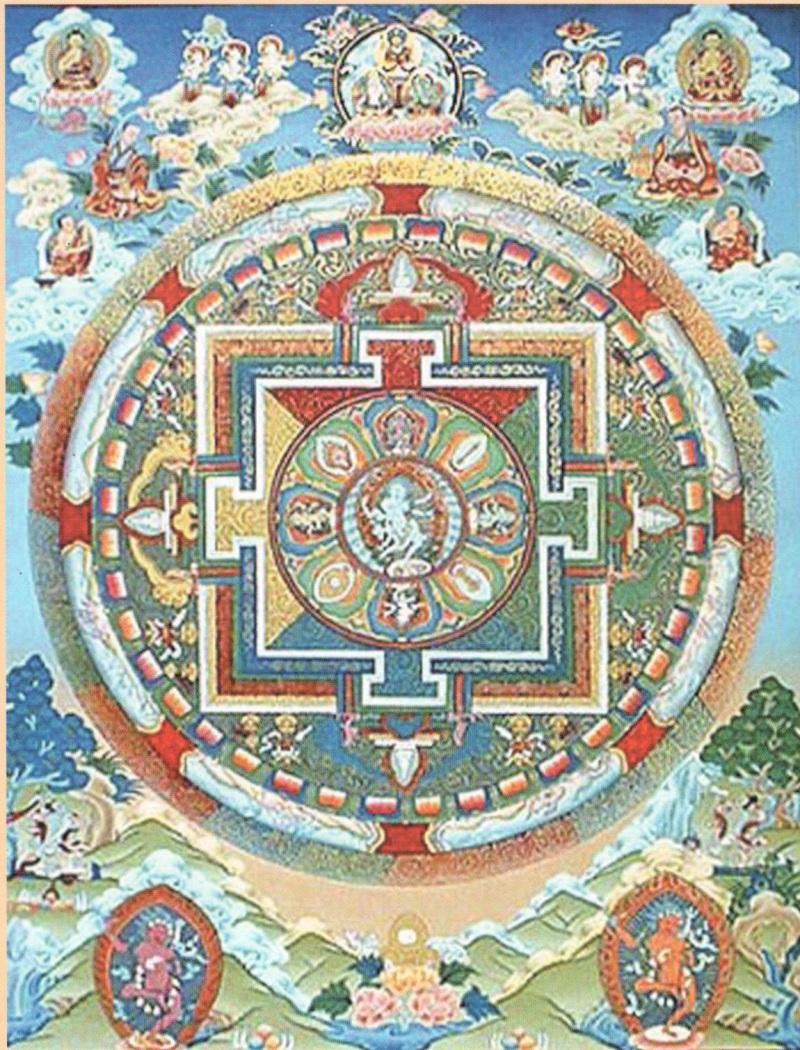




# Библиотека № 3 (67) 2012 журнала "Неведомый мир"

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ "НЕВЕДОМЫЙ МИР"





# БИБЛИОТЕКА

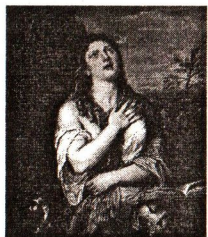
ЖУРНАЛА "НЕВЕДОМЫЙ МИР"

№ 3(67)/2012

июнь 2012 г.



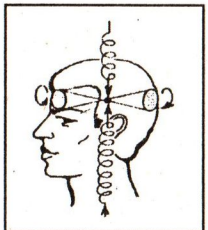
*В. Азаров*  
**Путь к счастью  
и успехам в жизни.....2**



**Евангелие  
от Марии Магдалины.....85**

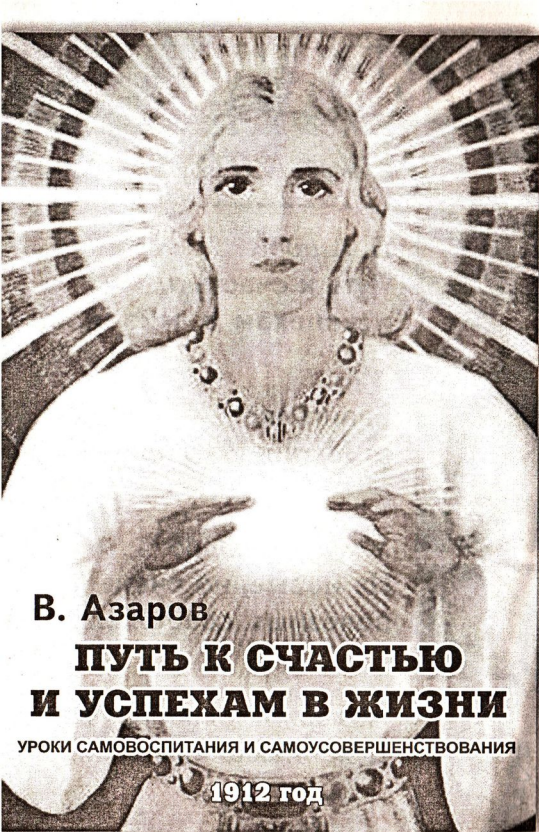


*Ульяна Шипова*  
**Не новые, но очень  
полезные советы.....95**



*Михаил Перепелицин*  
**Духовная алхимия.....121**





**В. Азаров**

## **ПУТЬ К СЧАСТЬЮ И УСПЕХАМ В ЖИЗНИ**

**УРОКИ САМОВОСПИТАНИЯ И САМОУСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**1912 год**

(Окончание, начало в №2/2012)

### **Часть III ЦЕЛЕБНЫЙ МАГНЕТИЗМ**

*Знамения же веровавшим сия  
последуют: на недужныя руки воз-  
ложат, и здрави будут.*

Святое Евангелие от Марка,  
гл. 16, ст. 17-18.

*Кто отрицает действие маг-  
нетизма, того следует назвать не  
неверующим, а невежественным.*

Шопенгауэр

#### **I**

В этой книге, представляющей собою III часть моего «Курса развития силы воли и выработки характера», мы будем говорить о животном, или целебном, магнетизме, который есть не что иное, как личный магнетизм, рассматриваемый только с другой точки зрения, именно со стороны его целебности, применения к лечению болезней.

Животным магнетизмом эта сила называется потому, что ею обладают, как я говорил уже в первой книге, все живые существа, а целебным — потому, что она обладает, как электромагнетическая сила, целебными свойствами и может быть применяема при врачевании человеческих недугов.

Следовательно, личный, животный, лечебный, целебный

магнетизм — одно и то же. Развивая личный магнетизм, мы вместе с тем развиваем и целебные его свойства; но для большего развития таковых требуются и специальные упражнения, которые и будут указаны мною в данной книге.

Хотя я говорил о сущности магнетизма в первой книге, однако нахожу необходимым поговорить об этом, прибавив кое-что новое, и здесь. Что такое животный магнетизм? Относительно этой удивительной, чудесной, еще мало исследованной силы существует очень много различных мнений. Большинство ученых признает, что магнетизм есть тонкая флюидальная сила или материя, прирожденная, в большей или меньшей степени, всем людям, всем живым тварям, исходящая из одного организма и проникающая при соприкосновении в другой.

Она невидима простым глазом, но может быть ощущаема, в зависимости от чувствительности подвергающегося опытам, как более или менее теплый, с едва заметными, а иногда и довольно сильными покалываниями, ток, подобный легкому электрическому. Магнетизм невозможно исследовать ни химически, ни медицинскими средствами, и сила эта познается только по своему действию, по результатам.

Она скрыта во всем теле, не ограничиваясь каким-либо определенным местом, и, подобно электрическому току, стремится к конечностям, в особенности в руки и концы пальцев. Некоторые личности даже чувствуют этот ток, не находя, однако, этому чувствования объяснения. Этот невидимый флюидальный ток окутывает, так сказать, нас слоем толщины до 4-5 дюймов.

Припомните, что я говорил в первой книге о бароне Рейхенбахе, профессорах Барадюке, Наркевиче-Йодко, Юме, изображении святых и пр., и произведите сами следующий опыт. Затворитесь с кем-либо вдвоем в абсолютно темную комнату, сядьте спокойно друг против друга и наблюдайте, что будет. Быть может, сидеть так придется и очень долго, несколько часов, но будьте терпеливы: без терпения исследовать что бы то ни было невозможно. По истечении известного времени, в зависимости от вашей чувствительности, вы начнете замечать вокруг вашего товарища световое сияние, волны, которые будут все сильнее и яснее. Ваш товарищ заметит то же самое вокруг вас. Если сразу опыт не удастся, повторяйте. Ваше зрение от этих упражнений обострится настолько, что вы будете в состоянии видеть излучения этой силы.

Магнетизм есть жизненная сила; если бы не было этой силы в природе, ничто не могло бы существовать, жить. Все малейшие частицы организмов скрепляются и приводятся в движение этой могучей силой. Вся разница между живым организмом и трупом заключается именно в том, что живой организм содержит в себе жизненно-магнетическую силу, а в труп таковой нет. Недостаток магнетизма или неправильное его распределение в организме и производит его расстройство, болезнь.

Некоторые ученые признают, что магнетизм играет главную роль в циркуляции крови. Следовательно, если организм обладает достаточным количеством магнетической энергии и если энергия эта распределена в организме правильно, то и кровь циркулирует правильно. Если же кровь циркулирует неправильно, болезни быть не может.

Поэтому при всякой болезни, при всяком расстройстве необходимо восстановить запас магнетической энергии и распределить ее правильно в организме, что достигается усилиями воли. Помните, что животный магнетизм укрепляет, оздоравливает и тело, и дух. Заботьтесь же о развитии в себе возможно большего количества этой чудодейственной силы и учитесь управлять ею: **развивайте**

больше и больше силу вашей доброй воли.

Животный магнетизм, как упоминалось неоднократно, подобен электричеству, но отличается от него чем-то еще, не исследованным наукой. Он, как электричество, может быть положительным и отрицательным. Положительный магнетизм, собственно, и представляет из себя целебную силу. Человек же представляет собою как бы электрическую батарею. Правая сторона его заряжена, как установлено опытами и наблюдениями, положительным, а левая — отрицательным магнетизмом.

Магнетизеры признают правую руку отдающей здоровый магнетизм больному субъекту, а левую — воспринимающей от него больной, что подтверждается и опытами Барадюка при помощи устроенного им биометра. Мы знаем, что в настоящее время различные болезни весьма чудесно излечиваются электричеством. Ничего не может быть удивительного и невероятного, что и магнетизмом, силой живой, подобной тому же электричеству, но более тонкой и могущественной, тоже излечиваются болезни, что и подтверждается множеством неопровержимых фактов из истории и жизни.

Так, в древнейшей истории Египта упоминается имя одного египетского лекаря Тотемби,

который назывался «господином своей воли и мастером своих пальцев», очевидно, потому, что лечил магнетизмом, т.е. возложением рук, и исцелил этим способом Бентрош, невестку фараона Рамзеса XII.

В собрании изречений Солона, изданном Стобеусом, встречается: *«Если к человеку, мучимому злой, тяжелой болезнью, прикоснуться руками, то он немедленно выздоравливает»*. У Марциала находится такое место: *«Женщина ловко проводит пальцами по телу и искусною рукою обрызгивает все члены»*, что указывает на магнетическое лечение.

В истории упоминается, что эфирский царь Пирр, а также римские императоры Веспасиан

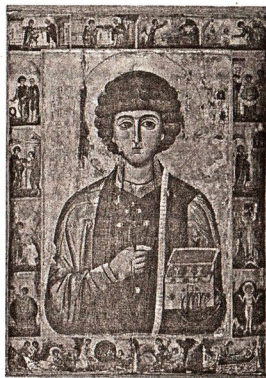


Эфирский царь Пирр



и Адриан исцеляли больных прикосновением к ним. Этим же были известны эмпирик Марцелл и лейб-медик Феодосия Великого. Плиний рекомендует как испытанное лечебное средство дыхание на лоб и говорит, что «есть люди, тела которых обладают целебной силой».

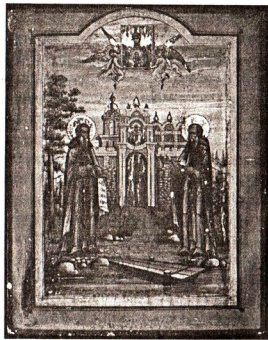
Особенно изобилует случаями чудесных исцелений прикосновениями, возложением рук и т.п. история святых не только христианской, но и других религий, ибо святые люди; как я уже говорил в первой книге, развили в себе особенно много этой чудесной силы и научились управлять ею. Святой Бернар, Великомученик Пантелеймон, Бессеребренники Козьма и Дамиан, Петр Амьенский, Святой король



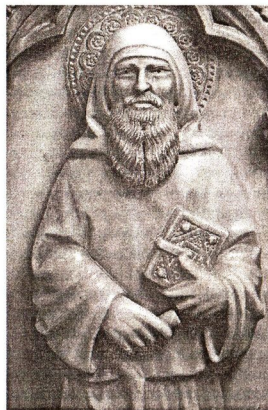
*Великомученик Пантелеймон*



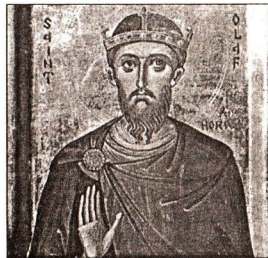
*Святой Бернар*



*Бессеребренники Козьма и Дамиан*



*Петр Амьенский*



*Святой король Олаф*

Олаф совершали тысячи чудесных исцелений.

Не буду перечислять чудесных исцелений, даже воскрешений из

мертвых святыми пророками в Ветхом Завете, Господом Иисусом Христом, святыми апостолами и множеством других святых в Новом, ибо все это вам, несомненно, более или менее известно; приведу только слова Иисуса Христа: «Уверовавших же будут сопровождать сии знамения: именем Моим будут изгонять бесов, будут говорить новыми языками; будут брать змей; и если кто смертоносное выпьет, не повредит им; возложат руки на больных, и они будут здоровы» (Св. Евангелие Марка. Гл. 16, ст. 17-18). И Сам «Он, возлагая на каждого из больных руки, исцелял их» (Св. Евангелие Луки. Гл. 4, ст. 40).

Апостол Павел, когда «отец Публия лежал, страдая горячкой и болью в животе, вошел к нему, помолился и, возложив на него руки свои, исцелил его» (Деяния святых апостолов, гл. 28, ст. 8). Таким образом, в Священном Писании указывается даже способ применения этой целебной силы — молитва и возложение рук. Нахожу уместным упомянуть о свежих в памяти у всех чудесных исцелениях священником Орловской губернии Отцом Георгием Чекракским и Отцом Иоанном Сергиевым Кронштадтским.

В заключение этой главы приведу слова известного философа Шопенгауэра, который

говорит: «Того, кто ныне отрицает действие магнетизма, следует назвать не неверующим, а невежественным».

## II

Будучи далек от мысли излагать историю так называемой целебно-магнетической медицины, ибо мой курс предназначается исключительно для практических целей, я нахожу, однако, необходимым привести мнения о магнетизме и его целебных свойствах ученых-медиков, добросовестно исследовавших эту силу.

До 1778 года магнетизм и его отрасль гипнотизм, будучи известны с древнейших времен жрецам различных религий, факирам, браминам, индусским йогам и т.п., оставались, однако, тайной для общества. В Европе первым из ученых-медиков обратил внимание на эту таинственную силу в 1778 году доктор Антон Месмер, почему часто и называется лечебный магнетизм месмеризмом. Но Месмер смешивал магнетизм с гипнотизмом, тогда как это — два отдельных и различных понятия.

Лечение магнетизмом и гипнотическое внушение никогда не должно смешивать. При магнетическом лечении жизненно-целебная сила передается от одного организма

другому; гипнотическое же внушение, влияя на мозг пациента, усыпляя его сознательный разум, отвлекает внимание от болевого ощущения и помогает организму побеждать болезненное начало при посредстве собственного магнетизма пациента, хотя при этом не исключается и участие магнетизма врачующего.

Доктор Месмер был того мнения, что «звезды и планеты влияют на излечение больных», что он и высказывал в своей диссертации, доказывая существование в природе тонкого магнетического флюида. Сначала он лечил магнитами, а потом, по примеру своего современника, знаменитого целителя священника Гаснера, стал исцелять больных пассами, взглядом, прикосновениями и т.п.

С этого времени эта чудотворная сила стала исследоваться и многими другими известными авторитетными учеными. Мнения о целебном магнетизме более выдающихся из них я и привожу здесь. Так, профессор доктор медицины И. Эннемозер, врач из Мюнхена, говорит: «Магнетизм, как никакое другое средство прекращает боли, успокаивает судороги и т.п., часто требуется для проявления своего действия не более времени, чем необходимо врачу для ощупывания пульса и написания рецепта.

Он, как по волшебству, оживляет впавших в обморок и бессилие, устраняет воспаление и опухоли, без всяких потогонных средств вызывает испарину. Магнетизмом излечиваются различные болезни и весьма часто признанные неизлечимыми. Но и он исцеляет, конечно, не всех. Ни один из известных лечебных методов не может сравниться с магнетизмом ни по универсальности болезней, ни по быстроте действия. Любой магнетизер-практик согласится доказать это, не опасаясь пострадать».

Доктор медицины Пассаван, врач во Франкфурте-на-Майне, пишет: «Факты (подтверждающие существование животного магнетизма) налицо и не заботятся о том, подходят ли они к абстракциям, конструкциям и мировым системам маленького человеческого мозга. В настоящее время число таковых фактов очень велико, но для тех только, кто дает себе труд ознакомиться с ними; но большинство рассуждающих о животном магнетизме этого и не делает. Однако некоторые необыкновенные, но свойственные человеку силы могут быть наблюдаемы столь же редко, как и самые необыкновенные личности».

Доктор медицины Э.А. Лютце, санитарный советник Кетген: «Я имел случаи многократно работать в области животного

магнетизма, наблюдая при этом поразительные явления. Магнетизм — дар Божий, который можно изучать, но не постигнуть, и который тем не менее, по свидетельству фактов, существует и покоится на вере и воле. Его можно перенести на предмет природы, например на чистую воду и т.п.».

Доктор медицины Г. фон Лангсдорф: «Каждый человек более или менее обладает тонкой, видимой только некоторыми ясновидящими, оболочкой (которая называется нервной аурой, одной оболочкой, духовной эманацией, периспритом), родственной магнетической и электрической природным силам, но более тонкою и поэтому более способною проникать в тела. Эта природная сила может передаваться возложением рук на больное место или поглаживанием его. Она была известна древним народам, что и подтверждается Ветхим Заветом».

Профессор доктор медицины фон Нуссбаум из Мюнхена: «Помня долг присяги, я нахожу должным высказать следующее: животный магнетизм, обладающий большой силой, благодаря которой прикосновением рук или магнетизированием воды достигается многое, несомненно, существует. Большинство врачей признает возможным, что в животном магнетизме мы обладаем



великой силой, которая, несомненно, со временем окажется действительным целебным средством».

Доктор медицины Густав Егер, профессор из Штутгарта: «Во все времена были люди, которым приписывалась целебно-магнетическая сила. Только величайшая ограниченность и невежество могут называть засвидетельствованные факты обманом и причислять, таким образом, людей, достойных уважения, к числу обманутых или обманщиков».

Доктор медицины Ламан: «Действие магнетизма становится неопровержимым, когда магнетизированием, легкими пассами излечиваются устаревшие искривления суставов и боли в таковых и т.п., которые не поддавались никаким другим медицинским воздействиям».

Доктор медицины Карл Брандт говорит: «Животный магнетизм может быть применен к многим больным и, большей частью, принесет им огромную пользу». Таковы мнения авторитетов, представителей точных наук, подтверждающих существование животного целебного магнетизма — и действительно, нужно быть полным невеждой, чтобы отрицать таковое, не поверив на опытах.

На Парижском международном магнетическом конгрессе председатель его граф де Константен говорит, что «магнетизм —

сила физическая, которая при проникновении в организм становится силой физиологической, жизненной, способной, смотря по надобности, успокаивать или возбуждать органические функции и восстанавливать равновесие, составляющее здоровье».

Доктор Жерар на том же конгрессе высказывает, что «человеческий магнетизм вмещает в себе свойства, принадлежащие обоим состояниям человека — духа и материи». «Человек, — говорит он, — существо живое, из которого излучается, как теплота из теплоты тела, жизнь. Существует великая истина; только слепые не хотят ее видеть: жизнь излучается из всех сильных и крепких телом и духом, излучается пропорционально здоровью и силе магнетизера. Жизнь передается, так сказать, переливается через возложение рук на страждущих и слабых пропорционально нашей жизненности, а главное — нашей любви к ближним, ибо необходимо быть добрым и любящим, чтобы расходовать на помощь подобным себе свои собственные силы». Наконец, этот же конгресс единогласно признал:

1. «Влияние одного человека на другого достаточно доказано»;

2. «Человеческий магнетизм — целительный деятель (agent curatif) громадной чудотворной силы, и приложение его не представляет никакой опасности для магнетизируемых»;

3. «Практика врачебного магнетизма должна пользоваться совершенной свободой».

Теперь припомним кое-что из своей жизни или из жизни окружающих нас. Когда вы ушибете, например, руку, что делаете? Поглаживаете ее или дуете на ушибленное место — и боль затихает. Когда ребенок, упав, расшибает себе, например, голову, то он бежит к матери. Мать дует на ушибленное место, поглаживает его; ребенок успокаивается, боль затихает.

Очень часто, когда ребенок бывает болен, бредит, мечется — мать начинает поглаживать его голову, ласкать, дуть на него — и больное дитя затихает, успокаивается; на его личике не заметно уже тех страданий; часто наступает глубокий, продолжительный сон, от которого дитя просыпается совершенно здоровым.

Матери при кормлении своих детей грудным молоком наделяют их магнетизмом. Вот почему ни одна мать не должна доверять кормилицам кормить своего младенца: вместе с молоком дитя воспринимает от кормилицы ее магнетизм, а следовательно, и ее качества, ее характер.

Возьмем еще пример. У вас болит голова. Вы лежите. Возле вас сидит любимое и любящее существо, накладывает вам на

лоб руку или поглаживает, ласкает вас — и боль скоро затихает, а иногда и совсем проходит. Что же это такое? Это — действие животного магнетизма, который, благодаря материнской или иной чьей-либо любви, быстро проникает в организм больного и устанавливает нервное равновесие.

Да разве вы не испытываете наслаждения, спокойствия и, если больны, облегчения страданий, когда вблизи вас находится любимое и любящее существо? Да сама-то любовь не представляет ли обмена животного магнетизма между двумя организмами? Несомненно, так. Любовь есть самое яркое, могучее проявление магнетической силы. Любовь излечивает и любящего, и любимого, а ненависть действует обратно.

Нужно заметить, что женщина, как мать, жена, сестра, друг, даже просто знакомая, часто бывает в состоянии облегчить страдания больного скорее, чем самый опытный врач; это доказывает, что женщина более наделена целебно-магнетической силой и по своему психическому складу более способна подавать помощь страждущим. Чтобы убедиться в этом, стоит только внимательно наблюдать, как влияет присутствие сестер милосердия на раненых.

Итак, история свидетельствует, что с самых древнейших времен до настоящего существовали люди, которые, возлагая свои руки на страждущих или прикасаясь к ним, исцеляли их от болезни. Авторитетные ученые-медики подтверждают, что магнетизм существует, что он обладает огромной целебной силой.

Эти свидетельства доказывают очевидно, что каждый человек от природы обладает магнетической силой, которую может развить упражнениями и соответствующим образом жизни так, что будет в состоянии лечить самого себя и избавлять других страждущих от их страданий с помощью этой целебной силы.

Следовательно, и вы обладаете этой могучей целебно-магнетической силой, хотя бы только и в зародыше. Но вы можете развить ее, если захотите и решите этого достигнуть. В скрытом состоянии эта сила присуща каждому человеку. Это — дар Божий; это — то, что Христос разумеет под талантами. Если вы зароете его в землю, он не даст вам ничего, и вы будете наказаны; если же будете заботиться о развитии его с целью принести добро ближнему — разовьете.

Сила магнетизма, как и все великие силы природы, безмолвна, бездейственна, незаметна,

пока вы ее не применяете. Но если вы изберете ее средством для служения ближним, она ярко проявится в вас. Чем больше вы будете хотеть помогать страждущим из любви к ним, тем больше будет развиваться ваша целебная сила.

Лечение человеческих страданий магнетизмом — дар духовный. Особенно прославились такими способностями, как уже упоминалось, святые угодники Божии. С большим успехом могут изучать эту науку и исцелять болезни, как служители Господа Бога, священники, к чему их призывает апостол Павел в первом послании к Тимофею, говоря: *«Не неради о пребывающем в тебе даровании, которое дано тебе по пророчеству с возложением рук священства»* (гл. 4, ст. 14).

При лечении магнетизмом жизненная энергия передается врачуемому страждущему. Пациент поглощает известное количество этой энергии, и его нервная система усваивает ее для восстановления равновесия. Магнетизер, таким образом, теряет часть энергии, что, по большей части, и замечается им тотчас же, а иногда он чувствует даже недомогание. Иисус Христос, обладая огромнейшим запасом магнетизма, почувствовал, однако, «исшедшую из него силу», когда прикоснулась к Нему кровоточивая женщина.

Не замечали ли вы при посещении больных, что больной после разговора с вами оживился, а вы ослабели? Это ваша энергия бессознательно для вас передалась больному. Отсюда вытекает, что вы не могли бы лечить магнетизмом большое число лиц без всякого разбора, не теряя своего собственного здоровья, если бы не было возможности пополнить запас магнетической энергии.

Но помните закон природы: чем щедрее вы даете, тем больше получаете. Обыкновенный человек мало отдает в своей повседневной жизни магнетизма окружающим, поэтому он мало и получает его. Магнетизер, напротив, исцеляя больных, подавая помощь ближним, упражняется таким образом в развитии этой животворной силы и получает особый прилив этой энергии из воздуха, пищи, питья и от тех же больных.

В последнем случае, правда, он воспринимает нездоровый магнетизм, но в химической лаборатории его организма он быстро перерабатывается в здоровую, целебную силу. Поэтому, применяя магнетическое лечение, не опасайтесь, что вы израсходуете много жизненной энергии и от этого пострадает ваше здоровье. Нет, чем больше вы будете исцелять больных, тем больше будут

крепнуть ваши дух и тело. Чем с большим самоотвержением и любовью вы будете относиться к ближним, тем вы будете здоровее, могущественнее. Легче всего сделаться здоровым, принося здоровье другим; вернее всего сделаться счастливым, давая счастье окружающим.

