяхъ: въ мысляхъ, на словахъ и на дѣлѣ.

5. Д х а й я - милосердіе.

6. А р д ж а в а - ровность характера, при отдачѣ приказаній и запрещеній.

7. К ш а м а - терпѣніе, спокойно переносить пріятное и непріятное.

8. Д р и т и - хладнокровіе въ радостяхъ и несчастіяхъ.

9. М и т а х а р а - поглощеніе пріятной пищи, по количеству равной одной четверти вмѣстимости желудка.

10. С а н х а - очищеніе тѣла.

Кромѣ этихъ предписаній существуютъ еще 10 религіозныхъ правилъ, а именно:

1. **Т а н а с ъ** - обряды очищенія плоти, при помощи воздержанія, но безъ изнуренія.
 2. **С а н т о с к а** - быть всѣмъ довольнымъ и признательнымъ.
 3. **А с т и к і я** - ведантская теорія о заслугѣ и проступкѣ.
 4. **Д х а н а** - давать все съ любовью достойнымъ особамъ.
 5. **И с в а р а - П у д ж а** - поклоненіе Богу по общепринятымъ обрядамъ.
 6. **С и д д а н т а м ъ - С р а в а н а** - изученіе религіозной философіи.
 7. **Х р і и** - согласованіе своихъ поступковъ съ законами религіозными и гражданскими.
 8. **М а т х и** - подвигаться съ вѣрой и любовью на пути, указанномъ священными книгами.
 9. **Д ж а н а** - произнесеніе заклинаній, согласно религіознымъ постановленіямъ.
 10. **В р а т а** - воздержаніе отъ недозволеннаго священными книгами.
-

Давъ краткій обзоръ страстей и недостатковъ, съ которыми слѣдуетъ бороться, можно перейти къ вопросу о воспитаніи воли. Значеніе развитія воли извѣстно каждому. Хорошо развитая воля можетъ, въ связи съ динамизированнымъ нервнымъ флюидомъ, оказывать воздѣйствіе на свой организмъ, другихъ людей, природу и даже на міръ духовъ.

Вотъ почему, какъ древніе маги и жрецы, такъ факиры, іюги и современные оккультисты занимаются развитіемъ и укрѣпленіемъ воли.

Воля можетъ оказывать дѣйствіе на ходъ представленій, чувствъ и др. психическихъ эмоций, или обнаруживаться въ физическихъ движеніяхъ тѣла. Первое дѣйствіе воли будетъ внутреннимъ, а второе - внѣшнимъ. Главнымъ условіемъ развитія воли является ея упражненіе, т.е. совершеніе волевыхъ актовъ. Существеннымъ для волевого акта является чувство усилія, которое его

сопровождаетъ. Физическія упражненія развиваютъ внѣшнее дѣйствіе воли, психическія - внутреннее. Гимнастическія упражненія, выполненіе какой-либо работы неинтересного характера сильно развиваютъ волю. На этомъ принципѣ основаны слѣдующія упражненія для укрѣпленія воли.

1) Смѣшайте вмѣстѣ по-горсти разныхъ сѣмянъ (конопли, подсолнечника и т.п.), а затѣмъ, напрягая волю, разберите ихъ по сортамъ.

2) Ежедневно, въ точно установленное время, въ теченіе 2-3 минутъ старайтесь рисовать одновременно одной рукой кружки, а другой - квадратики. Такое упражненіе служитъ и для сосредоточенія вниманія, и для концентрации воли.

3) Перебирайте четки, считая въ то же время до 100, 200 и т.д.

4) Принявъ удобное положеніе, повторяйте вполголоса или мысленно какое-нибудь слово, напримѣръ, священный слогъ "Омъ", не останавливаясь и не отвлекаясь, преодолевая усталость и лѣнь.

Эти упражненія нужно производить вначалѣ по 5 минутъ, а затѣмъ увеличивать до 15 м.; послѣднее упражненіе нужно производить какъ можно долѣе, такъ какъ оно не только развиваетъ волю, но и способствуетъ сосредоточенію. Эти упражненія производятся не всѣ сразу, а по одному. Изучивъ первое (на что требуется около 1-2 недѣль), переходятъ ко второму, затѣмъ къ третьему и т.д. Для развитія воли примѣняются самые разнообразныя приемы. Факиры сидятъ неподвижно и держатъ поднятыя руки до тѣхъ поръ, пока онѣ не затекутъ. Христіанскіе и другіе подвижники примѣняютъ другіе приемы, напримѣръ, кладутъ определенное число земныхъ поклоновъ или читаютъ какую-либо молитву, по нѣскольکو тысячъ разъ въ сутки, стоятъ неподвижно на камнѣ, даютъ обѣтъ молчанія и т.д. Правда, что тѣ и другіе объясняютъ свои дѣйствія по-различнымъ мотивамъ, но, въ сущности, то и другое сводится къ укрѣпленію воли. Упражненія для развитія воли встрѣчаются въ жизни на каждомъ шагѣ; нужно только умѣть пользоваться ими. Все-таки, дадимъ нѣсколько примѣровъ, могущихъ служить образчиками для другихъ упражненій.

1) Когда вамъ хочется говорить, заставьте себя молчать.

2) Если кто-нибудь оскорбилъ васъ, сдержите себя.

3) Заставьте себя исполнять неприятныя работы добросовѣстно и внимательно, безъ раздраженія.

4) Попробуйте отказаться отъ пищи на сутки и болѣе.

5) Попробуйте сутки ничего не пить.

6) Если вы курите, перестаньте курить.

7) Прекратите употребленіе вина, кофе и т.п.

Придумывайте сами подобныя упражненія и старайтесь постоянно упражнять свою волю, т.е. ежедневно продѣлывать какое-либо упражненіе, относящееся до развитія воли. Изобрѣтая упражненія, нужно помнить, что вся суть развитія воли заключается въ томъ, чтобы дѣлать то, что не хочется дѣлать, и не делать того, что было бы пріятно. Нужно укрѣпить волю на столько, чтобы она не подчинялась чувственнымъ побужденіямъ, дѣйствуя въ то же время подъ вліяніемъ мотивовъ исключительно разсудочнаго характера. Такая воля - ключъ ко многимъ феноменамъ факиризма.

Развитіе голоса. Голосъ является значительнымъ факторомъ для вліянія на другихъ. Нѣкоторые люди звукомъ своего голоса могутъ вызвать родъ очарованія, которому поддаются не только отдѣльныя личности, но и толпа. На этомъ свойствѣ человѣческаго голоса основывается легенда Luread. В этомъ-же заключается секретъ нѣкоторыхъ проповѣдниковъ и ораторовъ, которые подчиняютъ себѣ людей музыкальностью своей рѣчи. Теперь скажемъ нѣсколько словъ о примѣненіи голоса, въ цѣляхъ вліянія на другихъ. Когда вы хотите внушить что-либо, то должны говорить четко, твердо и убѣдительно, выражаясь кратко и понятно, властнымъ, не терпящимъ возраженія тономъ: индійскія іюги обладаютъ сильнымъ, чистымъ и звучнымъ голосомъ. Это зависитъ отъ того, что они практикуютъ особое упражненіе, развивающее голосъ, дѣлающѣе его мягкимъ и мелодичнымъ. Это упражненіе заключается въ слѣдующемъ.

Нужно вдохнуть воздухъ медленно, но сильно, черезъ обѣ ноздри, стараясь вдыхать, какъ можно продолжительнѣе. Затѣмъ слѣдуетъ задержать дыханіе на 2-3 секунды и выдохнуть воздухъ съ силой, однимъ дыханіемъ, черезъ широко открытый ротъ. Повторяйте это упражненіе ежедневно по нѣсколько разъ въ день.

Чтобы сдѣлать голосъ убѣдительнымъ, надо вложить въ него то или иное чувство; рекомендуемъ удалиться въ уединенное помѣщеніе, въ которомъ вамъ никто не помѣшаетъ. Затѣмъ, пред-

ставьте себѣ, что передъ вами находится собесѣдникъ. Начните говорить громко, твердо, вкладывая всю вашу волю въ произносимыя слова. Для упражненія выбирайте соответствующія фразы. Напримѣръ, если вашъ голосъ нерѣшителенъ и слабъ, если вамъ надо отказать кому-либо, или съ достоинствомъ просить о чемъ-либо, то говорите рѣшительно со-своимъ воображаемымъ собесѣдникомъ, твердо отказывайте ему, повторяйте одну и ту же фразу нѣсколько разъ, стараясь вложить въ голосъ всю вашу душу. При этомъ упражненіи надо говорить гораздо громче, чѣмъ обыкновенно. Если послѣ подобнаго упражненія вамъ придется имѣть съ кемъ-либо разговоръ, объясненіе и т.п., придется кому-либо отказывать или что-нибудь просить, вы увидите, что голосъ вашъ будетъ твердымъ, сильнымъ и рѣшительнымъ. При разговорѣ никогда не слѣдуетъ торопиться. Лучше говорить медленно, чѣмъ очень быстро. Еще одно замѣчаніе. Если кто-нибудь, при разговорѣ съ вами, станетъ повышать голосъ, то и вы начните говорить тише и медленнѣе, спокойнѣе, и вашъ собесѣдникъ тоже успокоится. Кроме того, надо научиться умѣть молчать. Предположимъ, что вы начали разговоръ о предметѣ, интересующемъ вашего собесѣдника. Какъ только заговорить онъ на свою любимую тему, замолчите, слушайте, не перебивайте и не возражайте.

Для развитія голоса можно рекомендовать нѣчто въ родѣ вибраторнаго массажа. Почти закрывъ ротъ, оставляя маленький проходъ (сложите губы такъ, какъ складываютъ ихъ, когда свистятъ), пойте съ силой звуки: б-б-б, в-в-в, г-г-г, д-д-д, н-н-н, м-м-м и т.п., на сколько хватитъ дыханія, и переходя отъ одного къ другому. Отдохните, вдохните какъ можно больше, воздуха и начинайте снова. Приложите всѣ силы, чтобы научиться вкладывать въ свой голосъ любое чувство, любое выраженіе. Каждое ваше слово должно быть рассчитаннымъ внушеніемъ.

Жестъ. Къ области жеста мы относимъ внѣшнія проявленія воли, каковы, напримѣръ, нѣкоторыя сознательныя движенія (жестикуляція, примѣняемая въ цѣляхъ поясненія чего-либо и т.п.), а также безсознательныя воздѣйствія на тѣло (походка, опредѣленное выраженіе лица и пр.). Каждому извѣстно, какое значеніе имѣетъ внушительный, величественный видъ. Каждый солидный человѣкъ производитъ болѣе сильное и пріятное впечатленіе, чѣмъ суетливый,

лишенный выдержки. Нужно всегда имѣть серьезное, твердое выраженіе лица. Ничто такъ сильно не отталкиваетъ людей, какъ злое, хмурое лицо; но и постоянная улыбка говоритъ скорѣе о недостаткѣ достоинства, чѣмъ о добротѣ. Лицо должно быть спокойнымъ, ласковымъ, но серьезнымъ. Нужно упражняться ежедневно передъ зеркаломъ, придавая своему лицу серьезное и твердое выраженіе и удерживая это выраженіе, какъ можно дольше. Что касается походки, то она должна быть твердой, увѣренной, неторопливой, важной. Движенія и манеры должны быть плавными, спокойными, проникнутыми чувствомъ собственнаго достоинства, увѣренностью и энергіей. Во всѣхъ движеніяхъ нужно проявлять силу воли и самоувѣренность.

Лекція VIII. (продолжение)

Воспитаніе взгляда.

Взглядъ, обладающій силой и производящій рѣзкое дѣйствіе, принято называть магнетическимъ или сосредоточеннымъ, концентрированнымъ взглядомъ, при чемъ различаютъ: неприятный и чарующій взглядъ. Если взглядъ производитъ тягостное, отталкивающее и болѣзненное дѣйствіе, то его называютъ “дурнымъ взглядомъ” или “дурнымъ глазомъ”. Наоборотъ, взглядъ кроткій, привлекающій называется “чарующимъ взоромъ” и благотворно дѣйствуетъ на окружающихъ. Первый поработщаетъ, обезволиваетъ людей и наблюдается у лицъ энергичныхъ, но преданныхъ злу (черные маги, колдуны); вторая категорія взгляда привлекаетъ, зачаровываетъ, успокаиваетъ и бываетъ у людей добрыхъ, проникнутыхъ любовью и состраданіемъ къ ближнимъ.

Плиній уверяетъ, что въ его время существовали люди, однимъ взглядомъ вносившіе болѣзнь и смерть въ семейство. Знаменитый путешественникъ Дюмонъ рассказываетъ о существованіи въ Азіи людей, обладающихъ ядовитымъ взглядомъ, влекущимъ за собой болѣзнь и смерть. Онъ говоритъ: “У одного изъ этихъ чародѣевъ

былъ такой убійственный взглядъ, что онъ опрокидывалъ и даже убивалъ на извѣстномъ разстояніи животныхъ и людей, подвергавшихся дѣйствию его взгляда.

“Владѣтель той страны, услышавъ о немъ, призвалъ его и, поставивъ въ одно мѣсто шесть осужденныхъ преступниковъ, приказалъ ему испытать надъ ними силу своего взгляда. Чародѣй повиновался. Когда глаза его остановились на преступникахъ, то съ этими несчастными сдѣлались конвульсіи и наконецъ они упали на землю мертвыми”.

Очень интересныя свѣдѣнія по этому вопросу можно почерпнуть въ соч. Е.П.Блаватской - “Въ голубыхъ горахъ”, гдѣ она говоритъ о племенахъ туземцевъ Индіи: Тоддахъ и Муллу-Курумбахъ.

На воспитаніе взгляда необходимо обратить серьезное вниманіе. Не обладая магнетическимъ взглядомъ, невозможно вліять на людей. Всѣмъ извѣстны факты вліянія змѣй на птицъ и маленькихъ животныхъ. То же самое относится къ извѣстной каждому охотнику стойкѣ собаки на дичь: послѣдняя буквально впадаетъ въ каталептическое состояніе, и иногда охотникъ можетъ взять ее просто руками. Укротители звѣрей часто прибѣгаютъ къ упорному взгляду, смиряя имъ непокорныхъ зверей. Даже у насъ въ деревняхъ встрѣчаются знахари и колдуны, которые силою взгляда усмиряютъ самыхъ злыхъ собакъ, заставляя ихъ убѣгать отъ нихъ. Поступаютъ они слѣдующимъ образомъ: сперва дѣлаютъ передъ собакой разныя движенія, чтобы привлечь на себя ея вниманіе. Какъ только собака взглянетъ на колдуна, онъ вливается своимъ взглядомъ въ глаза собаки, которая, пораженная имъ, перестаетъ лаять, пугается, пятится назадъ и, наконецъ, обращается въ бѣгство. Вліянію взгляда поддаются почти всѣ животныя. Упорнымъ, неподвижнымъ взглядомъ можно завладѣть лошадыю до такой степени, что она не сдвинется, если даже вблизи ея выстрѣлишь... “Взглядъ человѣка, говоритъ американскій оккультистъ Аткинсонъ, во-взаимныхъ отношеніяхъ является однимъ изъ могущественныхъ орудій для передачи мыслей, желаній, приказаній, а равно и всякаго воздѣйствія одного лица на другое. Онъ приковываетъ вниманіе собесѣдника; онъ привлекаетъ, онъ очаровываетъ, онъ покоряетъ даже тѣхъ, кто болѣе другихъ способенъ къ сопротивленію и борьбѣ. Взглядъ, когда онъ достигъ всей силы пронизательности и вліянія, на которое онъ способенъ,

есть страшное оружіе. Это онъ переносить и сообщаетъ другимъ вибраціи мысли и жизненный флюидъ, для котораго мозгъ служить какъ бы резервуаромъ, и эта передача бываетъ почти всегда мгновенной (внезапной); примѣненная къ дикимъ, хищнымъ звѣрямъ, эта сила взгляда бываетъ неограничена. Она останавливается, она прогоняетъ назадъ, она побѣждаетъ, она уничтожаетъ смертоноснаго звѣря. Но эта сила имѣетъ не меньшее дѣйствіе и на людей; только она должна быть хорошо развита и хорошо направлена”.

Маги прошлаго столетія очень часто употребляли эту силу ради личной защиты. Подобную силу взгляда можно приобрести путемъ опредѣленной тренировки, усиливающей дѣйствіе взгляда и дающей въ результатъ магнетическій взглядъ. Всѣ упражненія, служащія для этой цѣли, можно раздѣлить на нѣсколько группъ, при чемъ каждая группа упражненій производится въ теченіе одного мѣсяца.

I группа упражненій. Укрѣпленіе глазныхъ мышцъ.

Для развитія и укрѣпленія глазныхъ мышцъ слѣдуетъ ежедневно посвящать по 10-ти минутъ каждому изъ слѣдующихъ упражненій.

1) На бѣломъ листѣ бумаги рисуютъ маленькую черную точку. Листъ прикрѣпляютъ къ стѣнкѣ такъ, чтобы точка была на уровнѣ глазъ. Садятся на разстояніи $1\frac{1}{2}$ аршина отъ стѣны; свѣтъ долженъ падать сзади или съ лѣвой стороны. Пристально смотрятъ на черную точку и, не спуская глазъ съ нея, вращаютъ кругообразно головой, все время фиксируя точку. Постепенно нужно увеличивать радіусъ круга и быстроту вращенія. Если появится боль и т.п., то значитъ, упражненіе сдѣлано неправильно: слишкомъ быстро, или радіусъ круга слишкомъ великъ.

Начинаютъ это упражненіе съ одной минуты и доходятъ до 10 м., прибавляя черезъ нѣсколько дней по одной минутѣ.

2) Нужно сѣсть на то-же мѣсто, устремить взглядъ на черную точку и фиксировать ее около минуты.

Затѣмъ быстро и плавно устремить взглядъ на полъ, потомъ сразу на потолокъ, направо и налево. Направляйте взглядъ, стараясь смотрѣть, какъ можно пристальнѣе, въ разныя стороны, описывая зигзаги, круги, треугольники и т.п. Это упражненіе можно

видоизмѣнить слѣдующимъ образомъ. Какъ извѣстно, каждая стѣна имѣетъ четыре угла. Изобразимъ стѣну, обозначивъ углы буквами. Выбравъ не занятую ничѣмъ стѣну, прикрѣпите посрединѣ ея листъ бумаги съ черной точкой.

Нужно сѣсть противъ точки и пристально смотрѣть на нее въ теченіе 1 м. Затѣмъ быстро перевести взглядъ на уголь в и тотчасъ-же перевести его въ угол а, потомъ снова устремить на уголь в. Продѣлать это упражненіе нѣсколько разъ (1-5-10), а затѣмъ продѣлать его съ углами г и б, а потомъ со-всѣми четырьмя углами в-г и а-б.



Послѣ этого направить взглядъ на уголь а, быстро переводя на г, снова устремить его на уголь а. Потомъ также упражняются съ углами в и б. Видоизмѣнять это упражненіе можно до безконечности. Чѣмъ разнообразнѣе будутъ движенія, тѣмъ лучше разовьются и окрѣпнутъ мышцы глазъ.

Упражняйтесь сначала 1 минуту и, постепенно прибавляя, дойдите до 10 минутъ.

3) Устремите пристальный взглядъ на черную точку и, не спуская съ нея глазъ, медленно поворачивайте голову (одну голову, но не туловище) вправо, затѣмъ плавно и спокойно приведите ее въ прежнее положеніе и медленно поворачивайте ее влѣво. Все время нужно, какъ можно пристальнѣе, смотрѣть на черную точку. При всѣхъ этихъ упражненіяхъ стараться совсѣмъ не мигать, расширять

глазныя вѣки и смотреть пристально. Продолжительность упражненія та-же, т.е. начинаютъ съ одной и доводятъ до 10 минутъ.

II группа упражненій. Развитіе неподвижнаго и твердаго взгляда.

Черезъ мѣсяцъ предыдущія упражненія оставляютъ и замѣняютъ ихъ слѣдующими:

4) Садятся на разстояніи $1\frac{1}{2}$ аршина отъ стѣны, на которой прикрѣпленъ листъ бумаги съ черной точкой. (Свѣтъ долженъ быть не менѣе, чѣмъ умѣренный). Устремляютъ пристальный взглядъ на черную точку, фиксируя ее, не мигая.

Въ тотъ моментъ, когда чувствуется покалываніе глазъ, надо напряженіемъ воли воспрепятствовать вѣкамъ опуститься. Упражненіе это начинаютъ съ 1 минуты и постепенно доходятъ, прибавляя по 1 минутѣ черезъ 3-4 дня, до 10 минутъ. Слѣдуетъ научиться смотрѣть пристально, неподвижно и не мигая, по крайней мѣрѣ, 5 минутъ. На это упражненіе нужно обратить серьезное вниманіе, такъ какъ оно является основой многихъ другихъ пріемовъ.

5) Перевѣшиваютъ бумагу съ черной точкой на 1 аршинъ вправо отъ прежняго мѣста, но по той-же линіи. Садятся и смотрятъ пристально 2-3 секунды на то мѣсто, гдѣ раньше была бумага, потомъ поворачиваютъ глаза (одни глаза, но не всю голову) вправо и фиксируютъ (пристально смотрятъ) черную точку. Затѣмъ передвигаютъ лицо влѣво и повторяютъ упражненіе. При этомъ упражненіи сидѣть нужно на прежнемъ мѣстѣ; передвигаютъ только листъ бумаги съ черной точкой и поворачиваютъ одни глаза, оставляя въ покоѣ и туловище, и голову. Продолжительность упражненія и распределеніе времени тѣ-же, что и раньше (см. упр. N 4).

6) Садятся напротивъ стѣны. Устремляютъ взглядъ на черную точку. Затѣмъ, оставляя туловище и голову въ покоѣ, направляютъ глаза на полъ (на полу можно сдѣлать точку тушью, мѣломъ или просто положить какой-либо предметъ. монету) и пристально смотрятъ на избранную точку въ теченіе 1 минуты. Постепенно увеличиваютъ продолжительность фиксаціи до 5 мин. Затѣмъ, при прежнихъ условіяхъ (голову держать прямо), направляютъ взглядъ на потолокъ, пристально смотря на какую-либо маленькую точку.

Начинаютъ съ одной минуты и доводятъ его, постепенно

прибавляя по 1 м., до 5 м. Все-же упражненіе должно занимать 10 минутъ.

III группа упражненій. Развитие проницательнаго магнетическаго взгляда.

Оставьте упражненія второй группы и приступите къ новымъ, имѣющимъ цѣлью придать вашему взгляду проницательное выраженіе.

7) Садятся противъ зеркала и устремляютъ взглядъ на свое изображеніе, поставивъ предварительно на переносѣ карандашомъ маленькую, едва замѣтную точку. Пристально смотрятъ на переносѣ, фиксируя эту точку. Нужно воздерживаться отъ миганія. Взглядъ долженъ быть неподвижно, пристально, но спокойно устремленъ на эту точку.

Начните съ 1 минуты и постепенно научитесь пристально смотрѣть, не мигая и неподвижно, на переносѣ около 15 минутъ. Вскорѣ можно будетъ не ставить на переносѣ мѣтки, а пользоваться только мысленнымъ представленіемъ ея.

8) Садятся противъ зеркала и устремляютъ пристальный взглядъ на лѣвый зрачекъ своего отраженія. Фиксируютъ зрачекъ, стараясь, если можно такъ выразиться, заглянуть въ самый мозгъ. Затѣмъ, направляютъ взглядъ на правый зрачекъ и столь-же пристально смотрятъ на него. Такъ какъ предыдущія упражненія нѣсколько подготовили глаза, то можно начать сразу съ 5 минутъ для каждого зрачка.

9) Представляя видоизмѣненіе N 7, это упражненіе является самымъ важнымъ и требуетъ умѣнія пристально, упорно, не мигая, смотрѣть. Заключается оно въ слѣдующемъ. Нужно научиться вкладывать въ свой пристальный взглядъ какое-либо чувство, причемъ мышцы лица должны оставаться совершенно неподвижными и спокойными. Все должно быть понятно изъ выраженія глазъ. Садятся противъ зеркала и стараются вложить въ свой взглядъ, напримѣръ, чувство любви и ласки. Представьте себѣ, что видите лицо, сдѣлавшее вамъ много хорошаго; человѣка, къ которому расположены и т.д., и старайтесь вызвать ласковое и доброе выраженіе глазъ. Такимъ-же способомъ научитесь выражать своимъ взглядомъ и другія чувства: неудовольствіе, радость. Лицо-же должно оставаться совсѣмъ безъ измѣненія. Сила тако-

го взгляда колоссальна. Если вы устремите на больного свой взглядъ съ лаской и любовью, онъ почувствуетъ облегченіе, успокоится; вложивъ-же въ него всю злобу и ненависть, на которыхъ способны, можно заставить здороваго человѣка почувствовать тягость его и захворать, а если ваша магнетическая сила значительна, то даже и умереть. Отказывая кому-либо, сдѣлайте свой взглядъ твердымъ, и проситель не замедлитъ удалиться. Разговаривая съ возбужденнымъ человѣкомъ, устремите на него спокойный взглядъ, и возбужденіе его исчезнетъ. Желая подчинить какого-либо человѣка, смотрите на него властно и увѣренно: онъ смутится и уступитъ вашимъ желаніямъ. Надо, однако, замѣтить, что взглядъ долженъ сопровождаться внушеніемъ, о мѣханизме котораго будетъ сказано далѣе.

Путемъ практики научаются примѣнять концентрированный взглядъ во-всѣхъ случаяхъ жизни.

Для укрѣпленія глазъ полезно примѣнять глазныя ванны. Наливъ въ маленькій тазикъ воды, надо опустить туда лицо, затѣмъ открыть глаза и стараться смотрѣть въ водѣ.

Дѣлайте такъ два раза въ день. Сначала нужно употреблять воду комнатной температуры, а впослѣдствіи можно перейти къ совершенно холодной водѣ. Послѣ упражненій слѣдуетъ смачивать глаза настоемъ очанки. Очанка или-евфразія (euphrasia off) продается въ гомеопатическихъ аптекахъ въ видѣ настоя (Фохтъ. СНВ., Кузнечный пер., д.12). На маленькую рюмочку воды берутъ 2-5 капель и смачиваютъ глаза. Можно употреблять глазную ванну.

Большое значеніе имѣетъ блескъ глазъ. Какъ извѣстно, блестящіе глаза производятъ болѣе сильное дѣйствіе, чѣмъ взглядъ тусклый и мутный. Одною изъ причинъ блеска глазъ является питаніе. Люди, у которыхъ имѣется изобиліе фосфора, могутъ плѣнить блескомъ своихъ глазъ. Чтобы придать глазамъ блескъ, яркость и оживленіе, нужно вводить въ организмъ такія овощи, которые содержатъ фосфоръ (напр. шпинатъ и салатъ). Способствуетъ блеску глазъ употребленіе молока. Затѣмъ, значительную роль играетъ хорошій сонъ. На Востокѣ воспитаніе взгляда является почти цѣлой наукой, называемой "Трамака-Йога". Къ ней относится леченіе глазныхъ болѣзней, для чего направляютъ взглядъ на какую-либо точку во-время дыхательныхъ упражненій. Это же примѣняется для усиленія зрѣнія. Можно очаровать или свести съ ума другого человѣка

при помощи такого взгляда. Нужно фиксировать черную точку и выдыхать воздухъ, направляя нервный флюидъ въ глаза и представляя, что онъ истекаетъ изъ глазъ. Кромѣ того, рекомендуемъ, какъ можно чаще, широко раскрывать свои глазныя вѣки.

Полезно также чаще смотрѣть острымъ, проникающимъ взглядомъ, не мигая, на очень отдаленныя точки: звѣзды, облака. Приносятъ большую пользу упражненія съ флюидическимъ двигателемъ Тромелена, который приводятъ въ движеніе одной тоько силой взгляда. Описаніе и рисунки этихъ приборовъ будутъ даны въ Отдѣлѣ Магнетизма.

Примѣненіе силы взгляда заключается въ фиксаціи переносья лица, подлежащего воздѣйствію.

Если оно стоитъ къ вамъ спиной, то нужно устремить взглядъ въ затылокъ. Кромѣ того, пристально смотрѣть на субъекта нужно лишь въ томъ случаѣ, когда начинаете говорить вы сами, и какъ только заговорить собеседникъ, опустите сейчасъ-же глаза и не смущайте его своимъ пристальнымъ взглядомъ.

Что касается практическаго примѣненія взгляда, то особенную силу взглядъ пріобрѣтаетъ лишь благодаря мысленному сосредоточенію, т.е. тутъ уже играетъ главную роль мысленное воздѣйствіе, усиливаемое пристальнымъ взглядомъ; поэтому о воздѣйствіи на людей путемъ взгляда будетъ подробно говориться при изученіи психическаго вліянія на разстояніи, здѣсь же посовѣтуемъ развить взглядъ и испытывать его на животныхъ и окружающихъ лицахъ.

Лекція IX.

Развитіе пассивныхъ психическихъ способностей.

Подготовивъ свой организмъ, подчинивъ его контролю воли, накопивъ значительное количество динамизированного нервнаго флюида и научившись управлять имъ, можно приступить къ правильному развитію психическихъ способностей.

Выраженіе “правильное развитіе” вполне умѣстно, такъ какъ физическія, дыхательныя и психическія упражненія, хотя и

предназначенныя для другихъ цѣлей (совершенствованіе тѣла, развитіе воли, накопленіе флюида, воспитаніе психики), все же развиваютъ психическія способности, что проявляется въ видѣ внезапныхъ проблесковъ предчувствій, пророческихъ сновъ, ясновидѣнія, яснослышанія и т.п. Но все это наблюдается временно и не регулярно и, въ большинствѣ случаевъ, независимо отъ воли, внезапно.

Чтобы развить всѣ эти способности, нужна тренировка: надо постоянно практиковаться, и только тогда можно достигъ успѣха, да и то послѣ соответствующей подготовки. Могутъ спросить: зачѣмъ эта подготовка, какое отношеніе имѣетъ она, на примѣръ, къ развитію ясновидѣнія, и почему сразу не приступить къ соответствующимъ упражненіямъ?

Въ отвѣтъ на это можно сказать, что для развитія психическихъ способностей необходимо имѣть здоровое тѣло, сильную волю и дисциплинированную психику.

Соответствующія упражненія, служащія для развитія психическихъ способностей, безъ предварительной подготовки могутъ вызвать явленія, опасныя для здоровья и разсудка человѣка. Вотъ почему помѣшательство и нервныя болѣзни - обычныя послѣдствія “домашнихъ” занятій Оккультизмомъ.

Послѣ этихъ предварительныхъ замѣчаній можно заняться изученіемъ способовъ развитія пассивныхъ способностей.

Всѣмъ извѣстно, что внѣшнія впечатлѣнія - ничто иное, какъ особыя колебанія (вибраціи) той или другой среды, доходящія до нашего сознанія, благодаря органамъ чувствъ. Колебанія эфира даютъ возможность видѣть, колебанія воздуха (воздушныя волны) позволяютъ слышать. Всѣ другія органы чувствъ (вкусъ, обоняніе и осязаніе) также зависятъ отъ способности организма воспринимать внѣшнія раздраженія, воздѣйствія, вибраціи. Такимъ образомъ, органы чувствъ улавливаютъ вибраціи только опредѣленной быстроты, за предѣлами которыхъ мы ихъ не воспринимаемъ.

Но существуютъ люди, отличающіеся болѣе тонкимъ слухомъ, т.е. способные улавливать колебанія, недоступныя другимъ; нѣкоторые лица видятъ на большемъ разстояніи, чѣмъ другія, или видятъ цвѣта спектра, не примѣтные для другихъ (кашемирскіе ткачи различаютъ свыше 60 оттѣнковъ, не замѣтныхъ для европейцевъ) и пр. Путемъ упражненій можно развить слухъ до такой степени, что

будемъ слышать, напимѣрь, тиканье часовъ на громадномъ разстояніи. То же самое можно сказать и о всѣхъ другихъ органахъ чувствъ. Осязаніе у слѣпыхъ развивается до такой степени, что они узнають присутствіе предмета по одному измѣненію давленія воздуха. Изъ этого вытекаетъ, что развитіе каждаго изъ органовъ чувствъ можетъ быть доведено до изумительной степени.

Можно развити ихъ такъ, что они будутъ воспринимать не только болѣе тонкія vibraціи физическаго плана, но и vibraціи другихъ плановъ, напимѣрь, астральнаго, а при усердномъ, настойчивомъ развитіи ихъ - даже vibraціи ментальнаго плана. Наконецъ, можно достигъ такого развитія, что физическіе органы чувствъ сдѣлаются ненужными, и человекъ получитъ способность воспріятія безъ посредства физическаго тѣла.

Такимъ образомъ, развитіе пассивныхъ способностей сводится къ умѣнію воспринимать болѣе тонкія vibraціи другихъ плановъ, недоступныя для обыкновеннаго человека.

Къ пассивнымъ способностямъ относятся: психометрія, ясно-видѣніе, яснослышаніе, медиумизмъ и др.

1. Психометрія.

Въ кругѣ развитія пассивныхъ психическихъ способностей Психометрія представляетъ изъ себя одинъ изъ существеннѣйшихъ этаповъ къ достиженію полнаго ясновидѣнія. Выработать способность воспринимать образы, идеи и чувства, запечатлѣнные на различныхъ предметахъ ¹⁾, возстановлять картины прошлаго и приподнимать завѣсу исторіи, какъ одного лица, такъ и всего человечества, такова задача Психометріи.

При помощи самыхъ простыхъ методовъ можно достигнуть поразительныхъ результатовъ въ чтеніи, такъ называемыхъ, астральныхъ клише.

¹⁾ Академическая наука пришла въ послѣднее время къ положенію, входящему въ основу оккультныхъ традицій - что всякій предметъ, подобно землѣ, окруженной атмосферой, имѣетъ ауру, т.е. флюидическую атмосферу, въ которой и запечатлѣваются картины прошлаго (астральные клише).

Методы Психометріи основаны на свойствахъ челоѣческаго организма воспринимать тончайшія колебанія (вibraціи), исходящія отъ различныхъ предметовъ.

Всѣмъ извѣстны ощущенія, которыя мы испытываемъ, находясь вблизи какого-нибудь предмета религіознаго культа, предмета глубокой древности, предмета, принадлежавшаго близкому челоѣку.

Если отбросить все, что можетъ быть навѣяно фантазіей или воспоминаніемъ, и проконтролировать всѣ образы и мысли, иногда даже совершенно неожиданные и чуждые намъ, пришедшіе откуда-то извнѣ, то они, въ большинствѣ случаевъ, оказываются имѣющими подъ собою самую серьезную почву и обнаруживаютъ ту повѣсть, которую такъ долго таили покровъ мертвой матеріи.

Механизмъ подобнаго явленія весьма простъ, и привести его въ дѣйствіе дано всякому.

Для этого не надо ни тяжелаго режима, ни огромной воли, ни напряженія мысли; наоборотъ, здѣсь требуется только полное спокойствіе чувствъ и разума, то пассивное состояніе, о которомъ говорилось на предыдущихъ страницахъ.

Для того, чтобы уловить вибраціи, исходящія изъ предмета, необходимо между челоѣкомъ, производящимъ опытъ, и испытываемымъ предметомъ установить такъ называемый раппортъ, т.е. связь, позволяющую вибраціямъ свободно проникать въ центры "воспріятія" челоѣка.

Въ челоѣческомъ организмѣ имѣется нѣсколько такихъ центровъ; главнѣйшіе изъ нихъ находятся въ головѣ, немного выше переносія (агнейя чакрамъ индусовъ), и въ груди, т.н. солнечное сплетеніе въ центрѣ грудобрюшной преграды (манипурака чакрамъ индусовъ).

Такими же орудіями воспріятія могутъ служить руки и другія части тѣла, но въ меньшей степени, такъ какъ вышеуказанные центры воспримчивы съ наибольшей интенсивностью.

Естественно, что не всѣ люди могутъ развивать свои психометрическія способности по одному и тому же методу, и это главнымъ образомъ потому, что всѣ они различаются свойствами своихъ темпераментовъ.

То, что пригодно для людей съ флегматическимъ или

меланхолическимъ темпераментомъ, абсолютно непримѣнимо къ сангвникамъ или холерикамъ, и наоборотъ.

Рамки настоящего отдѣла не позволяютъ намъ дать полное описаніе и свойства каждаго изъ темпераментовъ въ отдѣльности, и читатель, пожелавшій опредѣлить себя, потрудится заглянуть въ таблицы, помѣщенные в книгѣ “Магическія зеркала” Седира, или же въ “Теорію Темпераментовъ” Польти и Гарри. Наблюденіе выработало четыре главныхъ типа, которые, впрочемъ, не всегда бываютъ выражены въ чистомъ видѣ и иногдѣ варьируются. Эти типы слѣдующіе: флегматическій, меланхолическій, холерическій и сангвиническій.

Въ практикѣ Психометріи удобнѣе разсматривать всѣ четыре темперамента объединенными въ двѣ слѣдующія большія группы:

1) Пассивные - флегматическій и меланхолическій.

2) Активные - холерическій и сангвиническій, т.к. практика будетъ различна (въ деталяхъ) лишь для этихъ двухъ категорій.

Помимо этихъ типовъ, необходимо упомянуть лицъ, уже одаренныхъ отъ природы зачатками ясновидѣнія, лицъ медіумичныхъ и сенситивныхъ. Для нихъ практика будетъ та-же самая, какъ и для лицъ меланхолическаго и флегматическаго темпераментовъ, но съ той разницей, что развитіе ихъ пойдетъ болѣе ускореннымъ темпомъ.

Первое условіе, общее для лицъ всѣхъ темпераментовъ, это умѣніе приводить себя въ пассивное состояніе. Оно заключается въ томъ, чтобы весь организмъ функціонировалъ ровно, безъ толчковъ, находясь въ положеніи спокойной неподвижности.

Всякія мысли, образы, чувства и навязчивыя идеи должны отсутствовать, и только по достиженіи такихъ результатовъ можно приступить къ опытамъ.

