

Йог Рамачарака

НАУКА ЛЕЧИТЬ

Оккультные методы лечения

*перевод с английского
под редакцией и с комментариями
Йога Рамананта*

ВЫПУСК 4



Москва
Книгоиздательство «АБВ»
2019

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715
P21

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

Рамачарака, Йог

P21 Наука лечить. Окультные методы лечения. Составление и перевод с английского под редакцией Йога Раманантаты. — М.: Книгоиздательство «АБВ», 2019. — 224 с.

ISBN 978-5-906564-56-6

Никому-то мы, кроме самих себя, не нужны. Всем нужны только наши деньги, и прежде всего — нашим врачам. Поэтому давайте лечить себя сами, сами делать для себя то, что ещё можно сделать; для себя и для тех, кто рядом. Это и есть предмет настоящей книги. Её назначение — ясное, простое, практическое изложение различных способов духовного врачевания.

«Духовное Врачевание» является прекрасной основой, на которой человек может строить прочное здание Здоровья. Лейтмотивом книги является здоровый человек. Её главная задача — помочь людям приблизиться к идеалу здорового и естественного человечества посредством особого строя мыслей, специальных упражнений и приёмов.

Всякое врачевание состоит в применении вполне естественных законов Природы, а значит, и употребляемые при этом силы вполне естественны.



УДК 796.853.262:1
ББК 75.715

ISBN 978-5-906564-56-6

© Йог Раманантата: составление, редакция, комментарии, 1993 г.

© Оформление. Книгоиздательство «АБВ», 2019 г.

О ЙОГЕ

Несколько слов об истории Йоги. Когда возникло это учение: сказать невозможно. В связи с этим можно лишь строить догадки. Однако первые Йога упоминается в философском трактате «Бхагавад-Гита», написанном примерно в 1000 году до н.э. В IV веке до н.э. появилось четырёхтомное сочинение, в котором были собраны все известные в ту пору сведения о йогах. Называется оно «Йога-Сутра», что означает в переводе «Афоризмы о Йоге». В нём впервые подробно описаны диета, упражнения, психотренировка, мистические стороны учения Йоги и т.д.

В предисловие к «Йога-Сутре» особо оговорено, что Йогой нельзя заниматься без руководителя — *гуру*, так как это приносит лишь один вред.

«Бхагавад-Гита», написанная более трёх тысяч лет назад, говорит о Йоге следующее: «Ты научишься этому искусству, дисциплинируя свою преданность ему, любознательно изучая его секреты, бескорыстно служа ему. Мудрецы, ведающие истину, укажут тебе путь к знанию».

Слово «йога» толкуют по-разному. Согласно одному из определений, *йога* — это гармония, гармония внутри себя и гармония с окружающим миром. Это не бездеятельность и не пассивность, а динамическое равновесие внутренних сил человека с силами, воздействующими на него извне.

Способности человека должны быть развиты всесторонне. Йога учит, как достигнуть идеального здоровья. Познать вредные факторы, влияющие на организм, и научиться избегать их — это ещё полдела. Йога подготавливает организм адекватно реагировать на такие факторы. Человек, который проник в тайны работы своего тела и мозга, который сознательно использует эти знания для достижения идеального здоровья; человек, который ведёт активную и плодотворную жизнь, имеет право называть себя йогом. Он в совершенстве владеет своим организмом и контролирует свою умственную и эмоциональную деятельность.

Созвучное слово «бхог» имеет противоположное значение: под ним понимается дисгармония. Бхоги — это люди, нарушающие природные законы. Жизнь бхога ведёт к *роге*, то есть к страданиям и болезням.

Согласно учению Йоги, цель жизни заключается в том, чтобы найти правду, обрести спокойствие и радость. Благородная деятельность, доставляющая радость, должна преследовать реальные цели.

В учении Йоги различают четыре основных направления. «Карма» означает «деятельность», «работа»; активная деятельность и труд помо-

гают сохранить здоровье. «Раджа» делает акцент на парапсихологические и мистические стороны учения. «Хатха» означает «упорство», «настойчивость»; здесь внимание уделяется в основном физической культуре. «Гьяна» (или «Джнана») означает «знание»; к Йоге можно подойти с помощью разума, научным путём. Нетрудно видеть, что все эти четыре направления дополняют друг друга и делают упор на отдельные аспекты Йоги.

Махариши Патанджали составил руководство «Йога-Даршана», в котором он упоминает 8 составных элементов Йоги:

Яма (умеренность, самоограничение) — все ограничения в отношении поведения человека, его питания и образа жизни.

Ньяма (правило, закон) — свод правил, по которым проводятся все манипуляции и ритуалы Йоги.

Вьяяма (упражнение) — состоит из трёх видов упражнений, в том числе: упражнения, при которых отдельные мышцы максимально растягиваются и сокращаются, динамические упражнения и асаны, то есть позы, которые меняют кровоток и нервные импульсы в различных частях тела и органах человека.

Пранаяма (дух, жизнь) — управление жизнью: включает в себя все дыхательные упражнения. Йоги считают, что дыхание — основа жизни. Упомянутые четыре составные части — первый, обязательный этап к более глубокому изучению Йоги.

Пракьяхара — отказ от некоторых вещей в жизни.

Дхарана (сосредоточивание) — способность отключаться от посторонних раздражителей, умение концентрировать внимание и чувства на чём-то одном, подчинять их определённому ритму. В дхаране подробно разобрано, как обострять свои чувства, много внимания уделяется в ней парапсихологическим явлениям, таким, например, как передача мысли на расстоянии, способность читать чужие мысли и многое другое.

Дхьяна (созерцание) — способность углублённо размышлять над каким-нибудь явлением, проблемой, вопросом.

Самадхи — надсознательное состояние. Это последняя ступень постижения Йоги. На этой стадии йоги полностью владеют всеми своими физическими и умственными способностями, своими эмоциями.

А. Тхакер,
индийский публицист

ДУХОВНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ

Оккультные методы лечения

ПРЕДИСЛОВИЕ РУССКОГО ИЗДАТЕЛЯ

Никому-то мы, кроме самих себя, не нужны. Всем нужны только наши деньги, и прежде всего — нашим врачам. Поэтому давайте лечить себя сами, сами делать для себя то, что ещё можно сделать; для себя и для тех, кто рядом. Это и есть предмет настоящей книги. Её назначение — ясное, простое, практическое изложение различных способов духовного врачевания. Такое врачевание состоит в применении вполне естественных законов Природы, а значит, и употребляемые при этом силы вполне естественны.

«Духовное Врачевание» является прекрасной основой, на которой человек может строить прочное здание Здоровья. Книга знакомит читателя с основными приёмами духовного целительства, которые он сможет с успехом применять на деле как в отношении себя, так и других. Здесь мало говорится о теории, хотя и даётся общее очертание основных теорий, чтобы принимающий за лечение знал суть дела. Но главное, собственно, в том, что книга доходчиво объясняет, *как надо действовать*.

Хатха-Йога есть именно тот раздел великой философской системы, который своим предметом имеет физическое тело человека, заботу об этом теле, о его здоровье и силе. Цель Хатха-Йоги — поддерживать в теле естественное состояние здоровья. При этом разъясняется, что здоровье тела — не самоцель, оно важно лишь постольку, поскольку «в нездоровом и плохо развитом теле не может правильно функционировать мысль». Поль Валери говорит: «*Tout système philosophique où le corps de l'homme ne joue pas un rôle fondamental est inepte, inapte*».* Этот приговор, как можно видеть, нельзя произнести над философской системой йогов.

Данная книга учит читателей здоровому, простому и естественному строю жизни. В ней излагается йогическая теория физического здоровья и говорится, как осуществить эту теорию на практике. Автор учит тому, что тело есть не сам человек, но всего лишь вещь, орудие, принадлежащее ему. Одновременно он выражает йогический взгляд на проблему, согласно которому тело есть Храм Духа и как таковой должно содержаться в чистоте и порядке. С этой целью автором приводится ряд йогических упражнений и приёмов по уходу за телом.

* «Всякая философская система, в которой тело человека не играет основополагающей роли, глупа, бессильна». (франц.)

Лейтмотивом книги является *здоровый человек*. Её главная задача — помочь людям приблизиться к идеалу здорового и естественного человечества посредством особого строя мыслей, специальных упражнений и приёмов.

Желаем нашим читателям творческих успехов на многотрудном пути Самопознания и Самосовершенствования.

Ом Шанти!

ॐ *paśāṇantata*

Глава Первая

ЦЕЛЬ КНИГИ

Эта книга предназначена для ясного, простого, практического изложения различных способов духовного врачевания. Здесь мало говорится о теории, хотя и даётся общее очертание основных теорий, чтобы принимающийся за лечение знал суть дела. Мы пытались объяснить, *как надо действовать*.

Прежде всего мы желаем высказать, что мы не пытались возвеличить духовное врачевание до поклонения ему, так как считаем такое отношение ненормальным. К чему возвеличивать духовное врачевание более, чем лечение лекарствами, массажем или всяким иным способом лечения? Всякое врачевание состоит из применения вполне естественных законов Природы, и употребляемые при этом силы столь же естественны, как закон электричества. В этом отношении все законы божественны и одинаково достойны уважения и почитания.

В западном мире чувствовалось стремление создавать вокруг врачевания религиозные или полурелигиозные культы. Каждый культ, каждая секта уверяет, что именно их лечение является последствием особого верования или метафизической веры, хотя другие секты лечат приблизительно столь же успешно.

На Востоке не поддаются этому обману или самообману. Там с самого детства обучают людей тому, что в Природе скрыты многие естественные силы, которыми человек может пользоваться. Для обитателя Востока электричество столь же таинственно и страшно, как и психические силы; они кажутся ему одинакового происхождения; и то, и другое внушает ему уважение. При некотором размышлении всякий поймёт правильность такого подхода. Всякая энергия и сила есть проявление праны (индусский термин для принципа энергии), а восточное учение гласит, что прана обладает Разумом, что она происходит из общеуниверсального Разума. Мы не можем распространяться здесь об этих теориях: все, желающие получить более подробные сведения на эту тему, могут найти их в нашей книге «Продвинутый Курс Философии Йогов».

Так как вышесказанное соответствует действительности, то люди Востока, применяющие духовное врачевание, не чувствуют ревности или предубеждения по отношению к тем, кто прибегает к иным способам ле-

чения, в то время как на Западе эти чувства, увы, преобладают. На Востоке считают, что всякое лечение исходит из одного общего источника силы, не взирая на различные методы лечения и, соответственно, всякое врачевание уважается. Каждый, конечно, считает свой способ наилучшим, но не оскорбляет соседа за то, что он предпочитает иной метод лечения.

Помимо того, восточный врач с детства знает, что тело подвержено известным естественным законам, соблюдение которых необходимо для сохранения здоровья или для восстановления его при болезни. Он верит, что то, что способствует сохранению здоровья здорового человека, оздоравливает и больного.

Мы изложили свои взгляды на эти законы в нашей книге «Хатха-Йога»* и вкратце приведём их в следующей главе под названием «Естественные законы, управляющие нашим организмом». И очень советуем всем нашим читателям ознакомиться с этими естественными законами до приступления к врачеванию.

Мы вполне сознаём, что многие западные школы не признают эти законы, считая их слишком «материальными», но мы считаем такой взгляд безрассудным. Нельзя безнаказанно презирать законы Природы.

Нам кажется, что если бы люди соблюдали все данные в «Хатха-Йоге» указания, то всякое врачевание стало бы излишне, так как все были бы здоровы. Но люди не следуют этим указаниям и потому нуждаются в лечении. Мы убеждены, что духовное врачевание — наилучший и наивысший способ лечения из всех, известных людям. Но даже духовное врачевание не может дать прочного исцеления, если пациент или пациентка не изменят своего образа жизни и не постараются жить согласно законам Природы.

Поэтому мы снова и снова настаиваем на том, чтобы врач ознакомил пациента с естественными законами тела, приведёнными в «Хатха-Йоге». Мы считаем, что врач при лечении должен пытаться дать больному все указания, относящиеся к естественным законам, управляющим телом, чтобы пациент по излечении вёл образ жизни, поддерживающий его здоровье и не ведущий к повторному заболеванию.

Мы надеемся, что эти две имеющие много общего книги: «Хатха-Йога» и «Духовное Врачевание» составят единую: «Ключ к Здоровью».**

Эта книга не представляет из себя трактат о болезнях. Наоборот, мы в ней как можно меньше касаемся болезней и предпочитаем говорить о здоровье и о способах достижения его. Поэтому мы здесь мало говорим и о симптомах. Последние являются личными указаниями скрытых за

* В нашем издании — «Наука жить».

** Это пожелание нашего Учителя мы уже исполнили в русской версии (Й.Р. — <здесь и далее: *Йог Раманантата*>).

ними причин, и нам кажется, что болезни зависят лишь от единой общей причины: неправильного действия клеток. Другими словами, мы верим, что все болезни происходят от болезни клеток. И мы верим, что общие, данные в «Хатха-Йоге» указания о способе лечения уничтожат причины заболевания и что все симптомы исчезнут.

Мы не станем восхвалять системы лечения, приведённые в этой книге, но считаем, что «доказательство качества пудинга проявляется при еде его», и мы лишь говорим: «Испробуйте сами!»

Уверуйте в себя и в Вашу способность врачевания. Это Ваше божественное наследство, а не дар, уделяемый лишь немногим. Это общий дар, естественная сила, увеличивающаяся от применения и уверенности в себе. Она подобна мускулу, который развивается в действии, но ослабевает от бездействия.

Но если Вы начнёте лечить и услышите о поразительных результатах Вашего врачевания, которые могут быть восприняты как чудо некоторыми, не понимающими сути дела, то не становитесь высокомерным и не думайте, что Вы обладаете особым даром или особой силой. Это безумие, так как все исцелители служат лишь посредниками для передачи естественных сил и энергии. Вы являетесь лишь орудием законов Природы.

Не забывайте этого. С другой стороны, данная мысль может стать для Вас источником силы, если Вы будете помнить, что опираетесь на силы Вселенной.

Мы очень советуем всем, изучающим этот вопрос, познакомиться со всеми методами, изложенными в данной книге. Затем они могут, руководствуясь собственной интуицией, избрать методы, которые им всего более по душе. Пусть они возьмут немного от одного метода, немного от другого и соединят это в собственную систему.

Пусть «берут своё, где только найдут его». Не считайте обязанностью связывать себя одной определённой системой, носить ярлык или оковы определённой школы.

Остерегайтесь наложения ярлыков и оков на Вашу душу. Оставайтесь верны себе!

* * *

Глава Вторая

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЗАКОНЫ, УПРАВЛЯЮЩИЕ НАШИМ ОРГАНИЗМОМ

Как уже говорилось в предыдущей главе, мы считаем, что подлинная тайна здоровья кроется в соблюдении природных законов тела. Эти законы можно вкратце назвать «правильным образом жизни» и «правильным мышлением».

Мы подробно объяснили наши взгляды в своей книге «Хатха-Йога» и, не колеблясь, заявляем, что всякий исцелитель или добывающийся исцеления должен бы изучить указания, данные в этой книге. Для тех, кто не понял этих основных правил, все способы лечения окажутся лишь временными средствами, и если пациент будет продолжать свой прежний неправильный образ жизни и мышления, то он при прекращении лечения снова захворает. Невозможно успешно противодействовать законам Природы.

В этой главе мы кратко коснёмся тех главных законов, которые описали в «Хатха-Йоге», ввиду того, что, пожалуй, не все читатели ознакомились с содержанием этой книги. Но мы не можем вместить сюда всё содержание «Хатха-Йоги», так как оно составляет целую книгу.

Первым делом: без надлежащего питания не может быть здоровья. А правильное питание требует надлежащего пищеварения. Понятно, что врач обязан первым долгом восстановить нормальные условия в этом отношении и создать надлежащее пищеварение. Поэтому мы указывали всем врачам, что при всех болезнях следует начать с лечения желудка и добиться нормальных условий в этой области. На желудок надо всегда обращать внимание, так как оттуда ведёт первый шаг к исцелению. В общем, большинство недугов происходит от желудка, от неправильного питания и пищеварения. Человек так же плохо преуспевает на непитательной пище или на неправильно переваренной еде, как всякое дерево, растение или животное. Неправильное питание приводит к малокровию; каждая клетка тела слабеет и голодает; от этого страдают и мозговые клетки, и они оказываются не в состоянии передавать в другие части требуемые им жизненную силу и энергию.

Какого бы Вы метода ни придерживались, *начинайте всегда с основного лечения желудка*. Настаивайте на том, чтобы желудок правильно

воспринимал получаемую им пищу и превращал бы её в хорошую, питательную кровь, которая распространяется по всем частям тела и даёт здоровье и силу. Настаивайте, чтобы пациент принимал питательную еду в достаточном количестве.

Одним из лучших способов правильного использования поглощаемой пищи является совершенное разжёвывание. Вполне разжёванная пища даст всё количество содержащейся в ней питательности, тогда как полупрожёванная еда теряет главную часть питательности. Мы обращаем особое внимание врача на важность этого факта. Были случаи, что плохо питавшиеся люди при правильном жевании очень быстро исцелялись. Всякую пищу следует разжёвывать, пока она не станет мягкой и вязкой.

Вторым важным условием является «орошение тела», как мы называли это в «Хатха-Йоге», т.е. правильное употребление воды. Ваше тело требует ежедневного поглощения известного количества жидкости. Для взрослого нормальным количеством в течение двадцати четырёх часов служат 4—5 стаканов. Без достаточного количества воды тело не в состоянии выполнять свою работу, отчего страдает весь организм. Для правильного отделения и выделения требуется нормальное количество жидкости. Иначе отделяющие железы не могут испражнять ненужные организму вещества через почки и кишки. Печень не в состоянии работать при недостатке жидкости, и все остальные органы тоже страдают от этого.

Третьим необходимым условием для здоровья является правильное дыхание. Когда Вы убедитесь, что без правильного дыхания кровь пациента не получает достаточного кислорода и потому не может исполнить все возложенные на неё функции, то Вы поймёте, почему неправильно дышащий человек не может быть здоровым. Упражняйтесь сами в глубоком дыхании, пока Вы не постигнете его в совершенстве, а затем научите этому искусству Вашего пациента. В нашей маленькой книжке «Наука о Дыхании» Вы найдёте точные указания, как дышать правильно. Мы очень советуем ознакомиться с ней.

Необходимы мускульные упражнения, купание и прочее. Врач должен объяснить это пациенту. Необходим сон — этого требует Природа. Без достаточного отдыха мозг переутомляется и возникают осложнения.

Иначе говоря, пациент должен стать нормальным, здоровым, естественным существом. Придерживайтесь по возможности Природы и всё остальное предоставьте ей. Законы Природы созданы для поддержания здоровья, и они порождают и поддерживают нормальные условия без постороннего вмешательства. Беда в том, что современная цивилизация весьма отделила нас от Природы, так что наши естественные порывы и стремления подавлены и задушены. Мы не прислушиваемся более к го-

лосу Природы, и потому она отвернулась от нас и перестала звать нас. Единственно правильное — вернуться к Природе, быть как можно ближе к ней. Ведите, возможно естественный образ жизни — и Природа наградит Вас за верность по отношению к ней.

Наша книга «Хатха-Йога» отображает понятия йогов о жизни, согласной с законами Природы. О ней говорит каждая страница. Там показывается, что жизнь проникнута великим Разумом и что всякий естественный закон является Законом божественным и должен быть признан и чтим как таковой.

Мы обращаем внимание всякого врача на то, что его долг и привилегия прививать и объяснять обратившемуся к нему за помощью пациенту эти законы правильной жизни и правильного мышления. В этой книге мы не собираемся повторять указания, данные нами в «Хатха-Йоге»; она послужит дополнением, чтобы все, нарушившие природные законы и страдающие от этого, могли бы быстро вернуться к нормальным условиям — к состоянию здоровья — и вновь начать жизненный путь.

Врач должен быть не только целителем. Ему следует обучать и воспитывать людей. Тогда его призвание станет божественным и священным, и он не будет лишь «паяльщиком» тела. Придерживайтесь этого идеала, и тогда труд Ваш даст Вам много радости и принесёт величайший успех. Не забывайте о братстве людей и помните, что нам предназначено распространять по свету радостные известия о здоровье и силе и возвращать собратьев к матери-природе, лоно которой они покинули.

* * *

Глава Третья

ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

В нашей книге «Основной Курс Философии Йогов» мы обратили Ваше внимание на различные планы мышления и, между прочим, на подсознательное мышление. Этот план мышления управляет, как мы говорили, ростом, питанием и действием физического тела: каждое действие всякого органа, всякой частицы и клетки находится под наблюдением и управлением этой части мышления. Подсознание никогда не спит, оно исполняет свои обязанности, пока умственные силы отдыхают во сне и покое.

Эта подсознательная часть разума постоянно исправляет, возмещает, меняет, перерабатывает, уподобляет, выкидывает. На этом уровне без нашего ведома происходит поразительная работа тела. Разумный труд клеток, клеточных групп, ганглий и прочая находится под надзором этого плана мышления.

В следующей главе мы дадим краткое описание этого удивительного мира клеточной жизни, существующего во всяком человеческом организме. Мы советуем прочесть эту главу, так как Вы найдёте в ней разъяснение многих сложных вопросов, и это поможет Вам разумно врачевать.

Подсознательное мышление не ограничивается пребыванием в мозгу, а распространяется по всей нервной системе, причём позвоночный столб и сплетения нервов являются главными центрами его действия.

Важно отметить, что подсознательное мышление поддаётся влиянию сознательного. Это может привести к добру или злу, в зависимости от «внушения» со стороны сознательного мышления.

В нашей главе о внушении мы дали несколько примеров, разъясняющих действие мышления на функции тела. Это происходит посредством передачи внушений сознательного мышления подсознательному, которое тогда соответственно действует. Многие люди захворали вследствие восприятия и передачи подсознательному мышлению неправильных и вредных внушений. Таким же путём больные поправлялись, воспринимая и передавая дальше верные и полезные внушения. Помните, что в обоих случаях заболевание и исцеление происходили самым естественным образом, посредством передачи приказаний подсознательного мышления подчинённым ему органам, тканям, клеточкам и т.д.

Нам кажется, что не стоит вдаваться в подробное рассмотрение различных теорий, лишь поясняющих существование и действие подсознательного мышления.

Главная цель книги — объяснить, как следует врачевать, и мы ограничились объяснением тех теорий, которые необходимы для разумного восприятия способов лечения. Нам не к чему распространяться здесь о теориях, относящихся к разуму, или о предположениях насчёт жизни и того, что за жизнью. Нам кажется правильнее придерживаться каждой темы в отдельности: таким образом читателю легче сосредоточиться на изучаемом им вопросе.

Продвигаясь в изучении методов врачевания, Вы поймёте действие подсознательного мышления. Следующая глава, обсуждающая жизнь клеток, тоже прольёт свет на эту тему.

* * *

Глава Четвёртая

КАК ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ НАД СВОИМ СОБСТВЕННЫМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ

Для правильного постижения духовного врачевания следует ознакомиться с умственной стороной тела. Центральный разум обладает несколькими планами проявления. Но и каждый орган обладает чем-то, что можно назвать «органическим разумом», состоящим из «группового разума» — известного количества клеток, причём всякая клеточка имеет собственный клеточный разум. Это может показаться странным для тех, кто не изучал данных вопросов, но факт этот признан не только йогами, но и теми, кто ближе ознакомился с новейшими открытиями науки Запада. Обсудим жизнь клеток.

Как мы уже говорили в нашей книге «Основной Курс Философии Йогов», Философия Йогов поучает, что наше физическое тело состоит из крохотных «жизней», или жизней отдельных клеток, и что всякая клетка действует самостоятельно, будучи, кроме того, связана действием с другими клетками. Эти крохотные «жизни» обладают известным мышлением, дающим им возможность правильно исполнять свою работу. Это слабое мышление находится, конечно, под контролем подсознательного мышления Человека и слушается его приказаний так же, как и приказаний разума.

Это мышление клеток замечательно приноравливается к их труду. Их способность разбираться в том, что питательно для крови, и отбрасывать всё ненужное доказывает это. Процесс пищеварения, усвоения и прочего указывает на «мышление» клетки, единично или во множестве. Заживание ран, стремление клеточек туда, где присутствие их требуется, и многие другие, хорошо известные физиологам примеры служат доказательством жизни и мышления клеточек.

Всё тело состоит из этих мелких клеточек; не только мягкие ткани и мышцы, но и твёрдые костяные части, включая и эмаль на зубах. Форма этих клеточек различна в соответствии с работой, исполняемой каждой из них. Каждая клетка представляет из себя нечто отдельное, более

или менее независимое, хотя и состоит под наблюдением органического мышления и подсознательного мышления.

Клетки постоянно работают; у каждой своя особая обязанность, которую она исполняет, как образцовый солдат в армии. Некоторые клетки состоят на действительной службе, другие составляют силы запаса, находящиеся в ожидании внезапной и спешной работы. Некоторые остаются на месте, другие передвигаются при исполнении своих обязанностей. Некоторые из них исполняют роль мусорщиков, убирая отбросы организма, а другие разносят питательные вещества по всем частям тела.

Жизнь клеток сравнима с обширной, хорошо налаженной коммуной, где всякий исполняет свою особую работу, и все действуют на общую пользу. Эта коммуна (или община) очень обширна: считают, что одних клеток красной крови по меньшей мере 75.000.000.000. Эти краснокровные клетки служат в теле носильщиками; они передвигаются по артериям и венам, выносят из лёгких кислород, раздавая частицы его различным тканям тела, что способствует их оживлению и укреплению. На обратном пути, по венам, эти клеточки забирают с собой отбросы. Подобно торговому судну, эти клетки забирают груз при отправлении в плавание и возвращаются уже с другим грузом.

Другие клеточки исполняют роль полицейских и защищают организм от бактерий и прочая, могущих повредить ему. Эти полицейские очень дикие и обычно поедают тех, кто произвольно вкрадывается на их территорию, если же они не в состоянии избавиться от них таким образом, то собираются в больших количествах и в конце концов выбрасывают пришельцев в виде прыща, болячки и тому подобного.

Клетки способствуют постоянному восстановлению тела. Всякая часть нашего тела постоянно исправляется при помощи свежего материала, а над этим трудятся клетки. Миллионы этих маленьких работниц постоянно передвигаются или же работают на одном месте нашего тела, возобновляя изношенные ткани, заменяя их свежим материалом и одновременно выбрасывая из организма всё изношенное и ненужное.

Каждая клетка, при самой скромной обязанности, инстинктивно сознаёт, что необходимо для её жизненного труда и для её собственной жизни. Она питается, удваивает свой объём и затем разделяется. Она как будто владеет памятью и вообще доказывает способность мышления. Мы не станем здесь распространяться на сей счёт; нам бы хотелось только дать понять читателю, что клеточки эти — живые существа, обладающие мышлением.

Клетки составляют органы, ткани, мышцы, связки и прочая и образуют так называемые *общины клеток*, причём мышление их как будто сливается в одно общее, но при этом каждая всё же сохраняет свою независимую мысленную деятельность. В печени, например, миллионы клеточек, образующих этот орган, обладают общим мышлением, которое можно назвать «мышлением печени»; действуют они как одно целое, но находятся в постоянной зависимости от подсознательного мышления.

Весьма важно запомнить это, так как весь принцип духовного врачевания основывается на том факте, что эти органы посредством мышления поддаются мысленному влиянию и руководству.

Как мы уже говорили, каждая клеточка принадлежит к группе клеток; каждая группа составляет часть другой, более обширной группы, и так далее всё составляет большую группу, или целую общину клеток, находящуюся под наблюдением подсознательного мышления. В то же время образуются меньшие и ещё меньшие соединения, заканчивающиеся в конце концов мышлением отдельной клетки. Вся система мышления клеток поражает своим удивительным устройством.

Одной из обязанностей подсознательного мышления является наблюдение за этими клеточными общинами, и обычно она исполняется исправно, если только в её работу не вмешивается ум, который иногда вносит деморализацию, посылая мысли страха и боязни. Ум старается вмешаться в налаженный порядок организма и введением странных обычаев и привычек способствует деморализации и замешательству среди клеточных общин.

Иногда в этих общинах или группах возникает нечто вроде восстания: оне не желают трудиться сверх положенного времени или по другим подобным причинам. В связи с этим мы позволяем себе привести выдержку из нашей книги «Хатха-Йога», ясно обрисовывающую такую революцию клеток. Там сказано:

«Временами кажется, что некоторые маленькие (а иногда и более обширные) группы клеток «бастуют», возмущаются наложением на них непривычного и неподходящего сверхурочного труда или же недостатком правильного питания. Эти маленькие клеточки часто действуют совершенно так, как люди поступали бы в таких случаях; эта аналогия часто прямо поражает наблюдателя и исследователя. Иногда, если не наладить дело, восстания или забастовки быстро распространяются, и даже при налаженном мире клеточки возвращаются к работе неудовлетворёнными и, вместо того, чтобы хорошо работать, стараются как можно меньше трудиться. С восстановлением, посредством усиленного

питания и должного внимания к нормальным условиям, оне постепенно возвращаются к нормальной деятельности, и в этом отношении направленная прямо на клеточные группы Воля может оказать большое влияние. Прямо удивительно, как она способствует быстрому водворению порядка и дисциплины».

Наука доказала нам истину древних учений йогов, что всякий недуг основан на заболевании клеточек. Следовательно, если мы сумеем одолеть смятение, возникающее среди клеток, то мы справимся со всей проблемой. Для достижения этого есть различные пути, и в этой книге мы взялись обсудить эти пути и способы их применения.

* * *

Глава Пятая

ТРИ ВИДА ПСИХИЧЕСКОГО ВРАЧЕВАНИЯ

Как мы уже заявляли в конце прошлой главы, управление клетками, проявляющими физическое недомогание, производится различными способами духовного врачевания; их можно разделить на три вида:

1. Врачевание при помощи праны, или врачевание пересылкой праны к больным частям, возбуждая таким образом клетки и ткани к нормальной деятельности, приводит к выбросу негодных веществ из организма, и в нём восстанавливаются нормальные условия. Этот вид лечения известен на Западе под названием *магического врачевания*. Многие были излечены таким способом, хотя не все целители сознавали принципы, лежащие в его основе, несмотря на то, что они приобрели серьёзные познания о применяемом ими способе врачевания.

2. Врачевание мыслью, под которым подразумевается управление мышлением клеток, прямым путём или же посредством подсознательного мышления больного. В этот вид врачевания включается то, что в западном мире известно под названиями: «прямое или отвлечённое врачевание мыслью», «лечение внушением». Сюда входят, помимо того, многие так называемые *религиозные способы врачевания*, которые являются способами того же врачевания мыслью, скрытого покровом религиозных учений и теорий.

3. Духовное врачевание, обозначающее возвышенный способ врачевания, исходящий от целителя, который достиг наивысшей степени духовного развития и изливает свет на мышление больного, обдавая его волной возвышенных мыслей и временно поднимая его на более высокий план бытия. Этот вид врачевания далеко не так распространён, как можно бы заключить из разговоров целителей и их пациентов. В сущности, он встречается очень редко и доступен лишь целителям, достигшим очень высокого уровня духовного развития. Многие воображающие, что они владеют им, придерживаются просто обычных методов врачевания мыслью и не имеют ни малейшего понятия о том, в чём состоит истинное духовное врачевание. Но в этом нет вреда, если они работают успешно, и мы упоминаем об этом здесь лишь для того, чтобы читатель составил себе обо всём верное представление. Впоследствии мы по очереди обсудим каждый из этих видов духовного врачевания.

Здесь следует запомнить главным образом то, что, в сущности, все виды духовного врачевания являются врачеванием мыслью. Даже лечение при помощи праны есть врачевание мыслью, потому что прана движима мыслью и, как мы вскоре увидим, является силой самой мысли. Болезнь или недомогание называются физическими, то есть проявляются в клетках физического тела, но при точном рассмотрении мы увидим, что в действительности это есть недомогание мысли определённой захворавшей клеточки. И, следовательно, единственный успешный способ лечения состоит в достижении частицы мышления этой клетки и в приведении её к нормальной деятельности. Этого можно достичь различными путями, но в конце концов все пути составляют пути мысли, потому что не путь или способ производит лечение, а мысль, возбуждённая путём.

* * *

Глава Шестая

ОСНОВЫ ВРАЧЕВАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ПРАНЫ

Чтобы постичь что-либо о врачевании при помощи праны, мы должны понимать кое-что относительно самой праны. Философы-йоги называют праной действительную силу или энергию, находящуюся в теле всякого живого существа. Её можно назвать *жизненной силой*.

Прана одарена способностью мыслить и представляет энергию общепониманного разума. Но, во избежание всяких метафизических различий, мы последуем общему примеру и обсудим прану как нечто независимое, как мы бы обсудили мысль или материю.

По Учению Йогов, прана есть Всемирный принцип, нечто распространённое повсюду и составляющее вместе с мыслью и материей тройное проявление Абсолюта.

Оставляя в стороне проявления праны в виде сил, известных как электричество, теплота, свет и тому подобное, мы хотим обсудить её в интересующем нас здесь проявлении как Жизненную Силу. Прана есть сила, приводящая всё тело в движение, способствующая всяким действиям и проявлению всех признаков жизни. В других наших книгах мы подробно описали прану, потому не стоит тратить время и место на повторения, которых можно избежать.

Всё же скажем вкратце, что прана есть тот жизненный принцип, который можно найти в воздухе, в воде, в пище и т.д., поглощение которого служит для действия тела, и чтобы получить более точное понятие о пране, мы очень советуем прочесть «Науку о Дыхании» или «Хатха-Йогу». В этих двух книгах мы указали на многие упражнения, способствующие накоплению праны, и способы её употребления.

Общие принципы пранического врачевания основаны на том, что прану можно различными способами перенести или передать от одного человека другому. Самый обычный и действенный способ состоит в пассах — движении рукой по больному, направляя в то же время ток праны на больное место, вследствие чего ленивые клеточные группы снова оживают и приходят в движение. Прана, передаваемая таким образом, действует на пациента как укрепляющее средство, придающее ему поразительную энергию и, кроме того, способствует излечению больного места.

Прану можно передать и в форме возбуждающей энергию мысли, направленной врачом на больного. Этот способ мало известен, но мы подробно изучим его в следующей главе, при обсуждении пранического врачевания. Этими методами, оставляя в стороне другие фазы врачевания, можно достигнуть поразительного исцеления.

Учащиеся заметят, что мы не теряем времени на обсуждение теорий. Мы делаем это преднамеренно, чтобы данная наша книга была книгой практического обучения и фактов; тем, кто читал наши прежние книги, большинство теорий уже известно. Хотя эти книги не посвящены специально теме врачевания, они касаются общих теорий, лежащих в основе всех психических феноменов.

Исцеление больных посредством наложения рук известно с древних времён. Следы его можно найти с самого начала истории, и весьма вероятно, что такое лечение практиковалось и раньше, когда события ещё не записывались. В наши дни оно распространено повсюду, даже среди диких племён. Люди как бы инстинктивно чувствуют, что следует искать исцеления в этом направлении.

Индусы, египтяне, евреи, китайцы древних времён хорошо знали данный способ врачевания. Древние египетские рисунки на камне изображают целителей, держащих одну руку на животе, другую на спине больного. Древние исследователи Китая сообщают, что и там было распространено такое же лечение.

В «Ветхом Завете» много примеров исцеления такого рода, и в «Новом Завете» о нём тоже говорится. Сообщается, что Св. Патрик исцелял слепых в Ирландии, накладывая руки им на глаза. Говорят, что Св. Бернард в один день излечил одиннадцать слепых и восемнадцать увечных и исцелил в Кёльне двенадцать хромых, трёх немых и десять глухих посредством наложения рук. История древней церкви пестрит такого рода примерами, и допуская, что они до известной степени приукрашены, как всегда бывает в таких случаях, всё же ясно, что таким путём достигнуто много пользы и успеха.

В истории есть указание, что эпирский царь Пирр обладал способностью исцелять спазмы и хандру, дотрагиваясь до больного. Говорят, что император Веспасиан исцелял нервных людей, хромых, слепых и других наложением рук. Адриан исцелял страдающих водяной болезнью, накладывая на них кончики пальцев. Король Олаф моментально исцелял больных наложением рук. Древние английские и французские короли лечили «королевским прикосновением» от зоба и всяких горловых болезней. В Англии существовал недуг, называемый «королевским злом», и считали, что он излечим лишь при помощи прикосновения короля.

Рассказывают, что Габсбургские графы обладали способностью исцелять от заикания посредством поцелуя. Плиний говорит, что в древние времена некоторые люди залечивали своим прикосновением змеиные укусы. Многие знаменитости из духовной среды лечили наложением рук. В Англии Гретрекс произвёл сенсацию и подвергся преследованию, исцеляя таким образом во время своих странствий разные недуги. Видя, как успешно он вылечивает недуги, подававшиеся, по общему мнению, лишь «королевскому прикосновению», многие порешили, что он претендует на престол. В XVII столетии некий садовник по имени Леврет поразительно успешно исцелял больных на улицах Лондона, поглаживая их рукой. В 1817 году сицилийский содержатель гостиницы излечил тысячу людей посредством наложения руки. Из всего этого видно, что праническое врачевание проявлялось с древнейших времён среди всех народов и что тех, кто обладал достаточной уверенностью в самих себе, в своих целительных способностях, считали особенно даровитыми людьми. Но в действительности этот дар всеобщий, и всякий, кто обладает достаточной уверенностью в себе и необходимой серьёзностью, чтобы всей душой отдаться делу, может проявить его.

Двадцать пять веков назад древние учёные-йоги превратили эту форму лечения в науку, и следы их познаний проникли во все части света. Египтяне приобрели свои познания от великих учёных-йогов и учредили собственные школы. Греки почерпнули свои знания из Индии и Египта. Предполагают, что иудеи и ассирийцы черпали знания у египтян. Древние греческие врачи лечили главным образом наложением рук и «обрабатыванием» затронутых недугом частей тела. Их лечение походило на священнодействие, и посторонним не раскрывали тайны. Гиппократ писал: «Душа с закрытыми глазами видит недуги, от которых страдает тело». Уже в древние времена мудрые врачи сознавали, как полезно для крови лёгкое натирание тела руками. Многие опытные врачи считают, что исходящее от рук тепло благотворно и приятно действует на больного. Это средство одинаково успешно применяется при внезапных и при привычных болях и при всякого рода недомоганиях; оно всегда действует ободряюще и укрепляюще. При лечении таким образом моих пациентов мне часто казалось, что из моих рук исходит особое свойство, удивительным образом вытягивающее из больных мест всю боль и всю грязь. Поэтому некоторые учёные знают, что больного можно исцелить посредством известных движений и прикосновений, подобно тому, как некоторые болезни передаются прикосновением от одного лица другому.

Эскулап лечил больных, дуя на больные места и поглаживая их рукой. Так же лечили древние друиды, и эти приёмы применялись ими во время

религиозных обрядов. Тацит и Ломиридий сообщают об удивительных исцелениях, достигнутых наложением рук, причём это обычно происходило в церквах. Ван Гельмонт, живший в начале XVII века, был, казалось, знаком с принципами пранического врачевания, потому что он пишет: «Магнетизм действует повсюду, и в нём нет ничего нового, кроме самого названия; это кажется парадоксом лишь тем, кто всё осмеивает и приписывает всё необъяснимое силе Сатаны».

Приблизительно в то же время шотландец Максвелл учил подобным же методам врачевания. Он верил в жизненный дух, распространённый по всему миру, которым люди могли пользоваться для исцеления от недугов. В 1734 году священник отец Гель учил о существовании «всемирного флюида», которым можно пользоваться для лечения. Он достиг многих поразительных исцелений, но был отлучён от Церкви «за обладание дьявольской силой и злоупотребление ею». Месмер обучал теории животного магнетизма и исцелял при помощи его, всегда прикладывая при этом руки. После Месмера осталось много последователей и учеников его; многие из них достигли большой известности, и среди них выделялся маркиз Пуисегиюр. В Германии учение Месмера и его последователей пользовалось большим успехом. Бремен был обширным центром учения о животном магнетизме, и оттуда оно распространилось по всей Германии. Прусское правительство проявило большой интерес к этому вопросу и учредило больницу для лечения магнетическим способом. Многие континентальные правительства издали строгие законы, по которым магнетическое лечение должно было оставаться под ведомством врачей.

Итак, новый способ лечения распространялся из страны в страну. Часто подавляемый вмешательством правительства, теснимый препятствиями со стороны медицины, он продолжал процветать в различных видах и теориях. Он пользуется большим успехом в Америке и в Англии, распространившись из различных школ магнетического врачевания и из движения «Новой Мысли». Для объяснения его было развито много теорий, начиная с чисто материалистических и кончая религиозными. Но несмотря на все теории, сама работа продолжалась и венчалась исцелениями. Почти при всех видах лечения, не считаясь с теориями и названиями различных направлений, применялось наложение рук.

Многие до сих пор полагают, что эта способность исцелять есть особый дар, присущий и дарованный лишь некоторым лицам. Но это не соответствует действительности, потому что дар сей присущ всякому, хотя некоторые достигают большего успеха, чем другие, смотря по степени применяемости их темперамента к этому труду. Все имеют возможность развивать в себе этот дар.

Нам не хочется распространяться о теории, служащей основой праническому врачеванию; все различные виды лечения посредством наложения рук, несмотря на разные сложные теории и названия, принадлежат к нему.

Самое правильное, пожалуй, отождествить слово прана с тем, что мы подразумеваем под Жизненной Силой, потому мы здесь при объяснении особенностей праны прибегнем к определению *жизненная сила*.

Жизненная Сила лежит в основе всякого физического движения в теле. Она способствует циркуляции крови, передвижению клеточек, вообще всем действиям, от которых зависит жизнь физического тела. Без этой Жизненной Силы не могло бы быть жизни, движения, действия. Некоторые называют её «нервной силой», но это всё та же сила, как бы её ни называли. Это сила, посылаемая напряжением воли из нервной системы, когда мы желаем привести в движение какой-нибудь мускул. И именно эта сила приводит мускул в движение.

Не стоит подробно обсуждать природу и сущность Жизненной Силы, так как это поведёт нас в совершенно другую фазу обсуждения. Здесь достаточно сказать, что Жизненная Сила действительно существует и может быть применима для исцеления недугов.

Электротехники, даже самые выдающиеся из них, ничего не знают об истинной природе электричества, и всё же они удивительно умеют пользоваться им и постигать законы его действия. Так же обстоит дело и с Жизненной Силой: чтобы узнать её истинную природу и её происхождение, надо узнать природу и происхождение всей Вселенной. Человек, ничего не зная о том, ежеминутно пользуется этой силой и имеет возможность применять её с разными целями.

Человек снабжается запасами Жизненной Силы посредством съедаемой пищи, выпиваемой воды и в особенности вдыхаемого воздуха. Он обладает также ментальным источником, посредством которого он притягивает к себе энергию из великих хранилищ энергии, находящихся в ведении Вселенского Разума. В наших книгах «Йогическая Наука о Дыхании» и «Хатха-Йога» мы подробно разбираем эти вопросы, и всем изучающим духовное врачевание следует познакомиться с этими книгами, если они их ещё не читали. Эта жизненная энергия накапливается в мозгу и главных нервных центрах тела и берётся оттуда для снабжения организма, постоянно в ней нуждающегося. При помощи нервной системы она распределяется по всем частям тела. Действительно, всякий нерв заполнен Жизненной Силой, вновь пополняемой при истощении. Каждый нерв служит проводом, передающим Жизненную Силу. Даже больше: каждая клетка в теле, где бы она ни находилась и какой бы труд ни совершала, всегда содержит известную долю жизненной энергии.

Здоровым человеком считается тот, кто снабжён значительным запасом Жизненной Силы, проникающей во все части тела, освежающей, подбодряющей его и возбуждающей к деятельности. Жизненная Сила окружает тело как бы аурой, и те, кто приходит в соприкосновение с ней, могут её почувствовать. Человек с ослабленной Жизненной Силой чувствует себя плохо, ощущает недостаток сил и достигнет нормального состояния только при пополнении запаса жизненности.

В медицинских кругах открыто признают существование Жизненной Силы, но расходятся во мнениях относительно её природы; при этом врачи уверяют, что её нельзя передать за пределы нервной системы того лица, которое порождает или проявляет её. Но это противоречит действительным опытам тысячи людей, знающих, что Жизненная Сила, или прана, или магнетизм — называйте её как хотите — может быть передана телу третьего лица, сообщая последнему силу и энергию.

Многие приверженцы и применители этого рода врачевания смутили общественное мнение, назвав его «магнетизмом» или «магнетическим врачеванием». В этой силе, безусловно, нет ничего магнетического, потому что она происходит из совершенно иного источника, хотя, конечно, первопричина всех разновидностей силы и энергии одна и та же.

Жизненная Сила имеет собственное предназначение в Природе, совершенно отдельное от магнетизма. Она отличается от всего другого и может быть сравнима лишь сама с собой.

Все люди, в большей или меньшей степени, обладают Жизненной Силой, все имеют возможность увеличивать запасы её и передавать её другим, исцеляя их этим от недугов. Другими словами, всем людям присуща способность к врачеванию. Много говорилось о людях, одарённых способностью исцелять, но в действительности все имеют этот дар и могут развить его при должной уверенности в себе и при известном упражнении. Это развитие и есть цель данной части нашей книги.

Основное правило прагматического врачевания составляет наполнение больных клеток свежим запасом Жизненной Силы или праны, приводящей клетки к нормальной деятельности и работе; при правильной деятельности клеток орган приобретает прежнюю энергию, и весь организм вновь оздоравливается, а здоровье в конце концов есть лишь нормальная деятельность.

* * *

Глава Седьмая

ЛЕЧЕНИЕ ПРАНОЙ В ПРАКТИЧЕСКОМ ПРИМЕНЕНИИ

Способ лечения посредством наложения рук применяется людьми как-то инстинктивно. Мать инстинктивно накладывает руку на голову ребёнка, прибежавшего к ней с жалобой, что он упал и ушибся, и это наложение сразу успокаивает и облегчает ребёнка. Как часто приходится видеть и слышать, что матери этим способом успокаивают своих детей, говоря им: «Теперь, детка, всё хорошо, мама тебя вылечила, теперь беги и играй». И дитя убегает, и слёзы его высыхают на щеках. Или, если мы сами ушибёмся, мы тоже инстинктивно прикладываем руку к больному месту, и это даёт нам известное облегчение. Общепринято лечить головную боль прикладыванием руки, и этим сиделка успокаивает больного. Эти простые инстинктивные движения составляют основу применения пранического врачевания. Ход лечения до того прост, что почти не нуждается в объяснении, хотя мы собираемся обратить Ваше внимание на главные методы, употребляемые теми, кто достиг выдающихся результатов этим способом врачевания. Главные способы передачи Жизненной Силы или праны при лечении следующие:

- 1) пристальный взгляд или передача при помощи глаз;
- 2) пассы или передача при помощи рук;
- 3) дыхание или передача при помощи дуновения.

Все три метода производят должное действие и могут применяться совместно.

Поскольку передача Жизненной Силы (главным образом мыслью и глазами) служит также каналом для передачи мысленной силы, из этого вытекает, что глаз может быть успешно использован для передачи Жизненной Силы и при лечении. При пользовании способом наложения рук на больное место исцелитель заметит усиленное действие лечения, если он при этом будет пристально смотреть на исцеляемую им часть тела и при том сосредоточит свои мысли и волю, чтобы его сила перешла на это место и больные клеточки настолько бы укрепились, что могли бы правильно исполнять свою работу.

Многие с успехом применяют при врачевании дыхание. При этом большей частью дуют прямо на больное место, на которое тёплое дыхание производит поразительно оживляющее действие. Но иногда дуют на кусок фланели, прикладываемый затем сразу на больное место; фланель задерживает теплоту и постепенно становится тёплой.

Но главным способом передачи Жизненной Силы при таком врачевании являются пассы и манипуляционные приёмы. Мы сначала обсудим пассы, а потом рассмотрим различные манипуляционные приёмы.

Положение рук при врачевании можно описать следующим образом: вытяните руки и пальцы, чтобы последние не соприкасались друг с другом. Если пациент сидит, то приподнимите руки над его головой и затем медленно и постепенно опускайте их перед ним, кончая быстрым движением немного выше колен. Окончив эти движения, махните пальцами в сторону, как бы отряхивая с них воду, и затем, сомкнув пальцы и положив ладони на бока больного, поглаживайте его по направлению снизу вверх. Когда Ваши руки дойдут выше головы, опускайте их снова перед ним, раздвинув пальцы. Представляя себе мысленно, что Вы купаете его в потоке Жизненной Силы, исходящей из кончиков Ваших пальцев, Вы скоро приобретёте силу движения; к тому же каждый целитель применяет собственные, излюбленные движения, прибегая к ним инстинктивно.

Движения рук книзу действуют на больного успокоительно, а движение вверх, перед лицом, возбуждает его к бодрствованию и деятельности. Существуют разные виды пассов, или движений рук, и их мы сейчас обсудим. Мы советуем читателям ознакомиться с этими различными видами, чтобы не смутиться, если, например, больной пожелает быть успокоенным. Свыкнувшись с движениями, обретаешь уверенность, которую трудно достичь иначе; тогда целитель работает спокойно и может сосредоточить всё своё внимание на самом врачевании.