*«Себялюбивый человек не может вполне успешно исцелять других от страданий, ибо у него недостает великодушного побуждения, которое требуется для того, чтобы вызвать в полной силе в организме колебания, поддерживающие нервные токи».* Вместе с тем нельзя успешно лечить, если и пациент относится к вам несочувственно, с недоверием. Необходимы вера и благорасположение, симпатия с той и другой стороны, общность мысли и чувств между магнетизером и пациентом. Вера способствует проникновению магнетической силы из одного организма в другой.

Вот почему и Христос, когда кто-либо просил у него исцеления, прежде всего спрашивал: «Верить ли, что Я могу сделать это?» Этим он хотел вызвать веру в страждущем. А «для верующего все возможно», — говорил Он. Больной должен взирать на магнетизера как на человека, жертвующего своими силами для блага его.



Поэтому, чтобы заслужить такое отношение к вам окружающих, вы должны всячески заботиться о чистоте жизни и высокой нравственности. Припомните все, что я говорил в первых двух книгах, и совершенствуйтесь. Не позволяйте корыстным мыслям овладевать вами. Помните, что большая часть чудесных исцелений произведена была теми, кто, забывая личные интересы, думал только о благе ближних.

*«Больных исцеляйте; бесов изгоняйте. Даром получили — даром давайте»,* — говорил Христос, отправляя учеников Своих на проповедь. Способность лечить магнетизмом есть дар Божественный; но если вы захотите научиться этому, преследуя корыстные цели, — на успех не рассчитывайте.

Далее, вы должны выработать уверенность в себе, глубокую непоколебимую веру в свои силы, в свои способности лечить страждущих. Всегда перед началом лечения держите в уме мысль, что вы хотите и можете помочь вашему пациенту. Думайте чаще и особенно перед лечением твердо, сосредоточенно: *«Я обладаю могучей целебно-магнетической силой. Мне дана эта сила свыше, чтобы употреблять ее на благо ближних. Я хочу и могу исцелить от страданий этого больного и*

*излечу его»*. Повторяйте это до тех пор, пока почувствуете в себе силу и веру в способность исцелить от недуга страждущего.

С каждым днем, с каждым опытом уверенность эта будет расти больше и больше. Она будет передаваться и пациенту. Никогда не давайте повода пациенту подумать, что вы не можете его исцелить; но избегайте хвастливых речей о своем искусстве. В случае неверия со стороны пациента не надоедайте ему своими противоречиями, предложите только испытать ваше лечение. Избегайте многословия.

Если вы пожелаете лечить других магнетизмом, но не будете знать, как собрать и сохранить в самом себе этой энергии больше, чем вы расходуете, то последствие вашего самоотвержения будет плохое здоровье для вас. Вы будете истощать свою жизненную энергию, не давая себе возможности восстановить ее. Поэтому вам необходимо знать, как собрать возможно большее количество этой силы, как сохранять и пополнять запас таковой.

Эта энергия находится везде; ее источники неистощимы. Она заключается в пище, питье и, главным образом, в воздухе. Самые выдающиеся мыслители высказывают, что в окружающем нас воздухе есть большая, но

тоньше, чем электричество, сила. Особенно хорошо разработан вопрос о ней индусскими йогами и раджа-йогами. Я твердо убежден, что подобная божественная сила существует, что эту силу при сильном желании мы можем воспринимать в свой организм во время акта дыхания, что эта сила и перерабатывается в целебный магнетизм.

Из вышеизложенного следует, что для развития магнетических сил необходимо вести правильный высоконравственный образ жизни и упражняться возможно чаще в так называемом йогийском дыхании. Но главным средством развития магнетических сил я признаю религиозность, глубокую веру в Высшее Начало — Бога, что доказывается примерами святых, среди которых особо много было и есть чудотворцев-целителей.

#### IV

Если вы с надлежащим вниманием прочли и продумали I и II книги, то уже знаете, какой следует вести образ жизни. Здесь замечу только: избегайте неумеренности, излишеств во всем; во всем держитесь «золотой середины». Обратите внимание на урок XIII в книге «Личный магнетизм». Не употребляйте возбуждающих средств — луку, перцу, чесноку, горчицы и т.п. Не курите: заключающийся в табаке

никотин весьма подрывает здоровье и ослабляет жизненную энергию.

Никогда не пейте никаких спиртных напитков: они возбуждают нервную систему, и, таким образом, совершенно бесцельно расходуются нервная энергия, после чего нервы ослабевают. Последствия же употребления спиртных напитков в нравственном отношении, думаю, вам хорошо известны. Часто в этом состоянии человек нисходит до уровня животного, а иногда и ниже.

О вреде половых излишеств и пороков не стоило бы и говорить: все сами хорошо сознают, что их быть не должно. Йоги говорят, что половая, производительная энергия, если она обуздана и подчинена воле человека, превращается в самую высшую энергию, которую они называют «Оджас». Эта энергия накапливается в мозгу. Чем больше ее в голове, тем энергичнее, разумнее, умственно крепче и духовно могущественнее человек. Вот почему всегда на целомудрие смотрели как на высшую добродетель; вот почему все религии, за исключением магометанства, настаивают на целомудрии; вот почему подвижники, отказывавшиеся от брачной жизни, достигали такого совершенства и могущества и совершали великие чудеса.

Само слово «целомудрие» означает: «цело» — здоровый, «мудрие» — ум. Действительно, девственники и девственницы всегда отличались ясностью и силой ума. Более всего расходуется, излучается энергия жизненно-магнетической силы при половом акте. Эта жизненная сила и дает начало новому существу. Старайтесь же овладеть этой энергией, обуздать ее для вашего могущества. Будьте целомудренны, воздержанны не только делом, но даже словом и мыслью. Будьте чисты физически и духовно. Но святость брака этими требованиями, однако, не осуждается.

Ввиду того, что при переваривании животной пищи много расходуется нервной силы и усваивается человеком магнетизм животных, существ неразумных, а также происходит скорее сгорание организма и сокращается продолжительность человеческой жизни, йоги и другие философы настойчиво советуют вегетарианское питание. С этим нельзя не согласиться. Но нельзя и переходить сразу к вегетарианству.

Вообще не следует сразу радикально изменять образ вашей жизни, ваши привычки еды, питья, сна, работы и т.п. *«Все великие перемены происходят постепенно; все прочные улучшения совершаются медленно»*,

без порывов, без скачков, без перерывов. Будьте всегда спокойны, терпеливы, настойчивы.

Не нужно терпеть лишней, сразу, в один день, искоренять привычки, которые слагались годами: иначе вы подорвете свои силы и не достигнете ничего. По мере того как ваш дух и тело будут крепнуть, совершенствоваться, все нежелательные привычки постепенно сами собою оставят вас без особой борьбы с вашей стороны.

Главное — не забывайте о силе мысли и влиянии ее на вас и окружающих. Каждая ваша хорошая мысль, каждое доброе слово, доброе намерение принесут плоды — «иное в тридцать, иное в шестьдесят, иное в сто крат». *«Мысли проявляются в действиях»*. На этом психологическом законе и основывается действенность и сила внушений и самовнушений, которые и помогут вам изменить характер, образ жизни, укрепить здоровье и т.п.

Когда вы что-либо думаете, то в известных мозговых клетках остается более или менее, смотря по сосредоточенности мысли, глубокий след. Чем чаще и сосредоточеннее вы будете повторять одну и ту же мысль, тем глубже от нее останется след. А запечатлевшийся в мозгу след мысли рано или поздно проявится в действиях. На этом основано все учение и воспитание

людей, которое состоит из ряда внушений, кстати сказать, часто так неумело делаемых, переходящих потом в самовнушения.

Ввиду того, что я составляю чисто практический курс, не буду объяснять механизм внушений и самовнушений, а прямо скажу, как это производится. Самовнушения лучше всего делать, когда вам дремлет, находитесь в полусонном, пассивном состоянии; поэтому самым удобным временем является утро, когда вы только просыпаетесь, и вечер, когда засыпаете, а также после обеда, если вы имеете привычку прилечь на некоторое время, и после усиленной работы.

Начнем с утра. Приучите себя вставать рано, в определенное время, например в 6 часов утра. Еще находясь в постели, обратитесь к Богу с краткой, но чистосердечной молитвой о всем мире, о благоденствии всех людей, о мире и любви между ними и т.п. Пошлите пожелания добра всем творениям, повторяя мысленно: *«Да будут все существа счастливы, мирны, блаженны!»* Затем делайте себе самовнушение, что производится так:

Легите совершенно спокойно с закрытыми глазами. Составьте мысленно фразу, например: *«Я обладаю целой магнетической силой, которой могу исцелять страждущих»*.

Сосредоточенно продумайте, что это значит. Теперь произнесите эту фразу раз шесть шепотом, едва заметно. Затем произнесите вполголоса раза четыре продолжение фразы, например: *«Мне дана Богом эта чудодейственная сила, которой я должен и буду облегчать страдания больных»*. Наконец скажите раза два твердо, уверенно, совсем громко, продолжив, например: *«Я обладаю прекрасным здоровьем и часть этого здоровья могу отдавать на благо другим»*.

Так же вы можете делать и другие самовнушения. Одно и то же самовнушение следует производить недели 2 - 3, пока не заметите его проявления. Всегда сначала продумайте фразу, затем произнесите ее раз 6 шепотом, потом продолжите раза 4 вполголоса и окончите громким произнесением раза 2; говорите не спеша, сознательно. При составлении фраз не нужно замысловатых форм, высокопарных выражений. Составляйте их так, как вами лучше понимается.

Исследуйте самого себя — здоровы ли вы. Предположим, у вас плохо работает желудок. Составьте фразу, например: *«Мой желудок работает исправно, переваривает хорошо всякую пищу»*. Произнесите шепотом 6 раз. Дальше: *«С каждым днем желудок мой работает все лучше*



и лучше». Полголоса 4 раза. Наконец: «Мой желудок уже совершенно здоров; организм мой все лучше усваивает питание». Громко 2 раза. Научите ваше воображение рисовать вас тем, кем вы хотите быть. Если больны — перенеситесь мысленно к тому времени, когда были здоровы. Вообразите себя таковым.

Таким же образом искореняйте дурные привычки. Возьмем, например, курение. Производите ежедневно утром и вечером недели 3 - 4 самовнушения такого рода:

1) *Я сознаю, что курение вредно для организма, и поэтому курить больше не буду.*

2) *Курение табака вредно и плохо мне. Я уже не хочу курить.*

3) *Итак, я курить уже не хочу и не буду: это ужасно противно!*

Вообразите, что вас тошнит от курения, поднимается рвота. Особенно важную роль играют самовнушения, делаемые перед сном, ибо сознательный разум самовнушением дает, как сказать, распоряжение подсознанию работать в известном направлении, а сам засыпает и уже не вмешивается в работу подсознания, которое в этом случае всегда бывает очень послушно и в точности выполняет приказание своего хозяина — сознания; а часто повторяемая подсознанием работа становится привычкой, частью вашего характера.

Пользуйтесь этим, искореняйте дурные черты такового и прививайте хорошие.

Конечно, чем глубже укоренилась привычка, тем энергичней и продолжительней должны делаться самовнушения. Лечите себя так от раздражительности, лени, застенчивости и пр. Прививайте себе самовнушениями хорошие, благородные качества — любовь к ближним, сострадательность, правдивость, честность, недоброжелательность и т.п. Это можно производить и на молитве. Святые подвижники путем молитв-самовнушений достигли высшего совершенства. Вот почему и предписывается во всех религиях молитва, встав от сна, идя на сон, среди дня и т.д.

Некоторые из вас скажут: «Да, но святые обращались с молитвой к Божеству, а с самовнушениями мы обращаемся к самим себе». Но что такое Божество и где Оно? Божество — универсальный Дух вседущий; в вас есть часть этого Духа. Божество — универсальный разум всеведущий; в вас есть часть этого Разума. Божество — универсальная Сила всемогущая; в вас есть часть этой Силы. Божество — универсальная Любовь всеобъемлющая; в вас есть часть этой Любви. Божество не только вне вас, но и внутри вас, в вас самих; вы часть Божества. Иначе

и быть не может. «Разве вы не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Храм Божий свят; а этот храм — вы», — говорит апостол Павел. Обращаясь внутрь себя, вы обращаетесь к Божеству. Но заботьтесь, чтобы ваше тело было достойнымместилищем этого Духа Божественного; в противном случае Божество внутри вас будет безмолвно и бездейственно.

## V

Совершив молитву и сделав самовнушение, вставайте с постели, откройте окно или, зимою, форточку и подышите минут 5 чистым воздухом, думая, что вы воспринимаете из воздуха магнетическую силу; разденьтесь и займитесь гимнастикой. Но помните, что упражнение, не вызывающее интереса, приносит мало пользы. Упражнения производите сознательно, с любовью, а не механически, они должны интересовать вас.

Перед началом каждого упражнения принимайте естественную позу: пятки вместе, носки врозь, голову поднять, смотреть прямо перед собой, отодвинув плечи назад и расширив грудь, живот втянуть, руки упереть в бедра. Вдыхайте воздух при откидывании тела назад, выдыхайте — при наклонении вперед. Дышите через нос при закрытом рте. После

каждого упражнения продайте-те раза 2 - 3 глубокое дыхание.

1. Вытяните руки прямо перед собою на одном уровне с плечами, чтобы они соприкасались ладонями. Отведите руки назад, насколько возможно, и быстро приведите их в первоначальное положение. Повторите это раз 12. При отведении рук назад приподнимайтесь на носки, а при сведении — опускайтесь на всю ступню.

2. Вытяните руки в стороны ладонями вверх, чтобы они были на одном уровне с плечами. Удерживая предплечье в том же положении, сгибайте локти, пока пальцы прикоснутся к плечу. Удерживая руки в этом положении, сводите локти вперед, как можно ближе друг к другу, затем отводите назад, насколько возможно. Повторите это раз 8 - 12.

3. Вытяните руки в стороны на одном уровне с плечами, не сжимая в кулаки. Вдохните и задержите в себе воздух. Произведите кистями быстро 10 - 12 круговых движений. Выдохните воздух. Теперь разведите пальцы и сжимайте их очень быстро и сильно несколько раз в кулаки.

4. Упритесь руками в бока, чтобы большие пальцы были над и туда же отведены локти. Наклоните туловище как можно больше вперед, выставив грудь и отодвинув назад плечи.

Выпрямитесь, затем откиньте туловище назад. Колени не сгибайте. Перегните туловище направо. Выпрямитесь. Наклоните туловище назад. Повторите это 2 - 3 раза. Сделайте глубокое вдыхание. Опишите туловищем, упершись руками в бока, круговое движение вправо 2-3 раза и столько же влево. Не утомляйтесь.

5. Станьте прямо, поднимите руки вверх ладонями вперед; пальцы должны соприкасаться. Не сгибая колен, наклоняйтесь вперед возможно ниже, стараясь коснуться пальцами пола. Выпрямитесь и сгибайтесь, насколько возможно, назад. Повторите раз 8-10.

6. Подстелите что-либо на пол. Лягте на живот, вытяните руки вверх; приподнимайте верхнюю и нижнюю часть туловища вверх, т.е. сгибайтесь полукругом, опираясь только на живот. Повторите раз 5-7. Перевернитесь на спину. Вытяните руки вверх. Постепенно приведите тело в сидячее положение с вытянутыми вперед руками. Повторите раз 5.

7. Станьте прямо. Расставьте ноги на ширину 1,5 - 2 фута. Руки на бедрах. Присядьте на корточки, поднимитесь; повторите 10 - 12 раз. Присядьте, опираясь на концы пальцев, а не на пятки. Поднимите, согнув колено, правую ногу кверху,

чтобы бедно было перпендикулярно туловищу. Опустите. Проведите это и с левой ногой. Повторите раз 8 быстрее и быстрее.

8. Стоя прямо, упритесь руками в бока. Не сгибая колена, вытяните ногу вперед, приведите в первоначальное положение; вытяните ее в сторону, снова поставьте на место; вытяните назад. Повторите это несколько раз с той и другой ногой. Проведите, сжав руки в кулаки и согнув их в локтях, бег на месте. Не утомляйтесь.

Отдохните минуты 2 - 3 и приступайте к омовению. Выпейте полстакана воды. Вычистите зубы и прополощите во рту. Вымойте мылом руки, лицо, уши, шею, грудь, ополосните их чистой водой. Омовение необходимо приучить себя производить водой комнатной температуры, не опасаясь простуды. Возьмите большой таз. Намочите в холодной воде кусок грубого холста, выжмите его немного и, встав в таз, вытрите мокрым холстом все тело, начиная с верхних частей. Обтирание производите быстро. Теперь обмойте все тело с мылом и ополосните его. Затем сухо вытрите и приступайте к массажу кожи.

1. Станьте прямо. Раздвиньте ноги фута на 1,5 - 2. Согните корпус тела как можно далее назад. Положите руки на самую верхнюю часть груди и начните

растирать грудь и живот сверху вниз (женщины же снизу вверх). Повторите 4 раза. При последнем растирании выпрямляйте корпус и согните его вперед. Быстро перенесите руки, охватите верхнюю часть туловища под мышками. Большие пальцы вперед, ладони на бока, остальные пальцы прижмите к спине. Растирайте энергично бока, часть спины, бедра, икры. Повторите раз 6. Перенесите руки на переднюю часть ног и, растирая выше и выше, дойдите до груди, разгибая корпус.

2. Стойте прямо. Раздвиньте немного ноги. Заложите правую руку за спину и растирайте ее от левой лопатки к правому бедру. Проведите то же самое левой рукой, растирая спину от правой лопатки. Прижмите обе руки к спине, пальцами соприкасаясь, и быстро растирайте нижнюю часть туловища от середины спины и всю седалищную часть.

3. Раздвиньте ноги на 1,5 - 2 фута. Согните корпус в талии направо, не нагибаясь вперед. Согните немного левое колено, а правую ногу держите вытянутой. Положите обе руки как можно дальше на внешнюю сторону правой ноги. Начните выпрямлять тело и левую ногу и растирайте руками ноги, ладонями, бедра. Когда тело выпрямится, правой рукой продолжайте

вести по животу, а левой по грудобрюшной преграде до левого бока. Повторив это раз 6, проделайте то же с левой стороной.

4. Станьте, слегка раздвинув ноги. Поднимите левую руку, а правой растирайте ее верхнюю часть, от пальцев до плеча, а затем нижнюю от ладони до подмышки. Проведите это и с правой рукой — раз по 8. Теперь захватите правой рукой левое плечо, а левой правой бок и резко растирайте — правой рукой левую от плеча до локтя, а левой правый бок снизу вверх. Проведите то же с другой стороной.

5. Поднимите левую ногу, согнув в колене. Ладонями обеих рук обхватите согнутую ногу как можно ниже. Разгибайте и опускайте ногу, а руками растирайте ногу снизу до бедра. Повторите это раз 8-10. Проведите это же с правой ногой.

6. Раздвиньте ноги фута на 1,5 - 2. Положите правую руку на левую сторону груди выше соска, а левую на ту же сторону, ниже соска. Поверните корпус в талии налево; затем быстро поверните направо на полукруг. Левая рука переместится на правую сторону груди выше соска, а правая на ту же сторону ниже соска. Резко поверните корпус налево, а руки передвиньте на прежнее место. Повторите это раз 8.



Разотрите теперь, крепко охватив голову руками, волосяной покров ото лба к затылку и до шеи. Разотрите шею от затылка к груди. Растирайте ладонями лоб от середины к вискам. Затем положите руки ладонями на виски и растирайте щеки, ведя руки от висков до подбородка. Лицо массируйте осторожно и нежно.

После каждого упражнения проводите 2 - 3 глубоких вдыхания. Ладони рук при растирании должны быть совершенно сухими. Массаж этот и полирование кожи помогут в кратчайшее время и избавиться от прыщей и т.п., кожа станет эластичнее и здоровее. Формы тела приобретут живой упругий вид и красивые контуры. После массажа хорошо походить раздетым минут 5 - 7 при открытом окне или форточке.

## VI

Теперь, совершив по уставу вашей религии утреннюю молитву, приступайте к упражнениям в йогийском дыхании, без которых лечить больных вы не должны. Вам необходимо приучить себя всегда дышать глубоко и медленно через нос при закрытом рте, что и достигается вышеуказанными упражнениями. Эти упражнения производите систематично три раза в день — утром, среди дня, вечером. Будьте осторожны и терпеливы.

Выполняйте в точности все предписания.

**Первая неделя.** Перед каждым упражнением посвятите пять минут на приготовление. Сосредоточьте все ваши мысли на великом деле лечения страждущих, на благе, которое вы можете приносить этим ближним. Упражнения лучше всего производить перед приемом пищи. Не производите их поздно вечером, ибо первое действие их возбуждающее, и начинающий сразу не будет в состоянии упорядочить этот новый приток силы.

Сосредоточась в течение 5 минут на мысли о развитии магнетических сил, лягте навзничь на кровать, руки по сторонам, ослабьте совершенно все мускулы, не думая ни об одном из членов тела, и начните дышать. Одежды не должны стеснять вас, подушек не нужно. Сделайте долгое, глубокое вдыхание, начиная с расширения брюшной полости и доводя вздох одним продолжительным вдыханием до ребер и грудной клетки. Это вдыхание втягивайте в себя в течение 8 секунд; потом задержите воздух, не опуская груди, восемь секунд и затем медленно выдыхайте, не опуская груди, а втягивая живот, в течение 8 же секунд. Время измерения мысленным счетом. Сделайте таких 20 вздохов, отсчитывая их по пальцам.

Конечно, это не так легко делать, как читать. Не спешите. Если вы устанете, почувствуете дурноту, не прерывайте упражнения. Все неприятные явления исчезнут после нескольких сеансов, и вы будете чувствовать себя после упражнения все бодрее и здоровее. Это упражнение необходимо для того, чтобы вы научились управлять дыханием, чем обладают немногие. На упражнение не должно употребляться более 8 минут.

**Вторая неделя.** Посвятив, по обыкновению, 5 минут на приготовление, лягте спокойно, закрыв глаза и растегнув одежды. Теперь закройте правую ноздрю пальцем и сделайте глубокое вдыхание, начиная, как и всегда, с полного расширения брюшной полости, поднятия ребер и грудной клетки. Делайте это вдыхание через левую ноздрю в течение 10 секунд, потом задержите воздух 10 секунд и, наконец, выдыхайте через правую ноздрю, закрыв левую пальцем, в течение 10 секунд. Теперь выдыхайте через правую ноздрю 10 секунд, задержите дыхание 10 секунд, выдыхайте через левую ноздрю 10 секунд и т.д.; сделайте всего 20 дыханий, что займет 10 минут, так как на одно полное дыхание употребляется 30 секунд. Когда вы сможете без утомления постепенно

выдыхать в течение 10 секунд, тогда будьте уверены, что вы можете управлять дыханием и начинаете овладевать силой.

**Третья неделя.** Приготовившись к упражнению, начните вдыхать через левую ноздрю в течение 14 секунд, задержите воздух 7 секунд и выдыхайте через правую ноздрю в течение 14 секунд. Затем выдыхайте через правую ноздрю 14 секунд, задержите дыхание 7 секунд, выдыхайте через левую ноздрю 14 секунд и т.д.; сделайте всего 20 дыханий, употребив на это около 12 минут. Упражнения третьей недели труднее предшествовавших; относитесь к ним заботливо и серьезно. Особенно трудно будет выдыхать в течение 14 секунд, но необходимо научиться этому.

**Четвертая неделя.** В четвертую неделю можно перейти к полному дыханию йогов. Вдыхайте через левую ноздрю 16 секунд, задержите воздух 8 секунд, выдыхайте через правую ноздрю 16 секунд и, выдохнув воздух, задержите дыхание 8 секунд, втянув живот. Это очень трудно, но привыкайте. Теперь вдыхайте через правую ноздрю 16 секунд, задержите воздух 8 секунд, выдыхайте через левую ноздрю 16 секунд и задержите дыхание без воздуха 8 секунд и т.д.; сделайте 20 вздохов в течение 16 минут.

Осуществлявший в этом упражнении, вы можете начать лечить по два-три пациента в сутки, но не более. К концу четвертой недели вы почувствуете такой прилив жизненной силы, что без изнурения для себя сможете отдавать избыток этой силы на благо другим. В это время усердный ученик начинает чувствовать действительно то восторженное состояние духа, ту физическую мощь, которые проявляются в организме одновременно с большим запасом нервной оживотворяющей и преобразующей его энергии.

Если вы будете производить упражнения систематично и правильно, не замедлят проявиться и физические результаты. Объем груди значительно увеличится. Походка делается легкой, изящной, грациозной. Ваш голос потеряет резкость и станет более мелодичным; звук станет более полным, законченным. Вместо слабости будет обнаруживаться сила; бледность лица заменится яркими красками. Источенная внешность пополнеет. В ваших глазах будет сиять духовный свет. *«Глаза магнетизера ясны, проницательны, смелы, но не задорны».* Если вы будете приступать к упражнению взволнованным, вас постепенно будет охватывать спокойствие и внутреннее довольство.

После четвертой недели вы должны сделать своею целью упражнения в глубоком дыхании. Ваши мышцы теперь так укрепились, что безразлично воспринимают какое угодно давление на них. Вы должны ежедневно производить эти упражнения утром, среди дня и вечером, употребляя на это каждый раз минут по 30. Теперь вы должны все удлинять и удлинять время вдыхания, задерживания и выдыхания. Особенно следите, чтобы выдыхание глубокого вдоха было под строгим контролем над актом дыхания воли.

В последующее время при вдыхании и выдыхании употребляйте также по очереди сначала одну ноздрию, потом другую.

**Пятая неделя:** вдыхайте 18 секунд, задерживайте воздух 9 секунд, выдыхайте 18 секунд и задерживайте дыхание без воздуха 9 секунд.

**Шестая неделя:** вдыхать 20 секунд, задерживать 10 секунд, выдыхать 20 секунд, задерживать 10 секунд и т.д., прибавлять каждую неделю при вдыхании и выдыхании по 2 секунды и при задерживании по 1 секунде.