О методахъ приведенія себя въ пассивное состояніе говорилось уже выше, и мы здѣсь укажемъ только то, что можетъ имѣть специальное значеніе.

Прежде всего не приступать никогда къ опытамъ, чувствуя головную боль, насморкъ, отягощеніе желудка, раздраженіе или усталость и пр. недомоганія, т.к. это вредитъ успѣшности опыта или даже вовсе препятствуютъ ей.

Стараться производить опыты, хотя бы вначалѣ, въ одинъ и

тотъ же часъ и въ одномъ и томъ же мѣстѣ, что необходимо для устраненія побочныхъ вліяній.

Не производить опытовъ долѣе 15-20 минутъ подрядъ.

Температура въ комнатѣ не должна быть ниже 14° и выше 19° по Р.

Если опытъ производится днемъ, то свѣтъ долженъ быть разсѣянный, или же полусвѣтъ.

Если же вечеромъ, то опять таки полусвѣтъ или же свѣтъ голубоватый, что, конечно, можетъ быть достигнуто и днемъ, при голубыхъ шторахъ.

Наиболѣе предпочтительнымъ является фіолетовый свѣтъ, особенно для лицъ холерическаго и сангвиническаго темперамента, признанный болѣе успокаивающимъ.

Тишина или однообразные звуки, какъ напримѣръ, стукъ маятника часовъ, метронома и для нѣкоторыхъ лицъ повтореніе одного и того же мотива на музыкальномъ ящикѣ, но отнюдь не громко.

Одежда должна быть свободна на шеѣ и на поясѣ.

Дыханіе равномѣрное, какъ у спящаго, подражаніе которому часто приводитъ въ пассивное состояніе.

Положеніе тѣла для лицъ меланхолическаго и флегматическаго темпераментовъ можетъ быть съ самаго начала сидячее, но не сгорбленное.

Лицамъ холерическаго и сангвиническаго темперамента предпочтительно начинать съ лежакаго положенія на спинѣ и имѣть подъ головой не подушку, а валикъ, какъ это дѣлаютъ спящіе японцы. Постепенно можно переходить въ сидячье положеніе и въ немъ уже продолжать опыты.

Всѣ эти приготовленія и условія ведутъ къ тому, чтобы между субъектомъ и предметомъ, который онъ хочетъ подвергнуть психометрическому анализу, установился раппортъ или непрерывная связь; тогда астральное тѣло челоуѣка свободно облекаетъ и проникаетъ въ испытуемый предметъ, который въ свою очередь вліяетъ своими вибраціями на наши астральные центры и уже черезъ нихъ доводитъ образы, связанные съ вибраціями, до нашего сознанія.

Всѣ вибраціи испытуемаго предмета можно воспринимать тре-

мя способами: или прикладывая, лучше прикрѣпляя, его ко-лбу шелковымъ шнуромъ, или прикладывая его къ солнечному сплетенію, или же просто беря въ руку.

Наиболѣе успѣшнымъ бываетъ первый способъ, когда предметъ прикрѣпляютъ ко-лбу.

Съ этого мы и начнемъ.

Опытъ I. Возьмите нѣсколько кусочковъ цвѣтной бумаги различной формы и заверните ихъ въ одинаковые конвертики изъ бѣлой бумаги, такъ, чтобы не знать, по внѣшнему ихъ виду, содержамаго, и, находясь въ состояніи пассивности, прикладывайте или прикрѣпляйте эти конвертики по очереди ко-лбу, стараясь опредѣлить цвѣтъ и форму содержащихся въ нихъ листковъ.

По достиженіи успѣшныхъ результатовъ, а они не замедлятъ проявиться дня черезъ 4-5, можно идти далѣе.

Опытъ II. Возьмите нѣсколько листковъ цвѣтной и бѣлой бумаги, различной формы, нарисуйте на нихъ по одной простой фигурѣ, какъ, напримеръ, линіи, углы, треугольники, квадраты и пр., и поступайте такъ же, какъ при первомъ опытѣ, стараясь опредѣлить цвѣтъ, форму и рисунокъ, находящіеся на листкахъ.

Убѣдившись въ положительности результатовъ, можно переходить уже къ болѣе сложному.

Опытъ III. Замѣните листки бумаги небольшими предметами, сдѣланными изъ дерева, кости, металла и, завернувъ ихъ по возможности въ одинаковые пакетики, прикрѣпляйте или прикладывайте ихъ ко-лбу и старайтесь опредѣлить форму, цвѣтъ, матерьялъ и то ощущеніе, которое испытываетъ предметъ далъ бы на осязаніе.

Опытъ IV. Возьмите различныя по формѣ и химическому составу вещества, напр. соль, сахаръ, различные пряности, части растений, и старайтесь воспринять уже не только форму, цвѣтъ, матерьялъ и ощущеніе осязанія, но и вкусъ, и запахъ.

Послѣ этихъ опытовъ, которые въ общей сложности длятся дней 16-20, можно свободно перейти къ тренировкѣ по воспріятію излученій, непосредственно связанныхъ съ человѣческимъ организмомъ и его переживаніями.

Опытъ V. Возьмите кусочекъ матеріи отъ одежды какого-нибудь человѣка, хорошо известнаго другимъ, но неизвѣстнаго вамъ, его кольцо, перчатку, гребенку, письмо или вообще предметъ,

имѣвшій съ нимъ близкое соприкосновеніе, и, приложивъ его ко лбу или даже просто взявъ въ руку, оформите то ощущеніе, которое вы отъ него испытываете.

Опредѣлите, что вы видите.

Какія картины или представленія проходятъ передъ вашимъ астральнымъ взоромъ, и какія психическія переживанія навѣваетъ вамъ данный предметъ, но помните, что здѣсь отнюдь нѣльзя напругать свою фантазію, т.к. это можетъ только испортить дѣло.

Необходимо улавливать первую мысль, первое представленіе, первое ощущеніе, и никогда не удивляйтесь тому, что они могутъ показаться вамъ на первый взглядъ нелогичными. При позднѣйшей провѣркѣ, большинство случаевъ покажетъ вамъ истинность вашихъ воспріятій.

Опытъ VI. Когда вы уже достаточно натренировались въ предыдущихъ опытахъ, начинайте брать предметы, имѣющіе отношеніе къ прошлому или связанные въ своемъ существованіи съ какими-либо опредѣленными событіями, извѣстными другимъ, но до времени скрытыми отъ васъ.

Берите предметы, имѣющіе историческое прошлое, или принадлежавшіе человѣку съ яркими моментами его личной жизни, и старайтесь, поступая такъ же, какъ и въ предыдущихъ опытахъ, возстановливать ихъ исторію, комбинируя тѣ образы и ощущенія, которые вы будете отъ нихъ испытывать.

Если это идетъ у васъ успешно, то продолжайте опыты, уже не беря предметы въ руку непосредственно и не прикладывая ихъ ко лбу, а лишь соединяя предметъ бумажнымъ шнуромъ со своей рукой.

Такимъ образомъ, у васъ начнетъ развиваться способность воспріятій предмета на разстояніи, и въ дальнѣйшемъ вамъ достаточно будетъ протянуть къ предмету руку или же просто приблизиться къ нему, находясь въ состояніи пассивности, чтобы отчетливо представить себѣ его исторію, качества и моменты, съ которыми онъ связанъ.

На этомъ можно закончить отдѣлъ Психометріи, т.к. за ея предѣлами начинается уже спеціальная область ясновидѣнія.

Конечно, не лишне упомянуть читателямъ, что развитіе способности психометрическаго анализа сильно способствуетъ проявленію

и укрѣпленію дара интуиціи, столь цѣннаго для оккультистовъ и прорицателей.

II. Ясновидѣніе.

Существуютъ два главныхъ вида ясновидѣнія: во-в р е м е н и и в ъ п р о с т р а н с т в ѣ. Ясновидѣніе во-времени даетъ возможность видѣть прошедшее или улавливать въ астральномъ планѣ слабыя и несовершенныя отраженія, дѣйствія великаго закона причинъ и слѣдствій, тѣ “тѣни, которыя бросаютъ впередъ грядущія событія”. Въ пространствѣ - оно позволяетъ человѣку получать астральныя свѣтовые колебанія съ огромнаго разстоянія; воспринимаютъ также эти лучи черезъ твердые предметы, видѣть мысли-формы, ауру людей, наблюдать ауральные цвѣта, и такимъ образомъ, опредѣлять качество мыслей, исходящихъ изъ умовъ людей.

Первое упражненіе заключается въ развитіи ясновидѣнія примѣненіемъ приборовъ, каковы: магическія зеркала, хрусталь, стекло и металлы.

Самое простое изъ магическихъ зеркалъ - стаканъ, наполненный чистой водой. Его ставятъ на бѣлую скатерть, помѣщая за нимъ приборъ освѣщенія. Можно также зачернить углемъ или итальянскимъ карандашемъ четвертушку бумаги. Опытъ долженъ производиться съ полнымъ спокойствіемъ и сосредоточенностью.

Смотря нѣкоторое время въ центръ зеркала, чувствуешь своеобразное покалываніе глазъ, вынуждающее иногда опускать вѣки, моргнуть, чѣмъ разрушается результатъ предшествовавшихъ усилій.

Въ тотъ моментъ, когда чувствуется покалываніе глазъ, надо напрячь свою волю, чтобы воспрепятствовать вѣкамъ опуститься.

Такимъ образомъ, слѣдуетъ упражняться одинъ или два раза въ день, посвящая каждый разъ этому занятію 10-15 минутъ.

Второе упражненіе. Когда вы достигнете успѣха въ первомъ упражненіи, то можно оставить вспомогательные приборы (зеркало, кристаллы и пр.) и приступить къ воспитанію астрального зрѣнія безъ всякихъ приспособленій.

Ослабьте мускулы, приведите себя въ пассивное состояніе, закройте глаза и усиленно вглядывайтесь (при закрытыхъ глазахъ)

впередъ, стараясь внимательно всматриваться въ самыя тонкія вырисовывающіеся очертанія на экранѣ вѣкъ, прикрывающихъ глаза. Это упражненіе лучше всего производить на ночь, передъ сномъ, или утромъ непосредственно послѣ пробужденія. Посвящать ему надлежитъ 10 минутъ каждый разъ. Изучивъ его, переходятъ къ слѣдующему, т р е т ь е м у упражненію.

Приведите себя въ пассивное состояніе и пристально смотрите на какую-либо точку. Опытъ надлежитъ производить въ полумракѣ. Черезъ нѣкоторое время вы начнете видѣть ауру, окружающую тотъ предметъ, на который устремленъ вашъ взглядъ. Если вы будете производить такіе опыты съ людьми, то скоро получите способность видѣть такъ называемые ауральные цвѣта этихъ лицъ, по которымъ можно судить о качествахъ и характерѣ окружающихъ. Дадимъ краткія указанія, необходимыя для практики, касающіеся значенія cadaго аурального цвѣта.

Черный - ненависть, злоба и т.п. чувства.

Сѣрый - эгоизмъ, страхъ, подавленность.

Зеленый - (грязнаго оттѣнка) - ревность.

Черно-зеленый - низкій обманъ.

Красный - чувственность.

Малиновый - любовь.

Коричневый - скупость и жадность.

Оранжевый - гордость и честолюбіе.

Желтый - интеллектуальная сила умственной способности.

Синій - религіозныя вѣрованія, эмоціи, чувства.

Голубой - духовность.

Упражняясь такимъ образомъ, вы сдѣлаетесь ясновидящимъ. Нужно только помнить, что нервная сила и способность владѣть своими органами чувствъ играютъ большую роль. Существуютъ еще и другіе приемы для развитія ясновидѣнія. Какъ извѣстно, чувство психическаго зрѣнія находится въ губчатомъ центрѣ (аг-неіа-чакрамъ). Чтобы довести до сознанія впечатлѣнія этого плексуса, требуется пропустить “кундалини” черезъ этотъ центръ, или просто сосредоточить всю нервную силу между бровями, гдѣ помѣщается центръ духовнаго зрѣнія (глазъ Сивы). Результатъ будетъ тѣмъ лучше, чѣмъ больше въ нашемъ распоряженіи динамизированнаго нервного флюида (см. дыхательн. упр.) и чѣмъ лучше мы

умѣемъ сосредоточивать вниманіе и изолировать себя отъ внѣшняго міра (см. психич. упражненія). Йоги пользуются для достиженія явленій ясновидѣнія направленіемъ вниманія на сердечный плексусъ.

Йогъ Патанджали говорить:

“Совершеніемъ Сама-ямы надъ тѣмъ лучезарнымъ свѣтомъ пріобрѣтается знаніе утонченнаго, загражденнаго и удаленнаго”, т.е. человѣкъ, благодаря этому, получаетъ возможность видѣть предметы, находящіеся на большомъ разстояніи (дальновидѣніе), видѣть сквозь непрозрачное, а также воспринимать vibraціи высшихъ плановъ. Кстати можно сказать о томъ раздѣленіи способности ясновидѣнія, которое зависитъ отъ области проявленія ея. Именно, если наблюдатель видитъ только магнетическіе флюиды, то это будетъ такъ называемое эфирное зрѣніе; при болѣе высокомъ развитіи, человѣкъ воспринимаетъ vibraціи астральнаго плана, видитъ его обитателей и пр. (астральное зрѣніе): если человекъ видитъ (читаетъ) мысли другихъ, то это уже высшая степень ясновидѣнія - ментальное зрѣніе.

Не всякій человѣкъ способенъ къ ясновидѣнію. Женщины и лица пассивныя легче пріобрѣтаютъ эту способность. Образъ жизни и предварительная тренировка играютъ главную роль. Скажемъ еще о вспомогательныхъ приѣмахъ и средствахъ, служащихъ для развитія ясновидѣнія. Египетскіе и индусскіе посвященные для воспитанія этой способности у своихъ учениковъ воздѣйствуютъ на ихъ обоняніе подходящими куреніями (ладанъ, шафранъ, сандалъ), на слухъ - особаго рода музыкой, заставляя въ то же время пристально смотрѣть въ магическое зеркало, слабо освѣщенное лампадой, помѣщенной сзади. Послѣ пристальнаго всматриванія появляется какъ-бы завѣса изъ тумана, на которой вырисовываются картины того или иного содержанія.

Отличительнымъ признакомъ, что появившіяся образы зависятъ отъ ясновидѣнія, а не отъ разстройства зрѣнія, служитъ то обстоятельство, что при настоящемъ ясновидѣніи фигуры, образы и пр. находятся въ движеніи и почти совсѣмъ не остаются неподвижными. При развитіи ясновидѣнія слѣдуетъ слѣдить за тѣмъ, чтобы эта способность была бы все время подъ строгимъ контролемъ

воли, такъ какъ, въ противномъ случаѣ, это можетъ повести къ весьма плачевнымъ результатамъ.

III. Яснослышаніе.

Яснослышаніемъ называется способность улавливать звуки, недоступные для слуха при обыкновенныхъ условіяхъ, но способность яснослышанія отнюдь не слѣдуетъ смѣшивать съ такъ называемымъ дальностьюслышаніемъ, т.е. извѣстной остротой слухового органа. Яснослышаніе подобно ясновидѣнію; какъ въ первомъ, такъ и во второмъ - мы постоянно сталкиваемся съ таинственнымъ процессомъ не только отраженія зрительныхъ и слуховыхъ формъ на поверхности сознанія, но и непрерывнымъ постиженіемъ ихъ внутренняго смысла и идеи, заключенной въ одну изъ этихъ формъ.

Развите яснослышанія даетъ намъ ключъ къ пониманію голосовъ природы, будь то шумъ морскихъ волнъ, журчанье ручья; крики животныхъ и птицъ или шелестъ древесной листвы.

Исторія древнихъ прорицаній достаточно ярко иллюстрируетъ эти формы яснослышанія, но этимъ конечно не ограничивается вся область, главная задача которой состоитъ въ томъ, чтобы научиться улавливать голосъ сферъ болѣе высокихъ, чѣмъ физический планъ, какъ внѣ, такъ и внутри человѣческаго "я".

Область яснослышанія начинается тамъ, гдѣ человѣкъ улавливаетъ звуки, находящіеся за предѣлами извѣстной намъ скалы звуковыхъ колебаний. Проявляется яснослышаніе въ двухъ видахъ: первый видъ - при помощи органа слуха, второй видъ - какъ духовное слышаніе, т.е. яснослышаніе безъ помощи органа слуха. Оно напоминаетъ намъ яркое представленіе звукового характера.

Для примѣра можно привести слѣд. факты: человѣкъ, вернувшійся съ концерта или бала, продолжаетъ слышать тѣ или другія мелодіи или же, желая вспомнить мотивъ, воспроизводитъ его про себя въ формѣ ясныхъ звуковыхъ представленій. Представляя себѣ какое-либо лицо, слышать его голосъ и т.д. Такихъ примѣровъ можно привести тысячи, и всѣ они въ достаточной степени помогаютъ уяснить, какъ происходитъ духовное слышаніе.

Необходимо упомянуть, что способность яснослышанія можетъ быть такой же врожденной, какъ и ясновидѣніе. Многіе дикіе на-

роды обладают этими способностями, а въ мірѣ животныхъ мы также можемъ встрѣтить поразительные примѣры.

Искусственное развитіе яснослышанія лежитъ въ глубокой древности: вѣмъ извѣстны прорицанія въ шумящей рошѣ у Додоны. Средневѣковые некроманты также усердно занимались развитіемъ яснослышанія, главную роль въ которомъ играло умѣніе впадать въ пассивное состояніе, т.е. сосредотачиваться.

Теперь перейдемъ къ упражненіямъ, но замѣтимъ раньше, что приступить къ нимъ можно, лишь хорошо пройдя практику предыдущихъ страницъ курса.

Подготовительныя упражненія. №1. Прислушайтесь къ тиканію часовъ, стараясь сосредоточить на немъ все свое вниманіе. Постепенно, день за днемъ часы надо удалять отъ уха дальше и дальше.

Черезъ нѣкоторое время вы будете слышать происходящее на громадномъ разстояніи. Ничтожный шопотъ не ускользнетъ отъ вашего слуха.

Упражняйтесь ежедневно по 5-10 минутъ, предварительно приведя себя въ пассивное состояніе.

№2. Старайтесь слышать только то, что хотите. Для упражненія возьмите пару часовъ, (маленькіе и большіе). Одни часы приложите къ правому уху, другіе къ лѣвому.

Старайтесь слышать тиканье то большихъ часовъ, то маленькихъ. Это упражненіе принесетъ вамъ огромную пользу, когда проявится полное яснослышаніе.

Упражняйтесь въ день 10-15 минутъ.

№3. Изъ массы звуковъ старайтесь выдѣлить одинъ и слѣдите за нимъ непрерывно. Напр., на концертѣ слѣдите за однимъ какимъ-либо инструментомъ оркестра.

Упражненіе 1. Этимъ упражненіемъ пользуются буддисты Тибета, а также венгерскіе цыгане, которые улавливаемые ими звуки приписываютъ духу воздуха “Ниваша”. Надо лечь, ослабить мускулы, закрыть глаза и поднести къ уху морскую раковину. (При выборѣ раковины надо обратить вниманіе, чтобы она была не только большая, но и тонкостѣнная).

Приложивъ ея къ уху, каждый услышитъ шумъ, но не въ этомъ

дѣло. Важно слышать звуки, голоса и сообщенія. Раковина служить лишь орудіемъ для сосредоточенія, но не больше.

За неимѣніемъ раковины, можно употреблять стаканъ, чашку и другіе вогнутые предметы.

Послѣ ряда упражненій начинаютъ слышать шумъ какъ бы отъ проносящейся вдали грозы, прибоя или вѣтра.

После 2-3 мѣсячныхъ упражненій почти всѣ начинаютъ улавливать голоса, фразы, а иногда и звуки музыки, той музыки, которую древніе называли музыкой “гармоніи сферъ”. Многія же получаютъ великолѣпные результаты съ первыхъ же шаговъ.

Упражняться слѣдуетъ ежедневно, въ одни и тѣ-же часы по 10-15 минутъ, но не больше. Слишкомъ частое и продолжительное занятіе можетъ вызвать головную боль. Кромѣ того, въ яснослышаніи такъ же, какъ и въ ясновидѣніи, необходимо приучаться произвольно вызывать и прекращать желаемые феномены. Въ противномъ случаѣ, звуки могутъ сдѣлаться навязчивыми и причинять сильное беспокойство и даже душевную болѣзнь.

Комната для упражненія должна быть тихой и полутемной.

Не надо забывать того, что раковину слѣдуетъ прикладывать то къ одному, то къ другому уху, а лучше, если къ обоимъ ушамъ по раковинѣ одинаковаго размѣра и одновременно.

У п р а ж н е н і е 2. Приведа себя въ пассивное состояніе, закройте глаза. Это упражненіе заключается въ томъ, чтобы улавливать звуки среди безмолвія, безъ всякихъ приспособленій. Уши затыкаютъ тонпономъ изъ ваты съ кольдъ-кремомъ (для большей плотности). Затѣмъ прислушиваются къ звону въ ушахъ и стараются уловить среди него отдѣльныя звуки, слова и фразы.

Послѣ основательнаго тренированія въ первомъ упражненіи, это не составитъ труда и успѣхъ гарантированъ.

IV. Телепсихія.

Телепсихіей называется психическое общеніе между двумя или нѣсколькими лицами на разстояніи, или заочное внушеніе.

Явленія телепсихіи объясняются слѣдующими выводами, сдѣланными д-мъ Котикамъ: “Мышленіе сопровождается выдѣленіемъ особенной лучистой энергіи, психическія свойства которой заключаются въ томъ, что, попадая въ мозгъ другого лица, она вызываетъ

въ немъ точно такія же представленія, которымъ сама обязана возникновеніемъ въ мозгу перваго лица.

“Физическія свойства ея суть слѣдующія: она скопляется въ тѣлѣ и на поверхности его; проходитъ черезъ воздухъ и переходитъ на предметы; сохраняется на нихъ и можетъ быть перенесена, такимъ образомъ, куда угодно”.

О возможности закладывать мысли въ предметъ и сохранять ее въ немъ Дю-Потэ говоритъ: “...человѣческая мысль, болѣе тонкая, чѣмъ цвѣточная пыль, заложенная не въ цвѣтокъ - хотя это возможно, - но въ кремень, въ металлъ, останется до времени, указанного волей, заключенной въ нихъ, и даетъ почувствовать свою силу и свои качества такъ, какъ это будетъ предписано человѣкомъ, заключившимъ ее. Вотъ происхожденіе амулетов, освященныхъ вещей. Талисманы, античныя фигурки, друидическіе камни, алтари боговъ, наконецъ все, имѣющее мистическій характеръ, основано на этой неизвѣстной въ наше время тайнѣ”.

Къ этого же рода дѣйствию можно приписать вліяніе чудотворныхъ предметовъ (иконы, реликвіи, мощи). Мысленное воздѣйствіе человѣка сильной воли можетъ быть произведено на каждого, даже противъ желанія послѣдняго. Для достиженія подобнаго результата, конечно, необходимо умѣніе сосредоточиваться. Если вы развили свою волю и научились сосредоточиваться, то можете переходить къ опытамъ передачи мыслей.

Каждый день необходимо продѣлывать два упражненія, при чѣмъ къ слѣдующимъ приступать лишь послѣ того, какъ предыдущіе дадутъ удовлетворительные результаты въ 7-8 случаяхъ изъ 10.

Зрѣніе.

1 у п р а ж н е н і е. Передача зрительныхъ представленій.

Пусть лицо, передающее зрительное представленіе, сосредоточитъ все свое вниманіе на мысленномъ представленіи какой-либо фигуры, наприимѣр, одной изъ буквъ алфавита. Вызвавъ у себя зрительное представленіе этой буквы, необходимо держать его, какъ можно дольше, и передавать ее тому лицу, съ которымъ условились о времени опыта.

Никакихъ другихъ мыслей, кромѣ представленія буквы, быть не должно.

Упражняйтесь такъ, пока не достигнете успѣха съ каждой буквой алфавита.

Для облегченія первыхъ опытовъ, вначалѣ можно предупреждать воспринимающего о той сферѣ представленій, въ которой будутъ производиться опыты.

2 у п р а ж н е н і е. Замѣните буквенныя представленія цифровыми, вначалѣ по одной цифрѣ, и послѣдовательно увеличивайте рядъ.

Полезно до опыта смотрѣть втеченіе 2-3 минут на листъ бумаги съ нарисованной яркой краской цифрой и затѣмъ стараться передать не только фигуру цифры, но и цвѣтъ, какимъ она была изображена.

3 у п р а ж н е н і е. Сосредоточьте ваше вниманіе на игральной картѣ и, усвоивъ ея фигуру, передавайте это представленіе воспринимающему.

Вкусъ.

4 у п р а ж н е н і е. Если вы достигли успѣха въ предыдущихъ опытахъ, то займитесь передачей вкусовыхъ ощущений. Возьмите въ ротъ кусочекъ сахара, соли, лимона, и сосредоточенно старайтесь передать свое вкусовое ощущеніе.

5 у п р а ж н е н і е. Передавайте одновременно вкусовое ощущеніе и представленіе о предметѣ, вызвавшемъ его.

Звукъ.

6 у п р а ж н е н і е. Упражняйтесь въ передачѣ звуковыхъ впечатлѣній. Заставьте воспринимающего улавливать звуковыя впечатлѣнія.

Для этого слѣдуетъ въ состояніи сосредоточенія представить себѣ, что вы стучите по столу или въ стѣну и т.д., стараясь, какъ можно отчетливѣй, представить себѣ этотъ воображаемый звукъ и передать его воспринимающему лицу.

7 у п р а ж н е н і е. Приступите къ опытамъ передачи вначалѣ отдѣльныхъ словъ, а затѣмъ и цѣлыхъ фразъ. Для этого мысленно произносите, возможно протяжнѣе, каждое слово, раздѣляя его на слога и протягивая каждый слогъ.

Внушеніе движеній и дѣйствій.

8 у п р а ж н е н і е. Въ театрѣ или въ какомъ-либо другомъ публичномъ мѣстѣ направьте магнетическій взглядъ въ затылокъ субъекта, находящагося передъ вами. Внушайте ему, что онъ долженъ повернуть голову назадъ и посмотрѣть на васъ. Если это будетъ удаваться трудно, то постепенно наведите субъекта на эту мысль, внушая, что сзади его находится знакомый, съ которымъ онъ забылъ поздороваться.

9 у п р а ж н е н і е. На улицѣ фиксируйте затылокъ идущаго впереди субъекта и мысленно приказывайте ему оглянуться или остановиться и посмотрѣть на васъ.

10 у п р а ж н е н і е. Встрѣчая на улицѣ человѣка, идущаго навстрѣчу, внушайте ему свернуть вправо или влево.

11 у п р а ж н е н і е. Если, при разговорѣ съ вами, кто-либо затрудняется подыскать подходящее слово, то мысленно подсказывайте ему, произнося про себя это слово.

12 у п р а ж н е н і е. Если вы видите, что кто-либо собирается сказать или сдѣлать что-нибудь, то внушайте ему позабыть это намѣреніе.

13 у п р а ж н е н і е. Уединитесь. Сядьте въ удобное кресло, закройте глаза, ослабьте мускулы.

Сосредоточьте вниманіе на какомъ-либо, извѣстномъ вамъ, лицѣ. Усиленно, не переставая, думайте о немъ. Когда вы ясно представите себѣ это лицо - начинайте внушеніе.

Вы должны представить себѣ всю картину: какъ это лицо сидитъ и какъ ваше внушеніе причиняетъ ему безпокойство. Какъ у него рождается мысль о васъ, является желаніе придти къ вамъ, какъ оно усиливается и дѣлается потребностью и какъ наконецъ это лицо идетъ къ вамъ.

Представьте ясно его образъ (для этого лучше всего до опыта фиксировать нѣсколько минутъ фотографическую карточку даннаго лица) такъ, какъ будто онъ находится передъ вами, и располагайте внушеніе въ слѣдующемъ порядкѣ:

“Вы вспомнили меня. Мысль обо мнѣ не отступаетъ отъ васъ. Вы желаете придти ко мнѣ. Это желаніе дѣлается у васъ все сильнѣе и сильнѣе. Ничто не въ силахъ удержать васъ отъ исполненія вашего желанія, которое непреодолимо. Вы уходите изъ комнаты

(или мѣста), въ которомъ находитесь, и направляетесь ко мнѣ. Приходите скорѣй!”.

Повторяйте это внушеніе, пока не добьетесь успѣха.

Варьируя и видоизмѣняя этотъ примѣръ внушенія, практикуйте его съ разными лицами возможно чаще.

Планъ внушенія всегда долженъ заключаться въ послѣдовательномъ наведеніи субъекта на ту главную мысль или поступокъ, который вы желаете ему внушить. Полезно, для достиженія быстрыхъ результатовъ внушенія на разстояніи, сопровождать его мускульнымъ усиліемъ, т.к. въ это время легче сосредоточить свое вниманіе и дѣйствіе на одинъ предметъ.

14 у п р а ж н е н і е. На васъ бросается лающая собака. Примѣните магнетическій взглядъ и прикажите ей, умолкнувъ, отступить отъ васъ.

15 у п р а ж н е н і е. Мысленно приказывайте собакѣ подойти къ вамъ или сдѣлать то, или другое, движеніе.

Распространяйте опыты на всѣхъ домашнихъ животныхъ и крупныхъ птицъ.

16 у п р а ж н е н і е. Положите на столъ коробку спичек, карандашъ или другой предметъ. Затѣмъ скажите человѣку, вошедшему къ вамъ въ комнату: “Передайте мнѣ, пожалуйста, со стола коробку спичекъ”, и въ тотъ-же моментъ, когда онъ повернется къ столу, чтобы исполнить вашу просьбу, сдѣлайте ему внушеніе: “на столѣ ничего нѣтъ”, напрягая всю вашу волю, стараясь сами не замѣчать лежащій на столѣ предметъ и представляя себѣ столъ совершенно пустымъ. Если этотъ опытъ удастся плохо, то лицу, производящему его, необходимо поупражняться въ активной концентраціи и въ пассивномъ состояніи, примѣняя, какъ для одного такъ и для другого, дыхательныя упражненія.

Въ обыденной жизни слѣдуетъ мыслить, какъ можно энергичнѣе и опредѣленнѣе, вкладывая въ мысль всю вашу волю.

17 у п р а ж н е н і е. Поставьте на столъ пустую вазу.

Сосредоточенно представляйте себѣ, что въ ней находится какой-либо цвѣтокъ.

Обратитесь къ первому вошедшему лицу съ вопросомъ: “Нравится-ли ему этотъ цвѣтокъ?” - и укажите ему на пустую вазу.

Мысленное представленіе цвѣтка должно быть, какъ можно

ярче и опредѣленнѣе. Кромѣ того, вы должны приказывать вошедшему субъекту увидѣть его.

Опытъ этотъ требуетъ очень большого напряженія воли и мысли, и долгой практики. Динамизированный нервный флюидъ типа огонь принесетъ вамъ въ этомъ опытѣ огромную пользу.

Заканчивая отдел телепсихіи, необходимо напомнить читателю одинъ законъ, извѣстный всѣмъ оккультистамъ, а именно - "Законъ возвратного удара". Онъ относится особенно къ тѣмъ лицамъ, которые хотѣли-бы злоупотребить силой мысли.

"Пользуйтесь силой мысли, говоритъ Элифасъ Леви, но не забавляйтесь и не злоупотребляйте ею для дурныхъ целей. Хотѣть зла, значитъ хотѣть смерти - извращенная воля есть начало самоубійства".

Дурное воздѣйствіе, направленное на человѣка и не достигшее цѣли - возвращается къ отправителю и поражаетъ его съ удвоенной силой. Этотъ законъ является основой легенды о томъ, что колдуна въ концѣ концовъ удушаетъ дьяволъ. Дурныя мысли и намѣренія, направленные ко злу, возвращаются къ колдуну, и часто онъ самъ долженъ бываетъ поплатиться за нихъ жизнью. Если вы почувствуете, что кто-либо посылаетъ вамъ дурныя мысли, то начинайте молиться; и если знаете источникъ воздѣйствія, то старайтесь желать этому лицу только лучшее.

V. Телепатія.

Подъ общій терминъ Телѣпатія можно подвести всѣ явленія, въ которыхъ обнаруживается полное или частичное выдѣленіе астральнаго тѣла. Явленія эти могутъ быть произвольными и непроизвольными. Полная или частичная экстеріоризація астрала можетъ быть вызвана подѣйствіемъ личной воли на свой организмъ, а также и на организмы другихъ людей и животныхъ.

Въ предѣлы нашего курса входитъ произвольное выдѣленіе астральнаго тѣла и умѣніе направлять его по желанію въ любое мѣсто.

Для развитія этой способности необходимо такъ же, какъ и въ предыдущемъ, имѣть сильную волю и, главное, умѣть сосредотачиваться.

Подготовительныя упражненія.

1 у п р а ж н е н і е. Представьте себѣ, что вы падаете въ про-

пасть. Запомните это ощущение и научитесь вызывать его по произволу.

2 у п р а ж н е н і е. Въ солнечный день слѣдите за полетомъ облаковъ на небѣ, стараясь ни о чемъ не думать, и представляйте себѣ, что вы летите вмѣстѣ съ облаками.

3 у п р а ж н е н і е. Вызывайте въ себѣ то ощущение, которое бываетъ у людей, падающихъ в обморокъ.

4 у п р а ж н е н і е. Размышляйте, дыша ритмически, о томъ, что тѣло служить жилищемъ для высшаго духа и что вашъ духъ, при желаніи, можетъ выдѣлиться изъ тѣла. Достигайте способности чувствовать вашу душу, какъ нѣчто вполне самостоятельное отдѣльное отъ тѣла.

5 у п р а ж н е н і е. Лечь, ослабить мускулы, закрыть глаза и заткнуть уши.

Представьте себѣ, что вы встали съ постели и ходите по комнатѣ.

Надо, какъ можно ярче и опредѣленнѣе, представлять себѣ всѣ детали комнаты и свое лежащее физическое тѣло.

Затѣмъ, снова мысленно вернитесь въ тѣло. Длительность упражненія - 30 минутъ.

6 у п р а ж н е н і е. Лечь, ослабить мускулы, закрыть и заткнуть уши. Попробуйте мысленно отправиться на улицу, въ знакомый домъ и т.д.

Длительность упражн. - не болѣе 30 мин.

7 у п р а ж н е н і е. Научитесь быстро, по желанію, одновременно вызывать въ себѣ ощущение паденія въ бездну и головокруженія, соединяя эти ощущенія съ мысленными прогулками по комнатѣ, дому и на улицѣ.

При всѣхъ этихъ упражненіяхъ необходимо видѣть свое тѣло лежащимъ на постели и представлять себѣ, что это не ваше "я".

Главныя упражненія.

До сихъ поръ у насъ была лишь подготовка къ выдѣленію астрального тѣла, хотя и во время этихъ опытовъ оно могло произойти не произвольно. Выдѣленіе астрального тѣла производится слѣдующимъ образомъ.

8 у п р а ж н е н і е. Лечь, ослабить мускулы, закрыть глаза и уши, сосредоточивъ все вниманіе на своемъ "я" и забывъ о тѣле.

Затѣмъ, мгновенно напрягите всѣ мускулы вашего тѣла и продержите ихъ въ такомъ состояніи 3-4 секунды, желая выдѣлить свой астросомъ, и мгновенно отпустите ихъ, до полного расслабленія.

Въ моментъ полного расслабленія мускуловъ слѣдуетъ вызвать ощущение паденія въ бездну, и тогда, если вы хорошо продѣлали предыдущіе опыты, ваше астральное тѣло выдѣлится.

9 у п р а ж н е н і е. Умѣть выдѣлить свой астраль еще далеко недостаточно: необходимо научиться дѣйствовать въ немъ.

Заставьте свое астральное тѣло бродить по комнатѣ и затѣмъ по дому. Избѣгайте по пути острыхъ предмѣтовъ и металлическихъ поверхностей. Будьте все время на сторожѣ; и лучше спастись бѣгствомъ къ своему тѣлу, нежели, на первыхъ порахъ, позволить кому-нибудь пересѣчь путь, пройденный вашимъ астраломъ, дабы флюидическая связь съ вашимъ тѣломъ не была нарушена, что грозитъ смертью.

Длительность упражненій 20-30 минутъ. Болѣе долгія упражненія могутъ сильно изнурить организмъ.

10 у п р а ж н е н і е. Пробуйте, во время астральной прогулки, выполнить какое-нибудь дѣйствіе, напримѣръ, до опыта развернуть наугадъ, въ сосѣдней комнатѣ, не глядя, книгу и во время опыта замѣтить страницу, или прочесть нѣсколько строкъ и ихъ запомнить, а затѣмъ провѣрить.

Или же унести изъ сосѣдней комнаты хотя бы карандашъ или другой легкій предметъ.

11 у п р а ж н е н і е. Совершите прогулку къ одному изъ знакомыхъ. Посмотрите, и послушайте, и запомните, что тамъ въ данную минуту дѣлалось, и затѣмъ провѣрьте.

12 у п р а ж н е н і е. Совершая прогулку къ кому-либо изъ знакомыхъ, постарайтесь дотронуться до него и заставить почувствовать ваше присутствіе.

Разнообразьте ваши опыты по своему усмотрѣнію. Главное правило заключается въ томъ, чтобы усиленно думать о томъ мѣстѣ, куда вы хотите отправить свое астральное тѣло. Ключъ ко всему - воля и сосредоточенность.

Необходимо упомянуть о вредѣ тѣхъ средствъ, которые, въ силу своихъ наркотическихъ свойствъ, дѣйствуютъ на астраль и способствуютъ его выдѣленію. Опіумъ, гашишъ, Folia Damianaе,

эфиръ, хлороформъ и др. подобные имъ медикаменты являются главнѣйшими представителями этихъ веществъ. Не говоря уже о разрушительномъ дѣйстви ихъ на физическое тѣло, они главнымъ образомъ ослабляютъ волю и ясность сознанія, что всегда приводитъ астраль къ несчастнымъ случайностямъ и зачастую къ окончательному разрыву съ тѣломъ.