1) **Продольные пассы** — уже отмеченные нами движения рук вдоль тела по направлению сверху вниз. Их делают над больным местом, где бы оно ни находилось: на голове, груди, руке, ноге или на любой другой части тела. Их всегда делают книзу, а не вверх. Как мы уже говорили, надо представить себе, что изливаешь поток Жизненной Силы из кончиков пальцев. Ваши пальцы должны быть разжаты, и следует держать руки ладонью книзу. Движения книзу делаются с разжатыми пальцами, а вверх, по бокам больного, со сжатыми пальцами, причём ладони должны быть повёрнуты к больному. Расстояние не определяется; оно предписывается инстинктом, который быстро укажет Вам правильное

расстояние, причём в одних случаях оно будет куда меньше, чем в других. Если Вы сами почувствуете, что расстояние угадано, то будете довольны и знайте, что Вы нашли то расстояние, на котором Вы сможете достичь наибольших успехов. В общем можно сказать, что медленное движение, на расстоянии трёх-четырёх дюймов от тела, даёт чувство покоя и облегчения. Более ускоренное движение на расстоянии, скажем, одного фута, производит более оживляющее действие, вызывая деятельность и энергию в частях тела. Ещё более возбуждающее действие достигается ещё более быстрыми и сильными движениями, на расстоянии, скажем, двух футов от тела. Эти пассы способствуют оживлению кровообращения и поднятию деятельности органов.

2) **Поперечные пассы** — движения, производимые поперёк больного места. При этом следует повернуть ладони боком или наружу. Это требует особого поворота кисти, но к нему легко привыкнуть. Поставив руки в правильное положение, протяните их боком перед телом или частью тела, а при обратном движении переверните ладони вовнутрь, чтобы они были друг против друга, а не отвернуты одна от другой. Эти движения очень помогают при лечении больных, страдающих от приливов крови. Иногда бывает очень полезно применять этот способ врачевания до лечения продольными движениями.

3) В некоторых случаях весьма рекомендуется пользоваться так называемым **подставлением ладони**. При этом ладонь руки подставляется к больному месту приблизительно на расстоянии в шесть дюймов, или даже немного ближе, и не отнимается в продолжение нескольких минут. Обычно это делается лишь одной рукой. Это производит возбуждающее и подкрепляющее действие.

4) В том же роде так называемое **подставление пальцев**, состоящее в поднесении разжатых пальцев правой руки к больному месту, на расстоянии шести дюймов и в держании их так несколько минут, чтобы Жизненная Сила могла перейти с кончиков пальцев на больную часть тела. В некоторых случаях этот способ оказывается всего успешнее.

5) Разновидностью подставления пальцев является **вращательное подставление**, при котором надо держать руки, как выше сказано, в продолжение одной-двух минут, а затем начать вращательное движение руки (на расстоянии шести дюймов) слева направо в том же направлении, как движутся часовые стрелки. Это действует весьма возбуждающе.

6) Другая разновидность известна под названием **сверление**; при этом руки производят сверлящее движение, будто они хотят просверлить дырки в теле больного (на шестидюймовом расстоянии). Этот способ сильно

возбуждает к деятельности ленивые части и вызывает ощущение теплоты в исцеляемой части тела.

Следует обратить внимание на то, что при этих разновидностях подставления применяется неодинаковая сила. Всего умереннее действие подставления ладони. Затем следует подставление пальцев, которое уже значительно сильнее. За ним следует вращательное подставление, проявляющее значительно более высокую степень энергии. Самое сильное действие производит сверление.

7) В некоторых случаях можно достичь успешного результата **наложением рук**, причём руки (конечно, ладонь руки) накладываются на несколько минут прямо на больное место. Затем, отняв руки, надо их быстро потереть одну о другую и снова положить на тело. Повторив это по нескольку раз, Вы заметите явное улучшение. Этот способ обычно применяется при головной боли и может, в сущности, служить при любом недомогании. При невралгии и тому подобных болезнях такой способ лечения облегчает страдания.

8) **Поглаживание** хорошо помогает при направлении и уравнивании кровообращения, когда замечается склонность к нарушениям кровообращения. Поглаживание успокаивает, и мы очень советуем пользоваться им до окончания лечения.

При поглаживании следует легко прикасаться кончиками пальцев к телу пациента или к больным местам. Надо всегда тереть сверху вниз или к наружной стороне, а не снизу вверх или вовнутрь, и всегда в одном направлении, а не взад-вперёд. Соприкосновение должно быть очень лёгким, не всей рукой, а лишь кончиками пальцев. Слова «лёгкость, нежность и воздушность» всего лучше определяют точность движений. При упражнении можно скоро постичь правильность этих движений.

Если Вы желаете гладить всё тело больного, то лучше разделить этот способ врачевания на две части, а именно: 1) с головы до поясицы и 2) с поясицы до ног. При поглаживании всего тела следует обратить особое внимание на грудную клетку и желудок, чтобы оживить их и уравновесить их магнетизм.

9) Следует вспомнить, что старый испытанный способ **растирание** есть лишь иной способ передачи Жизненной Силы, или праны. Этот способ лечения известен с самых древних времён и всегда применялся всеми народами. В своём труде «De Medicina Egyptiorum» Альпини сообщает, что жрецы в Египте применяли какие-то мистические и медицинские растирания и пользовались ими при исцелении хронических болезней. Гиппократ очень ценил растирания и, повидимому, очень часто пользо-

вался ими. Он писал следующее: «Врач должен знать многое; он обязан изучить благотворные последствия растирания. Посредством растирания можно достичь противоположных результатов: оно ослабляет одеревеневшие суставы и укрепляет ослабевшие». Почти две тысячи лет назад Цельсий энергично выступал в защиту данного способа лечения; он уделял ему много внимания в своих книгах и между прочим доказывал, что о нём знали и им пользовались много лет до него.

В Древнем Риме растирание было излюбленным способом лечения, и богатые люди регулярно прибегали к нему для сохранения здоровья. И теперь некоторые люди пользуются им под названием «массажа». Греческий врач VI столетия, Александр Траллес, был приверженцем «мистических натираний» и применял их при лечении. Он уверял, что растирания способствовали отбрасыванию всего вредного, успокаивали нервы и облегчали выделение пота. Кроме того, он считал, что это унимало судороги и вообще помогало при различных недомоганиях. Он много писал на эту тему и соглашался с Гиппократом, что в эти «тайные натирания» следовало посвящать лишь духовных лиц, а не сообщать их профанам. Врач Людовика XIII, короля Франции, Петрус Борель, пишет, что некий Дегуст, придворный секретарь из Нима, исцелял множество людей растиранием их рук и ног. И теперь, в наше время, массаж очень ценится, всюду применяется, и новая школа «остеопатии» пользуется успехом.

При растирании для оживления тела посредством Жизненной Силы, следует действовать нежно, так как здесь не требуется и нежелательно проявление силы: результат достигается только передачей больному месту жизненности.

При этом способе лечения надо пользоваться ладонью и нижней частью пальцев. Кончики пальцев и большой палец следует отогнуть. Врачи, у которых нижняя часть большого пальца мясиста, могут пользоваться ею вместе с ладонью. Движения должны быть производимыми сверху вниз. Некоторые применяют иной способ растирания; после надавливаний, сделанных ладонью, они особым способом надавливают плоскими кончиками пальцев. Можно избрать любой из этих способов по собственному усмотрению. При каждом способе было отмечено, что врач должен почувствовать, что именно таким образом он лучше может передать Жизненную Силу больному. Это дело чувства целителя, и этого особого чувства следует придерживаться; оно быстро проявляется в каждом, кто начал исцелять.

10) Многие целители считают **вращательное движение** весьма успешным способом лечения. Оно состоит в круговом растирательном дви-

жении (как выше сказано) рук и пальцев по больным местам. Следует всегда придерживать направления часовых стрелок, а не иного. Это движение возбуждает деятельность клеточек и полезно при их ослабленном действии.

11) Есть ещё способ лечения, который называется **прижиманием**; он помогает при несгибании мышц, при ревматизме и прочих местных, а не органических недугах. Прижимание производится схватыванием мышц или тканей и «обрабатыванием» их по прилежащей к ним поверхности. Есть три различных вида: 1) *поверхностное прижимание*, 2) *прижимание ладонью* и 3) *прижимание пальцами*.

Одним из практических приёмов наружного прижимания является **ущипление**; оно состоит в схватывании кожи большим и указательным пальцами, причём кожа слегка приподнимается, потом опускается и ложится попрежнему. Обе руки употребляются попеременно: одна захватывает кожу, когда другая отпускает её, и так по всей поверхности, действуя систематически. Этот способ очень оживляет больного и успешно применяется при плохом кровообращении и в других подобных случаях.

Прижимание ладонью производится всей рукой. Надо ухватить больное место ладонью и сжатыми пальцами, не пользуясь большим пальцем, за исключением его мясистой части, помогающей в движении нижней части ладони, называемой «пяткой» руки. Следует крепко держать захваченное тело, не давая ему ускользнуть; щипать надо глубоко, чтобы хорошо захватить мышцы. Не употребляйте чересчур много силы, но действуйте осторожно и всё же энергично. Пользуйтесь обеими руками попеременно. Есть различные способы применения этого движения, которые исцеляющий сам постигает после некоторого упражнения. Он со временем почувствует «жизнь» в своих руках и инстинктивно сообразит, каким образом лучше всего передать больному эту «жизнь».

Прижимание пальцами состоит в схватывании больного места между пальцами и большим пальцем и в лёгком растирании его по другой, прилежащей части тела или по кисти.

12) Если больному требуется возбуждённая деятельность организма, можно применять различные виды врачевания при помощи **выстукивания**, из которых мы назовём здесь несколько. При этом кисть руки должна оставаться гибкой и свободной; несгибающаяся кисть в таких случаях неприменима. Выстукивание должно быть упругое, и надо избегать всякой грубости и нанесения ушибов.

Первый способ применения выстукивания можно назвать *раздробляющим движением*, состоящим в нанесении ударов внутренней плоской

поверхностью полусжатого кулака, причём пятка руки и сжатые кончики пальцев соприкасаются с телом пациента.

Второй способ применения выстукивания можно назвать *ударным движением*, состоящим в рубящем движении руки, которая должна быть открыта, со сжатыми пальцами; удары наносятся боковой частью руки (у мизинца), так что рука действует подобно употребляемому в мясных резаку. Пальцы следует держать свободно; они сжимаются при нанесении удара.

Третий способ можно назвать *ударным методом*, причём рука «ударяет» или «шлёпает», и пальцы остаются неподвижными.

Четвёртый способ можно назвать *методом хлопанья*; при нём следует держать руку слегка согнутой, чтобы получался глухой звук. Положение руки должно походить на применяемое некоторыми людьми движение руки в театре, когда они хотят вызвать сильный звук рукой при аплодисментах. После некоторого упражнения это движение может быть быстро усвоено.

Пятый способ можно назвать *методом выстукивания*; он состоит в приближении друг к другу кончиков пальцев обеих рук и в ударе ими тела, пользуясь руками попеременно.

13) Прекрасным способом лечения посредством передачи Жизненной Силы, или праны, является так называемое **вибрационное лечение**, состоящее из целой серии вибрационных движений, производимых рукою врача. При этом обычно применяют пальцы. Их накладывают на больное место, и затем делается лёгкое дрожащее, или вибрационное, движение. Последнее кажется сначала сложным, но достигается при должном навыке. Это сильно действующий способ лечения, и пациент получает ощущение как бы электрического тока. Не следует нажимать на тело кистью руки; больной должен чувствовать лишь тяжесть самой руки. При правильном вибрационном врачевании вибрации должны проходить сквозь больное место, так что при подложении под тело другой руки вибрации должны чувствоваться ею.

Некоторые врачи, обучая своих учеников этому способу врачевания, ставили на стол стакан воды и показывали ученику эти вибрационные движения на столе. При достижении правильного движения вода лишь дрожит посередине, а не переливается с боку на бок. Мы очень советуем читателям серьёзно заняться вибрационным лечением; если его постигнешь, то можно достичь поразительных результатов.

14) **Лечение посредством дыхания** приносит тоже удивительную пользу. Этот способ известен с доисторических времён. Арноб сообщает, что египтяне весьма успешно лечили этим способом, и что некоторые

предпочитали его поглаживанию или наложению рук. В своём труде «Tractatus Medicothycis» Мерклин рассказывает про случай, когда одна старая женщина своим дыханием оживила и исцелила ребёнка, уже безжизненного. Борель говорит о живущей в Индии секте, исцелявшей больных посредством дыхания. В Индии существуют и теперь некоторые духовные лица, которые, дыша на больных, как бы передают им новую жизнь и свежие силы.

Борель (живший приблизительно в 1650 г. по Р.Х.) сообщает о случае, когда слуга дыханием оживил казавшееся мёртвым тело своего хозяина, и прибавляет: «Разве удивительно, что дыхание человека производит такое действие, раз мы читаем, что Бог *вдохнул* жизнь в тело Адама? Это есть частица того Божественного дыхания, которая даже в наши дни может вернуть здоровье больному». В Испании есть люди, называемые *инсальмадорес*, исцеляющие слюной и дыханием.

Врачующие дыханием пользуются двумя общепризнанными методами лечения. Первый известен под названием «Горячее вдыхание воздуха». При этом на больное место накладывают чистое полотенце или салфетку и потом прижимают полуоткрытый рот близко к телу, чтобы дыхание не могло улетучиться. Затем надо медленно, но сильно дышать, как бы заставляя дыхание проникнуть в тело. Полотенце станет очень горячим, и больной ясно ощутит теплоту. Иной способ этого лечения состоит в приближении губ к телу на расстояние в один дюйм; при этом надо дуть на больное место, как дуешь зимой на замёрзшие руки, чтобы согреть их.

Второй метод следующий: надо сложить губы и дуть на расстоянии в один фут или более, как будто собираешься погасить свечу. Это действует успокаивающе и даже нагоняет сон, а также помогает и для прояснения переутомлённого мозга и при других подобных случаях.

15) Некоторые целители охотно применяют **лечение посредством глаза**. Оно состоит в следующем: врач «пробегаёт» взором больного или больное место и буквально купает больного в «лучах» своего взгляда.

16) Жизненная Сила часто передаётся посредством предметов, например, новых платков и других, подвергшихся до того «лечению» точно так же, как если бы лечили самих людей. Чтобы «лечить» или «магнетизировать» предмет, вроде носового платка, целитель должен проделать над ним пассы, пока он не почувствует, что предмет достаточно снабжён его силой; тогда он может прекратить «лечение». Этот предмет, при употреблении его больным испускает на последнего лучи магнетизма, постепенно уменьшающиеся до полного исчезновения. Некоторые «магнетизируют» предмет, держа его какое-то время в своих руках.

При всех способах лечения рекомендуется кончать поглаживанием, о котором мы уже говорили. Это облегчает и успокаивает больного. Никогда не забывайте успокоить больного после лечения. Всё это явится начинающему целителю постепенно, по интуиции, и в конце концов есть нечто, чему можно научиться лишь на личном опыте. И нет двух лиц, лечащих совершенно одинаково. Не бойтесь следовать в этом отношении собственной интуиции.

* * *

Глава Восьмая

ПРАНИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Праническое дыхание играет большую роль при праническом врачевании. Посредством его пополняется запас праны, и последняя распределяется по больным частям тела.

Праническое дыхание основано на *беспрерывной вибрации*, которая проявляется во всей Природе. Всё находится в постоянной вибрации. Во Вселенной нет покоя. От планеты до атома — всё движется и вибрирует. Если б самый лёгкий атом перестал вибрировать, равновесие Природы было бы нарушено. Работа Вселенной производится при постоянной вибрации и через неё. Сила и энергия постоянно влияют на вещество и порождают феномены жизни.

Атомы человеческого тела пребывают в постоянной вибрации. Во всём человеческом организме проявляются вибрации и движения. Клеточки тела постоянно разрушаются, замещаются и меняются. Всюду и всегда изменения и изменения.

Мир охвачен *ритмом*. Всё, начиная с величайшего солнца и кончая мельчайшим атомом, вибрирует и отличается своей, особой вибрацией. Круговой путь планет вокруг солнца, вздымание и опускание волн, биение сердца, морской прилив и отлив — всё следует ритмическим законам. Всякое произрастание и изменение служит явным доказательством этого закона.

Как всё остальное, так и тела наши подвергнуты этому закону. Теория йогов о движении и праническом врачевании основана, главным образом, на постижении этого закона ритма. Приноравливаясь к ритму атомов, составляющих наше тело, удаётся поглощать большее количество праны и затем распределять её так, чтобы достичь желательных для нас результатов.

Тело, в котором Вы находитесь, сравнимо с маленьким морским заливом. Хотя кажется, что он подлежит лишь собственным законам, в действительности он зависит от отлива и прилива океана. Великий жизненный океан подымается и опускается, и мы существуем соответственно его вибрациям и ритму. При нормальных обстоятельствах мы воспринимаем вибрации и ритм великого жизненного океана и живём соответственно этому, но временами кажется, что выход в залив завален всякими отбросами, движение океана не доходит до нас, и движение внутри нас нарушается.

Вы, вероятно, слышали, что по несколько раз и в ритме повторяемый звук скрипки приводит в движение вибрации, способные со временем разрушить мост. То же может получиться при переходе через мост целого полка солдат. Вот почему солдатам всегда приказывают в таком случае сбить шаг, чтобы вибрации не сбросили и полк, и мост. Эти примеры действия ритмического движения дают Вам понятие о действии ритмического дыхания на тело. Организм улавливает вибрации и принаравливается к гармонии воли, от которой зависит ритмическое движение лёгких; при полной гармонии организм охотно исполняет приказания воли. Когда тело настроено таким образом, волевым приказом, без труда, увеличивают кровообращение в любой части тела и направляют усиленный ток нервной силы на любую часть тела, подкрепляя и оживляя её этим.

Посредством ритмического дыхания можно усилить ритм и поглощать большое количество праны и управлять ею. Ритмическое дыхание на сто процентов усиливает действие ментального и магнетического врачевания.

Самое главное при ритмическом дыхании — добиться умственного представления ритма. Тем, которые понимают кое-что в музыке, знаком ритмический счёт. Другие могут добиться такого представления, думая о ритмическом шаге солдат: «Лево, право; лево, право; раз, два, три, раз, два, три».

Йог основывает свой темп на единице, соответствующей биению его сердца. Биение сердца не у всех людей одинаково, но биение собственного сердца является для каждого образцом его дыхательного ритма. Определите нормальное биение Вашего сердца, положив руку на свой пульс, и считайте: «1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6» и т. д., пока Вы не запомните точно ритм. При некотором навыке Вы быстро усвоите ритм и легко сможете его воспроизводить. Начинаящий обычно вбирает в себя воздух после подсчёта шести пульсовых единиц, но, привыкнув, он намного увеличит ритм.

При ритмическом дыхании йоги придерживаются правила, что единицы вдыхания и выдыхания должны быть равными, в то время как единицы задержки дыхания на вдохе и задержки на выдохе должны равняться половине единицы вдоха и выдоха.

Следует основательно усвоить следующие приводимые нами упражнения в ритмическом дыхании, так как они служат основой для многих других упражнений, которые мы обсудим впоследствии.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

1. Сядьте или встаньте, приняв удобное положение и удостоверившись, что Ваша грудь, шея и голова составляют по возможности прямую линию; откиньте слегка плечи и положите свободно руки на колени. Таким образом, тяжесть тела поддерживается рёбрами, и Вы можете долго оставаться в таком положении. Йоги изучили, что при впалой груди и выдающемся вперёд животе правильное ритмическое дыхание усложняется.

2. Медленно, глубоко вдохните, отсчитывая шесть пульсовых единиц.

3. Задержите дыхание, отсчитывая три пульсовых единиц.

4. Выдохните медленно, через нос, отсчитывая шесть пульсовых единиц.

5. Отсчитайте три удара пульса между дыханием.

6. Повторите это несколько раз, но избегайте переутомления.

7. Решив закончить упражнения, сделайте Очищающее Дыхание, приносящее отдых и прочищающее лёгкие.

После нескольких упражнений Вы сможете увеличить продолжительность вдыханий и выдыханий, пока не дойдёте до подсчёта пятнадцати пульсовых единиц. Помните при этом, что единица задержания дыхания на вдохе и выдохе равняется половине единицы при вдыхании и выдыхании.

Не переутомляйтесь работой, стремясь увеличить продолжительность дыхания, но старайтесь по возможности добиться ритма, так как это важнее, чем продолжительность дыхания. Упражняйтесь и старайтесь, пока не достигните размаха движения и пока не добьётесь как бы чувства ритма при вибрационном движении по всему Вашему телу. Для этого требуются некоторый навык и постоянство, но они легко окупятся тем удовольствием, которое Вам доставит успех: йоги крайне терпеливы и постоянны, и в этих двух качествах главным образом кроется тайна достигаемого ими успеха.

Следующие строки дадут Вам общее представление об употреблении дыхания при прианическом врачевании.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Следует помнить, что при ритмическом дыхании и при управлении мыслями Вы имеете возможность поглощать значительное количество праны и можете передавать её телу другого человека, оживляя ослабевшие члены или части, наделяя больного здоровьем и выгоняя болезнь. Первым делом Вы должны научиться настолько ясно мысленно представлять себе желаемое Вами состояние, что сможете действительно чувствовать вторжение в Вас праны и передачу её вниз по Вашим рукам и из кончиков Ваших пальцев в тело больного. Примените несколько ритмических дыханий, чтобы вполне установить ритм; затем положите руки на больные места тела пациента, слегка прикасаясь к ним. Тогда дышите ритмически, мысленно представляя себе, что Вы действительно «накачиваете» прану в больной орган или в больную часть тела, оживляя его, выгоняя всё вредное, подобно тому, как накачивают свежую воду в ведро с грязной водой, причём последняя помаленьку вытесняется чистой. Это производит весьма удачное действие, если мысленное представление «накачивания» вполне ясно, причём вдохание заменяет поднятие водоподъемного рычага, а выдыхание — само накачивание. Таким образом, пациент наполняется праной, а всё вредное удаляется. Время от времени поднимайте руки и «щёлкните» пальцами, будто Вы отбрасываете всё ненужное. Рекомендуется изредка повторять это, а также мыть руки после лечения, не то Вы рискуете заразиться болезнью пациента. Во время лечения дайте пране вливаться в больного непрерывным потоком, будьте сами исключительно накачивающим насосом, соединяющим пациента со всемирным запасом праны и дающим ей возможность свободно вливаться через вас. Не надо усиленно двигать руками, а лишь настолько, чтобы прана могла легко достичь больного места.

При этом врачевании следует часто повторять ритмическое дыхание, чтобы ритм оставался нормальным, и чтобы прана могла свободно проникать в больную часть тела. Лучше класть руки прямо на больное место, но где это не рекомендуется или невозможно, кладите их на одежду. За лечением ради разнообразия изредка поглаживайте больное место, совсем нежно, кончиками пальцев, причём пальцы должны быть слегка раздвинуты. Это очень приятно больному. Вы можете мысленно повторять ободряющие слова: «Выходи, выходи» или «Крепись, крепись», смотря по обстоятельствам; слова способствуют более сильному и точному напряжению воли. Изменяйте эти приказания соответственно требованиям каждого случая, по собственному усмотрению.

Мы дали Вам общие правила; Вы можете применять их самым различным образом. При точном изучении и применении вышеприведённых простых указаний Вы сможете исполнить всё, что творят выдающиеся «магнетические целители», хотя их системы более или менее громоздки и сложны. Они пользуются праной, не сознавая этого, и называют это магнетизмом. Если б они присоединили ритмическое дыхание к своему «магнетическому» врачеванию, то достигли бы вдвое больших результатов.

* * *

Глава Девятая

ПРАНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

До начала врачевания следует приготовить руки таким образом:

Приготовление рук. Быстро потирайте руки одну о другую в течение нескольких минут и затем помашите ими некоторое время взад и вперёд, пока получится неопределённое чувство «жизненности» и энергии. Оживлению рук очень способствует сжимание их вместе и быстрое раскрытие, повторяемые по несколько раз. Испробуйте это хоть сейчас, и Вы увидите, какая сила ощутится ими.

Некоторые из применяющих праническое врачевание занимаются преимущественно общим лечением, а другие прибегают к нему лишь иногда и отдаются главным образом врачеванию отдельных больных частей тела. Во всяком случае частое общее лечение очень полезно, так как оно способствует равномерному распределению кровообращения по всему телу, оживляет каждую мышцу, нерв, каждую частицу и придаёт всему телу новую энергию и жизненную деятельность, способствуя восстановлению нормального состояния тела.

Общее лечение. Положите больного лицом книзу, подложив ему под грудь подушку, на которую он мог бы свободно опереться подбородком. Пусть он положит руки поудобнее; лучше всего, когда они висят по бокам.

Затем положите первый и второй пальцы по бокам позвоночника так, чтобы позвоночник оказался между этими пальцами. Затем медленно, но решительно двигайте вдоль позвоночника. Если Вы почувствуете какой-нибудь мягкий сустав, то Вам будет ясно, что некоторые нервы, исходящие из позвоночника, воспалены, и что какой-то орган или часть его страдает от прилива крови. Если Вы примечаете, что некоторые места гораздо холоднее или горячее, нежели прилегающие к ним части тела, то это признак того, что в области позвоночника происходит какое-то сокращение мышц, действующее на обращение нервных центров и причиняющее боль, вызывая ненормальное действие в какой-нибудь затронутой нервом части тела. Запомните это, чтобы Вы могли при лечении обратить особое внимание на эти явления и лечить эти места, возбуждая в них оживляющую вибрацию. Затем поверните пациента на спину и проведите руками по всему телу, по очереди отмечая всякое сокращение, всякие мягкие места, опухоли и прочая.

Начните общее лечение основательным упражнением по спинному хребту. Манипулируйте* нежно и осторожно всю область спинного хребта, начиная с шеи и постепенно спускаясь вниз, обращая, как уже сказано, особое внимание на мягкие или особенно холодные или тёплые места. Обрабатывайте сначала одну сторону позвоночника, затем другую, потом сделайте вибрационное упражнение вдоль хребта и закончите нежным поглаживанием, что очень успокаивает.

Затем примитесь за шейное упражнение, состоящее в следующем: начните с основательного прижимания задних шейных мускулов и нежной манипуляции горла. Это упражнение облегчает и уравнивает мозговое кровообращение.

Потом обработайте поочерёдно плечи и руки, кончая поглаживанием руки от плеча до кончиков пальцев.

После этого примитесь за грудь, спину и бока, всегда заканчивая поглаживанием. Прибегайте к вибрациям, если это Вам кажется нужным и если это приятно больному. Прибегайте к выстукиванию твёрдых частей тела, где считаете это полезным.

Затем подвергните ноги таким же упражнениям, какие Вы делали на руках, всегда заканчивая поглаживанием.

Наконец примитесь за лечение отдельных областей, то есть тех, которые задеты болезнью; применяйте при этом по Вашему усмотрению различные способы лечения, следуя данным нами в предыдущей главе указаниям.

Хороший способ класть правую руку на солнечное сплетение, а левую — на середину спины и дать потоку праны проникнуть через тело в течение нескольких минут. Если пациент испытывает боли, то согрейте сначала Ваши руки быстрым натираем одной о другую и, когда они достаточно нагреются, положите правую руку на то место, которое болит, а левую на противоположную часть, и мысленно заставьте жизненный поток уничтожить боль. Всегда заканчивайте общее или местное лечение поглаживанием, что успокаивает больного и уравнивает кровообращение. Вы поразитесь, как хорошо поглаживание влияет на больного.

При общем врачевании приостанавливайте изредка упражнения и кладите тогда руки на тело больного: правую руку на переднюю часть тела, а левую на заднюю. Это способствует свободному протоку Жизненной Силы по всем частям тела.

Запор. Это недомогание лечится общими упражнениями и особыми манипулятивными приёмами в области печени и кишок. Очень полезно

* «Манипулировать» здесь означает *обрабатывать руками* от латинского *manus* — «рука». (Й.Р.)

делать вибрации над печенью и внутренностями. Завершайте процедуру поглаживанием. Посоветуйте пациенту пить побольше воды, так как запоры часто происходят от недостатка жидкости. Прочтите соответствующую главу книги «Хатха-Йога».

Дурное пищеварение. Этот недуг надо лечить общими упражнениями в соединении со специальными, подобно лечению от запора; следует обратить особое внимание на проникновение тока через пищеварительные органы.

Понос. При этом недомогании праническое врачевание помогает иногда мгновенно. При лечении будьте очень осторожны, избегайте манипулятивных приёмов, ограничивайтесь передачей тока поглаживанием, присоединяя к нему следующее специальное лечение поноса. Оно состоит в уравнивании нервной силы в так называемом чревном нерве, который как будто обладает способностью при случае «удирать», подобно испуганной лошади. При этом особом упражнении данный нерв надавливается, благодаря чему он как будто бы вновь приходит в себя, в особенности если мысль врача направлена на это место со строгим приказом «уймись».

Наилучший способ для производства этого упражнения следующий: заставьте пациента лечь на спину. Положите руки на оба бока и держите пальцы по обе стороны его позвоночника, как раз под последними рёбрами. Затем приподнимите его тело на несколько дюймов, так что тяжесть его падёт на Ваши пальцы, а его плечи и сидалище останутся на постели, и спина будет дугообразно изогнута. Не спешите, действуйте медленно. Все мышцы больного должны быть ослаблены в это время. Дайте пациенту отдохнуть в продолжение, скажем, пятнадцати минут и затем, если недомогание не стихло, повторите упражнение. Закончите поглаживанием. Вы обязательно должны сосредоточить Ваши мысли во время упражнений, строго приказывая «уймись».

При болезнях печени применяется общее врачевание, прибавляя к нему особые манипулятивные приёмы в области печени и вибрации над больным местом. Не забывайте оканчивать лечение поглаживанием.

Почки лечатся, подобно печени, с той разницей, что местное врачевание применяется над областью почек.

Ревматизм лечится общим врачеванием, к которому прибавляют особое прижатие и манипуляции больной области.

Невралгия лечится общим врачеванием, присоединяя к нему особое прижатие и манипуляции больной области.

Бессилие или половая слабость лечится общим врачеванием и особым манипулятивным приёмом и оживотворением области нижней части позвоночника и верхней части сидалища.

Женские болезни весьма успешно лечатся общим врачеванием и нежным врачеванием частей тела, прилегающих к больному месту, причём особое внимание уделяется вибрациям над этими частями тела.

Общие примечания к упражнениям. Вышеназванные способы лечения даны нами лишь как общие указания. Врачующий должен руководствоваться тем чувством интуиции, которое появляется у всех, интересующихся своим трудом целителей, и кажется особым чувством, даруемым Природой тем, кто движим серьёзным стремлением исцелять. Когда это чувство появится у вас, Вы гораздо лучше поймёте его, чем мы могли бы его Вам объяснить.

Первым делом следует основательно ознакомиться с каждым способом врачевания, чтобы естественно и свободно производить все движения так же, как Вы пользуетесь руками при поднесении пищи ко рту, при одевании и т.д. Освоившись с движениями так, что они будут казаться Вам вполне естественными, Вы почувствуете побуждение к исполнению определённых движений, предпочитая их всем остальным, и заметите, что таким образом Вы гораздо лучше сможете работать, чем при следовании правилам и указаниям книги или учителя. Существует «чувство исцеления», которое столь же действительно, как всякое другое чувство, и, начав работать, Вы скоро убедитесь в этом. Упражняйтесь на ком-нибудь из друзей или родственников, согласных помочь вам. Такое упражнение в продолжение нескольких минут важнее всех указаний. Верьте в себя и в силу, проникающую сквозь вас, и Вы добьётесь успеха.

ВРАЧЕВАНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Прана, окрашенная мыслью отправителя, может быть послана людям, находящимся вдалеке, если они желают принять её. В этом кроется тайна «заочного врачевания», о котором так много говорилось на Западе в последние годы. Посланная мысль прана внедряется в психический механизм пациента и исцеляет его. Прана невидима и, подобно волнам Маркони, проходит через все случайные препятствия и выискивает человека, настроенного на её восприятие.

Чтобы лечить человека на расстоянии, надо составить себе мысленное представление о нём, пока Вы не почувствуете себя в контакте с ним. При достижении контакта Вы почувствуете близость больного. Мы не можем объяснить это более точно. Это можно усвоить при некотором упражнении,

а иные добиваются этого при первой же попытке. Достигнув контакта, обратитесь мысленно к далёкому пациенту со словами: «Я посылаю Вам запас Жизненной Силы, который укрепит и исцелит Вас». Потом представьте себе, что прана исходит из Вас при каждом выдохе ритмического дыхания, в миг переносится через пространство, достигает и исцеляет больного. Не требуется назначать определённые часы для лечения, хотя это можно сделать при желании. Настроенный к восприятию Вашей духовной силы больной в любое время может принять Ваши вибрации. Если Вы впредь сговоритесь насчёт времени, то ему следует ждать лечения в состоянии отдыха и восприимчивости.

Вышесказанное составляет великий, основной принцип «заочного врачевания». При известном навыке Вы можете достичь в этом такого же успеха, как выдающиеся врачи.

* * *

Глава Десятая

УСТРАНЕНИЕ БОЛИ АВТОПРАНИЧЕСКИМИ ПРИЁМАМИ

Посредством пранической силы можно лечить не только других, но и самого себя. В первую минуту это может показаться странным, так как праническое врачевание как будто бы основывается на передаче врачу-ющим свежего запаса пранической силы тем частям тела больного, в которых ощущается её недостаток. Это так и есть, но вспомните, что прану можно достать из всемирного запаса и распределить её по частям, и тогда Вам станет ясно, что и самолечение возможно таким способом. Некоторые уверяют, что недостаток праны происходит от неправильного распределения её, зависящего от какого-нибудь сокращения в организме или от прилива крови, и что истинный способ пранического врачевания состоит в уравнивании и распределении праны по всему организму. Во всяком случае каждый человек может лечить себя автопраническими приёмами.

Для правильного пользования этими приёмами следует изучить способы врачевания, о которых мы говорили в прошлой главе и которые показывают, как лечить других посредством пранических упражнений, а затем надо испытать применение этих упражнений на себе.

С помощью пранического дыхания следует заполнить свои нервные центры свежей праной и этим распределить её по всему своему организму, следуя правилам общего врачевания, прибавляя затем упражнения местного врачевания над больной частью тела. Этим можно принести себе поразительную пользу, и после такого лечения чувствуешь себя бодрым и окрепшим.

Конечно, самого себя не так удобно лечить, как других, но при известном навыке и некоторой ловкости можно добиться удивительных результатов.

Можно успешно проделать над собой манипулятивные приёмы, прижимания, поглаживания, вибрации. Не стоит входить в подробности этих упражнений, так как мы повторили бы лишь то, что обсуждали в предыдущих главах.

Мы лишь скажем, что, усвоив основательно все указания, данные нами в предыдущих главах, Вы будете иметь в своём распоряжении источник успокоения и исцеления и при том настолько простой и ясный,

что Вы, пожалуй, не заметите его именно из-за его простоты. Мы знаем многих людей, успешно лечивших себя таким образом, и считаем, что это доступно всякому. Самое лучшее — приняться за дело и испытать его, следуя данным нами указаниям. Не забудьте дыхательные упражнения, так как они служат основой всего врачевания.

При автопраническом врачевании следующие упражнения весьма полезны.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАНЫ

Дышите ритмично, лёжа на полу или на постели, положив руки над солнечным сплетением (над желудочной ямкой, где начинается разделение рёбер). Достигнув полного ритма, прикажите, чтобы каждое дыхание привлекало усиленный ток праны из всемирного запаса; Ваша нервная система воспримет его и скопит в солнечном сплетении. Прикажите, чтобы при каждом выдыхании прана распределялась по всему телу, по каждому органу и каждой части, по всякой мышце, всякой клетке, всякому атому, чтобы она передавалась всякому нерву, всякой артерии и всякой вене, подбодряя, укрепляя и возбуждая всякий нерв, посылая энергию и силу всему организму. Напрягая волю, старайтесь представить себе вторжение праны через лёгкие в солнечное сплетение и распределение её при выдыхании по всем частям организма, до самых кончиков пальцев рук и ног. Не надо прибегать к особенно усиленному напряжению воли. Просто прикажите то, что Вам требуется, и затем представьте себе это мысленно. Спокойный приказ в связи с мысленным представлением действует куда лучше, нежели усиленное, зря рассеивающее силу напряжение. Вышеуказанное упражнение весьма полезно: оно очень освежает и укрепляет нервную систему и вызывает чувство покоя во всём теле. Оно особенно благотворно действует, когда чувствуешь усталость и упадок сил.

УДАЛЕНИЕ БОЛИ

Дышите ритмично, лёжа или сидя прямо, внушив себе, что Вы вдыхаете прану. При выдыхании пошлите прану к больному месту для восстановления кровообращения и нервного тока. Затем вновь вдыхайте прану с намерением удалить боль и выдыхайте с мыслью, что Вы удаляете боль. Придерживайтесь этих двух приказов поочерёдно; при одном выдыхании оживляйте больное место, а при следующем – удаляйте боль. Сделав это семь раз, отдохните

немного. Затем начните снова, пока боль не утихнет, что вскоре произойдёт. Многие боли исчезают до окончания первых семи вдохов. Действие лечения ещё ускорится, если положить руку на больное место. Пошлите ток праны по руке к больной части тела.

НАПРАВЛЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Дышите ритмически, лёжа или сидя прямо; при выдыхании направляйте кровообращение на любое место, страдающее от неправильного кровообращения. Это помогает при холодных ногах или при головной боли; в обоих случаях кровь посылается книзу: в первом случае для согревания ног, а во втором для освобождения тела от слишком сильного давления. При головной боли испытайте сначала приём удаления боли, а затем направьте кровь книзу. Кровообращение во многом зависит от воли, и ритмическое дыхание весьма облегчает ей работу.

ОБЩЕЕ САМОВРАЧЕВАНИЕ

Дышите ритмически, лёжа в удобном положении; прикажите себе вдохнуть порядочное количество праны. При выдыхании направьте прану к больным местам для оживления их. При следующем выдыхании прикажите мысленно болезни удалиться и исчезнуть – и так поочерёдно. Пользуйтесь руками при этом упражнении, проводя ими вдоль тела, с головы до больного места. При этом движении рук всегда представляйте себе мысленно, что прана протекает по рукам и через кончики пальцев в тело, доходя таким образом до больного места и исцеляя его.

Мы, конечно, можем дать в этой книге лишь общие указания, не обсуждая подробно различные виды болезней, но применение выше названного упражнения, слегка изменяемое в соответствии с особыми условиями отдельного случая, может привести к поразительному результату. Некоторые придерживаются приёма наложения обеих рук на больное место и дышат ритмически, представляя себе мысленно, что они действительно накачивают прану в больной орган или в часть его, оживляя его и выгоняя болезнь точно так же, как накачивание в ведро с грязной водой выгоняет последнюю и наполняет ведро свежей водой. Этот способ очень хорошо помогает, если ясно представляешь себе мысленно водокачку, причём вдыхание заменяет поднятие рычага водокачки, а выдыхание — само накачивание.

ПОПОЛНЕНИЕ СВОЕГО ЗАПАСА ПРАНЫ

Если Вы чувствуете ослабление Вашей жизненной энергии и потребность немедленно возобновить её запасы, то лучше всего поставить ноги близко одну к другой и сомкнуть пальцы рук любым удобным Вам способом. Это как бы замыкает круг и препятствует утечке праны через конечности. Затем дышите некоторое время ритмично, и Вы сразу почувствуете, что Ваш запас жизненности пополняется.

ОЖИВЛЕНИЕ МОЗГА

Для оживления деятельности мозга с целью проявления более ясного мышления пользуются особым приёмом. Он проясняет мозг и нервную систему, способствует лучшему исполнению работы, освежает ум и проясняет его после усиленного напряжения.

Сядьте прямо, так, чтобы позвоночник был в прямом положении, уставьте взор вперёд и положите руки на верхнюю часть ног. Дышите ритмично, но не через обе ноздри, как обычно: прижмите левую ноздрю большим пальцем и вдыхайте правой ноздрёй. Затем отнимите палец и прижмите им правую ноздрю, а выдыхайте через левую. Потом, не переставляя пальцев, вдыхайте левой ноздрёй и, переложив пальцы, выдыхайте правой. Затем вдыхайте правой и выдыхайте левой и т.д., поочерёдно меняя ноздри, как выше указано, прижимая неупотребляемую ноздрю большим и указательным пальцем. Это один из древнейших способов дыхания, применяемых йогами; он имеет значение и употребление его весьма полезно.

ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Иногда йоги прибегают к особому, излюбленному ими способу психического дыхания, название которого соответствует данному нами выше определению. Мы решили обсудить его напоследок, так как для применения его требуется навык в употреблении ритмического дыхания.

Общий принцип Великого Дыхания можно вкратце передать словами древнего индусского изречения: «Блажен йог, который может дышать через кости». При этом упражнении весь организм наполняется праной, и врачующий чувствует затем, что всякая мышца, нерв, всякая кость, клет-

ка, ткань, часть тела, весь организм его оживлён и согласован с ритмом дыхания. Это составляет общую «генеральную» чистку организма, и тот, кто производит её основательно, испытывает чувство, будто он одарён новым, свежесотворённым телом.

Пусть упражнение само себя зарекомендует:

1. Лежите спокойно и удобно.
2. Дышите ритмично, пока не установится совершенный ритм.
3. Тогда, вдыхая и выдыхая, представьте себе мысленно, что дыхание входит через кости ног и затем выталкивается через них; затем — через кости рук, через верхнюю часть черепа, через желудок; потом через воспроизводительную область; после оно будто бы странствует вверх и вниз вдоль спинного хребта; наконец дыхание будто бы вдыхается и выдыхается через каждую пору кожи, наполняя всё тело праной и жизнью.
4. Потом (дыша ритмично) направьте ток праны в следующем порядке на семь жизненных центров, пользуясь мысленным представлением прежних упражнений:
 - а) на лоб;
 - б) на затылок;
 - в) на основание мозга;
 - г) на солнечное сплетение;
 - д) на область крестца (нижнюю часть позвоночника);
 - е) на область пупка;
 - ж) на воспроизводительную область.
5. Закончите несколькими взмахами тока праны взад и вперёд, с головы до ног.

* * *

Глава Одиннадцатая

ВРАЧЕВАНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ

Перед тем как перейти к различным собственно ментального врачевания следует ознакомиться с хорошо помогающим способом, стоящим между праническим и ментальным врачеванием.

Этот способ врачевания известен под различными именами, но мы нашли наилучшим назвать его «врачевание силой мысли». Это название правильно определяет его, так как при нём применяются Мысль и Прана.

В нашей книге «Основной Курс Философии Йогов» мы указали, как Мысль может окрашивать прану и действовать почти как живая энергия. Эта так называемая «сила мысли» может служить способом врачевания, и, действительно, многие выдающиеся врачи предпочли её всяким другим способам лечения из-за её простоты и сильного действия. Сила мысли применяется отдельно или же в связи с одним или несколькими иными способами, которые мы здесь обсудили. В общем, наилучшие врачи пользуются частично всеми методами, приспособляя их к различным требованиям пациента и придерживаясь главным образом тех способов, которые больному и врачу кажутся совершенно естественными.

Врачевание силой мысли основано на том, что органы, части тела и даже клеточки обладают «мыслью», — это знают все оккультисты, и это вполне признаётся современной наукой.

«Мысль» клеток, клеточных групп, нервных центров, ганглий (нервных узлов) и прочая поддается сильному мысленному воздействию извне, в особенности, если Мысль сильно проникнута праной. Таким образом, посредством Мысли все части тела достигаются напрямую, а не посредством подсознательного мышления, как при истинном ментальном врачевании.

При правильном применении этот способ лечения производит поразительно быстрое и успешное действие и потому является одним из простейших и лучших методов общего духовного врачевания. Мы очень советуем всем начинающим основательно изучить его.

Теория врачевания силой мысли состоит в признании болезни мысленным недугом, недугом мысли частиц организма. Теория лечения состоит в одолении силой мысли непокорных мыслей клеток и частиц и принуждении их к возобновлению нормальных действий.

При врачевании силой мысли следует откинуть всякие материальные представления. Здесь Вы пользуетесь не мыслями против материи, а мыслью против мысли, волевой мыслью против мысли клеточек. Не забывайте этого, так как это служит основой всей системы лечения. Помните, что врач преследует непокорные мысли частиц. При водворении нормального мысленного состояния частиц болезненное состояние исчезает.

Врач направляет силу мысли на мысль частицы и обращается к ней, выговаривая слова вслух или же говоря их мысленно. Он думает или произносит нечто вроде: «Мысль, ты себя плохо ведёшь, ты действуешь, как избалованное дитя; ты знаешь, что надо поступать иначе, и я рассчитываю, что ты будешь вести себя иначе. Ты обязана исправиться и исправиться. Ты должна водворить нормальное, здоровое состояние. Ты отвечаешь за эти органы, и я рассчитываю на точное исполнение тобою данной тебе Безграничной Мыслью работы». Эти и другие им подобные мысли дадут Вам представление о данном врачевании. Укажите мысли частицы, чего Вы от неё требуете. И Вы удивитесь (сначала), как охотно она покоряется. Непокорная мысль частицы действует подобно ребёнку, который дует, сердится и вообще не в духе. Его нужно приласкать, побороть, направить на верный путь, смотря по обстоятельствам; конечно, как и при обхождении с ребёнком, нужно руководствоваться любовью и лаской. Мысль клетки, по существу, неразвитая, детская мысль, и, считаясь с этим, Вы сможете успешно применять лечение. Как Вы увидите дальше, и здесь пользуются руками, но главным образом для того, чтобы «привлечь внимание» мысли клеток и частиц, подобно тому, как мы возбуждаем внимание человека, похлопывая его по плечу и тому подобным. Пробудите «внимание» клеточной мысли, и Вы заметите, что она прислушивается к Вашим приказаниям.

Качества мыслей различных органов сильно отличаются одно от другого так же, как отличаются и различные дети. Сердце, например, очень умно и быстро воспринимает приказания центральной мысли. Печень, наоборот, бестолковый, плотный мысленный организм, и её надо понуждать, как осла, а не направлять, как овцу. Такими же бывают и дети — помните об этом.

Теперь, объяснив Вам теорию, перейдём к применению врачевания силой мысли.

ПРИМЕНЕНИЕ

Желудочные недомогания. Большинство болезней происходит от желудка, и остальные недомогания являются последствиями главного, желудочного недомогания. Следовательно, лучше всегда начинать лечение с врачевания желудка. В основе девяти десятых всех желудочных недомоганий лежат плохое пищеварение и недостаточное питание. При удалении этих причин болезненные симптомы пропадают.

Способ врачевания желудка следующий: заставьте пациента стоять прямо перед Вами или лежать на спине. Затем ударьте его несколько раз быстро (но слегка) по желудку, говоря: «Мысль, проснись!» Затем положите ладонь правой руки на желудок, говоря ему: «Ну, желудочная мысль, я желаю, чтобы ты проснулась и хорошо ухаживала бы за этим органом. Ты неправильно действовала, ты недостаточно внимательно исполняла свои обязанности. Я теперь требую правильного действия, чтобы орган стал сильным, здоровым и работоспособным. Я требую, чтобы он действовал как следует, и ты обязана наблюдать за этим. Ты должна следить за правильным пищеварением и за питанием всего тела. Ты должна устранить всякое скопление и бездействие и следить, чтобы весь орган действовал живо и энергично и хорошо исполнял свою работу».

Не требуется полностью повторять эти слова, можно изменять их и прибавить кое-что от себя. Главное — точно указать желудку, что Вы от него требуете и чего Вы от него ожидаете. Вы поразитесь понятливости мысли, к которой Вы таким образом обращаетесь, и как быстро она последует Вашим указаниям.

Врачайте желудок ежедневно, в продолжение пяти-десяти минут. При достижении успех лечения сказывается обычно через одну-четыре недели, в зависимости от того, сколько времени недомогание уже длилось, а также от ментального состояния больного: помогает ли он Вам в работе или, наоборот, тормозит её.

Недомогание печени. Лечите печень так же, как желудок. Но так как печень есть туго соображающий, малорассудительный орган, то к ней надо обращаться положительно и резко — представьте себе упрямого осла. Печень нельзя брать лаской, её надо понуждать. Говоря о печени, мы, конечно, подразумеваем её мысль. Дайте печени указания, как правильно действовать, выделять нужное количество жёлчи, но не больше, дать жёлчи возможность свободно вытекать и исполнять свои обязанности и т.д.

Запор. При врачевании запора начните с лечения печени, как мы только что указали. Затем проведите руками по кишкам, приговаривая

«проснись, мысль кишок — исполняй свои обязанности, двигайся естественно и свободно, как полагается». Иногда запор с трудом поддаётся лечению из-за сжатия ануса (заднего прохода). В таком случае положите руку на это место (можно и сквозь одежду), прижимая его слегка, чтобы привлечь его внимание, и говорите: «Расправься, расправься, ты вносишь смуту. Поддайся и дай движениям возможность совершаться естественно и свободно».

Понос. Понос лечится подобно запору: лечатся те же органы, но, конечно, обратным образом. Кишкам приказывают успокоиться, а печени — вести себя как следует.

Почки. Почки лечатся подобно печени. Ударьте по ним проворно несколько раз пальцами и затем прикажите им правильно и естественно исполнять свои обязанности. При слишком обильном испускании мочи прикажите почкам и мочевому пузырю «умиротвориться» и постепенно уменьшить мочеиспускание. Если пациент встаёт ночью по три раза, то сократите вставание до двух раз, потом до одного, а затем добейтесь того, чтобы с вечера до утра не было испускания мочи. Врачайте ежедневно, от пяти до десяти минут. Продолжайте лечение в течение месяца. При врачевании от слишком обильного мочеиспускания полезно делать пассы по направлению вверх по этой области, представляя себе мысленно, что Вы задерживаете поток. Эти пассы те же при поносе, в связи с общим лечением.