Таким образом, через 10 недель вы будете вдыхать и выдыхать по 30 секунд и задерживать по 15 секунд, т.е. ваш полный вздох будет равен 1,5 минуте, а 20 вздохов займут 0,5 часа. На этом вы и остановитесь

надолго, месяца на 3 - 4, т.е. вдыхайте и выдыхайте по 30, задерживайте по 15 секунд. Вам покажется, быть может, невероятным, что есть некоторые лица, которые на один полный вздох употребляют по 5 минут. Увеличивайте и вы время, но постепенно, соблюдая строгую умеренность и последовательность.

После десятидневных упражнений в глубоком дыхании, продолжая их, вы можете лечить магнетизмом больных без ограничения их количества. Учите и больных глубокому дыханию. Оно есть лучшее предохранительное средство от большинства болезней, особенно легочных. Правильное и умелое пользование им при чистоте воздуха и некоторой доле в нем озона во многих случаях излечивало чахотку. Многие хронические болезни, например неврастения, половое бессилие, малокровие, нервность и т.п., после 10 - 12-недельного пользования этим средством совершенно искоренились.

Когда эта система доведена до совершенства, изучающий ее начинает чувствовать то, что индусы называют «движением духа», когда жизненная энергия действительно ощущается в своем распределении по всему организму нервами и кровью. Тогда болезнь утрачивает свою власть над организмом и усталость становится условием,

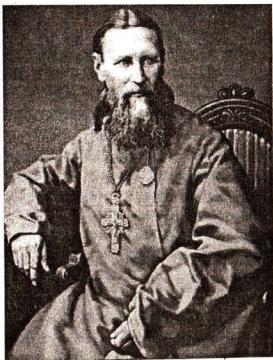
быстро искореняемым. Тогда даже голод и жажда подчиняются ведению воли, а *«крепость духа защищает себя против упадка тела»* — так говорят авторитеты оккультных наук. Глубокое дыхание — основное упражнение факиров, йогов и раджа-йогов Индии, которые совершают великие чудеса. Они приписывают свое здоровье, искусство и долголетие именно этим упражнениям.

## VII

Главным же средством для развития целебно-магнетических сил, как я уже упоминал, является религиозность, глубокая вера, к какой бы религии вы не принадлежали, в Высшее Существо — Бога. Более всех других способствовало этому религия Христианская, среди последователей которой так много святых подвижников-чудотворцев, перед делами которых меркнут даже чудеса индийских йогов, ибо Основатель этой религии, Богочеловек Иисус Христос, постигавший вполне эту Божественную силу, указал кратчайшие пути и легчайшие способы развития в себе таковой всеми людьми.

Эту чудодейственную целебно-магнетическую силу и следует разуместь под Благодатью Духа Святого Животворящего. Она видима была над апостолами в образе огненных языков





*Иоанн Кронштадтский*

при сошествии Святого Духа, после чего они и получили силу чудотворений и способность говорить иными языками; она подается верующим в таинствах Церкви Христовой, — в этом случае совершитель таинства, священник, является магнетизером, низводя через себя силу на того, над кем совершается таинство. Все это вам покажется непонятным, «таинственным»; но поэтому-то и называются эти священные акты «таинствами». Однако для постигших эту силу они не кажутся таковыми.

Если вы плохо знакомы с христианским вероучением и семью таинствами Церкви Христовой или многое изгладилось из вашей памяти, повторите.

Прочтите вновь все внимательно, рассматривая уже с иной точки зрения. Продумайте, как совершались чудесные исцеления Господом Иисусом Христом и Его святыми последователями; очень часто вы встретите, что исцеление произошло через возложение руки или дуновение. Таким же образом, т.е. через возложение рук на посвящаемого, совершается высшее таинство — священство, во время которого посвящаемый и получает благодать Святого Духа и право совершать таинства над другими; т.е. он получает такой запас благодатной магнетической силы, что может ее передавать и другим. Поэтому-то священники и бывают часто великими магнетизерами, например Госпер и Иоанн Кронштадтский.

Более всего человек получает этой чудесной целительной силы, когда он, очистившись в таинстве покаяния от грехов, принимает под видом хлеба и вина истинное Тело и истинную Кровь Христовы. Поэтому-то нередко безнадежно больные немедленно после причащения выздоравливают. Приступайте же возможно чаще к таинству причащения с верой и благоговением. Таинство елеосвещения — тоже магнетическое лечение больного, после чего таковой часто чудесно исцеляется. *«Болен ли кто из вас, пусть призовет*

*пресвитеров церкви, и пусть помазуются над ним, помазавши его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего», — говорит апостол Иаков (гл. 5, ст. 14 - 15).*

Понаблюдайте, как совершаются другие таинства: крещение, миропомазание, покаяние и брак. Вы и здесь заметите или возложение рук, или дуновение. Благословение священника — тоже магнетизирование. Не пренебрегайте им: вы получаете благодатную силу. Пользуйтесь каждым случаем увеличить запас этой священной силы. Иисус Христос и святые угодники Божии как на главное средство развития таковой указывают на молитву. Действительно, искренняя, осмысленная молитва с глубокой верой в Бога и непоколебимой надеждой на получение просимого при бескорыстной, полной самоотверженной любви к ближнему дает неистощимый запас благодатной целительно-магнетической силы и творит чудеса. Испытайте сами, если еще не испытывали.

Все чудесные исцеления есть не что иное, как магнетические излечения. Действием же магнетизма исцеляются верующие, а иногда и без веры, у святых икон, мощей, в колодцах и от других священных предметов. При возложении Животворящего Креста Господня на умершего таковой воскрес. Почему?

Потому что Крест Господень насыщен магнетической силой Распятого на нем Жизнедавца Христа, самой сильной магнетической Личности.

Почему святые иконы обладают магнетизмом? Как известно, чудотворными иконами являются по большей части те, которые написаны святыми людьми, например Иверская Икона Богоматери — святым евангелистом Лукою. Писавший Икону, несомненно, все время своей священной работы обращался с молитвой к Богу и тому, чей лик он изображал. Быть может, даже хотел, чтобы эта икона помогала страждущим. И вот сила его благих мыслей и привлеченный этой силой магнетизм того, чей лик изображался, а также магнетизм писавшего икону пропитывают и окутывают ее, и она становится целебной.

Святые угодники Божии обладали, благодаря своей вере и подвижнической жизни, таким огромным запасом магнетизма, что после смерти многих из них тела их, мощи, остаются нетленными, ибо в них содержится очень много магнетической силы и по смерти — и исцеления больных у святых мощей подтверждают это. Даже одежды святых людей пропитываются их магнетизмом и становятся целебными. Так, в Деяниях апостолов (гл. 19, ст. 12) говорится:

*«На больных возлагали платки и опоясания с тела апостола Павла, и у них прекращались болезни».* Таких примеров вы найдете в житиях святых тысячи. Несомненно, и жилища, одежды и изделия у обыкновенных людей насыщаются их магнетизмом — положительным или отрицательным, добрым или злым, смотря по характеру человека.

Припомните сказочку: «У одного царя заболела дочь. Ее никто не мог вылечить. Один философ посоветовал найти счастливого человека и его рубашку надеть на дочь царя — тогда она будет здорова. Долго искали и не находили счастливого. Наконец услышали, что один человек, окончив дневные труды, перед сном сказал: «Я счастлив». Стали просить у него рубашку, объяснив, в чем дело. Но рубашки-то у него и не оказалось». Действительно, нужно обладать сильным духом, чтобы, не имея самого необходимого, сказать: «Я счастлив». Это действительно — сильнейшая магнетическая личность, и рубашка такой личности, пропитавшись магнетизмом ее обладателя, была бы целебной.

Присутствием магнетизма святых объясняется и целебность священных колодез, источников, пещер, деревьев и т.п. Когда угодник Божий, например,

роет колодезь, он все свои мысли сосредоточивает на этой работе; она для него самая важная. Он молится непрестанно, вероятно, просит Господа Бога сделать воду в его колодезце целебной; ведь святые трудились всегда во славу Божию и для блага ближних. И вода в колодезце насыщается магнетизмом святого и из неистощимого источника силы — матери-природы.

Вы скажете: «Но к святым иконам, мошам и др. священным предметам прикасаются верующие и, получая исцеления, берут, так сказать, известное количество магнетизма, и поэтому с течением времени запас этой силы должен иссякнуть». Казалось бы, так. На самом деле обстоит иначе. Ведь верующие прикасаются к священным предметам всегда с благоговейными молитвенными мыслями, кроме того, среди них немало обладающих огромным запасом магнетизма. Поэтому они не только воспринимают магнетизм от священных предметов, но и отдают свой; таким образом происходит не истощение запаса магнетизма, а обмен его и даже увеличение.

Так магнетизируются предметы почитания и поклонения и народов других, даже языческой и магометанской религий, при которых, как свидетельствуют неопровержимые факты,

получаются многие исцеления. Возьмем, например, известный «Небесный камень» Каабу, предмет поклонения магометанского мира. Бесспорно, что при нем многие исцелялись, а мы, христиане, священным его не признаем. Откуда же в нем целебная сила? Да от тех же верующих, которые сосредоточивали свои молитвенные мысли на получении от камня исцеления и, прикасаясь к нему, насыщали его своим магнетизмом. Так же сделалась целебной вода в купальне Силоамской и т.п.

Многие из людей видели неоднократно сияние вокруг священных предметов. Это рассказывают и магометане о Каабе. Сияние это есть не что иное, как магнетизм. Упомянутый в книге «Личный магнетизм» профессор Барадюк, произведя несколько снимков атмосферы вокруг и внутри пещеры Лурдской Богоматери, где совершаются тысячи исцелений, реально доказал присутствие вблизи священных мест и предметов флюидальных сгущений и излучений, что и запечатлевается на фотографических пластинках.

Из изложенного в этой главе вытекают следующие практические наставления:

- *будьте религиозны;*
- *исполняйте возможно строго религиозные уставы;*

- *читайте праздники и соблюдайте посты;*

- *посещайте возможно чаще и с благоговением храмы и другие священные места.*

При возможности путешествуйте к особо прославляемым святым местам, например в Киево-Печерскую Лавру, к св. Афону, в Палестину, где священная целебно-магнетическая сила пропитывает собою всю атмосферу. Прикладывайтесь с глубокой верой и благоговением к святым мошам, чудотворным иконам и т.п. священным предметам: вы от них получаете магнетизм.

Возможно чаще приступайте к святым таинствам покаяния и причащения, а в случае болезни и елосвящения помните, что вы получаете при этом Благодать Святого Духа, т.е. животворящую целебно-магнетическую силу, укрепляющую ваше тело и дух и дающую запасы энергии, которую вы будете употреблять на помощь страждущим. Имейте при себе во всякое время святую икону или частицу мошей, одежды святого и т.п., которые будут служить неиссякаемым источником целебной силы. Возможно чаще молитесь усердно, желая получить из всякого источника животворящую энергию. А главное — любите всех без различия религий, племен и происхождения, как самого себя;



любите всё живущее на земле, всё существующее: во всяком существе заключена искра Божественная.

### VIII

Переходя к лечению больных, я считаю необходимым сделать несколько общих замечаний. Излечивать больных, облегчать страдания ближних может и имеет нравственное право всякий человек. Но, леча магнетизмом, не выдавайте себя за врача и не берите за лечение денег. Посвящая себя такому врачеванию, вы должны быть сами вполне здоровы и обладать надлежащими познаниями. Не желайте сразу лечить очень многих больных; учитесь обходиться с каждым в отдельности. Обращайтесь к пациенту всегда с приятной улыбкой и ласковыми словами. Ваша речь должна дышать надеждой для страждущего и уверенностью, что вы облегчите его страдания. Но избегайте самохвальства и не давайте ручательства, что вы обязательно исцелите от болезни.

Будьте сами уверены в своих способностях к магнетическому лечению, что является существенным условием успеха, и при разговоре с пациентом всегда имейте выражение этой уверенности на вашем лице. Если пациент выражает сомнение, не

рассуждайте много и не старайтесь изменить его взгляды и мнения на предмет, а скажите, что если он желает получить от вас помощь, пусть попробует. Раз он пришел к вам, то уже имеет некоторую веру в ваше искусство. Внушите ему, что магнетическое лечение, во всяком случае, не принесет вреда и не помешает никоим образом другому лечению.

Чтобы производить более глубокое впечатление на пациента, говоря с ним, всегда пользуйтесь магнетическим взглядом, т.е. смотрите, не моргая глазами, твердо в центр переносицы, благодаря чему ваша сила мысли и воли будет легче передаваться мозгу больного. Каждым словом, каждым поступком вашим внушайте пациенту, что вы знаете свое дело и поможете ему.

В начале вашей практики как можно меньше говорите в обществе о магнетизме. Никогда не отрицайте пользы медицины; магнетическое лечение должно пополнять, а не уничтожать ее. Не навязывайте никому ваших мнений и взглядов: это только будет восстанавливать против вас окружающих. И если вас критикуют, не огорчайтесь: результаты ваших трудов скажут за вас. Имейте всегда искреннее желание помогать страждущим из любви к ним, а не из корысти или тщеславия: последние

разрушают вашу магнетическую болезнь. Конечно, врачи-медики будут лечить магнетизмом успешно, чем люди, не знакомые с медициной.

Начинайте свою врачебно-магнетическую практику с самых близких вам людей, родных, друзей, хороших знакомых и, наконец, переходите к посторонним лицам. Вначале пробуйте применять магнетическое лечение к детям, которые не могут ни верить, ни не верить, а главное, не могут критиковать вас и лишать вас смелости и уверенности. Чем более вы будете практиковаться в этом деле, тем опытнее будете в нем, тем больше будут развиваться ваши силы и способности и будете иметь больше успехов. Перед началом лечения каждого больного вымойте чисто водою с мылом руки, тщательно вытрите их и, уединившись, обратитесь к Богу с усердной молитвой об исцелении через вас страждущего, говоря: «*Верую, Господи, помоги моему неверию!*»

Пациент все время лечения должен быть в пассивном состоянии, в полном повиновении вам. Расспросив его о болезни, образе жизни и т.п. и сделав мысленно свои заключения, предложите ему, установив на полу ноги и положив руки на колени, отнюдь не соединяя их, сесть на стул с легка откинутой назад спинкой или лучше в кресло, если таковое имеется.

В какой бы форме вы ни применяли магнетическое лечение, всегда сосредоточивайте всю вашу силу воли и мысли на том, что больному будет лучше, что вы облегчите его страдания. Стремитесь, чтобы ваша целительно-магнетическая сила проникла в организм больного и восстановила его здоровье. Внушайте пациенту, чтобы он желал получить эту могучую силу, сосредоточивая на этом все свои мысли. Умелыми речами возбуждите в пациенте веру в вас и ваши силы, ибо вера способствует проникновению магнетизма в организм верующего.

Для вас нет надобности изучать подробно все подразделения болезней, что необходимо для врачей-медиков; но было бы очень желательно, если бы вы хорошо ознакомились с анатомией и физиологией человека, а еще лучше с признаками и течением болезней. Знакомство с этими предметами убеждало бы ваших пациентов, что вы вполне подготовлены и знаете свое дело, что вызывало бы у них большее к вам доверие. Для вас не играет роли название болезни; но важно знать, что именно болит, причины и последствия

разрушают вашу магнетическую болезнь. Конечно, врачи-медики будут лечить магнетизмом успешно, чем люди, не знакомые с медициной.

Если же больной не в состоянии сидеть, то пусть ляжет на удобное ложе. При всяком лечении требуйте от пациента, чтобы он закрывал глаза, дабы меньше отвлекалось его внимание и ничто не мешало ему сосредоточиваться на мысли о получении от вас жизненной энергии, а также, чтобы он не видел ваших действий и, не понимая их значения, не критиковал вас, что мешает успеху лечения.

Скажите пациенту: «Сядьте возможно удобнее; закройте глаза. Дышите медленно, глубоко, спокойно. Думайте все время усиленно, что вы воспринимаете от меня целебно-магнетическую силу, хотите получить ее. Быть может, вы почувствуете легкое покалывание в ваших руках, которое, поднимаясь выше и выше к плечам, постепенно распространится по всему вашему телу. Ваше тело будет постепенно согреваться; теплота будет все усиливаться; особенно сосредоточится она у вас в спине, против «подложечки». Быть может, вы будете чувствовать живительный ток, похожий на электрический. Но не бойтесь никаких ощущений. Ничего вредного быть не может. Вы вполне можете довериться мне. Сидите же, закрыв глаза, спокойно, пока я буду делать над вами пассы, передавая, таким образом, вам свою

магнетическую силу и равномерно распределяя ее по вашему телу». Эта ваша речь приведет пациента в пассивное состояние.

Теперь быстро потрите ладони одна о другую, пока они не сделаются горячими, и, опустив руки вниз по бокам, раскачивайте их сильно и свободно, раздвинув пальцы, интенсивно в это время думая, что нервная сила, так сказать, стекает к концам пальцев. Когда ваши руки станут совсем горячими, хлопните ими раза 2 - 3 одна о другую и еще раз потрите. Вследствие этого упражнения возбужденная вашей волей магнетическая энергия будет стремиться к ладоням и концам пальцев. Станьте спокойно перед пациентом и сосредоточьтесь на том, что вы будете делать, думая: «Я должен излечить этого страждущего брата. Я хочу избавить его от страданий и могу это сделать. Я обладаю целебно-магнетической силой, часть которой могу отдать этому больному».

Думая про себя так и читая мысленно молитвы, которые производят на вас особо восхищающее впечатление, медленно, широким взмахом поднимите над головой больного обе руки, сжав пальцы, и постепенно сводите их вместе, разжав пальцы, как раз над его лбом. Потом, раздвинув и согнув

немного пальцы, держа их врозь свободно, а не напряженно, очень медленно ведите вдоль лица, груди, живота, ног до колен, употребляя на этот пасс секунд 30. Окончив пасс, отряхните руки, как бы стряхивая с них болезненное начало. Не забывайте всегда после долгих и малых пассов делать эти стряхивания, иначе болезненное начало может быть воспринято вашим организмом. Особенно будьте осторожны при лечении заразнобольных.

Отряхнув руки, снова сожмите пальцы в кулаки и широким взмахом поднимите их вверх над головой пациента и повторите тот же пасс. Сделайте таких пассов 10 - 15, употребив на это минут 5 - 7, все время сосредоточиваясь на исцелении больного и читая об этом молитвы. Пациент, вероятно, заметит возбуждающее или успокаивающее действие вашего магнетизма, быть может, даже впадет в дремотное состояние.

Теперь, стоя справа от пациента, наложите вашу положительную — правую — руку на солнечное сплетение (plexus Solaris), т.е. на «подложечку» больного, на обнаженное тело, а отрицательную — левую — на затылок или на спину против правой, тоже лучше на обнаженное тело, хотя можно, в случае каких-либо неудобств, и поверх

одежды, и держите так руки минут 5 - 7, интенсивно, сосредоточенно думая: «Я желаю, чтобы моя магнетическая сила проникла в организм этого больного и восстановила его здоровье». Магнетическая сила, исходящая из вашей правой руки, проникает в солнечное сплетение больного и оттуда расходится лучами по всей его нервной системе от головы до ног, направляясь к вашей левой руке, дабы завершить круговой ток.

Когда вы почувствуете, что круг замкнулся, что узнаете по легкому покалыванию в вашей левой руке и происходит минут через 5 - 7, а иногда и скорее, тогда, продолжая держать правую руку на солнечном сплетении, левую отнимите от тела больного и только время от времени прикасайтесь ею на несколько секунд, кончиком среднего пальца, к позвоночному столбу в разных местах, продолжая это минут 5 - 7. Если есть какая-либо местная боль, например головная, то поддержите левую руку на месте ощущения боли 1,5 - 2 минуты. Таким образом, весь сеанс должен продолжаться минут 20 - 25. После каждого сеанса чисто вымойте руки с водой с мылом и тщательно их обсушите.

Когда вы держите руки на теле больного, то магнетический



то как бы пронизывает его, так и ощущается больным как теплота, разливающаяся от «подложечки» по всему телу; при прикосновении же вашего пальца левой руки к позвоночнику пациент чувствует приятное легкое покалывание в этом месте, а иногда и довольно сильный жар. Вначале ощущения эти бывают слабы, при повторном лечении становятся все заметнее и сильнее. На лице больного часто появляется яркий румянец, и по всему телу выступает пот, что и служит признаком выздоровления.

Иногда при магнитическом лечении симптомы болезни сначала усиливаются, что происходит вследствие усилий организма к выделению болезнетворного начала с помощью воспринятого магнетизма, и поэтому не должно пугать больного. Иногда магнитическое лечение не оказывает никакого действия в данный момент, а результаты получаются только по истечении более или менее продолжительного времени; предупредите пациента и об этом.

Вышеописанный способ лечения применяйте при болезнях хронических и производящих общее расстройство организма, например: при кашотке, малокровии, неврастении, желудочных и заразных болезнях. При местных же болях,

не сопровождающихся расстройством всего организма, например: головной, зубной, уха, руки, ноги и т.п. — примените горячее и холодное дыхание и малые пассы. При магнитическом лечении дыхания оказывает очень большую пользу, успокаивая боли.

**Горячее магнитическое дыхание** делается так: сложите платок вчетверо или фланель вдвое, наложите на больное место; вдохните через нос возможно больше воздуха и, приложив губы к платку, медленно выдыхайте через рот горячий воздух. Продолжайте это 3 - 5 минут. Всегда вдыхайте воздух через нос, выдыхайте через рот. Горячее дыхание применяйте при болях, ослабляющих пациента, например зубной, уха, головы и т.п. При болях же возбуждающих, например язвах, ожогах, ушибах и т.п. — применяйте холодное дыхание, медленно дуйте на больное место, что умеет делать даже малое дитя.

При местных же болях применяются и малые пассы, т.е. легкие медленные поглаживания рукою по больному месту всегда сверху вниз, начиная вершка на 2 повыше места ощущения боли и кончая ниже такового. После каждого пасса отряхивайте руки, как бы желая стряхнуть с них что-то липкое. Проделывайте пассы 5 - 7

минут, всегда सदосредоточивая мысли, что ваша целебно-магнетическая сила проникает в больное место и оздоравливает его. Массаж тоже есть не что иное, как магнетическое лечение. Поэтому я советовал бы всем массажисткам и массажистам основательно изучить науки о магнетизме.

Замечено, что мужчины успешнее излечиваются женщинами, женщины — мужчинами, ибо они представляют собою противоположные магнетические силы. Детей лечите просто, наложив на больное место или на голову руки. Чем больше будете практиковаться, тем скорее и поразительнее будут результаты. Быть может, впоследствии и вы будете исцелять больных одним наложением на них рук, одним вашим прикосновением, что зависит от степени веры и чистоты жизни. *«Простите — и дастся вам. Ищите — и найдете».*

## IX

С поразительными успехами магнитическое лечение применяется и к животным. Начинаящим магнетизерам я советовал бы первые свои опыты производить именно над ними, ибо в этом случае не может быть никакой критики и ничто не пошатнет вашей уверенности. Лечение это производится очень

просто: наложите вашу правую руку на череп больного животного, над глазами, а левой поглаживайте по позвоночному столбу от головы к хвосту, после каждого пасса отряхивая руку, и интенсивно думайте: «Я хочу, чтобы моя целебно-магнетическая сила проникла в организм этого животного и восстановила его здоровье». Продолжайте это минут 15 - 20. Производите подобное лечение раза три в сутки до полного выздоровления.

Особенно поразительные результаты получаются при магнетизации растений. Так, например, доктор Пикар магнетизировал ежедневно в течение 5 минут одну ветку персикового дерева, на которой было три плода. Через короткое время он заметил, что эти три персика стали обгонять в росте другие персики того же дерева. Наконец они достигли 24 сантиметра в окружности, размеров очень редких и почти невозможных в том климате; остальные же плоды того дерева достигли только 15 - 16 сантиметров. Опыты профессоров Эннемозера и Чапари показали, что магнетизирование растений хотя и уменьшает количество цветов, зато делает их особенно большими и красивыми, а семена очень обильными и производительными и способствует укреплению всего организма растения.

Основываясь на подобных опытах, можно смело сказать, что растения весьма способны к восприятию и отдаче целебно-магнетической силы и поэтому могут быть посредниками при магнетическом лечении, что и подтверждается сотнями исцелений под деревом, намагнетизированным Месмером или под дубом Святого Тихона, Калужского чудотворца. Растения лучше всего магнетизировать рано утром и поздно вечером долгими пассажами, проводя руками по стволу, без отрываний после пассаов, в течение минут 5 - 7. Больные воспринимают целебную силу от такого растения, прикасаясь к нему и желая получить таковую.

В VII главе я говорил, что жилища, одежды, изделия и т.п. непроизвольно насыщаются магнетизмом людей; тем более мы можем по своему желанию передавать магнетизм различным инертным, мертвым предметам — твердым и жидким, например воде, маслу, воску, вате, бумаге, хлебу и т.п. с тем, чтобы этой силой могли воспользоваться нуждающиеся в ней, как пользуются верующие от священных предметов. Чаше всего магнетизируется вода и др. жидкости: масло, вино и т.п. Делается так:

Приготовьтесь так же, как к лечению больного. Налейте в какой-либо сосуд жидкость и

поставьте перед собой. Станьте и держите руки, немного раздвинув пальцы, близко над жидкостью, медленно, едва заметно приподнимая и опуская их и сосредоточенно мысля: *«Я желаю, чтобы целебно-магнетическая сила насытила эту жидкость и сделала ее целебной»*. Продолжайте это минуты 2 - 3. Затем поддержите в руках с верой какой-либо священный предмет и снова повторите магнетизацию над жидкостью. Так 3 раза. Лучше всего магнетизировать всякие предметы утром, после молитвы. Если хотите, чтобы предмет воспринял больше силы, повторите магнетизацию в течение 3 дней.