Употребленіе наркотиковъ для магическихъ цѣлей возможно или при большемъ личномъ опытѣ, или же подъ руководствомъ наставника, слѣдящаго за опытомъ.

Для продолжительныхъ прогулокъ въ астральномъ тѣлѣ и вообще до опытовъ въ этой сферѣ, читателю необходимо познакомиться съ населеніемъ и опасностями астрала и его плана, чтобы быть по возможности наготовѣ отразить нападенія невидимыхъ враговъ. Главная опасность грозитъ отъ нарушения флюидической связи между астраломъ и жизненнымъ тѣломъ. Для огражденія отъ ларвовъ, лучше очертить себя магическимъ кругомъ.

VI. Телекинетія.

Способность приводить предметы въ движеніе, безъ видимаго прикосновенія къ нимъ, называется Телекинетіей.

Способность эта неоднократно наблюдалась у медиумовъ и долгое время считалась необъяснимой. Посвященные древняго Египта и современной Индіи пользовались телекинетіей, не считаясь съ разстояніемъ, и она служила имъ, какъ беспроволочный телеграфъ, для передачи различныхъ сообщеній.

Многіе путешественники по центральной Африкѣ и Азіи разсказываютъ, что, какъ дикія племена чернокожихъ обитателей Африки, такъ и сибирскія инородцы сообщаются между собою при помощи стуконъ въ маленькіе барабанчики, и этимъ объясняется, что многія извѣстія облетаютъ страну быстрѣе телеграфа и официальныхъ сообщеній. Въ Европѣ Телекинетія повидимому не была еще использована для этихъ цѣлей, но ея многочисленныя, въ большинствѣ случаевъ произвольныя, проявленія бывали зарегистрированы на страницахъ многихъ періодическихъ журналовъ.

Года два тому назадъ былъ опубликованъ опытъ медиума Гукера съ смѣшеніемъ на разстояніи двухъ капель разнородныхъ жидкостей. Опытъ происходилъ при полномъ свѣтѣ и въ присутствіи

многихъ лицъ, подтвердившихъ его очевидность. Нѣтъ надобности пояснять читателю, что въ данномъ явленіи мы имѣемъ дѣло съ дѣйствіями экстеріоризованной нервной силы, могущей не только удалаться отъ человѣка на любое разстояніе, но и производить всѣ движенія, указанные разумомъ и волей экспериментатора, проявлять ту же дѣятельность, что и физическое тѣло. Развитіе этой способности, въ большей или меньшей степени, доступно каждому, а въ особенности всѣмъ лицамъ, научившимся управлять своимъ дыханіемъ, мыслью и напряженіемъ воли.

Начнемъ съ болѣе легкихъ опытовъ, пользуясь специально изобрѣтенными для этой цѣли - флюидическими двигателями графа Троммелэна ¹⁾).

Предварительно дадимъ ихъ описаніе и устройство, доступное для всѣхъ по своей простотѣ. Приборы эти были описаны въ "Bulletin spirited'Anvers" г-мъ Клем. Сень-Маркомъ и самимъ изобрѣтателемъ, въ книгѣ "Fluid humain".

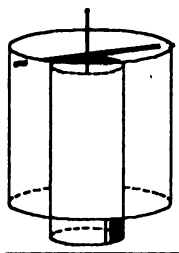


Рис. 1.

Не смотря на ихъ многочисленность и разнообразіе формъ, они всѣ устроены на одномъ принципѣ, и мы смѣло можемъ предложить читателю лишь нѣсколько изъ нихъ, наиболѣе подходящихъ для нашихъ цѣлей.

Первый изъ этихъ приборовъ конструируется изъ продольной полоски писчей или папиросной бумаги шириною въ 55 ^м/_м, которая склеивается въ цилиндрикъ, такъ чтобы діаметръ его не превышалъ 35 ^м/_м.

Въ верхней части цилиндрика, по діаметру, пропускается соломинка или деревянная палочка, толщиной в ¹/₂ спички. Весь цилиндрикъ уравниваютъ на остріѣ булавки, пропущенной

¹⁾ Требования на изготовленіе и доставку флюидическихъ двигателей гр. Троммелэна высшей чувствительности адресовать въ редакцію журнала "Изида", на имя А.Н.Діальти. Есть усовершенствованные стенометры д-ра Жуара и біометры д-ра Варадюка, по весьма доступной расценке.

(Прим. ред.).

черезъ центръ соломинки, и устанавливають на круглой баночкѣ (пробкѣ пузыря), поставленной внутрь цилиндрика ¹⁾ (см. рис. 1).

Если поднести къ цилиндрику правую руку, ладонью параллельно его поверхности, а пальцы лѣвой руки держать перпендикулярно ей съ противоположной стороны, то цилиндрикъ начнетъ вращаться въ сторону лѣвой руки (см. рис. 2). Руки слѣдуетъ держать на разстояніи 2-3 $\frac{1}{\text{м}}$. отъ прибора. Затѣмъ, видя, что движеніе установилось, можно постепенно отдалять руки, и движеніе будетъ продолжаться, повиная теченію нервнаго флюида, о законахъ котораго будетъ сказано въ отдѣлѣ животнаго магнетизма. Второй приборъ есть видоизмѣненіе перваго, но функционируетъ нѣсколько быстрее и послушнѣе.

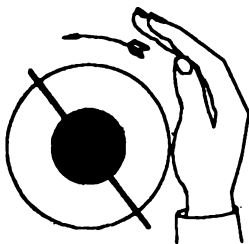


Рис. 2.

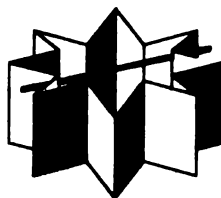


Рис. 3.

Онъ такъ же, какъ и первый, дѣлается изъ полоски бумаги, шириной 55 $\frac{1}{\text{м}}$, но значительно длиннѣе первой, т.к. она должна быть согнута въ видѣ восьмиугольной звѣзды, высотой въ 55 $\frac{1}{\text{м}}$, внутренніе углы которой находятся на разстояніи 35 $\frac{1}{\text{м}}$. Черезъ внутренніе углы пропускаютъ соломинку (см. рис. 3) и уравниваютъ весь приборъ на остріѣ иголки.

Для опыта поступаютъ съ нимъ, какъ и съ первымъ прибо-

¹⁾ Практика личныхъ опытовъ показала, что цилиндрики лучше уравнивать на остріе иголки, воткнутой тупымъ концомъ въ пробку пузыря, а не прокалывать ею соломинку, так какъ въ большинствѣ случаевъ очень трудно найти центръ и точку равновѣсія, благодаря примитивному устройству прибора.

ромъ, но онъ можетъ приходить въ движеніе и отъ одной руки, т.к. устройство его поверхности придаетъ ему большую чувствительность.

Третій приборъ надѣленъ еще большей чувствительностью. Его дѣлаютъ или изъ папиросной бумаги, снятой съ папироски, или изъ тонкой оловянной бумаги, склеенный въ трубочку не толще карандаша.

Длина такой трубочки 5 $\frac{1}{m}$. Въ серединѣ прорѣзается отверстіе, а на противоположную сторону наклеивается маленькій кусочекъ болѣе толстой бумаги, чтобы избѣжать прорыва трубки во время вращенія на остріѣ иглки, которая служить ей опорой и точкой равновѣсія (см. рис. 4).

Если, подобно этой, трубочку изъ папиросной бумаги разрѣзать пополамъ и каждый изъ кусочковъ приклеить къ соломинкѣ, введя концы ея внутрь трубокъ, то мы получимъ тотъ приборъ, съ которымъ рекомендуется начать упражненія въ телекинетіи. ¹⁾

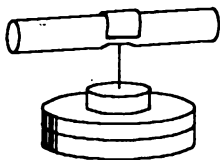


Рис. 4.

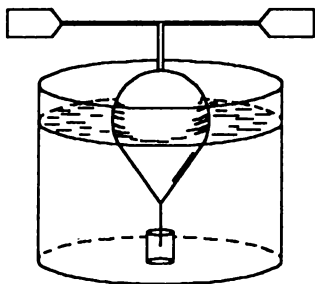


Рис. 5.

Опишемъ еще два прибора и затѣмъ перейдемъ къ опытамъ. Четвертый приборъ болѣе сложный, но и самый устойчивый.

Въ сосудъ съ водою погружаютъ поплавокъ, съ низу котораго

¹⁾ Г-нъ А.Н.Діальти особенно рекомендуетъ этотъ приборъ, т.к. имъ и покойнымъ А.А. Лихановымъ онъ былъ неоднократно испробованъ публично и употреблялся ими при личной тренировкѣ въ экстеріоризаціи флюидовъ.

привѣшенъ легкій грузъ, позволяющій ему держаться въ водѣ прямо. Сверху на легкомъ штифтѣ укрѣпляютъ соломинку съ маленькими лопастями изъ бумаги или тонкаго олова (см. рис. 5).

Пятый приборъ не требуетъ почти никакихъ приготовленій, и мы помѣщаемъ его для тѣхъ лицъ, которыя захотѣли бы быстро демонстрировать дѣйствіе флюидической силы.

На остріѣ иглки уравниваютъ картонную квадратную коробочку (см. рис. 6), и она, у достаточно тренированныхъ лицъ, повинуется ихъ мысленнымъ приказаніямъ.

1 у п р а ж н е н і е. Возьмите приборъ N3 и уставьте его передъ собою на столѣ. Въ комнатѣ не должно быть движенія воздуха.

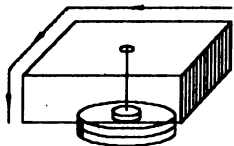


Рис. 6.

Протяните къ прибору правую руку на высотѣ трубки и на разстояніи 4-5 сантиметровъ отъ нея. Мысленно посылайте свой флюидическій токъ по правой рукѣ и, направляя его на одинъ изъ концовъ трубки, заставьте ее отклоняться отъ вашихъ пальцевъ, пока онъ не сдѣлаетъ полный поворотъ вокругъ оси.

Продолжайте до тѣхъ пор, пока трубка не пріобрѣтетъ правильное вращенія.

2 у п р а ж н е н і е. Продѣлайте тотъ же опытъ съ лѣвой рукой.

3 у п р а ж н е н і е. Дышите ритмически, но такъ, чтобы ваше дыханіе не попадало на трубку. Представьте себѣ, что при каждомъ вдыханіи вы концами пальцевъ правой руки втягиваете въ себя прану.

Когда вы поднесете руку къ трубчкѣ, то она притянется своимъ концомъ къ вашимъ пальцамъ и установится въ такомъ положеніи.

Затѣмъ перемѣните ощущеніе: съ каждымъ выдыханіемъ выпускайте изъ себя прану и отталкивайте ее токомъ трубочку. 20 мин.

4 у п р а ж н е н і е. Продѣлайте то-же самое съ лѣвой рукой. 20 мин.

5 у п р а ж н е н і е. Съ каждымъ опытомъ отдаляйтесь отъ прибора и заставляйте его приходить въ движеніе тотчасъ же, какъ вы подняли руку. 20-30 мин.

6 у п р а ж н е н і е. Сядьте противъ прибора на разстояніи одного метра и глядите на одинъ изъ концовъ трубочки. Приказывайте ему повертываться въ ту или другую сторону.

Заставьте его повернуться вокругъ оси и продолжайте вращать его взглядомъ. 10 мин.

Дѣлайте это упражненіе ежедневно, хотя бы по 2-3 минуты.

7 у п р а ж н е н і е. Положите въ тарелку съ водой маленъкую пробку, и когда она останоится, заставляйте ее подплывать то къ одному краю, то къ другому. 10 мин.

8 у п р а ж н е н і е. Подвѣсьте на несученой шелковинкѣ маленъкую бумажку и, не протягивая къ ней рукъ, не глядя на нее, притягивайте и отталкивайте ее одной силой воли.

Для облегченія опыта, пользуйтесь поглощеніемъ и выдѣленіемъ праны. 10-15 минутъ.

9 у п р а ж н е н і е. Поставьте на столъ тарелку съ водой и, сѣвъ около нея, сосредоточьтесь и вызовите колебаніе поверхности воды. 20 минутъ.

10 у п р а ж н е н і е. Положите на середину стола маленъкую пробочку такъ, чтобы она приходилась между двумя вашими руками, лежащими на столѣ.

Направьте свою прану отъ одной руки къ другой, стараясь одной рукой усиленно выдѣлять ее, а другой поглощать. Двигайте токомъ пробочку отъ одной руки къ другой.

11 у п р а ж н е н і е. Поставьте рядомъ, съ небольшимъ промежуткомъ, два столика и на одинъ изъ нихъ положите бумажку или пробочку. Перенесите ее токомъ на другой столикъ.

12 у п р а ж н е н і е. Возьмите тросточку и, поставивъ ее передъ собою на полъ между разставленныхъ колѣнъ, держите двумя руками. Затѣмъ, постепенно отпускайте руки и заставьте тросточку держаться нѣкоторое время въ томъ же положеніи, въ какомъ вы ее поставили.

13 у п р а ж н е н і е. Положите на столъ гитару, мандолину или другой инструментъ и, сѣвъ на разстояніи 2 арш., протяните руки и, дѣлая движеніе пальцами, заставьте звучать струны.

14 у п р а ж н е н і е. Заставляйте волевымъ напряженіемъ отклоняться чашки вѣсовъ; вначалѣ рекомендуется дѣлать энергичныя движенія надъ чашкой вѣсовъ.

15 у п р а ж н е н і е. Если, идя по улицѣ или дорогѣ, вы увидите круговращеніе пыли, которое бываетъ часто около выступовъ, то, сдѣлавъ движенія рукою въ противоположномъ направленіи, мысленно заставьте его вращаться въ обратную сторону. При нѣ-которой тренировкѣ, вамъ удастся прекратить движеніе пыли.

Указанной тренировки вполне достаточно для того, чтобы овладѣть телекинетіей и производить перемѣщеніе предметовъ, не прикасаясь къ нимъ. Болѣе сложные опыты возможны лишь послѣ основательного изученія животнаго магнетизма.

Биометръ доктора Барадюка и его примѣненія.

Въ закрытомъ со всѣхъ сторонъ стекляннымъ цилиндрѣ, на длинной нити, смотанной съ кокона шелковичнаго червя, подвѣшена тонкая стрѣлка изъ отоженной красной мѣди.

Подъ нею находится раздѣленный на градусы циферблатъ, опирающійся на особымъ образомъ устроенную катушку изъ тончайшей желѣзной проволоки, слои которой изолированы одинъ отъ другого, подобно тому, какъ это дѣлается въ трансформаторахъ электрическаго тока.

Самая нѣжная и трудно устраиваемая часть аппарата - нить. Часто приходится перемѣнять нѣсколько десятковъ нитей, пока найдется такая, которая достаточно гибка и тонка, чтобы стрѣлка двигалась. Трудно также приклеить нить къ стрѣлкѣ: малѣйшій излишекъ клея, и аппаратъ не дѣйствуетъ.

Подвѣшиваніе стрѣлки гораздо лучше, чѣмъ укрѣпленіе ея на шпилькѣ (какъ напримѣръ въ компасахъ), встрѣчающихся въ нѣ-которыхъ другихъ аппаратахъ. Треніе при этомъ меньше, инструментъ чувствительнѣе и, кромѣ того, отклоненіе стрѣлки, подвѣшенной на нити, какъ это извѣстно изъ физики (принципъ крутильных вѣ-совъ Кулона), всегда пропорционально силѣ, отклоняющей ее.

Другая важная часть инструмента - катушка. Дѣйствительно, если снять ее, то стрѣлка будетъ отклоняться, но безпорядочно и перестанетъ давать опредѣленные указанія.

Аппаратъ долженъ быть неподвиженъ, такъ какъ даже самый незначительный толчекъ вліяетъ на стрѣлку.

Ось катушки устанавливается съ сѣвера на югъ (положеніе стрѣлки безразлично).

Наблюденіе производится слѣдующимъ образомъ: повернувшись лицомъ къ сѣверу, подносятъ ладонь руки, соединивъ пальцы вмѣстѣ, къ одному изъ концовъ стрѣлки, какъ бы охватывая при этомъ рукой стеклянный цилиндръ, не прикасаясь, однако, къ нему. Руку опираютъ на что-нибудь, во избѣжаніе утомленія. Черезъ нѣсколько секундъ стрѣлка начинаетъ отклоняться въ ту или другую сторону, т.е. притягивается къ пальцамъ, или отталкивается отъ нихъ. Пройдя извѣстное число градусовъ, она останавливается и медленно возвращается назадъ. Въ моментъ остановки стрѣлки нужно замѣтить пройденное ею число градусовъ.

По окончаніи наблюденія надъ одной рукой, ждутъ, пока стрѣлка окончательно перестанетъ колебаться (отнявъ руку), и затѣмъ производятъ наблюденіе надъ другой рукой.

Изъ сопоставленія надъ правой и лѣвой рукой получаютъ “біометрическую формулу”.

Разберемъ основные виды формулъ, которыя вообще могутъ быть получены.

- 1) Отсутствіе отклоненія стрѣлки, какъ съ одной, такъ и съ другой стороны.
- 2) Отсутствіе отклоненія съ одной

стороны и притяженіе съ другой.

- 3) Отсутствіе отклоненія съ одной стороны и отталкиваніе съ другой.

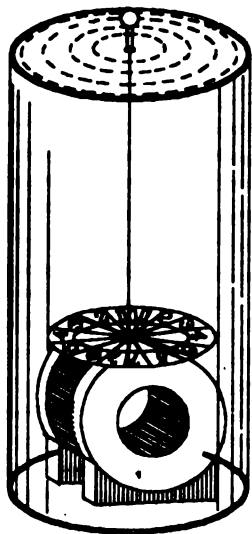


Рис. 7.

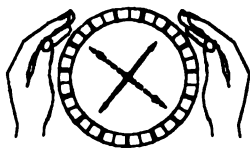


Рис. 8.

4) Притяженіе съ обѣихъ сторонъ.

5) Отталкиваніе съ обѣихъ сторонъ.

6) Притяженіе съ одной стороны и отталкиваніе съ другой.

При этомъ слѣдуетъ принимать всегда во вниманіе число градусовъ, пройденныхъ стрѣлкой, какъ при отталкиваніи, такъ и при притяженіи.

Для объясненія того, какое значеніе имѣютъ эти формулы, замѣтимъ слѣдующее.

Между астральнымъ организмомъ человѣка и окружающей землю астральной атмосферой происходитъ постоянный обмѣнъ, подобный дыханію.

Съ правой стороны (положительный полюсъ) человѣкъ поглощаетъ астральный флюидъ, съ лѣвой же (отрицательный полюсъ) онъ выдѣляетъ излишекъ его, часть же флюида задерживается организмомъ.

Нормальная формула здороваго человѣка: справа - притяженіе 3 градуса, слѣва - отталкиваніе 1 градусъ. Число градусовъ при этомъ не важно, лишь бы ихъ отношеніе всегда оставалось постояннымъ (какъ 3 къ 1). Изъ этого мы видимъ, что одну треть получаемой силы человѣкъ отдаетъ обратно астральной средѣ, а двѣ трети усваиваетъ.

Правая сторона, какъ положительная (въ физическомъ планѣ), имѣетъ отношеніе къ тѣлу, лѣвая, наоборотъ, какъ отрицательная - къ духу. (Въ духовномъ планѣ полюсы обратны).

Разберемъ теперь значеніе отдѣльныхъ формулъ. (Буква п. означаетъ правую руку, л. - лѣвую, буквы прит. - притяженіе, от. - отталкиваніе, цифра 0. - неподвижность стрѣлки).

1) Нормальная формула - п. прит. 3 | л.от.1. Означаетъ: спокойное состояніе организма, равновѣсіе его силъ.

2) п.о. | л.о. - Застой дѣятельности, апатія.

3) п.прит. | л.о. - Сбереженіе силъ, накопленіе ихъ.

4) п.прит. | л.прит. - Слабость (человѣку не хватаетъ силы, онъ ничего не излучаетъ, но только беретъ, втягиваетъ силу, какъ губка воду). Эта формула встрѣчается у пассивныхъ субъектовъ, легко подчиняющихся другимъ, но неспособныхъ вліять на окружающихъ (медіумы).

5) п.прит. | л.от. - Эволюція, переходъ отъ матеріального къ духовному, умственная работа.

6) п.от. | л.прит. - Инволюція, переходъ отъ духовнаго къ матеріальному, физическая работа (напримѣръ, пищевареніе, выздоравливаніе послѣ болѣзни и проч.).

7) п.от. | л.от. - Возбужденіе, энергія. Эта формула встрѣчается у активныхъ субъектовъ, способныхъ дѣйствовать на другихъ, но не легко подчиняющихся чужому вліянію (гипнотизеры). При этой формулѣ человѣкъ ничего не получаетъ изъ окружающей среды, но только расточаетъ свои силы. Если это состояніе продолжается долго, то можетъ наступить полное истощеніе организма.

8) п.о. | л.от. - Умственное переутомленіе, нервозъ, истощеніе (человѣкъ вовсе не возобновляетъ запаса силы и только расточаетъ ее).

9) п.от. | л.о. - Нарушеніе равновѣсія силъ въ организмѣ. Физическое переутомленіе (какъ и въ формулѣ 8-ой - сила не возобновляется, но только растрачивается).

Число градусовъ, пройденное стрѣлкой съ той и другой стороны, вноситъ нѣкоторыя измѣненія, которые читатели легко поймутъ сами. Такъ, напримѣръ, если вмѣсто нормальной формулы 1) п.прит. 3 | л.от. 1, мы найдемъ: п.прит. 2 | л.от. 1, то мы можемъ констатировать нѣкоторый недостатокъ возобновленія силъ; если найдемъ: п.прит. 1 | л.от. 3 - "расточительность" силъ, возбужденіе и т.д.

Д-ръ Барадюкъ примѣнялъ свой аппаратъ съ большимъ успѣхомъ въ медицинѣ, но онъ пригоденъ и для иныхъ цѣлей. Особенно онъ интересенъ для оккультистовъ, магнетизеровъ и другихъ лицъ.

Примѣненія біометра могутъ быть весьма разнообразны. Приведемъ тому нѣсколько примеровъ.

Допустимъ, скажемъ, что мы хотимъ найти человѣка энергичнаго, предприимчиваго, способнаго вести какое-либо предпріятіе, умѣющаго подчинять себѣ людей (гипнотизеръ) и т.д. Мы будемъ искать, конечно, среди типовъ N 7. Если намъ нуженъ человѣкъ мягкій, восприимчивый, способный къ внушенію, ясновидѣнію, и т.п. - типъ N 4 всего болѣе подойдетъ намъ.

Предположимъ, что обратившійся къ намъ за совѣтомъ больной дать формулу N 7. Ясно, что мы должны будемъ постараться успокоить его, посоветуемъ ему энергичную дѣятельность, чтобы

избавить его от излишка силы. При лѣченіи его, напр., магнетизмомъ умѣстно будетъ примѣненіе разноименныхъ полюсовъ, т.е. сѣвернаго полюса магнита или правой руки къ лѣвой сторонѣ его тѣла, и наоборотъ.

Тип N 4 придется возбуждать, укрѣплять, посовѣтовать ему отдыхъ. При леченіи магнетизмомъ придется поступать обратно, чѣмъ въ предыдущемъ случаѣ. Умѣстно будетъ помѣстить этого больного на изолирующую подставку и сильно заряжать его однимъ полюсомъ статической электрической машины, что, наоборотъ, было бы вредно для типа N 7.

Измѣненіе формулъ во-время леченія покажетъ намъ на успѣхъ или не успѣхъ его. Всегда слѣдуетъ стараться довести больного до формулы N 1.

Если мы сами желаемъ, напредмѣрь отдохнуть, сосредоточиться, заняться чтеніемъ мыслей; ясно, что мы должны привести себя въ состояніе N 4.

Если, наоборотъ, мы желаемъ посылать свою мысль, дѣйствовать на другихъ и т.д., мы постараемся создать въ себѣ формулу N 7. Она же будетъ намъ полезна для предохраненія отъ вліянія окружающей среды, если оно намъ почему-либо не желательно (напредмѣрь, для предохраненія отъ зараженія при эпидеміи).

При умственномъ трудѣ нужна формула N 5, при физическомъ - N 6. Читатели сами придумаютъ другіе случаи. Наше дѣло указать основы, которыя затѣмъ каждый можетъ примѣнить къ тому, что его болѣе всего интересуется.

Для созданія той или иной формулы существуютъ средства (режимъ, упражненія, магнетизмъ, электричество и др.)¹⁾.

Свѣтящийся экранъ и шлемъ для передачи мыслей.

Дѣлая опыты съ передачей мысленной энергіи на разстояніи, многія лица бываютъ совершенно лишены возможности найти себѣ подходящій объектъ для первоначальныхъ опытовъ и особенно для

¹⁾ Для лицъ, которыя обзавелись бы аппаратомъ, прибавимъ нѣсколько техническихъ подробностей о выборѣ нити и ея приклеиваніи къ стрѣлкѣ, на случай; если бы нить оборвалась.

тѣхъ, которые требуютъ регулярности во-времени. На помощь этому приходитъ, до нѣкоторой степени, т.н. "ФЛУОРЕСЦИРУЮЩІЙ ЭКРАНЪ", которому мы и посвятимъ нѣсколько словъ.

Наиболѣе подходящимъ для нашей цѣли будетъ экранъ, приготовленный изъ сѣрнистаго кальція, который смѣшивается съ дагмаръ-лакомъ въ равныхъ объемахъ и растирается съ нимъ до тѣхъ поръ, пока образуется однородная масса, безъ твердыхъ кусочковъ. Этимъ составомъ покрываютъ кусокъ бристоляскаго картона или полотна, натянутого на раму (величиною 6х8 верш. или болѣе), слоемъ въ $\frac{1}{3}$ м/м и даютъ просохнуть въ темной комнатѣ.

Въ такомъ видѣ экранъ будетъ не заряженъ и еще не пригоденъ для опыта. Чтобы зарядить, его достаточно вынести на дневной свѣтъ и продержать 2-3 секунды, или же сжечь передъ нимъ небольшую полоску магнія, послѣ чего экранъ приобретаетъ способность свѣтиться въ темнотѣ въ теченіе 15-20 минутъ. Свойство этого экрана таково: будучи подвергнутъ вліянію человѣческихъ излученій и въ особенности излученій, исходящихъ изъ мозга, свѣченіе его усиливается и изъ слабого мерцанія переходитъ въ сіяніе. Чѣмъ интенсивнѣе работа мозга и усиліе воли, тѣмъ ярче сіяніе экрана.

Форма сіянія рѣдко бываетъ постоянной и видоизмѣняется, соотвѣтственно кругу представленій, на которыя направлено вниманіе экспериментатора. Многія лица утверждаютъ, что имъ удавалось неоднократно проектировать на экранѣ свѣтовые контуры тѣхъ предметовъ, на которыхъ была сосредоточена ихъ мысль.

Чтобы воспользоваться экраномъ, для контроля излученій, при опытахъ передачи мыслей, слѣдуетъ, предварительно зарядивъ его, повѣсить на высотѣ головы, на разстояніи 2-3 вѣршковъ отъ производящего опыта.

Какъ только упражняющійся начнетъ усиленно думать, лучи, исходящіе изъ его мозга, тотчасъ же усилятъ свѣченіе экрана и, по яркости, каждый можетъ контролировать усиліе и ослабленіе излучающей энергіи.

Въ простѣйшихъ опытахъ, когда надо констатировать лишь присутствіе излученій, можно съ успѣхомъ воспользоваться пробиркой тонкаго стекла, наполненной сѣрнистымъ кальціемъ.

Посредствомъ подобной пробирки очень легко обнаруживать

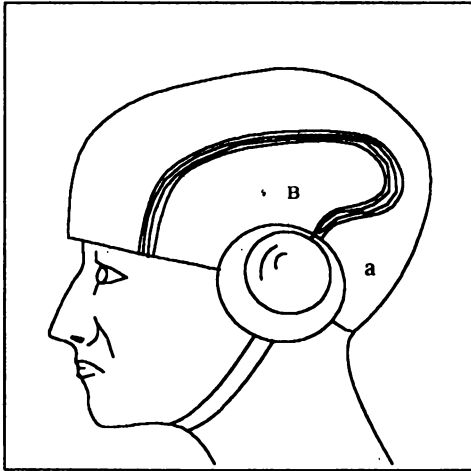
пункты на поверхности мозга, дающие maximum лучей, когда мысль сосредоточена на какомъ-нибудь определенномъ понятіи. Такъ на- примѣръ, на лѣвомъ полушаріи мозга могутъ быть опредѣлены центры запоминанія смысла словъ, центры запоминанія движеній въ процессѣ рѣчи, центры запоминанія смысла написаннаго и т.д.

Если держать экранъ надъ головой человѣка рѣшающаго за- дачу или вообще усиленно думающаго, то на экранѣ появляется

свѣтящееся кольцо съ мѣстами болѣе ярки- ми, соответствующи- ми центрамъ работы мозга въ данный мо- ментъ.

По мѣрѣ разви- тія способности без- прерывнаго и равно- мѣрнаго излученія, эк- ранъ можно удалять на большее разстояніе.

Для лицъ имѣющихъ возмож- ность экспериментиро- вать вдвоемъ, можно рекомендовать при- боръ, описанный г. А.Барченко въ статьѣ “Передача мыслей на разстояніи”. Приборъ



Шлемъ для передачи мыслей.

этотъ представляетъ нѣчто вродѣ шлема, сдѣланнаго изъ двухъ ме- талловъ: алюминія и мѣди.

Цѣль прибора - достиженіе частичнаго обособленія мозговыхъ центровъ, путемъ примѣненія мѣдныхъ пластинокъ, какъ провод- никовъ нашей энергіи, и алюминіевыхъ, какъ изолирующихъ нѣ- которыя поверхности отъ ея вліянія. Привожу описаніе этого при- бора г-омъ А.Барченко. “Въ качествѣ преемника и прожектора фи- зіологическихъ N-лучей, я пользовался мѣдной пластинкой “а” (см- рис.), соответствующей положенію зрительнаго центра въ обѣихъ

затылочныхъ доляхъ мозга, и пластинкой "в", покрывающей центры запоминанія смысла словъ, произнесенныхъ и написанныхъ.

Вся остальная часть черепа защищена аллюминіемъ въ 0,5^м толщины. Края пластинки и аллюминія снабжены проколами, по которымъ обшиты шелковой лентой по такому-же шнуру, въ т.ч. края металла обведены шелковымъ валикомъ, которымъ они плотно приметываются другъ къ другу, доставляя шлемъ, охватывающій голову".

На мѣстахъ, соотвѣтствующихъ ушамъ, прикрѣпляютъ двѣ мѣдныя раковины, о цѣли которыхъ читатель уже знаетъ изъ главы о яснослышаніи, какъ о содѣйствующихъ развитію этой способности.

Къ мѣднымъ частямъ шлема припаяны мѣдныя проволоки, проведенныя къ соотвѣтственнымъ центрамъ другого шлема, который надѣвается на голову объекта. Для удобства, можно употреблять проволоку въ шелковой изолировкѣ и свитую въ одинъ шнуръ. На пути проводовъ устанавливается выключатель, дающій возможность прервать соединеніе въ любой моментъ.

Передъ экспериментирующими устанавливаются круглые экраны изъ чернаго матового сукна, съ вдѣланными въ центръ квадратами полированной мѣди, также соединенными между собой мѣднымъ проводомъ.

Оба упражняющіеся сосредотачиваются на пластинкѣ экрана, одинъ въ активномъ, другой - въ пассивномъ состояніи, и, обычно, достаточно 2-3 минутъ, чтобы внушеніе передалось.

Во избежаніе переутомленія и могущей возникнуть отъ него головной боли, опытъ не слѣдуетъ продолжать долѣе 15-20 минутъ; затѣмъ его можно возобновить по прошествіи получаса.

Легче всего удаются опыты съ передачей зрительныхъ представлений, для чего передающій (субъектъ) сосредоточивается на какомъ-нибудь рисункѣ, а объектъ воспроизводитъ его на бумагѣ или грифельной доскѣ.

Лекція Х.

Животный магнетизмъ ¹⁾

На предыдущихъ страницахъ мы неоднократно употребляли выраженія - магнетизмъ, полярность, флюидическій токъ и др., объясненію которыхъ до настоящаго времени не отводилось мѣста. Слово м а г н е т и з м ъ, въ широкомъ смыслѣ, есть общее понятіе о дѣйствіяхъ, наблюдающихся подъ внѣшнимъ видомъ притяженій и отталкиваній.

Изъ ниже слѣдующаго будетъ видно, почему это такъ.

Основныя дѣйствія, которыя характеризуютъ магнетизмъ, были извѣстны еще въ глубокой древности.

Атомистическая теорія, держащаяся на горизонтѣ науки уже болѣе трехъ тысячъ лѣтъ, допускаетъ необходимость существованія нѣкоторой среды, въ которой протекаютъ процессы мірового творчества. Эта среда есть переходная ступень изъ міра вѣсомой матеріи въ невѣсомое. Она вмѣщаетъ въ себѣ свойство всего матерьяльнаго космоса и носитъ названіе мірового эфира.

Всѣ изученные процессы міровой механики сводятся въ конечномъ результатѣ къ извѣстному виду кругового движенія въ эфирѣ.

Универсальность приложенія этого закона издревле вошла въ эзотерическое ученіе, и современная позитивная наука шагъ за шагомъ приближается къ признанію его.

Иногда онъ кажется намъ парадоксальнымъ, но это зависитъ лишь оттого, что мы въ большинствѣ случаевъ разсматриваемъ не все явленіе цѣликомъ, а лишь одну половину его, а другая, благодаря несовершенству нашихъ ощущеній, отъ насъ ускользаетъ.

Возьмите для примѣра минеральный магнитъ и кусокъ желѣза; въ немъ осуществляется полностью законъ кругового движенія, но благодаря тому, что замыканіе тока происходитъ въ средѣ, измѣненіе которой для насъ не очевидно, мы наблюдаемъ лишь одну

¹⁾ Настоящая статья является продолженіемъ ряда лекцій и поэтому предполагаетъ въ читателѣ знакомство съ нѣкоторыми терминами и подготовку организма дыхательными и др. упражненіями.

(Примѣчаніе редак.).

половину процесса, въ феноменъ притяженія и отталкиванія; чтобы обнаружить явленіе полностью, приходится прибѣгнуть къ вспомогательному средству - насыпать въ сферѣ дѣйствія магнита желѣзныхъ опилокъ и судить о всемъ явленіи по ихъ расположенію, соответствующему направленію силовыхъ линій магнита. Пункты, изъ которыхъ исходитъ отталкиваніе и притяженіе, называются полюсами, но это не есть какіе-либо противоположные, въ абсолютномъ смыслѣ, пункты - то лишь мѣста соприкосновенія внутренняго и наружнаго процесса кругообращенія (рис.1).⁰

Отсюда не трудно понять смыслъ полярности. Всѣ противоположности, съ этой точки зрѣнія, пріобрѣтаютъ совершенно иной смыслъ и становятся относительными.

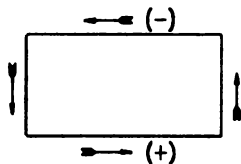


Рис. 1.

На земномъ шарѣ и вообще въ космосѣ можно найти безчисленное примѣненіе вышеприведеннаго примѣра, но мы ограничимся лишь фактами, имѣющими непосредственное отношеніе къ нашей статьѣ. Движеніе всей существующей въ космосѣ матеріи связываетъ ее неразрывными нитями, и всякое измѣненіе въ направленіи движенія влечетъ за собой измѣненіе въ группировкѣ вещей.

Солнечная система связана съ звѣзднымъ міромъ; земля - съ солнцемъ и планетами, и все, что есть на земномъ шарѣ, связано съ нимъ и черезъ него со всѣмъ космосомъ. Невидимая связь проявляется во всемъ, подъ видомъ магнетическихъ процессовъ.

Магнетизмъ первичной матеріи образуется изъ сложений интро-атомной энергіи и движенія частицъ въ пространствѣ. Минеральный магнетизмъ, въ общеупотребительномъ смыслѣ, есть только интенсивное проявленіе интро-атомной энергіи и результатъ особой группировки атомовъ. Онъ тѣсно связанъ съ земнымъ магнетизмомъ,

а этотъ послѣдній обязанъ своимъ происхожденіемъ всѣй массѣ земли и ея связи съ солнцемъ. Въ животномъ и растительномъ мірѣ на земномъ шарѣ можно наблюдать такую же связь съ магнетизмомъ земли, какая имѣется у магнитной стрѣлки съ направленіями сѣвера и юга, но выраженную не такъ ярко.

Магнетизмъ, наблюдаемый у растений, животныхъ и человѣка, аналогиченъ съ земнымъ и минеральнымъ, но не тождественъ. Минеральный магнетизмъ обнаруживается непосредственно черезъ дѣйствіе на желѣзо и нѣкоторые металлы. Земной магнетизмъ проявляетъ себя черезъ колебанія магнитной стрѣлки и черезъ то сіяніе, которое наблюдается у сѣвернаго и южнаго полюсовъ - свойство, наблюдаемое и у минеральныхъ магнитовъ, а также, какъ мы увидимъ въ послѣдствіи, у растений, животныхъ и человѣка.

Съ животнымъ магнетизмомъ дѣло обстоитъ нѣсколько сложнѣе. Хотя магнитная стрѣлка и нѣкоторые приборы и обнаруживаютъ его присутствіе, но главный методъ его изслѣдованія производится не черезъ приборы, а посредствомъ такъ называемыхъ сенситивовъ, поставленныхъ въ такія условія, что они сами становятся чувствительными приборами и даютъ показанія. Разберемъ строеніе минеральнаго или искусственнаго магнита и проведемъ параллель его съ животнымъ.