Ревматизм. Ревматизм лечится двумя соединёнными способами. Первым долгом лечатся почки, причём мысли почек приказывается удалить нечистоты и мочевую кислоту из организма. Неисполнение этого приводит к ревматизму; следовательно, уничтожение основного недомогания приведёт к хорошему результату. В то же время надо лечить задетые ревматизмом части тела и обратиться к ним с приказанием отбросить мочевую кислоту и расправиться, чтобы сжатие исчезло. Лечите так же и желудок, поскольку основное недомогание часто зависит от плохого питания и дурного пищеварения.

Сердечные заболевания. Сердце является самым умным из всех органов, то есть разряд его мыслей более возвышенный, чем во всех других органах (исключая мозг). Эти мысли сердца охотно поддаются нежным указаниям и очень кроткие и добрые. Если сердце бьётся усиленно и неравномерно, наложите на него нежно руку и скажите ласково: «Успокойся, мысль сердца, успокойся, успокойся, успокойся, действуй правильно и спокойно; остепенись, остепенись, остепенись» и т.д. Вы заметите, что сердцебиение понемногу утихнет, и сердце станет биться спокойно и равномерно.

Нервы. Нервные заболевания следует лечить таким образом: начните с врачевания желудка и печени, чтобы их действие было правильным. Затем примитесь за нервы вдоль позвоночника, давая им нужные указания в зависимости от надобности.

Упорядочивание кровообращения производится при помощи широких и быстрых движений рук от головы до ног. (См. «Пранические упражнения»). При этом надо говорить мыслям артерий и вен: «Протекайте свободно и равномерно, спокойно и постоянно — протекайте, двигайтесь, протекайте». Весьма полезно прибегать к этому способу упорядочивания кровообращения почти при всяком врачевании, так как это очень способствует восстановлению нормального состояния и здоровой деятельности.

Головные боли лечатся сначала врачеванием желудка, затем уравниванием кровообращения и затем местным лечением головы, говоря мыслям частиц: «Ну, успокойтесь, утихните, успокойтесь, успокойтесь» и т.д.

Женские расстройства. Эти расстройства лечатся первым делом приведением желудка в должное состояние, чтобы пациентка хорошо питалась и могла бы таким образом передавать больным частям организма силу и энергию. Это очень важно. Местное лечение производится как при поносе: положите руки на нижнюю часть живота, прикажите мысли: «Дай силу, здоровье, действуй правильно» и т.д. При сильном кровотечении прибавьте слова: «Утихни, перестань течь» и т.д. При выпадении матки прикажите: «Держись крепко, крепко, крепко» и т.д. Всё это производит весьма укрепляющее действие.

Другие недомогания. Не требуется рассматривать все так называемые «болезни», являющиеся, в сущности, различными видами неправильного действия мысли. Лечение почти всегда одно и то же.

Применяйте то же общее врачевание и затем давайте Ваши мысленные приказания, смотря по обстоятельствам, то есть скажите мысли частицы, *что* от неё требуется. Беседуйте с ней, как с ребёнком, не исполняющим свои обязанности. Рассуждайте с ней, давайте ей указания или принуждайте её. При правильном рассуждении и некоторой вдумчивости Вы скоро усвоите искусство давать правильные приказания.

Но помните, что Вы обращаетесь к мысли частицы, а не к безжизненному веществу. В живом теле нет ничего мёртвого: в каждой частице и клеточке живёт мысль. Помните, что мысль обращается к мысли, так как в этом кроется тайна этого способа врачевания. Помните также, что большинство болезней происходит от желудка и неправильного кровообращения. Водворите в желудке нормальную деятельность, восстановите правильное кровообращение — и тем самым Вы уничтожите причину болезни. Не забывайте этого, так как это имеет большое значение.

Разговаривайте с мыслью, как с человеком, с ребёнком и говорите ей то, что, по-вашему, всего лучше повлияет на неё. При некотором навыке Вы это быстро усвоите и быстро изучите различные виды мыслей отдельных частиц; к тому же оне вскоре почувствуют, что Вы знаете их, подобно тому, как конь узнаёт людей, привыкших к обхождению с лошадьми, даже если он никогда раньше этих людей не видел. То же самое можно сказать про собак. Кстати, этот способ лечения применим к животным так же, как к людям, и мы слышали о многих замечательных излечениях.

Просим запомнить, что мысль клеток или частей тела не понимает обращённые к ней слова, так как не обладает такими познаниями. Но она вполне понимает мысль, кроющуюся за словами и повинуется ей.

Слова способствуют лишь ясной передаче мыслей. Слова являются символами мысли; за каждым словом таится одна мысль или несколько мыслей. Вы это теперь понимаете?

Немец может лечить англичанина, не понимающего ни единого из употребляемых слов. Но мысль клетки понимает мысль, кроющуюся в слове, на каком бы языке её ни выражали. Разве это не замечательно? И всё же так просто, если это понять. Суть в мысли, а не в слове. И всё же произносимое слово помогает оформлению мысли. Помните, что мы мыслим словами. Мы даже во сне применяем слова.

Не оставьте без внимания этот простой метод врачевания. Он один из лучших, так как соединяет в себе качества нескольких других. Он прост, легко постижим и легко применяем. Не упустите случая испробовать его.

САМОЛЕЧЕНИЕ

Описанный нами метод можно весьма успешно применять и к самому себе. Центральная мысль даст приказания мыслям клеток или частей совершенно так же, как при лечении других людей. Методы лечения те же. Испробовав этот способ на самом себе, можно добиться точного представления о нём.

Можно заполнить целую книгу рассуждениями о самоврачевании силой мысли, но это было бы лишь повторением всего сказанного в этой главе. В этой книге мы задались целью дать Вам за кратчайший срок и на наименьшем пространстве наилучшие указания.

* * *

Глава Двенадцатая

ВРАЧЕВАНИЕ ВНУШЕНИЕМ

Врачевание внушением основано на действии ментальной силы на подсознательное мышление. Так же как скверные собственные мысли или же мысли других людей могут через подсознательное мышление создавать ненормальные условия в теле, так хорошие мысли могут восстанавливать нормальное состояние. Влияние ментального состояния на тело хорошо известно тому, кто углублялся в этот вопрос. Для привлечения Вашего внимания к фактам, лежащим в основе врачевания внушением, мы приведём несколько примеров. Выдающийся психолог, профессор Вильям Джемс, сказал: «Дело в том, что не существует сознания, будь оно ощущением, чувством или мыслью, которое не превращалось бы прямо в какое-нибудь действие. Последнее может быть и не внешним. Оно может состоять лишь в изменении биения сердца или дыхания, в изменении распределения крови, вызывающего румянец или бледность на лице, или в чём-либо другом. Во всяком случае при всякой сознательности это действие так или иначе происходит. И в современной психологии, наконец, пришли к основному убеждению, что всякое сознание должно привести к явному или тайному действию».*

Бэн говорит: «Часто случалось, что смерть или помешательство происходили от сильного горя, несчастья или бедствия; это соответствует всеобщему закону».

Дарвин сказал: «При продолжительном горе кровообращение замедляется, лицо бледнеет, мышцы слабеют, веки опускаются, голова свешивается на впалую грудь; губы, щёки, нижняя челюсть — всё опускается от собственной тяжести. Общее выражение человека, находящегося в добром расположении духа, составляет прямую противоположность того, кто погружён в скорбь».

Ольстон говорит: «По общим законам следует, что бодрость, надежда, радость, любовь и стремление к здоровью и счастью порождают произрастание тканей, сильное и нормальное действие организма и этим дают вообще здоровье; а боязнь, меланхолия, злоба, ненависть, уныние, отсутствие уверенности в себе и всякие другие нездоровые ментальные состояния приводят к утомлению и ослаблению органов. Я

* Свами Вивекананда имел обыкновение повторять: «Тело есть мысль в действии». (И.Р.)

считаю, что эти крайне важные факты должны вызвать в читателе чрезвычайный интерес».

Фламарион говорит: «Какая-нибудь совершенно сокровенная мысль, какое-нибудь впечатление или волнение могут произвести более или менее сильное физиологическое действие и могут даже привести к смерти. Люди часто умирают внезапно вследствие больших волнений. Давно признано действие силы воображения на жизнь. Хорошо известен происшедший в прошлом столетии случай изучения врачами приговорённого к смерти человека: осуждённого крепко привязали к столу, завязав ему глаза. Ему сказали, что его подвергнут кровопусканию до истечения последней капли крови. После этого ему сделали незначительный прокол кончиком иглы и поставили у его головы сифон так, что вода стекала по его шее и с лёгким шумом спадала в лоханку, поставленную на пол. Через шесть минут осуждённый умер от испуга, вполне убеждённый, что он потерял по меньшей мере семь или восемь четвертей крови».

Моделей говорит: «Волнение безусловно действует на питание, располагая к нему или препятствуя ему, и на выделения, увеличивая, уменьшая или изменяя их. При этом есть основание полагать, что волнение не только расширяет или сжимает сосуды, что проявляется, когда человек краснеет от стыда или бледнеет от испуга, но и действует при помощи нервов на органические элементы частей тела, которые, согласно последним научным исследованиям, когда волнение успокаивается, переходят иногда в вещество. Мне кажется вполне разумным предположить, что мысль может передать своё настроение отдельным элементам тела, воодушевляя в них отчаяние и слабость».

Дарвин говорил о действии горя на физические отправления, в особенности на кровообращение. Он указывает, что тоска по родине способна расстроить правильную деятельность организма. Хорошие вести способствуют пищеварению; дурные — препятствуют ему. Противное зрелище вызывает чувство тошноты.

Сэр Сэмюэл Бейкер говорит: «В некоторых областях Африки глубокое горе или сильный гнев почти всегда порождают лихорадку».

Сэр Б.В.Ричардсон говорит: «Внезапное умственное потрясение иногда вызывает диабет; это типичный пример физической болезни ментального происхождения».

Сэр Джером Паделет говорит: «Во многих случаях я имел основания считать причиной заболевания раком продолжительное душевное беспокойство».

Мэрчисон говорит: «Я поражался, как часто пациенты, страдавшие раком печени, считали причиной болезни продолжительное горе и бес-

покойство. Эти случаи повторялись так часто, что их нельзя считать простыми совпадениями».

Многие выдающиеся врачи сообщают, что заболевания раком, в особенности маточным или грудным раком, часто происходят от умственного беспокойства. Другие говорят о заболевании желтухой по той же причине. Некоторые считают, что анемия появляется от ментальных волнений и забот.

Сэр Б.В.Ричардсон говорит: «Сильное ментальное потрясение вызывает появление сыпи на коже. При этом, так же как при раке, эпилепсии и помешательстве, основанных на ментальных причинах, обычно уже существует предрасположение. Удивительно, как мало изучен пока вопрос, касающийся физических заболеваний, основанных на ментальном влиянии».

Профессор Элмер Гейтс говорит: «Я по опыту знаю, что раздражение, всякое недоброжелательное, угнетённое чувство вызывают в организме разные вредные осложнения, причём некоторые из них крайне ядовиты; а приятные, весёлые чувства производят химические соединения питательного свойства, возбуждающие клетки к энергии».

В своей книге «Влияние мысли на тело» профессор Тьюк приводит множество примеров болезней, происшедших от страха, забот или испуга. Главные из них следующие: помешательство, идиотизм, паралич различных органов, сильное выделение пота, холера, желтуха, ранняя седина, плешивость, выпадение зубов, нервный шок, последствием которого является острое малокровие, маточные недомогания, болезни кожи, рожа, экзема и другие. Тот же учёный указывает на влияние боязни распространения эпидемии при заразных болезнях. Холерные эпидемии так быстро распространялись прежде главным образом из-за страха народа былых времён.

Профессор Массо утверждает, что страх вызывает пляску Святого Витта, цингу, эпилепсию и др.

Многие писатели дошли до того, что утверждают, будто прямо или косвенно страх или какая-нибудь разновидность его являются основой всех недомоганий и болезней. Считая это немного преувеличенным, мы всё же полагаем, что в этом утверждении много правды.*

Из всего вышесказанного видно, что всякий метод, освобождающий от страха или уничтожающий его, весьма успешно исцелял бы от болезней. Так и есть: почти все способы духовного врачевания создают новую ментальную атмосферу и иное умственное состояние больного. Страх

* Йог Сальвараджан Иесудиан пишет: «Мы должны растить наших детей так, чтобы они совершенно не знали, что такое страх. Это самое прекрасное, самое ценное достояние, какое только мы можем дать своим детям». (Примеч. Й.Р.)

заменяется доверием, храбростью, неустрашимостью, надеждой, и это сказывается на физическом состоянии больного. Аксиомой терапии внушения служит: «Мысль превращается в действие» и «Как человек сокровенно мыслит, таков он и есть».

Общее внушение действует благотворно не только на весь организм, но укрепляет и приводит вновь к правильной деятельности и отдельные органы. Подсознательное мышление воспринимает передаваемые ему внушения, и они «превращаются в действия». Даже клеточки тела посредством подсознательного мышления откликаются на внушение. И таким образом можно укрепить и возбудить к правильной деятельности всякую часть, всякий орган и нерв.

Применение врачами терапии внушения сильно распространилось за последние годы и под тем или другим видом, очевидно, быстро увеличится в будущем. Многие врачи придерживаются так называемых «скрытых внушений», под которыми подразумеваются внушения, применяемые в связи с каким-нибудь вещественным средством, причём больному положительно заявляется, что лекарство или лечение произведёт то-то и то-то действие: это внушение повторяется в разных видах, и мысль больного доверчиво готовится к обещанному результату, и мысль превращается в действие. Неважно, каким способом передаётся внушение — это всё же внушение.

В следующих главах мы подробно укажем, как применять этот способ врачевания, и это даст Вам больше познаний, чем целая книга общих указаний. Прочтите и изучите всё со вниманием.

* * *

Глава Тринадцатая

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВРАЧЕВАНИЯ ВНУШЕНИЕМ

В предыдущей главе мы обсуждали ментальное влияние на тело, то, как мысль при помощи подсознательного мышления действует на организм. И мы обратили Ваше внимание на то, что физическое состояние может улучшаться или ухудшаться в зависимости от состояния ума. Здоровье столь же заразительно, как болезнь, и слова: «Как человек сокровенно мыслит, таков он и есть» относятся одинаково к правильному и неправильному мышлению. И на этой теории основана терапевтика внушения.

Врачу, прибегающему к терапевтике внушения, предстоит водворить нормальные ментальные условия в тех, кто привык ненормально мыслить о своём теле, а также добиться нормального состояния при помощи влияния мысли на клетки и частицы, составляющие тело.

Как мы уже говорили, главное различие между ментальным врачеванием и терапевтикой внушения состоит в способе применения лечения. При ментальном врачевании почти совсем не пользуются словами, лечение происходит посредством передачи мысли или телепатии. А при терапевтике внушения лечение больного происходит посредством словесного внушения. Конечно, и при врачевании внушением мысль врача действует прямо на мысли больного, как при ментальном врачевании. Большинство людей, прибегающих к врачеванию внушением, не признаёт этого, но это всё же верно и в действительности даже очень важно для лечения. Внушение словом часто необходимо, чтобы произвести большее впечатление на некоторых больных, но ментальная сила врачевания сопровождает эти внушения с ведома или без ведома исцеляющего. Это подтверждается тем фактом, что в работе разных врачей замечается большая разница, несмотря на то, что они следуют одинаковому методу лечения и даже употребляют те же слова.

Во избежание всяких недоразумений, мы с самого начала хотим выяснить, что истинная, простая терапевтика внушения не связана с гипнотическим внушением или гипнотизмом. Конечно, есть врачующие, которые соединяют то и другое, но этого вовсе не требуется, и

можно возразить многое против этого. При применении терапевтики внушения гипнотизм не играет роли. Гипнотизёры заметили, что, добившись состояния гипноза, они с успехом могли внушить пациенту здоровье, и естественно заключили из этого, что гипнотизм должен предшествовать этому способу лечения и исцеления. Но при более подробном исследовании вопроса выяснилось, что внушение столь же хорошо действует и на бодрствующего пациента, находящегося в полном сознании и вовсе не подвергавшегося гипнозу. Мы очень советуем читателям мысленно отделить понятие о гипнозе от понятия о терапевтике внушения. Между ними нет настоящей связи, и по многим причинам их не следует смешивать.

А теперь, составив себе понятие о действии терапевтики и представив себе, в чём она состоит, перейдём к рассмотрению способов её применения.

Восприимчивость больного. При врачевании внушением можно достичь наилучших результатов, возбудив в больном восприимчивость. Подобно тому, как при серьёзном разговоре о каком-нибудь важном деле стараешься заговорить с собеседником, когда он в спокойном, вдумчивом настроении, а не когда его отвлекают заботы, разные затруднения, дела и прочая, и его внимание не может сосредоточиться на обсуждаемой теме, — так и врач должен стараться, чтобы его пациент был в спокойном, миролюбивом, тихом настроении во время врачевания.

Внимание. Надо привлечь полное внимание больного, так как успех лечения во многом зависит от этого. Поэтому рекомендуется успокоить пациента до приступления к самому лечению. Врач может тихо разговаривать с ним, приказать ему не напрягать ни мышцы, ни нервы. Следует вести беседу о личных потребностях больного, касаясь лишь того, что может способствовать его успокоению, и старательно избегая всего, что может вызвать возражение и антагонизм. Помните, что Вам не предписано привести больного к Вашим собственным убеждениям, а вылечить его. Действуйте на него ласково и успокоительно.

Голос. Врач должен заботиться о выработке в себе хорошего «голоса для внушения». Это трудно объяснить, но, может быть, наше объяснение всё же принесёт некоторую пользу. Не требуется особенного красноречия, но надо вложить чувство и настойчивость в голос. Надо стараться, чтобы голос врача был до того проникнут его мыслью и желанием, что пациент мог бы почувствовать его вибрации. Голос должен быть звучен и

силён; не требуется, чтобы он был особенно громок, но он должен быть проникнут силой. Слова должны вибрировать и проникать сквозь мысли пациента. Чтобы добиться успеха, надо самозабвенно предаться всецелому сосредоточению мыслей на значении употребляемых слов; помаленьку в этом можно усовершенствоваться. Выражение голоса должно быть весьма убедительно.

Следующие упражнения могут оказать пользу для усвоения этого. Представьте себе, что Вы лечите пациента посредством внушения. Представьте себе больного, сидящего перед Вами на стуле или лежащего, а себя сидящего или стоящего рядом. Затем дайте ему соответственные его болезни внушения, сообщая ему, чего Вы добиваетесь и объявите ему твёрдо и положительно, что результат будет достигнут. Выделяйте выразительные, вибрирующие слова, которые Вам важно запечатлеть в его памяти во время и после лечения и упражняйтесь в повторении их, пока Вы не почувствуете, что слова вибрируют, напряжены и передают в совершенстве Ваше настроение.

Возьмите, например, слово «сильный», так как это слово следует часто применять при внушении. Повторяйте его по нескольку раз, всё настойчивее и убедительнее, таким образом: сильный; сильный; сильный; сильный. Упражняйтесь, пока Вы не почувствуете вибрацию этого слова всем организмом, пока это слово не станет для Вас действительным представлением скрытой за ним мысли. Затем возьмите слово «здоровый» и упражняйтесь тем же способом. Не следует повторять эти слова, как фонограф или попугай, но надо стараться *чувствовать* высказываемое слово.

Упражняйтесь в этом повторно, и Вы скоро заметите, что Вы начинаете приобретать вибрирующий, внушительный тон, придающий силу Вашим словам, так что больной их почувствует. При стремлении достичь правильной интонации никогда не забывайте эти два слова: настойчивость и убедительность.

Глаз. Врач должен выработать в себе твёрдый, серьёзный взгляд; не вытаращивание глаз, а твёрдый, властный взор. Этого можно постепенно достичь при помощи упражнений и мысли. Человек всегда внимательно разглядывает то, что его интересует, так что если Вы приучите себя смотреть внимательно и с интересом, Вы без особого труда добьётесь правильного взгляда. Мы очень советуем Вам выработать в себе этот взор не для гипнотических или тому подобных целей, но для сосредоточивания мысли и привлечения внимания пациента. К тому же, этим возбуждается доверие больного, если он более или менее сомневается в успехе и питает

к Вам известное недоверие. Без полного доверия со стороны пациента всякое врачевание весьма осложняется, так как тогда пациент действует не за одно с врачующим, а против него.

Мысленное состояние врачующего. Тот, кто исцеляет внушением, должен выработать в себе мысленное состояние серьёзности, внимательности: он не должен заниматься пустяками. Врач обязан извлекать как можно больше пользы для пациента, и этим самым его работа пойдёт и ему на пользу.

Он должен действовать с определённой целью, а не разбрасываться и не заниматься пустяками. Мы этим не хотим сказать, будто врач должен всецело отдаваться труду и никаким увеселениям, как раз наоборот, так как считаем, что труд, увеселение и отдых одинаково нужны нормальному человеку. Мы только хотим сказать, что врач должен иметь определённую цель и действовать соответственно этому.

Он должен сосредоточиться на своей работе. Невнимательность и несосредоточенность мешают хорошему действию внушения. Не только внушение не достигает своей цели, но пациент инстинктивно чувствует, что не хватает чего-то и не получает правильных вибраций. Пользуйтесь волей и сосредоточивайте мысли на Вашем труде.

Надо иметь веру в себя; при недостатке последней надо восстановить её посредством самовнушения. Не имея веры в себя, нельзя ожидать доверия других. Доверие заразительно, но и недоверие также. Помните это.

Положение пациента. Больной должен находиться в удобном положении; лучше всего положить его на удобное кресло или кушетку. Надо научить больного не напрягать свои мышцы. Для этого лучше всего попросить пациента держать руку совершенно свободно, затем поднять её; врач должен дать ей опуститься от собственной тяжести и сказать пациенту, чтобы он постарался привести своё тело в подобное состояние. Пользуйтесь внушением: «Теперь устройтесь поудобнее, покойно, покойно, непринуждённо-покойно и удобно». При этом внушение должно содействовать не только физическому покою и удобству, но и мысленному уничтожению всякого напряжения нервов. Врачу лучше всего сидеть на низком стуле рядом с больным, или же стоять рядом, или за ним. Это следует делать по собственной интуиции, для этого не надо соблюдать определённых правил.

Повторение. Одной из аксиом терапии внушения является: «Сила внушения увеличивается от повторения». Постоянное повторение внушения утверждает его в памяти пациента; поэтому врачу следует часто повто-

рять главную мысль или главное внушение не однообразно, но с различным порядком слов, не забывая всегда включать в них главное внушение. Помните, что запечатление внушения напоминает атаку на крепость. Приходится нападать со всех сторон, и потому повторение внушения в различных видах важно. При повторении выделяйте громкостью и вибрацией главные слова.

Среда. Для врачевания следует по возможности избирать среду, в которой внимание пациента не отвлекается от внушения. Постарайтесь исключить всякий шум и всякое впечатление извне так, чтобы больной или больная вполне сосредоточились на внушении. Опустите шторы, чтобы воцарилась полутьма. Всё это имеет исключительное значение.

Изображение предстоящего состояния. При внушении важно представить мыслям пациента желанное состояние, то есть то состояние, которого Вы добиваетесь. Делайте это постепенно, изображая пациенту каждую степень ожидаемого исцеления и кончая мысленным представлением его уже совершенно здоровым. При указании нами (немного дальше) общих приёмов врачевания Вы точнее поймёте, что мы подразумеваем. Здесь мы упоминаем об этом, чтобы Вы поняли, почему даётся такое изображение.

Мысль превращается в действие, и мысль пациента, приём за приёмом, следя за изображением, бессознательно способствует физическому проявлению внушаемого мысленного представления.

Общие примечания. Слова, произносимые врачом, не содержат особого волшебства, и вся сила внушения кроется в таящихся за словами мыслях. Степень успеха врачевания зависит от степени насыщения больного этими мыслями. Из этого следует, что успех зависит от энергии и внимания, вкладываемых врачом в свои мысли, и от того внимания и той энергии, посредством которых мысль передаётся словами. Конечно, при этом происходит постоянная ментальная или телепатическая передача мысли, но влияние её усиливается произнесением убедительных слов внушения. Соединение мысли и слов производит сильное действие.

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО. Во время внушений никогда не упоминайте о самой болезни, а говорите только о том состоянии, которого Вы стремитесь достигнуть. Постарайтесь отвлечь мысли от болезни и сосредоточить их на ожидаемом выздоровлении. Этим Вы создаёте в мыслях пациента идеал, к которому он невольно будет стремиться.

Не пренебрегайте этим правилом, потому что оно очень важно. Не прибегайте к отрицательным внушениям или к отрицаниям, а придерживайтесь всегда положительных внушений или утверждений. Например, не внушайте: «Вы не слабы» и прочая, но, наоборот, внушайте повторно: «Вы сильны». Вы отмечаете разницу? Дело в том, что повторяя слово отрицания, Вы этим подтверждаете существование того состояния и наводите на это мысль пациента.

* * *

Глава Четырнадцатая

ПРИЁМЫ ВНУШЕНИЯ

При лечении внушением врач должен всегда мысленно представлять себе то, чего он хочет достигнуть. Это мысленное представление способствует более лёгкому и инстинктивному применению правильного внушения; к тому же это производит то же действие на пациента, как передача мыслей. К обсуждению последней мы ещё вернёмся в главах, посвящённых ментальному врачеванию.

Врачу следует сначала ознакомиться с условиями, которые он желает вызвать и затем применять соответственные внушения.

При начале первого приёма всегда полезно вступить с пациентом в разговор о влиянии мыслей на тело и поразительном действии ментальных внушений на больные места. Будьте осторожны при этом: не вдавайтесь в теории или сложные подробности, помните, что пациент не изучал этот вопрос столь подробно, как вы, и что теория и подробности лишь спутают его. Говорите главным образом о результатах, которых можно достигнуть, и коснитесь только влияния мысли на телесные органы и прочая, не распространяясь о теориях, касающихся различных мысленных планов и т.д. Главное, чтобы больной знал, *что* Вы собираетесь делать и чего хотите достигнуть, и чтобы он по мере возможности помогал Вам в этом, представляя себе мысленно то, что Вы ему внушаете.

Вы увидите, что мы включили здесь в общие способы врачевания внушения, дающие пациенту добавочное представление о силе мысленного влияния. Иногда полезно применять такие внушения для поддержания интереса больного, что очень важно, так как от степени проявляемого интереса часто зависит степень восприимчивости внушения.

Не старайтесь точно повторять слова, приводимые нами в указании общих способов, когда будете лечить, схватите главную мысль и передавайте её собственными словами. Это будет проще для вас, и Вы сможете лучше углубиться в их значение, чем при простом повторении чужих слов.

Теперь укажем Вам хороший приём общего внушения.

ПРИЁМ ОБЩЕГО ВНУШЕНИЯ

После того, как пациент улёгся спокойно и удобно и расслабил мышцы, скажите ему:

«Теперь, г-н Х. (или г-жа Х.), Вы лежите удобно и спокойно. Всё тело Ваше отдыхает, мышцы не напряжены, каждый нерв спокоен. Вы чувствуете себя спокойным, отдыхающим всем телом, с головы до ног, с головы до ног; тихим, спокойным, беззаботным. Мысли Ваши спокойны, и Вы дозволите моим целительным внушениям проникнуть глубоко, глубоко в Ваше подсознательное мышление, чтобы они дали Вам здоровье и силу. Они разрастутся, как семя, посаженное в хорошую почву, и принесут нам плоды здоровья и силу.

Я начну с укрепления Вашего желудка и органов пищеварения, так как эти органы питают Вас и придадут Вам свежие силы. Я заставлю Ваш желудок принимать нужное количество пищи, переваривать её и превращать в питание, которое распространится по всем частям Вашего тела, создавая и подкрепляя клеточки, части и органы. Вы нуждаетесь в основательном питании, и я заставлю Ваши органы пищеварения дать Вам его.

Ваш желудок обладает силой, силой, силой; он может и хочет работать для Вас и переваривать всю пищу, требуемую для Вашего питания. Он ещё сегодня, сейчас же, начнёт проявлять свою силу, будет переваривать Вашу пищу и хорошо питать вас. Чтобы поправиться, Вам требуется правильное питание, и потому мы начинаем с желудка. Ваш желудок обладает силой, силой, силой и здоровьем и согласен работать. Вы вскоре почувствуете приток силы в Вашем желудке. Вы уже начинаете чувствовать его, и Вы заметите, что силы его со дня на день будут крепнуть, и он будет всё лучше и лучше работать. Ваш желудок и все органы пищеварения согласны хорошо работать и будут рассылать питание во все части тела, а это Вам и нужно, именно это Вам нужно. Я могу внушить это уставшим органам; это придаст им свежую силу и здоровье, и Вы сразу почувствуете улучшение. Запомните: питание, питание, питание, – вот чего следует добиться, и этого мы достигнем с самого начала, теперь же.

Я надеюсь, что Вы мне поможете, что Вы будете предаваться весёлым, радостным, утешительным мыслям, всё время, всё время. Радостные бодрые мысли прогонят болезнь, – прогонят её, уверяю вас. Старайтесь думать

о радостном, весёлом – и Вы сразу почувствуете физическое и умственное утешение. Помните: весёлые, счастливые, утешительные мысли, – запомните эти слова и повторяйте их почаще.

Теперь мы займёмся упорядочиванием Вашего кровообращения. Так же, как и питание, кровообращение имеет большое значение. Вы сразу начнёте проявлять правильное кровообращение по всему телу, с головы до ног, с головы до ног. Кровь Ваша потечёт легко и свободно по всему телу – с головы до ног – неся питание и силу каждой частице. На обратном пути она захватит с собой всё ненужное из клеток, органов и частей; всё это будет уничтожено в лёгких и выброшено из тела, будет заменено в крови свежим материалом. Вы теперь дышите глубоко; этим Вы сожжёте вредное, болезненное вещество, захваченное кровью для сжигания лёгочным кислородом, который Вы вдохнули. Вы вдыхаете здоровье и силу – здоровье и силу, уверяю Вас в этом, и теперь Вы почувствуете себя лучше. Упражняйтесь время от времени в глубоком дыхании и думайте о том, что Вы вдыхаете здоровье и силу и выдыхаете всё вредное. Требуется правильное кровообращение по всему телу и содействующее этому правильное дыхание.

Чтобы избавиться от негодных продуктов организма, Вы должны пить ежедневно известное количество воды. Вы должны пополнять Ваш запас жидкости. Ставьте себе стакан воды и пейте из него понемногу, приговаривая: «Я пью эту воду, чтобы очистить свой организм от всего вредного и чтобы восстановить в нём нормальное и здоровое состояние». Не забываете этого, так как это важно. Растение нуждается в воде, и Вы тоже. Потому не забываете пить воду.

Усиленное потребление жидкости будет способствовать правильному ежедневному действию кишок, и таким образом организм будет освобождаться от негодных веществ. Уже завтра утром Ваши кишки заработают легко и правильно и скоро привыкнут к исправному действию. Вы должны помочь мне в этом деле, сосредоточивая иногда Ваши мысли на правильном действии кишок.

Теперь мы начали правильно действовать, и Вы должны способствовать этому труду. При восстановлении правильного действия пищеварительных органов Вы получите правильное питание от поглощаемой Вами пищи. Каждая частица Вашего тела подкрепляется, и с каждым днём Вам будет лучше. Это хорошо отзовётся на Вашем кровообращении и на всём организме. Вы станете легко дышать и этим укрепите тело и сожжёте вредное

вещество. Кроме того, Вы избавитесь от негодных веществ потреблением дополнительного количества жидкости, и, как я уже говорил, при правильной работе Ваших кишок Вы избавите свой организм от всех зловредных отбросов организма. Вы станете весёлым, бодрым, счастливым, сильным и здоровым.

Вы окрепли всем телом с ног до головы, с ног до головы, и каждый орган, каждая клетка и частица действуют теперь правильно. Вы приобретаете новые силы и энергию, Вы приобретаете их теперь!»

Затем примените специальные внушения, соответственно тем отдельным частям, которые нуждаются во врачевании; принаравливайте внушения к тому, чего Вам хочется достигнуть. Внушайте, что боль утихнет и что вскоре восстановится нормальное состояние.

Вы увидите, что вышеуказанные приёмы общего лечения очень хорошо действуют на пациентов, невзирая на местный характер их заболевания. Тайна этого врачевания состоит в том, что при успешном восстановлении правильного питания, пищеварения и испражнения остальное само о себе позаботится. Мужчина или женщина, у которых пищеварение и испражнение в совершенном порядке, то есть организм которых правильно питается и правильно очищается от золы, не может не быть здоровым. Мы советуем Вам внимательно прочесть нашу книгу «Хатха-Йога» и ознакомиться со всем значением этих вопросов.

Вы можете включить указания из «Хатха-Йоги» в Ваши внушения, и этим Вы принесёте больному большую пользу.

Изучите правила ведения правильного образа жизни, данные нами в «Хатха-Йоге», и этим Вы постигнете тайну обладания здоровьем. Внушая такие понятия пациентам, Вы их утвердите в их мыслях, измените их образ жизни, который из несовершенного станет совершенным, так что когда они поправятся, то останутся надолго здоровыми. Такие внушения покажутся пациентам Божественным даром, если Вы только сами настолько глубоко проникнитесь этими мыслями, что сможете правильно передать их больному.

Вы увидите, что при всяком недомогании всего важнее одолеть неправильное питание и засорение желудка. Объясните это пациенту и скажите ему, что Вы посредством внушения восстановите нормальное состояние организма; это Вы сможете сделать. При женских недомоганиях, как, например, при неправильной менструации и прочая, вышеприведённые способы лечения творят чудеса. Внушите, что менструа-

ции будут правильны так же, как Вы внушали, что действие кишок будет правильное. Внушением научите пациентку надеяться, что следующая менструация придёт вовремя, через месяц или около того восстановятся правильные сроки.

Нам нет смысла входить здесь в подробности насчёт врачевания внушением всех заболеваний. Мы дали Вам общие указания, и Вы с лёгкостью можете применить этот общий способ лечения при самых различных болезнях. Помните, однако же, что следует настаивать на правильном питании и испражнении и на правильном кровообращении, связанном с дыханием, так как всё это составляет целебное лекарство, универсальную панацею. Прочитайте ещё раз о других способах психологического врачевания, указанных в этой книге. Из каждого из них Вы можете почерпнуть кое-что полезное.

* * *

Глава Пятнадцатая

САМОВНУШЕНИЕ

«Как человек внутренне мыслит, таков он и есть», — гласит древняя поговорка, истина которой с каждым годом проявляется всё больше. Физическое здоровье человека во многом зависит от самовнушения. Если он поддерживает в себе ментальное состояние здоровья, силы и неустранимости, то он и проявляет их соответственно. Если же он поддаётся унылым, угнетающим мыслям, то и это сказывается на организме.

Одной из главных причин заболеваний является страх. Он отравляет организм, и последствия его проявляются в разных направлениях. Уничтожьте страх, и этим Вы уничтожите источник болезни, и симптомы её постепенно исчезнут.

Но всё это мы уже говорили в другом месте; эта книга предназначена больше для действий, чем для теории. Вопрос заключается в том, как лечить самого или саму себя посредством самовнушения?

Ответ весьма прост: данное лицо должно внушить себе как раз то, что он внушил бы пациенту, следуя данным нами в предыдущей главе советам и указаниям. Ваше «Я» может применить внушение к мыслям, управляющим физическим организмом и ведающим всем телом, от клеточки до органа. Если внушение передано достаточно серьёзно и настойчиво, то оно произведёт должное воздействие. Так же, как люди могут захворать вследствие неправильных самовнушений, так они могут восстановить в себе здоровье правильными внушениями.

В этом не кроется никакой тайны; это соответствует вполне утвердившемуся психологическому закону.

Если Вы нуждаетесь в самовнушении, то, начиная курс лечения, прочтите сначала внимательно нашу книгу «Хатха-Йога», содержащую практические сведения и указания насчёт правильного образа жизни. Освоившись с этими правилами, примитесь за правильное мышление. Последнее состоит в поддержании правильного ментального состояния бодрости и неустранимости. В них заключается главная сила.

Если Вы не вполне здоровы, то будьте уверены, что это происходит от нарушения какого-нибудь естественного закона. По указаниям из «Хатха-Йоги» Вы можете опознать, в чём именно состоит это нарушение, и затем Вы обязаны исправить это вредное явление и восстановить

правильную деятельность посредством самовнушения или правильного мышления.

В девяти случаях из десяти Вы убедитесь, что корень зла кроется в неправильном питании или недостаточном испражнении. Вы не верите этому! В таком случае мы укажем Вам Ваши симптомы, и Вы увидите, соответствуют ли они Вашему состоянию.

Во-первых, у Вас плохой аппетит и несовершенное пищеварение, или диспепсия. Затем, Вы страдаете запором и, если Вы женщина, у Вас недостаточные и нерегулярные менструации. Потом, руки и ноги у Вас холодные, что указывает на неправильное кровообращение. Затем, Ваше зрение и Ваш слух затронуты: у Вас звон в ушах, и зрение затуманивается. Ваши вкусовые ощущения не прежние, Ваше обоняние ослабело и подвержено катаральным явлениям. Но чувствительность Ваша не ослаблена, она сверхъестественно развита, и Вас считают нервным. Ваш сон неспокоен, и Вы всегда чувствуете себя утомлённым. Ваша кожа стала прозрачной, и щёки Ваши побледнели. Ваши губы и ногти лишились здоровой розовой окраски. И так далее.

Разве это не подходит к Вашему состоянию? Разве не странно, что мы определили Ваш недуг, не повидав Вас и вообще не зная вас? Но, уверяем вас, это не чудо: мы просто привели Вам симптомы, вызываемые тем, что можно назвать типичным случаем недостаточного питания и неправильного испражнения. И последние составляют первопричину симптомов. Для устранения надо исправить скверные привычки неправильного образа жизни и неправильного мышления. «Хатха-Йога» укажет вам, как жить правильно, а самовнушение поможет Вам правильно мыслить, и Вы вскоре поправитесь.

Лечите себя, следуя указаниям общего врачевания, данным нами в предыдущей главе под заголовком «Приёмы внушения». Займитесь серьёзно лечением, так же серьёзно и внимательно, как если бы Вы лечили не себя, а другого, и Вы достигнете поразительного успеха.

Представьте себе самого себя мысленно таким, каким Вы бы желали быть. Затем внушите себе, что Вы стали таким и живите так, как полагается жить здоровому человеку. Затем беседуйте сами с собой и скажите Вашему подсознательному мышлению, чего Вы от него ожидаете, заставьте его управлять физическим телом, создать новые клеточки и ткани и отбросить изношенный, испорченный материал. И он послушается вас, как хороший ассистент или помощник, и Вы скоро почувствуете себя сильным и здоровым.

В таком самовнушении не кроется особой тайны. Просто Ваше «Я» передаёт подсознательному мышлению, что оно обязано действовать и

правильно исполнять свою работу. Ведя правильный образ жизни, Вы даёте подсознательному мышлению нужный ему для обрабатывания материала и создаёте благоприятствующие успеху условия.

Мы могли бы заполнить многие страницы указаниями всяких внушений и утверждений, которые Вы могли бы применять при разных болезнях. Но это ни к чему: Вы так же хорошо можете сами составить внушения и утверждения, которые вполне заменят наши. Вам нужно просто беседовать с подсознательным мышлением, как будто это другой человек, которому Вы доверили Ваше тело, и сказать ему, *что* Вы от него хотите. Проявляйте без смущения серьёзность при этом, пусть Ваши приказания будут проникнуты жизнью. Скажите: «Вот, подсознательное мышление, мне хотелось бы, чтобы ты за меня хорошо поработало. Моё недомогание мне надоело, и я хочу избавиться от него. Я ем питательную пищу, и мой желудок может хорошо переваривать её, и я настаиваю, чтобы ты следило за этим — не медля, теперь. Я пью достаточно воды для удаления из организма негодного вещества, и я настаиваю на том, чтобы ты наблюдало за ежедневной правильной работой кишок. Я требую, чтобы ты следило за нормальным распределением кровообращения. Я правильно дышу, сжигая негодное вещество и снабжая кровь кислородом; остальное ты должно сделать. Примись за работу, примись за работу». Прибавьте к этому всякие указания, которые Вы считаете полезными и следите, как подсознательное мышление примется за работу. Прочтите то, что нами сказано на эту тему в главе о врачевании силой мысли.

Поддерживайте в себе правильное умственное состояние, воодушевляя себя энергичными уверениями, пока здоровье Ваше не наладится. Говорите себе: «Я становлюсь сильным и здоровым, я проявляю здоровье» и прочая, и прочая.

Теперь мы Вам объяснили, как нужно действовать. Вы же примитесь за работу и действуйте!

* * *

Глава Шестнадцатая

МЕНТАЛЬНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ

Из главы о врачевании внушением читатель уже узнал, что неправильное мышление влияет на физическое тело, и потому мы не считаем нужным повторять здесь те же примеры или давать ещё добавочные. Предполагая, что каждый читатель этой книги обладает некоторыми сведениями о влиянии ментального состояния на физическую деятельность, мы считаем излишним приводить повторные доказательства.

Теория и система ментального врачевания основана на влиянии мысли на тело в связи с представлением, что мысль может не только повредить деятельности организма, но и способствовать восстановлению здоровья и правильного действия. Мы не пытаемся объяснять теории различных направлений ментального врачевания, также и многочисленные теории, касающиеся вопроса «Что есть мысль?». Суть в том, что ментальное врачевание есть факт, и нам следует объяснить, как им надо пользоваться, как применять его.

В главах о врачевании внушением мы дали указания, которые могут быть хорошо использованы в связи с наставлениями о ментальном врачевании. В сущности, внушение и ментальное врачевание являются близнецами: каждое из них представляет одну из сторон одного и того же. Главное различие заключается в способе применения силы. Внушение зависит почти всецело от словесных внушений, а ментальное врачевание основано на телепатии или передаче мысли.

В присутствии пациента лучше всего соединять оба метода. Но при ментальном врачевании присутствие пациента не обязательно. Лечение часто применяется к пациентам, находящимся на расстоянии многих миль от врача, посредством так называемого заочного врачевания, которое является, собственно, телепатией.

Телепатия, считавшаяся когда-то суеверной фантазией, начинает теперь получать признание в научном мире и скоро будет принята как одно из явлений Природы, отвечающих её законам. Оккультисты всех стран признавали её с древнейших времён, и, во всяком случае, она не есть нечто новое, хотя многие считают, будто они недавно обнаружили её.

Мы приведём несколько примеров, доказывающих, что телепатия общепризнана среди развитых и выдающихся современных учёных.

Т. Бенист, бывший секретарь Общества психических исследований, говорит: «Мы приходим к неизбежному заключению, что знание проникает в наш разум не только посредством пяти чувств». Другими словами, исследователь принуждён заключить, что передача мысли, или телепатия, должны быть признаны как научно проверенный факт.

Проф. Долон Д. Каскенбог, известный учёный из Нью-Йорка, говорит: «Согласно предсказаниям Метерлинка, наступило время взаимного познания душ, без посредничества пяти чувств».

Кларк Белл говорит: «В том виде, как её признают учёные, считающиеся с ней как с фактом, телепатия есть какое-то неизвестное чувство, неизвестная сила человеческого организма, посредством которой возможно общение между умами, помещёнными в разные человеческие организмы; она — физическое явление, какой-то способ познания, сходный с хорошо известной и изученной передачей электрического тока или с силой тяготения, про которую мы знаем, что она существует. Но мы ещё неспособны понять, как она действует, и разобраться в её системе».

Известный английский учёный, профессор Вильям Крукс, говорит: «Если мы признаём теорию, что мозг состоит из отдельных частиц нервных клеток, тогда должны предположить, что каждая из этих частиц, как всякая малейшая материя, обладает вибрационной способностью и при известных условиях будет вибрировать, как, например, нерв сетчатой оболочки поддаётся вибрации, содержащейся в эфире».

Д-р Шелдон Лезвит говорит: «Неоспоримый факт, что все, внимательно изучившие и исследовавшие телепатию, убедились, что она существует и может быть применима. Я на собственном опыте окончательно убедился в этом. Я знаю, что каким-то способом мысль может быть передана от одного человека другому, когда оба в полном сознании. И у меня есть основания полагать, что она ещё лучше передаётся бессознательному мышлению того, кто её воспринимает».

Французский астроном Камилл Фламарион говорит: «В итоге наших наблюдений мы заключаем, что мысль одного может воздействовать на другого человека на расстоянии, без помощи слов или всяких других видных способов общения. Нам кажется весьма неразумным отвергать этот вывод, раз мы признаём самый факт. Нет ничего противоречащего науке, ничего романтического в признании того, что мысль может влиять издалека на другой мозг. Наука признала, что один человек может воздействовать на другого на расстоянии, это так же верно, как существование Парижа, Наполеона, кислорода или Сириуса». Тот же учёный говорит: «Не подлежит сомнению, что наша психическая сила производит движение в эфире, передающееся, как и все движения эфира, дальше и улавливаемое

мозгами, которые находятся в гармонии с нашим мозгом. Претворение психического действия в эфирное движение и обратное действие можно сравнить с тем, что происходит с телефоном, когда приёмник, будучи тождествен с приёмником на другом конце, воспроизводит передаваемое звуковое движение не посредством звука, а посредством электричества. Но это лишь сравнения».

Мы могли бы заполнить бесконечное количество страниц подобными подтверждениями существования передачи мысли, но этого вовсе не требуется. Тот, кто желает получить дальнейшие указания по этому вопросу, может найти их в изданных отчётах английского Общества психических исследований, которые можно получить во всех главных английских библиотеках.

Эта телепатия служит основой заочных врачеваний, производимых ментальными знатоками и другими в тех случаях, когда они не применяются посредством прямого словесного внушения. Это следует отметить.

Принцип ментального врачевания основан на проявлении мысли через органы, клеточки и части тела, которые воспринимают ментальное состояние центрального мышления, и всё, что вредит последнему, вредит и им. Врач старается восстановить нормальное ментальное состояние в центральном мышлении. Это нормальное состояние приносит человеку сознание своей власти над телом и над всем своим организмом. Восстановление этого ментального состояния отвращает болезни и приводит к выздоровлению, если болезнь уже водворилась. Её целительная сила зависит от степени проявляемого данным лицом осознания власти своей мысли.

Обычно это осознание недостаточно развито у большинства больных, которые постепенно опустили на более низкие мысленные планы и по каким-либо причинам допустили ослабление своего сознания. Именно здесь требуется помощь врача. Его мысли остались положительными и живыми, и он приобрёл опыт в науке передачи мысли. Поэтому врач, принимаясь за лечение больного, увеличивает свои вибрации до требуемого состояния и затем передаёт их мыслям пациента, вследствие чего вибрации там воспроизводятся, и в результате мысль пациента влияет на центральное мышление, оживляющее части, органы и клеточки, то есть на подсознательное мышление, и постепенно восстанавливает нормальное состояние.

Различные школы или наставления ментального врачевания поясняют своё врачевание посредством различных теорий, но нам кажется, что вышесказанное может заменить все общие взгляды и теории и пояснить всё происходящее, не считаясь с метафизическими теориями и даже во-

преки некоторым из них. В основе всех этих видов врачевания кроется естественный закон, и глупо стараться затуманивать факты множеством метафизических теорий. Факт тот, что все школы, не взирая на их противоположные теории, врачуют и исцеляют. Разве это не доказывает, что оне, несмотря на все теории, пользуются той же силой?

Мы не станем подробно обсуждать эти различные теории, а сразу «ис-пробуем пирог», указывая Вам в следующей главе простой способ применения ментального врачевания, посредством которого любой из Вас сможет врачевать так же, как эти различные школы.

* * *

Глава Семнадцатая

МЕТОДЫ МЕНТАЛЬНОГО ВРАЧЕВАНИЯ

Мы советуем читателю основательно изучить всё написанное нами относительно врачевания силой мысли, внушением, метафизического врачевания и прочая, чтобы получить общее представление о том, что врач должен знать, применяя лечение. Он может избрать из каждого способа лечения то, что ему по душе, представляя другое на выбор другим. Советуем Вам руководствоваться при этом интуицией — это будет в Ваших же интересах и приведёт Вас к успеху.

При ментальном врачевании врач должен обладать способностью представить пациенту то состояние, которого он добивается, то есть он должен ментально созерцать, что пациент уже здоров и что все части, органы и клетки действуют нормально. Иначе говоря, успех ментального лечения зависит от способности врача ментально представлять себе его выздоровление. Откиньте всякие сомнения и приучите Ваши мысли представлять себе желаемое состояние, как если бы Вы его видели своими собственными глазами.

Упражняйтесь в этом ежедневно, и Вы поразитесь Вашим успехам, и в конце концов Вы почувствуете силу врачевания, которая обдаст вас, как волна.

Сама передача мысли не требует особого напряжения со стороны врача. Главное затруднение заключается в способности представить себе вышеописанный ментальный образ, но достигнув этого, не трудно передать мысль, просто представляя себе, что она осуществляется.

Последнее может показаться странным многим из вас, привыкшим считать, что для передачи мысли требуется большое усилие и сосредоточение. Это неправильно: в действительности сосредоточение требуется лишь для порождения ясного ментального представления, а по достижении этого передача производится лишь действием воли или желания, другими словами, — мыслью, что это уже осуществляется. Некоторые врачи и адепты передачи мысли предпочитают воображать себе, что они видят, как мысль действительно покидает мозг, действительно перебрасывается через пространство и действительно воспринимается мыслью пациента. Этот способ облегчает мысли удержать ментальное представление, пока оно не осуществится.

При врачевании больного в его присутствии надо первым долгом успокоить его, постараться, чтобы он по возможности отдался полному безмолвию. Ему не надо спать или дремать, надо лишь успокоить свои мысли и по возможности отвлечь их от предметов и представлений внешнего мира. Для лучшего достижения этого надо стараться, чтобы в комнате было тихо и спокойно, и избегать яркого освещения, потому что это отвлекает внимание больного.