Бумагу, вату, полотно и т.п. магнетизируйте или держа между ладонями рук, или наложив руки, раздвинув немного пальцы, на предмет, читая молитвы и думая: *«Я хочу, чтобы этот предмет насытился моим магнетизмом и стал целебным»*. Повторите магнетизацию раза 3 по 2 минуты. Точно так же магнетизируются предметы, употребляемые в пищу: хлеб, плоды и т.п. Положите перед собой предмет, подлежащий магнетизации, и с молитвенными мыслями держите руки над ним, как над жидкостью, медленно поднимая и опуская их, мысля: «Я хочу, чтобы этот хлеб дал силу и здоровье тому, кто его будет употреблять».

Освящение храмов, домов, колодцев и т.п. совершается с целью наполнения их Благодатью Святого Духа, т.е. священо-магнетической силой. Освящение воды в день Богоявления и другие праздники, плодов в день Преображения Господня, куличей и яиц в Светлое Христово Воскресение, хлеба, вина и елея на литии во время праздничного Всенощного бдения, воды при крещении и елея при елеосвящении и т.д. есть священное магнетизирование этих предметов; причем освящаемые предметы насыщаются не только магнетической силой магнетизера-священника, но и магнетизмом всех присутствующих верующих людей. И многократные исцеления от болезней после употребления освященных предметов подтверждают вышесказанное.

Наговоры и нашептывания «знахарей» и «колдунов» над различными предметами имеют тоже значение магнетизации их. Но, по большей части, в этом случае предметы насыщаются отрицательным, вредным магнетизмом, ибо магнетизирование производится невежественными людьми, обманывающими или обманываемыми, часто сделавшими своей целью причинять зло, вредить ближним. Поэтому употребление подобных предметов часто

действительно причиняет более или менее тяжелые расстройства физические и психические. В простонародье, когда кто-либо внезапно заболевает, часто говорят: «это с глаз». С точки зрения оккультных наук, «глаз» означает вредное магнетическое влияние, дурное мысленное воздействие, произвольное или непроизвольное злое пожелание. В таких случаях нередко после употребления больным святой воды или «воды с иконы» он выздоравливает, ибо эта вода насыщена положительным животворным магнетизмом.

Есть болезнь, известная в простом народе под именем «порчи»; медики признают ее за истерию и истероэпилепсию; в Евангелии она называется «беснованием». Народ и Евангелие признают причинами этой болезни вселение в больного злых духов. А я скажу, что эта болезнь есть следствие отрицательного, злого магнетизирования, зловредного мысленного воздействия. У таких больных особенно резко проявляются признаки «беснования» при богослужении, например во время литургии перед херувимской песнью, при приближении к священным местам и предметам и т.п. Евангелие свидетельствует, что они особенно «бесновались» при виде Иисуса Христа. Почему?



Потому что Христос — воплощенное добро, любовь; священные места и предметы наполнены доброй, положительной магнетической силой; храм при богослужении полон такой же благодатной энергии, исходящей из молящихся, а «порчений», «бесноватый» наполнен отрицательной, злой силой. Благодатная, добрая сила проникает в организм больного, соприкасается со злой силой и производит, так сказать, психическую бурю, выражающуюся в «бесновании». Если благодатная сила весьма велика, могущественней злой, как в Иисусе Христе, то она после психической бури совершенно изгоняет такую же из больного — и он становится здоровым. Этим объясняются многие исцеления подобных больных у святых.

Несомненно, за признание мною «колдунов», «глаз» и «порчи» ученые упрекнут меня в ненаучности, если не в невежестве, а духовенство — в суеверии. Но я утверждаю, что «колдуны», «глаз» и «порча» существуют, разумея под «колдунами» магнетизеров, по большей части невежественных, сделавших своей целью причинять окружающим зло своими силами и развивающих таковые в этом направлении, под «глазом» — дурное мысленно-магнетическое воздействие,

произвольное или непроизвольное, а под «порчей» — зловредное магнетизирование отрицательно-магнетическими личностями, существование каковых подтверждается и историй, например Симон Волхв и др.

Да и самые оккультные науки делятся на белую и черную магию. Первая изучает добрые таинственные силы человека и природы и учит своих последователей развивать таковые и применять их только на благо ближним; это — священная наука, к познанию которой должны стремиться все. Вторая же учит своих adepts развивать злые силы и применять их во вред другим; это проклятая наука, ведущая своих последователей к полной гибели и вечной смерти. Следите же строго за своим разумом; развивайте только добрые свои силы и не поддавайтесь под влияние злых.

Помните, что с направлением воли в худую сторону развивается отрицательный магнетизм, отталкивающий от вас ближних и влекущий к вам неудачу за неудачей. Повторяю, были и есть люди, которые обладали злой силой воли и достигали огромнейших успехов; но каков же был их конец? Возьмите, например, Наполеона Бонапарта, порабощавшего своей силой воли народы и

умершего в изгнании; возьмите Стеньку Разина или Пугачева, обладавших огромной, но злой силой воли, которые вначале пожинали успехи, но скоро получили заслуженное возмездие. «Зло порождает только зло».

## Х

Чтобы закончить эту книгу, я должен еще изложить о лечении магнетизмом на расстоянии, или заочном лечении, которое правильное следует называть мысленным лечением. Магнетизм, направляемый и управляемый силой мысли и воли магнетизера, как электричество при беспроволочном телеграфировании, передается в пространстве через какое угодно расстояние, преодолевая всякие физические преграды. Пользуясь этим его свойством, всякий магнетизер может лечить и заочно, на расстоянии.

В истории встречается множество примеров заочных исцелений. Так Иисус Христос исцелил дочь хананейки, слугу сотника и мн. др. Так святые подвижники Божии и магнетизеры-целители исцеляли заочно сотни страждущих. Но чтобы лечить успешно таким способом, необходимо обладать огромным запасом магнетизма, твердой сосредоточенностью мысли и непреодолимой силой воли, а главное

иметь три христианские добродетели: веру, надежду, любовь. Нужно заметить, что заочное лечение магнетизмом, увеличивая силу сосредоточенности, весьма развивает силу воли магнетизера и укрепляет его физически и психически, ибо, передавая токи целебного магнетизма и сильных здоровых мыслей страждущим, магнетизер получает непрерывный возвратный ток здоровья, надежды, бодрости: **самое лучшее средство сделаться здоровым — желать здоровья другим.** Поэтому не отказывайтесь лечить заочно.

Некоторые скажут, что при заочном лечении играют роль воображение больного и самовнушение, а не иная какая-либо сила. Но я утверждаю, что действует сила целебного магнетизма и мысли магнетизера. Мысль есть энергия, деятельная сила; ее можно передавать через пространство; ее можно направить с целью излечения болезни. Для этого необходимы только вера в свои силы, доброе намерение, благая цель, сострадание к ближнему и непреодолимое «хотение» помочь ему.

Когда к вам обратится кто-либо письменно с просьбой о заочном лечении, ответьте ему, что можете испытать, не давая, однако, ручательств. В переписке с ним узнайте подробно об его болезни, образе жизни и т.п.

Узнайте, какое время суток он может употребить на лечение, удобно ли это для вас. Заочное лечение, по моему мнению, лучше всего производить утром и вечером после молитвы, на что потребуется пациенту 2 раза по полчасу; вы можете, в случае необходимости, для себя сократить это время. Можете лечить одновременно и несколько больных, иногда даже с лучшими результатами. Вы и больные должны посвящать одно и то же время, например по петербургским часам.

Напишите пациенту, например, так: «От 8 до 8,5 ч. утра по петербургскому времени лягте возможно удобнее, спокойнее навзничь, закрыв глаза. Дышите медленно, глубоко, спокойно; отгоните все тревожные мысли. Вообразите меня перед собой; вообразите, что от меня переходит к вам целбно-магнетическая сила. Хотите получить эту силу. Думайте только об этом. Просите Господа Бога о даровании вам здоровья. Быть может, Вы почувствуете особую теплоту в Вашем теле и влажность на коже: это очень хороший признак. Если дремлетесь — усните спокойно. Повторите это и от 10 до 10,5 вечера. Продолжайте ежедневно до полного выздоровления. О результатах будьте любезны сообщать. Лечение начинаю с ... мес ... дня».

Лечение производит так: в назначенное время уединитесь в тихую спокойную комнату, чтобы ничто не мешало. Помолитесь усердно Господу Богу об исцелении больного. Сядьте в удобное кресло, успокойтесь. Припомните все, что известно о больном. Вообразите, что вы перед ним, наложили на него руки. Хотите, чтобы ваша целебная сила и сила мыслей достигла до него, проникла в его организм и исцелила его. Усиленно «хотите». Снова молитесь усердно. Лучшим средством при заочном лечении служит молитва. Вообразите, что ваш пациент уже совершенно здоров. Продолжайте это минут 20 - 30.

Особенно хорошие успехи получаются при коллективном заочном лечении, т.е. когда лечат общими силами несколько человек, как производится и таинство соборования или елеосвящения. Поэтому предложите и родным пациента молиться в назначенное для лечения время, желая больному выздоровления; тогда целебная сила всех молящихся будет направляться к страждущему. Иисус Христос сказал: *«Где двое или трое собраны во имя Мое, там и Я посреди них»*. Всякая сила увеличивается прямо пропорционально увеличению количества ее источников или производителей. И сила мысли подчиняется этому общему закону.

На этом закон сил мысли и магнетизма и силы человеческой воли и основывается сила общих молитв о здравии Высоких Лиц, о победах, об урожаях, об избавлении от различных бедствий и т.п. Вот почему никому не следует пренебрегать общественными молитвами: молясь о других, мы сами получаем желаемые другим блага. Посещайте же чаще общественные молитвенные собрания: вы будете получать там духовные и физические силы. Заметьте, общественные молитвы совершают чудеса много чаще, чем единичные.

Еще лучшие результаты будут, если вы при заочном лечении будете посылать пациенту соответственно намагнетизированные предметы, а также обмениваться с ним фотографическими карточками, которые помогут вам и ему создать мысленный образ друг друга. Настоятельно посоветуйте пациенту ознакомиться с этими науками, дабы он сознательнее и с большей верой относился к вашему лечению. Этот совет давайте всем обращающимся к вам, дабы и они могли извлечь из этих великих наук ту пользу, те блага, которые получили и вы. Не назначайте платы за лечение; но так как вы тратите на это время, то можете принимать от пациента столько, сколько для него необременительно, что я

признаю вполне добросовестным и честным.

С особою осторожностью беритесь за лечение заразнобольных и соблюдайте при этом крайнюю чистоплотность. Но детей и в этом случае лечите смело, ибо почти все заразные детские болезни или ранее переносятся взрослыми, или совсем ими не воспринимаются. Точный срок, необходимый для излечения той или другой болезни, определить заранее невозможно: одни излечиваются после первого сеанса, для других требуются недели и месяцы; хронические болезни лечатся упорнее и медленнее.

Не думайте, что вы сразу будете исцелять всех без исключения; способность и успешность развиваться с развитием практики. Не забывайте, что вам придется бороться с самыми закоренелыми предрассудками, быть может, переносить насмешки и оскорбления. Будьте терпеливы: научитесь прощать. Помните: *«магнетизм излечивает всякую болезнь, но не всякого больного, ибо против смерти нет лекарств»*.

Я не считаю нужным давать специальные наставления, как поступать, т.е. делать пассы, дыхания и пр. при каждой болезни в отдельности, ибо главную роль при магнетическом лечении играют не пассы, а сила



воли магнетизера, желание его помочь страдающему и умение сосредоточиться на этом желании. Я говорил, что лечение магнетизмом есть дар духовный, и кто обладает им или развил его, тот духом же, интуитивно поймет, как поступать в том или другом случае. Впрочем, для желающих специализироваться в магнетическом лечении я намерен издать специальное руководство; о желании иметь таковое покорнейше прошу заявить вскоре.

В заключение скажу, что если вы ограничиваетесь только чтением или даже заучиванием моих книг, не производя указанных упражнений, признавая это напрасной тратой времени, то ни на какие особые успехи не рассчитывайте. Надо проделать внимательно, терпеливо и осмысленно все упражнения — и успех несомненен. Ни одна наука так щедро не вознаграждается за потраченное на ее изучение время и труды, как наука о силе мысли и воли человека.

Если бы даже, изучая магнетизм, вы не имели целью лечение больных, то, во всяком случае, основательное изучение этой великой науки принесет лично вам огромнейшую пользу: вы, осмысленно и добросовестно проделывая указанные в «Курсе» упражнения и выполняя более или менее точно рекомендуемые правила, восстановите и

укрепите свое здоровье, помолодеете на добрый десяток лет и значительно удлините свою жизнь, а также разовьете силу воли и переработаете свой характер, укрепите память и силу мышления, выработаете более яркое и отчетливое воображение, словом — оживите все психические и физические силы и способности. Все это, несомненно, стоит труда...

Работайте же, друзья! Идите вперед, не останавливайтесь, не оглядывайтесь назад. Забудьте все прошлое и не заглядывайте в будущее — живите настоящим. Любите всех людей, спешите всем на помощь, спешите подать руку падающему брату. Стремитесь к свету и добру и туда же указывайте другим дорогу. Бог да поможет вам!

#### Часть IV ГИПНОТИЗМ И ВНУШЕНИЕ

*Гипнотизм как лечебное средство вытеснит многие лекарства, которые теперь восхваляют на страницах медицинских журналов.*

Доктор медицины  
Альберт Молль

*Человек, который хочет, позволяет чему-то в себе, что пошлется.*

Ницше

*Нет ничего невозможного для человека, который умеет захотеть.*

Мирабо

#### I. Часть. Теоретическая ВСТУПЛЕНИЕ

В настоящей части моего «Курса развития силы воли и выработки характера» я дам практические наставления к выработке в себе каждым искусства более или менее успешно гипнотизировать и внушать в гипнотическом и бодрствующем состояниях. Но я не советую никому браться за изучение данной книги, предварительно не изучив практически трех первых частей. Причем для ученика со средними способностями потребуется на прохождение первой части месяца 2 - 3, на проработку основных упражнений второй части — 3 - 4 месяца, на изучение третьей части — 3 - 5 месяцев и на производство опытов по этой книге — 4 - 7 месяцев, а всего от 1 до 1,5 года. Можете сначала все прочесть внимательно, а потом уже принимать за практическую проработку. Но не забывайте повторять предыдущее, работая по последующим частям.

#### ОТЛИЧИЕ ГИПНОТИЗМА ОТ МАГНЕТИЗМА

Большинство изучающих гипнотизм смешивают его с магнетизмом. Но это различные

понятия. Магнетизм — жизненная психофизическая сила, излучающаяся из одного организма и проникающая при тех или иных условиях в другой. В переносном же смысле под магнетизмом разумеют науку о влиянии при посредстве вышеназванной силы одной личности на другую вообще и в искусственно вызванном сноподобном состоянии, называемом гипнозом, в частности.

*Гипноз* — слово греческое; оно означает сон. Но сон гипнотический в физиологическом и психическом отношениях многим отличается от сна естественного. Главным признаком гипнотического состояния является не сон, как многие думают, а ослабление нормальной воли, иногда совершенное безволие гипнотизируемого и подчиняемость его посторонним внушениям (гипнотизера).

Наука об этом сноподобном состоянии и о влиянии в таковом одной личности на другую и называется гипнотизмом. Следовательно, гипнотизм — только отрасль магнетизма, так сказать, его часть. Магнетизм — понятие более широкое, заключающее в себе гипнотизм. Искусство приводить в гипнотическое состояние называется гипнотизированием; лицо, производящее

опыты, — гипнотизером, а над кем производятся такие — гипнотическим субъектом, или гипнотиком.

Часто гипнотизера называют магнетизером, что опять неправильно. Под магнетизером следует разуметь врачующего больного при помощи целительного магнетизма, что делается, по большей части, без усиления пациента. Иногда же при магнетизировании особенно чувствительные субъекты впадают в гипнотическое состояние, что и послужило причиной смещения гипнотизма с магнетизма. Но как при магнетизации действует особая, излучающаяся из нашего организма сила, так и гипноз вызывается этой же силой.

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ГИПНОТИЗМА

Искусственное усыпление, как и магнетическое исцеление больных, известно с древнейших времен. У индусов, древних египтян, греков и римлян употреблялись различные приемы с целью вызвать такое состояние, которое часто считалось священным. Жрецы пользовались им для различного рода прорицаний. Большинство пациентов Месмера впадало в такое состояние. Но он мало его исследовал. В 1785 году маркиз де Пуэзегюр открыл искусственно вызываемый сомнамбулизм,

в котором он внушал болному какое угодно настроение или действие.

Возвратившийся около 1813 года из Индии аббат Фариа одним словом «усните» приводил субъекта в сноподобное состояние, в котором усыпленный воспринимал какие угодно внушения и выполнял их. Опыты Фариа в Париже казались чудесами. Но ученый мир отнесся враждебно к этим опытам, заклеил именем «шарлатана» производящего их. Несколько позже не менее чудесными опытами прославился швейцарец Лафонтен. В 1841 году он «давал представления» в Манчестере, в Англии.

На этих «представлениях» присутствовал врач Джеме Брэд. Желая разоблачить Лафонтена, он сам стал производить опыты и скоро убедился в их реальности и истинности. Брэд вызывал такое сноподобное состояние у субъектов, предлагая им смотреть на блестящий предмет, и впервые назвал это состояние, в отличие от непризнанного магнетизма, гипнотизмом, а последователи его наименовали брэндизмом. С этого времени гипнотизм и возведен в степень науки. Но большинство ученых отнеслось к «новому открытию» скептически.

Французский врач Льебо дополнил наблюдения Брэда и в 1866 году опубликовал свое

произведение об искусственном снe и подобных состояниях; но оно было встречено враждебно и с насмешками. И только по переселении Льебо в Нанси ему вместе с профессором Бернгеймом удалось развить науку о гипнозе и внушении и убедить в их пользе ученый мир. Но и теперь еще найдутся псевдоученые или ученые невежды, не признающие гипнотизма за науку. Что же делать? Такова судьба всего нового, неисследованного.

## СПОСОБНОСТЬ ГИПНОТИЗИРОВАТЬ

Для того чтобы гипнотизировать, не нужно, как многие думают, никаких тайных сил. Всякая личность может приискать другую, на которую оказывает большее или меньшее влияние и которой, следовательно, сможет внушать мнимые ощущения, представления и впечатления. Но и в гипнотизме, как во всякой другой науке или искусстве, могут быть гении, которые, смотря по степени своей гениальности, оказывают большее или меньшее влияние на всех окружающих, иногда и не зная законов гипнотизма.

Итак, гипнотизировать, искусственно усыплять других могут научиться, терпеливо и настойчиво поработав, все, но не всех. Личности же, которые без

особой подготовки и труда гипнотизируют почти всех без исключения, столь же редки, как и истинные поэты, художники, музыканты и т.п. Они наделены от природы этим даром в большей степени, чем другие. Можно смело сказать, что способность гипнотизировать находится в прямой зависимости от силы воли. Чем личность сильнее волей, тем большее воздействие оказывает она на окружающих.

А сила воли, как и всякая другая способность, может разумными упражнениями развиваться и укрепляться. Многие, обладая от природы очень слабой волей, упорным трудом и настойчивостью развивали ее до гигантских размеров. Следовательно, и вы, если захотите, разовьете, упражняясь, свою волю. В искусстве гипнотизировать пол не играет роли: как мужчина, так и женщина могут производить опыты одинаково успешно. Замечено, что один пол оказывает большее влияние на другой. Брюнеты более способны гипнотизировать, но бывает много исключений: иногда очень светлые успешно гипнотизируют блонетов.

Люди порочные, алкоголики, не умеющие обуздывать страстей и порывов, не будут гипнотизировать успешно. Хороший гипнотизер должен



быть положительным человеком по внешности, честным, правдивым, приятным, вежливым и ласковым в общении с окружающими, но серьезным и настойчивым. Его речь должна быть простой, но убедительной. В его тоне, манере держать себя должно проявляться умение повелевать, властвовать и, вместе с тем, располагать, вселять к себе уважение. Все это выработает в себе всякий, кто отнесется серьезно к моим книгам и осмысленно по ним поупражняется.

### ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ГИПНОЗУ

О восприимчивости к гипнозу профессор Форель говорит: «Всякий психически здоровый человек может быть загипнотизирован». Я скажу то же самое, но дополню: «загипнотизирован другой личностью с более сильной волей». Доктор Х. Сэдж, Хайран Джексон и многие другие авторы курсов гипнотизма говорят, что чем сильней волей личность, тем скорее она поддается гипнозу, и наоборот — слабые волей труднее подчиняются влиянию. Это совсем нелогично, абсурд. Сами же они говорят, что чем сильнее волей человек, тем большее влияние оказывает он на окружающих, что вполне верно. Как же можно в одно и то же время

и влиять на других, и поддаваться влиянию одинаково хорошо?

Я — иного мнения: чем слабее волей личность, тем легче она поддается гипнозу и внушению, и наоборот.

Кто гипнотизирует других, тот подпадает под влияние только более сильной личности. Если же иногда и поддаются легко гипнозу люди с сильной волей, то это является последствием не гипнотизирования, а самогипноза, самовнушения, к чему, действительно, способнее люди, развившие свою волю. Но, правда, люди психически ненормальные, алкоголики, развратные, нервноболезные, истеричные, маньяки и т.п. с трудом, а иногда и совсем не поддаются гипнозу; но у них не слабая воля, а больная, направленная в ненадлежащую сторону. Действительно, алкоголик, например, преодолевает всякие препятствия, чтобы только добыть рюмку водки.

Гипнотическому воздействию легко поддаются лица, привыкшие к повиновению, дисциплине: солдаты, монахи, прислуга и т.п. Особенно хорошо подчиняются гипнозу и внушениям молодые девушки и нравственно неиспорченные юноши. Более восприимчивым к гипнозу возрастом следует признать от 7 до 14 лет. О детях

же более младшего возраста можно сказать, что чем они моложе, тем труднее усыпить их, зато в бодрствующем состоянии они воспринимают какие угодно внушения. Я внушал, например, 5-летнему мальчику, что он старичок, и он поглаживал бороду; давал ему воду, внушая, что это рыбий жир, и у него поднималась рвота.

Возраст от 14 до 21 года более, чем предыдущий, способен к глубокому сну, но менее к сомнамбулизму. Хорошо подчиняются гипнозу и от 21 до 28 лет, затем от 28 до 35 лет и т.д. Словом, чем старше возраст, тем болейший процент неподдающихся. Но и здесь может быть очень много исключений. Трудно и малоуспешно гипнотизируются люди упрямые, склонные к спорам и несогласиям. Светлые женщины и мужчины, имеющие, как говорится, поблещий, вялый вид, легче поддаются гипнозу, чем брюнетки и брюнеты. Но, опять-таки, бывает немало исключений. Скорее всего сможете загипнотизировать того, кто смотрит на вас с уважением, как на авторитет, доверяет вам и уже знает о ваших способностях, а также того, кто, глубоко веря в силу и пользу гипнотизма, обращается к вам с целью излечения какого-либо своего недуга.

### СТЕПЕНИ ГИПНОЗА

Многие думают, что гипнотический сон то же самое, что и естественный, и так же проявляется. Но это неверно. Я опишу картину типического гипноза, но предупреждаю, что бывает далеко не всегда так. В начале опыта гипнотизируемый чувствует и слышит голос гипнотизера и все окружающее, он все сознает и рассуждает, даже может критиковать и сопротивляться внушениям. Но если вы скажете, что он не может открыть глаза, — он их не откроет; если скажете, что он не пошевелится, — не пошевелится; если вы вытяните его руку и скажете, что она одеревенела, и он ее не согнет, — он не согнет. Такие явления можно вызывать, как увидите, и без усыпления. Это состояние называется гипнотической каталепсией. Ее можно усилить у способных к этому лиц до того, что субъект может оставаться неподвижным в самых трудных позах часами.

При дальнейшем гипнотизировании субъект продолжает чувствовать, сознавать и слышать все окружающее, но уже слабее и слабее, и сила критерия все уменьшается. Члены гипнотика становятся вялыми, если вы возьмете его руку и, приподняв, выпустите из своей, то она безжизненно упадет

на колени. Такое состояние называется гипнотической летаргией. Как и в естественной летаргии, субъект может все происходящее вокруг него слышать и сознавать, но не в состоянии сам проснуться. Эта стадия по внешнему виду похожа на обыкновенный сон. По пробуждении субъект, по большей части, помнит все происшедшее.

Продолжая опыт, из этой стадии вводим гипнотика в следующую — искусственный сомнамбулизм, который подобен естественному. Субъект слышит только гипнотизера и исполняет все его приказания без всякой критики и сопротивления, ибо его воля утрачивается, а место ее занимает воля гипнотизера. Он, исполняя внушения, встает, ходит, разговаривает, поет, работает и т.п. точно так же, как работает фантазия в обыкновенных сновидениях или как делают подобное естественные сомнамбулы, лунатики. Но в гипнотическом сомнамбулизме все это производит гипнотик под влиянием внушений гипнотизера, тогда как обыкновенные сновидения и действия лунатиков вызываются другими причинами.

По пробуждении субъект иногда смутно помнит, что с ним происходило, как припоминаются и сновидения, иногда нет,

особенно, если ему внушено последнее. Сомнамбулическое состояние по первому взгляду трудно бывает иногда отличить от бодрствующего. В этом состоянии можно внушать различные иллюзии и галлюцинации, обострять и извращать внешние чувства, увеличивать мускульную силу, вызывать анестезию, т.е. нечувствительность к боли, и полную катаlepsию, развивая дар ясновидения у способных к этому личностей и вводить субъекта в очень глубокий и продолжительный сон, известный под названием транса, а также делать постгипнотические внушения, т.е. такие, которые выполняются субъектом после гипноза в бодрствующем состоянии. Но, повторяю, так происходит далеко не всегда и не у всех, и не все гипнотики способны ко всему этому.