Если взять магнитную полосу или подковообразный магнитъ, то, какъ мы уже говорили, заключенная внутри его интроатомная энергія группируетъ молекулы такъ, что они все время стремятся циркулировать по одному направленію и этимъ вызываютъ магнитный токъ, который, исходя наружу изъ полюсовъ, образуетъ силовыя лініи или Максвель-провода; исходя изъ положительнаго полюса, они стремятся къ отрицательному и, попадая на него, продолжаютъ свое движеніе внутри магнита.

Въ животныхъ организмахъ токи движатся вдоль главной оси тѣла и вокругъ грудной клѣтки, но направленія ихъ у мужскихъ и женскихъ особей различно.

Такъ какъ половой законъ на землѣ есть выраженіе общаго космическаго закона полярности, то особи мужского и женскаго пола, въ отдѣльности, подобны положительному и отрицательному электронамъ въ простѣйшемъ атомѣ, взаимодействіе которыхъ порождаетъ движеніе, а черезъ него - проявленіе бытія.

Въ Оккультизмѣ этотъ законъ магнитнаго единенія носить названіе “Андрогиническаго закона”. Въ немъ видятъ ключъ къ тайнамъ творенія и магической власти. Онъ лежитъ въ основѣ Магнетической Магіи и Медицины.

Конденсаторами магнетическаго тока въ организмахъ служатъ плексусы; о нихъ говорилось еще въ началѣ нашего курса.

Одинъ изъ этихъ плексусовъ лежитъ въ головѣ (дыра Браны), другой - въ серединѣ, противъ солнечнаго сплетенія (Manipuraka tchakram) и третій - около предстательной железы (plex.prostaticus).

У мужчины магнитный токъ, исходя изъ головного мозга, спускается вдоль симпатической нервной системы, конденсируется въ предстательномъ плексусѣ и ослабленный попадаетъ въ ноги. Отсюда онъ снова подымается вверхъ внѣ тѣла съ передней стороны (подобно силовымъ линіямъ магнита или т. наз. Максвелъ - проводамъ) и замыкается на головѣ въ Агнеія чакрамъ.

У женщинъ токъ имѣетъ обратное направленіе: исходя изъ головы (изъ Агнеія чакрамъ), онъ опускается внѣ тѣла къ ногамъ и подымается вверхъ по спинѣ.

Психическія, астральныя и физическія взаимоотношенія половъ становятся понятными, когда мы примѣняемъ къ нимъ этотъ законъ мужскихъ и женскихъ магнитныхъ половъ. Индивидуумы мужского и женскаго пола, будучи поставлены другъ передъ другомъ, въ сферѣ дѣйствія ихъ магнитовъ, перестаютъ замыкать токи на себѣ, такъ какъ движеніе ихъ преобразуется въ обмѣнное и круговое.

Магнитный токъ женщины, исходя изъ ея головы, поступаетъ въ голову мужчины; опускаясь вдоль его спины, доходить до предстательнаго плексуса и излучается по направленію предстательнаго плексуса женщины, а затѣмъ, снова, вверхъ по ея спинѣ, доходить до головы.

На этомъ пунктѣ читателю необходимо остановить свое вниманіе, такъ какъ здѣсь таится ключъ къ объясненію мгновенныхъ симпатій, влеченій, сродства, а также къ успѣху въ опытахъ телепсихии, внушенія и др., основанныхъ на обмѣнѣ флюидовъ.

Направленіе токовъ, циркулирующихъ вокругъ грудной клѣтки, одинаково и у мужчинъ, и у женщинъ.

Распредѣленіе полюсовъ въ трехъ полостяхъ конденсаціи магнетизма показано въ слѣдующей таблицѣ:

	Передн. часть головы	Зад.час. головы.	Пер.час. грудной полости	Зад.час. груд. полости.	Пер.час. брюшн. полости	Зад.час. брюш. полости.
Мужчины	--	+	--	+	+	--
Женщины	+	--	+	--	--	+

Магнитные токи, циркулирующіе широкой волной вокруг человѣческаго тѣла, образуютъ одическую сферу различной окраски. Сенситивы и сомнамбулы говорятъ, что правая сторона ея окрашена въ голубой цвѣтъ, а лѣвая - въ красный, что вполнѣ соотвѣтствуетъ характеру полярныхъ излученій минеральнаго магнита. Опыты Дю-Поте, Барадюка, Роша и Дюрвилля надъ сомнамбулами установили пункты притяженій и отталкиваній.

Перейдемъ теперь къ вопросу о расходованіи и накопленіи магнетической энергіи. Расходование ея прямо пропорціонально дѣятельности организма и сопровождается всѣ функціи организма: какъ физическія, такъ и психическія.

Умѣние регулировать расходъ значительно сохраняетъ силы организма. Въ этихъ цѣляхъ мы между прочимъ указывали на необходимость контроля надъ произвольными и непроизвольными движеніями.

Само-собой понятно, что управленіе нашими мыслями и чувствами играетъ еще большую роль въ процессѣ экономіи.

Такъ какъ одной экономіи еще не достаточно для выработки магнетическихъ способностей и покрытія ея расходовъ, то обратимся къ способамъ ея пополненія и конденсаціи.

Магнетическая энергія вырабатывается въ организмѣ непрерывно, путемъ поглощенія ея, переработки и усвоенія изъ пространства и тѣхъ питательныхъ веществъ, которыя поступаютъ въ нашъ организмъ, въ видѣ пищи и питья. Изъ пространства мы поглощаемъ эту энергію въ видѣ воздуха при дыханіи, а также соприкасаясь съ токами земного магнетизма, которые, отчасти, задерживаются въ организмѣ.

Пользуясь воздухомъ по методамъ, указаннымъ нами въ началѣ курса, въ главѣ о дыхательныхъ упражненіяхъ, перечислять которыя нѣтъ надобности, всякій, желающій развить въ себѣ и усилить магнетическія способности, достигнетъ этого въ сравнительно короткое время.

Особенное вниманіе должно быть обращено на развитіе плексусовъ, лежащихъ въ головѣ, груди и промежности. Правильное пользованіе токами земного магнетизма, трудно достижимое въ дневное время, благодаря постояннымъ передвиженіямъ, должно производиться ночью, во время сна, въ періодъ покоя.

Кровать должна стоять по направленію стрѣлки компаса.

Ноги спящаго должны быть направлены къ сѣверу, а голова - къ югу. Такимъ образомъ, токи земного магнетизма, проходя вдоль тѣла, усиливаютъ дѣятельность животнаго магнетизма и даютъ свѣжій матерьялъ для возстановленія растроченнаго за день.

Вегетаріанскій режимъ предпочтительнѣе мясного, такъ какъ растительные продукты усваиваются организмомъ легче и безъ тѣхъ толчковъ (нервныхъ, сердечныхъ, тепловыхъ и др.), которые сопровождаютъ перевариваніе мясной пищи.

Качество матерьяла, идущаго на вырабатываніе животнаго магнетизма изъ растительной пищи, гораздо чище, нежели въ животной, а потому первая болѣе пригодна для нашей цѣли.

Всѣ напитки, носящіе слѣды наркотиковъ или алкоголя, безусловно вредны. Они способны усилить дѣятельность магнетическихъ центровъ, увеличить расходованіе, но неминуемо влекутъ за собой реакцію ослабленія, при которой возстановленіе силъ затрудняется и требуетъ большого времени. При специальной выработкѣ чистаго магнетическаго тока, требующагося для магнетическихъ операций и тѣхъ случаевъ, когда чистота его играетъ роль, не кипяченая ключевая вода, въ здоровой мѣстности и при отсутствіи эпидемій, должна служить лучшимъ напиткомъ. Надо замѣтить, что при вегетаріанскомъ режимѣ потребность питья сильно понижается, а для городскихъ жителей стаканъ-другой молока вполне замѣнитъ воду. При соблюденіи выше приведенныхъ условій, можно приступить къ упражненіямъ, развивающимъ магнетическія способности.

У п р а ж н е н і е I. Утромъ, произведя необходимыя очищенія и омовенія, освѣживъ воздухъ, приступить къ дыхательнымъ упражненіямъ и сосредоточивать прану на головныхъ, грудныхъ и брюшныхъ плексусахъ. Положеніе тѣла - лежащее. Ноги обращены на сѣверъ и сомкнуты въ началъ упражненія. Руки сложены на солнечномъ сплетеніи: лѣвая положена на тѣло, правая - ладонью на лѣвую.

По прошествіи 10 минутъ, ноги и руки размыкають на короткое разстояніе, и въ таком положеніи находятся до конца упражненія. Все упражненіе длится 20 минут. Вечеромъ, лежа въ постели, повторить это упражненіе, но не болѣе 5 минутъ. Спать на правомъ боку, т.е. лицомъ къ востоку.

У п р а ж н е н і е II дѣлится на двѣ части: первая часть заключаетъ въ себѣ все предыдущее упражненіе цѣликомъ и длится 10 минутъ; во второй части, упражняющійся встаетъ съ постели, продолжаетъ дѣлать дыхательныя упражненія лицомъ къ сѣверу, отводя правую и лѣвую руку на востокъ, во время вдыханія, и съ силой отбрасывая ихъ на западъ, во время выдыханія. Продолжительность второй части - 10 минутъ. Утромъ 20 мин., вечеромъ 10 мин.

У п р а ж н е н і е III дѣлится на три части: въ первую часть входит первое упражненіе въ теченіе 5 мин., во вторую часть-второе 5 мин. и въ третьей части упражняющійся сопровождаетъ каждое выдыханіе полнымъ оборотомъ вокругъ самого себя, откидывая руки и вращая туловище съ востока на западъ (лицомъ къ сѣверу).

Длительность всего упражненія 15 мин. Вечеромъ его уже не производитъ, а дѣлають лишь в продолжении 10 мин. упражненіе первое.

У п р а ж н е н і е IV. Состоитъ изъ 4 частей. Первые три части заключаютъ выше указанные упражненія, каждое по 5 минутъ, а четвертая часть, самая трудная и рѣдко кѣмъ правильно выполняемая, состоитъ изъ вдыханія, выдыханія, полного поворота и паденія на спину. Такихъ паденій, разумѣется на мягкій матрацъ, должно быть не болѣе 4-5. Это не утомительно, но съ непривычки можетъ показаться жуткимъ.

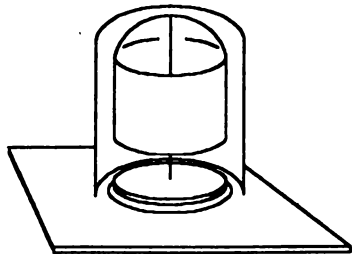
Указанными четырьмя упражненіями можно ограничиться, такъ какъ четвертое упражненіе, повторяемое ежедневно, будетъ вполнѣ обслуживать функціи организма, даже при максимальныхъ затратахъ магнитной энергіи.

Сроки перехода отъ одного упражненія къ другому колеблутся отъ 15 до 20 дней, а затѣмъ слѣдуетъ только одно четвертое упражненіе - по утрамъ и первое упражненіе - по вечерамъ. Для провѣрки личныхъ успѣховъ, можно прибѣгать къ слѣдующимъ способамъ: намѣтить какое-нибудь лицо, къ показаніямъ котораго

можно было бы прибѣгать постоянно (если упражняющійся - мужчина, то пусть онъ изберетъ женщину, и наоборотъ). Начиная провѣрку, надо попросить это лицо слегка протянуть впередъ руки, не напрягая ихъ, и затѣмъ, вставъ передъ нимъ, начать приближать къ нимъ свои (правую къ лѣвой и лѣвую къ правой), направляя пальцы концы къ концамъ.

Подвергающіеся опыту избранное лицо должно почувствовать на концахъ своихъ пальцевъ дуновеніе, холодокъ, исходящій изъ рукъ упражняющагося, доходящій до локтей и выше. Во всемъ тѣлѣ испытуемое лицо должно ощущать легкій зудъ, какъ отъ прохожденія слабого электрическаго тока.

Интенсивность ощущеній должна усиливаться, по мѣрѣ развитія упражняющагося, но эти показанія могутъ носить чисто субъективный характеръ, а потому, какъ дополненіе къ нимъ, могутъ служить приборы, вродѣ флюидическихъ двигателей гр. Тро-мелена, біометра д-ра Барадюка и др. (См.рисунки.)



Ежедневно провѣряя свои силы по отклоненію стрѣлокъ на извѣстное число градусовъ и записывая эти показанія, упражняющійся увидитъ наглядно ходъ своего магнетическаго развитія. Когда показанія установятся на одной точкѣ, можно начать примѣнять скопленные силы для опытовъ телепсихіи, телепатіи, гипнотизма, леченія болѣзней и многихъ магическихъ операций. Поддерживая магнетическій потенциалъ на одной точкѣ и разумно расходуя его, упражняющійся гарантируетъ себѣ здоровье, бодрость, энергичность, успѣхъ, неутомимость и многія другія цѣнные свойства, которыхъ

добивается большинство и гибнетъ, не зная законовъ, управляющихъ ими.

Общія законы примѣненія магнетизма сводятся къ нижеслѣдующимъ положеніямъ.

Магнетическая энергія, конденсированная въ извѣстныхъ центрахъ, совершаетъ свой круговоротъ съ извѣстной скоростью.

Функции, физическія и психическія, усиливаютъ выдѣленіе магнитнаго тока изъ конденсаторовъ.

Магнетическій токъ можетъ, исходя изъ организма, насыщать, захватывая въ сферу своего вліянія, человѣческіе, животные и растительные организмы и другіе предметы, находящіеся на его пути, порождая въ нихъ однородныя со своей природой вибраціи. Магнетическій токъ устанавливаетъ связь между субъектомъ и объектомъ.

Сфера дѣйствія магнетическаго тока и его интенсивность подчинена волевымъ импульсамъ. Воля направляетъ магнетическій токъ (скорѣе сообразуясь съ его законнымъ направленіемъ) на желательный предметъ.

Воля есть посредникъ между желаніемъ магнетическаго эффекта и конденсаторами магнитной энергіи.

Магнетическая сфера есть одновременно и центръ притяженія, и центръ отталкиванія. Эффектъ можетъ быть достигнутъ по желанію.

Сосредоточеніе на различныхъ частяхъ нашего тѣла и мысленное отбрасываніе или притягиваніе порождаетъ дѣйствіе.

Упражняющемуся нетрудно будетъ самому разобраться въ способахъ приложенія того или иного полюса, въ зависимости отъ соотношенія дѣйствія къ андрогеническому закону (закону полярности, двойственности).

Таковы нѣкоторыя изъ общихъ положеній о магнетизмѣ.

Кромѣ показаній упомянутыхъ приборовъ, о силѣ и пользѣ магнетическаго тока можно судить по быстрому росту нѣкоторыхъ пригодныхъ для этой цѣли растений и быстротѣ проращиванія сѣмянъ. Эти опыты необходимы для развитія способности магнетизаціи.

Опыты располагаютъ такъ: берутъ два одинаковыхъ цвѣточныхъ горшка и насыпаютъ въ нихъ землю (лучше всего брать такъ называемую оранжерейную землю, составъ которой ровнѣе и

питательнѣе для растеній), затѣмъ выбираютъ двѣ, по возможности одинаковыя, луковицы и сажаютъ ихъ одновременно и на одинаковую, глубину въ землю. Поливаютъ ихъ въ одни и тѣ-же часы. Словомъ, создаютъ для роста луковиць одинаковыя условія.

Одну изъ луковиць оставляютъ расти свободно, а надъ другой начинаютъ, по прошествіи 2-3 дней, производить магнетическіе пассы.

Не мѣняя положенія цвѣточныхъ горшковъ, направляютъ на поверхность выбраннаго для опыта магнетическій токъ, протягиваютъ впередъ руки, сосредоточивъ вниманіе на равномѣрномъ напряженіи тока, и держать луковицу въ сферѣ его дѣйствія минутъ 20 или полъ-часа. Разстояніе отъ концевъ пальцевъ до поверхности, до луковицы, должно быть не менѣе 50 сантиметровъ.

Опытъ лучше всего производить стоя, съ незамкнутыми ногами, давая возможность токамъ, циркулирующимъ по главной оси тѣла, свободно охватывать магнетизируемый предметъ, и посылая мысленно токъ въ сердцевину растенія, для его пробужденія.

Когда луковица прорастетъ и листья начнутъ подниматься, то производящій опытъ долженъ сосредоточивать токъ уже не на одной луковицѣ, а и на листьяхъ.

Послѣ пятнадцатиминутной магнетизаціи луковицы, слѣдуетъ дѣлать движенія руками вверхъ, немного дальше высоты листьевъ и, разведя руки наверху, опускать ихъ внизъ. Затѣмъ, снова сблизить ихъ и повторять такое движеніе минутъ 10. По прошествіи нѣсколькихъ дней должно обнаружиться, что та луковица, которая подвергалась вліянію магнетическаго тока, будетъ расти значительно быстрѣе, листья ея будутъ крѣпче и видъ ихъ свѣжѣе, нежели у той, которая стоитъ съ ней рядомъ и растетъ самостоятельно. Опытъ слѣдуетъ дѣлать по утрамъ и по вечерамъ, до захода солнца.

Другой опытъ, не менѣе интересный, заключается въ томъ, что берутъ предварительно вымоченныя в водѣ сѣмена бобовъ, овесъ, огуречныя сѣмена и др. и, положив ихъ въ цвѣточный горшокъ съ оранжерейной землей, смѣшанной съ золой пережженного гороха, начинаютъ магнетизировать. Ростокъ долженъ появиться не болѣе, чѣмъ черезъ часъ, если земля была полита, и черезъ 2-3 часа въ сухой. Рядомъ полезно ставить другой горшокъ съ такимъ-же составомъ земли и съ одинаковыми сѣменами, для контроля.

Подобныя-же опыты производять съ двумя плетками огурцовъ и др. растеніями:

Наблюденіе покажетъ, что магнетическій токъ ускорилъ прорастаніе въ пять разъ, а иногда и больше.

Можно еще посовѣтывать произвести опытъ надъ сенситивомъ, давая ему пробовать магнетизированную воду.

Если магнетизировать стаканъ съ водой правой рукой, то вода приобрѣтаетъ пріятный кисловатый вкусъ, который очень нравится сенситивамъ и лицамъ, находящимся въ летаргическомъ снѣ.

Если же магнетизировать воду лѣвой рукой, то вкусъ ея становится солоноватымъ и щелочнымъ.

Температура воды въ первомъ случаѣ кажется сенситивамъ прохладной, а во-второмъ - тепловатой. Многіе сенситивы, выпивъ магнетизированной воды, начинаютъ впадать въ сонъ. Всѣ приведенные случаи въ достаточной степени могутъ укрѣпить въ изучающемъ вѣру въ свои силы, расширить его опытъ и потомъ выработать неизбѣжные, какъ и всюду, индивидуальныя пріемы.

Теперь перейдемъ къ существеннѣйшему примѣненію магнетизма въ жизни - къ леченію болѣзней.

Прежде всего необходимо выяснитъ - что такое болѣзнь?

Мы говорили, что магнетическое равновѣсіе есть полное здорье, слѣдовательно, нарушеніе его въ организмѣ или въ части его будетъ явленіе патологическое, болѣзненное.

Это справедливо уже потому, что весь человѣческій организмъ, состоя изъ гармоническихъ комбинацій молекулъ и атомовъ, подчиненъ общимъ законамъ мірового магнетизма, благодаря которому держатся всѣ солнечныя системы и молекулы веществъ, и нарушеніе или ослабленіе котораго влечетъ за собой міровыя катастрофы или, въ примѣненіи къ атомамъ, ихъ диссоціацію.

Нарушается равновѣсіе въ одной части организма, и все стройное цѣлое страдаетъ.

Явленіе это настолько общеизвѣстно, что пояснять его не стоитъ.

Большинство болѣзней можно раздѣлить на три главные типа, соотвѣтствующіе магнетическимъ центрамъ головы, груди и брюшной полости.

Къ первому типу - относятъ болѣзни головного мозга, нервныя и психическія.

Ко второму - болѣзни сердца и нарушенія правильнаго кровообращенія.

Къ третьему типу - болѣзни печени и пищеварительныхъ органовъ.

Этимъ исчерпывается схема болѣзней, но необходимо имѣть ввиду, что это только центры, въ которыхъ нарушены равновѣсія, передающіе свое разстройство на другіе, соприкасающіяся съ ними области.

Избытокъ дѣятельности въ полости того или другого центра или, наоборотъ, недостатокъ ея - отражаются на количествѣ присутствія въ данномъ органѣ магнетическаго тока, а потому врачеваніе должно быть двоякимъ.

При избыткѣ дѣятельности, врачующій долженъ дѣйствовать оттягивающимъ образомъ, а при недостаткѣ - пополнять своимъ токомъ недостающее въ органѣ количество.

Оттягиваніе и пополненіе производится обыкновенно путемъ наложенія правой или лѣвой руки на больной органъ, памятуя, что правая рука насыщаетъ токомъ, а лѣвая поглощаетъ его.

Если діагнозъ былъ поставленъ правильно и очагъ болѣзни опредѣленъ, умѣлое примѣненіе магнетическаго тока сказывается немедленно.

Наложеніе рукъ есть лишь главный пріемъ. Существуютъ еще и другіе, в видѣ пассовъ, магнетическаго массажа и введенія внутрь организма: воды, облатокъ и др. веществъ, насыщенныхъ магнитнымъ токомъ.

Вода, масло, воскъ, вино служатъ превосходными конденсаторами магнитнаго тока.

Какъ на́ружныя средства, превосходны: вата, бумага, шерсть и различныя масла, подвергнутыя предварительно продолжительной магнетизаціи.

Онѣ могутъ быть накладываемы на больное мѣсто и замѣнять на время руку магнетизера.

Психическая энергія, природа которой аналогична магнетической, разнящаяся отъ нея быстротой вибраціи и неразрывно связанная съ нею, также участвуетъ въ процессахъ врачеванія, особенно при

леченіи нервныхъ и психическихъ заболѣваній, центръ которыхъ находится въ мозгу.

Излученная магнитная и психическая энергія, конденсированная въ металлѣ, камнѣ, бумагѣ и деревѣ, съ опредѣленнымъ качественнымъ значеніемъ, носить названіе талисмановъ или амулетовъ.

На этомъ мы закончимъ нашъ очеркъ о магнетизмѣ и вернемся къ нему въ отдѣлахъ “Гипнотизма” и “Медіумизма”.

Лекція XI

Гипнотизмъ.

Подъ терминомъ Гипнотизмъ мы условимся понимать явленія искусственнаго сна, вызываемаго различными причинами, большинство которыхъ тѣсно соприкасается съ животнымъ магнетизмомъ. Попутно мы рассмотримъ и другія причины, но главная наша задача заключается въ томъ, чтобы показать изучающему область Психургіи неразрывную связь между различными психо-фізіологическими феноменами и дать ему самому возможность легко находить ключъ къ разрѣшенію загадочныхъ явленій Натуральной Магіи.

Такъ какъ тема, которой посвящена настоящая статья, разрабатывалась до сего времени безчисленное множество разъ авторами всѣхъ странъ, и факты, переполняющіе ихъ сочиненія, извѣстны большинству, то намъ остается только въ немногихъ словахъ указать на законы, управляющіе явленіями гипноза, и дать практическія указанія, провѣренныя опытнымъ путемъ.

Въ заключеніе настоящей статьи мы нашли возможнымъ поѣлиться съ изучающими новымъ методомъ, который мы называли “методомъ индуктированнаго сна” и который съ успѣхомъ примѣняется нами въ теченіе многихъ лѣтъ.

Искусственный или гипнотическій сонъ во многомъ сходенъ со сномъ естественнымъ, и только сопровождающія его явленія, глубина и происхожденіе отличаютъ его отъ послѣдняго.

Различныя школы даютъ намъ степени глубины гипнотическаго

сна, т.е. послѣдовательные переходы въ психической и физической дѣятельности организма отъ одного состоянія къ другому.

Мы можемъ, безъ ущерба для истины, принять четыре фазы такихъ состояній, а именно:

Первая фаза. - Легкій сонъ, сопровождающійся смыканіемъ вѣкъ и ощущеніемъ тяжести всѣхъ членовъ. Сознаніе, мысль и память остаются въ этой фазѣ ясными.

Вторая фаза. - Глубокій сонъ и постепенное отвердѣваніе тѣла. Появленіе легкой анестезіи. Сознаніе мутнѣетъ, и двигательныя центры повинуются съ большимъ трудомъ.

Третья фаза. - Состояніе каталептическое, когда все тѣло становится одеревенѣлымъ. На болевые ощущенія реагированія нѣтъ. Тѣло можетъ сохранять любое положеніе, въ которое его поставитъ операторъ.

Четвертая фаза. - Состояніе сомнамбулическое, въ которомъ проявляются функціи сверхъсознанія. Феномены: ясновидѣнія, телепатіи, частичной экстеріоризаціи и опредѣляютъ его.

Вотъ каковы главныя фазы гипнотическаго сна; ихъ послѣдовательность часто можетъ нарушаться, и первая стадія легкаго сна не всегда обязательна, такъ какъ многіе объекты, въ зависимости отъ своей сенситивности, иногда сразу впадаютъ въ каталепсію или въ сомнамбулизмъ.

Приемы, которыми обычно вызываютъ гипнотическое состояніе, слѣдуетъ разграничить слѣдующими подраздѣленіями, сообразно съ причинами, играющими въ нихъ главную роль: 1) Механическія методы, въ которыхъ на объекта дѣйствуютъ посредствомъ физическаго фактора, какъ напр. свѣтъ, звукъ и проч., о чемъ будетъ говориться ниже. 2) Магнетическія методы, въ которыхъ главную роль играетъ животный магнетизмъ. 3) Психическія методы, съ примѣненіемъ внушенія и воздѣйствія на волю объекта, и наконецъ 4) методъ "индукированнаго сна", въ которомъ объектъ, находящійся въ раппортѣ съ операторомъ, воспринимаетъ функціи организма послѣдняго.



Рис. 1. Сиддхъ-асанамъ, совершенная поза. (См. "Факиризмъ")

Необходимо замѣтить, что предпочтительнѣе и продуктивнѣе всѣхъ остальныхъ методовъ является соединеніе магнетическаго ме-



Рис. 2. Падамъ-асанамъ, поза лотоса. (См. “Факиризмъ”)



Рис. 3. Бхадръ-асанамъ, благородная поза. (См. “Факиризмъ”)

тогда съ психическимъ, а въ случаяхъ, когда мы имѣемъ дѣло съ субъектомъ чрезвычайной нервности или при условіяхъ, для гипнотизаціи неблагоприятныхъ, полезно примѣнить методъ индуктивнаго гипноза. Послѣдній методъ доступенъ лишь лицамъ, достаточно тренировавшимъ свой собственный организмъ и хорошо знакомымъ съ практикой гипнотизма.

Механическіе методы. Неоднократно наблюдалось, что лица преимущественно флегматическаго и меланхолическаго темпераментовъ, находясь въ состояніи пассивности, свойственной ихъ натурѣ, бывали мгновенно погружаемы въ оцѣпенѣніе, сопровождавшееся сномъ, если вблизи ихъ, среди тишины, внезапно раздавался сильный ударъ колокола, гонга или же выстрѣлъ. Лица эти замирали на мѣстѣ, съ выраженіемъ испуга на лицѣ и слегка согнутыми руками и ногами, на довольно продолжительное время, пока кто-нибудь изъ окружающихъ не приводилъ ихъ въ чувство или же организмъ ихъ самъ по себѣ не приходилъ въ равновѣсіе и тѣмъ возвращалъ способности къ нормальной жизни.

Бывали случаи, что подобный сонъ переходилъ въ летаргію, продолжавшуюся по нѣсколько дней.

Такого рода явленіе навело на мысль о провѣркѣ возможности вызывать подобное состояніе, по желанію экспериментатора.

Объекта помѣщали въ условія, подготовляющія пассивное состояніе. Въ комнатѣ, гдѣ производился опытъ, соблюдалась полная тишина. Всѣ предметы, могущіе останавливать или разсѣивать вниманіе объекта удалялись; словомъ, объектъ бывалъ тщательно изолированъ отъ какихъ бы то ни было внѣшнихъ раздраженій органовъ чувствъ. Отъ положенія въ удобной позѣ, мысль объекта мало по малу успокаивалась и, когда состояніе полной пассивности бывало достигнуто, то незамѣтно для объекта съ силой ударяли въ колоколь или гонгъ и, въ большинствѣ случаевъ, эффектъ искусственнаго сна бывалъ достигнутъ.

При соблюденіи тѣхъ же внѣшнихъ условій, можно погрузить объекта въ гипнотическій сонъ, посредствомъ внезапной вспышки магнія переѣ лицомъ объекта. Необходимо только, чтобы вспышка произошла или сзади него, или же непосредственно передъ глазами, на разстояніи, не превышающемъ 2 аршинъ.

Лучъ электрическаго свѣта, направленный рефлекторомъ въ лицо и глаза, также вызываетъ усыпленіе.

Кромѣ тишины, въ этихъ случаяхъ необходимо создать темноту или же полумракъ.

Гораздо медленнѣе, но за то спокойнѣе, объектъ погружается въ легкій гипнотическій сонъ, если его слухъ непрерывно раздражается какимъ-либо монотоннымъ звукомъ. Часто тиканье маятника, метронома, или повтореніе одной и той же мелодіи на маленькомъ музыкальномъ ящикѣ бываетъ полезно, при опытахъ механической гипнотизаціи.

Въ первыхъ указанныхъ приѣмахъ гипнозъ наступаетъ благодаря мгновенному и сильному раздраженію одного изъ органовъ чувствъ. Нервы этого органа приходятъ въ такое сильное возбужденіе, что сосредоточиваютъ на себѣ вниманіе объекта на довольно продолжительное время и тѣмъ самымъ лишаютъ его возможности про-



Рис. 4. Мукть-асанамъ, свободная поза. (См. "Факиризмъ")

являть свою жизнедѣятельность внѣшними способами: остальные функции какъ бы замираютъ на время и приводятъ организмъ въ состояніе, подобное сну.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда примѣняется однообразный шумъ, органы чувствъ постепенно замираютъ, а одно изъ нихъ, продолжаетъ функционировать, утомляетъ объекта и погружаетъ въ сонъ.

Заставляя объекта сосредоточить вниманіе на блестящей точкѣ и тѣмъ самымъ раздражая одни только зрительные нервы, лишивъ его всякихъ иныхъ воздѣйствій, мы также достигнемъ состоянія гипноза, какъ и въ предыдущихъ примѣрахъ.

Послѣдній способъ нашелъ себѣ самое широкое распространеніе среди современныхъ гипнотизеровъ и врачей, такъ какъ является наиболѣе удобнымъ изъ всѣхъ механическихъ приѣмовъ. Для того, чтобы найти лучшій методъ для сосредоточенія зрѣнія объекта на одной точкѣ, было испробовано нѣсколько способовъ и предметовъ.

Наблюдалось, что лучшимъ предметомъ для фиксаціи служить металлическій шарикъ, хорошо отполированный, съ яркимъ свѣтовымъ блескомъ въ центрѣ. Стальной никелированный шарикъ, величиной съ горошину, или мѣдный вызолоченный, могутъ превосходно служить для этой цѣли. Такой шарикъ, положенный на

столъ и освѣщенный такъ, чтобы свѣтъ падалъ только на него, но отнюдь не въ глаза объекта, довольно скоро погружаетъ сенситивныхъ лицъ въ сонъ. Фонъ, на которомъ долженъ быть помѣщенъ шарикъ, предпочтителенъ черный. Если такой шарикъ придѣлать къ палочкѣ, чтобы его удобнѣе было держать экспериментатору, и поднести къ центру лба объекта, вершкахъ въ 2-3 отъ переносицы, то сонъ наступаетъ еще скорѣе. Полезно приближать и отдалять шарикъ отъ лица объекта на небольшое разстояніе и тѣмъ самымъ скорѣе утомлять зрительные нервы.

Въ древности часто употребляли для гипнотизаціи драгоценныя



Рис. 5. Ваджръ-асанамъ, твердая поза. (См. "Факиризмъ").

амни, вродѣ алмаза, пользуясь ихъ ослѣпительной игрой и блескомъ. Въ настоящее время доступно почти всѣмъ устроить для этой ѣли палочку, на концѣ которой вдѣланъ хризолитъ или топазъ. Игра камней дѣйствуетъ сильнѣе блеска металлическаго шарика.

Въ новѣйшее время для механической гипнотизаціи стали прибѣгать къ помощи небольшого прибора, состоящаго изъ приводимой



Рис. 6. Свастикъ-асанамъ, поза, предвещающая счастье. (См. "Факиризмъ").

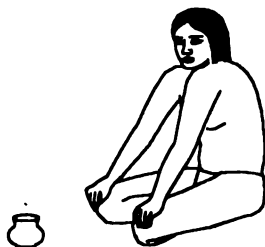


Рис. 7. Симхъ-асанамъ, поза льва. (См. "Факиризмъ").

ѣ движенье часовымъ механизмомъ, вертикальной оси, на концѣ которой укрѣпляютъ металлическій шарикъ; снизу шарика прирѣплена горизонтально тонкая пластинка около 1/4 арш. длины; а концахъ которой помѣщены такія же шарики.

Когда механизмъ приводятъ въ движенье, то вращающаяся на си пластинка, съ шарикомъ въ центрѣ, образуетъ сплошной кругъ. Юбъекта заставляютъ фиксировать центръ и, какъ показали опыты, онъ наступаетъ не болѣе, чѣмъ через 10 минутъ. Быстрому усыпленію способствуетъ приборъ двойного воздѣйствія. Съ одной стороны - блестящій центръ, а съ другой - однообразный звукъ, издаваемый механизмомъ. Вышеуказанными способами примѣненія а практикѣ звука и свѣта, для механическаго гипнотизированія, можно ограничиться.

Перейдемъ теперь къ гипнозу посредствомъ искусственнаго агнита.

Въ основу этого метода положенъ принципъ магнетизма, гласящій, что соединеніе разноименныхъ полюсовъ успокаиваетъ организмъ, а одноименныхъ, наоборотъ - раздражаетъ.

Пользуясь искусственнымъ стальнымъ магнитомъ, в видѣ бруска, какъ орудіемъ воздѣйствія на нѣкоторыя спеціальныя центры, можно вызывать явленіе гипнотическаго сна.

О расположеніи этихъ, такъ называемыхъ гипногенныхъ центровъ читателю “Скрижалей Мага” не трудно догадаться самому. Зная схему полярности организма изъ предыдущей статьи о “Животномъ Магнетизмѣ”, отмѣтимъ тѣ полюсы, которые намъ въ настоящее время могутъ пригодиться.

Ограничимся тремя главнѣйшими, расположенными на срединѣ лба, на затылкѣ и въ солнечномъ сплетеніи.

Разсматривая организмы мужчины и женщины въ отдѣльности, какъ величины самостоятельныя, функционирующія внѣ андрогеническаго закона, мы увидимъ, что тѣ центры, которые были отрицательными въ примѣрѣ полового флюидическаго обмѣна, становятся внѣ его скорѣе положительными, нежели отрицательными.

Такъ на примѣрѣ, середина лба у мужчины станетъ положительной, и, приближая къ ней отрицательный полюсъ магнита, мы добьемся гипнотическаго сна.

Дѣйствуя же на затылокъ мужчины положительнымъ полюсомъ магнитнаго бруска, мы достигнемъ того же результата.

На солнечное сплетеніе мужчины слѣдуетъ дѣйствовать отрицательнымъ полюсомъ.

Къ женщинамъ этотъ способъ мы будемъ примѣнять въ обратномъ порядкѣ.

Кромѣ вышеупомянутыхъ центровъ, гипногенными могутъ быть руки и ноги, при чемъ полярность располагается такъ: правая ладонь положительна, тыльная сторона отрицательна, лѣвая ладонь отрицательна и тыльная сторона положительна.

Правая ступня отрицательна, подъемъ положителенъ; лѣвая ступня положительна, подъемъ отрицателенъ.

Въ отношеніи конечностей, полярность у мужчинъ и женщинъ одинакова.

Для гипнотизаціи слѣдуетъ прикладывать или же держать вблизи вышеуказанныхъ частей обратный по наименованію полюсъ магнита.

Сенситивы могутъ быть усыплены такимъ способомъ черезъ 5-10 минутъ; лица же не сенситивныя - въ зависимости отъ общаго

Если послѣдній уже началъ поддаваться, то экспериментатору не рекомендуется сразу приводить себя въ состояніе активности, а дѣлать это постепенно, чтобы не возбудить въ объектѣ сопротивляющихся токовъ. Въ дальнѣйшихъ фазахъ гипнозъ производится такъ, какъ въ предыдущихъ методахъ.

Основываясь на положеніи, что объектъ во время гипноза теряетъ большую часть своей воли и что воздѣйствіе духовнаго начала на матерьяльное въ гипнотическомъ состояніи несравненно сильнѣе, чѣмъ въ бодрственномъ, гипнозомъ воспользовались для врачебныхъ цѣлей.

Многіе ошибочно думаютъ, что гипноз можетъ быть примѣнимъ лишь въ случаяхъ психическихъ и нервныхъ заболѣваній, но это, какъ мы повторяемъ, ошибочно, такъ какъ бывали неоднократные случаи блестящихъ излеченій всевозможныхъ физическихъ недуговъ, напр. ревматизма, паралича, ожирѣнія и другихъ, трудно поддающихся леченію недуговъ.

Единственнымъ крупнымъ минусомъ гипнотическаго леченія служить возвратъ болѣзни, но это часто зависитъ не столько отъ врача, сколько отъ неполноты метода леченія. Врачъ, гипнотизируя больного, оперируетъ съ его волей и направляетъ его же духовныя силы на работу исцѣленія.

Естественно, что повышая работу духовныхъ силъ и сейчасъ же расходуя ея на исцѣленіе больного органа, результатъ быстрого успѣха бываетъ на лицо, но, по прошествіи извѣстнаго времени, израсходованные запасы больного ни чѣмъ не

возстановляются, и снова начинается упадокъ и ухудшеніе.