Водворив требуемые условия, посидите спокойно, пока Вы не почувствуете, что Ваше собственное ментальное состояние подходит для приступления к врачеванию, что Ваши вибрации достаточно усилены (это Вы должны сами почувствовать), и тогда Вы можете начать лечение. Представьте себе ментально, что пациент выздоровел, представьте себе ментальный идеал требуемого состояния и затем думайте, что это состояние передаётся мыслям пациента, передайте ему, так сказать, ментальную фотографию.

При составлении ментального образа Вы можете прибегать к словам, но молча, разумеется. Самое главное — представить себе тот ментальный образ пациента, которого Вы стремитесь достичь. Запомните это навсегда. Старайтесь ментально представить себе, что пациент вполне поправился, и старайтесь мысленно удержать это представление во всё время лечения.

В дополнение лечения полезно дать пациенту несколько советов, ободрить его и указать ему, что сила его собственной мысли может содействовать успешной работе мыслей целителя.

При заочном врачевании или лечении на расстоянии, как его называют, врач должен действовать совершенно так же, как в присутствии пациента. Он должен вообразить себе, что больной возле него, в той же комнате, и он должен приступить к лечению совершенно так же, как при пациенте. Он должен «видеть», что мысли уходят, странствуют и достигают пациента. При заочном врачевании многие врачи ментально беседуют с пациентом, сообщая ему всё нужное совершенно так же, как если бы он лично присутствовал. Это заочное врачевание может состоять из одних внушений относительно здоровья, силы, восстановления жизнеспособности или, с другой стороны, из изложений истин и состояния, как это делают врачующие метафизическим способом. Само собой разумеется, что мысли Любви сильно способствуют восстановлению здоровья. Пусть Ваши мысли Любви окружают мысли больного и выгонят все жившие в нём вредные и отрицательные мысли.

При заочном лечении лучше, если больной во время врачевания будет находиться в спокойном, восприимчивом состоянии; для этого Вы

должны вперёд сговориться с ним, в какое время Вы приметесь за врачевание. Но это не обязательно требуется: иногда лечат своих пациентов не в определённое время, а тогда, когда, по их мнению, возникают самые подходящие для лечения условия.

Дальнейшие наши старания дать Вам более подробные указания о способах этого врачевания были бы напрасны и составили бы лишь повторение сказанного. В нескольких словах мы сообщили всю суть этого лечения. Если Вы вникните в эти указания, то будете обладать полной возможностью успешно применять ментальное врачевание. На одну эту тему можно исписать целую книгу, но это было бы лишь повторением того, что мы уже сообщали в других частях своей книги.

Эту книгу следует прочесть и изучить в целом: указания, касающиеся одного метода, относятся и к другим способам, обсуждаемым в других главах. Если бы мы повторяли подробные указания в каждой главе, то мы написали бы три-четыре книги вместо одной.

Потому очень просим Вас ознакомиться со всеми приведёнными нами способами врачевания, чтобы Вы могли извлечь истинную пользу из наших указаний.

* * *

Глава Восемнадцатая

МЕТАФИЗИЧЕСКОЕ ВРАЧЕВАНИЕ

Приведённым нами в заголовке этой главы определением часто злоупотребляют; многие пользуются им при описании почти всех названных в этой книге способов врачевания.

Конечно, всякий, применяющий духовное врачевание, имеет известное право назвать своё врачевание «метафизическим», потому что слово «метафизическое» означает «по ту сторону физического», но общепринятое понятие «метафизика» — означает «наука бытия». Придерживаясь точного смысла определения, название «метафизическое врачевание» должно быть применимо лишь к такому способу врачевания, когда пациент действительно сознаёт реальность бытия, реализует самого себя во Вселенной. Тот, кто способен развить в себе *действительное сознание того, что есть*, обладает удивительной исцеляющей силой, которая пойдёт на пользу и ему, и другим, если он только будет правильно применять её. Но люди, достигшие высшего сознания, не всегда это делают; многие из них склонны пренебрегать всем физическим, будто оно недостойно привлекать их мысли, и обращают своё внимание всецело на высшие планы бытия. Этот взгляд неправилен, потому что физическое участвует в развитии «я» (эго), и пренебрежение им противоречит жизненным законам.

Само действие этого способа метафизического врачевания можно назвать управлением низшей силой высшею сознательностью. Последняя проявляет свою силу тем, что управляет более слабой силой. Но в конце концов оказывается, что действительная причина исцеления та, что мысль при созерцании высших планов проявления перестаёт заниматься делами низших планов, и потому последние действуют по установленным всемирным законам, без постороннего вмешательства, без постоянного примешивания отрицательных мыслей, вызывающих во многих людях болезненное состояние.

Сознание своего Высшего Бытия возвышает Человека, отвлекая его от страха и забот, действующих как яд и приводящих многих людей к заболеванию. При удалении мыслей, наводящих страх, Природа (или то, что кроется за этим словом) может действовать свободно и беспрепятственно.

В следующих двух главах мы обсудим высшие фазы метафизического врачевания под названием «духовное врачевание», считая его более подходящим.

В этой главе мы касаемся главным образом видов врачевания, применяемых некоторыми метафизическими врачами, которые ограничиваются на указаниям своим пациентам известных метафизических систем, содержащих большую или меньшую долю истины.

Но даже при этих, только что названных способах врачевания Вы увидите, что врач невольно применяет силу ментального врачевания, или внушения, или обоих вместе. Лечение, всегда следующее за метафизической беседой, должно вызвать действие ментального врачевания или внушения, даже если исцеляющий и не сознаёт этого, возмущённо отвергает этот факт и объявляет, что применяемое им врачевание есть «нечто совершенно иное». Тем не менее адепт духовного врачевания с лёгкостью признает ментальное лечение и внушение, хотя бы они были скрыты и предьявлялись в ином виде. Лучшим доказательством того, что существует общий принцип, может послужить тот факт, что различные школы так называемого метафизического врачевания, несмотря на различия их теории и убеждений, дают приблизительно одинаковый процент исцелений.

Конечно, оне не сходятся в общем признании единой жизни и единого духа, оне горячо возражают против притязаний других школ, называют одна другую жертвами заблуждения и другими названиями, — но всё же все продолжают лечить и удачно исцеляют. Школы и верования христианской науки (Christian Science) и антихристианской науки (Anti-Christian Science) исцеляют одинаково успешно. Всё это лишь указывает на то, что все пользуются одной и той же силой, и что ни одна секта не имеет исключительного права на неё.

Сила единой жизни всегда присутствует, всегда согласна быть применяемой, если кто-либо в ней нуждается, не считаясь с особыми теориями или верованиями данного лица. Как солнце или дождик, эта сила — для всех, кто поддаётся её власти или кто притягивает её к себе. Да, она принадлежит всем. Мелкие различия теорий кажутся забавными, когда размышляешь о Беспредельном. Сколько детского в наших духовных познаниях — всякий уверяет, что он постиг единую истину, всю истину, и что все остальные заблуждаются. Истина состоит в том, что все обладают истиной или частью истины, соразмерно их пониманию, и что никто не владеет всей истиной.

Отдельный искатель истины имеет такое же право на любовь и силу Беспредельного, как целая секта, считающая, что лишь она имеет на них право.

Верования возникают, распространяются, пропадают и вымирают; верования, секты, школы — все следуют по единому пути. Во всём есть рождение, рост и смерть — относительно, конечно, — все следуют закону того, что мы называем *эволюцией*. Века, люди, народы, страны, школы, культы, верования, секты, их руководители приходят и уходят, должны приходить и уходить, но Закон остаётся вечно неизменным, непогрешимым, постоянным, бессмертным, бесконечным. Закон царствует надо всем, все следуют его приказаниям. Никто не является его единым агентом или вершителем, и всё же все — его агенты и вершители. Он пользуется всеми, и при том все им пользуются. Кто постигнет эту тайну, тот приобретёт покой.

Нет смысла преподавать метафизическое врачевание тем, которые не постигли хоть частично Высшего Учения. Тому, кто желал бы более основательно изучить этот вопрос, мы советуем прочесть весь курс Философии Йогов.

Тем, которые понимают и которые желают исцелять себя и других этим методом, мы сказали бы, что единственное правило следующее:

Уединитесь в тишине и предайтесь созерцанию Истинного «Я». Когда Вы приобретёте сознательность, то подвергните себя или других врачеванию, применяя подходящие слова, которые по мере возможности передадут Ваши мысли (невозможно полностью передать их словами). Если Вы не можете сами составить нужную речь, то можете пользоваться следующим образом:

СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ

О, Дух единый, нерождённый, Бессмертный, Всеведущий, Вездесущий, Всемогущий, в чьём Жизненном Океане я лишь капля, дай мне почувствовать Твоё присутствие и Твою Силу. Дай мне ещё более познать, что Ты есть и что я в Тебе. Дай проникнуть в меня сознанию Твоего Бытия и моего духовного бытия и дай ему спуститься на все планы моего мышления. Дай Духовной Силе проявиться проникновением моим в тело другого «Я», которого я желаю исцелить (или «это тело, считаемое мною собственным»), даруя ему здоровье, силы и жизнь, чтобы оно стало более пригодным Храмом Духа, более совершенной передачей изображения Единой, протекающей сквозь него жизни. Подними это тело с грубых вибраций нижних планов к возвышенным вибрациям Духовной Мысли, посредством которой мы познаём Тебя. Дай этому телу через воодушевляющую его мысль тот мир, ту силу и жизнь, кото-

рые принадлежат ему по праву его бытия. Ты, Всежизненный, проникни своим существом в него, составляющего частицу, оживотворяя и оживляя его. Об этом прошу Тебя, Вседуховный, по праву моего происхождения от Тебя. Потому, что Ты мне обещал это и дал мне сокровенное познание, я теперь прошу Тебя об этом.

Вместо этого или в связи с этим Вы можете употреблять любое из многих «Толкований Книги Бытия», которыми пользуются различные научные школы: они все хороши.

Но помните всегда: в одних словах нет очарования, и ни одно верование не имеет особого права на отдельные слова. Вы, как и все, имеете право пользоваться словами, но их сила кроется в мысли. Слова приходят, уходят, меняются, но выражающая их мысль и осуществление вечны.

* * *

Глава Девятнадцатая

ДУХОВНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ

Это наивысший способ врачевания и применяется куда реже, чем большинство людей это предполагает.* Многие врачи, весьма успешно исцеляющие посредством ментального врачевания, верят и поучают, что они производят исцеление духовным способом. Но они ошибаются в этом. Истинное духовное врачевание никем не «производится».

В таких случаях исцеляющий является объектом или протоком, пропускающим через себя духовные целительные силы Вселенной, то есть исцеляющий в состоянии приспособить свои духовные мысли к восприятию потока духовной силы Вселенной; этот поток проникает через исцеляющего в мысли пациента и приводит в нём в действие столь сильные вибрации, что этим подкрепляются более низкие ментальные элементы, а под конец и сами органы и части, приводимые, таким образом, в нормальное состояние. Духовные исцеления часто бывают действительно мгновенны, но из этого не следует заключать, что они всегда должны быть таковыми.

Пропуская духовную целительную силу через себя на пациента, врач прямо «окунает его в духовный поток», как некоторые выражаются.

Чтобы хорошо понять этот способ лечения, читатель должен ознакомиться с учением йогов, касающимся различных ментальных принципов. Для этого ему следует изучить книгу «Основной Курс Философии Йогов». Нам не хочется повторять здесь всё уже сказанное по этому вопросу. Всё же мы считаем полезным сказать пару слов о духовном мышлении, чтобы этот способ врачевания стал более понятным.

Духовное мышление человека есть тот принцип мышления, который возвышается над обоими более низкими принципами мышления, известными под названиями: Инстинктивный Ум и Интеллект. Духовное мышление выше плана интеллекта, а инстинктивное мышление ниже плана интеллекта. У большинства людей духовное мышление ещё не развилось в сознательность, хотя некоторые более выдающиеся люди, те, которые опередили своих братьев на Пути, — развили своё духовное

*Мы надеемся, читатели наши понимают, что высшим и самым прекрасным примером собственно духовного лечения является целительская деятельность Христа. И уже по одному этому можно понять, сколь в действительности редко такая форма лечения встречается. (Й.Р.)

мышление настолько, что сознают его, или, вернее, продвинули центр сознательности в область духовного мышления. Этот высший ментальный принцип есть то, что мы пытаемся выразить, говоря о чём-то внутреннем, что нас как будто охраняет и посылает нам в тяжёлые минуты жизни предостережения и советы. Все благородные, возвышенные мысли происходят из этой области мышления. Духовное мышление передаёт более низким ментальным принципам частицы истины. Всё благородное, развившееся в человечестве, как истинная религиозность, доброта, человеколюбие, справедливость, бескорыстная любовь, милосердие, сочувствие и т. д., исходит из постепенно развивающегося Духовного Ума. При этом развитии в людях увеличивается чувство справедливости и милосердия. В них возрастает чувство любви к ближнему и сильнее развиваются все качества, подразумеваемые народами всех верований под словом «добрый».

Духовное мышление есть источник вдохновения, нисходящего на поэтов, художников, скульпторов, писателей, проповедников, ораторов и других людей. Из этого источника исходят предвидения, являющиеся пророкам. Многие сосредоточились в своём труде на высших идеалах и достигли редких познаний из этого же источника; они приписывали их существам другого мира — ангелам, духам, самому Богу, но всё исходило изнутри; это был голос их Высшего «Я». Это не означает, что человек никогда не получает сообщений из только что названных источников, — отнюдь нет, ибо мы знаем, что такое происходит часто. Но мы хотим сказать, что человек гораздо чаще получает сообщения от Высшего «Я», чем из других источников, но он склонен ошибочно принимать одно за другое. Мы не можем войти в подробное обсуждение этого вопроса, так как он не относится к разбираемой нами в настоящее время теме.

Посредством развития своего духовного сознания человек может войти в близкий контакт с этой высшей частью своего «Я» и может таким образом достичь познаний, превышающих способности его интеллекта. Таким же образом он может завладеть и высшими силами, но он должен остерегаться: он ни в коем случае не смеет проявлять их иначе, как на пользу людям, так как злоупотребление духовной силой приводит к ужасным последствиям. Таков закон.

Высшая степень духовного врачевания недоступна всякому человеку, но достигший известной степени духовного развития врачующий может воспользоваться некоторой частью этой духовной силы для лечения своих собратьев. И действительно, лучшие целители пользуются таким образом этой силой, делая это сознательно или невольно. И они поступают правильно: это есть надлежащее использование силы.

Духовное врачевание можно с успехом применять в связи с другими способами врачевания, так как оно им отнюдь не противоречит. В сущности, все врачи, обладающие таким сознанием, должны стремиться к применению этого способа лечения в связи с другими способами врачевания.

Предназначаемая к облегчению страданий человечества духовная сила, всегда стремящаяся к добру, не может нанести вреда, и врач никогда не должен опасаться, что, применяя её, он понижает духовное до материального уровня. Духовное проникает через всё, и если оно может послужить к возвышению тех, которые помещаются на низших планах, то значит, оно хорошо использовано.

В следующей главе мы постараемся дать читателю некоторые объяснения и указания относительно применения духовного врачевания, хотя, как Вы сами увидите, почти невозможно указать, как действовать, когда приходится скорее допускать действие, а не действовать самому. И мы просим читателя подойти к этому вопросу с чувством известного благоговения, так как при духовном врачевании приходится пользоваться силами совершенно иного свойства, чем те, которые люди применяют в повседневной жизни. Врачующий духовным способом служит протоком для передачи духовному мышлению пациента силы из великого Океана Духа, и он должен стараться быть достойным посредником для передачи этой Силы и этого Духа.

* * *

Глава Двадцатая

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДУХОВНОГО ВРАЧЕВАНИЯ

Приступая к врачеванию, духовный врач должен проникнуться чувством уважения к той властной силе, которую ему хочется пропустить через себя для облегчения страданий больного. Ему следует успокоиться физически и морально, по возможности не напрягать мышцы и нервы, откинуть все волнения и заботы и все мысли о материальной жизни. Он должен попытаться довести себя до состояния мира и покоя, на которое имеет право всякий, кто сознает значение определений «духовное мышление» и «дух». Он должен попытаться перейти в ментальное состояние, в котором он прочувствует близость духовного океана, частицей которого является его собственное «Я». Он должен попытаться настроиться в тон с Беспредельным.

Очень трудно определить это состояние словами; чтобы его понять, надо его прочувствовать. Но мы предполагаем, что те, которых эта книга привлекла, или которые привлекли её к себе, достаточно сознают значение того, что мы подразумеваем.

Врач может делать наложение рук на больного или не делать его по собственному усмотрению. Некоторые не дотрагиваются до пациента, а другие инстинктивно чувствуют, что лучше трогать его. Полагайтесь в этом на собственную интуицию. Кажется, что в прикосновении человека, проникнутого Духом, зиждется некая неопределимая целительная сила. Помните, что Иисус и Его ученики обычно исцеляли духовной силой посредством наложения рук. Потому не бойтесь накладывать руки на больного, если у Вас есть желание сделать это. Отбросьте при врачевании с себя всякое чувство ответственности в совершаемом лечении и вместо этого постоянно представляйте себе, что Вы есть лишь проток, через который вливается духовная сила. Как только Вы начнёте думать, что действуете *вы*, Вы тем засорите проток и преградите путь силе. Многие хорошие духовные целители таким образом уничтожили действие своего труда; их всё растущий эгоизм привёл к утрате обладаемой ими в начале великой силы, которую они успешно применяли, пока не были развращены успехом и рукоплесканьем толпы. Нам из собственной практики хорошо известны некоторые такие поразительные примеры, и возможно,

что читатели сами слышали про такие случаи, которые они теперь смогут лучше понять. Опасайтесь при духовном врачевании этой роковой ошибки. Не Вы лечите, а Дух. Всегда помните это.

Чтобы стать действительным протоком духовной целительной силы, лучше всего сосредоточиться на мысли, что Вы являетесь протоком, пропускающим через себя исцеляющую силу, и попытаться ментально «увидеть» или «почувствовать» во время лечения вливание и выливание духовной силы. Лечение не должно быть очень продолжительным, здесь врач должен руководствоваться собственной интуицией. Часто после некоторого срока такого лечения и врач, и пациент начинают действительно чувствовать во время лечения вливание духовной силы. В таком случае Вы можете быть уверены, что Вы действуете удачно.

Во время духовного лечения и врач, и пациент должны быть в надлежащем настроении, так как тогда их мысли приспособляются к протоку духовной силы. Для достижения такого ментального состояния врачу следует прочесть пациенту несколько строк или пассажей из произведений какого-нибудь писателя, относящихся к данному вопросу, избирая при этом что-нибудь гармонирующее с настроением больного. Этим путём мысли обоих — врача и больного — отходят от всего более материального и приноравливаются к предстоящему лечению.

При этом способе лечения врач не обязан удерживать представление предпринятого лечения, как при ментальном врачевании. Дух проникает в организм пациента через его духовное мышление и пытается придать всему ему целость или совершенство, не пользуясь отдельными частями или фразами. Пациент окружён духовным потоком, каждая мысленная клеточка чувствует его и оживляется им.

Вот всё, что мы можем сказать Вам о духовных врачеваниях. Всё остальное Вы обнаружите сами, продвигаясь в работе. Не бойтесь приступить к этому способу врачевания, если только Вы это делаете с добрыми намерениями. Вы увидите, что со временем Вы всё лучше и лучше сможете передавать эту духовную целительную силу, и работа Ваша усовершенствуется.

Тем, которые предпочитают иной из названных нами в этой книге способов лечения, или которые считают более правильным пользоваться другими способами, руководствуясь желанием или состоянием пациента, мы советуем применить это духовное врачевание, хотя бы в продолжение одной или двух минут по окончании другого способа лечения. Врач может сообщить об этом пациенту или умолчать это — как он найдёт нужным. В этом не будет обмана, потому что Дух принадлежит всем, и все подчинены Духу, так что если врач найдёт правильным пользоваться сво-

ей силой без ведома больного, то он имеет полное право на это. Возможно, что некоторые пациенты отнесутся с предубеждением ко всему, что называется духовным, потому что они связывают это с понятием о бестелесных душах, о спиритизме и прочая. Было бы весьма неразумно пользоваться словом «духовный» в разговоре с такими людьми. Другие могут вообразить, что нечто духовное отзывается религиозностью и что духовное врачевание не соответствует их религиозным убеждениям. Конечно, эти оба взгляда основаны на ошибочном понимании сути дела, и с такими людьми не стоит углубляться вглубь вопроса.* В таких случаях лучше прибегать к другим способам врачевания и затем дать пациенту возможность пользоваться духовным врачеванием, не обсуждая его. Не следует лишать больного из-за его невежества чего-либо, что врач в состоянии дать ему. Советуя это, мы, конечно, не подразумеваем, что следует обманывать больного или говорить ему неправду; мы только хотим напомнить врачу, что неразумно и бесполезно вызывать в пациенте антагонизм, упоминая при нём названия и понятия, которые он неправильно понимает или постигает лишь частично и которые противоречат его взглядам, так что его предубеждения и ханжество могут противодействовать той пользе, которую Вы собираетесь ему оказать.

* * *

* Разъясняем: в сих строках автор не осуждает религию или спиритизм, как то многим покажется, но просто порицает отношение к ним, сложившееся у людей, не понимающих сути вопроса. (И.Р.)

Глава Двадцать Первая

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Теперь, после того, как мы ознакомили читателя с теорией и практикой различных способов духовного врачевания, мы хотели бы сказать ему пару слов о применении описанной нами целительной силы.

Первым делом, не впадайте в ошибку, придерживаясь узких ханжеских взглядов на врачевание. Не следуйте примеру столь многих врачей, пользующихся для лечения какими-то лекарствами и поносящих всех, кто лечит иначе. Придерживайтесь широких, благородных, либеральных взглядов. Признавайте за всеми право на свободу мнения, которого Вы требуете для себя. Не навязывайте Ваших взглядов другим, но будьте всегда готовы дать вежливые и точные указания всякому, кто их попросит.

Не поносите врачей, пользующихся лекарствами. Это неправильно и неразумно. Старайтесь работать настолько хорошо, что люди сами будут просить Вашей помощи, а не основывайте свой успех на поношении других. Многие из врачей, прибегающих к лекарствам, чудные люди и в глубине души симпатизируют более утончённым методам врачевания, но они не показывают этого открыто, считаясь с народными предубеждениями и опасаясь войти в конфликт с врачебным управлением. Такие люди прописывают лекарства, потому что им приходится это делать, и в то же время они применяют духовное врачевание без ведома пациента. Этим объясняются успешные действия многих «мирных» лекарей. Что касается грубых членов медицинских обществ, поносящих ментальных и духовных целителей, так лучше оставить их в покое. Они будут должным образом наказаны за свою непримиримость и вражду; не будьте столь неблагоразумны, чтобы втянуться в их водоворот. Сопровитесь им пассивно, и Вы увидите, что добьётесь таким образом гораздо большего, чем они достигают активным сопротивлением. Эта истина известна всем адептам оккультизма и является самым практическим советом.

Как мы уже говорили раньше, не упускайте случая обращать внимание на природные телесные законы. Следите, чтобы пациент действовал

согласно этим природным законам, и этим Вы добьётесь лучшего и ускоренного успеха.

При всяком способе врачевания надо следить за правильным питанием и правильным испражнением. И даже если пациент будет мгновенно исцелён каким-нибудь могучим способом духовного врачевания, то он снова рано или поздно захворает, если будет пренебрегать основными физическими законами своего бытия. Многие духовные врачеватели не считаются с этим или не желают этого признать, но будьте уверены, что оно действительно так и соответственно реальности во многих случаях. Здоровое рассуждение приведёт Вас к этому взгляду. Не походите на страуса, не прячьте головы, чтобы не узреть истину по отношению к психическим законам. Не проглядите физику, увлекаясь метафизикой. Это так же безрассудно, как нежелание физика признать великие истины метафизики.

Будьте преисполнены любви и доброты по отношению к пациентам, но не предавайтесь неправильному сочувствию, при котором Вы бы возложили на себя болезнь больного, и Ваша жизненность могла бы истощиться. Не допускайте этого, не становитесь пассивным по отношению к больному, не выказывайте ему отрицательные стороны Вашего состояния. Будьте всегда положительны и деятельны в общении с ним, иначе Вы сможете испытать на себе вампирное действие некоторых больных, которые наслаждаются поглощением жизненных сил врача для личной пользы и своего подкрепления. Давайте им пользоваться Вашими познаниями, но не разрешайте им поглощать Вашу жизнь и жизненную силу — это не принадлежит им. Потому не поддавайтесь слишком сильному ощущению состояния больного, остерегайтесь сочувствия особого рода или, вернее, ложного сочувствия.

С увеличением в Вас сознательности по отношению к Источнику всей силы увеличится и Ваша способность исцелять. Помните всегда, что за всей универсальной силой кроется Беспредельная сила, являющаяся источником всякой силы и энергии. Помните, что Вы являетесь как бы частицей этой беспредельной жизни и что всё истинное в Вас происходит от Беспредельного Бытия. Старайтесь вполне постичь это, и Вы увидите, что это сознание даст Вам силу, намного превосходящую всё, что Вы до того знали и что приобрели иным способом. Это источник настоящей силы, и он доступен каждому, кто его ищет.

До того, как приступать к врачеванию, полезно провозгласить следующее утверждение, или мантрам:

О, Ты, Великая, Беспредельная Сила! Ты, Великое Пламя Жизни, которой я являюсь лишь искрой, я предаюсь Твоей Целительной Силе, дабы она протекла через меня и подкрепила, восстановила и исцелила бы этого человека в Жизни. Дай Твоей Силе проникнуть сквозь меня, чтобы этот человек почувствовал Твою жизненную Энергию, Силу и Жизнь и смог бы проявить её в виде Здоровья, Силы и Энергии. Сделай меня достойным протоком Твоей Силы и используй меня для Добра.

Мир да будет с Вами при Вашем целительном труде!

* * *

ПРИЛОЖЕНИЯ

С. Йесудиан, Э. Хейч

В ОСНОВЕ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕЖИТ ПСИХИКА

Влияние событий и времени в человеческих судьбах даёт людям возможность развиваться в некоторых направлениях индивидуально, что создаёт столько же индивидуальностей, сколько и людей. Наше «Я» — эта вечная весна жизни в совершенном равновесии и полной гармонии — постоянно излучает энергию жизни в тело. Если сознание человека, даже низкого уровня развития, развито во всех направлениях одинаково, то человек будет здоров и жизненная энергия будет постоянно течь в его тело, а положительные и отрицательные токи будут функционировать в равновесии. Состояние сознания индивидуума действует как фильтр, который распределяет излучаемую жизненную энергию в различные психические и нервные центры, называемые йогами *чакрами*. Когда сознание из-за однобокого развития в каком-то определённом направлении нарушено в своём пропорциональном совершенстве, тогда появляется изменение в течении жизненных сил и равновесие нарушается.

Борьба психики за наведение порядка, выравнивание течений и есть состояние, которое принято называть лечением болезни. Жизненная сила в человеке проявляется не только в осознании жизни, но и в подсознании, в виде изменённого инстинкта. Жизненный инстинкт обнаруживает себя в двух формах: как инстинкт самосохранения и как инстинкт сохранения вида. Оба они — огромные движущие силы. Инстинкт самосохранения старается поддерживать жизнь индивидуума в любых условиях, а инстинкт сохранения вида заставляет производить себе подобных для замены индивидуума в общем течении жизни. Природа из всех сил старается сохранить здоровье индивидуума, поправить его состояние, если мы грешим против её законов, и держать неразрушенным до естественной старости индивидуума.

«Природа никогда не хочет, чтобы человек покинул своё тело, не достигнув глубокой старости, — говорит Йог Рамачарака. — Если только каждый будет подчиняться законам Природы с раннего детства, вместо того чтобы постоянно нарушать их, то смерть из-за болезни в юности или в средних годах будет такой же редкостью, как и смерть вследствие несчастных случаев».

Условия нашей среды обеспечивают равновесие жизненных течений несмотря на то, что человек изо дня в день сознательно попирает золотые

правила здоровой жизни. Настоятельность самосохранения имеет только одну цель и является такой силой, которая в момент опасности превращает самого кроткого человека в дикого зверя. Бесчисленное множество раз читали мы, как люди на тонущем корабле, чтобы добраться до спасательной шлюпки, давят и топчут друг друга. И только люди высоко духовно-развитые могли побороть инстинкт самосохранения и оказаться бескорыстны. Эта могучая сила непрерывно работает в нас изо дня в день, чтобы сохранить наше здоровье и исправить совершаемые нами ошибки.

Здоровье есть не что иное, как жизнь в естественных условиях, тогда как болезнь — это результат неестественной жизни. К нашему несчастью, наша цивилизация бросила нас на путь неестественной жизни. Мы едим, пьём, дышим, спим, одеваемся неестественно, не так, как надо. Хатха-Йога учит нас тому, как сохранить жизненную силу, использовать её и дать ей возможность проявляться в нас в максимальной мере. Тот, кто будет следовать Хатха-Йоге, никогда не будет болеть и сохранит отличное здоровье до глубокой старости.

Как же мы можем поставить свою психику на службу нашему телу?

Положительная энергия — энергия, жизнь дающая. Отрицательная энергия — жизнь получающая, жизнь ведущая. Пока эти две энергии находятся в равновесии, индивидуум физически и психически здоров. Но как только он направляет своё сознание односторонне к духовному или же физическому развитию, он открывает путь разного рода неприятностям. Мы знаем, что люди умственно совершенные почти всегда довольно хрупки в физическом смысле, так как положительные силы у них распространяются по пути отрицательных, и такое тело имеет слабую сопротивляемость. Но если такой человек при помощи сознательно проводимых упражнений Хатха-Йоги будет направлять своё сознание, по меньшей мере, несколько минут в день к тем нервным центрам, которые призваны обеспечивать телу нормальную жизнедеятельность, то равновесие восстановится. Когда же человек впадает в другую крайность, направляя своё сознание только на материальную сторону и проявляя ещё к тому же интерес к плотной еде и питью, то результатом этого оказывается повышенная восприимчивость к разным болезням и нездоровое состояние. Преобладание физической стороны: полноты, тупости, является следствием такого расстройства в равновесии индивидуума. Примеры одностороннего расстройства просты и сводятся к одной крайности или другой. В этих случаях индивидуум нарушает психическую или материальную основу в их соотношении друг к другу.

Человек может сам в любой степени обнаружить созидательную силу как в положительной, так и в отрицательной энергиях, и если он начнёт

использовать свои силы, тоотрегулирует их по-своему, то есть внутренние станут отрицательными, а внешние — положительными. Мы называем такого человека положительным, согласно его внешним признакам и проявлениям. Такие люди являются созидающим началом и могут из ничего сделать что-то, распространяя вокруг жизнь и энергию. Они наделены интуицией, верят в себя и в своё собственное «Я». Внешне они положительны: они дают, они создают, они производят. Они и здоровы подобно основе своего разума и своих эмоций. Излучая радость, солнечный свет, доверие, любовь, доброту и теплоту, они положительны во всех внешних проявлениях; однако, они в то же время и отрицательны, ибо принимают любовь, которую им излучают другие. Они и физически здоровы, ибо их умственная деятельность находится в равновесии с материей, составляющей тело. Если же мы направляем нашу психику в противоположную сторону, то наше тело раньше или позже заболит. Люди совершают такую ошибку на психической основе.

Малодушные от природы или вследствие невроза страдают недостатком доверия к себе. Такие люди всегда ищут помощи у других, они бессильны и беспомощны, они вечно боятся и видят во всём лишь зло и несчастье. Вместо того, чтобы быть активными и проявлять созидательную силу, они разрушают в себе самую жизнь своим неверием в себя. Они терпят неудачу там, где другие добиваются успеха. Люди такого рода подобны пустоте, в которую всё попадает и исчезает без следа. Это отрицательные индивидуумы, тёмное узкое ущелье, бездонная бочка, в которую бесследно падает всякое человеческое усилие. Отрицательная сила полностью поглощает и нейтрализует любую частицу положительной энергии, с которой она соприкасается. Будем же всегда начеку! Будем беречься от такой доли!

Ошибка начинается с мысли: «Я никогда ничего не добьюсь». Горе нам, если мы когда-либо сделали себе такое заявление. Делая так, мы уже воздвигаем перед нашим источником собственной силы стену, которую мы сможем стереть только величайшими усилиями.

Никогда нельзя себя расхваливать, задумывая сделать что-либо хорошее и полезное, никогда нельзя допускать сомнения в успехе, мысленно произнося: «Тебе всё равно ничего не удастся! У тебя всё равно ничего не выйдет!» Нет, у нас выходит, нам удаётся, у нас получается, если мы верим в то, что делаем, и мы достигаем цели, если у нас достаточно веры в себя и в свои силы для преодоления трудностей и препятствий.

Необходимо верить в своё «Я», которое создаёт и укрепляет наше тело независимо от нашего сознания. Отрицательный индивидуум ожидает помощи извне, а не изнутри самого себя и теряет инициативу; он эго-

истичен и не понимает ни других, ни себя. Он угрюмый, подавленный, раздражительный и вечно на что-то жалуется; он никого не любит, но хочет, чтобы другие любили его. Но в любви он пассивен, ибо не понимает любви — ему присуща только страсть. То, что он принимает за любовь, есть лишь желание чего-то или кого-то.

Энергия, используемая в такой неправильной форме, нарушает психическое равновесие. Благодаря вездесущности нервной системы мысль действует на тело. Если наши мысли выходят из равновесия, то это наносит такие удары и колебания, что нервы разрушаются, а поскольку вся работа нашего тела управляется и контролируется нервами, то это ухудшает здоровье всего тела и всех его органов.

Каждый на своём опыте знает, как зависит функционирование организма от колебания эмоций. Даже самый здоровый человек испытывает определённые физические недомогания и изменения: при получении плохих известий он теряет аппетит, у него начинает болеть голова или развиваются другие неприятные симптомы. От ужаса человек бледнеет, кровь у него отливает от головы, и он даже теряет сознание. Как состояние сознания, ужас развивает излишние отрицательные потоки, нарушающие равновесие течений, и наступает отрицательное состояние тела. Если человек сердится, кровь приливает к голове, и у него появляются перебои в работе сердца. В этом состоянии доминируют положительные течения, и появляется одностороннее положительное состояние. Каждое простое беспокойство связано с неприятными симптомами, но в общем натура индивидуума в состоянии снова быстро восстановить порядок. Если же отрицательные явления повторяются через короткий промежуток времени или если они тянутся долго, то рано или поздно в теле появляются серьёзные нарушения и возникает болезнь. Одностороннее развитие сознания или же его застой могут так же быть причиной серьёзных заболеваний. Наше тело и психика здоровы, когда положительные течения, проявляющие себя на материальной основе нашего тела, находятся в равновесии с отрицательной силой сопротивления тела. У индивидуума с низким уровнем развития сознания процессы жизнедеятельности низки, его нервная система приспособлена и отрегулирована соответственно его слабому сопротивлению.

С развитием сознания напряжение жизнедеятельности увеличивается, а следовательно, сила сопротивления нервной системы должна также увеличиться. Если этот процесс идёт параллельно и постепенно, то нервная система, приспособляясь, развивается соответственно требованиям жизни. Если же развитие внутренних сил происходит хаотично, от случая к случаю, то нервная система, не будучи достаточно подготов-

ленной, чтобы подвергнуться действию сильных влияний, заболевает, так как не может оказать должного сопротивления. Это аналогично тому факту, что когда электрический ток включается в проводник, не соответствующий его силе, то проводник перегорает. Выносливость организма обеспечивается нервной системой, которая расстраивается, если подвергается действию внезапного, чрезмерно сильного течения. Появляются функциональные расстройства, воспаление нервов и даже полный паралич. Появляющиеся в сознании расстройства вызывают различные психические заболевания.

Целью системы Хатха-Йога является подчинение сознания нашей воле, шаг за шагом систематическое его расширение и в то же время — увеличение и усиление всеохватной деятельности нервной системы, проводящей постоянно растущую жизнедеятельность, и её сопротивляемости отрицательным факторам. Таким образом, конечной целью системы Хатха-Йога является развитие до совершенства сознания человека и его совершенное проявление в теле. Индусы называют людей, достигших такого совершенства «Дживан Мукти» (Человек-Бог). Наша жизнь несёт нам опыт и тревоги, которые дают почву для расширения сознания. Но если мы станем искать путь развития ошупью, мы заплатим за наше невежество и неравномерное распределение сил потоком разных болезней. В виду того, что болезни возникают от двух разных течений, в зависимости от того, какое из них преобладает, мы должны разделить болезни на две главных группы: на болезни положительные и болезни отрицательные.

Если мы перенапрягаем жизненную силу и расходует её в половых излишествах или же в чрезмерных умственных напряжениях, то это вызывает её усиленное сгорание, тело истощается и впадает в отрицательное состояние, ибо его сопротивление оказывается слишком слабо. Такими болезнями отрицательного состояния являются туберкулёз, хронические воспалительные процессы, аллергические расстройства, желудочные и кишечные язвы и т.п. Неврастения и депрессии являются также отрицательными состояниями. Случается и другое: если по какой-либо причине жизнедеятельность сокращается или отвлекается так, что клетки из-за недостатка контролирующих концентрированных сил становятся дикими и неуправляемыми, то они образуют раковые опухоли. Результатом этого является отрицательное состояние тела, причину которого однако надо искать в истоках, прямо противоположных предыдущему случаю.

Это является также причиной того, что люди, склонные к аллергии, очень редко расположены к раку. Болезнями, происходящими от положительных сил, являются острые расстройства, сопровождающиеся

высокой температурой; например, пневмония, неврозы, невралгия и те виды инфекционных заболеваний, которые связаны с высокой температурой, как-то: тиф и скарлатина. Существуют и болезни смешанного происхождения, при которых положительные и отрицательные состояния чередуются, например: малярия или присутствие в теле гноя, когда температура в теле поднимается до 40 градусов, чередуясь с пониженной температурой.

Организм постоянно стремится создать в себе равновесие, например: если наше тело впадает в отрицательное состояние в результате переохлаждения или если оно становится беззащитным против микробов, организм сразу же развивает для самозащиты огромное количество положительных течений, состояние тела становится положительным, и у нас резко поднимается температура. Внезапное превосходство (преобладание) положительных течений вызывает прилив крови и воспаление, но последнее разрушает бактерии, которые накапливаются во время отрицательных состояний, и постепенно равновесие восстанавливается. Во время серьёзных воспалительных болезней, после того как бактерии погибли и усиленное нагнетание положительного течения больше не нужно, происходит внезапное изменение, и тело впадает в отрицательное состояние — температура падает ниже нормальной, и пациент, хотя болезнь и прошла, попадает в критическое положение в результате внезапного изменения течения. В таком случае пациенту дают чёрный кофе или другое стимулирующее средство. После положительных болезней появляется нормальное отрицательное состояние периода выздоровления. Маятник после качания вправо сразу не останавливается, а раскачивается влево и вправо, амплитуда его движений постепенно сокращается, и лишь после он останавливается. Если мы получаем слишком много энергии, больше чем надо, то это вызывает сильную реакцию и равновесие восстанавливается постепенно. Но если мы сознательно предотвращаем первые неравномерные колебания маятника, то болезнь вовсе не возникает. Например, если моё тело внезапно охлаждено, если слепым силам Природы оказалось дозволено действовать во мне, то состояние моего тела делается отрицательным. Микробы размножаются, и тогда организм, защищая себя от них, создаёт более мощные положительные силы, появляется температура и развивается болезнь. Но если при внезапной простуде мы умышленно создаём больше положительной силы и одновременно вводим её в тело, то мы сразу же восстанавливаем равновесие, бактерии не размножаются, болезнь не развивается: мы её предупреждаем.

Мы уже рассматривали физические изменения, которые могут быть вызваны страхом или преобладанием одной силы над другой, но, кроме

этого, преобладание другого вида энергии вызывает длительные психические расстройства, которые влекут за собой острые физические изменения и серьёзные болезни; этот факт доказан исследованиями западных учёных. Гнев, страх, испуг, ревность и другие подобного рода отрицательные эмоции подрывают здоровье, разрушают нервную систему и уменьшают сопротивляемость организма, делая его более восприимчивым к болезням и препятствуя процессу лечения.

В 80-х годах XIX века один американский профессор опубликовал результаты своих опытов в этой области. Он отводил дыхание своего пациента в стеклянную трубку, охлаждённую до минусовой температуры, вызывая тем самым его конденсацию. При нормальном состоянии подопытного конденсированное дыхание не давало никакого осадка. Однако, через пять минут, когда пациент рассердился, на стенке трубки появился коричневый осадок, указывающий на то, что после внезапного волнения в дыхании пациента появляется определённый химический продукт.

Если это вещество извлечь и ввести человеку или животному, то оно провоцирует волнение. Глубокие горе и печаль вызывают серый осадок. На протяжении своих опытов и экспериментов исследователь пришёл к убеждению, что разгневанное, сердитое и подавленное душевные состояния вызывают вредные, ядовитые продукты в организме, в то время как хорошие эмоции и хорошие мысли мобилизуют его целебные силы. Среди отрицательных эмоций страх и отчаяние, возможно, являются для нервной системы наиболее разрушительными. Согласно Горасу Флетчеру, страх наполняет нас ядовитой двуокисью углерода и отравляет воздух в помещении. Это вызывает психические припадки вследствие удушья, а подчас и немедленную смерть. Действительно, медицина знает много случаев, когда люди с чувствительной нервной системой от страха падали, как поражённые молнией. Очень интересный доклад на эту тему представил один профессор медицины в Австрии: «Самую большую опасность, которая может угрожать ребёнку, представляют нервные страхи его матери».

Молодые матери стараются защитить своих детей от каждого сквозняка, запрещают им всё, что может их научить мужеству, выносливости, уверенности в себе. Такие матери вливают своим детям медленно действующий яд и причиняют им вред на всю жизнь. Мы должны растить наших детей так, чтобы они не знали, что такое страх. Это является наиболее прекрасным, наиболее ценным наследием, которое мы можем дать нашим детям. Однако, вместо этого во всех частях света детей обучают бояться Бабы-Яги и чёрта. Детей пугают родители и учителя, пугают для острастки, и разрушительный механизм начинает действовать на психи-

ку ребёнка. Принцип самовнушения, действие которого мало знают и недооценивают на Западе, даёт ребёнку уравнивание сил, и когда он подрастает, он может противодействовать чувству страха, нравственной, половой или профессиональной неполноценности, сдерживая эти чувства или подавляя их волей.

80% человечества находится во власти страха: боязнь заболеть, впасть в бедность, всевозможные несчастья и беспокойства, утрата любимого или любимой, волнения матери, нелепый страх из-за страха. Сколько людей разрушает себе и своим близким жизнь из страха перед завтрашним днём, не осмеливаясь из-за этого предоставить себе физический и психический отдых. Большинство людей постоянно к чему-то готовится, ждёт неурожайных лет и трудится, как муравьи, чтобы защитить себя от них. Их дети страдают от этого и спустя 30–40 лет наказываются желудочными или сердечными расстройствами, атеросклерозом и другими болезнями.

Основное правило Хатха-Йоги так прекрасно: психическая ясность, подавление страха даже в мыслях. Упражнения Хатха-Йоги замечательно действуют не только на чувство страха, но и на способность борьбы со страхом. Они представляют собой базу физического самоконтроля. Наше тело реагирует на каждый физический импульс через посредство нервной системы и системы желёз внутренней секреции. Эти системы чрезвычайно сильно развиты и имеют огромное значение для защиты организма и для сохранения жизни. Различные вегетативные функции зависят, главным образом, от состояния желёз внутренней секреции, которые выделяют свои гормоны непосредственно в кровь. Если их деятельность ослабить, то результатом будут болезни, преждевременная старость и смерть. Таким образом, волнения и страсти из-за их разрушительного действия на эндокринные железы являются непримиримыми врагами здоровья.

Наиболее важными железами внутренней секреции являются щитовидная, шишковидная, слизистая, половые железы.

Люди с живым темпераментом страдают ранним атеросклерозом и частыми нарушениями кровообращения. Согласно данным научно-исследовательской лаборатории института Йоги в городе Лонавле (Индия), а также и западной медицины, постоянные уныние и меланхолия оказывают на щитовидную железу такое действие, что может развиться Базедова болезнь.

Щитовидная железа является первым по порядку защитным механизмом, установленным Природой для охраны нашего организма от различного рода отравлений. Вырождающаяся щитовидная железа вызывает разного рода болезни, преждевременную старость и раннюю смерть, в то время как её нормальное функционирование поддерживает нормальное состояние ума, гибкость и эластичность тела до глубокой старости.

Эмоциональные состояния очень сильно влияют на гипофиз и на шишковидную железу. Система желёз внутренней секреции играет особо важную роль в Йоге, так как эти железы являются местом определённых центров сознания, которые йоги называют чакрами. Чакры являются связующими звеньями между разумом и телом. Если мы знаем, какую роль играют чакры в распределении, распространении и сохранении силы и энергии, то тогда мы можем определить род реакции, которую должно вызывать в теле действие желёз для поддержания нормального психического состояния. Этим путём мы знакомимся с сокровенным родством между различными психическими состояниями и разными органами тела, и таким образом можем достичь контроля над своим телом и осуществлять его.

Например, опыт и физические изыскания показали, что образованию почечных и жёлчных камней обычно предшествует длительный период беспокойства и печали. Внезапный испуг вызывает понос. Долго длившийся страх вызывает хронический катар кишок. Частые волнения прокладывают дорогу сердечным заболеваниям и варикозному расширению вен. Обманутые надежды или неудовлетворённость и тоска вызывают повышенную кислотность желудка, что способствует образованию язвы желудка.

Длительный страх смерти неизменно ослабляет функцию половых желёз. Характерный факт: во время преследования евреев у еврейских женщин вообще прекращались менструации. Это явление объясняли тем, что оне принимали какие-то тайные средства. Но позже было замечено, что во время осады городов и у многих христианских женщин развивались те же симптомы от постоянного страха смерти. Таким образом, страх смерти действовал как мудрый регулятор Природы, который не допускает производства потомства, пока для него продолжают опасные и неблагоприятные условия.

У мужчин та же причина вызывает импотенцию, но эти симптомы исчезают, если страх смерти прекращается. Правда, у мужчин может наблюдаться и противоположная крайность. Таким путём Природа восстанавливает равновесие, как в индивидууме, так и в народности.

Чрезмерная чувственность предрасполагает к туберкулёзу, и по этой причине восприимчивость к туберкулёзу особенно сильно проявляется в период полового созревания. Опыт работы в школе Хатха-Йоги показал, что когда пациенту удаётся дисциплинировать свои мысли, то он может без всякого насильственного давления жить в полной половой воздержанности, параллельно с лечением, которое получает. Таким образом, излечение не может быть достигнуто в очень немногих, повидимому, без-

надёжных случаях. Западная наука также признаёт связь между чрезмерной половой чувственностью и туберкулёзом.

Однако западные учёные считают, что повышенная половая активность является результатом туберкулёза, в то время как в действительности всё обстоит наоборот: более чувственные люди предрасположены к туберкулёзу. Если представители западной медицины сравнят статистические данные о психических состояниях, предшествующих различным заболеваниям, то они убедятся в достоверности Хатха-Йоги, которая учит, что все расстройства, любые инфекционные заболевания, являются результатом психических причин. Западные врачи качают головами и говорят о микробах. Но уже 6000 лет назад хатха-йоги в Индии знали, что непосредственной причиной болезни является микроб, и, несмотря на то, что у них не было микроскопов, они знали, что такое микробы и что с ними не могут успешно бороться только те, чьё сопротивление понижено, или те, кто предрасположен к данному заболеванию. Оба эти условия являются результатом неправильной психической деятельности.

Сушрута, хатха-йог, который в стародавние времена создал индийскую медицинскую науку, известную под именем Аюрведы, писал на специально приготовленном пальмовом листе: «Болезням способствуют мириады крошечных невидимых созданий. Они, вместе взятые, представляют собой не что иное, как тело злого духа и могут нападать только на человека, который сам открывает щель в собственной душе». Это примечательно ещё и тем, что великий европейский мастер-врачеватель Парацельс впоследствии учил чему-то очень похожему: «Лучшей защитой от всякой болезни является благородный разум». Основная мысль, как видим, та же самая.

Существуют две группы врачей: одни скептически настроены к теории психического возникновения болезней, другие — сторонники теории возникновения болезней на основе нарушения работы психики. В трудах всемирно известных психологов есть утверждения, полностью согласующиеся в целом ряде вопросов с учением Йоги. Вот отрывок из книги «Психика — это всё», написанной известным специалистом по нервным расстройствам и гипнозу доктором Вольгази:

«68 случаев гипнотического воздействия, изученных докторами Робертом Гейлигом и Гансом Гольфом, доказывают, что с помощью психического влияния в организме могут быть вызваны стимулирующие, самоизлечивающие процессы, которые, однако, не могут быть вызваны пациентом сознательно, так как протекание их и контроль над ними требуют наиболее точных технических знаний, а также использования специальных инструментов». Все авторы выражают единодушное согла-

сие и убеждённость: их исследования служат доказательствами того, что всякая реакция организма имеет в виду самозащиту, включая и готовность бороться с микробами.

У людей, страдающих психической депрессией, или у здоровых людей после гипнотического внушения состояния депрессии способность крови защищаться против тифозных бацилл заметно снижалась и сама кровь претерпевала изменения. Когда же пациенты были подвергнуты внушению, которое приводило к счастливому состоянию духа, то все контрольные эксперименты показывали возросшие возможности самозащиты. Другими словами, в человеке, внутри определённых границ, психическое влияние эффективнее, чем медицинское или химическое воздействие. Могут ли быть ещё более веские доказательства, подтверждающие точку зрения индийских йогов?