### ПОЛЬЗА И ВРЕД ГИПНОТИЗИРОВАНИЯ

В разрешении вопроса о пользе и вреде гипнотизирования различными учеными можно встретить крайние противоречия: одни говорят только о пользе, приносимой гипнотизмом, другие — только о вреде. Я же скажу, что гипнотизм приносит и большую пользу, и большой вред, смотря по тому, кем, к кому, с какими целями применяется. Гипнотизм в руках

честного, умного и хорошо изучившего предмет, заботящегося о благе ближних, человека вообще и врача в частности, может быть целебным, спасительным средством. Больным в гипнозе можно внушать здоровое состояние, нечувствительность к боли: пользуясь постгипнотическими внушениями, можно отучать алкоголиков, онанистов, kleптоманов и т.п. от их пороков; вызвав анестезию, можно производить безболезненно операции и т.д. Но не следует забывать, что в гипнозе, хотя на время, ослабевает и даже совсем утрачивается воля человека. При повторении же гипнотизации над одним и тем же субъектом она будет ослабевать и утрачиваться все более и более, что бы ни говорили противники этого мнения. Затем, никто не станет отрицать, что естественная катаlepsия, летаргия и сомнамбулизм — явления ненормальные, болезненные; тем ненормальнее следует признать подобные состояния, вызванные искусственно; при частом же повторении таковых они станут привычкою, частью характера. А кому же хочется быть человеком ненормальным? Поэтому, прежде чем применять гипноз, следует добросовестно взвесить, что в данном случае превысит — польза или вред, и тогда только производить опыты.

В руках же невежественного или недобросовестного, нечестного человека гипнотизм — очень опасное орудие. Человек невежественный, не изучивший основательно предмет, может причинить вред гипнотике по незнанию, сделает, например, какое-либо вредное для здоровья или нравственности внушение и т.п. Но еще больше зла может причинить внушениями, пользуясь безволием гипнотика, человек нечестный: может совершить над ним преступление или его заставить сделать что-либо преступное и внушить не помнить этого. Хотя, к счастью, подобные внушения, по большей части, или не воспринимаются, или не исполняются, если нет склонности к внушенным преступлениям в природе субъекта.

Из этого, однако, не следует, что гипнотизм не должно изучать и применять. Операционный нож — очень опасная вещь, и в руках злодея он мог бы лишить человека жизни, однако хирург употребляет его для спасения таковой. Фосфор и мышьяк — сильные яды, но их употребляют и как лекарство. Гипнотические опыты, безусловно, не должны быть допускаемы на сцене для забавы и развлечения. Всякий, изучающий гипнотизм, должен помнить, что это — сильнодействующее



средство, «нож обоюдоострый», и в обращении с ним нужно быть очень осторожным. Вместе с тем не следует забывать, что «зло посеешь — зло и пожнешь». Отрицательные, дурные дела, слова и мысли развивают отрицательный магнетизм, отталкивающий от вас окружающих, создающий вокруг вас атмосферу неудач и несчастья, а положительные, добрые поступки, мысли и стремления развивают и положительный магнетизм, привлекающий к вам ближних и окутывающий вас атмосферой счастья и успехов.

## ДВОЙСТВЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗУМА

В книге «Сила мысли и воли» я говорил, что человеческий разум двойствен, обладает двумя функциями — активной и пассивной, или сознанием и подсознанием. Здесь рассмотрим это основательнее. Когда человек бодрствует, то он размышляет, рассуждает, верит, не верит, принимает, отвергает, делает, не делает, словом — управляет своими мыслями и поступками; разум его работает сознательно, активно, контролируется волей, более или менее критикует все.

Когда же человек засыпает, то разум его не прекращает своей деятельности, нередко

работая в сновидениях; но разум сонный совершенно уже иной, чем бодрствующий: он не обладает ни способностью критики, ни сопротивляемостью, всему верит, все принимает. Как бы ни были бессмысленны, бессодержательны сновидения, человек во сне все признает за действительность. Точно так же разум работает и в гипнозе, а иногда и бодрствующем болезненном состоянии. Воля и сознание отсутствуют.

Функция разума, работающая в бодрствующем состоянии, называется сознанием, активным, можно еще назвать волевым, разумом, а функция, работающая во сне, гипнозе, называется подсознанием, пассивным, можно еще назвать безвольным, разумом. Но тогда как сознание оставляет свою деятельность во сне, подсознание не прекращает таковой и в бодрствующем состоянии, только она нами не замечается. Например, мы не задумываемся, как делать шаг при ходьбе, как взять ложку при еде, как написать ту или иную хорошо известную нам букву, а в детстве, когда учились всему этому, нам приходилось долго думать, прежде чем сделать. Теперь же все это делаем «по привычке».

После 6х8 вы немедленно скажете 48, а когда-то нужно было долго подумать. Музыкант

играет грандиозную вещь и в то же время ведет интересный разговор, не сознавая, как бегут его пальцы по клавишам, а когда он «разучивал» эту вещь, должен был сосредоточить на ней все свое внимание. Ребенок усидывал, как заикается один господин. Ему захотелось воспроизвести это. С большим трудом, но удалось. Он захотел повторить, удалось уже лучше. С каждым повторением удавалось все лучше и лучше, и наконец он стал делать это уже совершенно бессознательно. Опять-таки, и музыкант играет, и ребенок заикается «по привычке».

Каким же образом вырабатываются привычки? Частым сознательным повторением. Подсознание воспринимает повторяемое и воспроизводит потом помимо сознания. Подсознание, как я уже говорил, — функция привычек. Оно верит всему, принимает все без критики, исполняет все приказания сознания, если последнее обладает присущей ему твердостью и не утратило своей власти над подсознанием, в противном случае подсознание из верного, неутомимого раба своего господина, сознания, становится его врагом. Тогда между ними часто происходит борьба, известная под названием «угрызений совести». Вот почему и необходимо укреплять сознательный разум, подчинять его контролю роли.

## САМОВНУШЕНИЯ И ВНУШЕНИЯ

Чтобы выработать из своего сознания властного хозяина, а из подсознания верного, послушного работника его, необходимо возможно чаще упражняться в самовнушениях всего хорошего. Упражнения эти даны в трех предыдущих частях, а здесь я укажу несколько, которые вы должны проделать для опыта.

1. Перед сном скажите себе твердо, уверенно: «Завтра я проснусь и встану в 4 часа утра». Повторите несколько раз. Не назначайте того времени, когда вы привыкли вставать.

2. Проснувшись утром, внушите себе: «Сегодня я захочу спать в 9 часов вечера и усну немедленно, как лягу». Повторите 5 раз. Не назначайте привычного времени.

Назначайте себе также время принятия пищи и т.п. Ложась спать, создайте себе какое-либо сновидение, дав волю своей фантазии. В случае какой-либо болезни внушайте себе, что «боль проходит, прошла». При грустном настроении внушайте веселое и т.п. Упражняйтесь терпеливо и настойчиво, пока не добьетесь успехов. Когда вы будете внушать самому себе успешно, то знайте, что ваш сознательный разум настолько окреп, что

смело можете начать испытывать свою способность внушать другим.

Начинайте производить опыты над близкими вам людьми. Усадите удобно личность, которой намереваетесь делать внушение наяву, против себя; возьмите своими руками ее руки у пульса, смотрите пристально в центр переносицы и настойчиво, ясно скажите: «Сегодня вы будете спать всю ночь глубоким, крепким сном и проснетесь завтра ровно в 6 часов веселым и здоровым». Помолчав несколько секунд, повторите еще то же самое, и так раз 5 - 6. Глаз и рук все время не отрывайте. Такое внушение, конечно, целесообразно делать тому, кто страдает бессонницей. Повторяйте опыт, пока не добьетесь успеха.

Лицам, страдающим отсутствием аппетита, внушайте таковой. Сядьте так же против субъекта и, глядя пристально ему в глаза, скажите внушительно: «В 12 часов дня вы почувствуете сильнейший голод и будете кушать поданный вам обед с величайшим аппетитом». Повторите раз 5 - 6. Подобные внушения делайте часа за 2 - 1,5 до выполнения их. Раздражительным лицам внушайте спокойствие: «Сегодня вы проведете весь день приятно и спокойно; вас ничто не взволнует и не раздражит».

Если внушение воспринимается трудно, повторяйте его более продолжительно, минут 10 - 15. Иногда лучше воспринимаются внушения при закрытых глазах; тогда правую руку субъекта берите в свою правую, став справа, а левую наложите ему на лоб.

Следует заметить, что при переработке характера и лечении болезней самовнушения имеют больше преимуществ, чем посторонние внушения, ибо самовнушения укрепляют волевым разум и приучают подсознание к подчинению только ему, а посторонние внушения, отвлекая волевым разумом субъекта, хотя и приучают к повиновению подсознание, но уже постороннему сознанию. В гипнозе идет еще дальше: гипнотизер, усыпляя сознательный разум субъекта, в чем, собственно, и заключается искусство гипнотизирования, подчиняет себе и волевой, и безвольный разум и распоряжается ими по своему усмотрению. Подсознательный разум становится совершенно послушным, но зато и сознательный привыкает к подчинению посторонней воле. В этом и заключается вред гипнотизма. Поэтому всегда лучше пытаться прибегнуть к самовнушениям. Но, конечно, у кого волевой разум настолько ослабел, что не в силах управлять своим подсознанием (алкоголики,

онанисты и т.п.), тому лучше прибегнуть к постороннему внушению или даже гипнозу, чем более и более катиться по наклонной плоскости и ослаблять еще более свое сознание. Но будьте осторожны в выборе внушителя — гипнотизера. Забудьте, что умело делаемые внушения в бодрствующем состоянии или гипнозе всегда переходят в самовнушения. Цель моего труда не позволяет мне больше останавливаться на теории гипнотизма, и я перехожу к практической его стороне.

## II. ОПЫТЫ В БОДРСТВУЮЩЕМ СОСТОЯНИИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ

Прочтите внимательно эти наставления и всегда помните их. Для того чтобы научиться гипнотизировать, недостаточно только прочесть или заучить все в этом курсе. Необходимо производить опыты, начиная с самого легкого и постепенно переходя к более трудным. Прodelайте все так и в том порядке, как здесь написано. Каждый опыт проделывайте над многими лицами, пока не добьетесь полного успеха и не будете производить его легко, уверенно, изощренно. Не приступайте к следующему опыту, не достигнув хорошего результата в предыдущем.

Не спешите, идите медленно, но настойчиво. Опыты начинайте производить сначала над близкими вам людьми, хорошими знакомыми, начиная с подростков лет 13 - 15, затем переходите к старшим.

Прежде чем производить опыты, вы должны основательно знать, что и как делать, чтобы не раздумывать потом, не колебаться. Приступайте к делу решительно, смело, уверенно. В случае неудачи не унывайте, будьте еще настойчивее, и успех будет. Не удайся опыт с одним, проделайте с другим, пока не найдете подчиняющегося вам. Не производите опытов с тем, кто любит спорить, а производите с тем, кто этим интересуется. Выработывайте в себе смелость, развязность, твердость обращения и властный вид. Говорите твердо и убедительно. Будьте уверены в своих силах. Обращение, которое вы искусственно присвоите себе, станет потом естественным.

Не думайте, что вы не можете влиять на окружающих и не сможете гипнотизировать. Все люди обладают в большей или меньшей степени магнетизмом и силой воли, которые развиваются упражнениями. Но не думайте, что вы сразу загипнотизируете всякого, — это тоже неразумно. Будьте тактичны и осторожны в выборе лиц для



опытов; в первое время и не упоминайте о гипнотизме. Не давайте никому повода думать, что вы хотите так или иначе влиять на него. Когда ваша работа пойдет успешно, не хвалитесь своими способностями, относитесь к опытам серьезно, научное.

Не беритесь производить опытов тогда, когда не надеетесь на успех. Пользуйтесь каждым случаем, чтобы ежедневно производить несколько опытов или над несколькими лицами. Чем больше и настойчивее будете работать, тем больше будет успеха, а с успехом будет расти и ваша уверенность. Всегда начинайте опыты с самого простейшего и производите их последовательно в порядке, указанном мною. Не беритесь за трудные опыты, не успев в производстве легких. Внушите тому, над кем хотите производить опыты, чтобы он относился к такому серьезно, объясните, что удача зависит от его способности сосредоточивать мысли на внушаемом.

Приучите себя смотреть на того, с кем имеете дело, твердым магнетическим взглядом и обязательно в центр переносицы. Всегда начинайте свои сеансы с опытов в бодрствующем состоянии, которые, следует заметить, совершенно безвредны. Собственно же гипнотические

опыты, т.е. в усыплении, производите осторожно, разумно, но не опасайтесь, что вы повредите ближнему, раз у вас нет такого намерения. Не относитесь к этим опытам, как к игре или забаве, ибо такое отношение, кроме вреда, ничего не принесет. При опытах необходимы абсолютная тишина и невысокая температура в комнате.

Усвоив эти наставления, пригласите в уютную комнату несколько знакомых, интересующихся опытами, лиц от 14 до 20 лет. За неимением нескольких производите опыты с одним лицом, но лучше иметь человек 5 - 6, ибо скорее выберете подчиняющегося вам. Усадите их полукругом на стулья. Скажите, что вы хотите произвести интересные опыты. Попросите их относиться серьезно и не допускать ни малейшего шума и разговоров. Внушите им, что удача опытов зависит от их внимания. Сядьте сами против них и начинайте.

**ОПЫТ 1.** Говорите медленно, ясно, внушительно: «Прежде чем начать опыты, необходимо, чтобы вы были в пассивном состоянии, чтобы ваши мышцы были совершенно ослаблены. Это мы сейчас и сделаем. Сидите прямо, поставив ноги на пол ровно, положите правую руку на правое колено, а левую на левое

ладонию вниз. Когда скажу: «правая», — подымите правую руку на пол-аршина и дайте ей самой упасть на колено; когда скажу: «левая», проделайте это же с левой рукой. Повторите по шести раз, но помните, что руки должны падать сами; не смотрите на них, смотрите мне в глаза. Начинаем — правая, левая... правая, левая... и т.д.»

Теперь подходите к каждому по очереди и, глядя сильным, твердым взглядом в центр переносицы, говорите успокаивающим голосом: «Вы чувствуете, что ваше тело тяжелеет, тяжелеет; вам уже тяжело поднять руки: так они ослаби. Ослабните совершенно». В то же время подымите и уроните сначала правую, потом левую руку, следя за тем, чтобы они падали, как руки безжизненного трупа.

Достигнув этого, продолжайте: «Теперь мы испытаем, насколько кому из вас удалось ослабить мускулы. Поднимите левую руку ладонью вниз вершков на 10 над коленями и подопри-те ладонь указательным пальцем правой руки. Пусть левая рука опирается всей тяжестью на палец правой; думайте, что левая рука тяжелеет и тяжелеет. Я буду считать до трех; когда скажу: «три» — выдерните быстро палец правой руки из-под ладони левой, и последняя упадет как безжизненный труп на колени.

Считаете: раз... два... три!» Следите, падают ли руки свободно или кладутся на колени. Покажите это на примере. Кстати, скажите, насколько полезно уметь ослаблять мускулы, если человек захочет в короткое время хорошо отдохнуть. Повторите опыт, пока не достигнете полного успеха. Затем идите дальше.

**ОПЫТ 2.** Выберите из вашего кружка того, на кого вы, как вам кажется по внешнему виду, влияете сильнее, чем на остальных, у кого руки падали пассивнее. Предложите ему стать спиной к кружку и лицом к вам, поставив ноги рядом, пятки вместе, носки врозь, и велите смотреть прямо вам в глаза. Стоя перед ним, держите ваши глаза, не мигая, устремленными в его переносицу, ни на мгновение не отводя взгляд, а думая: «Вы отвлекаете то, что я внушаю». Теперь подымите ваши руки и положите их по обеим сторонам головы субъекта над ушами, на виски, очень легко прикасаясь и отнюдь не нажимая. Держа так руки, смотрите пристально на субъекта, всегда в центр переносицы, думая: «Вы исполните все, что я буду говорить». Затем, отодвинув левую ногу на шаг назад, тихо, тихо, медленно, едва заметно оттягивайте ваши руки, несколько отклоняя свой корпус

назад. Когда ваши руки сойдутся против его лба вместе, медленно раздвиньте их и снова, положив на виски, медленно, тихо тяните их к себе. Так раза три-четыре. Делайте плавно, изящно.

Теперь, продолжая смотреть на него и оттягивать руки, говорите спокойным, положительным тоном, не спеша, не возвышая голоса, но внушительно: «Вы чувствуете, что вас тянет вперед какая-то сила. Не сопротивляйтесь этой силе. Вы чувствуете, что вы медленно наклоняетесь вперед; вы падаете вперед. Падайте, падайте!» Субъект наклонится и упадет вперед. Но вы поддержите его, не дайте упасть совсем, сказав: «Проснитесь! Все прекрасно» — и приятно улыбнитесь. Прodelайте этот опыт и с другими лицами, достигая большего и большего совершенства. Если опыт с кем-либо не удастся, объясните, что это зависит от невнимательности субъекта — и только. Предложите повторить. Достигнув полного успеха в этом опыте, переходите к следующему.

**ОПЫТ 3.** Для этого опыта возьмите того, кто лучше подчиняется при втором. Вызовите его, поставьте лицом к стене, а спиной к кружку и сами станьте позади его спиной к кружку. Предложите стоять, поставив

ноги вместе, свободно, ослабив мускулы так, чтобы при прикосновении субъект свободно шатался. Приложите легонько указательный палец вашей правой руки к основанию черепа, во впадинку, а левую руку логонько, едва касаясь, приложите к левой стороне головы, чтобы пальцы лежали на виске. Голова должна отклониться немного назад. Теперь велите субъекту закрыть глаза и думать: «Я падаю назад, падаю, падаю»... Сами тем временем тяните медленно, медленно руку назад, ослабляя и нажимание правого указательного пальца. Повторите это раза 3-4, думая: «Он падает, падает»... Начните говорить тихо, но ясно и внушительно: «Вы чувствуете, что вас теперь тянет назад какая-то сила. Не сопротивляйтесь ей. Вы наклоняетесь назад все больше и больше... Вы падаете назад... падайте, падайте». Субъект значительно отклонится назад, но не дайте ему упасть, поддержите, сказав: «Проснитесь». Можете повторить этот опыт. Прodelайте его и с остальными членами кружка. Упражняйтесь до тех пор, пока достигнете совершенства и только тогда переходите к опыту 4.

**ОПЫТ 4.** Для последующих опытов всегда берите сначала

того, с кем лучше удавался предыдущий. Вызвав субъекта, поставьте его спиной к кружку. Напомню, что тишина должна быть всегда абсолютная. Велите ему смотреть пристально вам в глаза и отнюдь не отводить взгляда в сторону, а сами твердым магнетическим взглядом смотрите в центр его переносицы. Расстояние между вами должно быть около 8 вершков. Протяните ваши руки, приподняв, ладонями вверх и велите субъекту сжать ваши руки возможно крепче. Наклоните немного к нему свою голову и, поглядев пристально, молча секунд 10 - 15 ему в глаза, говорите медленно, но уверенно: «Вы чувствуете, что ваши руки сжимают мои все крепче и крепче; они сжали мои руки так, что вы уже не оторвете своих рук от моих: ваши руки совершенно одеревенели, окоченели. Вы не оторвете их от моих, даже если попробуете; попробуйте оторвать — не оторвете».

Все это время субъект будет смотреть на вас остановившимся взглядом и действительно не сможет в течение нескольких секунд, пока не ответит от вашего взгляда своего, оторвать своих рук от ваших. Затем скажите: «Довольно, теперь можете взять свои руки — возьмите». Если опыт не удастся, объясните, что субъект рассеян. Некоторые

склонны уверять, что они смогли бы оторвать руки. Вы согласитесь, сказав: «Да, но пока вы внимательно слушали и думали, что я вам внушаю, вы не могли оторвать рук. Это и значит: «мысль проявляется в действиях». Прodelайте опыт с другими до совершенства и только тогда идите дальше.

**ОПЫТ 5.** Если вы успешно прodelали предыдущие 4 опыта, то удача и дальнейшая обеспечена. Поставив субъекта спиной к кружку, станьте против него в расстоянии вершков 10 - 12, велите ему соединить, приподняв, против груди свои руки так, чтобы пальцы одной входили в промежутки другой, и сжать их крепче. Теперь наклонитесь несколько к нему и, глядя пристально в центр переносицы, медленно, твердо и уверенно говорите: «Вы чувствуете, что ваши руки сжимаются все крепче и крепче... деревенеют, окоченеют... вы не можете их уже разорвать. Они связаны, крепко связаны между собою. Вы не разорвете их, даже если попробуете. Попробуйте». Помолчите несколько секунд, дайте попробовать разорвать, но не отрывайте своего взгляда от него и ему не позволяйте. Затем скажите: «Прекрасно, теперь вы можете свободно разорвать руки; разорвите». Если субъект умеет сосредоточивать



мысли, опыт, несомненно, удастся; если нет — внушите быть внимательней, а главное не отводить взгляда от вашего: тогда он не сможет думать и противодействовать. Чем с большим количеством лиц произведете этот опыт, тем лучше. Достигнув успеха, приступайте к следующему, но не раньше.

**ОПЫТ 6.** Теперь, поставив против себя субъекта спиной к кружку, прикажите ему вытянуть правую руку и сжать ее напряженно в кулак. Обхватите его кулак вашей правой рукой и сжимайте, но не сильно, а левой, глядя пристально ему в глаза, начните медленно поглаживать его вытянутую руку от плеча к кисти, внушительно говоря: «Ваша рука напрягается и сжимается в кулак все больше и больше! Она все больше и больше деревенеет и костенеет. Вы уже не можете ее согнуть и опустить, не можете разжать кулака». В это время незаметно отнимите свои руки от вытянутой руки субъекта, повторяя то же самое и продолжая: «Вы уже не согнете вашей руки, даже если попробуете, попытайтесь». Свои руки далеко не уносите от вытянутой. Следите, чтобы субъект не отвлек своего взгляда от вашего. Повторяйте одно и то же несколько секунд. Субъект действительно не согнет руки.

Теперь скажите: «Довольно, согните вашу руку свободно». После сделайте 2 - 3 паса от кисти к плечу, а то иногда тяжесть в руке чувствуется и после опыта. Можете то же проделывать и с другой рукой. Произведите опыт и с другими лицами. Но не переутомляйтесь и не переутомляйте доверившихся вам лиц. После каждого опыта можете поговорить с ними о чем-либо из этой области. Добейтесь успеха.

**ОПЫТ 7.** Поставив субъекта, как и раньше, спиной к кружке и лицом к себе, дайте ему палку, которую пусть держит он, приподняв руки ладонями вниз, горизонтально против груди, раздвинув руки одна от другой вершков на 6. Прикажите сжимать эту палку покрепче. Подойдя близко к нему, наклонившись, упорно смотрите в центр переносицы; секунд через 10 начните говорить внушительно, плавно, уверенно: «Вы чувствуете, что ваши руки сжимают палку все крепче и крепче. Ваши руки напрягаются и оковываются. Вы уже не можете разжать рук и выпустить палку. Вы не владеете вашими руками. Попробуйте их разжать. Не можете». Следите, чтобы субъект не отвлекал от вас взгляда. Подержав в таком положении субъекта несколько секунд, скажите с улыбкой: «Довольно, теперь вы

можете свободно разжать руки; разожмите». Сделайте пазы от кистей к плечам. Произведите этот опыт и с другими лицами. Если дело идет успешно, можете варьировать, как найдете возможным. Но не спешите переходить к следующему.

**ОПЫТ 8.** Поставьте субъекта прямо перед собой спиной к зрителям, возьмите вашей левой рукой его правую; предложите ему пристально, не отрывая взгляда, смотреть на вас; смотрите твердо в центр его переносицы; теперь опуститесь на правое колено, не отрывая взгляда от взгляда субъекта, и начните поглаживать его левую ногу сверху вниз, начиная вершка 3 - 4 над коленом и отнимая вершках в 3 - 4 ниже колена, уверенно и внушительно говоря: «Вы чувствуете, что ваша нога все более и более коленеет, деревенеет; она становится все тверже и неподвижнее; вы уже не можете согнуть вашу ногу; вы не согнете ее, если попробуете. Попробуйте — она не гнется». В это время медленно встаньте и потяните к себе субъекта, говоря: «Попробуйте пройти, и вы увидите, что невозможно согнуть ногу: она окована совсем». Субъект будет чувствовать то, что вы внушали ему. Теперь, хлопнув ладонями, с улыбкой

скажите: «Ваша нога гнется совершенно свободно. Проснитесь! Это вам только казалось, что нога не гнется». Сделайте несколько пазов по ноге снизу вверх. Произведите опыт и с другими лицами.

**ОПЫТ 9.** Поставьте стул, предложите субъекту сесть на него; теперь пусть он встанет, а стул не принимайте. Глядя на субъекта в центр переносицы, говорите убежденно, плавно, не колеблясь: «Сосредоточьте все ваше внимание на ваших ногах. Вы чувствуете, что ваши ноги коленеют, деревенеют, становятся неподвижными. Вы их не можете согнуть. Вы теперь не можете сесть: ваши ноги не гнутся. Попробуйте садиться — не сидите; ваше тело окованно: вы не можете управлять им. Попытайтесь сесть; видите — это невозможно». Через несколько секунд скажите: «Да нет, вы можете сесть: ведь это только вам казалось. Сядьте спокойно». Затем предложите субъекту пройти и снова сесть, чтобы изгладилось прежнее впечатление об оковании тела.

**ОПЫТ 10.** Таким же образом вы можете внушить субъекту, что он не встанет. Предложите ему сесть. Став перед ним, смотрите пристально ему в центр переносицы, сделайте

несколько пассив по его ногам сверху вниз: «Ваше тело тяжелеет, тяжелеет; ноги деревенеют, коленеют; вы чувствуете усталость. Вы совсем ооченели... Вы уже не можете встать. Вы не встанете, даже если попробуете. Попробуйте встать. Не встанете». Повторяйте это несколько секунд, а затем внушайте обратное: «Теперь вы можете встать совершенно свободно; встаньте! проснитесь!» Каждый опыт производите над несколькими лицами. Не сомневайтесь в удаче. Чем больше будете упражняться, тем успешнее будут проходить опыты.

**ОПЫТ 11.** Предложите субъекту сесть удобно, спокойно на стул и смотреть на вас. Глядя пристально, твердо ему в переносицу, уверенно говорите: «Вы чувствуете, что все ваше тело тяжелеет, тяжелеет. Ваши руки и ноги тяжелеют: вам уже трудно шевелить ими. Все ваше тело ооченеет. Вы уже не можете пошевелиться. Попробуйте. Ваше тело одеревенело. Вы не пошевелитесь ни одним членом». Поддерживая субъекта в таком положении несколько секунд, скажите с улыбкой: «Довольно; вы можете и шевелиться, и встать, и ходить. Встаньте свободно. Вы чувствуете себя прекрасно». Так же можете внушить субъекту, что он не сойдет с места и т.п., словом, можете

внушать различные мнимые ощущения ооченения, одеревенения рук, ног и всего тела. Но после каждого опыта убедите субъекта в противном, чтобы опыты не оставляли вредного следа.