Избѣжать подобныхъ рецидивовъ можно, только соединяя гипнотическое леченіе съ магнетическимъ, гдѣ гипнозъ играетъ лишь роль толчка или возбуждителя, но самолеченіе продолжается посредствомъ магнетизированія больного.

Израсходованныя силы больного немедленно возстановятся, и

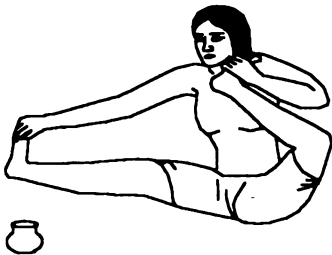


Рис. 10. Дханушъ или Дханура-асанамъ, дугообразная поза. (См. “Факиризмъ”).

рецидива не послѣдуетъ, конечно, если леченіе было правильно и доведено до конца.

Еще остается сказать нѣсколько словъ о вредѣ гипноза; гипнозъ, какъ и все насильственное въ природѣ, при злоупотребленіи, даетъ себя знать.

Подавляя чужую волю и сковывая ее, мы можемъ тѣмъ самымъ ея совершенно атрофировать, а такихъ случаевъ было уже много. Учитесь, помогайте, но не злоупотребляйте.

Лекція XII

Медиумизмъ

Программа.

1) Опредѣленіе медиумизма;

Проводникъ. Электро-проводность.

2) Выдѣленіе силы, свѣта и плотныхъ феноменовъ.

3) Древность наблюденія и пользованія медиумизмомъ.

4) Раздѣленіе медиумическихъ способностей по феноменамъ проявленія.

5) Медиумизмъ въ спиритизмѣ и магіи.

6) Признаки медиумизма и культура медиумовъ.

7) Опасности медиумизма.

8) Какъ устраивать спиритическіе сеансы и подбирать цѣль.

То, что въ области Психургіи принято называть Медиумизмомъ или медиумической способностью, можетъ быть опредѣлено, какъ свойство человѣческаго организма, во всѣхъ его планахъ, проводить черезъ себя и выдѣлять въ внѣшній феноменъ различныя духовныя, астральныя и физическія вліянія. Организмы людей по своей восприимчивости и легкопроводности внѣшнихъ вліяній отличаются другъ отъ друга, подобно металламъ, изъ которыхъ - одни, какъ извѣстно, обладаютъ большей электро или теплопроводностью, а другіе - меньшей.

Извѣстно также, что нѣкоторые изъ металловъ, проводя че-

резь себя электрический токъ, способны выдѣлить большее количество теплоты, другіе меньшее, или же въ тѣхъ случаяхъ, когда металлъ даетъ малое сопротивленіе для тока, превращеніе этого тока въ свѣтъ или искру совершается быстро.

Внѣшнія вліянія испытываются всѣми людьми вообще, но одни люди, благодаря свойству внутренняго сопротивленія, подобнаго металлическому, не проводятъ ихъ наружу, другіе же, наоборотъ, служатъ превосходными проводниками; въ тѣхъ случаяхъ, когда эта способность бываетъ очевидна и интенсивна, они носятъ названіе медиумовъ.

Обычно принято связывать слово медиумъ со словомъ спиритизмъ, и это справедливо, т.к. медиумическія способности чаще всего проявлялись на спиритическихъ сеансахъ.

Приведемъ нѣсколько основныхъ положеній о природѣ медиумическихъ явленій, заимствованныхъ изъ книги Бодиско "Traite de lumiere".

1) Пространство наполнено астральнымъ флюидомъ, эманирующимъ изъ всѣхъ тѣлъ.

2) Астральный флюидъ въ человѣческомъ тѣлѣ выражается ввидѣ активныхъ и пассивныхъ медиумическихъ силъ. Эти двѣ силы необходимы для производства физическихъ феноменовъ, и лишь ввидѣ рѣдкаго исключенія онѣ совмѣщаются въ одномъ и томъ же лицѣ.

3) Пассивная медиумическая сила проявляется посредствомъ транса.

4) Астральный флюидъ собирается въ человѣческомъ тѣлѣ черезъ большой симпатическій нервъ.

5) Въ темнотѣ астральный флюидъ конденсируется въ туманныя облака и становится видимымъ глазу.

6) Дѣйствіе активной медиумической силы, воздѣйствующей на пассивную, заставляетъ эманировать астральный флюидъ тѣла, необходимый для феноменовъ матеріализаціи.

7) Эманация астрального флюида замѣтно понижаетъ температуру тѣла медиума. Цѣль, образованная изъ присутствующихъ значительно облегчаетъ выдѣленіе флюида.

8) Астральный флюидъ, сконцентрированный въ астральномъ тѣлѣ, есть наиболѣе важное изъ всѣхъ тѣлъ въ природѣ, такъ какъ

оно является жилищемъ вѣчнаго “Я”. Это тѣло есть связь, черезъ которую міръ невидимый можетъ открываться чувствамъ смертныхъ.

Въ глубокой древности, когда понятія спиритизма, можетъ быть, и не существовало въ томъ видѣ, какъ мы его теперь по-

нимаемъ, медиумизмъ былъ сильно распространенъ и проявлялся не только, какъ средство общенія съ умершими, но и какъ посредничество между жрецами храмовъ и тѣми или иными

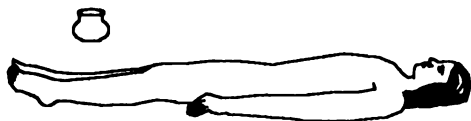


Рис. 11. Шива-асанамъ, мертвая поза. (См. “Факиризмъ”).

силами, духовными и гиперфизическими, разлитыми во всей вселенной.

Во многихъ храмахъ Востока и Греціи изъ вѣка въ вѣкъ, смѣняя одна другую, жили прорицательницы-цѣлители и медиумы обоего пола, слава которыхъ расходилась по всему міру и привлекала толпы вопрошающихъ и недужныхъ.

Извѣстно, что большинство прорицательницъ, ища вдохновенія, приводили себя въ экстатическое состояніе, которое сопровождалось

т. н. трансомъ, который выражался ввидѣ неподвижности, схожей съ каталепсіей и общимъ пассивнымъ состояніемъ, во время котораго уста ихъ воспроизводили тѣ слова или образы, которые они восприняли извнѣ, какъ бы соприкасаясь съ высшими сферами Бытія.



Рис. 12. Гупта-асанамъ, скрытая поза. (См. “Факиризмъ”).

Цѣлители также обращались своимъ духомъ и какъ бы частью своего тѣла къ высшимъ, внѣ лежащимъ сферамъ и, черпая оттуда силы, низводили ихъ на больныхъ и совершали мгновенныя исцѣленія.

Сомнамбулы, жившія при храмахъ, будучи послушными орудіями въ рукахъ жрецовъ, открывали имъ то, что было сокрыто отъ ихъ взоровъ; и не только тайны людей, но и самой природы раскрывались черезъ ихъ посредство.

состоянія организма во время опыта. Когда достигнуто пассивное состояніе, то усыпленіе идетъ такъ же быстро, какъ и у сенситивовъ.

Таковы, въ общихъ чертахъ, физическія методы гипнотизаціи, слѣдующій методъ носитъ названіе магнетическаго.

Магнетическій методъ основанъ отчасти на андрогеническомъ законѣ, когда лица, участвующія въ процессѣ гипнотизаціи, различныхъ половъ, и на законѣ общей полярности, когда оперируютъ лица одного пола.

Опытъ заключаетъ въ себѣ три фазы.

Первая фаза - приведеніе объекта въ пассивное состояніе.

Вторая фаза - установка раппорта, который достигается путемъ сближенія разноименныхъ полюсовъ рукъ экспериментатора и объекта, и направленіемъ потока флюида, согласно андрогеническому закону.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда объектъ не оказываетъ явнаго сопротивленія, раппортъ устанавливается быстро.

Затѣмъ экспериментатору предоставляется задача вліять на полюсы объекта положительными полюсами своего тѣла, съ наивысшей интенсивностью.

Усадивъ объекта въ наиболѣе удобную позу, кладутъ его руки на колѣни слегка раздвинутыхъ ногъ и, помѣстясь противъ него, сосредоточиваются на центрахъ своихъ излученій, непрерывно посылая ихъ на соотвѣтствующія центры объекта.

Можно дѣйствовать также одной правой рукой, кладя ее на лобъ или солнечное сплетеніе объекта, который постепенно начнетъ чувствовать пріятную теплоту и оцѣпенѣніе во всемъ тѣлѣ, тяжесть въ вѣкахъ и подъ бровями и вскорѣ погрузится въ сонъ.

Наибольшимъ успѣхомъ пользуется гипнотизированіе пассивныхъ, направленныхъ отъ темени вдоль всего тѣла, вплоть до ступней, но оно заключаетъ въ себѣ то существенное неудобство, что объектъ постоянно разсѣивается, слѣдя за движеніями рукъ и, даже при закрытыхъ глазахъ, старается, по легкому шелесту платья экспериментатора, угадать мѣсто, на которомъ въ данный моментъ находятся его руки, а потому можемъ, на основаніи опыта многихъ лицъ, рекомендовать пользоваться ими не для усыпленія, а для пробужденія объекта.

Пассы бываютъ полезнѣе для постепеннаго пробужденія и за-

меняють неприя́тний толчекъ, который происходитъ во время пробужденія дуновеніемъ въ лицо.

Пробудительныя пассы начинаются отъ ступни и ведутъ до темени, послѣ чего откидываютъ руки на себя и повторяютъ движеніе снова.

Психическій методъ. Установивъ въ началѣ опыта магнетическій раппортъ; переходятъ одновременно къ раппорту психическому. О немъ говорилось подробно въ статьѣ “о передачѣ мысли и мысленномъ внушеніи”. Начинаютъ съ того, что посылаютъ объекту мысль о спокойствіи, о расположеніи, и симпатіи къ экспериментатору и проч.

Затѣмъ приступаютъ къ мысленному внушенію гипнотическаго характера.

Стараются породить в мозгу объекта мысль о том, что тѣло его тяжелѣетъ, что его клонитъ ко сну, глаза слипаются, на лбу чувствуется такъ называемый “навѣсъ”, - и что борьба со сномъ для него не возможна.

Мысли должны посылаться въ повелительной формѣ, не терпящей возраженій.

Внушеніе cadaго представленія надо располагать въ логической послѣдовательности одно за другимъ и останавливаться на каждомъ нѣкоторое время, чтобы объектъ его усвоилъ.

Во время внушенія, или лучше передъ нимъ, добиться полного волевого подчиненія со стороны объекта и держать его въ этомъ состояніи въ теченіе всего опыта. Магнетическій раппортъ много способствуетъ этому.

Первые опыты гипнотизаціи объекта, еще ни разу не бывшаго под гипнозомъ, рекомендуется сопровождать съ мысленнымъ внушеніемъ, такъ какъ вниманіе его не будетъ отвлекаться, слѣдя за рѣчью.

Получивъ хорошіе результаты, можно переходить, къ словесному внушенію и располагать его такъ же, какъ и мысленное, говоря твердымъ голосомъ, спокойно, повелительно и съ твердой вѣрой въ успѣхъ.

Разсмотримъ теперь фазы сна, въ связи съ поведеніемъ экспериментатора.

Какъ только объектъ началъ проявлять признаки легкаго

сна и закрывъ глаза, экспериментаторъ долженъ призвать всю осторожность, чтобы не развлечь его. Мысленное внушеніе - дѣлать сильнѣе и приказывать объекту: "спите глубже". Если объектъ уже спитъ, то начать от головы продольныя пассы, доводя ихъ до ногъ, и повторять ихъ минутъ 10.

Переходъ къ состоянію болѣе глубокаго сна происходитъ иногда самостоятельно, безъ усилій экспериментатора, но если его



Рис. 8. Гомукхъ-асанамъ, поза коровьей морды. (См. "Факиризмъ").



Рис. 9. Виръ-асанамъ, геройская поза. (См. "Факиризмъ").

нѣтъ, то слѣдуетъ начать повторять продольныя пассы и внушеніе болѣе глубокаго сна.

Для того, чтобы узнать, перешелъ-ли объектъ въ третью стадію - каталептического сна, можно поднять его руку въ уровень съ плечомъ и словесно внушить, что рука должна сохранять это положеніе до тѣхъ поръ, пока ему не позволятъ ее опустить. Затѣмъ, убѣдившись, что рука сохраняетъ это положеніе, внушить, дѣлая отъ плеча къ кисти пассы, что рука перестала чувствовать и ощущать что бы то ни было. Она атрофирована.

Для проверки, пробовать колоть руку иглой, и если реагирования на боль нѣтъ, то третья фаза достигнута.

Тѣло можетъ сохранять любое положеніе, конечно въ предѣлахъ законовъ тяготѣнія, а также можетъ быть обезболѣно въ любой части, путемъ внушенія и пассовъ.

Полная каталепсія выражается общей потерей чувствительности и одеревенѣніемъ тѣла.

Четвертая фаза достигается повтореніемъ пассивовъ вдоль тѣла и внушеніемъ объекту, что онъ можетъ видѣть отсюда все, находящиеся вблизи или вдали, что душа его свободно отдѣляется отъ тѣла и переносится в любое мѣсто, что она, находясь вдали, сохраняетъ неразрывную связь съ тѣломъ, и что объектъ можетъ свободно описывать все, что видитъ и слышитъ въ томъ мѣстѣ, куда его послали.

У многихъ объектовъ начинается въ этомъ состояніи замѣчаться потеря вѣса, доходящая иногда до левитаціи.

Неопытнымъ экспериментаторамъ рекомендуется не держать объектовъ болѣе 10 минутъ въ сомнамбулическомъ состояніи, ибо это можетъ сильно отразиться на здоровьѣ объекта. Пробуждать слѣдуетъ отнюдь не сразу, а постепенными пассивами снизу вверхъ, сопровождая ихъ словеснымъ внушеніемъ. До пробужденія слѣдуетъ внушить объекту, что онъ проснется въ полномъ здоровьѣ и съ хорошимъ самочувствіемъ.

Теперь упомянемъ объ условномъ внушеніи.

Если объекту, во время второй фазы сна, внушить, что онъ по пробужденіи заснетъ на извѣстномъ словѣ, произнесенномъ въ разговорѣ, или при извѣстномъ аккордѣ на рояли, взятомъ во время внушенія, то это будетъ внушеніе условное, и объектъ подчинится ему, если по пробужденіи услышитъ условные звуки. Варьировать условныя внушенія можно до безконечности, и всѣ они будутъ дѣйствительны. Время исполненія также мало играетъ роль. Между внушеніемъ и исполненіемъ можетъ пройти нѣсколько недѣль, и отъ этого внушеніе нисколько не ослабнетъ.

Метод “индуктированнаго сна”, какъ мы уже говорили, бываетъ очень удобенъ въ тѣхъ случаяхъ, когда нервозность объекта не позволяетъ ему впасть въ пассивное состояніе и этимъ самымъ затрудняетъ гипнотизированіе.

Въ этихъ случаяхъ экспериментаторъ долженъ, по возможности, овладѣть вниманіемъ объекта и установить магнетическій раппортъ.

Затѣмъ, соединивъ флюидической связью центры своихъ излученій съ центрами воспріятій объекта, экспериментаторъ начинаетъ медленно ослаблять свои мускулы, нервы и сосредоточивается на одномъ мысленномъ приказаніи “спать”, при чемъ вызываетъ въ своемъ организмѣ всѣ тѣ ощущенія сна, которыя онъ желалъ бы видѣть у объекта.

Скажемъ теперь нѣсколько словъ о признакахъ медиумизма и о его развитіи.

Изъ многочисленныхъ наблюденій надъ медиумами различныхъ странъ видно, что наибольшій процентъ медиумовъ состоитъ изъ лицъ пассивныхъ темпераментовъ.

Лица, родившіяся въ тригонѣ Воды или Воздуха, а также большинство лицъ типа Луны обладаютъ врожденными медиумическими способностями.

Общая сенситивность и частое впаденіе въ оцѣпенѣлое состояніе, похожее на сонъ, при которомъ обнаруживаются сомнамбулическіе признаки, характеризуютъ натуру медиума.

Во время такого сна, называемого трансомъ, часто происходитъ вокругъ медиума цѣлый рядъ явленій, какъ напр., передвиженіе неодушевленныхъ предметовъ, появленіе, неизвѣстно откуда, вещей, до того времени не бывшихъ въ помѣщеніи медиума; появленіе “Эфирныхъ” тѣлъ, иногда извѣстныхъ, а иногда и постороннихъ для медиума лицъ, въ большинствѣ случаевъ уже умершихъ.

Часто происходитъ раздвоеніе личности самого медиума, и тогда его двойникъ ходитъ и дѣйствуетъ, подобно бодрствующему владѣльцу. Многіе медиумы во время транса даютъ сообщенія о тѣхъ вещахъ и тѣхъ областяхъ, которыя открываются имъ въ этомъ состояніи.

Многія, взявъ въ руки карандашъ и начинаютъ писать свои сообщенія, не только на родномъ или извѣстномъ имъ языкѣ, но и на неизвѣстныхъ. Почеркъ медиума также мѣняется, въ зависимости отъ того, чьи сообщенія онъ передаетъ - свои или же другой сущности, которая руководитъ имъ.

Иногда медиумы пишутъ т.н. зеркальнымъ письмомъ, т.е. такимъ которое можетъ быть прочитано при посредствѣ зеркала.

Медиумы-цѣлители производятъ феномены, налагая руки на больныхъ, и трансъ для этого рода медиумовъ необязателенъ.



Рис. 17. Утката-асанамъ, высокая поза. (См. “Факиризмъ”).

Одного пассивнаго состоянія бываетъ достаточно, чтобы медиумъ пришелъ въ соприкосновеніе съ высшими силами и произвелъ феноменъ.

Глубокій трансъ медиумовъ можетъ сопровождаться большой потерей вѣса, доходящей до того, что медиумъ приподымается в воздухъ и держится иногда въ такомъ положеніи.



Рис. 18. Самката-асанамъ, опасная поза. (См. ст. "Факиризмъ")

Знаменитый медиумъ Юмъ, поднимаясь отъ пола, вылеталъ въ окно и возвращался въ комнату черезъ другое.

Понятно, что такіе случаи довольно рѣдки, но они все-же есть.

Воспитывая правильно медиума, можно постепенно увеличивать его способности и сохранять даръ медиумизма на всю жизнь.

Статистика показываетъ, что лица, обладавшія медиумизмомъ въ юности, часто теряютъ его въ зрѣломъ возрастѣ или подъ старость, но въ иныхъ случаяхъ, наоборотъ, лица, не медиумичныя въ юности, становятся медиумами къ зрѣлому возрасту.

Дѣвушки часто теряютъ медиумичность по выходѣ замужъ. Это объясняется тѣмъ, что нервная система у женщины пріобрѣтаетъ совершенно иную настройку, нежели у дѣвушекъ, а слѣдовательно и функции ея рѣзко мѣняются.

Общій режимъ, при воспитаніи медиумовъ, можетъ быть приблизительно слѣдующимъ. Въ началѣ упомянемъ тѣ пункты, которыхъ необходимо придерживаться, а затѣмъ тѣ, которыхъ слѣдовало бы избѣгать.

Абсолютно-спокойный образъ жизни.

Питание вегетаріанское или, если смѣшанное, то легкое.

Два три раза въ неделю теплыя ванны, не выше 280R.

Пища должна приниматься чаще, нежели обычно, но небольшими порціями.

Легкій умственный или ручной трудъ.

Обязательно музыка, но отнюдь не бравурная.

Сонъ не больше 8-9 часовъ подрядъ.

Если есть наклонность къ трансу, то слѣдитъ за нимъ и будить медиума въ случаѣ бурныхъ проявленій. Будить надо осторожно. Во время сна положеніе головы - къ сѣверу.

При устныхъ или письменныхъ сообщеніяхъ медиума - слѣдитъ за логикой рѣчи или письма, и ⁰принуждать медиума словеснымъ внушеніемъ давать логическія сообщенія.

При начинающихся физическихъ феноменахъ - оставляютъ медиума до пробужденія въ покоѣ.

Если физическія феномены носятъ характеръ выдѣленія двигательной силы, то, опять таки словеснымъ внушеніемъ, заставляютъ медиума производить феноменъ мягко, а не порывисто.

Для облегченія выдѣленія астральнаго флюида полезно, чтобы медиумъ передъ началомъ сеанса обмывалъ себѣ руки отваромъ корня Квассія.

Если медиумъ беретъ передъ сеансомъ или накануне теплую ванну, то прибавляютъ въ воду этого же отвара стакановъ 5-6. Участникамъ цѣпи, въ свою очередь, рекомендуется мыть передъ сеансомъ руки въ отварѣ названнаго корня.

При явленіи матеріализаціи, а лучше всего при всякомъ трансѣ, окуривать медиума и помещеніе ладаномъ или можжевельникомъ.

Слѣдитъ за тѣмъ, чтобы на пути движенія эфирнаго двойника, или частично матеріализованныхъ органовъ, не встрѣчалось острыхъ предметовъ, такъ какъ это можетъ вредно отозваться на здоровьѣ медиума.

Теперь перечислимъ то, чего слѣдуетъ избѣгать: Шума во время транса.

Быстраго засыпанія естественнымъ сномъ, вскорѣ послѣ выхода изъ транса.

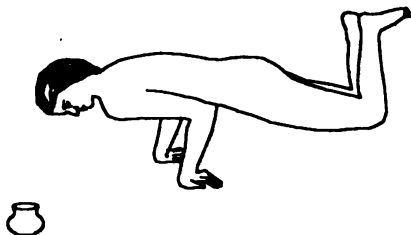


Рис. 19. Маюра-асанамъ, поза павлина.
(См. ст. "Факиризмъ").

Возбуждающих напитков и пряностей въ пищевомъ режимѣ. Сильныхъ сексуальныхъ эмоцій. Быстрыхъ измѣненій внѣшней температуры.

Перейдемъ къ условіямъ составленія цѣпи изъ лицъ, которыя должны помогать медиуму своими силами. Число лицъ въ цѣпи предпочтительно четное. Желательно, чтобы лица мужского и женскаго пола чередовались черезъ одно. Если нѣтъ лицъ обоого пола, то составлять пары изъ лицъ активнаго и пассивнаго темпераментовъ. Замыкать цѣпь, соединяя руки и образуя кругъ. Замыкать кругъ можно, стоя или сѣдя вокругъ стола, предпочтительно круглаго и безъ гвоздей.



Рис. 20. Курмъ-асанамъ.

Если хотятъ получить феноменъ говорящаго или пишущаго медиумизма, то медиума можно сажать внутри цѣпи за маленькій столикъ.

Если же желаютъ получать физическіе феномены или матеріализацію, то медиума сажаютъ въ цѣпь, беря его за руки. Можно сажать медиума внѣ замкнутой цѣпи, но это тяжелѣе и опаснѣе для медиума.

Медиума можно также сажать, въ такъ называемый, фасъ-кабинетъ: помѣщеніе, находящееся обыкновенно сзади медиума и представляющее отдѣленное занавѣской темное пространство, гдѣ происходитъ концентрація силъ медиума.

Не слѣдуетъ никогда разрывать цѣпь сразу или же тревожить медиума во время феномена.

Если медиумъ привыкъ сеансировать въ темнотѣ, то не освѣщать его сразу; и наоборотъ, если при свѣтѣ, то не гасить его.

Этюдъ не прикасаться безъ позволенія медиума къ появляющимся эфирнымъ двойникамъ или свѣтовымъ феноменамъ.

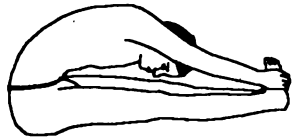
Поддерживать гармоничное настроеніе въ цѣпи, посредствомъ музыки или тихаго хорового пѣнія, въ началѣ сеанса.

Не задавать медиуму сразу по нѣскольку вопросовъ и не принуждать его отвѣчать насильно.

Нѣтъ сомнѣнія, что подобными же сомнамбулами жрецы пользовались для нескромантическихъ и другихъ опытовъ, гдѣ бываль нуженъ запасъ флюида, способнаго быстро выдѣляться и матеріализоваться въ опредѣленномъ мѣстѣ.

Разница между нашими медиумами на спиритическихъ сеансахъ, о которыхъ, мы будемъ говорить ниже, и древними сомнамбулами весьма маленькая, а вѣрнѣе сказать-ея и совсѣмъ нѣтъ. Въ новѣйшее время, т.е. приблизительно съ 1848 г., медиумизмъ и его проявленія стали обращать на себя широкое вниманіе публики и ученыхъ.

Этотъ интересъ былъ вызванъ отчасти сенсационными явленіями у сестеръ Фоксъ въ Нью-Йоркѣ, а затѣмъ публичными выступленіями - знаменитыхъ въ исторіи спиритизма - братьевъ Девонширъ, демонстрировавшихъ по всѣмъ Соединеннымъ Штатамъ феномены матеріализаціи умершихъ и музыкальнаго медиумизма.



Необычайная сила явленій и полное отсутствіе какого-либо шарлатанства надѣлало въ свое время большой шумъ, сначала въ американской прессѣ, а позднѣе - въ европейской.

Рис. 13. Матзіа-асанамъ, поза рыбы. (См. "Факиризмъ").

Впервые откликнулась химія и выставила въ числѣ изслѣдователей и сторонниковъ такихъ лицъ, какъ напр. Круксъ, Уоллэсъ, Барретъ, Сиджвикъ и лордъ Гладстонъ, имена которыхъ достаточно свидѣтельствуютъ за серьезность ихъ изслѣдованій и могутъ служить авторитетомъ для такъ называемыхъ "невѣрующихъ".

На материкѣ изслѣдователями выступили: Целлнеръ, Фламаріонъ, Фихте, Ламброзо, Рише и др.и, совмѣстно съ англійскими и американскими братьями, признали "новую", открывшуюся область психо-фізіологін достойной вниманія и изученія.

Одновременно съ научными изслѣдованіями, въ публикѣ стали образовываться небольшіе кружки, преслѣдовавшіе главнымъ образомъ цѣль общенія съ загробнымъ міромъ или достиженіе феноменовъ физическаго характера, извѣстныхъ под названіями: левитаціи, приноса, матеріализаціи и дематеріализаціи.

Въ 50-хъ и 60-хъ годахъ спиритизмъ, а вмѣстѣ съ нимъ и медиумизмъ, достигъ въ Европѣ періода своего расцвѣта.

Во Франціи начала появляться специальная литература, посвященная этимъ вопросамъ, явились новые апостолы новаго міровоззрѣнія, во главѣ съ Алланомъ Кардекомъ, прославившимся единственными въ своемъ родѣ сочиненіями и трудами, изъ которыхъ наибольшей извѣстностью пользуются: “Книга духовъ”, “Евангеліе по спиритизму”, “Книга Медіумовъ”, “Небо (рай) и Адъ”. Почти одновременно съ Алланомъ Кардекомъ въ литературѣ выступалъ одинъ изъ отцовъ Оккультизма - Элифасъ Леви, объяснявшій феномены медіумизма съ точки зрѣнія алхиміи, каббалы и магіи. Россія также не осталась безучастной къ общему движенію и дала своихъ поборниковъ въ лицѣ Аксакова, Бутлеря, Вагнера и

др., труды которыхъ переводились на всѣ языки и заняли почетное мѣсто среди спиритической литературы.

Область медіумическихъ явленій значительно освѣтилась экспериментами Рейхенбаха, де-Роша и Дюрвилля, старавшихся подойти къ медіумизму путемъ изслѣдованія природы чело-вѣческихъ излученій, въ различныхъ стадіяхъ сна и бодрствованія.

Медіумическія способности разныхъ лицъ въ большинствѣ случаевъ не бываютъ сходны между собой, т.к.

опыты показали, что лица, обладающія ими, всегда удачнѣе производятъ какую-либо одну группу феноменовъ, свойственную ихъ организаціи. Къ разсмотрѣнію и различенію этихъ феноменовъ мы сейчасъ приступимъ. Какъ мы уже говорили, медіумизмъ характеризуется способностью организма болѣе или менѣе интенсивно воспринимать, проводить и излучать внѣшнія вліянія и флюидическія воздѣйствія.

Такъ какъ большинство наблюдаемыхъ явленій тѣсно связано съ частичнымъ или полнымъ выдѣленіемъ эфирнаго двойника медіума, а въ нѣкоторыхъ случаяхъ - съ прямымъ воздѣйствіемъ внѣшнихъ причинъ на психику медіума, то самихъ медіумовъ стали подраздѣлять на медіумовъ, дающихъ:

- 1) Полную матеріализацію.

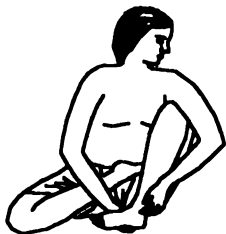


Рис. 14. Матзіендра-асанамъ, поза Матзіендры. (См. “Факиризмъ”).

- 2) Дающихъ частичную матеріалізацію.
- 3) Медіумовъ для физическихъ явленій.
- 4) Пишущихъ или говорящихъ медіумовъ и
- 5) Медіумовъ-цѣлителей.

Первыя три стадіи медіумизма удалось нѣкоторымъ изслѣдователямъ изучити болѣе или менѣе полно, посредствомъ ряда опытовъ, повторенныхъ по нѣскольку разъ.

Необходимо замѣтити, что сами эти опыты устраивались не столько для изученія вмѣшательства и присутствія потустороннихъ существъ, сколько для изученія выдѣляемаго организмомъ матерьяла, дающаго возможность этимъ существамъ проявить себя.

Наибольшей популярностью пользуются опыты де-Роша и Дюрвилля.

Какъ тотъ, такъ и другой изучали процессъ выдѣленія эфирнаго двойника или же части его.

Кромѣ того, въ ихъ опытахъ значительное вниманіе было отведено выдѣленію т. наз. двигательной силы, которой обязаны многія физическія явленія, какъ напр. передвиженіе предметовъ безъ прикосновенія, игра на музыкальныхъ инструментахъ и др.

Явленіе приноса вещей, а также и ихъ дематеріализаціи, относятъ къ области физическаго медіумизма, объясняя ихъ воздѣйствіями положительнаго и отрицательнаго магнетизма на матерію.

Если предметъ находится далеко, то воздѣйствіе производитъ эфирный двойникъ.

Большинство опытовъ выдѣленія эфирнаго двойника или раздвоенія личности приходилось вызывать искусственно.

Субъекта, надъ которымъ производили опытъ, погружали в магнетическій сонъ, доводя его до сомнамбулической стадіи, и затѣмъ, путемъ внушенія и пассивовъ, выдѣляли и направляли эфирный двойникъ. Явленія, подобныя тѣмъ, которыя производились

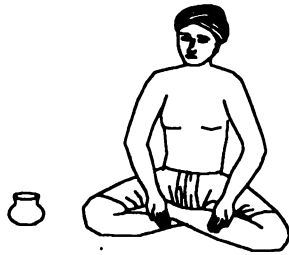


Рис. 15. Гаракса-асанамъ, поза Гаракса. (См. “Факиризмъ”).

де-Роша и Дюрвиллемъ съ ихъ сенсетивами и сомнамбулами, довольно часто встрѣчались въ повседневной жизни. Многія лица обладаютъ способностью впадать въ такъ назыв. трансъ, во время котораго открывались нѣкоторыя гиперфизическія способности, дающія возможность проявлять нѣкоторыя изъ выше перечисленныхъ медиумическихъ явленій.

Существенной разницей между феноменами естественнаго медиумизма и опытами де-Роша и Дюрвилля является то обстоятельство, что эфирные двойники сомнамбуловъ де-Роша, матеріализуясь, принимали облики лицъ выдѣлившихъ ихъ, тогда какъ въ естественномъ медиумизмѣ наблюдалось, и даже въ большинствѣ случаевъ, что двойники принимали формы и очертанія лицъ, не имѣвшихъ ничего общаго съ самимъ медиумомъ.



Рис. 16. Пашци-асанамъ, поза возвышенія. (См. "Факиризмъ").

Такимъ образомъ, защитники спиритическихъ теорій могли свободно утвердиться на вѣрованіи въ матеріализацію душъ умершихъ и приписать исключительно имъ всѣ явленія, которые могутъ сопровождать трансъ и

производиться находящимся въ немъ медиумомъ, забывая, что вліяніе лицъ, окружающихъ медиума, можетъ дѣйствовать на него, какъ физически, такъ и психически.

Физическія вліянія на медиумовъ не остались незамѣченными, такъ какъ они быстро обнаружились, хотя бы подъ видомъ увеличенія силъ медиума и продуктивности его феноменовъ, на основаніи чего изъ числа присутствующихъ стали образовывать цѣпь и включать въ нее медиума.

Иногда медиума сажаютъ внѣ цѣпи, образуемой замкнутый кругъ, а иногда - внутри ея, въ зависимости отъ того, какого рода явленіе желаютъ получить.

Пишущий и цѣлительный медиумизмъ могутъ проявляться и быть одинаково продуктивными, какъ при наличности цѣпи, такъ и безъ нея; въ особенности - медиумизмъ цѣлительный.

Сеансы производить при умѣренной температурѣ въ 14-18 градусовъ.

Воздухъ въ помѣщеніи долженъ быть обязательно сухимъ.

Сеансировать только въ ясную погоду и отнюдь не въ грозу и бурю.

Лекція XIII

Факиризмъ

Слово факирь, какъ говоритъ Поль Седиръ, не имѣетъ никакого значенія, съ точки зрѣнія браманизма, и занесено въ Индію мусульманами, у которыхъ оно выражало понятіе объ лицѣ, угодномъ Аллаху и несущемъ подвиги во-славу Его и въ назиданіе грѣшныхъ.

Въ Индіи факирами называютъ лицъ, посвятившихъ себя добровольно на служеніе тому или иному храму и состоящихъ въ полномъ подчиненіи у жрецовъ, для какихъ-бы цѣлей не требовались ихъ услуги.

Индійскихъ факировъ можно раздѣлить на три группы.

Къ первой группѣ будутъ принадлежать факиры, на обязанности которыхъ лежитъ поддержка сношеній между различными религіозными центрами.

Исполненіе приговоровъ жрецовъ, хотя бы дѣло касалось убійства. Усиленный шпионажъ и религіозно-политическая агитація среди населенія. Словомъ, они образуютъ собой живую связь между жрецами и народомъ.

Ко-второй группѣ принадлежатъ факиры, демонстрирующіе чудеса и фокусы передъ толпой. Цѣль ихъ - показать толпѣ, въ

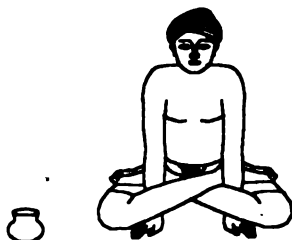


Рис. 21. Куккута-асанамъ, поза пѣтуха. (См. "Факиризмъ").

легкой формѣ, примѣры власти духа надъ матеріей и тѣмъ самымъ спасти населеніе отъ атеизма.

Къ третьей группѣ, возвышающейся надъ первыми, принадлежатъ факиры, ставшіе религіозными фанатиками. Они то, главнымъ образомъ, и поражаютъ народъ чудесами вѣры, убѣжденности и подвига. Всѣмъ извѣстны испытанія и тѣ ужасныя, нечеловѣческія положенія, въ которыя ставятъ себя факиры этой группы.

Европейцы, встрѣчающіе въ Индіи этихъ людей, полныхъ самоотреченія, иссохшихъ до костей, обнаженныхъ и выжженныхъ солнцемъ, содрагаются отъ ужаса за нихъ, и первое, что мы слышали въ разсказахъ объ Индіи, это слова удивленія, восторга и уваженія къ силѣ воли и духа факировъ.

Толпа благоговѣйно преклоняется передъ ними и жадно прикаснуться къ тѣлу, чтобы принять на себя часть благодати боговъ.

Многіе авторы и путешественники подчеркиваютъ тотъ фактъ, что факиры современной Индіи уже не представляютъ собой типа факировъ, который славился въ Индіи до завоеванія

ея англичанами. Это безусловно справедливо. Нравы современной Индіи испортились, браманизмъ и жреческое сословіе постепенно вырождаются, націоналистическіе интересы слабнуть, а съ ними вмѣстѣ вырождается и факиризмъ.

Въ настоящей статьѣ мы постараемся дать тѣ принципы, на которыхъ основанъ факиризмъ, и тѣ методы, которыми руководствуются факиры для достиженія подчиненія волѣ тѣла и силъ природы.

Нѣтъ надобности повторять ученіе индусовъ о составѣ человеческого тѣла и основахъ Хатха-Йоги (физическихъ упражненій); они были въ свое время помѣщены въ началѣ нашего курса.

Здѣсь мы повторимъ вкратцѣ только то, что непосредственно

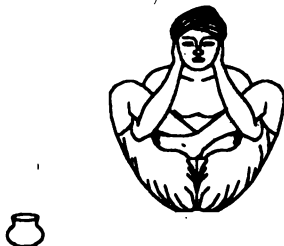


Рис. 22. Уттана-асанамъ.

относится къ настоящей статьѣ, и отгѣнимъ тѣ пункты, на которые особенно обращаютъ вниманіе факиры, и которые нѣсколько разнятся отъ упражненій въ чистой Раджъ-Йогѣ.

Раджъ-Йога сама по себѣ есть краеугольный камень факиризма, ибо феномены послѣдняго есть прямое слѣдствіе ея упражненій.

Факиры старались использовать только ея практическую часть, и, въ большинствѣ случаевъ, достигнувъ феноменовъ, останавливали на этомъ свое развитіе, не ища чистыхъ откровеній высшей Йоги.

Первой ступеню факиризма служить, какъ мы уже сказали, Хатха-Йога или физическія упражненія для развитія тѣла.

Затѣмъ идутъ:

І а м а - очищенія внѣшнія или отреченія. Главную роль въ нихъ играютъ: регулярные омовенія, пищевой режимъ, діета и постепенное лишеніе себя жизненныхъ удобствъ и комфорта. Упражненія въ отреченіяхъ доводятся до полного опрошенія жизни.