Даже на Западе есть люди, не предрасположенные к болезням. Они невосприимчивы, *иммунны*. Это означает, что у данного индивидуума положительные и отрицательные защитные течения находятся в полном равновесии, а кроме того, что сопротивление таких людей болезни достаточно сильно и они готовы к любой атаке. Хатха-Йога не побеждает микробов при помощи химикатов. Йоги знают, что бесполезно убивать микробов, если сопротивление пациента понижено, ибо пока оно остаётся пониженным, микробы будут продолжать размножаться снова и снова и может появиться ещё другой болезнетворный агент и атаковать организм. Йоги предупреждают болезни поддержанием равновесия течений или, если оно уже нарушено и есть болезнь, восстановлением необходимого организму равновесия течений. Таким образом, организм побеждает болезнь благодаря собственной силе и возвращается к полному здоровью. Равновесие между двумя течениями является полным тогда, когда наше духовное состояние совершенно спокойно. Поэтому надо начинать с приведения в порядок духа.

Если я, кусая твёрдую корку хлеба, ломаю зуб, то имеет ли это связь с психической причиной? Да, имеет. Нервная система непосредственно воздействует на систему желёз, вырабатывающих гормоны, которые напрямую зависят от психики индивидуума, содержание же кальция в костях и зубах — а, стало быть, и их прочность — зависит от количества и качества гормонов, циркулирующих в нашей крови. И если зуб повреждён и хрупок, то это имеет психическую первопричину.

А как же насчёт несчастных случаев? Если кто-нибудь падает с лестницы на пол, ушибается и теряет сознание, то имеет ли это психическую первопричину? Да, имеет. Но эта первопричина лежит за пределами сознания. Когда я несколько лет тому назад сказал или сделал неверное

действие, это запечатлелось в глубине моего сознания, ожидая случая проявиться в отрицательном явлении. Индивидуум с умом, находящимся в равновесии, всегда будет делать движения, наиболее целесообразные для него. Если, подобно ясновидящему, индивидуум в неуволнимо короткое время избирает ту единственную, наиболее целесообразную для него возможность, которая спасает его от опасности, то это называется самообладанием.

Что мы подразумеваем под правильным использованием нашей энергии? Если мои действия всегда побуждаются бескорыстной неэгоистической любовью, мой дух будет уравновешенным и здоровым. И это является предпосылкой для моего физического здоровья. Предотвращение и лечение болезни поэтому должно начинаться с психики, но здесь мы опять сталкиваемся с той важной ролью, которую играет связь между психикой и телом. Система Хатха-Йога основана на этом родстве и развивает параллельные способности, возможности и физическое здоровье индивидуума. С самого начала эта система устраняет ошибку, из-за которой так страдает западная медицина, а именно: мы лечим пациента, а не болезнь.

Хатха-Йога учит: «Так как мы сами являемся причиной наших болезней, то мы должны сами же и лечить наше тело». Она учит тому, что поможет нам найти причину (йоги называют это «туру»), а восстанавливать здоровье мы должны своими собственными силами.

Хатха-Йога учит нас сохранять гармоничную связь со средой питающей наше тело, и в случае, если мы погрешили против своего здоровья из-за неестественного образа жизни, учит нас, как снова восстановить наше физическое здоровье, ибо больной индивидуум является обузой для самого себя, для своих близких и своих друзей. И поэтому основной тезис Хатха-Йоги гласит:

НАШ ДОЛГ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ.

* * *

ОСНОВНЫЕ ФОРМУЛЫ АУТОТРЕНИНГА

КВИНТЭССЕНЦИЯ УЧЕНИЯ И.Г. ШУЛЬЦА

под редакцией Йога Раманантаты

Из учения И.Г.Шульца, широко известного под именем *аутотренинга* (его можно рассматривать как Западный вариант Мантра-Йоги, её атеистический и механический аналог), мы берём на вооружение только важнейшие формулы, которые рекомендуем рассматривать как *мантры*. Пусть каждый берёт здесь то, что ему нужно, и целеустремлённо над ним работает.

ОСНОВНЫЕ ФОРМУЛЫ:

Я совершенно спокоен. (1 раз).

Правая рука тяжёлая. (6 раз).

Я совершенно спокоен. (1 раз).

Правая рука тёплая. (6 раз).

Я совершенно спокоен. (1 раз).

Сердце бьётся спокойно и ровно. (6 раз).

Я совершенно спокоен. (1 раз).

Дыхание спокойное и ровное. (6 раз).

Мне легко дышится. (1 раз).

Солнечное сплетение излучает тепло. (6 раз)

Я совершенно спокоен. (1 раз).

Лоб приятно прохладен. (6 раз).

Я совершенно спокоен. (1 раз).

Лоб приятно прохладен. (6 раз)

СОКРАЩЁННЫЙ ВАРИАНТ ЗАНЯТИЯ:

Покой – тяжесть – тепло.

Сердце и дыхание совершенно спокойны.

Солнечное сплетение излучает тепло.

Лоб приятно прохладен.

СНЯТИЕ:

**Руки сжаты – дыхание глубокое – открыть глаза –
расслабить руки.**

РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМУЛЫ:

Работа доставляет радость.

Мне легко работать.

Мне легко работается.

Я справлюсь!

Я справлюсь с работой.

Пальцы действуют ловко.

Всё получается хорошо.

Я внимателен. Мысли сосредоточены.

Мне работается (пишется, читается) легко.

Мысли приходят сами по себе.

Ход мыслей устойчив.

Я бдителен и спокоен на работе.

Я сдержан в еде и совершенно сыт.

Я равнодушен к алкоголю (сладостям).

Никогда и нигде я не употребляю алкоголь.

Я равнодушен к кафе и ресторанам.

Я доволен, свободен и сыт.

Воздержание приятно.

Воздержание от... доставляет мне радость.

Стул совершается через полчаса после сна.

Кишечник работает спокойно и точно.

Пищеварение работает как часы.

Тело совершенно расслаблено. *(При коликах)*

Я совершенно спокоен и невозмутим.

Тело расслаблено ж излучает тепло.

Прямая кишка крепко сжата. *(При поносе)*

КОГДА НЕ УДАЁТСЯ ЗАСНУТЬ:

Голова свободна от мыслей.

Я равнодушен к заботам и впечатлениям дня.

Я чувствую душевное успокоение.

Хочется отдохнуть.

Я заслужил отдых.

Глаза слипаются, веки тяжёлые.

**Нижняя челюсть тяжёлая, основание языка тяжёлое,
глаза закрываются, веки тяжёлые.**

Хочется покоя, наступает сон.

ЧТОБЫ СОН БЫЛ КРЕПКИМ:

Я сплю глубоко и крепко.

Сон глубокий и крепкий.

Мне хорошо спится.

Я лежу и сплю в покое.

**Я сплю глубоко, крепко, без забот, проснусь свежим
и полным сил.**

Глубоко и крепко спать, чтобы утром свежим встать!

ЧТОБЫ ПРОСНУТЬСЯ ВОВРЕМЯ:

Я сплю глубоко и крепко до 6 утра.

Просыпаться без труда я привык к 6 утра.

Глубоко и крепко спать, чтобы утром рано встать.

Я отключаюсь от всего до 6 утра.

ДЛЯ ТЕХ, КТО РАБОТАЕТ НОЧЬЮ:

Будь хоть поздно или рано, засыпаю без труда я.

Я легко засыпаю в любое время и в любом месте.

Я везде сплю, как в собственной кровати.

РАЗНЫЕ НАРУШЕНИЯ СНА:

Сон охватывает меня без таблеток.

Мне хочется отдохнуть.

Мне хорошо и глубоко спится.

Я равнодушен к шуму.

Ритмичный шум (стук колёс) убаюкивает.

ЕСЛИ УСНУТЬ ТАК И НЕ УДАЛОСЬ:

Ничего страшного, всё равно я отдохнул.

Придёт время, и я засну крепко и хорошо.

Я совершенно спокоен.

НЕВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ШУМУ:

Я равнодушен к любому шуму.

Шум помогает сосредоточиться.

Мне спокойно, когда вокруг шум.

Буду ночью крепко спать, чтобы завтра не проспать.

Сплю глубоко и крепко и встаю в 6 часов.

Шумы (шорохи) мне безразличны.

**Я совершенно спокоен и сдержан, шум успокаивает
и помогает сосредоточиться.**

Когда шумно, сосредоточиться легче.

Ночные шорохи приятны, они помогают отвлечься.

ПРОТИВ БЛЕДНОСТИ ЛИЦА:

Лицо излучает тепло, и его сосуды наполнены кровью.

Кожа лица тёплая, мягкая и розовая.

ПРОТИВ ИНФАРКТА:

Я совершенно спокоен, хладнокровен и свободен.

В голове приятная лёгкость.

Лоб приятно прохладен.

Я совершенно спокоен, свободен и уверен в себе.

Я отрешился от всех забот, волнений и мыслей.

Я спокоен, невозмутим и раскован.

**Всегда и везде я спокоен, хладнокровен и отдаюсь
течению жизни.**

Я отрешился от забот и волнений.

Я совершенно спокоен и умиротворён.

Жизнь радостна, интересна и приятна.

Я чувствую себя надёжно защищённым.

Я свободен и смел.

Мне безразлично, как работает сердце.

Сердце работает самостоятельно, надёжно и ровно, как мотор.

Сердце бьётся спокойно и ровно.

Сердце бьётся совершенно ровно, пульс спокойный и хороший.

НЕВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ПРОСТУДЕ:

Кожа приятно тёплая.

Жара (холод) для меня безразлична.

Сквозняк на меня не действует.

Область почек излучает тепло. Ноги приятно тёплые.

Ягодицы приятно тёплые.

Ягодицы излучают тепло.

Температура не имеет значения. Важно только самочувствие.

ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗРЕНИЯ И СЛУХА:

Я совершенно спокоен и невозмутим.

Веки совершенно спокойны и свободны.

Взгляд спокоен, свободен и ясен.

Глазное дно хорошо снабжается кровью.

Кровь хорошо омывает глазное дно.

Я смотрю легко и вижу ясно и отчётливо.

Глазное дно приятно тёплое.

Глаза всё видят отчётливо и резко.

Я совершенно спокоен и равнодушен к шуму.

Я совершенно спокоен, шум (звон) в ушах не имеет значения.

РЕГУЛЯЦИЯ В ПОЛОВОЙ СФЕРЕ:

Я чувствую себя раскованной, активной и свободной.

Я отдаю себя. Я отдаю себя всю.

Я люблю по-мужски – хорошо и долго.

Я мужчина и люблю так долго, как только хочу.

ПРОТИВ СТРАХА:

Я свободен от страха, и силы придут ко мне.

Мне не страшно, я раскрыт и раскован в мыслях и делах.

Жизнь приятна и радостна.

Я свободен и крепок духом.

Я свободен и смел.

Я свободен от страхов и смел душой.

Боль безразлична.

ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ И ДЕЙСТВИЙ:

Будь, что будет. Я совершенно спокоен и свободен.

Я свободен от принуждения и делаю, что хочу.

Предписания мне безразличны.

**Я совершенно спокоен и свободен; всегда и везде
мне безразличны навязчивые мысли и образы.**

* * *

С. Г. Бутовецкий

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ «СГЛАЗА» И НАКОПИТЬ БИОЭНЕРГИЮ

под редакцией Йога Раманантаты

ВСТУПЛЕНИЕ*

Что такое «сглаз», и когда люди начинают думать об этом явлении?

Обычно понятие «сглаза» связывают с резким ухудшением состояния здоровья человека без видимых объективных причин. Люди жалуются на отсутствие жизненных сил, часто используют выражения «я как выжатый лимон», «на плечи навалилась и никак не уходит страшная тяжесть».

Со «сглазом» связывают резкие скачки температуры, сильный озноб, плохой сон, большую потерю в весе, неожиданное и бурное развитие каких-то болезней, перенесённые операции, неудачи в личной жизни, незапланированные травмы.

Тема «сглаза» в основном присутствует в разговорах женщин. Это объясняется их более высокой (по сравнению с мужчинами) чувствительностью к воздействию чужого информационного поля и унаследованным от своих праматерей острым ощущением опасности.

В большинстве случаев опасения людей относительно «сглаза» ошибочны, однако в последнее время в своей практике мне всё чаще приходится встречаться с подобными явлениями. Чем хуже наша жизнь, чем меньше в ней доброты, тем больше становится людей, пытающихся сде-

*Теперь, когда читатели наши вполне усвоили себе методу ритмического дыхания и научились формировать чёткие ментальные образы, им будет гораздо легче разобраться и со способами оккультной защиты от «психических» посягательств на их здоровье и свободу. Данной проблеме и посвящён прилагаемый нами к тексту Рамачараки очерк С.Г.Бутовецкого. Но всё же мы считаем нелишним ещё раз напомнить, что лучшей защитой от таковых посягательств являются высокий настрой мыслей, возвышенные понятия о человеке и жизни, наличие подлинного дела, которому есть возможность себя посвятить. Человек подобной организации оказывается совершенно недоступен для покушений и нападок «тёмных сил», и всё зло, ими на него направленное, с огромной разрушительной мощью обращается против них же самих. (И.Р.)

лать плохо другим, повлиять путём различных воздействий на их жизнь и здоровье. В основном это злые дилетанты, и их действия не могут причинить вреда окружающим, однако в отдельных случаях зло приобретает остро концентрированные формы и достигает цели. Человек подвержен «сглазу» — физически это явление заключается в изменении состояния (пробои, деформации) его биополевой оболочки, наложения чужого отрицательного информационного поля.

Чтобы стать менее уязвимым и более сильным, резко снизить возможность воздействия на вас отрицательных вибраций, необходимо одновременно идти двумя взаимосвязанными путями, приводящими к одной цели. Первый путь — это освоение различного рода защит от «сглаза», второй — повышение своего биоэнергетического потенциала, улучшение состояния здоровья, обретение вместе с силой психологической устойчивости.

Я проведу вас по первому и по второму пути и верю, что полученные знания смогут помочь вам в этой жизни.

Глава Первая

ЗАЩИТА ОТ «СГЛАЗА» (ОТ НАЛОЖЕНИЯ ЧУЖОГО ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПОЛЯ)

Основной задачей является: не допустить воздействия отрицательных вибраций или максимально ослабить их силу.

Ниже приводятся семь основных приёмов защит, сила защиты прямо пропорциональна их нумерации (если не помогают приёмы N1 и N2, применяются приёмы N3–N5. Обычно этого достаточно. В случаях особо сильных воздействий применяют приёмы N6 и N7).

При приобретении определённых навыков и умения в использовании защит вы можете применять различные сочетания приёмов. Для улучшения физического состояния и повышения психологической устойчивости рекомендуется следующая схема применения защит: обязательно на ночь, за полчаса-час перед сном, утром — после пробуждения, днём — перед встречей с неприятным для вас человеком.

Этой схемы придерживаться полторы-две недели, а затем, при улучшении состояния, выполнять защиту лишь утром и на ночь. Приёмы защит выполняются параллельно с упражнениями по повышению биоэнергетического потенциала. При значительном улучшении состояния защита выполняется только утром.

Приёмы защиты:

1. Замыкание контура своего биополя

а) Самым простым приёмом является перекрещивание рук или ног в разговоре с человеком, от которого можно ожидать неприятностей. При этом вы замыкаете контур своего биополя, стараясь не допустить его утечки или пробоев.

Более сильной является защита с помощью кольца:

б) Большой и указательный пальцы одной руки соединяются с большим и указательным пальцами другой руки, образуя кольцо, три остальных пальца накладываются друг на друга. Этим приёмом часто пользуются представители Китая, Японии.

в) Эффективным приёмом, которым обычно пользуются йоги, является «вложение кольца». Сначала большой и указательный пальцы одной руки образуют кольцо, и оно вкладывается в ладонь другой руки, затем большой и указательный пальцы второй руки образуют кольцо и вкладываются в ладонь первой руки. Этот цикл повторяется три раза. Обычно после третьего раза выполняющий этот приём ощущает вокруг себя повышенную плотность, кажется, что чем-то сдавливается голова. Вложение кольца действительно не только *замыкает* контур биополя человека, но и в несколько раз уплотняет его.

2. Зеркальная стена

Представить себя со всех сторон и сверху окружённым стеной из одного, двух или трёх рядов кирпичей. С наружной стороны стена покрыта сплошным слоем зеркал, обращённых во внешний мир. И с какой бы стороны нападающий ни пытался на вас напасть, он всегда получит отражённый и усиленный зеркалом ответный удар. Этот приём пользуется популярностью во всём мире и не раз доказывал свою эффективность. Применяя «зеркальную стену», никогда не показывайте человеку, пытающемуся отрицательно влиять на вас, что вы защищаетесь. Ваше спокойствие и дружелюбие лишь заставят его наносить всё более сильные удары, которые всё с большей силой будут к нему возвращаться.

3. «Яйцо»

Для выполнения этого приёма необходимо развивать способность ощущать какие-либо предметы на значительном расстоянии.

Сначала необходимо освоить «касание взглядом», т.е. мысленно трогать предметы и улавливать ощущение от них (можно потрогать предмет рукой, а потом попробовать воспроизвести это ощущение в уме, не касаясь предмета). Освоив «касание взглядом» и не глядя на предмет, «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует. После освоения этого упражнения строим «яйцо». Нужно *почувствовать*, а не просто представить, что на уровне межрёберья спереди, сзади и с боков на расстоянии вытянутой руки находятся четыре тёплые золотистые горошины, т.е. получается крест, лежащий в горизонтальной плоскости с

осью, проходящей по средней линии тела. При вращении этого креста образуется обруч, который нетрудно превратить в яйцо, окружающее ваше тело и не дающее никаким отрицательным воздействиям проникнуть внутрь. Стенки яйца очень плотные, биополевые слои накладываются друг на друга около минуты. Оболочки могут быть одноцветными, двухцветными (воображаемыми). Желательно применять цвета золотистые, голубые, оранжевые. Очень важно чётко *пространственно* ощущать все свои действия. Необходимо предупредить, что тренировки по «прощупыванию» предметов должны быть не более 1–2 минут и выполняться не более 5–7 раз в день.

4. Вращение биополя

Наряду с «защитными оболочками» большим успехом пользуется так называемое «вращение биополя». Методика данной формы защиты аналогична вышеописанной, однако плотная оболочка при этом отсутствует, а всё пространство между телом и условным краем оболочки заполнено некой вязкой средой, чем-то вроде каши. Вся эта среда вращается вокруг оси тела против часовой стрелки. Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает и остаётся ощущение однородной массы, вращающейся в форме кокона.

5. Защита «крестом»

Окружить себя со всех сторон крестами, расположив их вплотную к телу. Медленно, с усилием, начиная с головы, отодвигать от себя кресты на расстояние до 1 метра. Сравнить своё состояние до и после отодвигания крестов, почувствовать, как они укрепляются и образуют единое целое.

6. Комбинированная защита

Сначала выполнить защиту «крестом», отодвинув крест на расстояние 1–1,2 метра. После этого сделать защиту с помощью «оболочки» или «вращения биополя».

7. Информационно-биополевая защита

Неоднократно (по советам автора) проверена самыми различными людьми и практически всегда успешна.

Сначала строится защитная оболочка, но не в форме яйца, а в форме шара. Затем шар плотно заполняется биоэнергией серебристо-фиолетового цвета. По наружной поверхности шара проходят в виде параллелей и меридианов ленты, на которых написано: «Я вам не нужна/не нужен».

В своей жизни мне приходилось множество раз обучать приёмам защиты от наложения чужого информационного поля. Обычно из всех приёмов человек выбирает для себя один или два, которыми и пользуется.

В основном результаты защиты хорошие, люди приобретают уверенность в себе, прекращаются необоснованные потери биоэнергии, резко возрастает потенциал, вновь появляется интерес к жизни.

Меня всегда поражало то, что вместе с положительными результатами защит происходили события, которые я не в состоянии объяснить. Одна из моих пациенток, уже бабушка, рассказала такую историю. У них во дворе был мальчик, который всё время обижал её внука, лез к нему драться. После того, как она стала «защищать» внука, а затем научила его делать это самостоятельно, драчун прекратил к нему приставать. Через четыре дня после того, как плохой мальчик перестал драться, у него дома случился пожар. «Так связано ли это событие с защитой внука?», — спросила меня бабушка. Я не мог дать точного ответа.

У другой пациентки, молодой девушки, были сложные отношения со свекровью, женщиной сильной воли, способной оказывать влияние на окружающих.

После знакомства с приёмами защиты она при очередной встрече успешно «защитилась» от свекрови, чувствовала себя спокойно и уверенно. Всё прошло хорошо, но при возвращении домой каждые 10–15 минут без всяких причин глох двигатель, а затем опять начинал работать. Ни до, ни после подобного с машиной не случилось.

«Так могла ли отрицательная энергия свекрови, не достигнув своей цели со мной, повлиять на нашу машину?» Я не смог дать точного ответа.

Нужно отметить и правоту добрых «ведьм» и «колдунов», которые говорили о том, что зло, сделанное хорошему человеку, обязательно, при правильной защите, вернётся к плохому и резко ухудшит его состояние.

Я пишу эти строки не только для хороших людей, но и для тех, кто замышляет и делает плохое: помните, зло не остаётся безнаказанным, и этому есть множество примеров.

Однажды в одном из лечебных центров Москвы я разговорился с очень добрым и симпатичным биоэнергетиком и во время разговора сказал ему, что есть человек, который плохо к нему относится и пытается ухудшить его дела и состояние здоровья. Он ответил, что знает, кто этот человек, и уже защитился от него, поставил зеркальную стенку и этому человеку становится всё хуже и хуже. «Чем больше времени я остаюсь спокойным и здоровым, тем хуже становится этому человеку», — добавил он.

В заключение этой темы разрешите дать вам несколько советов:

1. Если вы высокочувствительный, но не уверенный в себе человек, постарайтесь выработать стойкий психологический иммунитет к возможности отрицательных результатов в вашем состоянии здоровья при наложении чужого информационного поля. Иммунитет вырабатывается в комплексе: приёмы защиты плюс ежедневный аутотренинг с введением формул, укрепляющих веру в себя и в благополучный исход любых ситуаций.

2. Очень часто падение жизненного тонуса связано с совершенно другими причинами. Рекомендуются защитные мероприятия, приводящие к резкому изменению общего психофизического состояния, например: контрастный или холодный душ, быстрый танец типа «рок-н-ролла» и т.д.

3. Отличные результаты даёт горький перец, и чем крепче, тем эффективнее действует. Кусочек перца можно сосать, как конфету, можно принимать его в соединении с кофе (на 100 граммов кофе — 1 кусочек перца размером с монету). Эффективным является приём перца во время танца.

4. И ещё: систематически выполняйте упражнения по накоплению биоэнергии. Постоянно тренируясь, вы сумеете поднять свой биоэнергетический потенциал до такого уровня, столкнувшись с которым колдуны, экстрасенсы и стихийные недоброжелатели окажутся попросту не в состоянии нанести энергетический удар — они будут для этого слишком слабы.

Глава Вторая

НАКОПЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИИ С ПОМОЩЬЮ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Очень часто, уже после первого месяца занятий, наблюдая за своими учениками, я отмечал происходящие в них изменения. Их щёки розовели, в походке появлялась особая упругость. Глаза становились ясными, резко улучшалось физическое и психическое здоровье. Появлялось удивительное сочетание, то самое, которое можно считать идеальным состоянием человека — сочетание расслабленности и силы, мягкости и твёрдости. Так проходил процесс накопления биоэнергии, повышение энергетического потенциала занимающихся.

Во все времена все народы пытались дать определение тому, что мы сейчас называем биоэнергией.

К основным постулатам восточной медицины следует отнести учение о том, что во взаимодействии и борьбе двух противоположностей, или полярных сил *ян* (положительная сила) и *инь* (отрицательная сила) рождается жизненная энергия *чи*. Йоги говорят о «пране», отождествляя это слово с жизненной силой. Здоровым человеком считается тот, кто снабжён значительным запасом жизненной силы, проникающей во все части его тела, освежая и подбодряя его, побуждая к деятельности. Человек с ослабленной жизненной силой чувствует себя плохо, ощущает недостаток энергии и достигает нормального состояния только при пополнении её запасов. В Европе и Америке говорили о существовании «всемирного флюида». Великий экстрасенс Месмер разработал теорию и обучал практике лечения с помощью животного магнетизма, создал первые накопители биоэнергии.

Современный человек, подвергающийся мощным стрессам, в основном — оторванный от природы, обязан уметь пополнять свои запасы биоэнергии, должен стремиться стать сильнее. Это нужно для того, чтобы выжить, чтобы принести человечеству больше пользы. И несмотря на то, что мы поварварски относимся к окружающему миру, он и сейчас готов прийти к нам на помощь.

Глава Третья

НАКОПЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИИ С ПОМОЩЬЮ ДЕРЕВЬЕВ

Способ снабжения человека запасом жизненной силы посредством приёма растительной пищи является недостаточно эффективным. Высокоэффективен способ накопления энергии с помощью деревьев-доноров.

Деревья-доноры — это деревья, которые обладают большими запасами биоэнергии и способностями к их быстрому восстановлению. Человек, с согласия деревьев-доноров, может воспользоваться этими удивительными свойствами.

В порядке запасов биоэнергии деревья-доноры можно расположить следующим образом: дуб, деревья хвойных пород (особенно сосна), акация, клён, берёза, рябина.

У дуба энергия мощная, придаёт силу, ясность мысли. Ещё с древних времён говорили, что тот, кто должен серьёзно подумать, пусть постоит возле дуба. Я знаю немало людей, занимающихся умственной деятельностью, которые охотно пользуются этим советом. Того, кто «зарядился» у дуба, легко узнать по очень быстрой и размашистой походке: ноги как бы сами перемещаются, почти не касаясь земли.

Сосна наполняет тело человека тяжёлой, плотной биоэнергией. «Заряжаться» у сосны — всегда подвергать себя большим нагрузкам. Очевидно, поэтому и не рекомендуют гулять в сосновом бору тем, у кого большое сердце, или людям, склонным к приступам головной боли.

Биоэнергия акации приносит свежесть, бодрость. Походка становится лёгкой, настроение хорошим. Акация — универсальный донор, и её биоэнергия полезна всем, особенно женщинам.

В отсутствие первой тройки клён может служить лидером среди других деревьев. Особенно хороши клёны в аллеях или когда высажены в ряд на расстоянии 5–7 метров друг от друга. Они образуют живую цепь, единое мощное биополе.

Берёза является деревом особым, и не каждый может получить от неё помощь, а только тот, кто её любит, верит и относится с большой лаской. К таким людям берёза щедра и одаривает своей биоэнергией сверх нормы. «Кого берёза полюбит, тот всегда возле неё здоров будет».

Рябина своей биоэнергией напоминает акацию, но по запасам на порядок ниже.

У хорошего дерева-донора, обладающего большим запасом биоэнергии, обычно на расстоянии не менее 6 метров нет соседей. Если деревья, независимо от их породы, растут кучно, то, как каждое дерево, так и эта группа деревьев не обладают значительным запасом биоэнергии. Уровень запасов биоэнергии у определённого дерева можно проверить с помощью собственной ладони. Если вы с расстояния 1,5 метров будете подносить к дереву ладонь и уже на расстоянии около метра почувствуете на ладони повышенную плотность, тепло, покалывание, то, значит, это дерево-донор обладает значительным запасом энергии.

Глава Четвёртая

ПРАВИЛА НАКОПЛЕНИЯ БИОЭНЕРГИИ С ПОМОЩЬЮ ДЕРЕВЬЕВ-ДОНОРОВ

1. Стать на расстоянии 40–60 см лицом или спиной и мысленно *обратиться к дереву-донору с просьбой помочь пополнить запасы* биоэнергии и повысить энергетический потенциал. Если вы всё это делаете с чистыми мыслями, то придёт положительный ответ.*

2. Расслабиться. Для этого мысленно представить себе, как сверху вниз по телу медленно проходит тёплая волна. Закрыть глаза, проверить, все ли части тела расслаблены. Если нет, то снова на выдохе направить в эти места тёплую волну.

3. После расслабления тела производится вбор биоэнергии с помощью ритмического дыхания по схеме вдох-задержка дыхания-выдох. Вдох может быть равен 4, 6, 8 секундам, задержка обычно 4 секунды, выдох равен вдоху и составляет 4, 6, 8 секунд.

Во время вдоха необходимо представлять и чувствовать, как биоэнергия дерева-донора поднимается по вашим рукам, ногам по направлению к солнечному сплетению. Можно представлять биоэнергию в цвете сербристо-голубом, фиолетовом. При задержке дыхания биоэнергия концентрируется в районе солнечного сплетения.

Во время первой половины выдоха биоэнергия поднимается по спине к груди (не направляясь в голову) и к рукам, во время второй половины выдоха биоэнергия направляется в нижнюю часть тела.

4. «Вбор» биоэнергии от дерева-донора осуществлять не более 2–3 минут. *Занятия сверх указанного времени могут привести к неожиданным скачкам давления.*

5. Заниматься набором биоэнергии не позже, чем за 2–3 часа до сна, иначе могут появиться нарушения сна, бессонница.

6. Время года играет определённую роль в уровне биоэнергии у деревьев-доноров. Так, весной мощнейшим источником биоэнергии являются плодовые деревья в цвету. По мнению автора, это важнейший способ для подачи сигнала пчёлам. Зимой запасы биоэнергии у деревьев-доноров снижаются, но не исчезают.

* Перед тем, как что-то брать у природы, йоги обычно спрашивают разрешение. Для этого достаточно мысленно поприветствовать дерево и спросить, можно ли воспользоваться его веткой. И внутри, в глубине «Я», прозвучит ответ — голосом ли, символом, или пониманием. (И.Р.)

По учению древних друидов, каждому человеку, родившемуся под определённым знаком Зодиака, соответствуют свои «день», «дерево», «камень», «девиз».

Знак Зодиака	День	Дерево	Камень	Девиз
Овен	вторник	слива	оникс	воплощение
Телец	пятница	мирт	сердолик	цель
Близнецы	среда	лавр	топаз	устремлённость
Рак	понедельник	ива	изумруд	сотрудничество
Лев	воскресенье	дуб	рубин	взаимопомощь
Дева	среда	яблоня	аметист	созидание
Весы	пятница	бук	алмаз	устойчивость
Скорпион	вторник	рябина	аметист	знание
Стрелец	суббота	пальма	гранат	усердие
Козерог	суббота	сосна	оникс	сосредоточение
Водолей	среда	инжир	горный хрусталь	завершение
Рыбы	понедельник	вяз	сапфир	обновление

Часто люди неосознанно пользуются такими знаниями. Однажды после вечера-встречи в Нижнем Новгороде, где был разговор и о свойствах деревьев, ко мне подошёл журналист Алексей Н. и рассказал интересную историю. Однажды его невеста сильно простудилась. Он, будучи человеком увлечённым и интересующимся этой областью знаний, повёл невесту к сосне (она Козерог). Два дня подряд в течение получаса, не делая никаких дыхательных упражнений, она находилась у сосны и выздоровела, получив необходимый ей запас биоэнергии.

Однако во многих случаях необходимы обратные действия, человек должен очиститься от отрицательной информации, улучшить проходимость энергетических каналов, качественно изменить состояние своего биополя. В решении этих задач человеку помогают *деревья-потребители* биоэнергии.

К ярким представителям таких деревьев относятся осина, каштан, тополь, ива. Поднося к такому дереву руку, от самого ствола вы не сможете ощутить плотности тепла, покалывания. Наоборот, вы ощутите лёгкую прохладу: рука как бы притягивается к стволу, не встречая сопротивления. Самым сильным представителем деревьев-потребителей биоэнергии является осина. И видно не зря в старину связывали осиноый кол с духом беспокойных мертвецов. Осина вбирала в себя часть биоэнергии умершего, и он уже не мог так ярко напоминать о себе живым.

Пользуясь помощью дерева-потребителя, не нужно ярко представлять себе, как из вас, прочищая энергетические каналы, вытягивается вся отрицательная информация. Это может привести к резким потерям биоэнергии, и вместо улучшения наступит лишь ухудшение состояния. Необходимо просто осознавать как факт воздействие на вас деревьев-потребителей. Находиться возле такого дерева более 20 минут нежелательно.

После пребывания возле дерева-потребителя необходимо обязательно пополнить запас биоэнергии любым доступным способом. Если рядом есть дерево-донор, то с его помощью, если нет, то с помощью ритмического дыхания и т.д. Если каждый раз не пополнять запасов биоэнергии, то вместо улучшения может наступить резкое ухудшение состояния.

Деревья-потребители хорошо оттягивают головную боль, способствуют улучшению состояния при большинстве хронических заболеваний. В старину люди широко использовали деревянные плашки (толщина 10–20 мм, длина 50–80 мм) при лечении различных заболеваний. Например, тополь лучше воздействует на локальные воспалительные места, если к нему прислоняться этими местами или прикладывать к этим местам плашки. Особенно хорош тополь при воспалительных процессах органов пищеварения. Плашки каштана с высоким эффектом применяют при полиартрите.

Плашки деревьев-потребителей являются хорошим средством при комплексном воздействии на организм человека. Обычный курс 1 месяц. Прикладывать 5 дней подряд на 25–30 минут, затем 1 день — перерыв. Чтобы плашки лучше держались, в отдельных случаях их можно привязывать бинтами или крепить лейкопластырем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заканчивая наш разговор, я хотел бы ещё раз обратить ваше внимание на дух нашей беседы. Я не учил вас активным нападениям и различным способам причинения зла, а только стремился помочь защититься от чужого зла. Если вы почувствуете, что полученные знания могут помочь не только вам, но и вашим близким — помогите им. Помогите им стать сильнее и добрее — и ваши старания будут вознаграждены. Чем больше светлых сил, тем больше радости и надежды в жизни.

1991 г.

* * *

С. Йесудиан, Э. Хейч

ЧУДОДЕЙСТВЕННОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ С ЗАМЕДЛЕННЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Работа большинства людей в наше время в сравнении с трудом древнего туземца есть притупляющее рабство. Все виды западного спорта в основном способны развить скелетную мускулатуру, но спортом нельзя злоупотреблять, ибо он сильно действует на сердце, которое у атлетов как правило расширено, что для каждого спортсмена представляет угрозу болезни.

Средствами древнего индийского метода развития мышц каждый может сформировать симметричное, хорошо развитое тело без затраты большого количества времени. Всё, что нужно, это зеркало и 15 минут времени ежедневно. При помощи системы медленных движений в сочетании с сильным умственным сосредоточением в короткое время можно развить мощные мышцы. Таким образом, каждый может себе позволить заниматься спортом дома и иметь возможность выполнять упражнения каждый день.

Самые древние индийские упражнения для формирования мышц отличаются от гимнастических упражнений Запада главным образом тем, что они не состоят из бессмысленных механических повторений и выполняются с большим интересом. Напрягая всю силу воли и воображения, мы следим за двигающейся, сокращающейся мышцей и посылаем в неё поток праны.

В этих упражнениях, выполняемых сознательно и целеустремлённо, мы используем свои способности к воображению и преодолеваем торможение подсознания, наше сомнение и скептицизм, создавая в мозгу тот стереотип, который в активных движениях западных систем формируется бесчисленным механическим повторением упражнения. Если мы, например, медленно сгибаем руку, непрерывно наблюдая за работой сокращающегося бицепса или другой интересующей нас мышцы, и представляем себе, что в это самое время большое количество крови вливается в неё и одновременно питает нашу руку, то мы уже достигли результата.

Через несколько недель занятий этим простым физическим упражнением в сочетании с умственным сосредоточением мы вдруг замечаем, что мышцы рук выросли так, как будто мы в течение нескольких меся-

цев производили тяжёлую работу. Созидательная сила сознания придаёт мышцам форму и размеры, существующие в нашем воображении. Упражнения таким образом перед зеркалом своё тело, мы можем не только развить силу и объём мышц, но и сделать тело в такой степени красивым, что даже атлеты будут завидовать нам. Благодаря поразительному действию «медленных движений» мы увидим работу созидательной силы сознания на собственном теле. В результате влияния психики эти упражнения и сосредоточения приносят большую пользу мышцам и формируют тело лучше, чем любой вид спорта, которым занимаются механически.

Индийская система медленно выполняемых движений делает чудеса, если ею заниматься прилежно и ежедневно. Никакого специального оборудования не потребуется, ибо Йога предписывает простые естественные движения. Опишем эти упражнения.

МЕТАНИЕ КОПЬЯ

Стоя, ноги врозь, с вытянутой в сторону левой рукой, сжимаем правую кисть в кулак и отбрасываем весь корпус назад, как бы собираясь бросить дротик или копьё. Отводим руку назад и слегка наклоняем назад туловище. Это исходное положение. Медленно, плавно, пластично и грациозно начинаем движение метания копья, в то же время мысленно представляя и контролируя его.

Выполнять это следует, стоя голым в трусах перед большим зеркалом. Это позволяет Вам сосредоточить внимание на гармонии движения мышц. Правильно выполнить упражнение можно, лишь приняв исходное положение перед зеркалом.

Напрягая все участвующие в выполнении этого упражнения мышцы, мы медленно проделываем все движения. Для нормального выполнения этого движения требуется одна секунда времени, но мы выполняем его в течение 30 секунд или одной минуты; глядя в зеркало и сосредоточившись на своих мышцах мысленно, посылаем в них поток праны. Окончив движение, остаёмся в последнем положении в течение минуты, а затем так же медленно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 2—3 раза. Под конец быстро расслабляем все напрягшиеся мышцы и проделываем несколько дыхательных упражнений.

Многим спортсменам и тренерам Запада всё это покажется смешным. Однако, прежде чем осмеять нас, нужно проверить действие «медленно

выполняемых движений» на себе, хотя бы в течение недели, и лишь тогда, после получения результатов, делать свои выводы. Сознание рисует или вычерчивает формы мышц и тела в соответствии с нашим желанием, а сила воображения создаёт их, когда мы сознательно силой воли посылаем энергию на их создание. Всё зависит от силы нашего воображения, силы нашей воли и нашей веры в то, что мы делаем.

Всё, во что мы верим, удаётся нам. Верьте в то, чего нет, для того, чтобы оно было. Воображение, если мы умеем пользоваться им, является созидательной силой.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Стоя, ноги врозь, левое плечо вперёд. Исходное положение как при стрельбе из лука. Напрягаем мышцы рук и ног, как бы собираясь стрелять из лука, и отводим правую руку со стрелой назад к правому уху и затем опускаем её. Всё упражнение должно продолжаться одну минуту. Заканчиваем потряхиванием рук для расслабления мышц и несколькими глубокими дыханиями.

ФЕХТОВАНИЕ

Исходное положение — поза фехтовальщика. Выполняем движения фехтовальщика в перемещении и нанесении ударов так же медленно, как и предыдущие.

ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТИ

Наклоняемся вперёд, охватываем воображаемую тяжесть и поднимаем её к груди. Потом сгибаем ноги, выпрямляя их, одновременно выпрямляем и руки, когда поднимаем тяжесть над головой на выпрямленных руках. Стоя перед зеркалом и наблюдая за собой, выполняем упражнение в течение одной минуты. Как и раньше в конце расслабляем мышцы потряхиванием рук и делаем несколько глубоких дыханий.

РУБКА ДРОВ

Это одно из наиболее важных упражнений. Стоя, ноги врозь, поднимаем руки, как если бы мы держали топор, и медленно выполняем движение рубки дров. Каждый удар продолжительностью полминуты. Заканчиваем упражнение потряхиванием рук и глубоким дыханием.

ТОЛКАНИЕ ЯДРА

Имитация движения в замедленном темпе. Заканчиваем упражнение встряхиванием рук и глубоким дыханием.

БЕГ

Медленно и не трогаясь с места, проделываем беговые движения. Медленно дыша, сосредоточением взгляда направляем прану во все участвующие в движении мышцы. Заканчиваем упражнение встряхиванием ног и рук и несколькими глубокими дыханиями.

БОКС

Стоим перед зеркалом в позе боксёра. Наносим воображаемому противнику удары правой и левой рукой в голову и туловище в замедленном темпе при полном сосредоточении взгляда и воли, с крайним напряжением каждой участвующей мышцы. Заканчиваем расслаблением и глубоким дыханием.

ПЛАВАНИЕ

Лёжа на узкой скамейке, проделываем упражнение (движения пловца), всё время думая о правильности дыхания. Затем ложимся на спину и плывём кролем на спине. Значение плавания как естественного вида спорта уже освещалось нами в связи с пранаямой, и мы подчёркиваем это при всяком удобном случае. Каждый должен плавать по меньшей мере полчаса ежедневно.

КОШЕНИЕ

Отличное упражнение для развития мышц спины и боковых мышц живота, а также для сохранения эластичности позвоночника. Движение вправо и влево возбуждает нервы, ответвляющиеся от позвонков. Повторяем все движения косаря в замедленном темпе. Заканчиваем расслаблением и глубоким дыханием.

ЛАЗАНИЕ ПО ВЕРЁВКЕ

Очень важное упражнение для формирования тела. Выполняется поразному. Цель его — имитировать настоящее лазание по верёвке или по стволу дерева. Можно выполнять его на дереве или ухватясь за дверную раму перед зеркалом в замедленном темпе, как и предшествующие упражнения.

ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Это упражнение цивилизованным взрослым людям может показаться странным, тем не менее оно очень полезно. Ползание на четвереньках оказывает такое же благотворное действие на кровоснабжение мозга и эндокринные железы, как и перевёрнутые асаны. Вначале мы должны ходить на четвереньках на вытянутых руках и ногах, чтобы голова свисала вниз, а потом, постепенно подгибая руки и ноги, в более медленном темпе заканчиваем ползанием на локтях («индийское ползание» или же «по-пластунски»). Это одно из наилучших общеразвивающих упражнений, физиологический эффект которого очень велик.

ВЫТАСКИВАНИЕ ВОДЫ ИЗ КОЛОДЦА

Стоя перед зеркалом, ноги врозь, медленно имитируем движения человека, вытаскивающего из колодца ведро с водой. Упражнение делается с полным напряжением мышц и сосредоточением на них взгляда. Заканчиваем расслаблением и глубоким його-дыханием.

НАТЯГИВАНИЕ ВЕРЁВКИ

Стоя перед зеркалом, ноги врозь, вытягиваем руку, берёмся за воображаемую верёвку и тянем её к себе с полным напряжением сил, пока туловище не повернётся и правая рука не будет сзади правого плеча. Тогда вытягиваем вперёд левую руку и проделываем то же самое попеременно несколько раз, медленно, с сосредоточением на каждой фазе движения. Движения должны быть наиболее естественными и медленными. Это одно из наилучших упражнений для развития мышц спины.

БОРЬБА

Перед зеркалом боремся с воображаемым противником и в промежутках проделываем Кумбхаку. При выполнении этого упражнения не следует задерживать дыхание больше 7 секунд. Движения борьбы наиболее благотворно влияют на развитие и укрепление мышц, ибо они разнонаправлены. Точно так же можно выполнять любые воображаемые движения, но в медленном ритме и с сосредоточением.

Для чего занимающимся этими упражнениями нужно зеркало в полный рост? — Это лишь уступка людям Запада, занимающимся дома. Индийцы занимаются с Учителем и всегда сосредотачиваются, наблюдая игру мышц на прекрасно развитом теле Учителя. Таким образом, они занимаются согласно образцу, их подсознание фиксирует картину совершенного тела Учителя, которое приобрело прекрасную форму благодаря точно таким же упражнениям. Это исключительно тесное общение с концентрацией праны может быть осуществлено, лишь когда с нами занимается в совершенстве развитый наставник. Однако, поскольку это не всегда возможно на Западе, то нужно пользоваться зеркалом, хотя в этом случае мы должны воображать прекрасные формы сами, без «образца». Поэтому для образца полезно повесить вокруг зеркала несколько картин с хорошо развитыми атлетическими телами. При отсутствии зеркала можно следить за своей тенью. Движения необходимо выполнять пластично и красиво, так как мы непрерывно следим за своим отражением и, сосредотачиваясь, создаём в своём мозгу стереотип выполняемого нами движения. Если мы никогда не занимались спортом, то наши мышцы рыхлы и бесформенны, как неотёсанные камни перед скульптором. Точно так же, как скульптор постоянно следит за медленным про-

движением своей работы и радуется, что бесформенный материал его стараниями оживает, а он в своём труде черпает силу, веру и вдохновение, так и мы должны любоваться ростом и игрой своих мышц, гармоничным движением своего тела. Бесформенный материал превращается в живой монумент с атлетическими мускулами.

Эта уникальная система древних упражнений, сочетающая веру, силу воли и воображение с физическими движениями, заслуживает серьёзного внимания и полного изучения преподавателями физического воспитания на Западе. Я должен ещё раз подчеркнуть силу того необыкновенного воздействия, которое производят на наше тело физические упражнения, выполняемые совместно с разумом. В главе о взаимной связи между телом и духом мы узнали, что даже в хороших условиях отрицательные мысли толкают нас к болезням. Мысль господствует над нашей земной жизнью, нашим общением с другими, нашими делами и привычками. Мощь сосредоточенной мысли, когда мы знаем, как изучить и как организовать её посредством внушения, столь велика, что посвящённый может с её помощью контролировать и подчинять волю других людей. Однако, йоги не ставят перед собой такой цели, а только хотят проявить своё единство с Богом.

Говоря об измерении силы психики и мысли уместно упомянуть об эксперименте, проделанном профессором Йельского университета Ю.Г. Андерсоном. На очень чувствительных весах был уравновешен в горизонтальном положении студент, которому профессор предложил решить несколько математических задач. Это вызвало приток крови к мозгу, и в результате точный прибор показал перевес в сторону головы. Чем труднее была задача, тем сосредоточеннее студенту надо было думать и тем больше был перевес. Продолжая эксперимент, профессор попросил студента мысленно сосредоточиться на физических упражнениях, представляя, что он делает 10–12 полных приседаний и что мышцы его ног устали. Через несколько минут стрелки весов отклонились в сторону ног, и произошло это только в результате воображаемого упражнения. Это поразительное доказательство того, что достаточно одной силы мысли, чтобы направить поток крови к ногам. Эксперимент с одинаковым результатом был проверен несколько раз на разных людях, присутствовавших на лекции профессора Андерсона.

Для того, чтобы полнее исследовать действие разума на тело и мышцы, профессор измерил силу правой и левой руки отдельно у 11 своих молодых студентов. В среднем правые руки студентов выжимали по 180 фунтов. Профессор провёл со своими студентами недельный одно-ручный курс гимнастики. Точные измерители в конце недели показали

поразительный факт: в то время как сила правой тренированной руки увеличилась на 6,6 фунта, сила нетренированной левой руки за это время возросла на 7,7 фунта. Этот эксперимент показал, что мозг, который контролировал упражнения, посылал кровь и энергию не только в тренирующиеся мышцы, но и, помимо нашей воли, в одноимённые нетренирующиеся мышцы левой руки.

Чемпион Германии 1880 года по лёгкой атлетике и основатель европейской системы гантельной гимнастики Эйген Зандов уже в своё время обращал внимание на то, что физические упражнения, выполняемые механически и без должного сосредоточения, очень мало дадут для мышечного развития. Он и профессор Пирсон были первыми, услышавшими об индийской гимнастике перед зеркалом с замедленными движениями. К несчастью, они думали об этом только в связи с их упражнениями, и, таким образом, это занятие было вскоре забыто.

Необходимо особо сказать о том, в чём философия йогов резко противоречит материализму, господствующему в современном мире. Разум — это аккумулятор праны и космической энергии в противоположность нашему вполне материальному, чудесно слаженному, точному радиопередатчику — мозгу. Этот удивительно устроенный аппарат благодаря своей силе и малым размерам даёт нам возможность общаться с другими людьми. Согласно индуизму (религии индусов), человеческая душа может совершенствоваться только по восходящей линии и нет такого земного греха, который бы вопреки законам развития мог заставить душу деградировать (низвести на низшую ступень существования).

Человеческое существование является огромной ареной, на которой каждый играет свою собственную роль и развивает свои умственные и физические способности в положительном или отрицательном направлении, согласно своей собственной свободной воле. Вся система Хатха-Йога основана на возвращении к естественному образу жизни, течение которой направляет человеческий разум в своей высшей форме — мысли.

* * *

С. Йесудиан, Э. Хейч

ПИЩА ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Мы должны есть постольку, поскольку голод означает, что тело нуждается в питании. И так как мы ощущаем удовлетворение от наведения порядка внутри нас, то мы ощущаем удовлетворение и от утоления голода. Почувствовав в этом удовольствие, человек сделал процесс поглощения пищи самоцелью и превратил в наслаждение. Отныне он ест не для поддержания жизнеспособности своего тела, а потому, что он считает процесс еды источником удовольствия. Разум возвышается над телом, но человек унизил его, поработив и сделав слугой физического удовольствия. Для него оказалось недостаточным утоление здорового чувства голода, он дошёл до того, что выдумал всевозможные возбудители с целью получать наслаждение от еды ещё долго после утоления голода. Пример проявления крайнего падения в этом направлении мы имеем в лице римских патрициев, которые употребляли павлиньи перья, чтобы после обжорства вызвать рвоту, и, опорожнив таким образом желудок, могли снова продолжать пиршество.

В таких случаях нёбо человека теряет способность к естественным реакциям, и больше не передаёт мозгу ощущения, служащие сигналом, что телу необходимо питание. перевозбуждённое состояние нёба заставляет человека искать удовлетворения даже при отсутствии малейшей необходимости в питании. Вот каким образом рождается цивилизованный аппетит — постоянное стремление человека к еде и питью.