**ОПЫТ 12.** Проведя успешных предыдущих опытов, переходите к следующему. Предложите субъекту стать или сесть перед вами спиной к зрителям; заставьте его пристально смотреть на вас. Не отвлекайте своего взгляда от него, говорите ясно, медленно, твердо: «Вы забыли ваше имя; вы не можете его произнести: вы не откроете рта и не пошевелите губами. Ваша память исчезла. Вы совершенно забыли, как вас зовут. Попробуйте произнести ваше имя — не можете». И вы увидите, что субъект не сможет сказать своего имени. Через несколько секунд скажите: «Теперь вы свободно можете назвать себя: ваша память снова восстановилась. Ну, как ваше имя?» Субъект скажет свое имя. Так же внушите субъекту, что он, например, не знает, сколько будет 2х2, не знает, сколько ему лет и т.п. Объяснение таково: ум человеческий может обнимать в одно и то же время только одну мысль. Раз вы сумели вложить в ум субъекта мысль: «я не знаю своего имени», он действительно забудет

его, пока ум занимается эта, хотя бы и ложная, мысль. Следствием такого самовнушения является, например, очень распространенный психоневроз — заикание и мн. др.

**ОПЫТ 13.** Достигнув хороших успехов в предыдущих опытах, переходите к следующему, но не ранее. Выберите самое восприимчивое лицо из присутствующих и посадите его удобно на стул или в кресло, спиной к кружку. Станьте перед ним немного в сторону, предложите ему поднять глаза на вас и смотреть пристально, не отвлекая взгляда. Посмотрев на него сосредоточенным взглядом секунд десять, прикажите ему закрыть глаза. Затем, взяв своей левой рукой его правую, наложите легонько большой и безымянный пальцы правой руки на закрытые глаза субъекта, отнюдь не надавливая, и скажите медленно, внушительно: «Теперь не думайте ни о чем; внимательно слушайте, что я говорю. Закройте ваши глазные яблоки под веками вверх, выше, выше. Вы чувствуете, что ваши веки тяжелеют. Когда я приму пальцы, вы почувствуете, что уже не можете открыть ваших глаз».

Приняв пальцы от глаз, продолжайте: «Теперь ваши веки отяжелели, сомкнулись плотно,

так что вы уже не откроете ваших глаз. Вы не откроете глаза, даже если попытаетесь. Попробуйте — не откроете. Ваши глаза закрыты. Вы спите, усните». Субъект попробует открывать глаза, но это ему не удастся в течение нескольких секунд, после чего скажите: «Откройте глаза — проснитесь». Сделайте пасс правой рукой вдоль лица снизу вверх. Повторите этот опыт несколько раз над одним и тем же лицом. Таким образом, вы незаметно подходите к гипнотизированию, усыплению субъекта. Помните, если вы следуете точно всем моим указаниям, ничего не упуская из виду, неудач быть не может. Конечно, не все лица одинаково поддаются влиянию.

**ОПЫТ 14.** Теперь посадите субъекта на стул, прикажите ему вытянуть перед собою правую руку ладонью вниз и смотреть пристально на вас. Протяните вы свою руку вперед ладонью вниз и держите ее как раз над рукой субъекта на расстоянии 1 - 1,5 вершка; твердо смотрите в центр его переносицы. Начните говорить плавно, внушительно: «Между моей и вашей рукой есть какая-то таинственная связь; куда я буду двигать свою руку, туда же будет отклоняться и ваша. Не думайте о руке, а только внимательно слушайте, что я говорю. Я тяну свою руку



вправо; ваша рука отклоняется туда же. Тяну руку влево, и ваша рука идет за моею; поднимаю вверх, и ваша поднимается». В это время отклоняйте руку, но не смотрите на руку субъекта: не отвлекайте своего взгляда от него. Зрители убедятся, что рука субъекта отклонялась, куда и ваша. Можете также поставить субъекта перед собою и сказать: «Куда будет отклоняться мой корпус, туда же отклонится и ваш». И отклоняйтесь вправо, влево, назад, вперед. Субъект будет делать то же самое, конечно, если вы научитесь внушать, а для этого нужны упражнения, терпение и настойчивость.

**ОПЫТ 15.** Все предыдущие опыты представляют собою могущественные упражнения для развития у вас самоуверенности, способности внушать, самообладания и силы воли; они убеждают вас и окружающих, что вы обладаете силой, известной под названием личного магнетизма, но иного практического значения в жизни не имеют. Теперь же мы подошли к опыту, который имеет важное практическое значение в жизни: он покажет нам и окружающим, что гипнотизм и внушения могут применяться как целебное средство.

Посадите субъекта в кресло, сев против него так, чтобы ваши колени касались его, заставьте

его, ослабив мускулы, положить руки на колени ладонями вниз и смотреть пристально вам в глаза. Посмотрев на него сосредоточенным взглядом секунд 10 - 15, скажите внушительно: «Вы чувствуете, что ваши веки тяжелеют и тяжелеют; ваши глаза устают и закрываются сами собою; вам уже трудно смотреть на меня, глаза ваши совсем закрываются. Закройте глаза. Теперь не думайте ни о чем, а все внимание сосредоточьте на вашей левой руке, на кисти ее: она становится все теплее и теплее. Когда я прикоснусь к ней пальцем, то вы под ним почувствуете теплоту, которая, усиливаясь и усиливаясь, быстро перейдет в сильный жар, болезненный жар».

В это время прикоснитесь пальцем вашей правой руки к тыльной стороне левой руки субъекта и продолжайте: «Вы чувствуете под пальцем сильную теплоту, сильный жар; вас жжет, у вас болит рука, сильно болит, болит, болит»... Вы заметите на лице субъекта отражение ощущения боли, и он будет чувствовать таковую. Физиологическое объяснение таково: сосредоточение мыслей на какой-либо части тела способствует притоку крови, а также и магнетизма к этой части; а сильный приток крови и магнетизма, если нет в этом нужды,

вызывает болезненное ощущение. Поэтому по окончании всякого опыта делайте противовнушение; сделайте несколько пассивных движений руки сверху вниз, сказав: «Ну, теперь все прошло; вы уже не чувствуете ни жара, ни боли; все хорошо; это вам только казалось».

Так же можете внушить субъекту, например, головную, зубную боль, что делать, однако, не советую, пока не овладеете вполне наукой, ибо можете принести вред доверившемуся вам. Опыты эти производятся так.

Усадите субъекта, как указано выше, и внушайте ему, когда он закроет глаза: «Вы чувствуете жар в голове, вашу голову что-то сжимает (наложите руку на лоб), под рукой вы чувствуете боль; боль все усиливается, вы чувствуете головокружение и тошноту». И субъект почувствует в большей или меньшей степени то, что вы ему внушали. Окончив опыт, сделайте противовнушение, погладив легонко лоб снизу вверх рукой, сказав внушительно: «Нет, ваша голова совершенно здорова, то было мнимое ощущение, и теперь оно уже прошло бесследно; вы чувствуете себя прекрасно».

Вывод таков: если внушением можно вызвать у здорового человека ощущение большей или меньшей боли, то и

обратно — у больного можно вызвать умелым внушением нечувствование таковой; если можно внушить жар, то можно внушить, в случае надобности, и холод и т. п. «Заговоры» различных «знахарей» зубной боли, кровотечения и т. п. есть не что иное, как внушения в бодрствующем или полугипнотическом состоянии; но здесь играют роль не слова «заговорщика-внушителя», каковые, по большей части, состоят из бессмысленных фраз, а вера пациента и самого «заговорщика» в «заговор», т. е. пациент, будучи уверен в пользе заговора и себе заговорщика, излечивает себя самовнушением: «боль пройдет».

## ДАЛЬНЕЙШИЕ ОПЫТЫ

Идя далее, систематично и настойчиво упражняясь в проведении опытов, можно, умело обставив дело, в бодрствующем состоянии внушать окружающим иллюзии и галлюцинации. Возьмите рюмку с обыкновенной водой, но чтобы субъект не знал об этом. Поставьте перед собой субъекта, который когда-либо принимал касторовое масло, и, глядя ему твердо в центр переносицы, внушительно говорите: «Вы пили когда-нибудь касторовое масло? Как оно вам нравится? Припомните вкус его: противно... бр... (сделайте вашим

лицом выражение отвращения). Вам не хотелось бы его еще раз принимать. Но я вам дам только для испытания, хотя и знаю, что вас будет тошнить. Но это скоро пройдет. Выпейте скорей (в это время быстро поднесите к его рту рюмку с водой и дайте немного проглотить); вас тошнит... да, нехороший вкус... Вы увидите по лицу субъекта, что он как будто действительно принял касторовое масло: вы вызвали в субъекте вкусовую иллюзию. Теперь разбудите его в этом и дайте ему снова глоток воды.

Я, будучи народным учителем, очень успешно производил, например, следующие опыты. В классной комнате собралось до 30 - 40 человек от 14 до 25 лет, интересующихся моими занятиями. Произведя все вышепроизведенные опыты, я просил присутствующих посидеть несколько минут тихо, спокойно, а сам в это время говорил о гипнотизме. Вдруг, как бы без умысла, говорю, что я ожидаю в этот день приезда одного официального лица, потом, умолкнув, прислушиваюсь и говорю: «Едет: уже слышны колокольчики, да, громче, громче... Николай, выйди, пожалуйста, посмотри... И большинство из присутствующих слышат действительно звонки, тогда как на самом деле никого нет, что и подтверждает Николай. Таким образом, я вызывал

слуховую галлюцинацию. Конечно, это удастся только раз; на второй придется придумывать что-либо другое.

Или еще: говорю с присутствующими в классной комнате, а в это время прислуга в соседней комнате кладет дрова в печь, как бы приготапливаясь затопить ее. Душники печи выходят в классную комнату; они открыты. Разговаривая с присутствующими, я начинаю присматриваться, втягивая в себя носом воздух, и говорю: «О! Да она не закрыла душников и затопила печь; ведь дым уже пошел и довольно много; пахнет дымом, и я вижу его в комнате большие и больше... да? вы чувствуете? видите дым?» Большинство говорят: «Да». На самом деле печь и не думали затоплять. Эти примеры я указал вам для образца, и вы сами придумывайте подобные. Таким образом, производя последовательно указанные опыты, вы незаметно подходите к гипнотизированию.

### III. РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДЫ ГИПНОТИЗИРОВАНИЯ ПЕРЕВЕДЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО СНА В ГИПНОТИЧЕСКИЙ

Прежде чем начать опыты приведения из бодрствующего состояния в гипнотическое, следует поупражняться в переводе естественного сна в

гипноз. Начинайте с опытов над детьми и делайте так: скажите ребенку от 5 до 10 лет еще с утра: «Я сегодня ночью буду с тобою говорить; ты будешь все слышать и понимать, будешь говорить со мною, но не проснешься». Повторите это несколько раз в течение дня. Ребенка это заинтересует: как так я буду слышать и говорить, но не проснусь? Эта мысль глубоко запечатлется в его мозгу и будет сильным самовнушением, ибо слова старшего и особенно любимого лица для ребенка авторитетны, и он им безусловно верит. «Да, буду разговаривать, но не проснусь», — убеждается он.

Дав ребенку вечером уснуть, тихонько подойдите и сядьте или лягте с ним рядом, возьмите вашей левой рукой его правую, а правой рукой легонько поглаживайте спящего по лбу, но так, чтобы не разбудить. Затем начните говорить тихо-тихо, медленно, но ясно: «Ну, вот и я с тобою, ты чувствуешь это и слышишь мой голос; ты понимаешь все, что я говорю, и будешь отвечать на мои вопросы, но не проснешься; спи крепко-крепко... Тебе хорошо, приятно; ничто тебя не тревожит и не беспокоит; ничто тебя не разбудит; спи спокойно». Говорите постепенно все громче и громче, но плавно, успокоительно: «Ты спишь. Ты слышишь меня. Ты

можешь мне отвечать и, одно-ко, спать; ты можешь говорить. Когда я прикоснусь к твоим губам, то ты начнешь говорить со мною ясно, но будешь спать. (Прикоснитесь пальцем к его губам). Ты слышишь меня? Как ты себя чувствуешь? Хорошо? Ты меня любишь? Ты здоров?» и т.д.

Вы заметите, что спящий ребенок начнет шевелить губами и тихо-тихо отвечать на ваши вопросы. Если этого не последует, сделайте настойчивое внушение: «Завтра ночью во сне ты будешь говорить со мною уже совсем хорошо, а теперь усни крепко, спокойно: пусть ничто тебя не тревожит и не беспокоит. Утром ты проснешься веселым, бодрым, здоровым и ничего помнить, что я сейчас говорю, не будешь. Спи спокойно». И оставьте ребенка в покое до следующей ночи, в которую вы достигнете уже большого результата. Но дети, по большей части, прекрасно разговаривают во сне при первом сеансе. Таким образом, их естественный сон переходит в гипнотический; часто сразу вы можете вызвать и сомнамбулизм, заставить ребенка делать что-либо во сне. Но к этому прибегать часто я вам не советую.

### СОМНОПАТИЯ

В Америке и Франции многие родители, пользуясь вышеприведенным опытом, лечат от



укоренившихся болезненных и дурных привычек своих детей. Такой метод лечения известен под названием сомнопатии. Производится так. Предположим, ребенок страдает заиканием. Достигнув того, что ребенок говорит с вами, не просыпаясь, говорите ему: «Завтра ты будешь говорить совершенно свободно, не заикаясь, не запинаясь, как и я. Ведь тебе совсем легко говорить. Ты всегда будешь говорить отчетливо, ясно, без всяких запинок. Ты никого и ничего не боишься и говоришь хорошо. Ведь ты сейчас со мною говоришь, не заикаясь. (Требуйте и добивайтесь, чтобы он во сне не заикался). Ты можешь говорить свободно, ничто не мешает тебе говорить. Да ты никогда и не заикался; это тебе только казалось». Убеждайте, что он может говорить плавно, свободно; вложите ему эту мысль в мозг. Продолжайте внушение минут 15 - 20. Повторяйте ежедневно, лучше в одно и то же время, в течение 4 - 5 недель, быть может, потребуются и больше. Но будьте терпеливы и настойчивы.

Так же можете искоренять у детей и другие болезненные, дурные привычки: онанизм, мочеиспускание в постель, лживость, непослушание, леность и пр. и пр. Чем более укоренилась привычка, тем энергичнее и

продолжительнее следует лечить. Переходите постепенно к более старшему возрасту. Затем начните опыты, уже не предупреждая субъекта, что вы с ним во сне будете говорить, и перейдите к опытам над взрослыми, конечно, лучше страдающими какими-либо пороками, например алкоголизмом, онанизмом, kleptomанией, расточительностью и т.п.

Опыты производятся почти так же, как и над детьми; но здесь требуется больше тактичности и осторожности, особенно если лицо, например алкоголик, против подобного лечения. Вы должны все сделать, чтобы он не знал и не подозревал даже. Когда он спит, подойдите тихо к нему; став справа, сделайте 5 - 10 пассивных над ним от головы к ногам, как указано в книге «Целебный магнетизм», применяясь, однако, к положению пациента. Затем начните говорить так, как и при опыте над ребенком. Когда он начнет с вами разговаривать, делайте ему энергичное внушение: «Ты знаешь, что пьянство тебя губит, что спиртные напитки разрушают твой организм и отравляют твою жизнь; ты чувствуешь положительное отвращение к этим напиткам. С каждым днем это отвращение будет усиливаться и усиливаться. Твоя сила воли, сила сопротивления

желанию пить спиртные напитки с каждым днем крепнет и крепнет. Ты не будешь пить. Ты не хочешь пить. Ведь ты здоровый и трезвый человек». Повторяйте и повторяйте внушение минут 20 - 30, ежедневно 4 - 6 недель, и результаты скажутся.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ВНУШЕНИЕ

В конце каждого сеанса при этих и последующих опытах внушайте обязательно: «Спите спокойно. Когда я вас буду гипнотизировать еще, вы уснете еще глубже и крепче. С каждым новым усыплением вы будете засыпать все глубже и глубже, будете подчиняться моей воле и повиняться мне все больше и больше. Вы будете исполнять в точности мои требования и приказания; вы будете думать то, что я велю вам думать; будете чувствовать то, что я прикажу вам чувствовать; будете делать то, что я от вас потребую, — однако не проснетесь. Но это ничуть не ослабит вашей силы воли; никто никогда вас, если вы не пожелаете, не загипнотизирует. В бодрствующем состоянии вы ничем влияниям подчиняться не будете, вы никогда, ни в каком состоянии не исполните внушения, противного вашей чести и совести. Спите глубоко и спокойно. Сон этот вас освежит, укрепит и оздоровит. Когда я

разбужу вас, вы будете чувствовать себя веселым, бодрым и совершенно здоровым; с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и здоровее. Спите же спокойно. По пробуждении вы будете помнить только то, что я позволю помнить, а все остальное совершенно исчезнет из вашей памяти. Однако вы всегда будете следовать моим внушениям. Спите. Когда же я прикажу вам проснуться, вы немедленно проснетесь и будете чувствовать себя прекрасно».

Из одного этого внушения видно, что гипнотизм в руках недобросовестного, нечестного человека может быть страшным орудием. Поэтому гипнотизеру следует принять за правило: не гипнотизировать никого без двух (в крайнем случае без одного) свидетелей; гипнотизируемому — требовать таковых свидетелей, или лучше каждому иметь свидетеля со своей стороны во избежание злоупотребления со стороны гипнотизера и злоречия со стороны гипнотизируемого, что вполне возможно.

Когда научитесь успешно переводить естественный сон в гипнотический, можете смело начинать опыты гипнотизирования из бодрствующего состояния. Опять-таки, сначала лучше начинать с детей лет 10 - 14 и во всем соблюдать постепенность и

последовательность, даже в методах. Простейшим и лучшим методом я признаю метод словесного внушения, или метод Льебо.

### МЕТОД ЛЬЕБО

Этот метод вы смело можете применять без вреда для здоровья пациента, а напротив, с пользой для него при головной, зубной боли, бессоннице, раздражительности и т.п., словом, при нервных и на нервной почве болезнях. Расспросив пациента о его страданиях, предложите ему сесть удобно в покойное кресло: станьте перед пациентом несколько ближе к его правой стороне, наложите легонок вашу левую руку ему на голову, поднимите два пальца правой руки на расстоянии одного фута от глаз пациента, заставляя его смотреть, таким образом, вверх, предложите внимательно следить за пальцами и, описывая медленно круги пальцами перед глазами пациента, начните мягким, монотонным голосом медленно говорить: «По вашему и моему желанию вы испытываете такое же душевное превращение, какое происходит с вами каждый вечер: из деятельного, бодрствующего состояния вы постепенно перейдете в дремотное, сонливое состояние, в котором вы будете слышать все, что происходит вокруг вас; но вы не обращайте на это особого

внимания. Вы будете чувствовать все большее и большее успокоение; вам не захочется уже пошевеливаться: ваше тело приятно отяжелеет. Из этого состояния вы постепенно перейдете в состояние более глубокого покоя, в котором вы будете, как и в каждую ночь, совершенно нечувствительны к тому, что происходит вокруг вас: вы уснете глубоким, крепким, спокойным сном».

Продолжая описывать пальцами круги, говорите: «Вы чувствуете, что уже засыпаете; вы дремлете; ваши веки тяжелеют, смыкаются; ваши глаза устают и закрываются; вам уже трудно пошевеливаться: ваши руки и ноги тяжелеют и холодеют; сердце бьется все медленнее и медленнее; вы дышите все ровнее, глубже, спокойнее; ваше тело тяжелеет, тяжелеет: вы совсем засыпаете; ваши глаза совсем устали, закройте их и крепко усните. Спите спокойно». Наложите слегка на несколько секунд на веки пациента пальцы правой руки, сказав: «Теперь вы уже не откроете глаза: вы спите. Спите; пусть вас ничто не беспокоит и не тревожит. Пока вы будете спать, ваша боль пройдет, и когда я вас разбужу, вы будете чувствовать себя совершенно здоровым, без всяких признаков, например, головной боли. Спите». Оставьте минут на

десять пациента в этом состоянии. Конечно, тишина должна быть абсолютная.

Минут через десять тихо подойдите к пациенту, легонок наложите опять свою руку ему на голову и говорите: «Теперь вы спите спокойным крепким сном, но, однако, вы слышите мои слова; вы чувствуете себя прекрасно: ни малейшей головной боли вы не чувствуете; когда я разбужу вас, то вы будете чувствовать себя совершенно здоровым». Сделав заключительное внушение, продолжайте: «Теперь вы хорошо отдохнули; довольно. Когда я сосчитаю до трех, вы немедленно проснетесь и будете чувствовать себя прекрасно. Раз... два... три... проснитесь». Пациент проснется. Расспросите, что он чувствовал и что чувствует сейчас. Конечно, не все одинаково глубоко засыпают: иные все слышат и чувствуют, но не могут пошевеливаться, а иные с первого же сеанса засыпают глубоким сном. При повторных сеансах сон все углубляется.

### МЕТОД, ПРИМЕНЯЕМЫЙ МНОЮ

Усадив пациента в удобное кресло, станьте перед ним; наложите левую руку легко на голову пациента, а его правую руку возьмите в свою правую; наклонитесь, чтобы расстояние

между вашими глазами и глазами пациента было вершков 6 - 8, предложите пациенту смотреть вам в глаза, не отвлекая с сторону взгляда, сами смотрите сосредоточенным взглядом в центр переносицы гипнотизируемого и говорите то же, что и в методе Льебо, медленно, плавно, монотонно, успокаивающе.

Когда заметите, что лицо пациента начинает краснеть, взгляд останавливается, скажите: «Ваши глаза так устали, что вам уже трудно смотреть. Закройте глаза и спите». Пациент будет продолжать смотреть. Повторите внушительней: «Закройте глаза — спите. Ваше сердце бьется медленнее и медленнее, дыхание становится глубже и спокойнее. Кровь от головы, рук и ног отливает. Ваше тело тяжелеет. Вы уже не можете пошевеливаться: вы не можете владеть вашими членами. Когда я выпущу вашу руку из своей, то она так и останется в воздухе: вы ее уже не сможете согнуть и положить; она совершенно одеревенела». Выпустите руку; если она останется в воздухе, субъект находится в каталептическом состоянии; если рука безжизненно упадет на колени, субъект — в летаргическом состоянии.

Испытав таким образом гипнотизируемого, прикажите ему положить руку на колени, если



она в воздухе, сказав: «Вы можете свободно положить вашу руку на колени, положите». Теперь продолжите испытание, говоря: «Вы слышите, что я вам говорю, но, однако, не можете пошевеливаться и открыть глаза. Вы не откроете глаз, даже если попробуете. Попробуйте открывать глаза — видите, это для вас невозможно. Спите, успокойтесь совсем, а я этим временем буду производить над вами магнетические пассы, благодаря чему ваш сон будет углубляться и углубляться, а вы будете все более и более подчиняться моему влиянию. Спите же спокойно; пусть вас ничто не беспокоит и не тревожит. Ваше тело все более и более будет согреваться, вы будете чувствовать в вашем теле живительный, благотворный электромагнетический ток. Спите». Став перед пациентом, начните делать над ним долгие пассы, как это описано в разделе «Целебный магнетизм».

В это время большинство гипнотизируемых приходит в такое гипнотическое состояние, которое внушениями легко переводится у лиц, способных к этому, в гипнотический сомнамбулизм; гипнотик чувствует, слышит гипнотизера, теряет свою волю, под влиянием внушений встает, ходит, разговаривает, исполняет приказания

гипнотизера и по пробуждении забывает все, если это ему внушено, а иногда и без всякого внушения. Это состояние и есть именно то, в котором проявляются чудеса гипнотизма. Но, конечно, такое состояние не у всех проявляется одинаково сразу. Иных нужно гипнотизировать много раз, чтобы достигнуть полного успеха, а иные с первого раза вполне подчиняются гипнотизеру.

Окончив магнетические пассы, станьте близ гипнотика и начните с ним беседу: «Вы спите, но вы слышите все, что я говорю. Вы будете теперь думать и чувствовать то, что я велю вам. Вы сделаете все то, что я прикажу вам, но не проснетесь. Вы вполне подчиняетесь мне. Вы не можете мне сопротивляться. Протяните руку. Теперь вы ее уже не согнете, пока я вам не позволю. А теперь положите руку» и т.д. Продолжайте опыты минут 15 - 20; а затем, сделав заключительное внушение, разбудите пациента, как указано в методе Льебо. Соблюдайте и в вызывании сомнамбулического состояния постепенность. Сначала давайте внушения легко исполнимые, например поднять руку, встать, пройти, ответить на простой вопрос и т.п. Затем уже можно вызывать иллюзии, галлюцинации и делать постгипнотические внушения.

## ГИПНОТИЗИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ БЛЕСТЯЩЕГО ПРЕДМЕТА

Когда человек о чем-либо думает сосредоточенно, то он смотрит неподвижно в одну точку, и наоборот — если смотреть внимательно в одну точку, мысли становятся сосредоточеннее, неподвижнее, а при неподвижности мысли мозг замедляет, сокращает свою работу, и наступает сонливость и, наконец, сон. Лицам, страдающим бессонницей, часто дают такой совет их близкие или знакомые: «Когда ляжете спать, смотрите (разумеется, не в темноте) в одну точку и думайте: я засыпаю». Я сам неоднократно прибегал к этому способу при желании уснуть поскорее, — и результаты получались прекрасные. Быть может, испытывали это и вы. Это и есть самогипноз.

Основываясь на этом, многие гипнотизеры гипнотизируют своих пациентов при помощи гипнотических шаров, дисков, зеркал или просто при помощи серебряной монеты, например гривенника. Они заставляют субъектов смотреть пристально на данный блестящий предмет. Так поступал и Брэд. Но я не могу признать этот метод безвредным для органа зрения, ибо при продолжительном фиксировании блестящего предмета от чрезмерного

напряжения происходит крайнее переутомление органа зрения, что при повторении может повлечь за собою порчу его. Поэтому вам настоятельно советую к этому методу прибегать только в крайнем случае, если другие методы не дали никаких результатов.