Н і а м а - очищенія нравственныя и соблюденіе уставовъ Йоги. Въ нихъ входитъ также соблюденіе культа и религіозныхъ обрядовъ.

Затѣмъ идутъ упражненія, развивающія астральное тѣло и электро-магнитные токи.

П р а н а-і а м а - поглощеніе праны.

Главную роль въ Прана-іамѣ играютъ такъ наз. **А с а н ы** или положенія тѣла.

Избраженія этихъ асанъ помѣщаются нами на страницахъ журнала, начиная съ февраля текущаго года. Всего нами будетъ дано 56 положеній тѣла, изъ которыхъ **А с а н ы** - 32, **М у д р ы** или положеній тѣла, въ связи съ дыхательными упражненіями и положеніемъ пальцевъ, - 24 и **К у м б а к ы** - задержекъ дыханія, въ связи съ положеніемъ тѣла, - 10.

А с а н ы важны для Прана-іамы тѣмъ, что онѣ открываютъ или замыкаютъ, въ зависимости отъ положенія тѣла, функціи того или иного плексуса.

Большинство асанъ сведено къ тому, чтобы при всякомъ положеніи не стѣснять функцій предстательнаго плексуса. (Суади-стана-чакрамъ).

Въ Индіи существуетъ преданіе, что никто иной, какъ самъ богъ Сива, научилъ людей асанамъ; ихъ насчитывается всего около

8.400.000, и изъ нихъ самыми дѣйствительными считаются 84, а 32 - изъ послѣднихъ - имѣющими цѣлебную силу для организма; ихъ то мы и помѣщаемъ въ нашемъ курсѣ.

Мудра и Кумбаки важны, какъ вспомогательное средство при гимнастикѣ дыханія.

Прана непосредственно поглощается тѣмъ плексумомъ, который открываетъ данныя положенія тѣла и пальцевъ, какъ проводники электро-магнитныхъ токовъ.

Слѣдующей ступенью за Прана-йамой идетъ М а н т р а-І о г а или чтеніе наизусть отдѣльныхъ словъ. Значеніе этого упражненія велико тѣмъ, что упражняющійся заставляетъ свой организмъ и среду, въ которой онъ находится, вибрировать, согласно тѣмъ звукамъ, которые онъ произноситъ, и, тѣмъ самымъ, настраиваетъ молекулы своего тѣла въ определенномъ ритмѣ ¹⁾).

Далѣе идутъ упражненія, носящіе скорѣе психическій характеръ, хотя и въ нихъ различнымъ физическимъ положеніямъ отводится должное мѣсто.

Д х а р а н а или упражненія въ сосредоточеніи мысли, воли и магнетической силы.

Д х і а н а или созерцаніе. Это преддверіе слѣдующаго и послѣдняго упражненія. Оно пріучаетъ психику останавливаться на реальномъ или воображаемомъ объектѣ и погружаться цѣликомъ въ созерцаніе его.

Послѣднее упражненіе - С а м а д х и или экстазъ, самое трудное и завершающее ступени развитія факировъ, служитъ ключемъ къ ихъ

могуществу, ибо въ этомъ состояніи гиперфизическая природа человѣка беретъ верхъ и воля творитъ чудеса.

Индусы подраздѣляютъ это упражненіе на нѣсколько частей, постепенно вводящихъ человѣка въ область безконечнаго. Упражненіе Самадхи дѣлится на три нижеслѣдующія части.

¹⁾ О чтении мантръ и о звукѣ будетъ сказано въ слѣдующей статьѣ.



Рис. 23. Мандукъ-асанамъ.

Первая часть состоитъ въ томъ, что упражняющійся созерцаетъ реальные объекты и познаетъ міръ, воспринимая его, какъ совокупность силъ, образующихъ матерію и все сущее во времени и пространствахъ.

Вторая часть состоитъ въ созерцаніи и воспріятіи вещей внѣ времени и пространства.

Въ третьей части предлагается брать объектомъ созерцанія нашу мыслительную способность и изгонять изъ мышленія всѣ возникающіе зародыши мыслей.

“Сгубивъ зародыши”- говорятъ индусы,- сгубивъ мышленіе, убиваешь древо жизни, и оно гибнетъ”.

“Сбросив подавляющія силы, достигается всемогущество, а, отрѣшившись отъ жизни, становятся безсмертными”.

Такова сила экстаза.

Почти всѣ факирскія школы придерживаются указанной программы развитія, которое длится многіе годы, посвященные непрестанной и неослабной заботѣ о совершенствованіи и достиженіи цѣли.

Дадимъ теперь, для полноты изложенія, единственный существующій курсъ факиризма, хотя считаемъ долгомъ предупредить о совершенной невозможности его примѣненія для европейца.



Рис. 24. Уттана-Мандук-асанамъ

Іога.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Факиризмъ ¹⁾

(Состав. по Р. Шмидту).

Область чудеснаго въ практическомъ іогизмѣ мы всѣцело оставляемъ на отвѣственности его основателей. Помѣстивъ во главѣ этой статьи нѣсколько строкъ, въ видѣ предисловія, изъ “Херанда-самхиты”, мы перейдемъ затѣмъ къ разсмотрѣнію отдѣльных частей ученія іоговъ.

1. “Однажды въ хижину отшельника Херанды пришелъ Кандаканалли, преклонился передъ нимъ, полный почтенія и любви, и спросилъ его:

2. “Повелитель іоговъ, я желалъ-бы уразумѣть Хатху-Іогу, основу истиннаго знанія. Научи меня ей, владыка іоговъ.

3. “Это хорошо, что ты обратился ко мнѣ; слушай же внимательно.

4. “Не существуетъ оковъ, равныхъ Майѣ; нѣтъ иной силы, кроме Іоги; нѣтъ родства ближе познанія; нѣтъ врага сильнѣе невѣжества.

5. “И, какъ научное знаніе начинается изученіемъ азбуки, такъ и постиженіе истины исходитъ изъ Іоги.

6. “Изъ добрыхъ и дурныхъ дѣлъ состоитъ карма одушевленныхъ существъ и, подобно колодезному колесу, вращается ихъ существованіе.

7. “Вверхъ и внизъ, приводимая въ движеніе валомъ; поднимается и опускается бадья, а душа, совершенствуясь путемъ страданій, предписываемыхъ ея кармой, то погружается въ матерію, то отъ нея освобождается.

8. “И, какъ растворяется, стоящій въ водѣ изъ необожженной глины сосудъ, такъ растворяется и человѣческое тѣло, которое,

¹⁾ Для пониманія этой статьи, необходимо ознакомиться съ терминами и техникой процессовъ по соч. Седидра - “Индійскій факиризмъ”. (СПБ. Переводъ А.В.Трояновскаго).

слѣдовательно, надлежитъ обжигать огнемъ югизма и заботиться о его крѣпости”.

Наблюденія над работою горла и формами вдыханія и выдыханія производились въ Индіи съ древнѣйшихъ временъ. Каждому, изучавшему Упанишады, хорошо знакомы безчисленныя описанія способовъ дыханія. Прана (одъ) есть носитель жизни, сама жизнь. Ее сравниваютъ с вихремъ - космическимъ дыханіемъ жизни, и рассматриваютъ, какъ символъ браманизма, по ученію шестидесяти упанишадъ Веды.

Вдыхаемый воздухъ есть жизнь, т.к. содержитъ самую тонкую субстанцію жизненныхъ элементовъ; поэтому лишеніе воздуха производитъ смерть, и съ послѣднимъ дыханіемъ живое тѣло превращается въ трупъ. Воздухъ входитъ во всѣ части тѣла, пронизываетъ его насквозь и проникаетъ въ грудь, желудокъ и т.д. Заключаящийся въ немъ жизненный одъ также проникаетъ всюду: всѣ фибры, мускулы, кости; и, благодаря ему, происходитъ пищевареніе, движеніе всѣхъ жидкостей, мышленіе и др. проявленія жизни.

Нѣкоторыя части горла съ трубообразными развѣтвленіями поддаются наблюденію; возможно также и знакомство съ камерами сердца, находящагося въ связи съ горломъ. Эти наблюденія навели на мысль о существованіи каналовъ для циркуляціи праны, жизненного дыханія. Индійскіе философы, со свойственною только имъ способностью обобщенія, уловили связь таинственнаго происхожденія дыханія съ законами вселенной. Въ виду несомнѣнной зависимости отъ воздуха многихъ частей человѣческаго тѣла, они учили, что, помимо воздуха, его пронизываетъ множество каналовъ-”нади”, проводящихъ тончайшій флюидъ-”прану”, основную первичную силу природы.



Рис. 25. Вриксъ-асанамъ

Функції этихъ каналовъ, играющихъ роль проводниковъ флюида, индусскіе наставники описываютъ съ большою увѣренностью и очень подробно. По ученію однихъ, количество такихъ наді въ тѣлѣ выражается мистическимъ числомъ 72,000, а по мнѣнію другихъ авторитетовъ, число ихъ достигаетъ цифры - 727,210,201, и центръ коренится не въ солнечномъ, а въ сердечномъ сплетеніи.

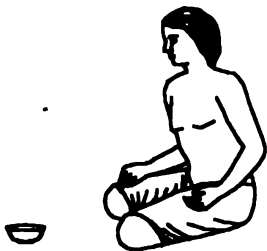


Рис. 26. Гарудъ-асанамъ

Такъ какъ эти каналы въ разныхъ точкахъ тѣла скрещиваются, то образуютъ сѣть, извѣстную подъ названіемъ п а д м а или к а м а л а (лотосъ), служащую центрами силъ, управляющихъ функціями фізіологическихъ отправленій организма. Помимо этой системы, существуютъ еще и другіе центры силъ, моральныхъ, и интеллектуальныхъ. На этой основѣ построена цѣлая наука, заключающая правила и приемы прохожденія жизненнаго дыханія по безчисленнымъ каналамъ, съ цѣлью вліянія на тѣло.

Практическіе приемы іоговъ имѣютъ цѣлью совершенно изолировать духъ отъ окружающаго, путемъ приведенія себя въ состояніе автогипноза, транса и экстаза.

По ученію Йоги, упражненія заключаются съ одной стороны - въ продолжительномъ подавленіи дыханія, и съ другой - въ воспроизведеніи дыхательныхъ функцій, при посредствѣ отдѣльныхъ, точно описанныхъ способовъ какъ вдыханія, такъ и выдыханія, то черезъ правую, то черезъ лѣвую ноздри. Къ этимъ упражненіямъ принадлежатъ также не менѣе восьмидесяти четырехъ асанъ, положеній тѣла, при многочисленномъ, чуть не миллионномъ, повтореніи въ глубочайшей тишинѣ мистическаго слова "Омъ", съ напряженнымъ сосредоточеніемъ мысли на какой-нибудь части тѣла, на примѣръ, кончикъ носа или пупѣ, связаннымъ съ такимъ же напряженіемъ слуховыхъ нервовъ, вплоть до появленія шума въ ушахъ.

Далѣе, къ практическимъ упражненіямъ Йоги должна быть отнесена медитація, такимъ образомъ описываемая у Суами Вивеканды: "Ты долженъ представить себѣ лежащій на ладони лотосъ,

размѣромъ въ нѣсколько дюймовъ, центръ котораго - добродѣтель, а стбель - знаніе.

“Восемь лепестковъ лотоса суть восемь силъ Іюги; тычинки, и пестики его - обѣты воздержанія и отреченія. Если іюгъ устраняется отъ внѣшнихъ силъ, то достигаетъ исцѣленія. Итакъ, восемь лепестковъ лотоса суть восемь силъ; находящіеся-же въ серединѣ тычинка и пестикъ суть проявленія внѣшняго отреченія отъ всѣхъ ихъ. Въ серединѣ лотоса воображай сіяющаго, всемогущаго, непостижимаго, имя котораго - Омъ не передается человѣческимъ языкомъ и окружено лучами свѣта. Ты долженъ сосредоточенно думать объ этомъ”.



Рис. 27. Врисъ-асанамъ

Изъ совокупности этихъ упражненій возникаетъ состояніе само-гипноза и экстаза, то есть утрата сознательнаго существованія, когда вліяніе внѣшняго, матеріальнаго міра на мысль утрачивается, что сопровождается видѣніями.

Считаемъ необходимымъ сказать нѣсколько словъ о методѣ практической Іюги. Какъ и всякая иная серьезная индусская система, философія Іюги ставитъ себѣ цѣлью освобожденіе души всякаго индивидуума отъ потока перевоплощенія. Соотвѣтствующія этому знанія пріобрѣтаются при помощи всевозможныхъ внѣшнихъ вспомогательныхъ пріемовъ; ничто не принимается на вѣру, но всякое знаніе пріобрѣтается усерднымъ трудомъ. Среди такихъ пріемовъ особенное значеніе имѣетъ неподвижное пребываніе на одномъ мѣстѣ въ извѣстной позѣ. Въ Индіи мы часто видимъ скромную келью, снабженную только самымъ необходимымъ, чтобы не отвлекать мыслей ея обитателя, единственное назначеніе которой - служить защитой отъ непогоды, звѣрей и людей. Обитателю ея предписывается вначалѣ подготовительная діета, разрѣшающая, согласно указаній врачей, только самую простую пищу, и особые очистительные обряды. Послѣ продолжительныхъ молитвъ и размышленій, исполняя установленныя правила, онъ можетъ весною или осенью, разумѣется подъ наблюденіемъ учителя

приступить къ изученію позъ, “асанъ”. Каждому предоставлено рѣшиться посвятить себя одной изъ 8.400.000 асанъ, изобрѣтенныхъ Сивую, но въ сущности описываются и рекомендуются къ употребленію тридцать двѣ асаны, или пятнадцать, четыре и двѣ, такъ какъ

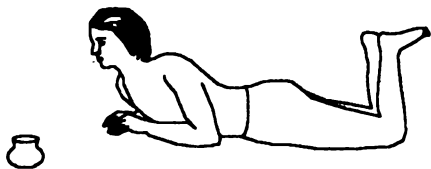


Рис. 28. Шаламбхъ-асанамъ

принципъ всѣхъ одинаковъ: надо привести себя въ такое состояніе, чтобы свободно оставаться болѣе или менѣе продолжительное время въ одномъ и томъ же положеніи. Во время этихъ позъ циркуляція крови едва совершается, съ другой стороны, они имѣютъ терапев-

тическое значеніе (какъ и многое другое въ Практической Йоги); съ этой точки зрѣнія смотрятъ на нихъ и наставники Йоги. При надлежащемъ употребленіи, асаны обладаютъ цѣлительной силой: посредствомъ ихъ совершается подъемъ температуры и исцѣляются нѣкоторые болѣзни.

Вальтеръ утверждаетъ, что тексты индусскихъ сочиненій Йоги не всегда только указываютъ на высокую цѣль ученія - единеніе съ Брамой, но наравнѣ съ нею, преслѣдуютъ благосостояніе и оздоровленіе тѣла. Во всякомъ случаѣ, внешніе приемы Йоги часто имѣютъ весьма мало общаго съ цѣлью освобожденія души отъ перевоплощенія. Къ тому-же надо признать, что употребленіемъ той или другой асаны, Йога стремится освободить тѣло отъ избытка желчи, флегмы или жира, путемъ шести очистительныхъ способовъ; “Дхаути”, “Басти”, “Неди”, “Тратаки”, “Лаукики” или “Наули”, и “Капала-бхати”; это достигается путемъ примѣненія гимнастики дыханія, “п р а н а-і я м ы”, таково названіе этого искусства. Дыханіе подлежитъ концентрации въ Сушумнѣ, какъ подготовительному приему для сосредоточенія духа. Вводимая съ вдыхаемымъ воздухомъ прана проникаетъ въ тѣло тремя путями: чрезъ Иду, Пингалу и Сушумну, т.е. чрезъ обѣ ноздри и горло. Чрезъ иду и пингалу прана проникаетъ въ область пупа, откуда распредѣляется по всему тѣлу путемъ 72.000 каналовъ. Верхняго конца сушумны прана достигаетъ непосредственно, проникновенію-же въ нижній конецъ препятствуютъ

нечистоты, какъ-то: флегма, желчь и т.п., но прежде всего - кундалини, покоящаяся внизу; ее надлежитъ рабудить ранѣе, чѣмъ прана можетъ достичь сушумны. Для этой цѣли служить прана-іяма. Давленіемъ гонимая впередъ, апана соединяется тогда съ отталкиваемой давленіемъ праной, и обѣ достигаютъ сушумны, послѣ чего въ процессѣ дыханія наступаетъ остановка.

Чтобы пробудить злую кундалини, совершаютъ давленіе на к а н д у, при помощи устраиваемой для этого повязки; усиливаютъ, посредствомъ извѣстныхъ дыхательныхъ упражненій, пищевари-

тельный процессъ, или примѣняютъ одну изъ мудръ. Общепотребителенъ пріемъ, носящій названіе к е ц а р и; онъ состоитъ въ томъ, что затыкаютъ языкомъ, удлиненнымъ примѣненіемъ особаго пріе-

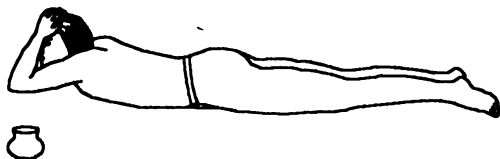


Рис. 29. Макарь-асанамъ.

ма, носовой зѣвъ, фиксируя въ то-же время зрачекъ, чтобы протолкнуть чрезъ нижнее отверстіе сушумны, достигшій до нея токъ праны, вмѣсто того, чтобы выпустить его чрезъ иду или пингалу. Мудрамъ также приписывается извѣстная сила: онѣ полезны при истощеніи, болѣзняхъ живота, сыпяхъ, морщинахъ и противъ сѣдины. Но еще недостаточно, посредствомъ употребляемыхъ пріемовъ, достигнуть способности доводить прану до сушумны, необходимо также ея здѣсь “уничтожить” (Лага). Воображеніе и дыханіе суть основныя причины сознанія; утрата одного изъ нихъ влечетъ потерю обоихъ другихъ. Для достиженія этого, можно примѣнить способъ кецари, чтобы погрузиться въ сонъ Юги, или, что еще лучше, погрузить въ наду мистическій звукъ.

Изъ всѣхъ другихъ многочисленныхъ методовъ, лучшимъ должно считать “Нада-нусамъ-дхану” (погруженіе въ наду). Принявъ какую-либо позу, адентъ долженъ закрыть носъ, ротъ, глаза и уши, и устремить свое вниманіе на звукъ, раздающійся въ глубинѣ сушумны. По освобожденіи, Брами-грантха издастъ звукъ въ области сердца; звукъ этотъ не имѣетъ ничего общаго съ біеніемъ сердца;

по освобожденіи Вашну-грантхи, слышится, подобный барабанному, грохотъ въ области горла, а также выше переносья, между глазъ; наконецъ, по освобожденіи Рудра-грантхи, слышится въ Брама-рандрѣ звукъ, подобный игрѣ на флейтѣ. Кромѣ этихъ, извѣстень еще цѣлый рядъ звуковъ, подобныхъ производимымъ мухами, ко-локольчиками, пчелами и т.п. Погруженіе въ одинъ изъ этихъ зву-

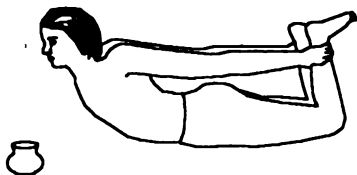


Рис.30 Устръ-асанамъ.

ковъ есть послѣдняя стадія передъ освобожденіемъ духа; но только съ наступленіемъ абсолютной тишины сознаніе сливается съ состояніемъ наді, т.е. бываетъ затемнено; только тогда постижимо состояніе “Ахам-брама”- достигнуть дуализмъ. Іогъ тогда не воспримчивъ ни къ запаху, ни къ вкусу, ни къ цвѣту, ни къ звуку, не сознаетъ

ни себя, ни другихъ. Духъ іога тогда не спитъ, хотя и не бодрствуетъ, онъ свободенъ также отъ воспоминанія, и отъ забвенія. Кто достигъ самадхи, тотъ - освобожденъ.

Нельзя не замѣтить, что все это достижимо гораздо легче, безъ долготѣняго обученія асанамъ и гимнастикѣ дыханія, - во время гипноза.

Философія Іоги создала цѣлую своеобразную анатомію и физиологію человѣка. Для удобства, приводимъ объясненія нѣкоторыхъ изъ употребляемыхъ въ ней терминовъ ¹⁾.

¹⁾ **Брама-рандра** - органъ, помощью котораго браманъ наблюдаетъ міръ. Онъ находится между глазъ, надъ переносьемъ и даетъ возможность пребывать въ “непостижимомъ”, т.е. погашать сознаніе. Играетъ въ упражненіяхъ Іоги громадную роль, какъ конечный пунктъ для вдыхаемой праны на пути чрезъ сушумну.

Граніхи - поглощенія. Ихъ въ сушумнѣ три. Названія свои они получили по именамъ индуcской троицы: Брама-грантхи, Вашну-грантхи и мудра-грантхи. Они не препятствуютъ дыханію при его прохожденіи чрезъ сушумну: ихъ назначеніе состоитъ въ томъ, чтобы помочь возникновенію звука для требуемой чакры.

Ида, вмѣстѣ съ синонимами Чандра и Сома, есть каналъ, проходящій по лѣвой сторонѣ тѣла, а не по правой, какъ утверждалъ это Вильсонъ въ своемъ словарѣ санскритскаго языка. Какъ и другіе

каналы, ида начинается въ пупочной области, у канды, и ведетъ къ головѣ, расширяясь, какъ и пингала, въ сушумнѣ, соединяющей по прямой линіи голову съ пупомъ. Такимъ образомъ происходитъ, что вдыхаемая прана достигаетъ иды, при вдыханіи лѣвой ноздри, и пингалы, при выдыханіи правой.

Канда или **Кханта** - определенное мѣсто внизу живота, между пупомъ и дѣтороднымъ органомъ, шириню въ четыре пальца (три дюйма) въ поперечникѣ; мягкая, блестящая, окруженная покровомъ на подобіе пояса. Отсюда берутъ начало 72.000 каналовъ нади.

Кундалини. Синонимы его: Кутиланги, Кундали, Бхуянги-Сакти, Исвара, Арундхати, Иханавати, Махасакти и Парамссвари. Видъ его змѣеобразный, кольцевидный. Кундалини прикрываетъ собою входъ въ сушумну. Утромъ и вечеромъ она въ теченіе полутора часа извлекаетъ для себя питаніе изъ пингалы, въ остальное-же время пребываетъ въ состояніи покоя; она преграждаетъ путь теченію праны, стремящемуся найти доступъ въ брама-рандру изъ иды и пингалы чрезъ сушумну. Вслѣдствіе этого является необходимость въ возбужденіи кундалини, для чего іоги принимаютъ особыя положенія тѣла, примѣняютъ дыхательныя упражненія или надѣваютъ повязку, опоясывающую канду, чѣмъ производятъ давленіе на то мѣсто живота, где заключается кундалини, вслѣдствіе чего она распрямляется, входитъ въ сушумну и, такимъ образомъ, освобождаетъ путь дыханію. Кундалини занимаетъ важнѣйшее мѣсто въ ученіи іоги.

Нади - обозначаетъ в Хатха-іогѣ трубку, каналъ, проводъ. Еще въ древнѣйшія времена, въ Шандоріа - Упанишадахъ сказано, что исходящія изъ сердца жилы имѣютъ окраску коричневую, бѣлую, синюю, желтую и красную. Они начинаются въ сердцѣ и въ пупѣ.

Пингала - ея синонимъ Сурія-есть проходящій по правой сторонѣ тѣла каналъ, расширяющійся въ нижнюю часть сушумны.

Прана - жизненный токъ (въ природѣ Джива), вдыхаемый съ воздухомъ, въ противоположность а п а н ѣ - исходящему току съ выдыхаемымъ воздухомъ. Правила о регулированіи и пріостановкѣ дыханія въ ученіи Іога носятъ техническія названія: пур-ака, реш-ака и кумбака.

Пур-ака - есть вдыханіе воздуха извнѣ, все равно дѣлается-ли это правую или лѣвою ноздрю, или одновременно обѣими и ртомъ. Реш - а к а есть выдыханіе воздуха; и тоже безразлично, какимъ образомъ это производится. К у м б - а к а есть задержка дыханія.

Сушумна - синонимы: паш-цима, брама-нади, шиніа-падави, брама-рандра. маха-патха, шма-щамы, шамб-хави, мадхи-амарга, агни и

ІЯМА

Изъ восьми частей, на которыя распадается Практическая Йога, Іяма - главнѣйшая; она состоитъ изъ пяти великихъ заповѣдей, которыя должны быть запечатлѣны въ душѣ йога: не

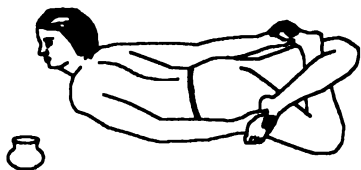


Рис.31 Бхуджамгъ-асанамъ.

убивать, т.е. не причинять вреда; не лгать; не красть; жить цѣломудренно; не принимать подарковъ. Вотъ моральный кодексъ, часто встрѣчающійся и у другихъ сектантовъ Индіи. Каждый, желающій быть совершеннымъ йогомъ, уже потому долженъ отказаться отъ половой жизни, что душа пола не имѣетъ;

принимать дары, по ихъ мнѣнію, столь-же постыдно, какъ и красть; принятіе дара, уничтожая независимость души, обращаетъ одаряемаго, въ раба. Эти правила обязательны для мужчинъ, для женщинъ и для дѣтей, безотносительно къ мѣсту, времени и положенію. Кто исполняетъ первую заповѣдь - не убивать и не причинять вреда живымъ существамъ, въ присутствіи того исчезаетъ, всякая враждебность, такъ что звѣри, по природѣ своей дикіе, становятся

пашки-мапатинъ. Это очень древнее обозначеніе канала, исходящаго изъ тѣла и идущаго въ голову: въ послѣдствіе его начали считать исходящимъ изъ пупочной области; головной конецъ его входитъ въ отверстіе зѣва, на среднемъ своемъ пути онъ проходитъ чрезъ аорту.

Чакрамъ или **Чакръ** - плексусы или нервные центры. Семь мистическихъ, сформированныхъ, на подобіе лотоса, круговъ, въ которыхъ йоги концентрируютъ духъ, отъ головы до конечностей. Семь должно считать для йога числомъ каноническимъ. Различнымъ видамъ чакръ присвоены опредѣленные, свойственные имъ цвѣта: желтый, солнечный, красный, бѣлый, черный и рубиновый (См. №3 "Изиды", за 1914г.).

Чандра не только синонимъ Иды, но и опредѣленное мѣсто въ концѣ канала сушумны, влѣво между зрачковъ. Мѣсто это считают вмѣстилищемъ особой жидкости, носящей названіе "сома" или "амара-варуна" - вино боговъ. Теплота, возникающая при затыканіи носового зѣва концомъ языка, что применяется при кецари, считается признакомъ ея существованія. Отсутствіе чандры обозначаетъ смерть.

при немъ кроткими и ручными. Кто не лжетъ, тотъ не дѣлаетъ этого даже и во снѣ, ни словомъ, ни мыслью. И если такой человѣкъ скажетъ кому-либо - "будь благословенъ", то благословіе сходитъ на его главу. Если онъ скажетъ болящему - "будь здоровъ", то исполнится и это. Воздержаніе рождаетъ энергію; цѣломудренный умъ - обладаетъ страшной силой и гигантской волей, а безъ нихъ нѣтъ силы духа. Всѣ люди съ мощнымъ мышленіемъ очень воздержаны, такъ какъ цѣломудріе есть удивительно чудесный контроль надъ людьми.

Впослѣдствіи количество заповѣдей повышается до десяти; въ Хатха-Йога - Прада-Ника перечисляются неубиеніе, любовь къ правдѣ, честность, целомудріе, терпѣніе, непреклонность, состраданіе, чистосердечіе, воздержаніе въ пищѣ, опрятность. Таковы эти десять великихъ заповѣдей Іямы.

НИ-ІЯМА.

Этимъ именемъ названы у йоговъ малые обѣты, а именно:



Рис. 32. Йогъ-асанамъ.



Рис. 33. Набхо-мудра.

внѣшнее очищеніе, умѣренность, аскетизмъ, занятія наукою и почитаніе боговъ: къ нимъ прибавляютъ еще: усердіе, довѣрчивость, щедрость, вѣжливость и приношеніе жертвъ.

Внѣшнее очищеніе повелѣваетъ содержать тѣло въ чистотѣ; грязный, неряшливый человѣкъ никогда не будетъ йогомъ. Разумѣется, внутреннее очищеніе важнѣе внѣшняго, но необходимы оба, и одно безъ другого бесполезно, ибо въ такомъ случаѣ возникаетъ отвращеніе къ своему собственному тѣлу. То, что другіе люди считаютъ красивою внѣшностью, то його представляется звѣриною мордою, если отсутствуетъ интеллигентность; а что свѣтъ принимаетъ за самое обыкновенное лицо, онъ считаетъ божественнымъ, разъ оно одухотворено.

Очищеніе ведетъ къ тому, что получается преобладаніе

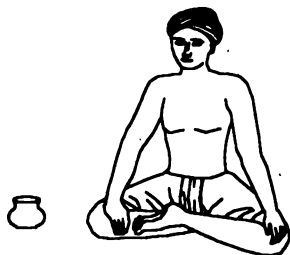


Рис. 34. Уддйяна-мудра.



Рис. 35. Джаланд-хара-мудра.

Саттвы; характеръ становится веселымъ, умъ - сосредоточеннымъ, органы тѣла - подчинены волѣ. Умѣренность приноситъ истекающее отсюда счастье. Аскетизмъ и умерщвленіе плоти порождаютъ въ человѣческомъ организмѣ особыя способности, какъ то: ясновидѣніе, яснослышаніе и т.п.

Способы очищенія описаны въ Югѣ весьма подробно. Существуютъ среди нихъ довольно отвратительныя, но есть и такія, на которые не мѣшало-бы обратить вниманіе всѣмъ намъ.

Семь вспомогательныхъ способовъ суть: 1) очистка, 2) усиленіе, 3) укрѣпленіе, 4) закаленіе, 5) облегченіе, 6) заимствованіе и 7) изоляція внутренностей тѣла.

Очистка (Сохана) достигается слѣдующими приѣмами, носящими названіе: 1) дхаути, 2) басти, 3) нети, 4) лаукики, 5) тратикамъ и 6) капала бхати.

I. Дхаути имѣется четыре рода: а) антар-дхаути, б) данта-дхаути, с) хрид-дхаути и d) мулашо-дхананъ.

а) Антаръ-дхаути - внутренняя очистка, имѣющая цѣлью удалить изъ внутренностей нечистоты; она производится въ глубокомъ уединеніи и въ свою очередь подраздѣляется на: 1) вата-сара, 2) вари-сара, 3) вахни-сара и 4) бахискратамъ.

1) Вата-сара (фиг.57).

Раскрывъ ротъ, на подобіе вороньяго клюва, тихо втягиваютъ воздухъ, пропускаютъ его въ животъ и затѣмъ медленно выпускаютъ заднею стезею. Вата-сара очищаетъ тѣло отъ нечистотъ, способствуетъ



Рис. 36. Мула-бандха-мудра.



Рис. 37. Маха-бандха-мудра.

оздоровленію организма и улучшаетъ процессъ пищеваренія.

2) Вари-сара (фиг.58).

Набираютъ полный ротъ воды и медленно пропускаютъ ее чрезъ горло, на полдорогѣ производятъ прополаскиваніе и выпускаютъ изъ желудка. Вари-сара очищаетъ тѣло отъ слизи, и если ее совершать ревностно, то тѣло переходитъ въ божественное состояніе.

3) Вахни-сара или агни-сара (фиг.59). Прикасаются сто разъ голеними къ пупку, что предписывается Йогой къ неперемѣнному исполненію. Она исцѣляетъ болѣзни живота и повышаетъ температуру желудка. По ученію Йogi, это упражненіе трудно для самихъ боговъ, но за то оно приводитъ въ божественное состояніе.

4) Бахискратамъ (фиг.60). Принявъ положеніе Каки-мудра (см. далѣе), наполняютъ воздухомъ животъ, въ продолженіе половины

нрчи задерживаютъ его тамъ и затѣмъ выпускаютъ на полдорогѣ.



Рис. 38. Маха-ведха-мудра.

Ставъ послѣ этого въ воду до пупа, выпускаютъ наружу Сакти-нади, обмываютъ его, для удаленія нечистоты, обѣими руками и омытый вводятъ обратно въ тѣло. Оно даетъ тѣлу божественное состояніе, но пока человѣкъ не достигнетъ способности задерживать въ себѣ воздухъ въ продолженіе шести часовъ, очищеніе это не достигаетъ цѣли.

очищеніе: зубовъ, языка, обоихъ ушныхъ отверстій и впадины лба.

Трутъ корни зубовъ смолою катехуса (отъ акаціи - катеху) или чистою землею, пока не удалятъ грязь. Въ Практической Югѣ очищеніе зубовъ представляетъ важную часть.

Перейдемъ къ очищенію языка. Старость, смерть, болѣзни - покоряются ему. Введя въ ротъ три сложенные пальца - указательный, срѣдній и безымянный - трутъ ими сильно языкъ для удаленія осадковъ.

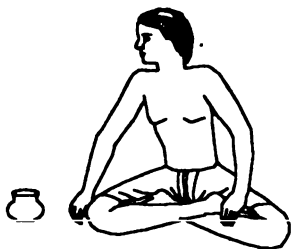


Рис. 39. Кечари-мудра.

Вытянувъ, какъ можно длиннѣе, посредствомъ мягкой тряпки, кончикъ языка, какъ бы дотягъ его, натеревъ предварительно свѣжимъ масломъ. Дѣлать надо неукоснительно при восходѣ или закатѣ солнца. Если это производитъ старательно и постоянно, то языкъ удлиняется.

Ушные отверстія очищаютъ, употребляя указательный и безымянный палецъ. Производя это постоянно, достигаютъ лучшаго слуха и въ особенности, возможности слышать особые мистическіе звуки.

Большимъ пальцемъ правой руки очищаютъ впадину лба. Исполняя это ревностно, избѣгаютъ поврежденій, вызываемыхъ мокротою.

б) Данта-дхаути (фиг. 61, 62, 63, 64, 65). Сюда принадлежитъ

с) Хри-дхаути - очищение сердца (фиг. 66, 67 и 68). День за днемъ послѣ сна, послѣ ѣды и въ концѣ дня надлежитъ применять хри-дхаути. Это очищение бываетъ трехъ родовъ: посредствомъ стебля, посредствомъ тошноты и при посредствѣ тесьмы. Вводятъ въ пищеводъ стебель желтяка или камыша и затѣмъ тихо вытаскиваютъ его обратно. Мокрота, желчь и другія нечистоты удаляются такимъ образомъ, чѣмъ избѣгаются всѣ сердечныя болѣзни.

По окончаніи ѣды пьютъ воду такъ, чтобы гортань была наполнена до рта. Поднимаютъ на нѣкоторое время голову кверху и затѣмъ выплевываютъ воду. Постояннымъ и аккуратнымъ употребленіемъ этого приема удаляется мокрота и желчь.

Тихо проглатываютъ кусокъ тонкой тесьмы, шириною въ четыре пальца, и вытаскиваютъ его затѣмъ обратно. Лихорадка, болѣзнь селезенки, сыпи, мокрота, желчь удаляются этимъ приемомъ, и ихъ замѣняютъ силы и здоровье; надо только ежедневно ревностно примѣнять этотъ приемъ.

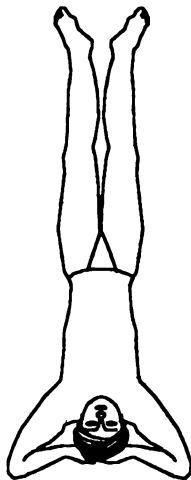


Рис. 40. Випарита-карани-мудра.

д) Мулашо-дханамъ - очищение задне-проходнаго отверстія. Задній проходъ постоянно очищаютъ стеблемъ желтяка, среднимъ пальцемъ или водою. Это предотвращаетъ неисправность испражнений и служитъ къ повышенію силы пищеваренія.

Ученіе о дхаути излагается въ Хатха-Йогѣ коротко въ слѣдующихъ словахъ: "Медленно проглатываютъ увлажненный кусокъ тесьмы, шириною въ четыре пальца и длиною въ пятнадцать локтей, способомъ, указываемымъ Йогою, т.е. въ первый день длиною въ одинъ локоть, во второй день - въ два и т.д. Потомъ эту матерію вытаскиваютъ. Это и называется упражненіе дхаути. Имъ

исцѣляются кашель, астма, болѣзнь селезенки, сыпи и двадцать родовъ болѣзней флегмы”.

II. Басти. (фиг. 69 и 70) производится двойко: Яла-басти - производятъ, сжимая и расширяя заднѣ-проходное отверстіе, находясь до пупка въ водѣ и принявъ уткат-асану.

Этимъ предохраняють себя отъ болѣзни мочевого пузыря, запоровъ и разстройства кишечника: желудку становится легко.



Рис. 41. Іони-мудра.

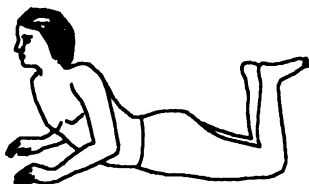


Рис. 42. Ваджроли-мудра.

Въ пашким-асанѣ (см. дальше) тихо отклоняють животъ въ сторону и, согласно асвини-мудра, стягивають и расширяють задне-проходное кольцо. Это называется Шиска-басти. Производя ее старательно, избѣгнешь болѣзней брюшной полости.