Голод — естественное явление. Это сигнал природы о том, что тело нуждается в пище. Аппетит неестествен, ибо он представляет собой желание удовлетворить перевозбуждённое нёбо, а поскольку это явление происходит отнюдь не от здоровой потребности в пище, то мы перегружаем себе органы пищеварения и делаем своё тело больным. Когда мы видим, как люди грешат против своей природы, превращая пищу и питьё — источник силы и здоровья — в средство разрушения своего здоровья, нам становится понятным, что не приходится удивляться существованию на земле такого множества болезней. Цивилизованные люди так привыкли к подобному способу еды и питья, что ненормальное кажется им нормальным, и они даже не замечают, как грешат против Природы и разрушают своё здоровье. Когда мы сравниваем способы приёма пищи у животных, живущих согласно законам Природы, и у

людей, то мы немедленно распознаём ужасающую разницу между естественной едой и питьём и неестественной, которая является у людей не чем иным, как непрерывным стремлением к удовлетворению.

Кто видел когда-нибудь жаждущее животное, которое вместо воды предпочитает пить пиво, вино или подслащённую воду, да к тому же ещё газированную? По нашему собственному опыту мы знаем, что после физической работы и после того, как мы сильно пропотели, только чистая вода полностью утоляет жажду. В таких случаях только её мы и должны пить. Но даже и после утоления жажды, вода, которую мы пьём, имеет восхитительный вкус и давно забытый аромат. Это в корне отличается от весёлого времяпрепровождения на улице или в общественных местах, которого люди ищут просто, чтобы «насладиться» в силу установившейся привычки. Ни один алкогольный искусственный напиток не бывает так вкусен, как чистая вода. Такая же разница существует между простой здоровой пищей, которую люди едят после физической работы для того, чтобы удовлетворить естественный голод и потребность организма в строительном материале, и той, которой мы хотим насладиться, для того чтобы удовлетворить свой цивилизованный аппетит. Родители, желая завоевать любовь детей, дарят им конфеты и прочие сласти и из-за своей неправильной любви портят детей как физически, так и психически. С физической стороны, здоровый детский инстинкт слабеет, потому что ребёнок привыкает есть не по той причине, что он испытывает голод, а просто ради наслаждения пищей. Таким образом, ещё в раннем детстве у ребёнка развивается жажда удовлетворения, удовлетворения своей неестественной жажды удовольствия, а жажда удовольствий у цивилизованного человека проявляется во всём. Люди постоянно что-то едят, а постоянная жвачка приводит к пресыщению едой и питьём.

Аппарат нашего века — холодильник — блаженство при правильном его использовании и проклятье при неправильном. При неправильном использовании он превращается в несчастье, так как питьё ледяных напитков разрушает зубы, воспаляет слизистые оболочки рта, гортани, желудка, уменьшает вкусовую чувствительность языка, а язык с притуплённой чувствительностью не полностью выполняет свои функции контролёра пищи и поэтому способен пропустить во внутрь недоброкачественную пищу. Seriously страдают печень и жёлчный пузырь. Неудивительно, что такой огромный процент людей страдает язвой желудка, нарушением кислотности, расстройством функции поджелудочной железы. Но самым страшным являются охлаждённые фрукты. Жидкости быстро нагреваются до температуры тела, так как омывают всю поверхность, по которой проходят, в то время как кусочки неразжёванных фруктов лежат на месте и нагреваются длительное время. Место, на котором они лежат, и даже близлежащие органы перераздражаются.

Такое же действие оказывают горячая вода и горячие напитки. Слизистая оболочка почти одинаково поражается как холодом, так и кипятком.

Мы часто наблюдаем, как матери дают детям мороженое, а те глотают его целыми кусками. Матери потом никак не сообразят, в чём причина сильной рвоты или поноса у ребёнка, а потом эти дети будут всю жизнь страдать хроническим катаром желудка или кишечника.

Целью Йоги является жизнь согласно требованиям Природы. Победить Природу мы можем, только зная её законы и подчиняясь мудрости их. Мельник только тогда может использовать гигантскую силу реки, когда построит колесо соответственно расчётам и требованиям Природы. Вернёмся же к Природе! Будем дышать и есть естественно, и тогда мы будем здоровы. А если мы уже нанесли вред телу, то возвращение к Природе принесёт нам исцеление даже в случаях, кажущихся безнадёжными.

Во время Второй Мировой войны я мог наблюдать, как после разрушений, причинённых войной, люди, лишённые крова и пищи, которые вели до войны комнатную жизнь и страдали различными желудочно-кишечными заболеваниями, вынуждены были строить себе жильё самостоятельно и много ходить в поисках пищи; в результате они почувствовали себя лучше и могли есть любую пищу без вреда для себя и прекрасно её усваивали. Зачастую они полностью излечивались от своих болезней. Лишившись своего цивилизованного аппетита, они обрели чувство нормального естественного голода. Не будем же ожидать, когда судьба заставит нас жить естественно, а будем сознательно возвращать свои жизненные функции к Природе и направлять их по естественному руслу.

Йоги подчиняют свой аппетит и развивают чувство натурального голода, они едят только тогда, когда действительно испытывают голод. Они пережёвывают каждый кусочек десятки раз — гораздо дольше, чем человек Запада — пока этот кусочек полностью не смешается со слюной, и не глотают, пока пища не превратится в кашцеобразную массу. Великий учёный и философ Батигор учил: «Вы должны извлечь всю питательность из частицы пищи, если желаете себе блага».

Первобытный человек получал пищу через большие интервалы времени, и потому он смаковал пищу и наслаждался ею. Это закон Природы, ибо и западная медицина признаёт, что пища должна полностью смешиваться со слюной, чтобы лучше быть усвоенной. Западные жители потому и предрасположены к различным желудочным заболеваниям, что они не пережёвывают пищу как следует, едят быстро, и желудок оказывается не в состоянии справиться с комкообразной, в спешке проглоченной массой. Природа снабдила рот человека великолепным, размельчающим

пищу устройством — зубами, и если Вы недостаточно пользуетесь ими, то желудок оказывается не в состоянии переработать пищу механически и потому усиливает её химическую обработку, выделяя более концентрированную желудочную кислоту. Повышенная кислотность вызывает появление язвы, и это является следствием того, что человек плохо пережёвывает пищу. Для хорошего пережёвывания пищи нужны хорошие зубы, а они не могут быть здоровыми, если мы не используем их по назначению, то есть, если мы не даём им достаточного количества механической работы. При жевании усиливается приток крови к корням зубов, и они таким образом получают питание и восстановление.

В течение ряда лет я изучал труды западных учёных по медицине, следил за последними достижениями терапии, чтобы сопоставить, в какой степени они отличаются от положений Хатха-Йоги, и был поражён тем, что последние открытия европейских учёных, сознательно или бессознательно, почти полностью совпадают с положениями Хатха-Йоги.

Какого рода питания должен придерживаться последователь Хатха-Йоги?

Авторами современных книг написаны целые тома о вегетарианстве, о сырой пище, о витаминах и т.д. Мне хотелось бы дать следующий совет всем людям Запада, которые желают заниматься Йогой в интересах здоровья, но не посвящать себя ей всецело.

1. Пусть Ваша пища будет естественна и проста. Вначале Вы можете есть смешанную пищу. Пища без мяса не является общим правилом для индусов, так как необходимость в потреблении мяса зависит от климатических условий. В тропиках мясо не является необходимым, оно вредно и зачастую опасно. Чем холоднее климат, в котором живёт человек, тем более оправдывается потребление мяса. Запрет на потребление мяса был возведён в религиозный закон для того, чтобы предохранить людей, не знакомых с гигиеной, от вредного влияния мясной пищи и отравлений. Но что было бы с эскимосом, который бросил бы есть мясо?! Он просто умер бы с голода, ибо на дальнем севере нет растительной пищи, которая на юге благодаря своей питательности заменяет мясо. Эскимос вынужден есть мясо и китовый жир, чтобы в условиях полярного холода возмещать теплоотдачу и сохранять температуру тела. Человек юга, несмотря на своё отвращение к подобному продукту питания, доведись ему переместиться на север, также вскоре почувствовал бы в нём потребность и начал бы употреблять его. Термин «смешанное питание» означает в Хатха-Йоге, что мясо не должно быть основной пищей, а только одним из блюд нашего ежедневного рациона. Преимущественно нужно употреблять фрукты, овощи, сырую зелень, молоко, масло и мёд.

Тот, кто сможет так питаться, сделает лучше, если вовсе не будет употреблять мясо, строя своё питание на овощах и фруктах и предоставляя почётное место чесноку и луку. Согласно учениям Индии и Тибета, чеснок является наилучшим средством предохранения от такой болезни, как рак. Житель Запада часто проживает жизнь, не съев ни кусочка этого полезного овоща, тогда как тот, кто придерживается правильной диеты, считает совершенно немыслимым обходиться без него. Чеснок должен быть хорошо измельчён и смешан с лимонным соком в том случае, если кто-либо боится быть изгнанным из общества из-за его неприятного запаха. Кусание и жевание чеснока и лука — лучшее средство от изъязвления дёсен, а также против кровотечения из них. В Индии употребление чеснока рекомендуется как предохраняющее средство от старения. Наконец, я должен упомянуть об универсальной здоровой пище — о лимоне. Каждый должен съедать и летом, и зимой по крайней мере один лимон. Современные специалисты по ревматизму предписывают ежедневно выпивать сок 2–3 лимонов, советуя также есть протёртую корку лимона с мёдом. К несчастью, лимоны, попадающие в северные страны, горчат, так как их собирают до созревания. Целебная их ценность не может идти ни в какое сравнение с целебностью плода, созревшего на дереве. Поэтому следует смешивать лимонный сок с мёдом, чтобы нейтрализовать кислоту, которая приносит вред.

2. Количество пищи должно соответствовать расходу энергии. Нет необходимости повторять то, на что уже указывалось, а именно, что мы должны приспосабливаться к климатическим и личным условиям. Каждому присуща персональная, особая пища. Человек, выполняющий физическую или умственную работу, выполняющий её на воздухе или в помещении, имеет различия в пище и привычках, которые нужно приспособить к занятиям Йогой.

3. Пищу следует есть медленно, с вниманием, сосредоточенным на ней. Если Вы устали после работы, то следует отдохнуть по меньшей мере 10 минут, ибо раньше желудок, будучи угнетён общей усталостью, не может перерабатывать пищу полноценно. Более того, нельзя принимать пищу, когда мы находимся в возбуждении или под влиянием отрицательных эмоций, ибо она даёт энергию, и эта энергия служит питанием для развития наших диких инстинктов злобы и других отрицательных качеств. Наоборот, есть нужно с чувством благоговения. Таким образом укрепляются наш характер, наши психические и духовные силы.

Индусы, прежде чем есть, принимают ванну, моют тщательно руки и тщательно прополаскивают рот — для них это религиозная заповедь. А врачи знают, что это одно из основных правил гигиены, и рекоменду-

ют его как средство сохранения здоровья. Современная западная диетика почти по всем пунктам согласована с древними индийскими учениями. Последователи системы Йога постоянно связаны строгими правилами. Они живут вблизи своего Учителя, и он даёт им указания для ведения здоровой жизни, сам являясь для них безукоризненным примером. Западным последователям достаточно следовать правилам воздержания. На Западе делают ошибку в питании, съедая слишком много и слишком торопливо. Более скудное мясное питание причиняет меньше вреда, нежели обильное овощное. Человеческий организм может жить, потребляя поразительно мало пищи, и, если это необходимо, может и способен восполнить недостаток пищи через воду и воздух. Удалить же из организма излишки продуктов питания и их разложившиеся частицы организму намного труднее, и зачастую он не может справиться с этой задачей, не прибегая к крайней мере — болезни, вынужденно ставящей организм в условия воздержания и диеты. Воздержание и умеренный аскетизм приносят пользу.

* * *

Викрам Сингх

СЧАСТЬЕ В ВАШИХ НОГАХ

Тронуть человека ногой или показать ему подошвы ног — в Индии это значит нанести обиду. Для большинства индийцев нога — самая низменная часть тела. А разве на Западе мы более просвещены? Ни одной частью тела мы не пренебрегаем так, как подошвами ног своих. Мы ходим босиком по жёсткой поверхности, вызывая на подошвах образование огрубений. Мы деформируем свои ноги ношением высоких каблучков. И уже в подростковые годы пальцы ног оказываются искривлены из-за тесной обуви.

Во всём мире коснуться чьих-либо ног считается жестом глубокого уважения. Сам Иисус омывал ноги своим апостолам. В Индии ученик касается ног своего учителя, а затем — своего тела той же рукой. Гуру Нанак, первый сингх и самый великий святой, когда-либо ходивший по этой планете, написал: «Господи, да буду я прахом у ног Твоих!»

Итак, подошвы наших ног — это лишь мясистые подушки на концах мясистых подпорок. Индийская литература изобилует указаниями на лотосоподобные ноги Учителя, и индийцам было хорошо известно об энергии (пране), которая выделяется из ног Великих Святых.

Согласно Йоге, ноги — это распределительный щит. Мы можем подключиться к любой части тела, если знаем, какую часть подошвы растереть. В ногах 72.000 нервных окончаний. Если Вы знаете, где и как массировать каждую ногу, то Вы можете стимулировать нервные окончания, которые соответствуют той или иной части тела. Придавливание этих точек действует как стимуляция многих внутренних органов, которые не доступны массажисту. Всё, что для этого нужно, это Ваши ноги. Хотите узнать — вяла печень или нет — нажмите на место своей подошвы, соответствующее печени. Больно? Если да, значит пришло время подобрать комплекс йогических поз, которые действуют на Вашу печень.

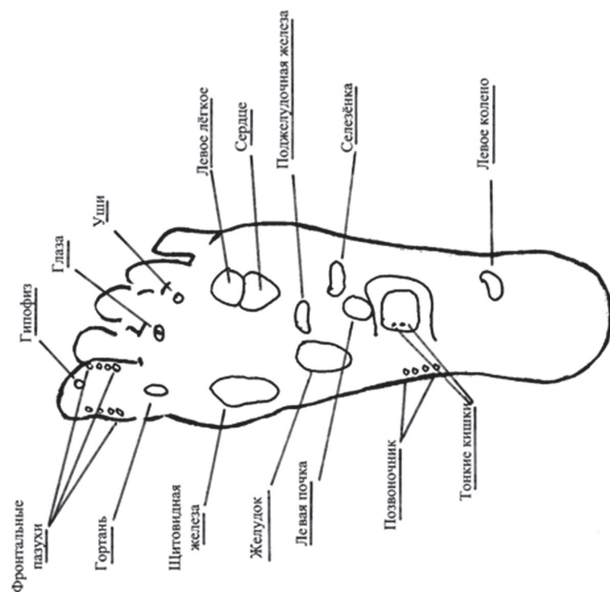
Сторонники целительства естественными методами знают о тесной взаимосвязи между ногами и внутренними органами. Они могут Вам порекомендовать следующее упражнение для излечения, скажем, запора. Сядьте на стул и катайте взад и вперёд палку от метлы или какой-нибудь другой кусок дерева. Делайте это в течение нескольких дней ежедневно по несколько минут. Нетрудно убедиться, как это действует. Большая часть давления на подошву направлена на свод. Если посмотрите на кар-

те подошвы точки, которые стимулируют толстую кишку, то увидите, что оне расположены в своде. Здесь же находятся точки, стимулирующие желудок, тонкие кишки, поджелудочную железу, печень, почки и сердце. Столь простое упражнение и правильное умеренное питание избавят от запора. Никто не претендует на то, чтобы заявить, будто массаж стоп является единственным методом, излечивающим запор или другую болезнь раз и навсегда. Но массаж стоп никогда не причинит телу вреда. Действие его весьма эффективно, а результаты впечатляют.

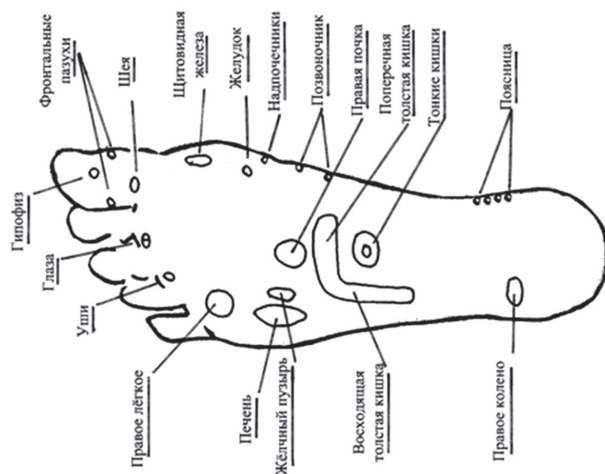
Как и во всём в системе Йога, единственный способ в этом убедить-ся — попробовать! Данный метод в течение тысячелетий помогал йогам излечивать внутренние нарушения тела.

Одна женщина в С.Ш.А. развила технику массажа до такой степени, что вылечивала всё — от астмы до эпилепсии. Её имя упоминается в книге, носящей название «Что рассказали ноги?» Даже самые циничные скептики, и те должны были признаться, что массаж ног помогает расслабиться. Ощущение при этом бывает восхитительное, особенно, если давление, оказываемое на Ваши ноги при массаже, хорошо сбалансировано — не слишком слабое и не слишком сильное. Слишком сильное давление вызывает болезненное ощущение, а слишком слабое — приступы смеха. Пока определите нужную степень давления, можете сидя массировать свои ноги сами. Но в дальнейшем Вы поймёте, что это не оказывает столь расслабляющего и благотворного действия, как в случае если массаж Вам делает кто-то другой. Когда Вам делают массаж, ляте на спину, закройте глаза, положите руки вдоль тела ладонями вверх и полностью расслабьтесь.

Если Вы делаете массаж другому, то сядьте, устройтесь поудобнее и зажмите ногу между двумя руками. Прежде всего, разотрите всю стопу, одну и другую, в течение нескольких минут. Это их нагревает и усиливает кровообращение. Затем положите одну руку на пятку и придержите ею ступню. Другой рукой согните стопу. Отпустите её. Следующая стадия — это растереть и полностью расслабить стопу. Затем взять стопу двумя руками, как показано на рисунке. Держите её углом против вилки, образованной большим и указательным пальцами. Держите ногу одной рукой, а указательный палец другой руки положите на верх стопы, надавливая во время растирания. Прижмите немного большой палец руки, чтобы создать при растирании рычаг. Если массируемый начнёт сильно смеяться и с силой выдёргивать ногу, то нажмите несколько сильнее. Когда Ваш палец добрался до верха подошвы, охватите её и отпустите вторую руку. Двигайте её в направлении пятки и массируйте в направлении пальцев. Меняйте руки и массируйте всю подошву. Это основной массаж. Обе ноги нужно массировать одинаковое время. После этого Вы можете разрабатывать



Левая нога



Правая нога

некоторые точки нажима или все, указанные на карте. Делайте это надавливая подушечкой большого пальца. Сила нажима равна 15 фунтам. Меньшего нажима будет мало, а больший нажим вызовет боль.

Обойдите все точки на обеих ногах и щиколотках. Уделите особое внимание каждой болезненной точке и нажимайте на них всё больше и больше, чтобы небольшая боль стимулировала органы. Очень интенсивное воздействие будет нарушать расслабление.

Под конец возьмите стопу в одну руку и согните её к другой. Во время массажа применяйте вдоволь миндальное или кунжутное масло. Нежелательно, но можно применять даже крем. Масло и крем смягчают подошвы и оздоравливают их. Миндальное масло лучше других, так как оно содержит большее количество белка. Когда массаж окончен, энергично потрясите руками и встряхните ими, а затем сразу же обмойте горячей и холодной водой — это их очистит от отрицательных вибраций.

Помните: не давите слишком сильно или слабо и не тяните слишком сильно пальцы. Когда Вы напрактикуетесь, Вы выработаете свои собственные мысли и технику правильного массажа. Массаж стоп — это более, чем массаж. Это обмен энергией между двумя людьми. Если муж и жена потратят полчаса перед сном, растирая друг другу ноги, то они не только будут лучше спать, но и станут также лучше понимать друг друга.

Может ли быть лучшая помощь кому-либо, чем помощь, дающая возможность расслабиться и улучшить функции своего тела?

* * *

С. Йесудиан, Э. Хейч

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ИЗУЧАЮЩИМ ЙОГУ

Цель Хатха-Йоги — оживить наше тело и сделать его сознательным. Но это ещё не всё. Конечная цель — понять и сознать нашу психику. Занятия пранаямами и асанами полностью подчиняют тело нашему контролю. Но одновременно мы должны помнить и о дисциплине нашего разума. Во время занятий надо быть пассивным, полностью уходя от окружающей нас среды и сосредотачиваясь в то же самое время на себе и в себе, что составляет наше высшее сознание. Человек должен держать свой разум под неустанным контролем и не позволять своим мыслям рассеиваться. Наоборот, он должен жить в постоянном покое и равновесии. Если наши мысли рассеиваются, то и силы наши рассеиваются, и человек тогда не сможет выстоять на земле в борьбе с невзгодами и несчастьями. Секрет и степень нашего счастья зависят от степени нашего господства над своим разумом и телом. Упражнения Хатха-Йоги учат нас абсолютному контролю над телом и энергией в нём. Среди упражнений, входящих в эту таблицу, десятым всегда следует Савасана. Это упражнение дано, чтобы дисциплинировать наши мысли. Когда мы пробуждаемся, местом нашего сознания является мозг, а мы должны заставить наше сознание покинуть своё местонахождение и на некоторое время совершенно освободить мозг от мыслей, ибо наш психический центр — мозг — отдыхает только во время сна, когда Природа даёт этому чрезвычайно важному резервуару энергии освободиться от его обычной работы.

Мы садимся в Позе Лотоса, то есть выполняем Падмасану, «выключаем мысли», сосредотачиваемся на сердце и регулируем наше дыхание, пока оно не станет медленным и правильным. Позвоночник держим прямо. Мы испытываем совершенный покой и мир. Мы сосредотачиваем наше внимание на сердце и чувствуем, что мы как бы входим в него, и позаботьтесь, чтобы в это время никакие другие мысли Вас не беспокоили. Этим Вы должны заниматься ежедневно от 5 до 10 минут. Это особенно полезно и необходимо людям Запада с их чрезвычайно подвижным и активным образом жизни. С миром в Вашем сердце ложитесь на спину и всегда заканчивайте упражнения Савасаной.

Занимающиеся Хатха-Йогой должны приспосабливать свои упражнения к целям, которых хотят достигнуть. Людям, занимающимся Йогой

лишь с целью сохранения здоровья, необходимо выполнять упражнения перед ужином, но никогда нельзя заниматься упражнениями на полный желудок. Тому же, кто хочет развить красивое тело и посвятить больше времени раскрытию своего сознания, следует заниматься асанами и пранаямами утром, а медленными движениями вечером или наоборот. Кто хочет заниматься Йогой более углублённо, сделает хорошо, если найдёт себе компетентного руководителя.

Вставайте утром в одно и то же время и спать ложитесь в одно и то же время. Ложитесь спать не позже 10 часов вечера, ибо до полуночи положение Земли в космосе даёт нервной системе самые благоприятные излучения для восстановления. Первой Вашей мыслью при пробуждении должна быть мысль: «Хочу быть здоровым!» Сосредоточьтесь на том, что значит для души и тела быть здоровым.

Если позволяют возможности, принимайте каждый день ванну, очищайте Вашу кожу от нечистот и ядов. Пусть будет чистой Ваша физическая и нравственная обстановка.

Как можно чаще освобождайте ноги из непровентилированной тюрьмы — обуви. Ходите босиком по лесу, берегу реки, лугам, ибо через подошвы ног Вы получаете земные излучения, которые необычайным образом укрепляют и освежают Вас. Жители городов так быстро устают потому, что обувь, бетон, асфальт отделяют их от полезного источника энергии. За городом люди без усталости могут пройти много километров и часто снимают обувь и несут её на плечах.

Перед отходом ко сну сделайте упражнение для пальцев ног: подвигайте каждым пальцем в отдельности так, чтобы они оправились и восстановились. Для этого же упражняйтесь в поднимании веточек и камешков.

Каждый день проводите некоторое время совершенно голым. Эти воздушные ванны совершенно необходимы, ибо тело, закрытое в течение дня одеждой, лишено возможности дышать кожей. Воздушные ванны, начатые летом и продолжаемые всё время, закаляют организм и вырабатывают у него иммунитет и стойкость в борьбе с заболеваниями.

Утром и вечером проделайте несколько упражнений для глаз — и Вам никогда не понадобятся очки.

Держите ноздри чистыми, так как они являются для праны воротами, через которые она вливается в тело. Утром делайте ванну для носа, умеренно вдыхая прохладную, немного соленоватую воду. Если у Вас насморк, то делайте ванну для носа 3 раза в день из тёплой воды; вода должна быть настолько горячей, насколько Вы можете выдержать; размешайте в ней чайную ложку соды. Погрузите лицо в воду и втягивайте

воду в нос, пока она не достигнет полости рта. Выплюньте воду и продолжайте снова. Затем выполните Сарвангасану. Таким путём Вы можете отделаться от самой упорной простуды.

Рот должен быть прополоскан перед и после каждого приёма пищи. Содержите зубы в чистоте, вырежьте для них веточку из дуба или эвкалипта. Танин укрепляет и освежает дёсны, не допуская образования винного камня и изъязвления дёсен — этих болезней, столь распространённых на Западе. Между щетинками зубной щётки находятся миллионы микробов, а танин дубовой веточки действует дезинфицирующе. Пользоваться веточкой очень просто: взять веточку диаметром 3–4 мм, очистить кору и разжевать, пока конец её не станет похож на кисточку. Тогда этой кисточкой нужно чистить зубы в вертикальном направлении, прочищая одновременно пространство между зубами и не допуская расцарапывания дёсен. Так нужно чистить через день. А в другие дни берите немного соли на указательный палец и, когда она растворится, натирайте зубы, а также и дёсны пальцем. Это усилит кровообращение, укрепит дёсны и корни зубов. Ваши зубы будут молочно белыми, а Ваше дыхание — свежим.

Пищу следует хорошо пережёвывать: полное пережёвывание полезно не только для пищеварения, но и для обеспечения обильного притока крови к корням зубов. Пусть Ваш рацион включает как можно больше сырой пищи. Если Вы привыкли есть много мяса, то не меняйте Ваши привычки без переходного периода, так как это может повредить. Переход может быть осуществлён небольшими этапами. Употребление некоторого количества мяса в прохладном климате оправдывается и не является препятствием для йога. Прежде всего будьте умеренными, ибо мясо перегружает органы пищеварения и вызывает образование токсинов. Основным питанием должны быть овощи, фрукты, мёд, зерновые и молочные продукты.

Следите за тем, чтобы Ваш стул был регулярен. Для этого необходимо заниматься соответствующими асанами: Уддиана-Бандхой, Пашимата-насаной, Йога-Мудрой, Наули и другими. Приучайте свой кишечник к регулярным движениям в определённое для удаления время — утром после еды.

Если Вы хотите достигнуть серьёзных результатов, занимаясь Хатха-Йогой, то Вы должны избегать табака, алкогольных напитков, дурных привычек и опасных пороков, так как всё это лишает жизненной энергии и заглушает нервные центры, которые Йога стремится оживить.

Никогда не давайте коснуться Вашей души таким чувствам, как зависть, ненависть, презрение, ревность, жадность и другим, им подобным.

Такие чувства порождают опасные токи, отравляющие тело, вследствие чего появляются болезни.

Сдерживайте и дисциплинируйте свои чувства. Будьте счастливы и не давайте внешним вредным силам влиять на Вас.

Говорите только тогда, когда Вам нужно что-то сказать. Ненужной болтовнёй рассеивается огромное количество положительной энергии. Избегайте неправильных мнений, неправильных поступков. Очень полезно проводить один день в месяц, предпочтительно в начале каждого месяца, при отсутствии мыслей и в полной тишине. Ворота шлюза, которые Вы запрёте таким образом, дадут Вам возможность накопить энергию, укрепить Вашу силу воли и здоровье.

По возможности занимайтесь Йогой в отдельной комнате, которая должна быть хорошо проветрена. Не занимайтесь Йогой в комнате, наполненной табачным дымом или парами и запахами спиртного, где недавно вёлся пустой разговор. Когда Вы войдёте в комнату, чтобы заниматься Йогой, оставьте за порогом вместе с Вашим пальто все Ваши заботы, тревоги и недовольства. Занимайтесь Йогой на чистом коврике или циновке, лицом на Восток.

Начиная упражнения, отгоните все мысли страха и сомнения, смотрите с полной уверенностью в будущее и начинайте глубокий вдох с верой в целебную силу упражнения. Пусть Ваша психика будет полна покоя, радости, терпения и решимости. Постоянно следите за своим духовным освобождением и добивайтесь его неустанно.

Выучите на память несколько изречений Великих Учителей, и если Вы чувствуете, что мрак преследует Вас, отгоните его прочь с помощью светлых слов Учителей.

Помните слова Будды: «Двух вещей надо избегать: дурных привычек и умерщвления плоти».

Выучите следующие цитаты из Свами Вивекананды:

«Перед Вами бесконечное будущее, и Вы всегда должны помнить, что каждое слово, каждая мысль и каждое действие откладываются и запечатлеваются в Вас и что в то время, как дурные мысли и поступки готовы броситься на Вас, словно тигры, существуют хорошие мысли и добрые поступки, способные с силой сотен тысяч ангелов защитить Вас на целую вечность.

Тело сотворено мыслью, которая лежит в его основе. Тело есть мысль в действии.

«Я должен проявлять высшее, я не могу удовольствоваться меньшим» вот Ваш девиз. Другими путеводными мыслями для Вас должны быть: Помогай, но не сражайся. Усвоение, но не разрушение. Гармония и мир, а не вражда, голод и распри.

В силе индивидуума заложена сила нации. Нам нужны люди с железными мускулами и стальными нервами. Силы души подобны рассеянным лучам света: когда они сосредоточены, они освещают. Это единственное средство познания.

Встань, пробудись и не останавливайся, пока не достигнешь цели. Человек никогда не прогрессирует от заблуждения к истине более высокой.

Если и существует грех, то лишь один: сказать, что ты слаб или что слабы другие.

Есть только один способ достичь цели — сказать себе и сказать всем остальным, что мы божественны, И чем больше мы повторяем эти слова, тем сильнее становимся.

Зло — это железная цепь, а добро — золотая. И то, и другое — цепи. Будь свободен и знай, что для тебя нет цепей. Возложи на себя золотую цепь, чтобы сбросить железную, а потом сбрось обе.

Чем более обстоятельства против нас, тем больше и ярче проявляется наша внутренняя сила.

Нравственная сила должна вылиться в общенациональное воспитание. Нет той нужды и той нищеты, которых бы мы не смогли устранить сознанием силы своего духа.

Уверуйте в эти слова — и Вы будете всемогущи. Чтобы преуспеть, Вы должны иметь огромную настойчивость и огромную волю. «Я пью океан, — говорит упорная душа. — Моей волей передвигаются горы». Если этот вид воли, этот вид энергии будет действовать упорно, Вы достигнете цели.

Тот, кто действительно может быть йогом, должен раз и навсегда отказаться от полумер, «обгрызанных идей». Остановитесь на одной идее.

Сделайте эту идею своей жизнью, думайте о ней, живите этой идеей. Пусть мозг, мышцы, нервы, каждая часть Вашего тела наполнится этой идеей, и отвлекайтесь от других мыслей и идей. Это путь успеха, следуя ему создавались гиганты духа.

Как иначе, если не концентрацией силы разума были достигнуты все виды знаний во всём мире? Мир готов раскрыть свои секреты, если только мы знаем, как постучать, как нанести нужный удар. Мощь и сила удара достигаются сосредоточением. Нет предела силе человеческого разума, и чем он более сосредоточен, тем большая мощь прилагается к одной точке. В этом и заключается секрет успеха.

Если Вы говорите, что Вы связаны, то Вы останетесь связанными. Если же Вы дерзаете заявить, что Вы свободны, то в этот миг Вы свободны».

«Спасение мира есть культурное человечество», — учил Песталоцци.*

Наша задача — нести весь свет в мир. Пусть будет свет богатому, потому что он нуждается в нём больше бедного. Нести свет невежде, но больше света просвещённому, ибо образование в наше время огромно. Таким образом, нести свет всем!

* * *

* И.Г. Песталоцци (1746–1827) — выдающийся швейцарский просветитель, писатель и педагог-новатор, заложивший основы современной педагогики и методов воспитания; среди его учеников и последователей — Аллан Кардек (1804–1869) — основоположник и классик спиритизма, крупнейший философ, писатель и учёный, величайший духовный учитель человечества. Чуть выше авторы цитируют выдержки из «Раджа-Йоги» Свами Вивекананды. (И.Р.)

М. Волин, Н. Филен

КРАСОТА ТЕЛА

Общий уход. «Ваша лучшая одежда — это шёлк вашей кожи». «Ваше лучшее вооружение — это панцирь ваших мышц». Для йога его тело есть источник его гордости, не в смысле пустого тщеславия, а как отражение его достижений. Одно из основных положений Хатха-Йоги — сохранение неизменности тела на всю жизнь, т.е. преодоление тех перемен, которые наступают с физическим старением, — изменения веса, потери гибкости в позвоночнике и суставах, ухудшения пищеварения, дряблости мышц.

Большинство из этих перемен можно задержать, некоторые остановить, а в случае преждевременного старения всё можно было бы даже вернуть вспять, т.е. восстановить утраченную оптимальную форму, добиться укрепления плоти и мышц, вернуть былую гибкость суставам, молодость и грацию движениям. Результаты, разумеется, будут сильно зависеть от качества сосредоточенности и степени регулярности занятий, которым ученик намерен посвятить своё время и силы.

Грация, гибкость, осанка. Движение для тела — то же, что выражение для лица. Также как неприятное выражение может портить самое красивое лицо, так и плохая осанка, неприятная манера держать себя, неуклюжие движения, безобразная походка и общая скованность портят впечатление, производимое хорошо сложенным телом. Чтобы быть красивым, тело должно быть грациозным, а чтобы быть грациозным, оно должно быть гибким, ненапряженным, хорошо координированным.

Способность сидеть, стоять, двигаться со свободной грацией — это одно из проявлений обучения Йоге. Внимание, постоянно уделяемое позвоночнику и суставам, обеспечивает гибкость и умение держать себя прямо. Управление дыханием и обучение расслаблению исправляют несообразные, резкие дыхательные движения; тогда как асаны укрепляют плоть и мышцы, посредством упражнения и прямого воздействия на железы внутренней секреции приводят в норму вес и, таким образом, удерживают тело в его наилучшем состоянии.

Вес. Если вы серьёзно перегружены излишком веса, ограничьте себя диетой. Откажитесь от всего, что пользуется дурной славой способствовать ожирению: от тортов, сладостей, белого хлеба, сахара, жареного мяса,

кофе и лёгких закусок за вечеринкой, безалкогольных напитков и алкоголя. Водяной пост раз в две недели, фруктово-соковая диета раз в неделю помогут вам держать свой вес под контролем.

Водяной пост. Выберите день, когда вы не будете слишком заняты, и предпочтительно, когда вы можете остаться одни. Весь день не принимайте никакой пищи и пейте только воду. Берегите энергию и, если возможно, даже храните молчание. Выполняйте дыхательные циклы и очень рано ложитесь спать. Если этот пост проводится с целью очищения, то в конце дня рекомендуется сделать клизму.

Фруктово-соковая диета. Придерживайтесь того же самого, что и при водяном посте, но замените воду фруктовым соком.

Фруктовая диета. В течение всего дня ешьте только фрукты. Если у вас значительный избышек веса, эту диету можно продлить на 2–3 дня. Следует использовать один и тот же вид фруктов: любые цитрусовые, любые яблоки или любые фрукты с косточками. Избегайте кислые фрукты, если у вас повышенная кислотность, и крахмальные, вроде банана, если вы страдаете запорами или расстройствами желудка.

Фруктовая и ореховая диета. Ешьте только фрукты и орехи.

Четырёхсоставная диета. Ешьте фрукты, орехи, овощи (зелень) и мёд в течение 4–7 дней. Во время выдерживания диеты необходимо каждый день заниматься упражнениями не только для того, чтобы снизить вес, но и для того, чтобы держать тело в тонусе: потеря веса часто приводит к появлению запавших складок кожи или к обвисанию тканей.

Применяйте упражнения для различных частей тела, выбирая из них те, которые вам нужны, а также следующие асаны: Сарвангасану, Ширсасану, Пашиматанасану, Халасану, Наукасану, Триконасану, Дханурасану, Вакрасану, Уддиана-Бандху. Особенно важно ежедневно выполнять Сарвангасану, так как она воздействует на щитовидную железу, непосредственно влияющую на вес.

Когда проблема заключается в ликвидации избышков веса, то, чтобы стимулировать щитовидную железу, удерживайте Сарвангасану настолько долго, насколько будет возможным делать это без напряжения, а по окончании выпейте тёплого молока.

В случае чрезмерной полноты не выполняйте Ширсасану до тех пор, пока не будет снижен вес.

Уход за кожей. Древние наставления Йоги по уходу за кожей, в частности за кожей тела, рекомендуют следующее: «Разрежьте лимон на две половины и, сидя в удобной позе с перекрещенными ногами, натирайте ими локти, — так устраняется грубость кожи. Затем промойте их и натрите растительным маслом. Так же поступите с коленями и шеей. Расплющите

половину лимона и натирайте кожу под подбородком мягкими движениями вверх и вниз, думая об одинаковости кожи всего тела. Затем натрите тело растительным маслом».

Воздушные ванны — лежание в тени, раздевшись насколько возможно, позволяет коже дышать свободно.

В общем же, те правила, которые были даны по уходу за кожей лица, применимы и для кожи всего тела: соответствующая защита, проветривание, абсолютная чистота. Следует принимать ванну или душ каждый день. Хорошая привычка — принимая ванну или душ, натирать всё тело люфой (мочалкой из люфы) до тех пор, пока кожа не возбудится до нежного ярко-розового цвета.

Диета. Настоящая диета йогов, конечно, диета вегетарианская. Множество овощей и зелени (сырых, а не варёных!), лёгкие салаты, свежие фрукты, фруктовые соки, орехи, вода, молоко (если оно воспринимается вашим организмом), кислое молоко — всё это замечательная пища, укрепляющая и дающая здоровье. Каждый день пейте в достаточной мере воду. Белый хлеб не является предметом насущной необходимости при том большом числе превосходных хлебов, которые на сегодняшний день имеются, и его, подобно белому сахару, лучше избегать.

Очень важно регулярно есть в установленные часы, оставляя время для переваривания пищи. Если вы неизбежно ограничены во времени, ешьте умеренно, исключите тяжёлую пищу, которая чрезмерно напрягает пищеварение.

Алкоголь и табак совершенно не совместимы с учением йогов. Алкоголь, при всех его веселящих проявлениях, является разрушителем, особенно если принимается в избытке. Он приносит немного вреда, если его пить изредка. Но если вы чувствуете в себе склонность к алкоголю, то откажитесь от него совсем. Что касается табака, то единственное правило для изучающих Йогу — это не курить ни при каких обстоятельствах.

Отдых и расслабление. Сон. Савасана, упражнение Йоги для полного расслабления, описана ниже, и если её применять регулярно, всё тело будет наполнено жизненной силой, выиграют и самочувствие, и внешний вид. Часто можно услышать слова: «Я не могу расслабиться». Но расслабиться мы должны, если только не хотим превратиться в старых, нервных мужчин и женщин.

Старайтесь выполнять Савасану в середине дня, в то время, которое делит его на два равных периода. Если вы не имеете возможности лечь, то сядьте, опустив голову на грудь и полностью расслабив всё тело — таким манером в старые времена имели обыкновение отдыхать кучеры.

Существует два типа неспящих: те, кто не может, и те, кто этого не делает. Первые нуждаются в помощи, последним следует иметь больше здравого смысла.

Те, кто хочет, но не может спать, могли бы улучшить своё состояние посредством глубокого дыхания, расслабления и выполнения успокаивающих поз и упражнений. Эти общие упражнения настолько полезны для здоровья и укрепления нервов, что хороший сон является обычным их результатом.

Может возникнуть необходимость несколько переделать обстановку, в которой вы спите, например, сделать вашу спальню более затемнённой и тихой, или, если это окажется невозможным, закладывать уши хлопчатобумажной тканью и прикрывать глаза шарфом или маской. Перед сном старайтесь немного погулять и подышать свежим воздухом. После этого полезно слегка выкупаться. Тёплая ванна или душ, глубокое дыхание у открытого окна и Савасана, выполняемая уже в постели, помогут вам расслабиться, что так необходимо для сна. Если сон всё же не приходит, не впадайте в панику, лежите спокойно, дыша глубоко и ритмично, расслабив мускулы и нервы, и помните, что если вы овладеете искусством расслабления, то вы научитесь восполнять запасы своих сил.

Упражнения и асаны для улучшения фигуры. Мы уже говорили о возможности полного переформирования тела даже у уже развившихся и зрелых людей. Это осуществляется с помощью ряда упражнений, замедленных движений, напряжения и расслабления различных групп мускулов при активном участии психики в этом процессе. Обучающийся влияет на самого себя, часть за частью, по мере того как он выполняет эти движения. Например, при работе над руками ему следует научиться создавать в своём уме мысленный образ своих рук той формы, которую он бы хотел им придать. То же самое ему следует делать с ногами, плечами, грудной клеткой, талией и т.д. Если это выполняется энтузиастами чрезмерно, у них развиваются ненормально большие мускулы.

Обучение Йоге не приводит к такому чрезмерному развитию, но, используя те же самые принципы, обучающийся получает возможность придать своему телу наилучшую из возможных для него форм и полностью сохранять его крепким и неизменным в течение жизни. В случаях чрезмерного веса сочетание благоразумной диеты и упражнений могло бы снизить его, сделав стройными и пропорциональными тяжёловесные и неуклюжие бёдра, руки и живот.

Перед началом занятий внимательно рассмотрите свою фигуру в зеркале, критически оценивая её наихудшие места, не будучи расположенными огорчаться из-за её недостатков, а просто как конструктор, стре-

мящийся сделать всё возможное для её улучшения. Рассматривайте своё тело как сырой материал, которому вы стараетесь по своему желанию придать нужную форму. Верьте в свой успех. А если уверенность ослабеваает или результаты обнаруживаются медленно, помните о сотнях тех, кто не только улучшил свою фигуру и физическую внешность, но и развил в себе при этом процессе силу воли, решительность, настойчивость, добившись наиславнейшей из всех побед — победы над собой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И БЮСТА

1. Напряжение и расслабление мышц грудной клетки. Представьте, что вы подтягиваетесь вверх по канату. Поднимите руки над головой и сожмите кулаки. Тяните их вниз, напрягая мышцы грудной клетки, затем расслабляя их, когда руки достигают уровня грудной клетки. Очень медленно повторите движение ещё 4 раза.

2. Сложите ладони вместе перед грудной клеткой пальцами вверх и начните давить правой рукой на левую справа и противодействуйте этому нажиму левой рукой слева. Напрягая мышцы грудной клетки, медленно и с усилием нажимайте в левую сторону, затем в правую. Повторите 4 раза.

3. Руки в том же положении, но на этот раз пальцы соединены в замок, пальцы соответственно загнуты. Движение теперь состоит в растягивании, уравниваемом сопротивлением другой руки, — противодействующее сопротивление сперва в одну, затем в другую сторону. Повторите 4 раза.

4. Сожмите кулаки и прижмите их пальцами друг к другу перед грудной клеткой, локти соответственно в стороны. Тащите кулаки в стороны, преодолевая большое сопротивление, напрягая мышцы рук и грудной клетки. С усилием раздвигайте кулаки в стороны и без усилия сводите их назад вместе. Повторите 4 раза.

5. Вытяните руки вперёд перед собой со сжатыми кулаками, обращёнными друг к другу. Удерживая руки прямыми, медленно, как бы преодолевая сопротивление, раздвигайте их в стороны как можно шире и в то же время наклоняйтесь назад от пояса. Расслабьтесь. Возвращайтесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

6. Вытяните руки вперёд со сжатыми кулаками, но на этот раз обращёнными вниз, как бы держа металлическую палку. Медленно поднимайте руки, преодолевая сопротивление, над головой, удерживая их прямыми. Поднимайте их как можно выше и слегка назад за голову. Расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

7. Лягте на спину, руки вдоль тела. Сделайте вдох. Выгните спину, подняв только грудную клетку. Подниматься должна только грудная клетка, голова же и бёдра должны оставаться на полу. Затем сделайте выдох и опустите её. Повторите несколько раз.

8. Упражнение для мужчин. Лягте лицом вниз, опираясь только на ладони, которые лежат перед грудью на ширине плеч, и на пальцы ног. Тело вытянуто, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Отжимайтесь, выпрямляя руки. Затем опуститесь в исходную позицию. Продолжайте выполнять упражнение, пока не почувствуете приятную усталость.

9. Выполняйте то же движение, но расставьте руки более широко.

10. Выполняйте то же движение, но соедините руки вместе.

11. Выполняйте то же движение, но вынесите руки дальше вперёд.

12. Примите то же исходное положение, как в упражнении № 8. Отожмитесь на вытянутых руках. Опуская туловище, поднимайте вверх правую ногу. Поднимая туловище, опускайте ногу. Затем, опуская туловище, поднимайте левую ногу. И так продолжайте, поочерёдно поднимая ноги при опускании туловища, и опуская их при подъёме.

Для женщин эти движения слишком напряжённые и резкие. Женщинам следует выполнять такое упражнение:

13. Встаньте на колени и наклонитесь вперёд от пояса, опираясь на ладони вытянутых перед собой на ширине плеч рук. Опускайте верхнюю часть туловища, сгибая руки, пока не коснётесь подбородком пола. И в то же самое время выпрямляйте вверх правую ногу, которая должна находиться на одной линии с туловищем. Верните туловище в исходное положение, одновременно опуская ногу. Затем повторите, сменив ногу. И так несколько раз.

Асаны для грудной клетки и бюста. Кроме приведённых выше упражнений, выполняйте также Гомукхасану, Гарудасану, Ширсасану, Уштрасану, Наукасану, Буджангасану, Маюрасану.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЁДЕР, ЯГОДИЦ И СПИНЫ

1. Лежите на спине, согнув колени и поставив ноги подошвами на пол. Руки лежат на полу, пальцы соединены под шеей в замок. Сделайте вдох, поднимите бёдра, сокращая мускулы ягодиц. Сделайте выдох и вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

2. В том же положении. Поднимайте бёдра и вытягивайте одну ногу вперёд. Ноги и туловище на одной линии. Сделайте выдох и опуститесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

3. Лежите на спине, вытянув ноги, руки вдоль тела. Сделайте вдох и поднимите только бёдра, вытягивая спину и удерживая плечи и пятки на полу. Выдохните и опуститесь обратно. Повторите 4 раза.

4. Лёжа на спине с руками в положении как в упражнении № 1, притяните колени к животу и массируйте бёдра, перекатываясь с боку на бок и в лёгком круговом движении, как бы перенеся весь вес на бёдра и ягодицы.

5. Лёжа на спине, согнув колени и поставив ноги подошвами на пол. Массируйте бёдра, двигая колени вместе из стороны в сторону. Руки соединены под шеей.

6. Лёжа с руками, соединёнными под шеей, перекаptyвайтесь выпрямленными ногами с боку на бок, слегка прогнув спину и перенеся весь вес тела на бёдра.

7. Лёжа на спине, руки в стороны, перекаptyвайтесь в правую сторону, затем в левую, принимая вес на бёдра.

8. Сядьте прямо, согнув ноги в коленях и расставив их в стороны, ноги подошвами прижаты одна к другой. Положите руки на лодыжки и перекаptyвайтесь из стороны в сторону, массируя ягодицы.

9. Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки на бёдрах. Шагайте вперёд перед собой, сидя на ягодицах, выталкивая вперёд левую ногу, затем правую, затем левую, снова правую. После этого перемените направление и двигайте ими назад.

10. Сидите прямо, сложив руки на груди, и согните обе ноги вместе в левую сторону. Выпрямите ноги, стараясь удержать их вместе, влево и поднимите их вверх примерно под углом 45° перед собой. Удержите их выпрямленными, затем согните и переверните их на правую сторону. Выпрямите их снова, затем переведите на левую сторону. Продолжайте упражнение, пока не устанете, вращаясь на ягодицах и стараясь не наклоняться телом назад.

ОБЩИЙ МАССАЖ

Сядьте, вытянув ноги вперёд, руки по бокам. Поворачивая правое колено на полу в правую сторону, перевернитесь на живот вправо, удерживая ступни над полом таким образом, чтобы вес тела принимался главным образом на живот и руки. Продолжайте перекат вправо, пока опять не сядете прямо, руки по бокам, ноги вытянуты вперёд. Затем поворачивайте ноги, удерживая их прямыми, в правую сторону, вращаясь на ягодицах и описывая ступнями над полом и на одном уровне с ним полукруг, пока ноги не будут обращены в противоположную сторону. Продолжите движение перекатом и через правый бок опять на живот, удерживая, если необходимо, равновесие с помощью рук, пока снова не вернётесь в исходное положение (сидя с выпрямленными ногами). Сделайте то же самое в левую сторону.

Изучите каждое движение и его направление, выполняя его шаг за шагом. Затем попытайтесь выполнить всё упражнение в одном непрерывном движении, комбинируя перекачивание и вращение на ягодицах, пока не почувствуете приятную усталость. Это движение массирует живот, бёдра, ягодицы и укрепляет талию. Если оно выполняется достаточно быстро, центробежная сила стимулирует кровообращение в конечностях, особенно в ступнях ног. Но поскольку при этом кровь в некоторой степени оттягивается от солнечного сплетения, после выполнения этого упражнения следует осуществить расслабление и сделать перезаряжающие дыхательные упражнения. Упражнение общего

массажа легче всего выполнять на гладком полу или на подходящем для этой цели ковре. Маленький коврик при этих движениях будет из-под вас выскальзывать.