Производите это так: усадив субъекта удобно, спокойно, прикажите ему положить руку на колени ладонями вверх правую на левую, как при испрашивании благословения; положите в правую руку, например, гривенник, прикажите субъекту наклонить немного голову и смотреть пристально на монету. Станьте с левой стороны гипнотизируемого, легонько наложите ему на шею, ближе к затылку, вашу правую руку и внушительно, негромко, монотонно говорите: «Смотрите внимательно, по возможности не мигая, на лежащую на вашей руке монету, думая, что вы засыпаете — и вами скоро овладеет сонливость. Вы уже чувствуете тяжесть в вашем теле; сердце у вас бьется все медленнее и медленнее; дыхание становится глубже, ровнее, спокойнее, ваши руки и ноги холодеют; веки тяжелеют; глаза подергиваются каким-то туманом, закрываются; вас ничто не беспокоит и не тревожит: вы совсем засыпаете, закройте глаза

и спите; спите спокойно, крепко и не просыпайтесь, пока я вас не разбужу. Спите (повелительно), спите»...

Минутку помолчав, продолжайте: «Вы уже спите и не проснетесь, хотя и слышите мои слова. Ваши глаза плотно закрыты, и вы их не откроете, если попробуете. Попробуйте открывать глаза. Нельзя, не откроете. Спите крепко-крепко. Проснетесь тогда, когда я захочу разбудить, — я тогда сочитаю до трех. А теперь усните совсем — отдохните». Помолчав некоторое время, испытайте, в каком состоянии субъект: «Вы крепко спите, но слышите меня. Вы будете чувствовать и делать все то, что я вам прикажу, но не проснетесь. Протяните вашу руку. Ваша рука деревенеет. Вы ее не согнете; попробуйте». Субъект пытается, но не согнет руки; часто легко улыбается, но он спит. Конечно, некоторые могут и симулировать; но чем опытнее вы будете в этом, тем скорее будете отличать гипнотическое состояние от симулирования такового. Заставьте субъекта встать, сесть и т.п., словом, при первом сеансе ограничивайтесь несложными действиями, при повторении же опытов усложняйте и усложняйте их.

Не советуя более двух раз в сутки гипнотизировать одно и то же лицо и продолжая сеанс более 20 - 30 минут. Не гипнотизируйте никого с целью забавы

и развлечения или только для опыта; прибегайте к этому только тогда, когда хотите избавить доверившегося вам от какого-либо страдания или дурной привычки; попутно можете производить и опыты, но научно, а не шуточно. Произведя несколько опытов, сделайте заключительное внушение и разбудите пациента.

### ИНДИЙСКИЙ МЕТОД

Этот метод применим для наведения самых глубоких степеней гипнотического сна. Усадите пациента в удобное кресло или лучше положите его на длинное низкое ложе с невысоким изголовьем (дюймов 6); руки его должны лежать по бокам; ничто не должно его стеснять или беспокоить. Сядьте удобно у изголовья субъекта, наклонитесь так, чтобы между вашим лицом и лицом субъекта было не более 4 - 6 дюймов. Предложите субъекту смотреть без особого напряжения вам в глаза; вы же смотрите сосредоточенным взглядом в центр его переносицы и сосредоточенно, повелительно думайте: вы засыпаете; ваши веки тяжелеют и глаза закрываются; усните крепко-крепко; спите, спите...

Повторяйте мысленно эти внушения-приказания много раз, не отвлекая своего взгляда от взгляда субъекта. Сохраняйте такое положение 10 - 20 минут,

а иногда и более, до тех пор, пока субъект не закроет глаза; но и после этого не отрывайтесь сразу, а некоторое время продолжайте делать мысленные внушения: вы уже спите совсем, крепко спите. Усните еще крепче и не просыпайтесь, пока я вас не разбужу, спите... Конечно, в комнате должна быть полнейшая тишина. Не говорите, пока уснет субъект, вслух ни слова, а дайте внушения мысленно.

Когда субъект закроет глаза и будет дышать глубже и медленнее, скажите тихо, но внушительно: «Теперь вы совсем уснули; вас ничто не разбудит, пока я этого не захочу; спите». Возьмите руку субъекта, приподнимите несколько и скажите, что его рука уже не согнется и не опустится, хотя бы он и попробовал. Рука действительно останется неподвижной в воздухе. Это для вас будет знаком, что субъект спит. Теперь вы можете произвести некоторые опыты и делать гипнотику различные внушения, смотря по надобности.

Этот метод хорошо применять врачам перед операциями для внушения субъекту безболезненности. Но в этом случае гипнотизирование и соответствующие внушения необходимо производить неоднократно до времени операции, чтобы вполне обеспечить успех в таком глубоком усыплении, из которого не

проснулся бы субъект во время операции. Для применения этого метода гипнотизер должен обладать терпением и большой способностью сосредоточиваться и делать мысленные внушения. Не следует оставлять субъекта, если нет особой надобности, в состоянии гипноза более чем полчаса. Если же потребовалось бы по состоянию пациента, чтобы его сон продолжался, то переведите гипнотический сон в естественный, сделав такое внушение: «Спите спокойно, теперь я оставляю вас, и ваш гипнотический сон перейдет в естественный; вы будете спать столько, сколько вам потребуется, а потом сами собою проснетесь и будете чувствовать себя хорошо во всех отношениях; спите спокойно, сколько хотите».

Существует и еще много различных методов гипнотизирования; но нет надобности все их описывать. Всякий гипнотизер вырабатывает постепенно свои собственные методы. Да и нельзя один и тот же метод применять к различным лицам. Что успешно было применено к одному, то при применении к другому может окончиться полнейшим неуспехом. Все дело опытности и практики. Следует помнить, что при гипнотизировании играет роль не метод, не манипуляции, а сила воли и уверенность



гипнотизера. Их вы и должны развивать, настойчиво работая над собою.

## ГИПНОТИЗИРОВАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛИЦ

Научившись успешно гипнотизировать различными методами одного субъекта, попробуйте гипнотизировать сразу двух, трех и более лиц, соблюдая строгую постепенность. Гипнотизируйте сначала тех, которых гипнотизировали поодиночке, а потом уже и тех, кого отдельно не гипнотизировали. Соберите несколько лиц, усадите их удобно в кресла, положите каждого на ладонь правой руки хотя бы гривенник и предложите смотреть на него, не отрывая взгляда, и слушать внимательно ваши слова.

В комнате должна быть полнейшая тишина; конечно, все присутствующие должны относиться к опыту серьезно. Станьте перед ними, внимательно смотрите на них и внушительно говорите: «Смотрите внимательно на лежащую у вас на руке монету. Вы чувствуете, что ваше тело приятно тяжелеет; вам уже не хочется пошевеливаться. Ваша голова, руки и ноги тяжелеют и холодеют. Ваше сердце бьется все медленнее и медленнее; дыхание становится глубже, ровнее, спокойнее. Ваши глаза устают, подергиваются туманом;

веки тяжелеют и совсем закрываются. Вокруг вас тихо, спокойно, темно; ничто вас не беспокоит и не тревожит; вы засыпаете; вы совсем засыпаете; закройте глаза, спите; усните спокойным, крепким сном; спите... спите... спите»... Продолжайте внушения так и дальше, пока не услышите, что ваш кружок дышит, как в обыкновенном сне. Говорите все тише, тише и наконец совсем замолкните.

Дав совсем успокоиться гипнотизируемым и уснуть поглубже, можете произвести пробы с некоторыми из них; можете делать внушения несложных действий и всей группе одновременно, например: «Встаньте, но не просыпайтесь; протяните правую руку; вы ее теперь не опустите» и т.п. Когда эти опыты будут проходить успешно, начните производить более сложные, например внушайте галлюцинацию в виде дыма в комнате, воды и т.п. Но это не так легко сделать, как прочесть. При опытах с одним лицом все это достигается легче, чем с несколькими, потому что многие лица не могут быть в одинаковой степени гипноза.

Вообще гипнотизирование нескольких лиц одновременно не имеет практического применения; но не мешает поупражняться в этом для развития своего влияния на толпу, что в

жизни часто требуется. Конечно, никому не придется в жизни усыплять для практических целей толпу, но всем необходимо для успеха в делах уметь внушать свои идеи целой группе в бодрствующем состоянии. Успех ораторов, проповедников и др. всецело зависит от этой способности говорящего.

## IV. ЧУДЕСА ГИПНОЗА СОМНАБУЛИЗМ

Приведа субъекта тем или иным методом в гипнотическое состояние, испытайте, в какой именно степени гипноза он находится. Описывая типичный случай гипноза, я говорил, что субъект впадает сначала в самую легкую сонливость, которая постепенно усиливается и усиливается, доходя до самого глубокого сна. Чем настойчивее и чаще внушаете уснуть глубже и крепче, тем глубже субъект засыпает. При повторных сеансах сон все более и более углубляется. При каждом усыплении необходимо делать внушения, что в следующий раз субъект уснет глубже.

Самое интересное гипнотическое состояние — это *сомнамбулизм*, который часто трудно бывает отличить от состояния бодрствующего: субъект говорит, ходит, поет, словом, выполняет все внушения, но не имеет своей воли, а подчиняется

воле гипнотизера. Это состояние самое пригодное для восприятия внушения. Возьмем пример. К вам пришел пациент и предоставил себя в ваше распоряжение. Загипнотизировав его одним из методов, оставьте его минут на 7 в покое, дайте ему уснуть глубже. В комнате должна быть абсолютная тишина.

Теперь тихо подойдите к вашему пациенту и начните очень тихим, спокойным голосом; затем можете говорить постепенно громче и громче, но никогда не крикливо: «Вы теперь крепко спите, хотя и слышите мой голос. Вы не можете сами проснуться, вы не откроете ваших глаз, даже если попробуете: вы спите. Вас ничто не беспокоит и не тревожит и ничто не разбудит. Чтобы я с вами ни делал — это вас не разбудит. Вы будете думать и чувствовать то, что я вам велю. Вы будете делать все то, что я прикажу вам, но не проснетесь, пока я вам не позволю. Спите. Вытяните вашу правую руку. (Сделайте несколько пассов вдоль руки от плеча к кисти). Ваша рука деревенеет и деревенеет: вы ее уже не согнете. Но вам легко ее держать. Она так очочелась, что ее никто уже не согнет». Попробуйте сами согнуть руку субъекта и увидите, что она сделалась упругой.

Так же вы можете приказывать гипнотику вытянуть другую руку

и ноги; и в какое бы положение вы ни привели его члены, они будут оставаться так, и субъект не будет чувствовать неудобств, если вы ему это внушили. Но не злоупотребляйте этим. Постарайтесь поскорее привести члены субъекта в нормальное, удобное положение, сказав: «Теперь вы можете свободно согнуть вашу руку и положить ее на колени, положите». Кисти несколько пассивны от клапса к плечу. Так вы внушениями вызываете у субъекта околечение мышц или частичную каталепсию; так можно вызвать и общую каталепсию, о чем поговорим после. Это служит доказательством, что гипнотик теперь в вашей воле и власти.

### ИЛЛЮЗИИ

Теперь ваш субъект близок к сомнамбулическому состоянию, которое и вызывайте дальнейшими внушениями. Продолжайте: «Вы спите и не проснетесь; вы сделаете все то, что я вам прикажу. Встаньте и спите стоя, вам удобно спать; спите». Сделайте несколько пассивов от головы к ногам. Субъект будет спать стоя. Прикажете ему пройти, но не просыпаться. Он сделает и это. Теперь скажите: «Вы спите и не можете открыть ваших глаз; но если я прикажу открыть глаза, вы их откроете, но будете продолжать

спать. Откройте ваши глаза, откройте, откройте, но спите». Субъект полуоткроет глаза.

Теперь вы можете внушать иллюзии, т.е. субъект будет принимать одни предметы и явления за другие. Возьмите, например, перочинный нож, положите его на руку гипнотика и скажите: «Я положил вам в руку живую рыбку; она движется, трепещет, как хорошо... Вы видите рыбку? Да? Скажите; вы можете говорить». Субъект тихо скажет: «Да, я вижу рыбку». Это — иллюзия зрения. Можете внушить иллюзию слуха, например ударять в ладони, говоря, что это ружейные выстрелы, и т.п., иллюзию вкуса: дав воды, сказать, что это вино, и т.д. Но внушайте живо, ясно, как будто вы и сами чувствуете то, что внушаете: если вы внушаете вяло, нерешительно, то и субъект начнет сомневаться и критиковать ваши внушения.

### ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

Если субъект принимает действительно одни предметы и явления за другие, то он будет воспринимать и внушаемые ему несуществующие предметы и явления, т.е. вы можете вызывать в гипнотике различные галлюцинации. Скажите, например, так: «Мы с вами идем в темную, ненастную, осеннюю ночь в глухом лесу. Ветер воет; лес шумит;

лесь сильный дождь; нам холодно... бррр... вы совсем промокли... чу!.. Где-то волки воют... слышите? Ближе и ближе... смотрите: вон уже мелькают их глаза... как много, целая стая волков! Страшно! Что делать? Вы боитесь, дрожите»... Все это будет видеть и чувствовать гипнотик. Внушите, чтобы он и по пробуждении помнил все это; но вместе с тем постарайтесь внушением изгнать все неприятные ощущения.

Так вы можете внушать какие угодно картины вашему субъекту; но и ваша фантазия должна работать при внушениях живо и ясно, как будто сами все это переживаете. Ведь главную роль здесь играют силы мысли и чувств гипнотизера. Не рисуйте никогда неприятных картин перед гипнотиками, ибо это оставляет неприятный след в его душе. Можете внушать гипноту, что он — генерал, что он — священник, что он — дерево, что он — животное, словом, все, что хотите, — и он будет воспринимать.

### ДЕЯТЕЛЬНЫЙ СОМНАМБУЛИЗМ

Далее вы можете развертывать перед воображением гипнотика картины, где бы он сам был действующим лицом: можете заставить его петь или говорить речь перед публикой,

командовать войсками и пр. и пр. Но все нужно внушать, создавая со способностями и развитием гипнотика; если вы станете внушать рыбаку командовать армией — едва ли ваши внушения будут удачны, хотя некоторые гипнотизеры и проповедают противное. Правда, отчетливое представление картины самим гипнотизером передается по законам телепатии и гипноту, но всею бывают границы. Поэтому, если хотите, чтобы ваши внушения хорошо воспринимались, внушайте гипноту то, что он мог бы сделать и в бодрствующем состоянии, хотя и с затруднениями.

Состояние, в котором гипнотик делает все то, что вы ему внушаете, называется деятельным сомнамбулизмом. Здесь переплетаются и иллюзии, и галлюцинации, и деятельность, точно так же, как и в естественном сомнамбулизме или лунатизме; разница только та, что в естественном сомнамбулизме сомнамбула действует по своей собственной инициативе, а в гипнотическом — под влиянием внушений гипнотизера. То же самое происходит под влиянием тех или иных причин и в обыкновенных сновидениях; но в них все ограничивается иллюзиями и галлюцинациями, а деятельность отсутствует, и лишь



только таковая начинает проявляться, как естественный сон переходит в сомнамбулизм.

### ВРЕМЕННОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ЧУВСТВ. АНЕСТЕЗИЯ

В гипнотическом состоянии можно внушать не только, как я уже говорил, извращение чувств, когда субъект принимает, например, воду за вино или нож за рыбку, но и прекрасные деятельности таковых. Возьмите, например, флакон нашатырного спирта и скажите гипнотику, что здесь обыкновенная вода, дайте ему нюхать, и вы увидите, что спирт не оказывает на него того действия, как на человека в нормальном состоянии. Или внушите гипнотику, что он ничего не видит, хотя бы и были его глаза открыты, и действительно, он утратит способность видеть.

Далее, внушениями вы можете вызывать состояние безболезненности, или анестезию. Это лучше производить, когда субъект крепко спит. Возьмите руку субъекта, сделайте несколько пассов по ней от конца пальцев к плечу, говоря: «Ваша рука совершенно омертвела, она уже ничего не чувствует; что бы я ни делал с вашей рукой — вы ничего чувствовать не будете». Повторите внушение настойчиво несколько раз и затем спокойно

вонзайте в руку субъекта предварительно простерилизованную иглоу или булавку. Повторите при этом субъекту, что он боли не чувствует, и внушите, что крови после не будет.

Конечно, теперь вы должны понять, каким ценным средством в руках умелого врача-гипнотизера может быть гипнотизм при операциях, например вскрытии нарывов, выдергивании зубов и т.п. Но вместе с тем не следует и злоупотреблять этими опытами без надобности, из простого любопытства. Многие спросят, как же тогда производить их? Кто ищет действительно знаний, тот найдет их везде и сумеет применить именно там, где это требуется. Можете произвести этот опыт, извлекая у кого-либо занозу, прокалывая нарыв и т.п.

### ОБОСТРЕНИЕ ЧУВСТВ И ПАМЯТИ В ГИПНОЗЕ

Внушениями в гипнотическом состоянии можно и обострять чувства. Так, чувство обоняния может сделаться настолько острым, что субъект на расстоянии многих шагов будет обнаруживать и определять такие запахи, каких не мог бы он воспринять в обыкновенном состоянии на более близком расстоянии. Многие субъекты по носовому платку или другим предметам без затруднений находят их

владельца. Чувство зрения может быть так изоощрено внушениями, что гипнотик будет читать такую мелкую печать на далеком расстоянии, какую в бодрствующем состоянии не прочел бы без лупы и на близком расстоянии. Чувство слуха под влиянием внушений так усиливается, что часто глухие, если у них не повреждена окончательно барабанная перепонка, начинают слышать яснее и яснее тиканье часов на расстоянии нескольких шагов. Опять-таки это говорит в пользу применения гипнотизма при лечении слабости зрения, слуха и т.п. Я лично производил эти опыты над несколькими глухими, и результаты получались блестящие. Конечно, успешность опытов зависит от способности и опытности гипнотизирующего. Чем более будете практиковаться, тем лучше будете достигать успехов.

У многих гипнотиков под влиянием внушений возрастает и физическая сила, иногда до невероятных размеров: они бывают способны поднимать такие тяжести, каких в обыкновенном состоянии и не сдвинули бы. Но такое сильное мускульное напряжение не может быть безвредным для субъекта, поэтому подобные опыты производить никому без крайней надобности не советую.

Научные опыты только тогда действительно научны, когда клонятся к благу людей всех и каждого в отдельности.

В гипнотическом состоянии особенно обостряется память как более подсознательная, чем сознательная способность. В гипнозе часто можно бывает вызвать у гипнотика самые отдаленные события из его прошлой жизни, которые совершенно изгладились из его памяти в бодрствующем состоянии; можно внушить что-либо сохранить в памяти на долгое время. Из этого следует, что при посредстве гипнотических внушений можно развивать и укреплять память, предварительно взвесив, конечно, что превышает — польза или вред подобных опытов.

### ПОСТГИПНОТИЧЕСКИЕ ВНУШЕНИЯ

Постгипнотическими внушениями называются такие, которые должны осуществляться после гипноза, по пробуждении субъекта. Вы можете внушать гипнотику постгипнотические иллюзии, постгипнотические галлюцинации и постгипнотическую деятельность по вашему желанию и вопреки воле субъекта. Вначале делайте постгипнотические внушения легко осуществимые. Когда субъект находится в гипнотическом состоянии,

скажите ему, например, следующее: «По пробуждении вы столько-то часов, когда будете обедать, вы захотите пить и возьмете стакан воды. Когда вы будете пить эту воду, то будете ощущать вкус вина. Это вас несколько не удивит, и вы не станете даже над этим задумываться». Повторите внушение несколько раз; затем внушите, чтобы он забыл до поры до времени, что вы ему внушали, и разбудите.

Вот еще пример. Скажите загипнотизированному: «По пробуждении, когда пойдете домой, вы увидите, что той двери, через которую вы входили, совсем не существует. Вы будете искать ее и не найдете». Повторите настойчиво неоднократно. Так вы внушаете гипнотику постгипнотическую галлюцинацию. Разбудите субъекта и наблюдайте, насколько удался ваш опыт. Так же можете внушить и деятельность субъекту: «Когда я вас разбуду и вы пойдете домой, то возьмете вместо вашей шляпы мою и этого не заметите». Затем разбудите.

Подобным опытам нет конца; но все они должны быть целесообразны, отнюдь не смешны и не противоразвешены. Не всегда эти опыты, как и другие, бывают удачны; нужны терпение, настойчивость и умение. Пользуясь постгипнотическими

внушениями, можно внушать субъекту хорошее самочувствие, бодрость, здоровье и т.п. и по пробуждении; но злой и нечестный человек может внушить и что-либо вредное, преступное. Это отрицательная сторона гипнотизма. Но нет ничего положительного, что бы не имело в противоположность себе отрицательного. Во всяком случае, вина здесь должна возлагаться не на гипнотизм, а на злого человека, который и предназначенным для спасения орудием может причинить смерть.

### МГНОВЕННЫЙ И ЗАОЧНЫЙ ГИПНОЗ

Последствием постгипнотических внушений являются и такие эффектные явления, как мгновенный и заочный гипноз, т.е. гипнотизирование по телефону, телеграфу, при посредстве письма, фотографии и т.п. Делается это так: убедившись, что ваш субъект хорошо воспринимает постгипнотические внушения, скажите ему в гипнозе: «Когда я вам скажу: усните, — вы немедленно, что бы ни делали, уснете глубоким сном. Помните, вы будете засыпать при одном моем слове: «усните». Сделав такое внушение субъекту, вы его будете усыплять мгновенно.

Если вы хотите гипнотизировать по телефону, телеграфу,

письмом, то сделайте соответствующее внушение, например: «Когда я вам по телефону скажу: усните, — вы немедленно уснете»; или: «Когда вы получите от меня телеграмму со словом «усните», вы немедленно уснете» и т.п. Можете также гипнотизировать через чье-либо посредство, например: «Когда вам скажет г. Николаев: усните, вы немедленно уснете и будете подчиняться ему, как и мне; будете думать, чувствовать и делать все то, что он вам прикажет».

Но от описанных явлений следует строго отличать действительно мгновенный гипноз, т.е. моментальное усыпление и подчинение лица, над которым ранее опытов гипнотизирования не производилось, и гипноз на расстоянии через передачу мысли, или так называемый телепатический гипноз. На это явление следует обратить особое внимание как для того, чтобы развить способности мысленного воздействия на окружающих и внушения на расстоянии, так и для того, чтобы уметь оградить себя от нежелательных воздействий других лиц. Не все люди знакомы с законами гипнотизма и умеют гипнотизировать, как принято понимать, т.е. усыплять, но все без исключения мысленно влияют на одних и подпадают под влияние других.

### ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ПРИ ПОСРЕДСТВЕ ГИПНОТИЗМА

Весьма многие известные врачи применяли и применяют гипнотизм в качестве целительного средства при различных болезнях с поразительными результатами. Доктор Август Форель составил следующий список болезней, которые излечивались гипнотическим внушением с выдающимися успехами: головные и зубные боли, бессонница, ишиас, ревматизмы, органические и функциональные параличи и контрактуры, белокровие, малокровие, нарушение правильности менструаций, отсутствие аппетита, нервно-пищеварительные расстройства, запор, понос, половое бессилие, онанизм, поллюции, половые извращения, алкоголизм, морфинизм, курение, неврастенические заболевания, нервные болезни зрения, заикание, недержание мочи у детей, истерия, истеро-эпилепсия, дурные наклонности, кровотечения и различные психические заболевания.

Все врачи-гипнотизеры свидетельствуют, что особенно успешно излечиваются гипнотическим внушением все нервные и на нервной почве заболевания. Я же утверждаю, что нет ни одной болезни, при которой применение гипнотического внушения или внушений в бодрствующем состоянии не принесло бы



пользы. В сущности, всякая болезнь есть болезнь нервная: ведь все болевые ощущения передаются мозгу чувствующими нервами, а раз нерв чувствует боль, он более или менее расстраивается; следовательно, при каждой болезни страдает и нервная система. Первая забота врача — уравновесить таковую, что всегда можно быстро сделать успешным внушением.

Даже при таких болезнях, как, например, чахотка, и то внушением или гипнотическим внушением можно сделать многое; конечно, внушением вы не вложите здоровые легкие пациенту, но зато вы можете внушить ему лучшее самочувствие, можете разубедить, что у него чахотка, можете вызвать лучший сон и аппетит, ослабить приступы кашля и т.п., а все это поможет организму более стойко бороться с болезненным началом. Такое же действие может оказывать гипнотизм и при острозаразных заболеваниях. Конечно, всему есть границы. Но многомного приобрело бы страждущее человечество, если бы магнетизм и гипнотизм изучали наравне с другими медицинскими науками в высших школах, а не относились к ним так скептически и враждебно.

Но я пишу не научно-теоретические рассуждения о гипнотизме, которыми можно бы было

наполнить многие тома, а практические руководство и поэтовому переходу к указаниям, как именно лечить гипнотизмом. Загипнотизировав пациента и произведя с ним для испытания несколько опытов, дайте ему успокоиться, приказав уснуть глубже. Затем подойдите к нему, наложите правую руку на больное место и, делая ею легкие пассы по таковому, давайте применимое к данному случаю внушение, например, если субъект страдает зубной болью: «Вы спите глубоким, крепким сном; вас ничто не беспокоит и не тревожит; вас не тревожит зубная боль: она все более и более затихает; ваша зубная боль проходит. Она уже совсем прошла и не возвратится. Вы совсем здоровы. Когда я вас разбужу, то вы почувствуете, что ваша зубная боль прошла совершенно». Повторяйте это много раз, поглаживая легко по болевой стороне лица. Затем разбудите пациента и спросите, как он себя чувствует. Иногда он и не почувствует сразу улучшения; повторите еще; в конце концов достигнете успеха.

Так же лечатся и другие болезни. Конечно, при различных страданиях должны быть и различные внушения. Составляйте их так, чтобы они были понятны тому, кому внушаете. Не нужно витиеватых и напыщенных фраз и ученых выражений.