У Вальтера приведено такое поясненіе:” Введя стебель въ прямую кишку и стоя до пупа въ водѣ въ положеніи уткнут-асаны, стягивають область задняго прохода; это упражненіе носитъ названіе басти. Болѣзнь селезенки, водянка, всѣ болѣзни дыхательныя и флегмы уничтожаются силою этого упражненія. Производимое въ водѣ - даетъ успокоеніе элементамъ тѣла (хилусу, крови, мускуламъ, жиру, костямъ, мозгу, сѣмени) и умственнымъ способностямъ, красотѣ, ясному пониманію и пищеваренію.”

III. Нети. (фиг. 71). Тоненькій шнуръ, длинною въ четверть аршина, вводятъ въ носовое отверстіе и затѣмъ выпускають изъ рта. Это и называется приѣмъ нети. Имъ достигается волшебная сила кецари. Нети избавляетъ отъ разстройства слизистыхъ оболочекъ,

очищаетъ мозгъ, доставляетъ остроту зрѣнія и исѣляетъ множество болѣзней, приключающихся выше ключицы.

IV. Лаули-Кайау или Лаукики (фиг. 72)

Быстро приводятъ въ движение животъ. Этимъ уничтожаютъ сѣменные болѣзни и повышаютъ температуру тѣла.

Въ Хатха-Йога Прадипикѣ это упражненіе называется Наули или Наулика и описывается такъ: "Согнувъ плечи, шевелятъ съ быстротою водоворота живото́мъ налѣво и направо. Примѣняющіе этотъ приѣмъ называютъ его Наули. Это вѣнецъ упражненій Хатхи. Онъ приводитъ въ порядокъ пищевареніе, рождаетъ желанія и уничтожаетъ болѣзни сѣмянныхъ органовъ."



Рис. 43. Шакти-чалани-мудра.

V. Тратакамъ (фиг. 73). Надо смотрѣть, не моргая, на маленький предметъ, до появленія слезъ. Если производить это старательно, то пріобрѣтается чудесная сила-Шамбхави. Ею уничтожаются болѣзни глазъ.

VI. Капала-бхати или Бхала-бхати. (фиг. 74 и 75).

Подраздѣляется на: а) Вата-крама, б) Виут-крама и с) Шиткара. Примѣненіемъ ея уничтожаютъ разстройство слизистыхъ оболочекъ.

а) Наполняютъ ротъ воздухомъ, втягивая его черезъ иду (лѣвую ноздрю) и выдыхая чрезъ пингалу (правую ноздрю) - это Вата крама. Затѣмъ втягиваютъ воздухъ чрезъ пингалу и выпускаютъ чрезъ иду.

б) Втягиваютъ ноздрями воду и выпускаютъ ее ртомъ. Этотъ приѣмъ называется Виут-крама.

с) Производится наоборотъ: пьютъ воду ртомъ и выпускаютъ ее чрезъ ноздри, что именуется Шиткара. Появляется легкость въ животѣ, отдаленіе наступленія дряхлости и не возникаетъ лихорадка.

ПОЗЫ ИЛИ АСАНЫ ¹⁾.

1. СИДДХЪ-АСАНА (фиг. 1) - совершенная поза. Сидя неподвижно, сосредоточив умственную деятельность и, фиксируя пристальнымъ взоромъ точку выше переносья (брамарандра), крѣпко прижимаютъ конецъ одной ноги къ промежности, а другую кладутъ на дѣтородный органъ и опускаютъ подбородокъ на грудь.



Рис. 44. Тадаги-мудра.

По мнѣнію другихъ авторовъ, эта асана производится такъ: лѣвую лодыжку кладутъ на дѣтородный органъ, а на нее другую лодыжку.

Сиддхъ-асана носитъ еще названія: Вайр-асана, Мукт-асана и Гупт-асана.

При режимѣ Іямы, на первомъ планѣ стоитъ умѣренность въ пищѣ, а при Ниямѣ - Ахимса, т.е. сохраненіе жизненнаго вещества: подобно этому, среди всѣхъ асанъ первую является сиддхъ-асана.

Изъ всѣхъ 84 асанъ надо отдать преимущество сиддхъ-асанѣ, какъ освобождающей отъ загрязненія всѣ 72.000 наді.

Когда югъ въ продолженіе двѣнадцати лѣтъ размышляетъ о міровой душѣ (атмѣ) и придерживается умѣренности въ пищѣ, то онъ достигаетъ совершенства.

2. ПАДМЪ-АСАНА (фиг. 2) - поза лотоса. Кладутъ правую ногу на лѣвое бедро, а лѣвую - на



Рис. 45. Тадаги-мудра (Второй видъ).

правое бедро. Крѣпко схватываютъ руками большіе пальцы ногъ,

¹⁾ Мы оставили подъ рисунками санскритскую транскрипцію "асанамъ", хотя въ русскихъ сочиненіяхъ принято отбрасывать послѣднюю букву.

опускають подбородокъ на сердечную область и созерцають кончикъ носа. Падм-асана побѣждаетъ всѣ болѣзни и истощеніе, благодаря кругообразной замкнутой циркуляціи токовъ.

По описанію Матсу-ендра-натха, эта асана такова: “Вы-



Рис. 46. Мандуки-мудра.



Рис. 47. Шамбхави-мудра.

тягивають ноги такъ, чтобы ляжки были сильно сжаты, кладутъ руки на середину бедеръ, затѣмъ устремляютъ глаза на конецъ носа, прижимають языкъ къ корнямъ обоихъ верхнихъ (переднихъ) рѣзцовъ, прижимають подбородокъ къ груди и медленно выпускають дыханіе.

3. БХАДРЪ-АСАНА (фиг. 3) - благородная поза. Крестообразно подкладываютъ обѣ пятки подъ сѣдалище, держатъ ихъ крѣпко обѣими руками и затѣмъ, предварительно принявъ Іалам-дхара-мудру, созерцають кончикъ носа. Это и есть бхадра-асана, искореняющая всѣ болѣзни.

Другой способъ этой асаны: поджимають обѣ лодыжки подъ сѣдалище по обѣимъ сторонамъ лобка, лѣвую лодыжку по лѣвую сторону, правую - по правую, и ноги крѣпко и неподвижно обхватываютъ обѣими руками.

4. МУКТЪ-АСАНА (фиг. 4) - свободная поза. Кладутъ лѣвую лодыжку подъ заднюю часть, а правую - на нее, при чемъ тѣло, голова и шея составляютъ одну прямую линію. Эта асана порождаетъ чудесныя силы.

5. ВАДЖРЪ-АСАНА (фиг. 5) - твердая поза. Обѣ ноги

крѣпко прижимають къ нижнимъ частямъ ляжекъ, около задняго прохода. Сообщаетъ йогу необычайныя свойства.

6. СВАСТИКЪ-АСАНА (фиг. 6) - поза, предвѣщающая счастье. Йогу помѣщаетъ подошвы обѣихъ ногъ между колѣнями и ляжками, при чемъ сидитъ, выпрямившись.

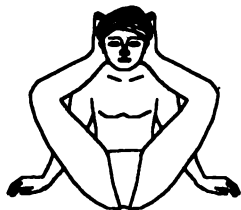


Рис. 48. Пашини-мудра.

7. СИМХЪ-АСАНА (фиг. 7) - поза льва. Обѣ обращенныя кверху лодыжки помѣщаютъ крестообразно подъ сѣдалище, а руки кладутъ на колѣни; ротъ держать открытымъ и созерцають кончикъ носа, воспроизводя Джаламъ-дхара-мудру. Уничтожаетъ всѣ болѣзни.

Вотъ иное положеніе при этой асанѣ. Подкладываютъ обѣ лодыжки подъ сѣдалище, по обѣимъ сторонамъ лобка; лѣвую лодыжку - къ правой сторонѣ, правую - къ лѣвой. Руки съ вытянутыми пальцами кладутъ на колѣни и, съ открытымъ ртомъ и высунутымъ языкомъ, погружаются въ созерцаніе кончика своего носа. Это и есть симхъ-асана, прославляемая самыми выдающимися Йогами.

8. ГОМУНХЪ-АСАНА (фиг. 8) - поза коровьей морды. При твердомъ положеніи тѣла, сѣвъ на землю, закладываютъ обѣ ноги за спину. Эта асана названа такъ потому, что по виду напоминаетъ коровью морду. Правую ногу кладутъ на лѣвую сторону спины, лѣвую ногу - на правую сторону.

9. ВИРЪ-АСАНА (фиг. 9) - геройская поза. Одна нога лежитъ на одномъ бедрѣ, другая - на другомъ.

10. ДХАНУРЪ-АСАНА (фиг. 10) - дугообразная поза. Протягиваютъ обѣ ноги по полу, какъ палки, держать ихъ сзади руками и вытягиваютъ туловище, на подобіе дуги.

Другое описаніе: держать руками большіе пальцы ногъ и напругаютъ дугу до уха, т.е. одну руку протягиваютъ впередъ, другую же поднимаютъ къ уху.

11. ШИВЪ-АСАНА (фиг. 11) - мертвая поза. Лечь на спину, вытянувшись во всю длину и держа голову на одномъ уровнѣ съ тѣломъ. Эта асана прогоняетъ усталость и приноситъ отдыхъ и спокойствіе уму. Йоги, принимая это положеніе, излечиваютъ бессонницу,

производя глубокія вдыханія, сопровождаемые продолжительной задержкой дыханія.

12. ГУПТЬ-АСАНА (фиг. 12) - скрытая поза. Обѣ ноги помѣщаютъ между колѣнями и ляжками, скрывъ ихъ такимъ образомъ.

13. МАТЗИЯ-АСАНА (фиг. 13) - поза рыбы. Принявъ позу

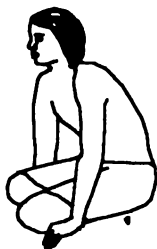


Рис. 49. Каки-мудра.

Шушкавасти, безъ скрещиванія рукъ, обращаютъ лицо внизъ, опираются головою на локоть и касаются колѣна лбомъ. Эта асана возбуждаетъ дѣятельность желудка и освобождаетъ отъ многихъ болѣзней.

14. МАТЗИЕНДРЪ-АСАНА (фиг. 14) - поза Матзиендры. Протягиваютъ обѣ ноги, какъ палки, по полу и, склонившись челомъ на оба колѣна, тщательно держатся руками за пальцы ногъ. Это сидячее положеніе высшихъ йоговъ.

Помогаетъ при перевариваніи пищи, производитъ худобу живота и доставляетъ здоровье.

15. ГОРАКСЪ-АСАНА (фиг. 15) - поза Горакса. Протянутыя кверху ноги помѣщаютъ между колѣнями и бедрами, старательно прикрываютъ лодыжки руками, втягиваютъ шею и созерцаютъ кончикъ носа. Сообщаетъ йогу необычайную духовную силу.

16. ПАШЦИ-МОТТАНЪ-АСАНА (Рис. 16) - поза возвышенія. Стоя, стараются продѣлать животомъ то, что дѣлаютъ задомъ, кладутъ лѣвую ногу подъ изгибъ тѣла на правое колѣно и затѣмъ правый локоть и лицо - на лѣвую руку, устремивъ взоръ между бровями. Существуетъ еще описаніе этой асаны: правую ногу, помѣщенную у основанія лѣваго бедра, охватываютъ лѣвою рукой, а лѣвую ногу, помѣщенную у наружной стороны праваго колѣна, держать правою рукою, затѣмъ вращаютъ тѣло лѣвой стороною впередъ. Эта асана улучшаетъ пищевареніе и служитъ защитой въ борьбѣ съ заразными болѣзнями.

17. УТКАТА-АСАНА (рис. 17) - высокая поза. Обоими большими пальцами ногъ опираются на землю, лодыжки находятся в воздухѣ, при чемъ на нихъ помѣщается задне-проходное отверстіе.

18. САМКАТЪ-АСАНА (рис. 18) - опасная поза. Становятся на лѣвое колѣно, обвиваютъ эту ногу правой ногой и кладутъ обѣ руки на колѣни.

19. МАЮРЪ-АСАНА (рис. 19) - поза павлина. Опираются ладонями на землю, а локтями въ животъ, послѣ чего вытягиваются, какъ указано на рисункѣ. Если организмомъ поглощено много вредной пищи, то эта асана превращаетъ ее безъ остатка въ золу.

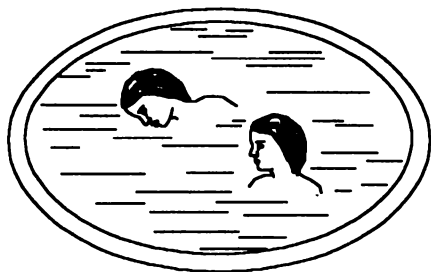


Рис. 50. Мат-амгини-мудра.

Она возбуждаетъ пищевареніе, способствуетъ ассимиляціи яда калакута и быстрому выздоровленію отъ лихорадки и т.п. болѣзней.

20. КУККУТЪ-АСАНА (рис. 20) - поза пѣтуха. Принявъ положеніе лотоса, просовываютъ руки между колѣнами и ляжками сложенныхъ крестообразно ногъ, и опираются на ладони.

21. КУРМЪ-АСАНА (рис. 21) - поза черепахи. Поджимаютъ энергично, въ какомъ угодно порядкѣ, обѣ лодыжки подъ сидѣнье, а тѣло, голову и шею выпрямляютъ.

22. УТТАНА-КУРМЪ-АСАНА (рис. 22) - поза растянутой черепахи. Принявъ позу пѣтуха и держась обѣими руками за затылокъ, лежатъ, вытянувшись какъ черепаха.

23. МАНДУКЪ-АСАНА (рис. 23) - поза лягушки. Если, сидя на полу, сложить руки на-крестъ на животѣ и поджать пятки къ заднепроходному шву и, шевеля пальцами ногъ, сосредоточиться на священномъ плексусѣ, - то дѣйствительно помолодѣешь.

24. УТТАНА-МАНДУКЪ-АСАНА (рис. 24) - поза растянутой лягушки. Принявъ позу лягушки, надо прижать голову къ локтямъ и лечь, вытянувшись наподобіе лягушки.

25. ВРИКСЪ-АСАНА (рис. 25) - поза дерева. Прижавъ правую ногу къ основанію лѣваго бедра, стоятъ на землѣ, какъ дерево.

26. ГАРУДЪ-АСАНА (рис. 26) - поза Гаруда. Прижавши ляжки

къ землѣ, крѣпко подпирають голову обоими колѣнями, положивъ на нихъ обѣ руки.

27. ВРИСЪ-АСАНА (рис. 27) - поза быка. Помѣщаютъ промежность на правую лодыжку, а на лѣвую сторону, пошевеливая, помѣщаютъ другую ногу.

28. ШАЛАБХЪ-АСАНА (рис. 28) - поза ящерицы. Ложатся лицомъ внизъ, опираясь на руки, и поднимають ноги на воздухъ.

29. МАКАРЪ-АСАНА (рис. 29) - поза дельфина. Ложатся лицомъ внизъ, прижавшись грудью къ землѣ; ноги вытягивають, а голову обхватываютъ обѣими руками.

30. УСТРЪ-АСАНА (рис. 30) - поза верблюда. Лежатъ лицомъ къ низу, приподнявъ высоко ноги, кладутъ ихъ на спину и крѣпко держатъ руками, сильно втянувъ животъ.

31. БХУДЖАМГЪ ИЛИ САРПЪ-АСАНА (рис. 31) - поза змѣи. Помѣстивъ ноги и животъ на землю, опираются о нея ладонями, вытянувъ по змѣиному шею. Чрезъ это увеличивается тѣлесная энергія и исчезаютъ болѣзни.

32. ЮГЪ-АСАНА (рис. 32) - опускающая поза. Садятся на землю со скрещенными ногами такъ, чтобы подъемы ногъ лежали на колѣняхъ. Руки опускають внизъ и прижимають ихъ наружной стороной кисти къ колѣнямъ. Втягивая воздухъ, созерцають кончикъ носа.

Асаны составляютъ первую часть Хатха-Йоги и имѣють вліяніе на спокойствіе, здоровье и легкость членовъ.

УЧЕНИЕ О МУДРАХЪ.

Мудры, не смотря на внѣшнее сходство съ асанами, отличаются отъ нихъ, составляя важное вспомогательное средство при гимнастикѣ дыханія, дѣйствуя и вліяя только подготовительно. Найти переводъ



Рис. 51. Бхудж-амгини-мудра.

этого термина трудно. Вальтеръ переводитъ: “способъ дыхательнаго упражненія”, не исчерпывая этимъ вопроса. Мы должны при чтеніи ихъ описанія у различныхъ авторовъ, перечисляющихъ то десять, то двадцать пять мудръ - всегда помнить, что тутъ говорится исключительно о практическомъ ихъ примѣненіи, въ отношеніи техники дыханія.

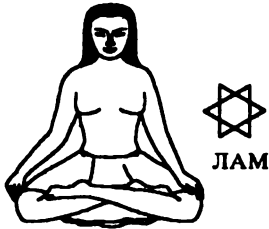


Рис.52. Партхиви-дхарана-мудра.

палецъ, сжимаютъ горло, созерцаютъ между бровями, наполнивъ грудь воздухомъ. Помогаетъ при излеченіи чахотки, запоровъ, болѣзни селезенки, лихорадкахъ.

2. НАБХО-МУДРА (рис. 33). Эту мудру югъ долженъ примѣнять

всегда, при всѣхъ пріемахъ, прижимая языкъ кверху, при задержкѣ дыханія.

3. УДДІЙЯНА-МУДРА или БАНДХА-МУДРА (рис. 34). У живота надъ

пупомъ совершаютъ пасцима-асану. Бандха-мудра имѣетъ преимущество предъ другими. Если совершать ее по правиламъ, то освобожденіе приходитъ само собою. Кто постоянно

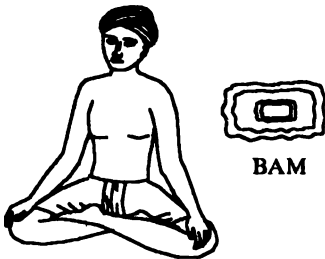


Рис. 53. Амбхази-дхарана-мудра.

совершаетъ, подъ руководствомъ учителя, уддійяна-мудру, тотъ будучи старъ, становится юнъ. При упражненіи этой мудрой областей выше и ниже пупа, не мѣнѣе шести мѣсяцевъ, всѣ недуги исчезаютъ.

4. ДЖАЛАНД-ХАРА-МУДРА (рис. 35). Прижимаютъ горло, положивъ подбородокъ на грудь. Эта мудра помогаетъ уничтоженію

болѣзней и доставляетъ іогу совершенство. Производящій ее шесть мѣсяцевъ, становится совершеннымъ; устраняется жаръ въ области сѣменного прохода, и дыханіе становится спокойнымъ. При характеризующемъ ее сжиманіи горла, крѣпко замыкаются обѣ нади (ида и пингала). Чакра (плексусъ), въ которой это происходитъ, носитъ названіе “Мадхиа-чакра” и представляетъ собою совокупность шестнадцати “адхаръ”.

5. МУЛА-БАНДХА-МУДРА (рис. 36). Пятку лѣвой ноги прижимаютъ къ промежности, сжимая послѣднюю; затѣмъ старательно и сосредоточенно производятъ давленіе пупочною областью на голень. Эта мудра уничтожаетъ старость. Человѣкъ, желающій переплыть море вторичнаго рожденія (переселенія души), пусть упражняется въ уединеніи этой мудрой. Полнота дыханія достигается ею, и потому ея должно производить въ молчаніи, уединеніи и сосредоточенно.

6. МАХА-БАНДХА-МУДРА (рис. 37). Затыкаютъ отверстіе задняго прохода лодыжкой лѣвой ноги и нажимаютъ на нее правою ногою, шевеля тихо пяткой; затѣмъ медленно сжимаютъ промежность и задерживаютъ дыханіе съ помощію Джаланд-хары. Это и называется Маха-бандха, то есть великая бандха. Она побѣждаетъ болѣзни; сила ея доставляетъ всѣ желаемыя состоянія. У Вальтера приведено такое описаніе: “пятку лѣвой ноги прижимаютъ къ промежности, при чемъ кладутъ правую ногу на лѣвое бедро. Затѣмъ дѣлаютъ вдыханіе, прижимая подбородокъ къ сердечной области, сжимаютъ воздухъ и



Рис. 54. Агнеія-дхарана-мудра.

6. МАХА-БАНДХА-МУДРА (рис. 37). Затыкаютъ отверстіе задняго прохода лодыжкой лѣвой ноги и нажимаютъ на нее правою ногою, шевеля тихо пяткой; затѣмъ медленно сжимаютъ промежность и задерживаютъ дыханіе съ помощію Джаланд-хары. Это и называется Маха-бандха, то есть великая бандха. Она побѣждаетъ болѣзни; сила ея доставляетъ всѣ желаемыя состоянія. У Вальтера приведено такое описаніе: “пятку лѣвой ноги прижимаютъ къ промежности, при чемъ кладутъ правую ногу на лѣвое бедро. Затѣмъ дѣлаютъ вдыханіе, прижимая подбородокъ къ сердечной области, сжимаютъ воздухъ и



Рис. 55. Вайяви-дхарана-мудра.

сосредотачиваютъ духъ въ срединѣ (сушумна). Задержавъ дыханіе, какъ можно дольше, медленно выдыхаютъ. Продѣлавъ лѣвой стороной, производятъ то-же и правой.



Рис. 57. Вата-сара (дхаути).

коснется. Эту бандху лучшіе изъ йоговъ хранятъ въ глубокой тайнѣ, и при правильномъ примѣненіи она доставляетъ большой успѣхъ. Помогаетъ противъ прыщей, сѣдины и нервной дрожи, если примѣнять ежедневно восемь разъ, каждые три часа. Производя эти



Рис. 56. Акаши-дхарана-мудра.

и тогда кѣчари достигнуто и можно, загнувъ языкъ къ небу, постепенно ввести его въ горло, послѣ чего устремляютъ взоръ въ точку между бровями. Это и есть кечари-мудра. При ея осуше-

7. МАХА-ВЕДХА-МУДРА (рис. 38). Какъ бесполезны женская красота, юность и прелесть безъ мужчины, таковы и мула-бандха и маха-бандха безъ маха-ведхи. Находясь въ позѣ маха-бандхи, совершаютъ уддана-кумбаку, это и называется маха-ведха, которая доставляетъ іогу разныхъ совершенствъ. Іогъ, практикующій изо-дня въ-день маха-бандху и мула-бандху, въ связи съ маха-ведха, сумѣетъ сдѣлаться лучшимъ изъ йоговъ. Онъ не знаетъ страха смерти, старость его не упражненія вначалѣ очень умѣренно, освобождаются отъ многихъ пороковъ.

8. КЕЧАРИ-МУДРА (рис. 39). Подрѣзаютъ подъязычныя связки и приводятъ языкъ постоянно въ движеніе: мнутъ его, натеревъ свѣжимъ масломъ, и вытягиваютъ съ помощью мягкой тряпки.

Если это производить непрерывно, то онъ удлиняется такъ, что достаётъ до переносья,

ствленіи, факирь гарантированъ отъ обморока, голода, жажды, чувства тяжести и болѣзни. Тѣло становится божественнымъ: огонь его не жжетъ, вѣтеръ не сушитъ, вода не мочитъ, змѣи не кусаютъ. Оно пріобрѣтаетъ и особую прелесть, и достигается состояніе самадхи; языкъ вкушаетъ нектаръ въ мѣстѣ соединенія рта съ горломъ. Со-дня на-день увеличивается пріятность отъ различныхъ вкусовыхъ ощущеній: сперва появляется вкусъ соленого и остраго, затѣмъ - горькаго и вяжущаго, послѣ этого: свѣжаго

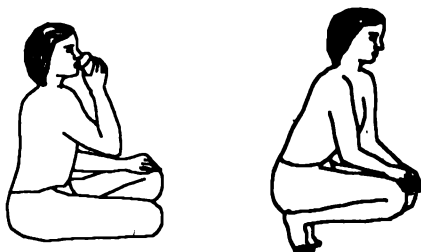


Рис. 58а и 58б. Вари-сара (дхаути).

масла, чая, молока, простокваши, сыворотки, меда, винограда и, наконецъ, нектара.

9. ВИПАРИТА-КАРАНИ-МУДРА (рис. 40). Солнце обитаетъ въ области пупа, Луна-въ задней части неба. Солнце поглощаетъ нектаръ, и этимъ объясняется власть смерти надъ человѣкомъ.

Возводятъ кверху Солнце и низводятъ внизъ Луну; это упражненіе называется Випарита-карани-мудра, скрываемая всѣми сочиненіями о тантрахъ. Для ея осуществленія становятся на голову, опираясь на локти. Этимъ уничтожается зубная боль, а при постоянномъ примѣненіи-и другія болѣзни.

Вальтеръ говоритъ объ этой мудрѣ такъ: “надъ пупомъ помѣщается Бхану (Солнце), подъ небомъ-Сасинъ (Луна). Упражненіе, называемое Випарита, должно изучать, слѣдуя указаніямъ руководителя. Кто вполнѣ его усвоилъ, улучшаетъ свое пищевареніе, но долженъ пользоваться обильнымъ питаніемъ, такъ какъ недостатокъ его, понижая температуру, приводитъ къ истощенію. Въ этомъ

положеніи остаются въ первый день въ продолженіе одной ксаны (4 минуты) и прибавляютъ каждый день по одной ксанѣ, доходя, въ общемъ, черезъ шесть мѣсяцевъ до 3-хъ часовъ. Тогда морщины и сѣдина исчезаютъ”.

10. ИОНИ-МУДРА (рис. 41). Принявъ сиддх-асану, затыкаютъ уши, глаза, ноздри и ротъ пальцами. Втягиваютъ воздухъ по способу каки-мудра и направляютъ его въ область, прилежащую къ желудку, пропуская по шести кругамъ (плексусамъ) и произнося при этомъ мистическое слово “Хум” или “Хомса”, съ цѣлью разбудить уснувшую кундалини.

Иони-мудру надлежитъ совершать въ глубокомъ уединеніи, и она трудно достижима для самихъ боговъ. Кто примѣняетъ ея, никогда не запятнаетъ себя грѣхомъ убійства, пьянства и разврата. Соблазнъ грѣха и искушенія теряютъ силу при ея примѣненіи.

11. ВАДЖРОЛИ-МУДРА (рис. 42). Опираясь обѣими ладонями о землю, поднимаютъ обѣ ноги и голову вверхъ въ воздухъ, чтобы пробудить сакти и достичь долгой жизни. Посвященные называютъ этотъ приѣмъ - ваджроли-мудра. Онъ в большомъ почетѣ у іоговъ и служитъ основною причиною освобожденія, принося исцѣленіе и доставляя совершенство.

Вальтеръ такъ говоритъ объ этой мудрѣ. - “*Duas res, quas quilibet adipisci non potest hoc loco comme-morabo; quarum una ost lac, altera femina obsequiosa. Inter coitum jogi contraction semen lente ascendere cogat, quomodo et vir et femina vajrolim adipisci possunt. Calamo idoneo jogi intonte paulatimque in penis foramen...spiret, spiritui viae faciendae causa. Guttam in pudenda feminae casuram exercitatione reverti cogat servetque. Iogi ita guttam servans mortem vincet; nam ut gutta lapsa mortem, eodem modo retenta vitam indicat. Gutta servata iodor jucundus exoritur in corpore; unde limor mortis, dum gutta servatur iu corpore? In animo semen virile, in semine vita nitilur; diligenter igilur animus semenque servanda sunt...*”¹⁾

Имѣются еще два приѣма, дающіе тѣ-же результаты: это - “сахаджоли” и “амароли”.

12. САХАДЖОЛИ. Мужчина и женщина, послѣ соединенія въ

¹⁾ По некоторымъ соображеніямъ, мы не помѣщаемъ перевода этой выписки, предоставляя желающимъ сдѣлать его самимъ. (Прим. редак.).

ваджроли, должны натереться разведенной въ водѣ золой отъ пережженного коровьяго помета, и нѣкоторое время оставаться неподвижными въ любомъ положеніи. Этотъ надежный приѣмъ называется у іоговъ “сахаджолі”. Онъ доставляетъ красоту и, хотя и соединенъ съ наслажденіемъ, ведетъ къ освобожденію.

13. АМАРОЛИ. Если постоянно пить “амари”, ежедневно упражняться въ “нази” (согласно комментаріямъ, это значить, что

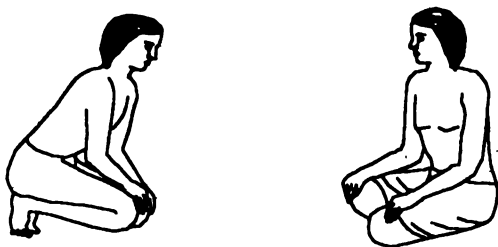


Рис. 59а и 596. Агни или Вахни-сара (дхаути).

сѣмя, посредствомъ дыханія, поднимаютъ въ носъ) и производить ваджроли, то достигнешь “амароли”. Выступившій, путемъ упражненія, “кандри” (жизненный сокъ) смѣшиваютъ съ золою коровьяго помета и прикладываютъ эту смѣсь къ верхней половинѣ тѣла. Этимъ приобрѣтается хорошее зрѣніе.

14. ШАКТИ-ЧАЛАНИ-МУДРА (рис. 43). Высшая богиня, кундалини, покоится въ спящемъ состояніи внизу спины и есть Атма-Сакти (т.е. святой духъ). Она имѣетъ видъ змѣи и обладаетъ тремя съ половиной извилинами. Пока она находится въ состояніи сна, джива представляетъ собой звѣря: ея не озаряетъ знаніе, хотя бы человекъ продѣлалъ десять миллионовъ упражненій іоговъ. Если, при помощи ключа, сильно проложить дорогу, то пробужденіемъ кундалини открывается сіяющая дверь Брамь.

Находясь внѣ стѣнъ и обернувъ пупочную область повязкой, въ глубокомъ уединеніи, производятъ Шакти-чалани. Повязка для опоясыванія должна быть въ два или три локтя длиною, а шириной въ четыре дюйма, мягкая, бѣлаго цвѣта. Животъ посыпаютъ

передъ этимъ золой, принимать Сиддхъ-асану, втягиваютъ воздухъ ноздрями и затѣмъ съ силой выдыхаютъ. Помощью асвини-мудра сжимаютъ паховую область, пока воздухъ проходитъ сушумну. Безъ



Рис. 61. Бахис-кратам-дхаути.
(Гудіа-гхала-намъ).

шакти-чалани не удастся іони-мудра, вотъ почему раньше изучаютъ достиженіе чалани-мудры, затѣмъ уже приступаютъ къ іони-мудрѣ. Вальтеръ даетъ такое мистическое описаніе: “канда на-ходится на разстояніи пяди выше конца позвоночника и имѣетъ 4



Рис. 60. Данта-мулам-дхаути.

ангула (3 дюйма) въ поперечникѣ, мягка, глянцеви́та и покрыта сверху въ видѣ пояса особымъ покровомъ.

Принявъ позу ваджръ-асаны, обѣими руками сжимаютъ ноги близъ лодыжекъ и крѣпко нажимаютъ ими на канду. Приведя въ движеніе кундалини, посредствомъ ваджръ-асаны, іогъ производитъ бхастръ-кумбаку и этимъ ея пробуждаетъ. Затѣмъ сжмается “Сирія”, т.е. пламя, находящееся вблизи пупочной области. Тогда, разумѣется, возникаетъ ужасъ у того, кто находится въ пасти смерти.

Движеніемъ туда и сюда въ продолженіи двухъ мугуртъ (полтора часовъ), кундалини, не причиняя опасности, достигаетъ сушумны и затѣмъ нѣсколько выдвигается впередъ, покидаетъ отверстіе сушумны, и прана вступаетъ въ нее сама собой.

Поэтому приводятъ всегда въ движеніе находящиеся въ сонномъ состояніи “арундхати”, т.е. кундалини, ибо, только при помощи движенія, іогъ освобождается отъ болѣзней. Производящій это упражненіе бываетъ надѣленъ восемью чудесными силами”.

15. ТАДАГИ-МУДРА (рис. 44 и 45). Если принимают позу паски-моргана и придают при этом животу форму воронки, то получается тадаги-мудра, уничтожающая признаки старости.

16. МАНДУКИ-МУДРА (рис. 46). Плотно зажимают ротъ, прижимают кончикъ языка къ переднимъ верхнимъ зубамъ и медленно втягиваютъ въ себя нектаръ.

17. ШАМБХАВИ-МУДРА (рис. 47). "Устремляя взоръ на брама-рандру и въ то-же время созерцая мысленно Атма-раму, выполняютъ Шамбхави-мудру, содержащуюся инсказательно во всѣхъ сочиненіяхъ о тантрахъ. Веды и Пураны, сочиненія профановъ, можно сравнить съ доступными



Рис. 62. Данта-бандхамъ-дхаути.

каждому гетерами, тогда какъ Шамбхави-мудра должна быть приравнена къ скромной и высокочтимой женѣ". Вальтеръ такъ описываетъ эту мудру. "Съ открытыми или закрытыми глазами, устремляютъ мысленный взоръ въ одну изъ мистическихъ областей. Это и есть Шамбхави-мудра, описаніе которой сохранилось въ священныхъ книгахъ. Этимъ достигается истинная святость души, признакомъ чего является освобожденіе".

18. АШВИНИ-МУДРА. Для ея исполненія то сжимаютъ, то расширяютъ анусъ, что вліяетъ на пробужденіе Сакти. Ашвини-мудра имѣетъ чрезвычайную важность: она исцѣляетъ болѣзни позвоночника, вліяетъ на укрѣпленіе соковъ и предупреждаетъ наступленіе преждевременной смерти.

19. ПАШИНИ-МУДРА (рис. 48). Крѣпко переплестъ ноги, на подобіе змѣи, позади шеи, что помогаетъ возбужденію Сакти. Эта великая мудра служитъ средствомъ укрѣпленія мускуловъ. Если ея тщательно совершать, то достигается совершенство.

20. КАКИ-МУДРА (рис. 49). Если крайне медленно поглощать воздухъ раскрытымъ, на подобіе вороньяго клюва, ртомъ, то совершаютъ каки-мудру, исцѣляющую болѣзни. Каки-мудра-высокая мудра, выдаваемая за сокровенную всѣми сочиненіями о тантрахъ. Употребляющій ея, подобно ворону, никогда не бываетъ боленъ.

21. МАТ-АМГИНИ-МУДРА (рис. 50). Стоя по горло въ водѣ, втягиваютъ черезъ ноздри воду, выпуская ея ртомъ, а потомъ наоборотъ - набираютъ ртомъ и выбрасываютъ черезъ ноздри. Такъ надо продѣлывать много разъ, что служитъ къ уничтоженію старости. Совершать ея надо въ глухомъ, ненаселенномъ мѣстѣ, сосредоточивъ мысли. Югъ, постоянно примѣняющій эту мудру, достигаетъ неимовѣрнаго счастья.

22. БХУДЖ-АМГИНИ-МУДРА (рис. 51). Если, протянувъ немного впередъ ротъ, втягивать воздухъ, то выполняютъ бхудж-амгини-мудру, дающую долгоденствіе. Эта мудра исцѣляетъ всѣ болѣзни, истекающія отъ любви.

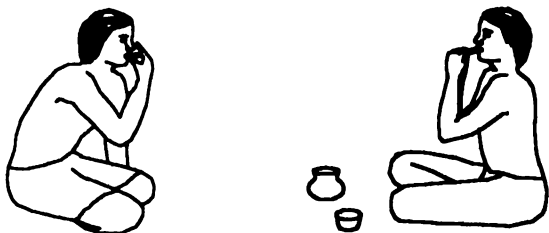


Рис. 63а и 63б. Данта-джихумуламъ-дхаути.

ДХАРАНЫ. ¹⁾

Тотъ, кто прошелъ дхараны - достигъ на землѣ полного счастья. При ихъ помощи воплощенный можетъ посѣщать небо; съ быстротою мысли переноситься въ любое мѣсто, по желанію; погружаться въ землю и воду.

23. ПАРТХИВИ-ДХАРАНА-МУДРА (рис. 52). Имѣетъ видъ Соломоновой печати. Принявъ сиддхъ-асану и выпрямивъ спину, вдыхаютъ воздухъ черезъ Иду и ударяютъ имъ, съ цѣлью разбудить кундалини; а затѣмъ, задержавъ дыханіе въ продолженіе пяти гхатикъ (2,5 часа), размышляютъ о буквѣ “Л” и выпускаютъ

¹⁾ Для пониманія иносказательнаго смысла этого текста, надо сличить его съ отдѣломъ этой статьи “Пробужденіе плексусовъ” въ №3 “Изиды” за 1914г. (Прим. редак.).

воздухъ по пингалѣ. Послѣ этого, вдыхаютъ черезъ пингалу и, послѣ задержки, выводятъ по идѣ. Пробужденіе кундалини даетъ неограниченное могущество.

24. АМБХАЗИ-ДХАРАНА-МУДРА или **ПРАМБО-ДХАРАНА-МУДРА** (рис. 53). Похожая на раковину или мѣсяцъ, бѣлая, какъ жасминъ, неимоверно блестящая, символически обозначаемая буквою "В" - Абхазі, находится всегда въ связи съ Весніу.

Если, размышляя о немъ, крѣпко задерживать дыханіе въ продолженіе пяти гхатикъ, то достигаютъ амбхазі-дхараны, удаляющей всякія страданія и соблазнительные помыслы. Іогъ, постигшій эту высшую дхарану, не утонетъ, даже во время самой грозной бури. Упражненія въ этой



Рис. 64. Даната-карнай-угмам-дхаути.

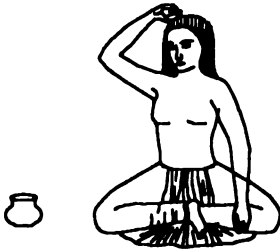


Рис. 65. Ати-данта-дхаути.



Рис. 66. Днта-хридъ-дхаути.

высшей дхаранѣ, однако, надо держать въ глубокой тайнѣ, иначе исчезнутъ достигаемая ею преимущества.

25. АГНЕІЯ-ДХАРАНА-МУДРА или **ТЕДЖО-ДХАРАНА** (рис.54).