Асаны для бёдер и ягодиц. Помимо упражнений, выполняйте также следующие асаны: Триконасану, Вакрасану, Наукасану, Халасану, Паши-матанасану, Ардха-Матсиендрасану, Падмасану, Матсиасану.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

Сильные брюшные мускулы не только приятны с эстетической точки зрения — для талии они представляют собою как бы корсет, — но и очень важны для поддержания хорошего здоровья. Они сильно содействуют процессам пищеварения и очищения организма, а также способствуют силе и здоровью позвоночника.

1. Стоя прямо, несколько раз напрягите и расслабьте мускулы живота. Выдержите паузу и затем повторите это движение три или четыре раза. Чтобы контролировать то, как мускулы становятся твёрдыми, а затем мягкими, положите пальцы рук на живот.

2. Лежите на спине с вытянутыми за головой руками. Садитесь, притягивая колени вверх под подбородок и поворачивая руки из-за головы вперёд и вниз к полу в плечевых суставах. Ложитесь обратно, вытягивая ноги и откидывая прямые руки опять за голову. Выполняйте упражнение в непрерывном движении, поднимаясь вперёд и вверх, затем опускаясь назад, пока не устанете.

3. Из той же исходной позиции, садитесь, поворачивая руки в левую сторону, пока кисти не лягут на пол. Ноги на полу и выпрямлены. Ложитесь обратно, руки вытянуты за головой. Садитесь, переворачивая руки вправо. Ложитесь обратно и затем расслабьтесь. Повторите несколько раз с каждой стороны.

4. **Гребля.** Сидите, согнув колени и притянув их вверх, а руки протяните между коленями и лодыжками. Сожмите кулаки и вообразите, что вы держите вёсла. Наклоняясь назад, в то же время выпрямляйтесь. Руки вытянуты вперёд. Как будто вы тяните на себя вёсла, отводите кулаки вверх к грудной клетке, полностью напрягая мускулы живота. В конце

движения назад туловище должно быть наклонено к полу примерно под углом 30°. Возвращайтесь обратно в исходное положение, одновременно расслабляя мускулы, затем снова тяните вёсла на себя. Продолжайте эти движения непрерывно, пока не почувствуете приятной усталости.

5. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела на полу, притяните колени вверх к животу, ноги согнуты в коленях. Выпрямляйте и вытягивайте ноги вверх под прямым углом к полу. Затем медленно опускайте ноги вниз к полу, удерживая их выпрямленными.

6. Лежите на спине, руки на бёдрах, ноги вытянуты на полу. Притяните правую ногу, согнув её в колене, вверх к животу, оставляя левую лежащей на полу. Затем сядьте прямо без помощи рук, вытягивая правую ногу вперёд и вверх под углом 45°. Лягте, сгибая ногу и отводя колено обратно к животу. Повторите теперь то же самое с левой ногой. Выполните упражнение несколько раз для каждой стороны.

7. Лежите на полу, руки и ноги вытянуты, ладони на полу. Согнув ноги, притяните оба колена вверх к животу. Затем сядьте, вытягивая ноги вперёд и вверх под углом 45°, не отрывая ладоней от пола. Ложитесь, сгибая ноги и отводя колени обратно к животу.

8. То же движение, но на этот раз выпрямленные ноги одновременно разводите ещё и в стороны, на ширину плеч.

9. То же движение, но руки соедините за шеей. Старайтесь сохранять равновесие.

10. Лежите на полу, руки соединены за шеей, ноги вытянуты на полу. Согнув ноги, притяните оба колена вверх к животу. Теперь выпрямите ноги под углом 45°. Разведите их в стороны. Соедините их снова вместе. Затем отведите их обратно к животу и вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения туловище не должно отрываться от пола, а ноги при разведении и соединении должны удерживаться прямыми под углом 45°.

11. Сидите, вытянув ноги перед собой, а руки отведите назад за туловище и опирайтесь на кисти. Притягивайте правое колено вверх и старайтесь коснуться им правого плеча. Повторите это несколько раз. Затем выполните то же самое левым коленом.

12. Лежите полу-откинувшись назад, принимая весь вес тела на локти, ладони на полу, ноги выпрямлены. Описывайте обеими ногами круги, удерживая их прямыми и подымая их вверх, в стороны, вниз на пол в исходную позицию; вверх, в другую сторону и опять в исходную позицию.

13. Из той же исходной позиции выполняйте круговое движение обеими ногами вместе, но на этот раз, сгибая колени, притягивая их вверх к животу, отводя в сторону и вниз, вытягивая ноги и принимая исходную позицию; снова притягивая колени к животу, отводя их в другую сторону, выпрямляя и принимая исходную позицию. Одновременно с выполнением кругового движения ногами должно осуществляться вращение в бёдрах и ягодицах.

Асаны для живота. Кроме этих упражнений, выполняйте также следующие асаны: Сарвангасану, Випарита-Карани, Наукасану, Вакрасану, Ардха-Матсиендрасану, Халасану, Пашиматанасану, Уддиана-Бандху.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ

1. Стойте, расставив ноги врозь, выставив наружу в стороны локти и сложив вместе перед грудью кулаки. Растаскивайте кулаки в стороны, как бы преодолевая сопротивление, и в то же самое время поворачивайте туловище от талии вправо, удерживая ступни прижатыми к полу. Повернитесь обратно и повторите то же в левую сторону. Выполните упражнение несколько раз с каждой стороны, внимательно следя за тем, чтобы в талии производилось полное скручивающее движение.

2. Стойте, расставив ноги врозь, руки вытянуты вдоль тела. Наклонитесь вниз правым боком, дотронувшись до пола правой рукой. Вы можете сгибать правое колено в то время, как наклонитесь вправо, левую руку вы должны при этом выпрямить и поднять вверх через сторону. Повторите упражнение с другой стороны.

3. Стойте, расставив ноги врозь и положив руки на бёдра сзади. Сделайте вдох. Выдыхая, наклоняйтесь вперёд, скользя ладонями вниз по задней стороне ног, пока не сможете охватить лодыжки, и прижимайте голову сначала к правому колену, а затем к левому.

4. Стоя, ноги вместе, соедините кисти прямых рук над головой. Наклоняйтесь правым боком вправо, затем левым влево, сгибаясь в пояс.

5. В той же позиции скручивайтесь в положение вправо, затем влево.

6. В той же позиции. Представьте, что вы поднимаете тяжесть левой рукой, и выдвигайте её вверх к подмышке. В то же самое время правая рука и плечо перемещаются вниз. Теперь приподнимите воображаемую тяжесть правой рукой, выдавливая её вверх и опуская левую руку и левое плечо вниз. Эти движения должны ощущаться и мускулами талии.

7. То же самое движение, но при расставленных врозь ногах — это даёт возможность свободной от воображаемого веса руке опуститься ещё ниже и таким образом усиливает упражнение мускулов талии.

8. Из того же исходного положения тяните обе руки вверх и вправо, наклоняясь в пояс; расслабьтесь; тяните их вверх и влево; расслабьтесь.

Асаны для талии. Помимо упражнений, приведённых выше, выполняйте также Вакрасану, Буджангасану, Пашиматанасану, Падахастасану, Сурья Намаскар.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

1. Стоя, ноги вместе, поднимайтесь на пятках, затем на пальцах ног в два движения. Опуститесь и повторите несколько раз, напрягая мускулы икр.

2. Положив руки на бёдра, выполняйте прогулку на месте, не отрывая ступни от пола, но в полной мере упражняя мускулы ног.

3. Положив руки на бёдра, выполняйте последовательное движение, полуприседая на счёт 1—2—3. Повторите несколько раз.

4. Положив руки на пояс, поднимитесь на пальцах ног, затем полностью опуститесь на корточки. Повторите несколько раз.

5. Вытянув руки вперёд перед собой, опуститесь на корточки, затем постарайтесь полностью опуститься на подошвы ног, напрягая мускулы и сухожилия задней стороны лодыжек и икр.

6. Стоя на правой ноге, поднимите левую, согнув её в колене, и покачивайте ногой от колена до ступни вперёд и назад несколько раз. Повторите другой ногой.

7. Стоя на правой ноге, поднимите левую как в предыдущем упражнении, но вместо качания вперёд и назад, перемещайте ногу, удерживая её согнутой в колене в одну сторону, затем вперёд, в другую сторону, затем вперёд. Перемените ноги и повторите.

8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Удерживая подошвы ног на полу, стягивайте колени вместе, пока они не коснутся друг друга. Затем медленно раздвигайте их в стороны, напрягая мускулы ног.

Асаны для бёдер, икр и лодыжек. Кроме приведённых выше упражнений, выполняйте также следующие асаны: Уштрасану, Наукасану, Буджангасану, Падахастасану, Падмасану, Матсиасану, Гарудасану, Супта-Ваджрасану, Салабхасану.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

1. Стоя, ноги вместе. Вытяните руки в стороны, сожмите кулаки и сгибайте руки в локтях, напрягая бицепсы. Повторите 5–6 раз.

2. Начиная от плеч, выдвигайте кончики пальцев в стороны, делая волнообразное движение руками, как бы проталкивая их сквозь воздух, затем возвращая пальцы к плечам. Продолжайте, пока руки не устанут.

3. Сожмите кулаки и поднимайте выпрямленные руки от боков вверх, вперёд и вниз, описывая круговые движения, напрягая мускулы рук на подъёме и расслабляя их на спуске. Повторите 5–6 раз.

4. То же самое движение, но в сочетании с «зачерпывающим» движением. Когда кулаки подымутся до уровня пояса, начинайте поворачивать их внутрь, вниз, наружу, скручивая их в запястьях так, чтобы упражнялись бицепсы и трицепсы. Опустите руки. Повторите несколько раз.

Асаны для рук. Помимо упражнений для рук, выполняйте следующие асаны: Гарудасану, Какасану, Маюрасану, Гомукхасану, Уштрасану.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

1. Сидя со скрещенными ногами, подымите голову вверх, затем опустите вниз: вверх, вниз, вверх, вниз.
 2. Вращайте головой из стороны в сторону по 4–5 раз.
 3. Склоните голову слева направо, затем обратно. 4–5 раз.
 4. Подымите голову, затем дайте ей упасть вперёд, совершенно безвольно. 4–5 раз.
 5. Соедините руки позади шеи, давите ими вниз и вперёд и в то же время оказывайте этому сопротивление, создавая ощущаемое напряжение мускулов шеи. Это важное упражнения для выработки хорошей осанки и предотвращения «вдовьего горба».
 6. Выталкивайте подбородок наружу, затем втягивайте его назад: наружу, назад, наружу, назад. Важное упражнение для устранения двойного подбородка.
 7. Медленно вращайте головой по замкнутому кругу в правую сторону, затем в левую. Движение вращения производится медленно и расслабленно.
 8. Быстро похлопайте шею под подбородком кончиками пальцев для стимулирования кровообращения.
- Асаны для шеи.** Помимо приведённых выше упражнений, выполняйте также следующие асаны: Уштрасану, Супта-Ваджрасану, Ширсасану, Сарвангасану, Випарита-Карани, Матсиасану.

ЦИКЛ РАССЛАБЛЕНИЯ. САВАСАНА – ПОЗА ПОЛНОГО ОТДЫХА

При выполнении этой асаны, если вам позволяют условия, насколько возможно затемните комнату; затем лягте спиной на пол, закройте глаза. Руки должны лежать по бокам вдоль туловища. Ноги вместе.

1. Начиная с суставов пальцев ног старайтесь расслабить каждую группу мышц по всему телу вверх: ступни, лодыжки, икры, колени, бедра, живот, талию, поясницу, грудную клетку, плечи, руки, кисти, пальцы, шею, нижнюю челюсть, язык, глаза, лоб. Руки должны лежать безжизненно, челюсть отвисать вниз, язык безвольный, обычно сдвинутые брови расправлены. В конце концов, после известной тренировки окажется возможным расслабить каждый мускул тела. Расслабление должно выполняться медленно и без какого-либо ощущения «усилия», которое может только увеличить напряжённость. Если это вам покажется трудновыполнимым, сделайте глубокий вдох, напрягите всё тело и затем расслабьтесь. Сделайте это пару раз.

2. Это упражнение освоить сложнее, поскольку здесь вы имеете дело с извлечением нервной энергии из тела — расслаблением и освобождением от напряжения тысяч нервных каналов. Представьте себе, будто большая, медленная волна прокатывается внутри вас, вымывая всё внутреннее напряжение, отбрасывая и сдерживая все импульсы нервных каналов. Позвольте этой волне свободно двигаться по всему телу. Дайте себе как бы умереть, стараясь вызвать ощущение освобождения от всего, вообразите, будто ничто не имеет значения, почувствуйте, что ваше тело настолько безвольно и безжизненно, что вы не можете двинуть даже пальцем, представьте себе, что вы проваливаетесь вниз, вниз прямо через пол.

3. Дышите глубоким и ритмичным дыханием йогов, выталкивая живот наружу при вдохе и втягивая его внутрь при выдохе. Ритм этого дыхания значительно медленнее ритма обычного дыхания: около шести ударов пульса на вдох и шести на выдох. Причём это положение ритма обязательно, потому что оно является средством, помогающим расслабиться. Замедление ритма дыхания, в конце концов, вызывает успокоение во всём теле и помогает нервам освободиться от напряжения. В то же самое время сосредоточьтесь на перезарядении жизненной энергией, посылая прану по нервным каналам.

4. Постарайтесь отрешиться от всего окружающего и перенести себя мысленно в некоторое мирное и прекрасное место, которое вы знаете или можете создать в своём воображении, неважно куда, лишь бы оно приводило ваше сознание в состояние счастья и спокойствия. Традиционным местом психического убежища йогов, или ашрамом, является излюбленное место в саду. Со всей вашей волей мышления и желания представьте, будто вы действительно находитесь в таком уединённом месте, полно-

стью оградив себя от обычных забот, обязанностей и волнений. Пребывайте в этом состоянии, полностью уйдя от повседневной жизни на несколько минут. Такая способность к отключению на несколько минут, к отрешению от всего является величайшим секретом организма. Отключение обновляет его так же, как несколько часов сна. Возможно, что вам понадобится большая сила воли и желания, для того чтобы достигнуть этого состояния, если ваше сознание слишком подавлено беспокойством и заботами, которые вы должны стараться преодолеть.

На самом последнем и наиболее трудном этапе упражнения выключайте все мысли и образы и постарайтесь удержать своё сознание совершенно пустым, отрешённым от всего, на несколько секунд. Успех в этой части упражнения приводит к полному отдыху и расслаблению мозга. Только практика и замедленное дыхание помогут вам обрести это истинное состояние умиротворённости. Для достижения этого может оказаться полезным закатить глаза под закрытыми веками.

Несколько минут правильно выполненной Савасаны полностью освежат вас.

СОВЕТЫ ИЗУЧАЮЩИМ ЙОГУ

Сокращения живота можно делать только на совершенно пустой желудок — после еды должно пройти как минимум три часа, а женщинам, помимо того, никогда не следует выполнять их во время менструации или беременности. Вообще при менструациях женщинам не рекомендуется выполнять всё то, что вызывает неудобство или беспокойство. В этот период им следует делать основной упор на дыхание и расслабление.

При выполнении асан обучающемуся, в общем, следует руководствоваться здравым смыслом, избегая всего, что ему кажется для себя неприемлемым, и уделять главное внимание тем асанам, которые для него необходимы. В циклах по развитию различных частей тела он должен выбрать соответствующие упражнения и сосредоточиться на них. При этом он не должен пренебрегать общим состоянием своего здоровья и стараться выполнять наиболее важные асаны. Помимо тем, специально касающихся улучшения фигуры, приведённые в этой книге позы и упражнения образуют основное ядро физической Йоги и применение их является залогом развития тела и души. Помните, что любое упражнение, воздействующее на различные стороны тела, должно выполняться как с левой, так и с правой стороны, в противном случае эти упражнения приведут к неравномерному развитию.

Если же вы действительно не располагаете временем для выполнения более чем пары упражнений или асан, то определите, в чём вы наиболее нуждаетесь. Например, если у вас расстроены нервы, вам следует отдать предпочтение расслаблению и дыхательным циклам. Если у вас недостаточность щитовидной железы, избыточный вес или половое бессилие, уделите особое внимание Сарвангасане (стойке на плечах). Но если у вас нет конкретных проблем и вы имеете в виду только общее улучшение, старайтесь всегда дышать глубоким дыханием, включать упражнения сокращения живота, расслабления и Сарвангасану. Добавляйте к ним и другие упражнения в соответствии со временем, которым располагаете.

Выполняйте упражнения на ворсистом коврикe, циновке или сложенном шерстяном одеяле или резиновом листе.

Не занимайтесь до состояния изнеможения и помните, что отдыхать и расслабляться нужно после каждой асаны. После выполнения Ширсасаны или других поз с переворачиванием тела полежите спокойно около минуты, чтобы дать кровообращению время установиться. Во время занятий постарайтесь выключить телефон, дверной звонок и внушить домочадцам, что никто не должен тревожить вас по обычным причинам, потому что вы имеете намерение потратить этот короткий период времени исключительно на себя, для своего здоровья и самосовершенствования.

Некоторые люди говорят, что они могут найти время для занятий только рано утром, встав пораньше. Для некоторых упражнений это наилучшее время дня, и йоги верят, что воздух и солнечные лучи в это время особенно насыщены праной. Но часто бывает так, что тело после ночного сна неэластично, негибко, и вам может оказаться затруднительным принимать многие позы, которые будет значительно легче выполнить днём, когда мускулы уже разогреты движением. Вечером перед едой — очень хорошее время, но оно не всегда удобно для женщин, которые должны готовить ужин и кормить детей. После же еды приходится ждать, пока не окончится процесс пищеварения. Но тогда время может оказаться неудобным по семейным или каким-то другим соображениям.

Не поддавайтесь на уговоры продемонстрировать упражнения Йоги в гостях. Йога — это не зрелище, не цирковое представление, не развлечение для зрителей. Она может причинить вред, поскольку не исключена возможность, что вы уже поели или выпили, и это может иметь самые неприятные последствия.

Вообще говоря, Йогу следовало бы изучать под руководством учителя. Но если невозможно получить персональные инструкции, то будьте очень осторожны в отношении того, как вы действуете, если вы пытаетесь изучать её по книге. Пропуски при чтении или превратное понимание указаний могут нанести ущерб или вызвать какое-нибудь повреждение. Вы должны всегда помнить, что *ничего не следует делать с усилием, напряжением или через меру!* Если вы не можете выполнить какую-нибудь асану, не насилуйте себя, подождите, пока необходимая гибкость не придёт естественным порядком, а до того времени, усердно занимайтесь более лёгкими упражнениями.

* * *

И. Евтеев-Вольский

МОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ХАТХА-ЙОГА

В журнале «Знание — Сила» №5 за 1958 год уже была напечатана моя статья по этому вопросу и статья кандидата медицинских наук доктора Ю.М.Харина. В этих статьях была лишь краткая констатация моих болезней и неполное описание некоторых из тех упражнений, которые вылечили меня и восстановили мой организм. Всё это вызвало массу писем как в мой адрес, так и в адрес Ю.М.Харина и в редакцию журнала «Знание — Сила», авторы которых очень хотят узнать весь комплекс упражнений, которые излечили мои многочисленные болезни. Редакция журнала «Физкультура и Спорт» предложила мне сделать полное и подробное описание всех моих упражнений, чтобы напечатать его на своих страницах и пойти этим навстречу миллионам наших граждан, желающих также оздоровить свой организм и держать его в порядке. Прежде всего, я должен напомнить, в каком состоянии находился мой организм раньше. При выписке меня из больницы в 1946 году доктор Ю.М.Харин сказал моей жене: «Может быть, он протянет ещё месяц»; тогда мне 4 раза в ночь вводили камфору; с тех пор я «тяну» уже 12 лет.

Сначала я лежал в Боткинской больнице, через 3 дня после выписки из неё я упал на Арбате и тогда уже попал в больницу, где терапевтическим отделением заведовал доктор Ю.М.Харин. В Боткинской больнице у меня было обнаружено: ТБЦ + коховские палочки + атеросклероз, стенокардия, эмфизема лёгких и инфаркт миокарда. Доктор Ю.М.Харин пишет в добавление ко всему этому, что у меня был атеросклероз венечных артерий и склероз сердца с мерцательной аритмией, а также пневмосклероз. Кроме того, у меня была астма, хронический гастрит и колит, артрит (шейные позвонки были забиты солями) с поражением мышц рук, оне страшно болели и не подымались, на груди под ними образовались пролежни. В 1936 году после первого инфаркта у меня были поражены не только прямые мышцы сердца, но и голосовые связки и воспроизводительные органы.

Я лет 10 страдал этим, и никакие медицинские средства не могли помочь восстановлению, чтобы не было бессилия. Йоги же знали несколько тысяч лет назад секрет восстановления. Так, например, в главе XXX книги «Хатха-Йога» Рамачараки сказано:

«Хотя йоги и ведут такую жизнь: в которой физические отношения полов не играют большой роли, тем не менее они признают и ценят важность здорового состояния воспроизводительных органов и действие их на общее здоровье индивидуума. Если эти органы находятся в слабом состоянии, то рефлективное воздействие и симпатическое страдание распространяются на весь физический организм. Полное дыхание даёт ритм, поддерживающий по плану самой природы нормальное состояние этой важной части нашего организма; тут прежде всего следует заметить, что симпатическим рефлексом, дающим тон всему организму, укрепляются и оживляются и воспроизводительные функции».

Я на себе убедился, что это стопроцентная правда, как и все советы в книге, поэтому я и называю эту книгу — «Книгой жизни». Что же такое — Хатха-Йога?

Обратимся к популярному автору названной книги, к Йогу Рамачараке, который очень увлекательно и совершенно точно описал всю сущность продуманной тысячелетиями философской системы Хатха-Йога.

«Хатха-Йога, — пишет он, — это та часть философской системы йогов, которая говорит о физической стороне человека. Предметом её является забота о физическом теле, о его благосостоянии, здоровье и крепости, а также — всё то, что способствует поддержанию в человеке естественного и нормального состояния его здоровья. Хатха-Йога учит нормальному способу жизни и провозглашает лозунг: «Назад к природе!»

«Хатха-Йога — это прежде всего природа, опять природа, и в конце концов — природа. Ценность всякой теории (в том числе и той, о которой мы говорим) определяется степенью её естественности и близости к природе. Теорию, идущую вразрез с природой, лучше всего отбросить — вот верное правило, потому что природа знает, что нужно человеку: она людям друг, а не враг. Лозунгом этой книги является здоровый человек; её главная задача в том, чтобы помочь людям достигнуть идеала нормального человечества. Но мы думаем, что способы, приносящие большее здоровье здоровому человеку, могут укрепить здоровье и в больном. Книга укажет вам, как заставить правильно функционировать плохо повиновующийся орган, как контролировать отказывающиеся служить непривольные мускулы тела, и укажет она это вам для того, чтобы вернуть вам здоровое состояние, а не для того, чтобы учить каким-то «фокусам». Хатха-Йога посвящена заботам о теле и подробно излагает своим последователям принципы физического воспитания и развития. Обыкновенные поборники физического воспитания довольствуются тем, что рядом простых механических упражнений, укрепляют мускулы. Йоги же освещают свою задачу мыслью и развивают не только мускулы, но и каждый

орган, каждую клеточку и каждую часть своего тела, научаясь в то же время контролировать произвольные части своего организма так же хорошо, как и произвольные — что совершенно чуждо представителям западных школ физического развития».

К идеям йогов очень близко подошёл профессор Мечников, который тоже утверждал, что человеческое тело в таком состоянии, как его создаёт природа, совсем не идеальный аппарат, и может быть значительно улучшено, сделано более энергичным и долговечным.

В статье «Мирозозерцание и медицина» он говорит: «В проблеме человеческих судеб, человек никогда не сможет удовлетвориться тем, что дала ему природа. Он непременно вмешается своей собственной инициативой. Он изменит природу животных и растений, также точно изменит свою собственную природу, сделав её более гармоничной».

Позволю себе подвести итоги, которые мне дали упражнения по системе «Хатха-Йога».

Великий Гиппократ говорил, что «медицина часто нам приносит утешение, иногда излечение, но очень редко полное исцеление». Система йогов меня очень оздоровила, абсолютно излечила от астмы, туберкулёза, хронического гастрита и колита. Мой желудок сейчас работает превосходно. Уничтожены последствия артрита, руки двигаются теперь нормально и не болят, восстановился голос — он стал звучать как у 20-летнего юноши, укрепились воспроизводительные функции; у меня создалась очень хорошая кровь. Я уже 12 лет не пользуюсь валидолом и нитроглицерином, а раньше я с ними не расставался. Моё тело окрепло. Кожа омолодилась: упругая, белая, никто не скажет, что мне уже 73 года. Единственно, что не исправилось — мои необратимые явления — клапаны (декомпенсированный порок) и мерцательная аритмия, которая приняла несколько иной характер, но это не мешает мне быть здоровым, упражняться и обливаться холодной водой под душем ежедневно. Все эти упражнения оздоровили меня, старика, начал-то я заниматься с 60 лет. Трачу я на это каждое утро лишь полчаса времени, вместе с душем. Правда, днём в разное время провожу ряд полных дыханий и дыханий, возбуждающих деятельность мозга, но это может делать каждый человек, если захочет себе здоровья.

Как я уже установил, эти упражнения применимы как для старых, так и для молодых, как для больных, так и для здоровых. Всё зависит лишь от постепенности, т.е. здоровым и молодым можно и дыхание и упражнения начинать, скажем — с 8—10 раз, больным и старым — с 2—3 раз, и то без резких движений, медленно и спокойно.

Некоторым нельзя сразу обливаться, тем более холодной водой, а надо начинать с обтирания ласковой, приятной по температуре водой, а также растирать медленно и не резко двигая руками, особенно после недавнего инфаркта миокарда.

С чего же я начинаю свои упражнения, как только утром встаю?

Во-первых, сплю я при открытой форточке и лежу в постели без нательного белья.

Как только поднимаюсь с постели, минуты 2–3 легко растираю всё тело ладонями, чтобы пробудить все его клеточки. Потом встаю в небольшом отдалении от форточки, а летом и у открытого окна, и начинаю вращательное движение головой слева-направо, справа-налево, вверх и вниз, всего по 10 раз каждое движение. Это упражнение спасло меня от артрита, оно очень укрепляет мышцы шеи и мышцы голосового аппарата, не даёт возможности отлагаться солям в шейных позвонках. Начинать это упражнение надо с 2–3 раз каждое движение.

Потом иду освобождаю кишечник и после приступаю к полному дыханию. Очень обидно, что во многих журналах, где только начинают писать о йогах, сейчас же, конечно, говорят и о полном дыхании, и все обязательно прилагают к нему слово «ритмичное».

Это в корне неверное и путающее людей утверждение, что отмечается и в тех многих письмах от различных корреспондентов, которые я получаю.

У йогов есть и ритмическое дыхание, но это отдельный приём, и к нему они прибегают тогда, когда путём ритмического дыхания хотят усилить способность телепатии, передачи мыслей на расстояние, психического лечения, гипноза и т.д.

Полное дыхание не сопровождается сохранением какого-то ритма, это *непроизвольное* дыхание. Его надо очень внимательно и точно изучить, чтобы оно была классическим. Неверное дыхание вместо пользы может принести лишь страшный вред.

Рамачарака говорит: «От неправильного дыхания сильно страдают желудок и другие пищеварительные органы. Недостаток в организме кислорода вызывает не одно только плохое питание этих органов; пища должна поглощать кислород из крови и окисляться, прежде чем будет переварена и ассимилирована, отсюда легко видеть, насколько сильно страдают функции пищеварения и усвоения вследствие неправильного дыхания. А где нет нормального усвоения, там организм получает всё меньше и меньше питания, аппетит исчезает, тело слабеет, энергия падает и человек вянет и чахнет, и причиной всего этого является только

отсутствие правильного дыхания. От неправильного дыхания страдает также и нервная система; головной и спинной мозг, нервные центры и сами нервы, вследствие плохого питания кровью, становятся слабыми орудиями в смысле создания, накопления и передачи нервных токов. А недостаточно питаться они конечно будут, если лёгкие не поглощают достаточного количества кислорода. Весь механизм нервной системы становится неработоспособным и делается плохим проводником нервной силы в зависимости от неправильного дыхания. При полном дыхании, когда человек всей грудью вдыхает в себя воздух, диафрагма сокращается и производит лёгкое давление на печень, желудок и другие органы, что, совпадая в ритме с работой лёгких, действует на эти органы, как лёгкий массаж и возбуждает их деятельность, поддерживая в них нормальную работу. Каждое вдыхание помогает этой внутренней работе и вызывает нормальное кровообращение, пищеварение и усвоение. При верхнем или среднем дыхании органы не могут пользоваться преимуществом этого внутреннего массажа».

Почему я так много говорю о дыхании? «Жизнь всецело зависит от акта дыхания. Дыхание есть жизнь», — утверждают йоги.

«Не только жизнь человека обусловлена дыханием, от дыхания же в значительной степени зависит и правильность его привычек, его продолжительная жизнеспособность и отсутствие в нём болезней. Разумное контролирование силы нашего дыхания может продлить наши земные дни; оно увеличивает в нас жизнеспособность и силу сопротивления; если же мы дышим неразумно и небрежно, мы сокращаем этим свою жизнь, уменьшаем в себе жизнеспособность и открываем доступ болезням.

Дикарь дышит естественно и в наши дни до тех пор, пока его не коснулись привычки цивилизованного человека. Среди цивилизованных людей процент правильно дышащих весьма невелик; вот почему существует такая масса людей с впалой грудью и согнутыми плечами, а также страшно возрастает количество болезней дыхательных органов и учащается чахотка, этот чудовищный бич человечества, «белая чума». Многие наши авторитеты утверждают, что одно поколение правильно дышащих людей могло бы возродить всю человеческую расу, и болезни стали бы тогда так редки, что казались бы чем-то удивительным.

Человек, изучающий науку о дыхании, может увеличить и свои умственные силы, своё счастье, самообладание, проницательность, усилить нравственность и даже ускорить свой духовный рост. Физиологическое действие правильного дыхания известно йогу так же хорошо, как и его западным братьям, но сверх этого он знает ещё и то, что воздух содержит

в себе нечто большее, чем кислород, водород и азот, и что при процессе дыхания совершается нечто большее, чем простое окисление крови. Йог знает о существовании *праны** — абсолютной энергии, идущей от солнца, которая совершенно неизвестна его западным братьям».

Йоги изучили природу этой могучей энергии и умеют управлять ею, заставляя её действовать на тело и ум. Как я уже писал, к дыханию утром надо приступать после того, как очистите кишечник.

Сейчас я перейду к описанию полного дыхания, которым вы должны дышать всю жизнь, как оно изложено в книге Йога Рамачараки «Хатха-Йога».

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

1. Встаньте прямо. Голову держите прямо. Для контроля положите руки на живот. Медленно, через плотно сжатые губы, с достаточной силой сначала выдохните воздух. Вы заметите, что живот у вас подберётся. Теперь медленно, *через нос*, начинайте набирать дыхание (втягивайте воздух, как будто пьёте воду) и наполняйте им сначала нижнюю часть лёгких; это вызовет движение диафрагмы, которая начнёт под давлением расширяющихся лёгких уплотняться и раздвигаться, в свою очередь слегка надавливая на брюшные органы, что заставит переднюю стенку живота выдаться вперёд. Затем, продолжая вдыхание, вы заполните среднюю часть лёгких, раздвигая нижние рёбра и расширяя среднюю часть груди. Заканчивая вдох, заполняете верхушку лёгких, при этом выдвигается верхняя часть грудной клетки и поднимается грудь вместе с верхними шестью или семью парами рёбер. При последнем движении нижняя часть живота слегка подберётся, что даст лёгким известную опору и поможет наполнению верхней их части. Во время всего дыхания нельзя помогать мышцам каким-то искусственным образом, все движения происходят естественно лишь от того процесса медленного вдыхания, которое вы делаете совершенно свободно.

Комментарий. С первого взгляда может показаться, что это дыхание состоит из трёх отдельных движений, но это не так. Вдыхание длительно, и вся грудная полость от лежащей внизу диафрагмы до верхней точки грудной клетки в области ключицы расширяется в единообразном дви-

*Понятие о пране как о первоисточнике всех видов энергии в индийской философии близко к идеям современной физики, выражающимся в поисках единой теории гравитационных, электромагнитных и ядерных сил. «Прана воздуха» точно соответствует современной теории профессора А. Чижевского и других о громадной роли отрицательных ионов в атмосфере для здоровья и жизни. (И.Е.В.)

жении. Следует избегать порывистого вдыхания толчками и добиваться спокойного продолжительного вдоха. Практика скоро поможет победить склонность разделить вдыхание на три отдельные части и даст равномерный продолжительный вдох. После нескольких упражнений ваше вдыхание будет продолжаться уже две или три секунды.

2. Не дышите несколько секунд (2–3 секунды), чтобы произошло большее окисление крови.

Комментарий. Вокальная педагогика учит, что во время этой задержки напрягаются мышцы-антагонисты, и звук голоса при подаче будет *опёртым*.

3. Совсем медленно с силой выдыхаете воздух через плотно сжатые губы, держа грудь в напряжении и не опуская её. Вы заметите, что живот у вас будет постепенно втягиваться. По мере того, как из лёгких будут выходить остатки воздуха, опускайте и грудь. Когда воздух совершенно вышел, окончательно освободите грудь и живот от напряжения.

Комментарий. Несколько упражнений сделают эту часть задачи совершенно лёгкой, и раз усвоенное движение потом сделается почти автоматическим. Брать дыхание через нос надо потому, что в ноздрях находятся окончания нервов, стимулирующих деятельность дыхательных процессов в продолговатом мозгу. Опять повторяю: усвойте как можно лучше это полное дыхание, ибо оно основа основ. На этом полном дыхании производятся и все физические упражнения. Это полное дыхание лишь варьируется, когда надо делать дыхание, возбуждающее деятельность мозга, или очистительное дыхание, или ритмическое дыхание и в случаях многих специальных видов дыханий.

Я начал делать утром при зарядке это полное дыхание с 3-х раз, теперь я дышу по 20 раз. Я строго следил, чтобы не был нарушен закон «постепенности», твёрдо установленный в системе Хатха-Йога; весьма рекомендую это всем.

После того, как я выполнил установленную для себя серию полных вдохов, я чищу зубы.

Потом приступаю к следующему дыхательному упражнению, возбуждающему деятельность мозга, которое делаю тоже 20 раз. «Это упражнение, — говорит Рамачарака, — йоги находят весьма полезным, когда нужно возбудить деятельность ума и заставить его мыслить и рассуждать яснее. Оно производит удивительное действие и очищает мозг и всю нервную систему. Тело становится здоровым и сильным. Помогает против всех за-

болеваний. Избыток жира перегорает, голос становится звучным. Люди, занятые умственным трудом, найдут его в высшей степени полезным, оно даст им возможность работать лучше и в то же время очистит и освежит ум после трудной работы, подготавливая его к хорошей психической деятельности».

ДЫХАНИЕ, ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА

В основе этого дыхания, называемого по-санскритски «Сукха-Пурвак», лежит полное дыхание, только выполнять его надо следующим образом:

1. Сядьте прямо, так, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, а глаза смотрели прямо перед собой. Три части тела должны всегда держаться прямо на одной линии: грудь, шея и голова, руки сложите на коленях

2. Дышите ритмично, но не через обе ноздри, как при других упражнениях. Зажмите левую ноздрю пальцем, вдыхайте воздух через одну правую ноздрю. Потом отнимите палец и, зажав им правую ноздрю, выдыхайте через левую. Затем, не меняя пальца, вдыхайте воздух через эту же левую ноздрю и выдыхайте его через правую. Опять вдохните через правую и выдыхайте через левую и т.д., меняя ноздри, как указано выше и затыкая отдыхающую ноздрю большим или указательным пальцем.*

Комментарий. Это одна из древнейших форм дыхания йогов, она очень важна и ценна и вполне достойна применения. Такое необыкновенное попеременное дыхание через ноздри, рефлекторно возбуждает дыхательный центр и усиливает его деятельность, а через него и все остальные органические функции. Это упражнение так же, как и полное дыхание, надо делать при утренних упражнениях обязательно.

Серию полных дыханий и дыханий, возбуждающих деятельность мозга — Сукха-Пурвак, тоже нужно делать по несколько раз в день, когда к этому является случай, преимущественно на свежем воздухе, чтобы держать свой организм в хорошем состоянии и в порядке.

*Для того чтобы правильно производить поочерёдное зажимание ноздрей, прижмите указательный палец руки к средней части лба — тогда вам будет удобно зажимать одну ноздрю большим пальцем, а другую — средним. (Й.Р.)

После дыханий приступаю к физическим упражнениям. Так как все мои физические упражнения проводятся стоя, то необходимо точно уяснить себе это исходное положение. Каждое упражнение должно начинаться с того, что вы встаёте в естественную позу, т.е. пятки вместе, носки врозь, голова прямо, глаза смотрят вперёд, плечи назад, грудь выдвиньте, живот слегка подберите, руки опустите по швам, ладони лежат на бёдрах (стойка «смирно», но без напряжения).*

Упражнение 1

1. Встаньте прямо, ноги вместе, начинайте дышать полным дыханием и на этом дыхании проводите следующие движения руками, не ритмизируя дыханий с движениями.

2. Прижмите руки сжатыми в кулаки плотно к груди над сосками, следите за тем, чтобы локти также были прижаты к телу, потом энергично выбросите их вперёд, с силой разжимая пальцы, чтобы руки ладонями были внутрь и параллельны, потом снова с силой прижмите руки к груди, сжимая пальцы в кулаки и потом вновь выбросите их вперёд, и т.д. Я делаю так по 10 раз.

3. Сделав 10 выбросов рук вперёд, я их сейчас же начинаю выбрасывать вверх над головой, энергично разжимая и сжимая пальцы. Надо следить за тем, чтобы руки составляли единую линию со всем телом, а ладони оставались параллельны одна другой. Потом опять прижимаю с силой руки к груди и на движении их опять сжимаю в кулаки. Вновь выбрасываю вверх и т.д. Делаю это также 10 раз.

4. После этого выбрасываю руки в стороны, с силой разжимая пальцы. Только надо следить, чтобы при выбросе ладони были обращены вверх, а тыльная сторона рук — к полу. Вновь энергично складываю руки на груди со сжатыми кулаками и опять выбрасываю их в стороны. Делаю это также 10 раз.

5. Наконец выбрасываю руки вниз (по швам) также с разжиманием пальцев ладонями к ногам. Вновь с силой прижимаю их к груди сжатыми в кулак, потом снова выбрасываю вниз и т.д. Тоже делаю 10 раз.

Комментарий. Это упражнение идёт без перерыва, так что я выбрасываю руки 40 раз. Выбросы рук производить в темпе шага мерно идущего человека. Это упражнение вы начинайте с 5 раз, т.е. будете делать всего

* На санскрите эта поза называется Тадасана, т.е. Поза Древа. Исходное положение для большинства упражнений, выполняемых стоя. (Й.Р.)

20 раз. Больным и слабым надо делать это, начиная с 2–3 раз, и то все движения должны быть менее энергичны, без резких движений при первых месяцах занятий упражнениями, особенно это надо помнить людям, перенёсшим инфаркт миокарда.

Упражнение 2

1. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги вместе.
2. Начинайте делать полное дыхание: при вдохе поднимайте руки прямо через стороны вверх над головой и поднимайтесь на носки.
3. Подняв руки, с силой сожмите пальцы в кулаки и соедините их друг с другом. При этом задерживайте дыхание 2–3 секунды (это всегда следует делать при полном дыхании).
4. Потом разжимая кулаки, как бы что-то разрывая, вы одновременно начинаете выдыхать и с этим выдохом плавно опускайте руки через стороны по швам, опускаясь с носков на всю ступню.

Комментарий. Начиная, проделывайте всё это не более 5 раз. Больные начинают с 2–3 раз. Со временем вы это будете делать 10 раз.

Упражнение 3

1. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги вместе.
2. Начинайте полный вдох и поднимайте прямые руки в стороны до уровня плеч, чтобы ладони были обращены вниз и параллельны полу.
3. Задержите дыхание и на задержанном дыхании сделайте круговращательные движения руками вперёд. Следите за тем, чтобы при круговращении руки были прямыми (нельзя сгибать их в локтях) и чтобы ладони были обращены вниз и при вращении рук в плечах кисти рук описывали по сторонам хороший полный круг.
4. Покружите руками 5–6 раз (больные не более 2–3 раз).
5. Опустите руки по швам и одним резким выдохом выдохните через широко открытый рот с силой воздух. Начиная выдох как при кашле, вы заметите, что весь живот и диафрагма произведут краткое энергичное сжатие.
6. Затем снова начинайте брать полный вдох с подниманием прямых рук по сторонам до уровня плеч, только теперь вверх должны быть ладони, а тыльная сторона кистей параллельна полу.

7. Задержите дыхание и на задержанном дыхании начните вращать руки уже не вперёд, а назад. Также покружите руками 5–6 раз (больные не более 2–3 раз), и, опустив руки по швам, опять же через широко открытый рот с силой выдохните воздух.

8. Эти два движения, чередуя их, я выполняю несколько раз.

Упражнение 4

1. Подойдите к стене. Встаньте лицом к стене на расстояние ваших вытянутых рук. Ноги вместе.

2. Сделайте полный вдох и задержите его.

3. Вытяните вперёд руки, обопритесь ладонями о стену. Руки должны быть параллельны и на ширине плеч.

4. При задержанном дыхании, сгибая руки в локтях, прижмитесь грудью к стене, отождитесь на расстояние рук и вновь прижмитесь к стене. Сделайте таких движений 4–5 (больные 1–2 раза).

5. Опустите руки по швам и выдохните через широко открытый рот с силой весь воздух, чтобы также почувствовать, как энергично будет произведено короткое сжатие нижних частей лёгких, живота и диафрагмы (как в предыдущем упражнении).

Комментарий. Во время этого упражнения надо следить за тем, чтобы грудь прижималась к стене ровно, а не так, чтобы прижиматься одним каким-либо плечом, перекашивая тело. Естественно, чтобы прижаться всей шириной груди, придётся лицо поворачивать влево или вправо. Это упражнение я делаю только один раз и не повторяю, молодые и здоровые могут его проделать 2–3, а то и 4 раза.

Упражнение 5

1. Встаньте прямо. Ноги вместе.

2. Начинайте делать полный вдох и одновременно поднимайте руки через стороны вверх над головой.

3. Затем, не соединяя рук, нагибайтесь и опускайте руки прямо вперёд ладонями от себя до самого пола. (Кто не может достать до пола, пусть наклоняется до предела, насколько ему позволяет согнувшийся торс тела).

4. Внизу начинайте крепко сжимать пальцы в кулаки, как бы сжимая палку.

5. Наклон вперёд, опускание рук, выпрямление корпуса и поднятие рук должны происходить на задержанном дыхании в течение 2—3 секунд. Потом поднимайте руки со сжатыми кулаками и разгибайте туловище.

6. Немного не доходя до положения «прямые руки вверх», разжимайте кулаки, как бы что-то разрывая, и вместе с этим начинайте медленно выдох, а руки медленно, в темпе самого выдоха, опускайте через стороны вниз (похоже на движение рук при плавании брасом).

Комментарий. Это упражнение надо начинать с 2 раз. Я делаю его по 10 раз.

Упражнение 6

1. Сядьте на стуле прямо. Шея и голова на уровне спины. Руки мягко и расслабленно опущены по сторонам.

2. Начинайте набирать полное дыхание, только не длинными, а короткими вдохами. Следить при этом, чтобы сам акт вдыхания производился по всем правилам полного дыхания, т.е. чтобы заполнялась сначала нижняя часть лёгких с движением живота вперёд, потом средняя и затем верхняя с подтягиванием живота.

3. Необходимо также задержать дыхание на 2—3 секунды.

4. Выдох производить также через рот, через сжатые губы, следя, чтобы вначале выдоха грудь не опускалась и т.д.

Этим я заканчиваю все упражнения, после чего принимаю душ.

Надо твёрдо запомнить, что после каждого физического упражнения необходимо обязательно, неукоснительно делать очищающее дыхание.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов это любимая форма дыхания, практикуемая ими также и тогда, когда они чувствуют необходимость провентилировать и прочистить свои лёгкие. Все свои упражнения они заканчивают этим дыханием. Очищающее дыхание вентилирует лёгкие, возбуждает деятельность клеточек, сообщает силу всем дыхательным органам, способствуя сохранению их

здорового состояния. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм. Ораторы, певцы, увидят, что это дыхание особенно освежает дыхательные органы, когда они утомлены работой. Итак:

1. Вбейте воздух полным вдохом.
2. Удержите его в себе в течение нескольких секунд (2—3 секунды).
3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть, но не надувайте при этом щёк.
4. Затем выдохните с силой немного воздуха через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу.
5. Повторяйте это, пока весь воздух не выйдет из лёгких.

Комментарий. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с порядочной силой, чтобы живот и диафрагма резко сокращались. Когда человек устал и «измотался», это упражнение необыкновенно освежит его. Первая же проба убедит вас в этом. Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока оно не будет казаться совершенно лёгким и естественным, а потому оно должно быть усвоено в совершенстве. Такое очистительное дыхание выполняется после каждого физического упражнения один раз.

Душ я начинаю принимать, пуская воду температурой настолько тёплой, чтобы можно было омыть намыленную голову, лицо, шею и верхнюю часть тела. Затем я с полминуты обливаюсь холодной водой той температуры, какая только бывает в водопроводном кране.

Всего я нахожусь под душем не более 5 минут. После душа энергично растираюсь полотенцем, а потом руками.

Я считаю необходимым описать также ритмическое дыхание.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

«Ритмическое дыхание, — пишет Рамачарака, — является ключом к очень многому в искусстве йогов. Вся суть заключается в вибрации. Всё в природе — от самого маленького атома, до величайшего по своим размерам солнца — находится в вибрации. В природе нет абсолютного покоя. Один, лишённый колебания, атом мог бы разрушить Вселенную. Работа миров сопровождается постоянной вибрацией. Материя непрерывно приводится в движение энергией, возникают бесчисленные формы и

бесконечно их разнообразие, но даже эти виды и формы непостоянны. Они начинают меняться с самого момента своего появления и порождают из себя неисчислимое множество других форм, которые, в свою очередь, меняются и дают начало ещё новым формам и т. д., и т. п. до бесконечности. Атомы человеческого тела находятся в постоянной вибрации. В теле происходят непрерывные перемены. В несколько месяцев в человеческом теле происходит полная смена составляющей его материи, и едва ли в теле остаётся хотя бы один прежний атом. Во всякой вибрации существует известный ритм. Ритм проникает весь мир. Всякое движение — проявление закона ритма.

Наше тело также подвержено ритмическим законам, как и обращение планет вокруг Солнца. Путём ритмического дыхания йог как бы «улавливает размах», поглощает в увеличенном количестве прану и настраивает её так, что она оказывается совершенно послушной его воле. Он пользуется ею, как средством для передачи другим своих мыслей и для привлечения к себе всех тех, чьи мысли настроены по одному камертону с его мыслями. Способность телепатии, передачи мыслей на расстоянии, психического лечения и т.д. — словом, всего того, чем сегодня так интересуются на Западе и что уже многие сотни и тысячи лет было известно йогам, может быть значительно усилена, если лицо, передающее мысли, будет при этом дышать ритмично. Ритмическое дыхание увеличивает ценность психического и магнетического лечения на несколько сот процентов. В ритмическом дыхании главное, что следует приобрести, это *мысленное чувство ритма*. Тем, кто знаком с музыкой, идея мерного счёта вполне понятна. Йоги в основу своего ритмического счёта ставят единицу, соответствующую биению сердца. У различных людей сердце бьётся поразному, но для каждого отдельного человека биение его сердца должно быть принято за единицу ритмического дыхания. Проверьте биение вашего сердца, прослушав рукой пульс и отсчитывая 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т.д., пока ритм твёрдо не запечатлелся в вашем уме. Вскоре вы так хорошо запомните этот ритм, что будете в состоянии легко воспроизвести его. Вдыхание у начинающих обыкновенно охватывает лишь шесть ударов пульса, но потом оно делается гораздо продолжительнее. Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдыхание и выдыхание продолжались одинаковое время, а задержание воздуха в лёгких и промежутки между вдохами равнялись бы половине этого времени.

Следующее упражнение в ритмическом дыхании должно быть старательно усвоено; оно составляет основу многих других упражнений».

От себя добавлю, что на нём же основано описанное ранее дыхание для возбуждения деятельности мозга.

1. Сядьте прямо, в удобной позе, грудь, шея и голова должны, насколько это возможно, составлять одну прямую линию. Плечи слегка откиньте назад, руки пусть спокойно лежат на коленях. В этом положении тяжесть тела хорошо поддерживается рёбрами, и позу легко сохранять. Йоги находят, что ритмическое дыхание труднее достигается, если грудь выпячена, а живот втянут.

2. Медленно вберите воздух через нос полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса, темп которых вы запомнили.

3. Задержите воздух в лёгких в продолжении трёх ударов пульса.

4. Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.

5. Прежде, чем начать следующее вдыхание, пропустите три удара пульса.

6. Повторите упражнение несколько раз, не доводя себя до утомления.

7. Собираясь закончить упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое даст вам чувство отдыха и прочистит лёгкие.