Находится въ животѣ, окрашена въ цвѣтъ Индрагопы (кокинелла-божья коровка), символически обозначается буквой

“Р”, треугольнаго строенія, имѣеть связь съ Рудрой, состоитъ изъ пламени, свѣтится, доставляетъ совершенство. Размышляя, задер-

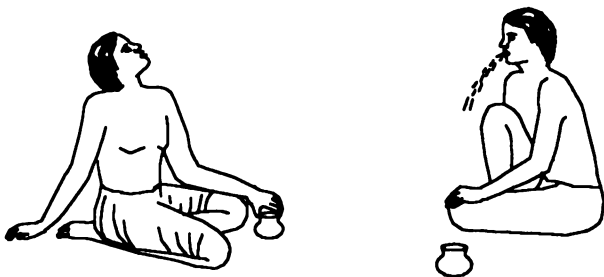


Рис. 67а и 67б. Дхидъ-дхаути (вамана-хри-дхаути).

живають въ этой таттвѣ дыханіе въ продолженіе пяти гхатикъ. Эта огненная дхарана побѣждаетъ самый сильный страхъ смерти. Если адептъ упадетъ даже въ пылающее пламя, то знаніе этой мудры сохранить ему жизнь.

26. ВАЙЯВИ-ДХАРАНА-МУДРА (рис. 55). По цвѣту напоминаетъ густую черную мазь, по виду сходенъ съ дымомъ, состоитъ изъ Саттвы, символизируется буквой “И”, имѣеть покровителемъ божество Исвару.

Погрузившись въ размысленіе, задерживають въ этой таттвѣ воздухъ въ продолженіе пяти гхатикъ, что приноситъ адепту способность носиться по воздуху. Эта высшая мудра покоряетъ старость и смерть, отъ вліянія вѣтра. Запрещается сообщать эту мудру лукавымъ и невѣрующимъ, что, однако, безопасно, т.к. имъ указанныхъ способностей она не дастъ.

27. АКАШИ-ДХАРАНА-МУДРА или **НАБХО-ДХАРАНА** (рис.56). По виду подобна чистой морской водѣ, по цвѣту напоминаетъ глубокую синеву неба, имѣеть покровителемъ божество Сада-сиву и символизируется буквою “Х”. Въ этой таттвѣ, размышляя, задерживають дыханіе въ продолженіе пяти гхатикъ. Это дхарана эфира, сообщающая крылья для освобожденія.

Постигшій акаши-дхарану дѣлается совершеннымъ іогомъ.

Смерть безсильна надъ нимъ. Даже при свѣтопреставленіи онъ сумѣетъ выйти изъ затрудненія.

ПРАТІА-ХАРА

Пратіа-хара обозначаетъ “отвлеченіе мысли отъ ея объекта”, или короче - концентрацію, т.е. сосредоточеніе, и составляетъ слѣдующую ступень въ развитіи йога.

Знаніе ея доставляетъ освобожденіе отъ всего враждебнаго въ человѣкѣ, напримѣръ, вожделѣнія. Подвижную, непостоянную мысль сосредоточиваетъ на одномъ предметѣ, заставляя углубляться въ ея обсужденіе, не смотря на какія-бы то ни было препятствія.¹⁾



Рис. 68. Хридь-дхаути (васа-схари-дхаути).

ПРАНА-ІАМА ИЛИ ПРИОБРѢТЕНІЕ ПРАНЫ.

Посредствомъ примѣненія упражненій въ задержкѣ дыханія, человѣкъ становится равнымъ божеству. Для достиженія въ этомъ полнаго успѣха, потребны четыре условія: благоприятное мѣсто, ответственное время, уравновѣшенное состояніе духа и необремененный желудокъ. Во всякомъ случаѣ, для йога обязательно облюдованіе этихъ условій.

Мѣсто для упражненій. Къ упражненіямъ въ Іогѣ приступаютъ: въ мѣстѣ, далекомъ отъ родины, въ лѣсу, въ резиденціи короля, - въ людномъ мѣстѣ. Въ этихъ мѣстахъ результата не послѣдуетъ.

Вдали отъ родины - отсутствуетъ увѣренность; въ лѣсу - нѣтъ

¹⁾ Подробности см. ранѣе.

защиты; среди людей приходится поступаться тайной; этихъ трехъ условій поэтому слѣдуетъ избѣгать.

Въ красивой мѣстности, въ справедливо управляемой странѣ, гдѣ царить всеобщее довольство и нельзя ожидать помѣхи, слѣдуетъ построить хижину, окруженную изгородью. Внутри ограды долженъ быть колодезь или прудъ. Хижина должна быть средней вышины и безъ оконъ и насѣкомыхъ. Построивъ, ея надо обмазать

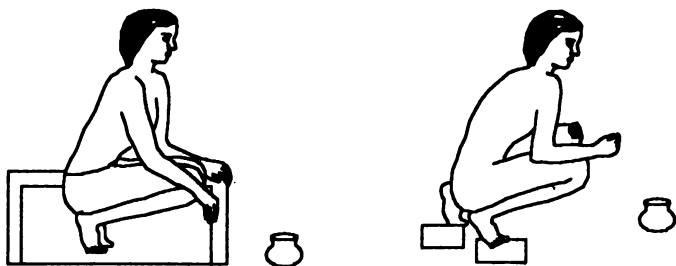


Рис. 69а и 69б. Басти (джала-басти).

основательно коровьимъ пометомъ. Послѣ чего въ ней можно упражняться въ прана-іямъ.

Время для упражненія. Йогъ долженъ избѣгать, при своихъ упражненіяхъ, холода, зноя и дождливой погоды. При чемъ самые неблагоприятные мѣсяцы: мартъ, апрѣль, сентябрь и октябрь. Соблюдая эти условія, онъ достигнетъ хорошихъ результатовъ и будетъ гарантированъ отъ болѣзней.

Воздержаніе въ пищѣ. Кто не соблюдаетъ умеренности въ пищѣ, упражняясь въ Йогъ, того постигаютъ заразные болѣзни и онъ не будетъ имѣть успѣха.

Йогу совѣтуютъ употреблять рисъ или овсяную и ячменную муку, бобы-мунго и маза (*Phasacolus radiatus*) и другіе, очищенные и безъ шелухи.

Умеренность въ пищѣ заключается въ употребленіи чистыхъ, довольно сладкихъ и вкусныхъ кушаній, но не надо наѣдаться до сыта, а насыщаться только на половину; воды же пьютъ столько,

чтобы наполнить четвертую часть желудка, оставляя одну четверть для наполнения воздухом при дыхательных упражнениях.

Въ числѣ запрещенныхъ для йога кушаній указывается цѣлый рядъ растений и продуктовъ, перечислять которые не стоитъ; но безусловно непригодно все теплое, сырое, пересоленное, кислое, испорченное и пряное.

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА. Йогу долженъ сидѣть на дернѣ травы. Кузы или на шкурѣ антилопы, тигра или на шерстяномъ одѣялѣ, съ лицомъ, обращеннымъ къ востоку или къ сѣверу. Если каналы наполнены нечистотами, то доступъ воздуха чрезъ нихъ невозможенъ; нельзя производить дыханіе и, слѣдовательно, достигнуть познанія истины. Поэтому прежде всего надо стремиться къ очищенію желудка и только послѣ этого приступать къ пріемамъ дыхательныхъ упражненій. Очищеніе желудка производится двойко и называется: саману и нирману. Первое-достигается помощью биджа, второе - посредствомъ пріемовъ выдѣленія.

Йогу садится на свое сидѣніе, принимаетъ позу лотоса и приступаетъ къ очищенію желудка, чтобы правильно производить прану-іаму.

Произноса затѣмъ символъ вѣтра (Букву "И"), цвѣта дыма и заключающийся въ вайяви-дхаранѣ, упражняющійся вытягиваетъ чрезъ кандру (лѣвую ноздрю) воздухъ, повторяя шестнадцать разъ указанный выше звукъ. Съ помощью кумб-аки; онъ задерживаетъ дыханіе, повторяя вышеуказанный символъ шестьдесятъ четыре раза и выталкивая воздухъ чрезъ каналъ сиріа (правую ноздрю), повторяя символическую букву тридцать два раза.

Давъ внутреннему пламени подняться отъ пупочной области, примѣняютъ дхарану, имѣющую связь съ землей, и вытягиваютъ воз-

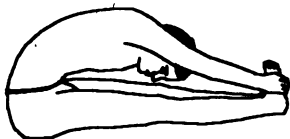


Рис. 70а. Шисха-басти (Паштиматанена).



Рис. 70б. Шисха-басти (Правшини-мудра).

духъ чрезъ каналъ сиріа (правую ноздрю), повторяя шестнадцать разъ символъ огня (букву "Р"). При посредствѣ кумб-аки, задерживаютъ воздухъ, сколько необходимо, повторяя символъ шестьдесятъ четыре раза, и выпускаютъ воздухъ чрезъ каналъ сасина (лѣвую ноздрю), повторяя тотъ-же звукъ тридцать два раза.

Затѣмъ, сосредотачиваютъ взоръ на кончикъ носа, втягиваютъ при посредствѣ иды (лѣвой ноздри), воздухъ и повторяютъ шестнадцать разъ символъ "тха". Задерживаютъ воздухъ столько, чтобы успѣть произнести шестьдесятъ четыре раза символическій звукъ "ва"; тогда упражняются надъ нервной жидкостью, приведенной въ движеніе, представляя себѣ, что она проходитъ по сосудамъ, и выталкиваютъ воздухъ, произнося тридцать два раза звукъ "ла".

Произведя вышеуказанное очищеніе желудка, крѣпко усаживаются въ какой-либо позѣ и приступаютъ собственно къ прана-іямъ.

Различные способы КУМБ-АКИ (задержки дыханія).

Насчитываютъ восемь видовъ кумб-аки, а именно: 1) Сахита, 2) Сиріа-бхеда, 3) Юджайнъ, 4) Шитали, 5) Бхастрика, 6) Брамари, 7) Мурха, 8) Кевали, 9) Циткари и 10) Плавини.

1) Сахита кумб-ака дѣлается двумя способами:

а) Сагарбха кумб-ака и б) Пиргарбха кумб-ака. Первый сопровождается

произнесеніемъ символическихъ звуковъ, при второмъ - они не произносятся.

При а) Сагарбха кумб-акѣ садятся на удобное сидѣнье, лицомъ къ востоку или сѣверу, размышляютъ о божествѣ Брамѣ, при помощи Раджа (краснаго цвѣта) въ видѣ звука "а", втягивая воздухъ лѣвой ноздрей и повторяя шестнадцать разъ мантру "ам". Къ концу вдыханія до задержки, надо примѣнять иддіана-бандху. Затѣмъ размышляютъ о возникающемъ изъ Саттовъ божествѣ Хари (чернаго цвѣта), въ образѣ мантры "у". Послѣ этого задерживаютъ дыханіе, помощью кумб-аки, и шестьдесятъ разъ повторяютъ звукъ "у". Окончивъ, размышляютъ о



Рис. 71. Ноти.

возникающемъ изъ Тамаса божествѣ Сивы (бѣлаго цвѣта), въ формѣ мантры “ма”, и повторяютъ ея вышеуказаннымъ образомъ, тридцать два раза, все время втягивая воздухъ правой ноздрей и задерживая его посредствомъ кумб-аки, а затѣмъ выпуская его лѣвой ноздрей и повторяя упомянутый символическій звукъ. Этотъ рядъ упражненій производятъ послѣдовательно одно за другимъ. За вдыханіемъ, слѣдуетъ задержка, для чего затыкаютъ носовое отверстіе большимъ пальцемъ, безымяннымъ и мизинцемъ, не употребляя указательнаго и средняго.

б) Н и р г а р б х а к у м б - а к а. Эта задержка дыханія производится безъ произнесенія символическихъ звуковъ, при чемъ лѣвая ладонь кладется на лѣвое колѣно. Вдыханіе, задержка дыханія и выдыханіе длятся въ промежутокъ времени, потребный для произнесенія отъ одного до ста разъ символическаго звука. Лучшее число - двадцать, меньшее - шестнадцать.

Такимъ образомъ, извѣстны три вида прана-іапы. При наименьшемъ, возникаетъ въ тѣлѣ жаръ, при наибольшемъ - колебаніе тѣла, при наилучшемъ - человѣкъ поднимается на воздухъ, становится неподверженнымъ болѣзнямъ, пробуждается энергія (сакти), предается манонмани, въ сердцѣ возникаетъ блаженство, и человѣкъ достигаетъ счастья.

2) Сиріа-бхеда кумб-ака. Сильно втягиваютъ воздухъ чрезъ солнечный каналъ(правую ноздрю) и задерживаютъ его, помощью кумб-аки, пріемомъ джаланд-хары (35), продолжая процессъ, пока не выступитъ потъ. Послѣ чего вдыхаютъ сильно лѣвою, а затѣмъ задерживаютъ и выдыхаютъ правой ноздрей, какъ сказано ранѣе. Сиріа-бхеда уничтожаетъ дряхлость, возбуждаетъ силу кундалини и повышаетъ внутренній жаръ.

3) Юджайнъ кумб-ака. Втягиваютъ воздухъ обѣими ноздрями и держатъ его во рту, задерживая, послѣ чего выдыхаютъ ртомъ, закрывая и примѣняя джаланд-дхару, соотвѣтственно своимъ си-



Рис. 72а. Лаукики.

ламъ. Воспроизведшій юджайн-кумб-аку, получаетъ возможность достигать всѣхъ поставленныхъ себѣ цѣлей; освобождается отъ болѣзней слизистой оболочки и расстройства пищеваренія. Она изцѣляетъ: дизентерію, чахотку, кашель, лихорадку и болѣзнь селезенки.

4) Шитгали-кумб-ака. Втягивая воздухъ по языку, медленно наполняютъ имъ животъ, воспроизводя на мгновение кумб-аку, а затѣмъ выдыхаютъ обѣими ноздрями. Йогъ долженъ постоянно примѣнять этотъ совершенный пріемъ, приносящій счастье. Болѣзнь селезенки, лихорадка, кашель, голодъ, жажда и дѣйствіе ядовъ устраняются его примѣненіемъ.

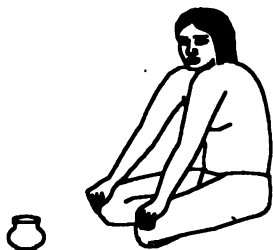


Рис. 726. Лаукики.

5) Бхастрика-кумб-ака. Какъ поднимаются и опускаются разъ-за-разомъ мѣхи кузницы, такъ-же медленно надо дышать обѣими ноздрями. Продѣлавъ это двадцать разъ, примѣняютъ кумб-аку. При этомъ воздухъ, какъ сказано выше, выталкивается; такъ продѣлываютъ три раза. Тогда болѣзни и тягость исчезаютъ, и наступаетъ совершенное здравіе. Эта кумб-ака быстро возбуждаетъ кундалини, очищаетъ и оздоравливаетъ организмъ и помогаетъ

устранять всякія препятствія.

6) Бхрамари кумб-ака. Когда миновала полночь, въ такомъ мѣстѣ, гдѣ не слышно ни одного звука живого существа, предпринимаютъ вдыханіе и задержку его, закрывъ руками оба уха. Тогда слышатся правымъ ухомъ, такъ называемые, счастливые звуки: сперва звукъ, издаваемый кузнечикомъ, затѣмъ звуки голоса, барабанный бой, жужжаніе пчелы, звонъ колокола, ударъ гонга, шелканіе ткацкаго челнока и т.д. Такъ возникаютъ, при надлежащемъ упражненіи, разнообразныя звуки. Наконецъ, слышатся звуки, не поддающіеся объясненію: въ нихъ пребываетъ свѣтъ, въ свѣтѣ - духъ, который становится тогда свободнымъ, являеть высшее состояніе Вишны. Тотъ, кому посчастливилось достигнуть брамари-кумб-ака, достигъ счастливаго погруженія въ нирвану.

7) Мурха-кумб-ака. Послѣ того, какъ кумб-ака произведена,

свободно мысленно устремляютъ взоръ на брамарандру, удаливъ всякія мысли. Тогда возникаетъ просвѣтлѣніе духа, доставляющѣе полное счастье. Во-время соединеніе духа съ Атманомъ, (міровымъ духомъ), достигается блаженство.

8) Кевали кумб-ака. Во-время дыханія произносятъ мантру “аджапа” или “хамса”. При словѣ “Хам” вдыхаютъ, а при словѣ “са” - выдыхаютъ. Эту мантру надо произнести - 21.600 разъ, считая въ минуту пятнадцать дыханій. Всякій живущій долженъ день и ночь шептать эту мантру. Какъ хамса пребываетъ въ промежности, точно такъ-же лотосъ находится въ сердцѣ и обѣихъ ноздряхъ; хамса сталкивается съ тремя состояніями.

Въ приведеніи въ связь области живота съ вдыхаемымъ воздухомъ и заключается Кевали кумб-ака. Ея совершаютъ рано утромъ, въ полдень, вечеромъ и въ исходѣ ночи или утромъ. Въ полдень и вечеромъ задерживаютъ дыханіе шестьдесятъ четыре раза и производятъ кевали восемь разъ.

Кевали кумб-аку называютъ также прана-іямой, если она производится только одна, то есть безъ участія особой рец-аки и пур-аки.

Кто получилъ способность совершать кевали кумб-аку, задерживая по желанію дыханіе, для того нѣтъ ничего недостижимаго во всѣхъ трехъ планахъ. Онъ безусловно владѣетъ Раджа-Йогой. Помощью этой кумб-аки пробуждается кундалини и освобождается входъ въ сушумну, чѣмъ достигается цѣль Хатха-Йоги. Раджа-Йога и Хатха-Йога находятся въ тѣсной зависимости одна отъ другой, поэтому должно стремиться къ произведенію обѣихъ. При достиженіи умѣнія задерживать дыханіе помощью кумб-аки, духъ дѣлается независимымъ. Стройность тѣла; спокойное выраженіе лица; откровеніе нади, то есть способность слышать извѣстные звуки при задержкѣ дыханія, ясность зрѣнія; здоровье; власть надъ элементами; хорошее пищевареніе; чистота нади - вотъ признаки достиженія цѣли Хатха-Йоги.



Рис. 73. Традакамъ.

9) **Циткари-кумб-ака.** Вдыхая, производить звук “Зитъ”, помѣщая языкъ между губами и втягивая воздухъ; выдыхаютъ носомъ. Примѣненіемъ этого приѣма, человекъ становится вторымъ Камадева - богомъ любви. Онъ дѣлается обладателемъ чудесной силы іогинь и подчиняетъ себѣ страсти и потребности: голодъ, жажду, лѣнь, необходимость сна; тѣло его укрѣпляется, и онъ избавляется отъ внезапныхъ нападеній.

10) **Плавини-кумб-ака.** Іогъ, наполнившій животъ воздухомъ, плаваетъ по водѣ, подобно листу лотоса.

ДХІАНА.

(Высшая фаза самогипноза).

Среди отдѣловъ, составляющихъ Практическую Іогу, три послѣдніе суть: дха-рана - укрѣпленіе органа мышленія, путемъ отвлеченія мысли, во-время задержки дыханія, отъ всего внѣшняго, и устремленія ея на какую-либо точку-область пупа или кончикъ носа; дхіана-высшая фаза самогипноза, и самадхи - экстазъ. Это настоящее зерно ученія Іоги, его сущность; эти подраздѣленія или антаранги составляютъ отдѣлы Раджи-Іоги. Принятіе извѣстныхъ позъ и тому подобные приѣмы Практической Іоги служатъ вспомогательными средствами для приведенія себя въ состояніе транса; упражненія же мысли, воли, вниманія и пр. служатъ при достиженіи экстаза.

Шеранда-самхита подраздѣляетъ экстазъ на три вида: грубый, свѣтовой и тонкій-стула, джіотири и суқсма, изъ которыхъ первый касается лицъ, напримѣръ, личности наставника, второй - свѣтовыхъ явленій, третій - точекъ.

1. Стула-дхіана. Представляютъ себѣ въ своемъ сердцѣ озеро превосходнѣйшаго нектара, въ серединѣ его жемчужный островъ, песокъ котораго состоитъ изъ драгоцѣнныхъ камней. На всѣхъ четырехъ сторонахъ острова растетъ по одному дереву “нипа” (Nauclaea, Кадатва), усыпанному цвѣтами, и цѣлыя рощи этихъ деревьевъ, какъ кольцомъ, окружаютъ этотъ островъ. Воздухъ напоенъ ароматомъ цвѣтовъ другихъ сортовъ деревьевъ. Среди нихъ іогъ воображаетъ приносящее радость древо желанія, съ

четырьмя вѣтвями, усыпанными цвѣтами и плодами. Жужжаніе пчелъ и пѣніе птицъ оглашаютъ воздухъ. Тамъ его воображеніе рисуетъ ему павильонъ, построенный изъ драгоценнѣйшихъ камней; внутри на изящномъ ложѣ покоится его божественный покровитель, экстазъ, по объясненію наставника. Его занимаетъ наружность божества и его украшенія. Это-то и называется “стула-дхіана”.

Другой родъ стула-дхіаны. Въ обители пери въ тысячелистvenномъ лотосѣ представляютъ себѣ скрытый двѣнадцатю листьями, ярко свѣтящійся цвѣтокъ его, бѣлаго цвѣта, съ двѣнадцатю символами: ха, за, кса, ма, ла, ва, ра, йу, га, са, кха и фре, въ описанномъ порядкѣ; внутри цвѣтка - треугольникъ, стороны котораго: а, ка, кха, а углы: ха, ла, кса; въ серединѣ помѣщается омъ.

Внутри находится изящная скамья, состоящая изъ Нады и Бинду, на которой помѣщается пара лебедей и башмакъ. Тамъ представляютъ себѣ своего наставника, двурукимъ и трехглазымъ, въ свѣтломъ одѣяніи и вѣнцѣ изъ бѣлыхъ цвѣтовъ, сопровождаемаго красной Сакти.

2. Джіотирь-дхіана или Теджо-дхіана. Черезъ эту дхіану достигаютъ совершенства и видятъ воплощеніе Атмана. У “Перинеума” находится кундалини, по виду и формѣ подобное змѣе; тамъ-же помѣщается дживатма, въ видѣ пламени лампы. Если представляютъ его себѣ въ видѣ дающаго свѣтъ Брамы, то это и есть Теджо-дхіана.

Въ пупочной области заключено, имѣющее связь съ пламенемъ, солнечное сплетеніе. Если созерцать этотъ великій, все проникающій свѣтъ, то это и есть Теджо-дхіана.

Если созерцать между бровями; надъ “манагомъ” свою собственную жизнь, въ Омѣ, и представлять ея себѣ въ видѣ исходящаго изъ него свѣта, связаннаго съ цѣлымъ рядомъ пламенныхъ точекъ, то это также будетъ Теджо-дхіана.



Рис. 74. Бхала-бхати.

3. Суксма-дхіана. Если чья-нибудь кундалини, по счастливой случайности, пробудившись, вслѣдствіе связи съ Атманомъ, выйдя изъ глазныхъ впадинъ, странствуетъ въ астралѣ, невидимая, благодаря своей подвижности, то іогъ, помощью самбхави-мудра, достигаетъ гипноза. Эту суксма-дхіану надлежитъ держать въ глу-бокой тайнѣ; сами божества съ трудомъ достигаютъ ея.

Въ сто разъ выше, чѣмъ стула-дхіана, считается теджо-дхіана; въ сто тысячъ разъ выше и предпочтительнѣе, чѣмъ теджо-дхіану, надлежитъ ставить суксма-дхіану. Вслѣдствіе того, что при ней получаетъ воплощеніе Атманъ, этотъ видъ гипноза представляетъ нѣчто особенное.

САМАДХИ (экстазъ).

Въ системѣ Іюги экстазъ представляетъ заключеніе, и въ немъ мысль и ея объектъ всецѣло совпадаютъ. Шеранда-самхита такъ говоритъ объ этомъ.

Самадхи представляетъ высшую ступень Іюги и достигается только, какъ величайшѣе счастье. Ея достигаютъ только при благоволеніи наставниковъ и глубочайшаго къ нимъ почтенія.

Іогъ, довѣряющій наукѣ, своему наставнику и собственнымъ силамъ, съ каждымъ днемъ все болѣе просвѣтляется духомъ и, наконецъ, достигаетъ самадхи.

Только освободивъ свой духъ, сли-вается онъ въ существованіи съ Пар-атманомъ, что и признается самадхи, то есть полнѣйшѣе освобожденіе отъ всѣхъ состояній. “Я есть Брамъ, и никто иной; я не ощущаю никакихъ страданій; я сущность, находящаяся по ту сторону существованія, мышленія и желанія, навсегда освобожденная и существующая сама-по-себѣ”.

То, что достигается помощью “самбхави”, “кхечари”, “брамари”, или “іони-мудра”, и слѣдуетъ за самадхи, бываетъ четырехъ родовъ: 1) Дхіана-іюга-самадхи, 2) Нада-іюга-самадхи, 3) Розананда-іюга-самадхи и 4) Лайа-сиддхи-іюга-самадхи. Къ нимъ добавляють пятый



Рис. 75. Капала-бхати.

видъ - Бхакти-йога-самадхи, и шестой-Маномурха-йога-самадхи. Такимъ образомъ, Раджа-Йога состоитъ изъ шести частей. Вотъ описаніе каждой части.

1. Дхiana-йога-самадхи. Послѣ примѣненія самбхави-мудры, Атманъ дѣлается воспріимчивымъ; благодаря представленію Браммы въ видѣ точки, духъ получаетъ возможность достигнуть этой самадхи.

Представляютъ Атманъ находящимся въ эфирѣ, а эфиръ - въ Атманѣ. Размышляя объ Атманѣ, какъ объ эфирѣ, перестаютъ замѣчать все остальное. Въ самадхи человѣкъ является состоящимъ изъ одного лишь блаженства.

2. Нада-йога-самадхи. Воспроизводя брамари кумб-аку, при чемъ воздухъ вдыхаютъ довольно быстро, а выдыхаютъ медленно, - слышится жужжаніе пчелы. Прислушиваясь къ этому звуку, готовятъ этимъ свой духъ и достигаютъ самадхи, въ доказательство чего слышится голосъ "я есмь блаженство".

Если при воспроизведеніи кхе-чари-мудры языкъ обратить кверху, то иногда достигается самадхи, и можно пренебречь обыкновенными упражненіями.

3. Розанадра-йога-самадхи. Окончившій пріемъ іонимудры самъ состоитъ изъ сакти и странствуетъ въ Параматмѣ, наслаждаясь прекраснѣйшимъ ощущеніемъ любви.

4. Лайа-сиддхи-йога-самадхи. Превратившись въ полное блаженство, представляютъ себѣ, что сливаются съ существомъ Браммы, безъ колебанія, мысля: "я есмь Брамъ".

Черезъ это достигается самадхи.

5. Бхакти-йога-самадхи. Размышляютъ въ своемъ сердцѣ о сущности божествъ-покровителей и, помощью полного любви самогипноза, представляютъ себѣ, что они въ высочайшей степени благосклонны. Тогда среди блаженныхъ слезъ и видѣній возникаетъ состояніе небытія; за этимъ слѣдуетъ самадхи, а за нимъ - "Манонмани".

6. Раджа-йога-самадхи. Достигнувъ оцѣпенѣнія духа, приводятъ его в единеніе съ Атманомъ. Во-время этого сліянія съ Параматмой и достигается самадхи.

ЛЕКЦИЯ XIV

СЛОВО И ЖЕСТЬ.

Въ заключеніе курса намъ кажется необходимымъ свести въ одно цѣлое тѣ результаты, которые долженъ былъ получить систематически его изучавшій.

Цѣлью нашего руководства было дать указанія для гармоническаго и всесторонняго развитія организма.

Несомнѣнно, каждый долженъ былъ замѣтить тѣ перемѣны, которыя происходили въ его физическомъ тѣлѣ и психикѣ. Самыми трудными мѣстами курса, безъ сомнѣнія, должны были показаться отдѣлы контроля надъ мыслями, сосредоточенія и достиженія экстаза, который, какъ мы говорили, является результатомъ исключительнаго напряженія духовныхъ силъ и гармонической настройки съ высшими планами. Тотъ огромный трудъ, который принимаетъ на себя всякій работающій въ области Психургіи, оправдывается высокой цѣлью личнаго совершенствованія и желаніемъ принести посильную помощь эволюціи окружающихъ жизней. Давая изучающимъ иногда трудныя задачи, мы преслѣдовали идею наиболѣе полного проникновенія и подчиненія физическаго организма психической силѣ. На первый планъ нами былъ поставленъ рядъ мускульныхъ и дыхательныхъ упражненій. Цѣлью ихъ было установить въ человѣкѣ сознательность въ мельчайшихъ движеніяхъ мускуловъ и ритмичность кровообращенія и дыханія. Это, въ свою очередь, должно было породить ритмическое излученіе электро-магнетическихъ токовъ организма. Упражнениями сосредоточенія на той или другой части тѣла достигалась возможность произвольно управлять и сосредотачивать эти силы, что служило ключемъ производства магнетическихъ феноменовъ. Изучающій не могъ также не замѣтить, что плавность и спокойствіе мыслей всегда находились въ связи съ общей стройностью работы дыханія и нервовъ, а управлять послѣдними можно было научиться, только овладѣвъ законами ритмическаго дыханія. Въ началѣ курса мы указывали на дыханіе, какъ на главный источникъ питанія и жизни организма, и нѣтъ сомненія, что только овладѣвъ имъ въ совершенствѣ и заставивъ его работать

ровно и со-всей полнотой, можно достигнуть правильного и максимального распределенія праны въ организмѣ.

При опытахъ сосредоточенія и передачи мыслей на разстояніи, организмъ приучался къ тому, чтобы выдѣлять равнымъ и мощнымъ потокомъ психическую энергію. Въ опытахъ, гдѣ нами непрерывно посылался въ пространство рядъ однѣхъ и тѣхъ-же мыслей, мы старались указать на соблюденіе такой-же ритмичности, какъ и при дыхательныхъ упражненіяхъ.

Теперь намъ необходимо напомнить читателямъ, что повидимому во-вселенной не существуетъ прямолинейнаго движенія и все вибрируетъ по законамъ ритма. Луна описываетъ спираль около земли, которая винтообразнымъ движеніемъ догоняетъ, мчащееся съ непостижимой скоростью, Солнце, описывающее, вѣроятно, подобную же линію вокругъ какого-нибудь неизвѣстнаго намъ центра и т.д., все движется по кривымъ линіямъ, съ ритмической правильностью. Всѣ извѣстныя намъ формы движенія, каковы: свѣтъ, звукъ, электричество - представляютъ силу, вибрирующую въ частицахъ эфира и различающуюся одна отъ другой скоростью движенія и колебаній. Мы знаемъ, что ритмъ земли равенъ году, т.е. въ Іюль скорость ея движенія уменьшается, чтобы достигнуть апогея въ Декабрѣ. То-же и во-всѣхъ вибраціяхъ; частицы всѣхъ твердыхъ тѣлъ, жидкостей и газовъ находятся въ непрестанномъ движеніи, на основаніи тѣхъ-же законовъ, которые управляютъ вселенной - "все во-всемъ". Въ мірѣ нѣтъ неподвижности, все вибрируетъ и у каждой вещи есть своя основная тональность, знаніе которой даетъ возможность видоизмѣнять ея, помощью извѣстнаго рода присущихъ ей "симпатическихъ вибрацій". На этомъ основано произнесеніе заклинаній и мантръ. Указанія относительно доминирующаго тона даетъ типъ вещи, принадлежность ея извѣстной планетѣ, потому что все дѣйствіе происходитъ на астральномъ планѣ.

Психическая энергія обладаетъ, присущей ей, быстротой движенія и подчинена тѣмъ-же законамъ ритма, какъ и другіе виды движенія. Человѣческій организмъ, въ своемъ цѣломъ, на столько универсаленъ, что вмѣщаетъ въ себѣ всѣ извѣстныя намъ виды энергіи, и первоначальная задача Психургии - подчинять ихъ психикѣ, а затемъ усиливать и выдѣлять ихъ внѣ. Это возможно только въ томъ случаѣ, если психика оказываетъ рядъ ритмическихъ

воздѣйствій на имѣющийся въ распоряженіи организма видъ энергій. Идя дальше, могущество человѣка достигаетъ возможности вліять не только на свой организмъ, но и на нѣкоторыя силы природы. Способы воздѣйствія на нихъ относятся къ Церемоніальной Магіи, которой мы касаться не будемъ и ограничимся только указаніемъ двухъ главнѣйшихъ приѣмовъ, практикуемыхъ въ ней - жеста и слова.

Зная, что вся вселенная проникнута универсальнымъ магнетизмомъ и что человѣкъ безпрестанно пропускаетъ черезъ себя его волны, по законамъ распредѣленія ихъ тока въ организмъ, - значеніе жеста становится непонятнымъ.

Читателю извѣстно, какимъ образомъ распредѣлены полюсы въ человѣческомъ тѣлѣ и какъ происходитъ пользование магнетическимъ токомъ. Жестъ, направленный въ ту или иную сторону, магнетизируетъ пространство и позволяетъ человѣческой психикѣ воздѣйствовать на него своими вибраціями.

Другой магическій приѣмъ - слово, основанъ: во-первыхъ - на законѣ воздѣйствія ритмической вибраціи на окружающую среду, а во-вторыхъ - на символическомъ значеніи произносимыхъ звуковъ.

Каждая вещь въ природѣ находится въ непрерывномъ, при-
сущемъ ей движеніи, могущемъ быть выраженнымъ той или иной музыкальной нотой, опредѣленіе которой можетъ быть сдѣлано астрологическимъ анализомъ. Какъ извѣстно, планетамъ соотвѣтствуютъ слѣдующіе тона: Сатурну (♄) - sol(G), Юпитеру (♃) - la(A), Марсу (♂) - do(C), Солнцу (☉) - re(D), Венерѣ (♀) - mi(E), Меркурію (☿) - si(B), Лунѣ (☾) - fa(F). Что-же касается до соотношенія вещей и планетъ, то указанія эти разсѣяны во-многихъ сочиненіяхъ, главнѣйшее изъ которыхъ Кролліусъ - "Сигнатуры", но имѣется и въ "Магіи" Піоба.

Слѣдовательно, для того, чтобы повліять звукомъ на какую-либо вещь, надо овладѣть ритмомъ ея вибраціи.

Мантры индусовъ и заклинанія Церемоніальной Магіи имѣютъ одну и ту-же основу; разница между ними слѣдующая. Мантра, обычно составлена такъ, что сочетаніе звуковъ, въ нее входящихъ, должно при произнесеніи, съ извѣстной интронаціей, произвести колебанія эфира, а черезъ него болѣе тонкое колебаніе астрала, въ

которомъ возникнетъ астро-идея, соотвѣтствующая смыслу мантры, а эта, въ свою очередь, должна оказать вліяніе на физическій планъ и вызвать въ немъ тѣ или другія измѣненія.

Заклинанія отличаются отъ мантръ тѣмъ, что они, обычно, въ первой своей части содержатъ фразы, укрѣпляющія волю оператора, а уже затѣмъ - рядъ словъ и звуковъ, долженствующихъ дѣйствовать на окружающую среду, соотвѣтственно смыслу и цѣли заклинанія. Не рѣдко мы встрѣчаемъ въ заклинаніяхъ собственные имена психическихъ существъ, управляющихъ той или иной областью, или каббалистическія имена Бога, примѣняемыя, какъ высшій авторитетъ. Звуковое построеніе тѣхъ и другихъ строго рассчитано на ихъ вибраціонное воздѣйствіе на сущность астральнаго и высшаго плановъ. Произнесеніе именъ всегда производится, сообразно съ музыкальнымъ тономъ планеты, соотвѣтствующей данному дню.

ПРОГРАММА СОЧИНЕНІЯ.

Урегулюваніє функцій фізическаго тѣла. - Сосредоточеніє и пассивность. - Упражненіє взгляда. - Развитіє воли и могущества желанія. - Дыхательныя упражненія и позы. - Выработка динамизированнаго нервнаго флюида и его накопленіє. - Управленіє нервной силой. - Развитіє астральнаго тѣла. - Телепсихія. - Телекинетія. Телепатія. Медіумизмъ.- Леритация. - Деагрегация.- Матеріалізація. - Чтеніє заклинаній и мантръ. - Психометрія. - Ясновидѣніє и ясновышаніє. - Второе зрѣніє. - Экстазъ. - Пророчество.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Предисловие.	3
II. Введение.	6
III. Подготовка.	13
Лекция I. Физические упражнения.	13
Лекция II. Дыхательные упражнения.	20
Лекция III. Нервная система и дыхание.	32
Лекция IV. Полярность, видоизменения и применение мировой энергии.	45
Лекция V. Психические упражнения. Сосредоточение.	55
Лекция VI. Психические упражнения. Самовнушение	73
Лекция VII. Сон и сновидения. Управление сновидениями	81
Лекция VIII. Качества и свойства Мага (воспитание во- ли, голоса, жеста и взгляда).	89
Лекция VIII (продолжение). Воспитание взгляда.	100
Лекция IX. Развитие пассивных психических способнос- тей. Психометрия.-Яснослышание.-Ясновиде- ние.-Телепатия.-Телепатия.	107
Биометр доктора Барадука и его применение.	134
Светящийся экран и шлем для передачи мыслей	138
Лекция X. Животный магнетизм.	142
Лекция XI. Гипнотизм.	154
Лекция XII. Медиумизм.	166
Лекция XIII. Факиризм.	177
Йога. Практическая часть. Факиризм (Состав. по Р.Шмидту).	182
Лекция XIV. Слово и жест.	226
Программа сочинения.	230
Содержание.	231

Подписано в печать 09.10.90 г. Формат 60x84 1/16
Бумага оберточная белая. Оперативная печать.
Усл.п.л. 14,5. Тираж 10000 экз. Заказ № 5436.

Типография им. Мяги Самарского полиграфобъединения
г. Самара, ул. Венцека, 60.