Комментарий. После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличить время вдыхания и выдыхания, пока, наконец, не дойдёте до шестнадцати ударов пульса. При этом всегда помните, что промежуток между вдохами, т.е. задержание воздуха в лёгких, всегда должен равняться половине числа ударов пульса при вдыхании и выдыхании.

Желая увеличить продолжительность вдыхания, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайте на ритм, который важнее, чем длительность вдыхания. Практикуйтесь и пробуйте, пока не достигнете мерного «размаха» дыхания и пока не «почувствуете» ритма вибрирующих движений во всём теле.

«Для этого нужны настойчивость и практика, но то удовольствие, которое вам доставит успех, облегчит эту задачу. Йоги отличаются громадным терпением и настойчивостью, и многим в своём искусстве они обязаны этим качествам», — говорит Йог Рамачарака.

Я также часто практикуюсь ещё в упражнении «задержанное дыхание». «Это очень важное упражнение для укрепления и развития дыхательных мускулов и лёгких; частое повторение его будет способствовать также и расширению груди. Йоги убедились, что задерживание по временам дыхания после того, как лёгкие были хорошо наполнены воздухом, чрезвычайно полезно не только для самих дыхательных органов, но и для органов пищеварения, нервной системы и крови. Это временное задержание дыхания очищает воздух, оставшийся в лёгких от прежних вдоха-

ний и сильнее окисляет кровь кислородом. Йогам известно также, что задержанное таким образом дыхание забирает все разрушенные вещества, и когда воздух снова выдыхается из лёгких, он уносит из них вместе с собою все ненужные материалы и прочищает лёгкие, как слабительное очищает кишки. Йоги рекомендуют это упражнение при различных нарушениях деятельности желудка, печени и крови, часто происходящих от недостаточной вентиляции лёгких».

ЗАДЕРЖАННОЕ ДЫХАНИЕ

Настоятельно советую вам обратить серьёзное внимание на важность этого упражнения и на него само. Следующие указания дадут вам ясное представление о нём:

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полное вдыхание.
3. Задержите дыхание как можно дольше, пока это не станет вам трудно.
4. Выдыхайте с силой воздух через широко открытый рот.
5. Сделайте очищающее дыхание.

Комментарий. Сначала вы будете в состоянии удержать воздух лишь очень недолго, но вскоре вы напрактикуетесь и сделаете большие успехи. Можете свои успехи отмечать по часам.

Я внимательно слежу, чтобы не было ненужных жировых отложений, в особенности в области живота. Я держу вес — 83 килограмма; как только я замечаю, что вес увеличился и стал, например, 85 килограммов, я тотчас же приступаю к выполнению упражнения для уменьшения размеров живота.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ РАЗМЕРОВ ЖИВОТА

Это упражнение предназначено для тех, у кого живот принял слишком большие размеры вследствие скопления в нём жира. Живот можно значительно уменьшить, если осторожно применять это упражнение.

Помните, что во всём всегда следует соблюдать умеренность, и не повредите себе слишком большим старанием и торопливостью. Упражнение заключается в следующем:

1. Выдохните из лёгких весь находящийся в них воздух, не делая при этом слишком больших усилий.
2. Делайте животом движения взад и вперёд, втягивая его, насколько возможно, и отпуская.
3. Остановитесь на мгновение и приведите живот в нормальное положение.
4. Повторите упражнение несколько раз.
5. Сделайте один-два вдоха и отдохните с минуту.
6. Снова повторите движение несколько раз.
7. Хорошенько, но не слишком сильно, разотрите и разомните живот рукой.

Комментарий. Путём кратковременной практики можно достигнуть удивительной власти над непослушными брюшными мускулами. Это упражнение не только уменьшит слой жира на животе, но и сильно укрепит брюшные мускулы.

Прежде я очень плохо спал и засыпал, а проснувшись среди ночи, долгие часы страдал мучительной бессонницей. Перед сном я обязательно пил люминал, а среди ночи — намбутал. Но это не давало мне хорошего сна, я только отравлял свою нервную систему. Теперь же я сплю хорошо и 12 лет не принимаю никакого снотворного. А почему? Я лишь постарался следовать добрым советам йогов.

«Из всех безрассудных привычек, приобретённых человеком на пути отдаления его от природы, — утверждают йоги, — к самым худшим относится привычка не вовремя ложиться спать и вставать. Часы, отведённые природой для самого хорошего сна, человек проводит в возбуждении и тратит на развлечения, а в те часы, когда природа наиболее одаряет его возможностью поглощать жизненную силу и крепость, он спит».

Лучший сон бывает в часы между заходом солнца и полночью, а лучшее время для работы на свежем воздухе и для поглощения человеком жизненной силы — это первые часы после восхода солнца. Так что мы теряем с двух концов, а потом ещё удивляемся, почему это мы «старимся» уже в средние годы, а то и раньше. Во время сна природа совершает большую часть своей восстановительной работы, и доставить ей к этому

благоприятный случай чрезвычайно важно. Говоря вообще, природа человека требует около восьми часов сна. Спать всегда следует в хорошо проветренной комнате. Укрывайтесь достаточно тепло, чтобы вам было удобно и приятно, но не приобретайте скверной привычки зарываться в массу тяжёлых одеял. Под голову не кладите слишком много подушек, — хватит и одной, к тому же не очень большой. Освободите от напряжения «каждый мускул и каждый нерв»; научитесь «быть ленивым» в постели и культивировать «чувство лени», едва лишь вы завернётесь в одеяло. Но прежде всего не старайтесь непременно заснуть — это худшее из всего, что вы можете сделать, так как обычно подобное стремление приводит к прямо обратному результату. Приучитесь в постели не думать о том, чем вы занимались в течение дня, и вообще постарайтесь отогнать все мысли, возьмите себе это за правило — и вы скоро научитесь спать как здоровый ребёнок. Рамачарака наставляет нас такими словами: «Будьте ребёнком, отправляясь ко сну, — этот совет достоин того, чтобы его напечатать в роскошно переплетённой книге. Если бы люди следовали ему, наша раса сильно бы усовершенствовалась». В достижении всего этого надо быть только очень настойчивым, упорным и волевым!

Конечно, ни в каком случае не приходится забывать, что оздоровление мне дало не только дыхание, физические упражнения и обливания водою. В этот комплекс упражнений Хатха-Йоги неотъемлемой частью входит также питьё *сырой* воды.

Рамачарака наставляет нас в этом вопросе следующим образом:

«Йоги приписывают настолько важное значение сырой питьевой воде, что считают её главным условием сохранения здоровья. Девять десятых всех болезней могут быть быстро устранены возвращением к естественной привычке пить чистую сырую воду. По их словам, большинство людей больны лишь потому, что телу их не хватает нужного количества жидкости. Как растению необходима вода, так точно и человеку нужно известное количество жидкости для сохранения своего здоровья или для возвращения его в случае болезни. Лица, поглощающие недостаточное количество жидкости, почти все неизменно страдают от недостатка крови, имеют вид малокровных людей, кажутся бледными и анемичными. Кожа у них почти всегда бывает суха, воспалена, и они весьма редко потеют. Они кажутся нездоровыми по виду и напоминают засохший плод, нуждающийся в соке, чтобы стать живым и нормальным. Почти всегда они страдают расстройством пищеварения, а это, в свою очередь, вызывает сотни других недугов. Их прямая кишка отли-

чается чудовищной загрязнённостью и организм постоянно оказывается принуждён поглощать испорченные продукты, находящиеся в ней. В результате он стремится освободиться от них при помощи «дыхания с дурным запахом», ненормального потения и мочевыделения. Такое не совсем приятно читать, но приходится прибегать к прямым словам, чтобы обратить должное внимание людей на эти вещи. И причина всему — только лишь недостаток воды. Ничего нет мудрёного, если люди начинают страдать всеми мыслимыми физическими недугами. Ничего удивительного, если у этих людей появляется расстройство пищеварения, малокровие, нервозность и прочие болезни.

Если не поступает достаточного количества воды, тело человека оказывается наполненным разными вредными ядовитыми веществами, которые природа не в состоянии удалить через почки и кожу. Не приходится удивляться, если прямая кишка человека наполняется вредными отбросами, отравляющими весь организм, а природа не имеет возможности удалить их нормальным порядком, потому что у неё нет необходимого количества воды.

Нет ничего удивительного, что у человека появляется недостаток в слюне и желудочном соке, потому что природа не может выработать их, если не имеет воды. Нет ничего удивительного, если появляется недостаток крови, — откуда природа возьмёт её, если не имеет жидкостей, из которых можно приготовить кровь? Нет ничего удивительного, если нервы человека находятся в ненормальном состоянии. Йоги не боятся принимать в себя ежедневно достаточное количество воды. Их не пугает, что они «разжижат» кровь, как полагают «высохшие» люди. Природа быстро и скоро выкинет излишек воды.

Они не пьют ледяных напитков — это противоестественный продукт цивилизации; их любимая температура около 20°C. Они пьют, когда чувствуют жажду и обладают нормальной жаждой, не то что «высохшие» люди. Они пьют часто, но, заметьте себе, никогда не пьют большого количества и в один приём. Они не «вливают» в себя воду, так как считают это неестественным и вредным. Они пьют небольшими количествами, но часто и в течение целого дня. Во время работы они ставят сосуд с водой около себя и время от времени делают глоток или два. Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать её во рту, нервы языка и рта первыми и скорее всего поглотят прану, и такой способ питья воды особенно полезен, когда человек чувствует себя утомлённым. Это следует всегда помнить...»

Вот так делаю и я. Как встаю, так сейчас же наливаю из-под крана стакан воды, через небольшое время вода согрывается до 20 градусов, и я

начинаю её пить.* Стакан я выпиваю глотками с задержкой во рту, минут за 15, т.е. за то время, пока делаю упражнения. Конечно, пью я воду в перерывах между упражнениями. После завтрака, до обеда, я выпиваю ещё в течение этого времени таким же образом 3–4 стакана. Вечером я выпиваю большую кружку чая и на ночь обязательно, перед сном, выпиваю стакан сырой воды. Вода эта воспринимается организмом и очищает органы во время ночи, причём все вредные вещества удалены будут утром вместе с мочою. В общем я за день снабжаю свой организм 9–10 стаканами жидкости. От этого кровь у меня создалась очень хорошая. Врачи говорят, как у молодого: гемоглобин — 80, РОЭ — 12, лейкоцитов — 6800, эритроцитов, моноцитов и прочего — норма, давление крови — 140/80. А когда я выписывался из больницы, кровь была: лейкоцитов — 12000, РОЭ — 35, моноциты и эритроциты в самом безалаберном и плачевном состоянии, гемоглобин — 56, давление крови — 90/60.

* Насчёт наливания воды «из-под крана» сегодняшнему читателю, наверное, не надо много ничего объяснять. Необходимость фильтрации и дезинфекции — неизбежная императива. Но факт остаётся фактом: сырая вода во *всех* безусловно отношениях предпочтительнее кипячёной. Кипячёная вода, если говорить языком русской сказки, в полном смысле слова — «мёртвая», потребление её надо стремиться свести к минимуму. А в полном смысле «живой» водой, по мнению йогов, является *таялая* вода. Насколько нам известно, современная наука также согласна с этим, ибо выдвинула и соответствующую теорию об особенностях строения кристаллической решётки талой воды. Дело в том, что нашему организму для жизнедеятельности необходима именно талая вода, а всякую прочую он преобразует в неё, затрачивая на это огромное количество энергии. Нетрудно понять, что если мы экономим на этом процессе, предоставляя ему необходимый продукт в требуемом виде, то эту энергию окажется возможным употребить с большей пользой.

В практическом плане мы можем дать лишь один совет: полностью используйте достоинства своего холодильника. По возможности очищенную воду заливайте в прямоугольную эмалированную ёмкость и замораживайте. После этого вынимайте и предоставляйте ей возможность оттаять естественным путём.

Если вы наливали воду прямо из-под крана, то в силу физико-химической специфики процесса замерзания она всё равно очистится, только все нечистоты будут собраны в самом центре льдины в виде желтовато-грязного сгустка. При оттаивании удалите эту «заражённую» часть из талой воды, не позволяя ей растаять и загрязнить её. В крайнем случае, большая часть этих сконденсированных нечистот выпадет в качестве осадка на дне, а меньшая в — виде взвесей образует тонкую плёнку на поверхности. Достаточно будет, по мере возможности, эти примеси удалить, а остальную воду профильтровать — и в вашем распоряжении окажется подлинный и несравненный «эликсир жизни», который пейте себе на здоровье и предлагайте вниманию всех остальных. Право слово, благодаря одному только этому совету, книга наша заслуживает самого роскошного переплёта, а ведь есть в ней ещё и другие! (Й.Р.)

Помимо всех упражнений, как в дыхании, так и физических, я повседневно использую советы йогов в плане самовнушения или, говоря медицинским языком, применяю психотерапию. И должен сказать, что получаю от всего этого необычайно реальную помощь.

Хатха-Йога учит, что физическое тело состоит из клеточек,* из которых каждая включает в себе «маленькую жизнь», контролирующую действия клетки. Эти «жизни» суть, в действительности, частицы умственной стихии известной степени напряжения, делающие клетки способными к надлежащей работе. Эти частицы разумной мысли подчинены, конечно, контролю центрального разума человека и послушно, сознательно или бессознательно, выполняют приказы, посылаемые им высшими центрами. Клеточки в теле бывают различной формы, последняя регулируется требованиями назначения и специальной работы клеточек. Но в то же время каждая клеточка остаётся индивидуальной, отдельной и сохраняет в себе большую или меньшую независимость, хотя и подчиняется контролю группового разума клеточек. Большие группы клеточек управляются меньшими, и в конце концов, включая и центральный разум человека, вся контролирующая работа, по крайней мере, большая часть её, подчиняется власти инстинктивного разума. Йоги путём терпеливых усилий приобрели настолько сильную власть над своим инстинктивным умом и так сумели подчинить ему деятельность клеточек, что достигли замечательных результатов в области восстановления и возобновления отболевших и обессиленных частей своего тела.

Йог Рамачарака говорит: «Один из самых простых способов достижения власти над поражённым местом и восстановления прочного порядка в клеточках есть тот, который преподаёт Хатха-Йога своим ученикам, они должны следовать этому способу, пока не приобретут способность распоряжаться своей концентрированной волей без посторонней помощи. Способ этот состоит в самом простом «уговаривании» плохо повиновющихся органов или частей тела, внушая им распоряжения так, как будто перед вами были бы школьники. Отдавайте приказания твёрдо и положительно, говоря органу словами то, что вы хотите от него, и строго, по несколько раз, повторяйте приказ. Поколачивание или нежное поглаживание больной части или места, непосредственно лежащего над ней,

* Почти тому же учит и западная наука, только западные учёные полагают, будто физическое тело и есть сам человек, тогда как йоги знают, что оно — всего лишь вещь, вверенная ему во временное пользование, причём не первая, и не последняя. Впрочем, всё это мы вполне внятно — с точки зрения западного читателя — разъяснили уже в других наших работах, к каковым и отсылаем тех, у кого есть охота разобраться всё-таки в этом насущно важном для каждого из нас жизненном вопросе. (Й.Р.)

привлечёт к ним внимание клеточной группы так же, как прикосновение к плечу заставляет человека остановиться, обернуться и прислушаться к тому, что хотят ему сказать. Не подумайте, что мы хотим этим сказать, будто у клеточек есть уши и что они понимают слова обыденной человеческой речи. Просто твёрдо произнесённые слова помогают вам создать умственный образ того, что вы говорите. Эта мысль, по каналам симпатической нервной системы, управляемой инстинктивным разумом, прямо передаётся на место и легко понимается клеточной группой, и даже отдельными индивидуальными клеточками. Как мы уже говорили, усиленная волна праны и усиленный приток крови также направляются в поражённую область, привлекаемые туда концентрированным вниманием лица, отдающего приказание».

Многим всё это, пожалуй, покажется пустым ребячеством, но за этим стоят прекрасные научные результаты, и йоги считают этот способ самым простым и верным в передаче клеточкам приказаний ума. Не отбрасывайте же совета, не испробовав его на деле. Он веками выдерживал испытание, и пока ещё ему не найдено лучшей замены.

Если вы хотите попробовать этот способ на себе или на ком-нибудь другом, то потирайте слегка ладонью руки болезненное место тела и с твёрдостью говорите (например): «Печень, исполняй лучше свою работу, ты слишком медлительна, и я тобой недоволен; теперь ты должна работать лучше; работай, работай, говорю тебе, и чтобы больше не было этих глупостей!» Примерно так. Ведь, конечно же, нет надобности заучивать эту фразу и говорить точно те же слова. Можно говорить всё, что придёт вам в голову, лишь бы в ваших словах заключалось строгое, положительное приказание органу работать.

«Деятельность сердца может быть улучшена таким же способом, но в этом случае нужно действовать гораздо нежнее, так как группы клеток сердца обладают гораздо большей разумностью, чем клеточки, например, печени, и с ними надо обращаться гораздо почтительнее. Мягко напомните сердцу, что вы бы хотели, чтобы оно работало лучше, но говорите с ним вежливо и «не запугивайте» его, как печень. Группа клеток сердца наиболее разумная из всех групп, контролирующих органы; клеточки печени, напротив, глупее всех других; печень имеет характер лошака, тогда как сердце подобно чистокровной лошади, умной и проворной. Если печень ваша не повинуетя вам, вы должны воздействовать на неё сильными средствами, помня её лошаковые наклонности. Желудок обладает значительной долей ума, хотя и сильно уступает сердцу. Кишки совершенно послушны, хотя терпеливы и многострадальны».

Кишкам можно каждое утро отдавать приказание выбрасывать их содержимое, указывая при этом час, и если вы достаточно положитесь на них и будете соблюдать этот час (и таким образом держать взятое на себя обязательство), вы увидите, что и кишки через короткое время начнут исполнять ваше желание. Однако же помните, что бедными кишками сильно злоупотребляли, и им всё-таки потребуется время, чтобы вернуть себе уверенность.

В течение нескольких месяцев может быть урегулирована неправильная менструация и восстановлены нормальные привычки организма. Нужно отмечать по календарю правильные сроки и каждый день производить над собою лёгкое лечение по линиям указанной области, говоря контролирующим функции группам клеточек, что до срока ещё осталось много времени, но что вы желаете, чтобы она приготовились к своей работе и чтобы в назначенный период всё оказалось в порядке. По мере приближения срока, обращайтесь к клеточкам на то, что время подходит и что они должны начать свою работу. Не отдавайте приказаний шутя; их надо делать серьёзно, как будто вы действительно в них верите (а вы и должны в них верить), — и клеточки будут вам послушны.

Контроль над клеточками составляет одну из обязанностей инстинктивного разума, который обыкновенно хорошо исполняет своё дело, если в последнее не вмешается интеллект. Иногда интеллект внушает инстинктивному разуму страх и так или иначе деморализует его. Часто также интеллект тормозит деятельность инстинктивного разума, уверяя, будто последний берёт на себя постороннюю и нелепую задачу, стараясь управлять телом человека при посредстве клеточного разума,

«Иногда инстинктивный ум бывает до такой степени подавлен и запуган интеллектом человека, что создаёт себе абсурдные представления и трепещет перед интеллектом; тогда он перестаёт хорошо исполнять свою привычную работу и клеточки перестают правильно действовать. Если интеллект вовремя спохватится, он старается исправить своё заблуждение и стремится уверить инстинктивный ум в том, что он отлично понимает обязанности последнего и позволяет ему отныне свободно править в своём царстве, подкрепляя всё это ободряющими словами, похвалами и выражениями доверия, пока инстинктивный ум не придёт снова в равновесие и не начнёт правильно вести своё хозяйство.

Порой инстинктивный ум оказывается настолько подавлен прежним заблуждением своего хозяина или кого-нибудь другого и находится в таком смущении, что ему понадобится много времени, чтобы вернуть своё нормальное значение и власть. Тогда кажется, что некоторые из второстепенных клеточных центров окончательно вышли из повиновения и

отказываются снова подчиниться велениям высших центров. В обоих случаях решительные приказания воли необходимы, чтобы восстановить мир, порядок и правильную работу во всех частях тела. Вспомните, что в каждом органе и в каждой части тела существует известная форма ума, и твёрдый решительный приказ воли обыкновенно может сильно улучшить ненормальные условия».

«Быть может, описываемое вам может показаться странным, но всё, что мы можем сказать — это «попробуйте сами», — призывает Йог Рамачарака.

Вот я и попробовал сам, как только у меня закололо и заломило сердце, что обыкновенно продолжалось длительное время. Я не стал пить валидол и принимать нитроглицерин, я стал легонько, нежно поглаживать область сердца. Очень при этом сосредоточенно, со сконцентрированной волей, делая приказания: «Милые клеточки, работайте хорошо и дружно, укрепляйте мышцы и ткани моего сердца, перестаньте болеть, пусть сердце бьётся ровно, хорошо и полно разносит кровь по всему моему телу», — так я, приговаривая, растирал очень легонько область сердца ладонью правой руки с полчаса, иногда и больше. Боль в сердце и всякие колотья и рези проходили, и сердце выравнивалось в ритме. Я вижу на ваших лицах улыбку, ну что же, улыбайтесь, я тоже не плачу теперь и не страдаю, и 12 лет не пользуюсь ни валидолом, ни нитроглицерином. Я могу только сказать: «Да, мой друг Горацио, на свете есть ещё такие чудеса, которые и не снились нашим мудрецам».

Недавно в этом году я мог ещё раз убедиться, насколько всё, что рекомендуют йоги, достоверно и правильно! У моей жены — ей 70 лет — просмотрели в поликлинике воспаление аппендикса, он нагноился, лопнул и залил гноем всю брюшную полость с выходом в брюшину. Разливной перитонит. Как сказали хирурги, я её привёз в больницу за два часа до смерти. Как только я её привёз, её сейчас же положили на операционный стол. Операция длилась 3,5 часа. Через день после операции у неё получился паралич кишок. Начали быстро скопляться газы, живот сильно раздулся, поднялись адские боли, а главное начались безумные рвоты жёлчью через каждые полчаса. Помочь врачи ничем не могли: клизму после операции ставить нельзя, трубку вводить бесполезно, так как нет перистальтики кишок. Ждать старухе уже было просто не под силу. Я решил применить способ йогов. Сначала сам стал потихоньку потирать живот, с той стороны, где не было шва, и отдавать приказание кишкам, чтобы они заработали и начали выталкивать газы. Потом около 40 минут старушка сама стала, поглаживая живот, концентрировать свою волю и прика-

зывать, чтобы началась перистальтика кишок, чтобы кишки нормально заработали и... вдруг газы пошли, перистальтика кишок возобновилась, жена была спасена.

Я многих людей спас от радикулита, производя ладонью руки лёгкое растирание больных мест, посылая прану и приказывая клеточкам работать хорошо, перестать болеть и укреплять мышцы и нервные ткани. Через два, три сеанса радикулит проходит и не возвращается. К такому же способу уговаривания я прибегнул, когда у меня от артрита не поднимались и болели руки. После недельного лёгкого массажа и самовнушения руки у меня задвигались и перестали болеть, и не болят до сих пор.

От хронического колита и гастрита, которыми, как я писал, я раньше страдал много лет, я избавился не только питьём сырой воды, но и тем, что ежедневно подолгу занимался самовнушением говоря себе: «Мой желудок силён, силён, силён — он вполне способен переваривать пищу и способен брать из пищи нужное питание для тела. Он вполне может добывать для меня всю нужную силу и здоровье. Моё пищеварение очень хорошее. Мой организм превращает пищу в здоровую красную кровь, которая несёт здоровье и силу ко всем частям моего организма, делая меня сильным и здоровым человеком».

Подобное самовнушение или утверждение в применении ко всем частям тела даёт очень хорошие результаты. Действующей силой здесь является внимание, направляемое на больную или расстроенную часть тела. Это внимание привлекает к данной части тела усиленный поток крови; то же самое делают мысленные картины, в которых человек представляет себе нормальное состояние больного органа или члена. Необходимо поднимать дух или смысл самовнушения и обращаться с ним совершенно серьёзно. Успех в значительной степени зависит от яркости умственных картин, которые рисует себе внушающий.

Прана очень сильно поддаётся направленным на неё мыслям и желаниям, как в тех случаях, когда человек хочет притянуть к себе больше праны, так и в тех, когда он хочет послать её из себя. Поэтому количество праны, вбираемой в себя человеком, может быть сильно увеличено. Вообще говоря, мысль, желание или ожидание, лежащие в душе человека, сами по себе увеличат количество поглощаемой праны. И подобным же образом воля или желания человека, увеличив количество праны, которой насыщена посылаемая мысль, значительно увеличат силу действия этой мысли на других или на самого человека. Говоря яснее, если человек в то время, когда он дышит, пьёт или ест, будет составлять умственный образ поглощения праны, т.е. рисовать

себе картину того, как его организм поглощает прану, он этими мыслями приведёт в действие некоторые законы, на основании которых из вводимой в организм материи действительно освободится большое количество праны, и в результате организм получит большее усиление. Попробуйте провести опыт. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно рисуя себе, что вы поглощаете большое количество праны, и в результате вы непременно почувствуете очень значительный прилив сил. Это стоит попробовать, когда вы чувствуете себя усталыми и потерявшими силы. Подобным же образом, выпейте небольшими глотками стакан воды, рисуя себе, что вы извлекаете из воды содержащуюся в ней прану, и вы получите такой же результат, как в первом случае. Точно так же во время еды медленно пережёвывайте пищу, держа в уме, что вы стараетесь извлечь из пищи всю прану, какая в ней есть, и вы получите гораздо большее подкрепление и усиление от пищи, чем обыкновенно. Такие простые средства очень помогают людям и дают им возможность чувствовать себя сильнее и в свою очередь помогать другим. «Пусть читателя не смущает кажущаяся простота описываемых способов ментального воздействия на прану, и пусть это не уменьшает в его глазах их ценность. Мы надеемся, что он испытает на себе рекомендуемые мысленные приёмы — только так можно убедиться в их пользе и значении», — пишет Рамачарака. Большую пользу вам принесёт и такое самовнушение, если вы гуляя на утреннем солнце, поднимите голову, откинете назад плечи и, глубоко вдыхая насыщенный праной солнечных лучей воздух, будете, повторяя слова, создавать в уме соответствующий им образ: «Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы, я пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Он делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны; я чувствую, как она разливается по моему организму, с головы до ног, укрепляя всё моё тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им вполне». Не подвергайте себя бесполезно зною полуденного летнего солнца, особенно в жаркие дни, около двенадцати часов. Но утренние лучи солнца ни зимою, ни летом не принесут вам вреда. Научитесь любить свет солнца и всё, что оно даёт вам.

Я также заряжаю себя при ежедневных прогулках и наслаждаюсь свежим воздухом, какая бы ни была погода. Я говорю себе: «Я дитя природы; она даёт мне этот чистый, благодатный воздух, чтобы я мог стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвевающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное действие. Я дитя природы и наслаждаюсь её дарами!»

«Научитесь наслаждаться воздухом — и это принесёт вам величайшее благо», — учит Йог Рамачарака.

Как и чем я питаюсь? Я ем всё, но немного. Утром часов в 8—9 за завтраком ежедневно, неукоснительно, я съедаю лишь 250 граммов простокваши, кладу туда 2 столовых ложки творогу и засыпаю 100 граммами сахарного песка. Всё это съедаю с куском чёрного или белого хлеба, намазанного маслом. Иногда кладу на этот бутерброд кусок колбасы или сыра. Хлеба я съедаю утром граммов 100—150.

Больше до 14—15 часов я ничего не ем и пью лишь сырую воду или боржом 3—4 стакана. В 14—15 часов я обедаю — тарелку бульона, котлету или рыбу, кашу из любой крупы или что-то ещё, что приготовлено на второе. Мясо ем и варёное и жареное, а также яйца. Часто перед обедом съедаю немного селёдки. И больше за весь день ничего не ем. Вечером выпиваю кружку (200 граммов) горячего чая с каким-нибудь хлебцем и на ночь обязательно стакан сырой воды глотками. Когда я начинаю видеть, что у меня прибавляется размер живота, я отказываюсь от всяческих супов и ем только второе до тех пор, пока у меня опять не будет вес 83 килограмма. Как видите, не так-то уж сложно всё это проделывать, чтобы быть здоровым! Только нужны большое терпение, настойчивость и воля!

Многие мне пишут, а поможет ли всё это людям, которые много пили вина раньше и курили, если они и теперь пьют и курят?

Конечно, пить и курить — это никуда не годится, от таких дел надо категорически отказаться. А то, что было раньше, не так уж тормозит оздоровление. Я, например, за свою жизнь выпил целый Байкал водки и всякой другой винной дряни, и выкурил добрую «плантацию» табака. Перед тем, как бросить курить, я выкуривал по 4 коробки в день, у меня страшно тряслись пальцы рук, да и кисти тоже. Сейчас никакого трясения нет.

Я считаю здесь также необходимым описать три самых существенных «асаны», или позы, которые просто чудодейственны в смысле здоровья.

Асаны эти взяты из книги йога Свами Шивананды. Этим асанам предшествует общая рекомендация, которой йоги сопровождают каждое физическое и дыхательное упражнение:

1. Соблюдайте умеренность.
2. Начинайте с простых упражнений и постепенно переходите к более трудным.
3. Тщательно следите за своим самочувствием. Упражнения никогда нельзя делать до утомления. После упражнения у вас должно быть приятное физическое самочувствие.
4. Боль является сигналом для прекращения упражнения.
5. Вы можете делать изменения в деталях упражнений. Научитесь слушать голос инстинкта, который будет вами руководить.
6. Не принимайте ванны сразу после упражнений. После упражнений хорошо полчаса отдохнуть.

Помимо того, Свами Шивананда даёт ещё такие указания:

1. Не делайте асан непосредственно перед или после европейских гимнастических и спортивных упражнений, требующих мышечных усилий.
2. Не делайте асан во время болезни и непосредственно после неё. Женщины не должны делать асаны во время менструации.
3. Не делайте асан, будучи утомлены.
4. Асаны противопоказаны при кровяном давлении выше 150 и ниже 100 мм ртутного столба.
5. Добивайтесь совершенства в каждой асане. Совершенство достигнуто, когда прекращается всякое усилие, и вы остаётесь совершенно неподвижны.
6. Не пытайтесь сразу достичь конечного положения в трудной асане. Систематически упражняйтесь — и через несколько месяцев вы добьётесь успеха.
7. Асан имеется всего 84, из них самые важные для здоровья Ширсасана, Сарвангасана и Пашиматанасана.

ШИРСАСАНА

Эта асана даёт максимум физических и психических результатов. Техника:

1. Подстелить на полу под голову вчетверо сложенное одеяло, опуститься на колени у стены, сплести пальцы опущенных на землю рук тыльной стороной и, опершись локтями о пол, опустить голову затылком в сплетённые пальцы.

2. Прижать колени к грудной клетке и начинать выпрямлять тело, поднимая его и ноги до тех пор, пока они не примут вертикальное положение и носки не коснутся стены.

3. Дышать полным дыханием спокойно и глубоко только через нос, как бы трудно сначала ни было.

Летом в жару долго упражнение делать не стоит. Во время упражнения не двигаться, чтобы не свернуть шейных позвонков. Упражнение начинать делать с 10 секунд и, прибавляя по 10 секунд в неделю, доводят его до 5 минут, а с практикой и до получаса. Обычно это упражнение делают последним, так как после него прекрасно восстанавливаются силы.

Ширсасана улучшает питание мозга и двенадцати черепно-мозговых центров, сигнальные нервы и симпатическую нервную систему. Тонизирует центральную нервную систему. Увеличивает рост. Устраняет дефекты нервов и органов чувств – носа, глотки, гортани. Изменяет венозную гемодинамику, лечит варикозное расширение вен. Улучшает железистую деятельность. Это панацея от всех болезней. Она очищает кровь, лечит заболевание селезёнки, лёгких, мочеполовой системы, почечные колики, диабет, геморрой, маточные и мужские половые заболевания, сперматорею и поллюции. Исчезает бесплодие, улучшается память. После этого упражнения хорошо заниматься умственной деятельностью.

САРВАНГАСАНА

Эта поза влияет на все органы и системы и вызывает их омолаживание и восстановление в них сил. Уничтожает старение, морщины. Техника:

1. Из положения лёжа на спине приподнимают туловище за бёдра и держат ноги совершенно вертикально вверх, броском становятся, опираясь на плечи, затылок и на руки от плеча до локтей, прижав к груди подбородок.

2. Дыхание полное, медленное через нос.

3. Одновременно производить мысленное сосредоточение на щитовидной железе, расположенной в области шеи.

Время упражнения для мужчин — 2–4 минуты, прибавляя по минуте в неделю. С практикой может доводиться до 30 минут. Для женщин — от 10 секунд до 5 минут, прибавляя по 10 секунд в неделю.

Сарвангасана способствует омоложению организма. Тонизирует нервную систему, улучшает питание щитовидной железы, с успехом заменяет её лечение. Увеличивает рост, лечит проказу. Во время лечения этой асаной щитовидной железы пациент питается только молоком, которое помогает щитовидной железе вырабатывать её гормон. Утром и вечером принимать солнечные ванны. Устраняет диспепсию, запоры, аппендицит и другие желудочно-кишечные расстройства, а также варикозное расширение вен, способствует хорошему кровоснабжению спинного мозга, питанию его и корешков спинномозговых нервов. Увеличивает пищеварительную силу. Сарвангасана, как Ширсасана, противопоказана при слабом сердце и гипертонии.

ПАШИМАТАНАСАНА

1. Лечь на спину на пол и, не отрывая ног, которые могут быть раздвинуты на 90°, сесть, выдохнуть и начинать склоняться вперёд до тех пор, пока не возьмётесь за большие пальцы ног руками.

2. Наклоняйтесь медленно ещё в большей степени, спрячьте лицо между колен и оставайтесь в таком положении 5 секунд.

3. Распрямитесь, сядьте и выдохните оставшийся воздух.

4. Повторите это упражнение 3–4 раза.

Если вы вначале не можете его сделать полностью, то произведите половинную позу. Для этого вытяните лишь одну ногу и достигайте её лишь одной рукой. Меняйте ноги, после тренировки вы можете полностью выполнить асану. Время для мужчин: от 15 секунд до 4 минут, прибавляя по 15 секунд в неделю, для женщин — от 5 секунд до 20, прибавляя по 6 секунд в неделю.

Пашиматанасана усиливает желудочную деятельность, стимулирует внутренние органы брюшной полости. Лечит запоры, хронический диабет, эпигастральные нервы, мочевого пузыря и поясничную область симпатической нервной системы, тонизируя и сохраняя её в здоровом состоянии. Сильно сокращает все мышцы живота, уменьшая в нём жир.

Пашиматанасана необходима для тучных, увеличивает перистальтику, эластичность позвоночника и развивает мышцы спины и шеи. Увеличивает рост.

В заключение повторю ранее сказанное: я на собственном опыте убедился, что всё даруемое йогами — стопроцентная правда. Нынешний период моей жизни недвусмысленно свидетельствует о том, насколько достоверно и правильно всё, что рекомендуют нам йоги. И мне остаётся только призвать вас испробовать эту многовековую мудрость на себе.

* * *

АФОРИЗМЫ СЕБАСТЬЯНА КНЕЙППА

Немало бурь проносится над человеческим здоровьем в жизни, и благо тому, кто, закалив своё здоровье, укрепил глубоко его корни! (1)

Болезни — это крест, который каждому из нас приходится нести, рано или поздно — быть может, и только при кончине. Мы имеем право облегчать себе этот крест! (2)

Здание можно надолго сохранить только в том случае, если каждый год поправлять разрушения; но если их оставлять без ремонта, всё здание непременно развалится. (3)

Соломинка может остановить ход самых больших часов. Ничтожнейшая малость может вызвать мучительнейшее сердечное волнение. Отыскать немедленно эту малость — в том и заключается искусство врачевателя. (4)

Страждущий ищет помощи и охотно платит врачу, что тому причитается, если только тот его вылечит; ему ведь всё равно, идёт ли исцеление от склянки с медикаментом или от простой кружки, наполненной водою. (5)

Я презираю и ненавижу обычай держать в секрете целебные средства, из которых изобретатели делают тайну, и мелочный торг целебными веществами. (6)

Водой можно излечить такие болезни, при которых другие средства не дадут никаких результатов. (7)

Болезнь и чахнуть — уже не значит жить. (8)

Продолжительного здоровья можно достигнуть только, если закалить себя с ранних лет; это главное условие для его нормального и хорошего состояния. О, если бы все матери достаточно рано и глубоко вникли в свои задачи и ответственность, падающую на них, и не упускали случая воспользоваться всяким добрым советом. (9)

Первая обязанность матерей — позаботиться воспитать более крепкое поколение, стараться устранить возрастающую и так ощутимую человеческим обществом изнеженность, слабость, малокровие, нервозность и тому подобные явления, сокращающие человеческую жизнь! (10)

Всегда и везде на первом плане должно быть не то, *что* сделано, а *как* сделано. (11)

Избыток хорошего причиняет вред. (12)

Безумный может перочинным ножиком совершить ужасное преступление. Неразумное применение может превратить высочайшее благо в величайшее зло. Странно только, что в таких случаях обвиняют всегда добро, а не злоупотребления им. (13)

Не нужно никогда стараться достигнуть чего-нибудь сразу, непосредственно, самыми суровыми средствами! Это, по меньшей мере, неразумно. (14)

То, что может принести пользу больному при осторожном и правильном применении, то же самое при небрежности может здорового сделать больным. (15)

Тлеющей лучины не тушат струёй из брандспойта. (16)

Возможно ли применять к больному, ослабленному человеку средство, пугающее даже здорового крепкого человека? Очевидно, с больным нужно в данном случае обходиться иначе. (17)

Понятно каждому, что если пожар нельзя потушить водою, то его нельзя потушить и льдиною. (18)

Не следует злоупотреблять добром. Во всём следует держаться меры — пусть это обратится в твёрдое правило. (19)

Целитель должен держаться золотой середины: не насиловать природу, а помогать ей, заставляя её при помощи незначительных средств действовать самостоятельно себе на пользу. Чем умереннее применение, тем оно лучше. Самым умеренным применением я называю самое простое и наиболее щадящее тело. (20)

Что не натурально, противно природе, то не может ей быть и полезно. (21)

Ничто не может быть полезно отдельной части и в то же время вредно целому. (22)

Положим, у кого-нибудь болит палец. Я действую не только на палец, но и на кисть, на всю руку, на всё тело. Больной палец — это лишь больной плод больной ветки больного ствола. Если ствол здоров и вырабатывает хорошие и здоровые соки, то и плод будет здоров. (23)

Ничто так не бесчестит дом, как грязь; и заметьте: по двум вещам судят о всём доме — и большей частью верно. Если оне в порядке, то и всё в порядке; если же оне не в порядке, значит, обитатели дома или квартиры — беспорядочные люди. Хотите знать эти две вещи? Это — домашняя аптека и отхожее место. (24)

Кто сам терпел нужду и несчастья, тот умеет сочувствовать нужде и несчастью ближнего. (25)

Без чего можно обойтись, того можно и не иметь. (26)

Всегда прекрасно оставаться скромным и благоразумным, не завидуя богатым и знатым, которые, повидимому, могут позволить себе многое! Зависть — не христианское и глупое чувство. (27)

Беда делает нас разумнее, или, по крайней мере, должна была бы делать! (28)

Не завидуйте никогда тем, кому, казалось бы, лучше живётся, чем вам. Зачастую всё это оказывается заблуждением, и даже огромным заблуждением. (29)

Кто, желая помириться с врагом, подаёт ему руку с нахмуренным лбом, тому труднее достигнуть своей цели, нежели тому, кто протягивает руку с радушным видом. (30)

Есть люди, которых самый простой способ изложения, самое простое изображение ввергают в сомнение. (31)

Молодое поколение всегда стремится хвататься за всё новое и охотно отвергает всё старое, потому что оно-де устарело и якобы основано на предрассудках да невежестве. (32)

Человек желающий и непредубеждённый найдёт в песке не одну крупицу золота. (33)

Если нет двух листьев на дереве, совершенно похожих один на другой, то тем более на свете нет двух людей с совершенно одинаковой судьбой; и если б каждый мог перед смертью описать свою жизнь, то различных биографий было бы столько же, сколько людей. (34)

Часто кажется, что жизненные пути человека так же перепутаны друг с другом, как нитки в запутанном клубке — без всякой цели, без всякого порядка; но это лишь кажется, на деле же этого никогда не бывает. Светоч веры посылает свой освещающий луч в густую тьму и показывает нам, как все эти перепутанные нити ведут к одному и служат мудрым предназначениям и целям Создателя. (35)

Когда я, удручённый годами, бросаю взгляд на прожитые годы и наблюдаю извилины моего жизненного пути, я вижу, что часто стоял на краю гибели; но потом, вопреки всякому ожиданию, путь мой осветился лучом призвания, и я имею тем большее основание превозносить мудрое и любвеобильное Провидение, что оно путём, ведущим, по людскому мнению, к гибели и смерти, указало мне и бесчисленному множеству мне подобных новые источники жизни. (36)

Случай — это общеупотребительное, но ничего не значащее слово, потому что случая — *нет*. (37)



Рамачарака, Йог (начало XX века) — индийский оккультист, живший приблизительно в середине XIX века. (Портрет условный). После смерти, как дух-наставник, сотрудничал с американским писателем-оккультистом Вильямом Валькером Аткинсоном [в современном звучании — Эткинсон, Уильям Уокер], (1862 — 1932 гг.), перу исключительно которого ошибочно и приписываются книги Йога Рамачараки.

Соавторство с духом — случай весьма не редкий в литературе той поры. Достаточно вспомнить Эльзу Баркер, написавшую в сотрудничестве с духом Дэвида Хэтча, американского юриста, три книги знаменитых «Писем живого умершего»; оккультно-философские произведения Камиллы Фламариона и мистические романы В.И. Крыжановской, написанные ею в сотрудничестве с духом, который взял себе псевдоним «Рочестер».

Йог Рамачарака — самый ранний авторитет западной йоги. Его книги и идеи стимулировали распространение и развитие оккультизма в самом хорошем смысле этого слова и, помимо того, содействовали и продолжают содействовать распространению учения Йоги во всём мире. Один из наиболее *светлых* и *огненных* Учителей человечества.

Все книги Йога Рамачараки были написаны в первом десятилетии XX века и изданы «Книгоиздательским обществом йогов» в Чикаго. Основные из них: «Наука дышать», «Хатха-Йога», «Духовное врачевание», «Практическое водолечение», «Ключ к Здоровью», «Раджа-Йога», «Могущество мысли», «Основной курс философии йогов», «Продвинутый курс философии йогов», «Джняна-Йога», «*Бхагавад-Гита*, как она есть», «Учение *Упанишад*», «Философия, религия и эзотерические учения Индии», «Мистическое христианство» («Евангелие от оккультизма»), «Жизнь за пределами смерти». Большинство этих книг имеется в переводах на русский язык.

СОДЕРЖАНИЕ

О ЙОГЕ (А. Тхакер).....	3
-------------------------	---

ДУХОВНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ. ОККУЛЬТНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ РУССКОГО ИЗДАТЕЛЯ.....	7
Глава Первая. ЦЕЛЬ КНИГИ.....	9
Глава Вторая. ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЗАКОНЫ, УПРАВЛЯЮЩИЕ НАШИМ ОРГАНИЗМОМ.....	12
Глава Третья. ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ.....	15
Глава Четвёртая. КАК ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ НАД СВОИМ СОБСТВЕННЫМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ.....	17
Глава Пятая. ТРИ ВИДА ПСИХИЧЕСКОГО ВРАЧЕВАНИЯ.....	21
Глава Шестая. ОСНОВЫ ВРАЧЕВАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ПРАНЫ.....	23
Глава Седьмая. ЛЕЧЕНИЕ ПРАНОЙ В ПРАКТИЧЕСКОМ ПРИМЕНЕНИИ.....	29
Глава Восьмая. ПРАНИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ОБЩИЕ ПРАВИЛА.....	41
Глава Девятая. ПРАНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВРАЧЕВАНИЕ НА РАССТОЯНИИ.....	46
Глава Десятая. УСТРАНЕНИЕ БОЛИ АВТОПРАНИЧЕСКИМИ ПРИЁМАМИ.....	
Глава Одиннадцатая. ВРАЧЕВАНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ.....	53
Глава Двенадцатая. ВРАЧЕВАНИЕ ВНУШЕНИЕМ.....	59
Глава Тринадцатая. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВРАЧЕВАНИЯ ВНУШЕНИЕМ.....	63
Глава Четырнадцатая. ПРИЁМЫ ВНУШЕНИЯ.....	69
Глава Пятнадцатая. САМОВНУШЕНИЕ.....	74
Глава Шестнадцатая. МЕНТАЛЬНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ.....	77
Глава Семнадцатая. МЕТОДЫ МЕНТАЛЬНОГО ВРАЧЕВАНИЯ.....	81
Глава Восемнадцатая. МЕТАФИЗИЧЕСКОЕ ВРАЧЕВАНИЕ.....	84
Глава Девятнадцатая. ДУХОВНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ.....	88
Глава Двадцатая. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДУХОВНОГО ВРАЧЕВАНИЯ.....	91
Глава Двадцать Первая. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СОВЕТ.....	94

ПРИЛОЖЕНИЯ

С. Йесудиан, Э. Хейч. В ОСНОВЕ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕЖИТ ПСИХИКА.....	99
ОСНОВНЫЕ ФОРМУЛЫ АУТОТРЕНИНГА. КВИНТЭССЕНЦИЯ УЧЕНИЯ И.Г. ШУЛЬЦА.....	111
<i>Основные формулы</i>	111
<i>Сокращённый вариант занятия</i>	113
<i>Различные формулы</i>	114
<i>Когда не удаётся заснуть</i>	116
<i>Чтобы сон был крепким</i>	117
<i>Чтобы проснуться вовремя</i>	118
<i>Для тех, кто работает ночью</i>	119
<i>Разные нарушения сна</i>	120
<i>Если уснуть так и не удалось</i>	121
<i>Невосприимчивость к шуму</i>	122
<i>Против бледности лица</i>	123
<i>Против инфаркта</i>	124
<i>Невосприимчивость к простуде</i>	125
<i>Формулы для зрения и слуха</i>	126
<i>Регуляция в половой сфере</i>	127
<i>Против страха</i>	128
<i>От навязчивых мыслей и действий</i>	129
С. Г. Бутовецкий. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ «СГЛАЗА» И НАКОПИТЬ БИОЭНЕРГИЮ.....	130
ВСТУПЛЕНИЕ.....	130
Глава Первая. ЗАЩИТА ОТ «СГЛАЗА» (ОТ НАЛОЖЕНИЯ ЧУЖОГО ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПОЛЯ).....	132
Приёмы защиты:	
1. <i>Замыкание контура своего биополя</i>	132
2. <i>Зеркальная стена</i>	133
3. <i>«Яйцо»</i>	133
4. <i>Вращение биополя</i>	134
5. <i>Защита «крестом»</i>	134
6. <i>Комбинированная защита</i>	134
7. <i>Информационно-биополевая защита</i>	135

Глава Вторая. НАКОПЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИИ С ПОМОЩЬЮ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА	137
Глава Третья. НАКОПЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИИ С ПОМОЩЬЮ ДЕРЕВЬЕВ	138
Глава Четвёртая. ПРАВИЛА НАКОПЛЕНИЯ БИОЭНЕРГИИ С ПОМОЩЬЮ ДЕРЕВЬЕВ-ДОНОРОВ	140
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	142
С. Йесудиан, Э. Хейч. ЧУДОДЕЙСТВЕННОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ С ЗАМЕДЛЕННЫМ ДВИЖЕНИЕМ	143
С. Йесудиан, Э. Хейч. ПИЩА ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА	151
Викрам Сингх. СЧАСТЬЕ В ВАШИХ НОГАХ	157
С. Йесудиан, Э. Хейч. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ИЗУЧАЮЩИМ ЙОГУ	161
М. Волин, Н. Филен. КРАСОТА ТЕЛА	167
<i>Упражнения для грудной клетки и бюста</i>	171
<i>Упражнения для бёдер, ягодиц и спины</i>	173
<i>Общий массаж</i>	174
<i>Упражнения для живота</i>	175
<i>Упражнения для талии</i>	177
<i>Упражнения для ног</i>	178
<i>Упражнения для рук</i>	179
<i>Упражнения для шеи</i>	180
<i>Цикл расслабления. Савасана — поза полного отдыха</i>	180
<i>Советы изучающим Йогу</i>	182
И. Евтеев-Вольский. МОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ХАТХА-ЙОГА	185
<i>Полное дыхание</i>	190
<i>Дыхание, возбуждающее деятельность мозга</i>	192
<i>Очищающее дыхание йогов</i>	196
<i>Ритмическое дыхание йогов</i>	197
<i>Задержанное дыхание</i>	200
<i>Упражнение для уменьшения размеров живота</i>	200
<i>Ширсасана</i>	212
<i>Сарвангасана</i>	213
<i>Пашиматанасана</i>	214
АФОРИЗМЫ СЕБАСТЬЯНА КНЕЙППА	216

Научно-популярное издание

ЙОГ РАМАЧАРАКА

НАУКА ЛЕЧИТЬ

Оккультные методы лечения

16+

Перевод с английского, комментарии, редакция
и составление *Йога Раманантáты*
Оригинал-макет *И. Корбелайнен*
Дизайн обложки *Е. Сайко*
Препресс обложки *М. Астапов*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор Продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 18.06.2019. Формат 60×84 1/16.
Усл. печ. л. ... Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Тираж Заказ №



ООО Книгоиздательство «АБВ»
Тел.: 8 (499) 271-65-22
E-mail: alena-delo@yandex.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский печатный двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, т/ф 8 (496) 726-54-10