Чем проще, тем лучше. Никогда не делайте невероятных внушений, во избежание критики пациента, благодаря чему внушение может быть недействительным; всегда высказывайте, что страдание постепенно ослабевает, здоровье постепенно улучшается и улучшается. Не говорите паралитику: «Вы уже совсем здоровы», а скажите: «Вы понемногу начинаете двигать рукою, все лучше и лучше»... Всегда делайте пассы над больным местом, чтобы внимание пациента привлекалось именно к нему.

Таким же образом искореняются и болезненные дурные привычки и наклонности: алкоголизм, онанизм, kleптомания и т.п.; но при этом требуется еще больше, чем при лечении болезней, настойчивости со стороны врачующего и терпения со стороны пациента. Внушение должно быть подходящим к случаю; в нем вы должны выяснить вред известной привычки, неестественность ее, внушить отвращение к этой привычке, убедить пациента, что он может владеть собой и уже не чувствовать этого дурного влечения. Ежедневно нужно производить сеансы утром и вечером, лучше в одно и то же время, в течение недель 2 - 3 и даже более; сеансы должны быть реже и реже и не сразу прекращаться, например: первые две недели ежедневно по 2 раза,

следующую по 1 разу, затем через день, через два, через неделю, раз в месяц и т.д.

## СИЛА ВЕРЫ. ЧУДЕСА. ЗАГОВОРЫ

При гипнотическом, как и магнетическом, лечении главную роль играют убежденность и уверенность врачующего и вера страждущего, которую прежде всего и необходимо вызвать в нем. «Вера творит чудеса». Если мы внимем в историю чудесных исцелений времен прошлых и настоящего, то убедимся, что таковые являются результатами магнетическо-гипнотического воздействия, нередко сопровождавшегося известными нам приемами. Например, Петр с Иоанном, всмотревшись в хромого, сказав: «*Взгляни на нас*». И он пристально смотрел на них, надеясь получить от них что-нибудь. Но Петр сказал: «*Сребра и золота нет у меня, что имею, то даю тебе: во имя Иисуса Христа Назорея встань и ходи*». И, взяв его за правую руку, поднял; и вдруг укрепились его ступни и колени, и, вскочив, стал и начал ходить и вошел с ними в храм» (Деян. св. ап., гл. 3, ст. 4 - 8). В действиях св. апостола Петра, как видите, ясно заметны приемы современных гипнотизеров: «*Взгляни на нас*».

При всех чудесных исцелениях особую роль играет вера в силу чудотворца или того, чьим

инем совершалось чудо. Святые люди, замечая глубокую веру в пациенте, искусно пользовались этим психическим состоянием: «*Павел, взглянув на мужа, не владевшего ногами от чрева матери своей, и увидев, что он имеет веру для получения исцеления, сказал громким голосом: «Тебе говорю во имя Господа Иисуса Христа: стань на ноги прямо». И он тотчас вскочил и стал ходить*» (Деяния, гл. 14, ст. 8 - 10). Можно привести сотни и даже тысячи подобных примеров из Писания и жизни святых угодников. Почему они так умело, поразительно внушали? Потому, что сами обладали сильным духом и глубокой верой в силу того, чем исцеляли; с такой же верой прибегали к ним и страждущие.

Различные заговоры наших «знахарей» и «знахарок»: «заговор зубной боли», «заговор крови», «заговор рожи» и т.п. — есть не что иное, как гипнотические или в бодрствующем состоянии внушения. Конечно, здесь роль играет не «заговор» (слова), представляющий, по большей части, набор бессмысленных фраз, а вера «заговорщика» в свою силу и умение «заговаривать» и вера пациента в действенность этого «заговора».

Что такое вера? Это — сильная, положительная, непоколебимая мысль. Если вы действительно поверите, что в этот час

умрете, — умрете, если паралитик поверит, что он пойдет, — пойдет; если вы поверите, что не утонете, идя по воде, — не утонете; так, апостол Петр верил — шел, усомнился — стал тонуть. Это то психическое состояние, именуемое верой, и исцеляет больного. Задача врача — вызвать такое состояние, что легче удастся в гипнозе, когда сознание человека спит, а подсознание, которое всею искренно верит, действует.

Всякий человек имеет право и даже нравственный долг оказывать помощь в страданиях своему ближнему, на что не требуется никаких дипломов; но при этом следует строго опираться на высший закон, человеческую совесть, дабы, вместо ожидаемой страдающим пользы, не причинить ему вреда.

А теперь позвольте пожелать вам успехов, счастья и доброго здоровья... Работайте смело и настойчиво — и достигнете желаемого.

*«Силой воли  
достигнешь всего,  
И судьба пред тобой  
покорится.  
Знай — успеха нет лишь  
у того,  
Кто его не захочет  
добиться»...*



## Евангелие от Марии Магдалины



## Глава I

1. Бог в рождении Иисуса Христа имел такое же участие, как Солнце в рождении плодов, и все живые существа наполнились жизнью.

2. Велик Ты, праведник Эмази — страны истинной мудрости и благой невинности.

3. Гордитесь, чада вечной жизни, ликуйте носители зрелой любви, ликуйте и зовите Ею, избранные сестры за вашу братскую трапезу.

4. Вот и я, в дурной день рожденная, решила написать о Нём. Многие другие писали, многие другие истину рассказали, но Он поручил — Христос и Дух мне повелели — написать то, что помню о великом подвиге Иисуса.

5. Не могу сейчас писать о Нём, друзья и братья, очень прошу вас, помогите мне — утром, может быть, отойду, лет мне много.

6. Много я видела и пережила, и много уронила слёз, много молилась прочла и многих погребла мёртвых.

7. Но одно помню ясно и помню это истинно и правдиво: жизнь Того, кого распяли, потому что Он говорил о любви.

8. Сатана не замедлил поругать Его, и вижу теперь — от Его слова не осталось почти ничего.

9. А в том, что осталось, часто истина присутствует как не истина, а правда — как неправда.

10. Левое там сделали правым, белое — чёрным, а важнейшее

скрыли и решили исторгнуть его с корнем.

11. Так сказал Тот, кого мы любили: «Праведные мои, укажите на живое слово, которое (Я) оставил, потому что те, которые были Мне самыми близкими, будут предавать Лукавому и многие из сих писаний исчезнут. А то, что останется, будет изменено, и мало что из него не будет осквернено».

12. Тогда я спросила Его: «Учитель, как я, грешная, могу мериться с Апостолами?»

13. И Он ответил мне: «Грешное в этом мире праведно в царстве Отца Моего».

14. «Жизнь — есть Жизнь любви, а не ненависти».

15. Многие праведные ненавидя осуждают. Говорю вам: «Блудница, которая не ненавидит, славнее будет в Судный День праведника, который осуждает».

16. «Ибо есть ли больший блуд, чем плохое слово?»

17. «Не познаёт ли голубь голубку на глазах у всех? Не гибнет ли род человеческий от лжи, величайшей во всей Вселенной? Не нападают ли бесы и болезни на всех героев и праведников?»

18. «Лучше замолкните и соблюдайте за собой, чем быть поруганным заживо!»

19. «Жив, Магдалина, лишь тот, кто, где бы он ни находился, не судит других».

20. Схватили меня тогда и хотели побить камнями. Я, грешная, любила одного, который

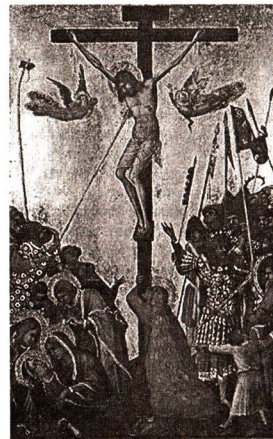
был женат и имел троих детей. Родные его жены привели меня на площадь и стали громко кричать: «Убьём блудницу! Она осквернила закон!»

21. Тогда явился Христос и сказал им: «Тот, кто считает себя безгрешным, пусть первым бросит в нее камень!» Так сделал сын Человеческий, что толпа разошлась.

22. Потом он приблизился ко мне и стал на колени.

23. О Сион, я вся горела от страха и стыда. В душе моей совершилось великое, я пала на землю и сильно рыдала. Он гладил меня по волосам и говорил:

24. «Сестра, зорька небесная, найди силы меня выслушать».



Много зла на этой земле, много лжи сказано лукавым. Забудь, что ты грешница, сестра, и скажи мне: живёт ли твое сердце, когда ты любишь?»

25. «Живет, Господи! Когда я не люблю, оно мертво!»

26. «Люби тогда, сестра небесная, люби со всей силой и не грешь в другой раз, думая, что ты грешна».

27. Так, братья, я впервые встретила Живого Бога на Земле.

## Глава 2

1. Тот, кого распяли и кто воскрес из мёртвых, жил среди овец просто и свято.

2. Многие слушали Его, некоторые были посвящены в слово Мудрости, однако лишь один достиг вечной жизни.

3. Это — Святой брат и Апостол Иоанн, чистейший от всякого знания Неба и Земли.

4. Созданный Духом и водой, он последовал за Учителем до конца, до Дна, до Сердцевины Его Слова.

5. Он привел меня к Нему, он чистил меня от постыдных слов и мыслей, которыми сыновья Лукавого хулят дочерей Божьих.

6. О, блаженная я, победённая Христом! Я, просительница милости Иоанновых друзей. Я последняя ученица Благого на этой земле!

7. Последняя в глазах пророков и апостолов — ревнивых хранителей старого ассирийского и вавилонского Учения.

8. Так учил Христос в последние дни Свои на земле в то время: «Истинно, истинно говорю я тебе, ты — та, которую избрал Бог, чтобы спасти этот мир от погибели!»

9. «Радуйся, дочь Сиона! Царство Божие не принимало до нынешнего дня женщины или матери с этой земли: ты же, Магдалина, подошла уже совсем близко к Его порогу».

10. «Услышь теперь Слово Неба:

11. Истинно, истинно говорю тебе: жена спасет мир, а не муж и пророки».

12. «Дух Любви Божьей живет в её душе».

13. Владыка Ада еще крепко держит её сердце».

14. Но рождается уже Новая Ева, свободная от Дьявола».

15. «Слушайте, слушайте, сестры мои небесные, слушайте, девицы, жёны, матери, слушайте Слово Божье и дивитесь:

16. Я пришел на Землю через жену Иосифа, Женщину Святую, Непорочную, Чистую и Кроткую».

17. «От неё родилось Слово Божье, пришедшее от Живого Бога».

18. «Но есть Девицы, Жёны, Матери вышние, чем она».

19. Многих (из них) мир этот доныне избивал, многих (из них) жестоко осуждал на смерть».

20. «Девицы Неба не рожают детей во плоти».

21. «У Жён Неба один любимый во все веки вечности».

22. «А Небесные Матери чисты и святы от создания мира, веками».

23. «Если вы счастливы и блаженны с младенцем, которого вы приобрели, вы — Матери Божьи».

24. «Матери Божьи начинают в тайне, живут одиноко и не имеют одного дома с отцом».

25. Матери Божьи начинают по любви, любят прежде всего Бога и не имеют одного супруга, кроме Пророка и Апостола.

26. У родившегося от Матери Божьей нет имени отца. У него есть лишь одно имя — духовное — и так называют его во всей Вселенной: Сын Божий.

27. «Рождённый от Матери Божьей не совершает греха и живет жизнью вечной».

28. Матери Божьи благи и смиренны сердцем, озарены кротостью, осенены милостью».

29. «Я, Иисус из Вифлеема, не родился от Матери Божьей, ибо предопределено мне пострадать. Если бы я был рожден от Матери Божьей, то не был бы бичеван и распят».

30. От Матери Святой родился я ныне, в этот век неправды и гонений.

31. «Когда же Земля, в конце — через много веков, — родит Матерь Божью, тогда и придут через неё как Победитель без врагов».

32. «Тогда я буду рождён в сердцах всех людей и сведу Царство Божие на Землю во веки веков».

33. «Но долго ещё на этой Земле не будет рождена Матерь Божия, поскольку велик грех Евы».

34. «Ещё дважды придут я на эту Землю через Матерь Святую».

35. «Такова Матерь Божия: за отца своего ребёнка считает Бога, не учит его, не хулит, не осуждает несправедливо».

36. «Такова Матерь Божия: зачинает от Апостола, зачинает по любви, живёт одна, не выходит замуж, за супруга своего, не стремится жить с ним».

37. Каждое его слово, каждый жест супруга, каждый взгляд и его дело для Матери Божьей — страх Божий и закон».

38. «Вместе же наедине двое (бывают) лишь раз в месяц несколько дней».

39. И никогда, за всю их жизнь, нет в их глазах ни укора, ни упрека, ни желания, ни мольбы, ни боли и муки».

40. За все годы Великой Любви никто, кроме Бога Отца, не знает об их браке».

41. Ибо запомните: главная уловка дьявола такова — чтобы любовь двух была явна для третьего человека».

42. «Одно выше Матерей Божьих: Сыновья Божьи».

43. После них всё живое, везде поклоняется Матери Божьей».

44. Там же, где царствует Дьявол, Матери Божьи в немилости, а Божьих Сыновей называют незаконнорождёнными».

45. Время же Лукавых Духов закончится в тот миг, в который

вы освободите Матерь Божью от земных забот».

46. Отныне лишь одно важно: ищите Матерей Божьих, чтобы поклониться им».

47. Одно важно: Умножайте блага Божьей Матери».

48. «Матерям Божьим отдавайте всё: если потребуется — и жизнь свою».

49. Так говорил Христос мне, Марии из Магдалы, уходя уже с этой Земли».

50. Но Учитель много ещё говорил мне о жёнах и матерях Нового Иерусалима».

51. Новых жёнах и матерях, которые теперь учатся у Него в Небесном Царстве».

52. Которые являются живыми основателями Эдема, что вновь должен расцвести на этой Земле».

53. Говорил мне Сын Божий и о Матерях Святых, стоящих одним чином ниже Матерей Божьих».

54. Не рождены ещё от Бога Матери Святые, но велика их любовь».

55. Если бы Матери Святые жили одиноко со своими Святыми Детями и если бы никто не знал, кто их отец на Земле, то Святые Дети были бы Сыновьями Божьими, а Матери Святые — Божьими Матерями».

56. Только Сын Божий — Господь Наш Христос — мог родиться от Матери Святой и остаться Сыном Божьим».

57. Мать же Святая Такова: зачинает от Пророка и Апостола; зачинает по любви, свято и с



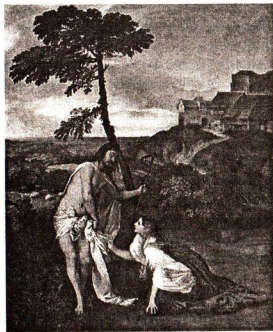
радостью встречает ношение плаща. Святое же своё чадо кормит три года.

58. В отличие от Матерей Божьих, Матери Святые не должны быть плотски со своим мужем три года по рождению Святого Младенца во искушении своего греха, что пожелала жить с его отцом в одном доме. В это время она живёт только для своего ребёнка.

59. Испутив грех своего сердца, грех Евы, она испытывает радость — божественную радость испытывает Мать Святая всякий раз, когда муж её отсутствует дома. Если же начинается эта великая радость, супруг может вернуться к ней и плотски, хотя бы и до истечения трех лет.

60. Так поучал меня Господь наш Иисус Христос о Матерях Святых.

61. Есть ещё и Праведные Матери, стоящие чином ниже Святых Матерей.



62. Это матери праведников, великие и самоотверженные матери, питающие в одиночестве детей своих, пока не исполнится им семь лет.

63. Питающие же их пшеницей и всякими фруктами, и дают им родниковую воду.

64. Тот же, кто пытается накормить Праведное Дитя мясом убитого животного или пищей из молодой пшеницы и сладостями, — тот человек — опаснейший враг.

65. Праведная Мать — тигрица для врагов своего ребенка, с ними она борется ногтями и зубами, но жизнь своего ребёнка сохраняет.

66. Жёны и Матери, помните: те из вас, которые не хотят рожать грешников и преступников, должны ревностно охранять дитя от пищи Ада и всякого прикосновения человека-хищника.

67. Матери же всякого высшего чина делают все то, что определено как прекрасное и доброе для матерей низших чинов.

68. Так учил Господь Живой, с которым я много говорила и о многом Его спрашивала.

### Глава 3

1. Великие тайны Матерей, но ещё более великое сказал мне Учитель о Любимых, Жёнах и Девках. Каждые из этих (имеют) также свои чины и подразделения: Любимые Божьи, Любимые Святые и Праведные Любимые; Божественные Жёны, Жёны Святые и Праведные Жёны; Девы Божьи,

Девы Святые и Праведные Девы. Имеется и чин Сестер и Братьев.

2. Господь много говорил, но о Любимых ничего мне не сказал; однажды лишь взглянул на меня с великой скорбью и с любовью сказал, что во мне зреет зерно Любимой, но сейчас их побивают камнями. И тогда он рассказал самое тайное — то, что сказал в самом конце, когда я стояла при гробе. Он пришёл и говорил со мною.

3. «Знаешь ли ты, за что меня распяли, сестра? За то, что я ничего не оставил в руках Лукавого».

4. «Вначале он изменил старое писание, написав: Змей искусил Еву яблоком».

5. «Я же говорю вам: Нет, Бог дал Еве яблоко, чтобы она имела вечную жизнь!»

6. Сатана зачеркнул слова и скрыл, что он дал ей мясо животного.

7. И вспыхнуло в Еве зло, и возлегли, она похотствовала с Дьяволом.

8. И зачала Ева от Дьявола и родила в своем сердце смертный грех — родила стыд Божественного.

9. Когда Истина и Любовь ласкаются, они должны быть нагими.

10. Невинны же те, кто свято чтит и исполняет завет Бога: «Плодитесь и размножайтесь!»

11. Когда Муж и Жена невинны, они должны быть нагими.

12. Но и тут скрыл Сатана истину, когда зачеркнул слова рукой церковников-сквернописцев.

13. Сквернописцы скрыли, как происходили и всегда происходят Любовь и Размножение во всей Вселенной.

14. Размножение рода человеческого может происходить лишь по Любви и лишь перед очами Божьими.

15. Если же третий узнает когда-либо о слиянии двух, будьте уверены, что они уже предалися Дьяволу. Так лишь на Земле, а на Небе все знают: это благословение, поэтому там все радуются.

16. На Любви лишь Любовь может жениться, а не мужчина с женщиной перед глазами лицемеров и кесарей.

17. И ещё раз вошел Сатана в сердце Евы, а она полным желанием пожелала Адама: чтобы он был только её.

18. Много времени с того прошло, а Ева искала лишь того, чтобы Адам от неё не отлучался. И сейчас в сердцах мужчин и женщин много от Евы. Так через тех Лукавых духов воинство Врага Человеческого смогло вступить на Землю. Так говорил Христос, Сын Божий, пришедший нас спасти.

19. «Помни, Магдалина, Праведница Небесная, за это наказал Бог Еву, чтобы носила она и рожала в боли, муках и крови. Женщина, зачавшая от Сатаны, по тому познается: платит ему кровавую дань каждый месяц. Потому, что она отреклась от того, чтобы быть Любимой Божьей и пожелала Адама только для себя».

20. Адам же не был одинок на Земле и на Небе. К нему приходили многие члены Небесные, многие Любимые, Жёны, Матери, Братья и Сестры.

21. И сговорила Ева с чинами Сатаны и дала им клятву, что будет служить им, чтобы только для неё сохранили Адама.

22. И те дали ей три оружия: Страх, Беспокойство и Ревность.

23. Так вошёл Сатана в сердце человека.

24. Поэтому Господь говорит: «Сын мой, дай мне сердце своё!»

25. Ева же по тому познаётся: она искала сердца, а не другого. Отделила сердца Адама от чинов и Любимых Божьих и искала его для себя. А дьяволы только того и делают.

26. Тогда возникли четыре времени года: Весна, Лето, Осень и Зима.

27. И много раз ещё была Ева с Адамом: он был скорбен до смерти.

28. Тогда Бог решил изгнать Адама и Еву из Рая и Рай убрать с Земли. Чины Ада того и ждали: они хотели, чтобы Адам зарабатывал себе пропитание трудом и потом. Войны и труд — это хлеб тёмных сил. В этом Ева — сердце человеческое — много помогала им.

29. И ещё много раз начинала Ева в сердце своём от Сатаны и порождала в мыслях Адама множество исчадий Ада: служителей храма и священников, законников и кесарей, ничтожное

племя торговцев, воинов, полководцев, скотоводов, разбойников, толкователей, авторов и восхвалителей царей, строителей, ткачей и прочих. И после всего блудницу, которая отдавалась им всем из-за благ и деяний.

30. И возопила вся эта адская рать и воззвала к Еве: «Мать! Роди нас на этой Земле, чтобы мы её захватили!»

31. Ева же начинала от Сатаны в сердце своём, однако утроба её была ещё праздною. Она изменила Адаму ещё с первой своей встречи с Сатаной и поэтому стала охранять Адама от измены. Только обесчещенная Дьяволом ищет верность, ибо знает, что такое неверность.

32. Адам же был все ещё далек от неё сердцем. Он тосковал о своих друзьях с других Земель и Небес.

33. Ева смертельно озлобилась на это и решила потребовать от Лукавого средства, чтобы заставить мужа думать только о ней. Поскольку до этого момента Адам больше смотрел вдаль и на Небо и вспоминал о Еве только раз в месяц, он все ещё был Сыном Божьим.

34. Тогда шепнул ей Сатана: «Дай ему поесть мяса».

35. И ел Адам мясо и забыл заповедь Бога не есть запретное.

36. Тогда ожесточился Адам, как это бывает с собакой, шакалом или гнией, и начал есть трупы животных. Тогда сразу же он пожелал иметь Еву. И чем чаще

Адам убивал и ел животных, тем чаще желал он свою жену. И возликовал Сатана.

37. Ибо знал Сатана: если чьё-либо сердце избегает тебя, захвати его петлей услаждения и похоти.

38. Но не долго пребывал Лукавый в своем убежище, Он хотел сделать своё дело до конца: внутренне он связал сердце лостью, внешне же решил связать любовью по закону.

39. Первыми детьми Дьявола, которых родила Ева Адаму, были те, что изготовляют и продают одежды. Торговцы одеждой пожелали иметь богатство и воспользовались своим отцом, что им делать.

40. Он же сказал им: «Сделайтесь священниками. Они объясняют людям, зачем им нужны одежды».

41. Потом Господь спросил Адама в Раю: «Как ты объяснишь то, что ты наг?»

42. Потом Ева родила Адаму строителей. Они построили церкви и синагоги, а священники Ада объяснили людям, что требуется молиться Богу под рукотворным покровом. И начали земледельцы, скотоводы и каменщики ранить и осквернять Землю Божью. Земля же отвечала им бедствиями и страшными болезнями.

43. Ева также научила Адама построить дом в Раю с тем, чтобы смочь скрыть его от глаз его Друзей с Других Земель и Небес.

44. Так, Магдалина, первые люди были изгнаны из Рая и

стали рождаться и трудиться в муках, поте и крови».

45. Тогда я спросила у Господа: «Учитель, человек виновен, но я не понимаю, чем виновата Земля, что люди мучают её и оскверняют своими бесовскими орудиями».

46. Господь же опечалился и замолчал, ничего не сказал. Но я поняла из его взгляда — того особого взгляда, который говорил больше слов — поняла и эту великую тайну. Так происходит со всякой Землей, сказали его очи, которая стремится стать супругой Солнца, а не Любимой Божьей. И тогда я помыслила: Как, Господи, разве не может Солнце иметь супругу? Разве оно раздает себя всем? Любимая же Божья такова: она радуется ласкам Солнца, когда они приходят, но не желает их, когда их нет.

47. Да, у Солнца есть жена, Супруга. Но Господь не говорил





мне ничего об этом. И никому ничего донине не сказал.

48. Много ещё таких тайн объяснил мне Иисус, но я не имею права говорить о них людям.

49. Много лжи вставил Лукавый в Святое Писание, много истин извлек.

50. Расплодились на Земле незаконные дети Сатаны, поработщуют, бесчестят и убивают всё живое на своём пути.

51. Сатана же глумится над родом человеческим и говорит: «Ева, раба моя, ты отдала мне своё сердце и я оплодотворил его ревностью.

52. Ревность создала закон, а закон создал брак; брак создал заботу лишь о своих, а забота создала труд».

53. Труд и война нужны царям и торговцам, чтобы человек забыл Рай и двинулся вслед за бесами.

54. Когда Моисей сказал: «Не пожелай иметь жену ближней своей», Сатана записал: «Не пожелай иметь жену ближнего своего».

55. А в царстве Отца все являются ближними всех.

56. Есть другое царство, под царством Божьим, где каждый находит и узнает своего единственного самого ближнего по тому, что тот радуется, когда мы любим и других.

57. «Не пожелай жены с соблазна», — сказал однажды Учитель и объяснил, что означает соблазн. Но Лукавый не написал этого объяснения и вычеркнул его оттуда, где оно было записано.

58. Ибо знает Дьявол: чтобы он мог владеть Землей, прежде всего надо извратить представление рода человеческого о грехе.

59. Плакала, о как плакала я, братья, когда распяли Господа Живого.

60. Но Он донине мне является и является одному из любимых своих учеников. Трое часто мы беседуем, он часто водит нас в тысячи областей на небе.

61. Много, много Земель и Солнц показал Он нам, многие народы видели мы, чудные и пречудные, но нигде не видели одежд, домов и колесниц. Нигде, нигде не слышали мы, чтобы кто-либо называл кого-то — «Мой».

62. Я, блудница на Земле, которую хотели побить камнями, была единственной женщиной из этого мира, когда-либо впущенной в Царствие Божие.

63. Сам Господь, показывающий нам все эти неизречённые чудеса, часто смотрел на меня и с любовью говорил:

64. «Вот видишь ли этих ангелов, Магдалина? Много между ними тех, которым надо родиться на Земле, потому что они не хотят знать, что такое Любовь».

65. «И ни один из них не вернется в царство Отца Моего, пока не станет тут рабом или Блудницей».

66. «Ибо истинно, истинно говорю вам: Никто не спасёт души своей, пока не пожертвует её».

**Ульяна Шипова**



**НЕ НОВЫЕ,  
НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ  
СОВЕТЫ**

Здравствуйте!!! Если вы читаете эту книгу, значит, вы уже хотите что-то поменять в этой жизни!

Я не расскажу вам ничего нового. Все уже давным-давно придумано до нас. Просто порой люди очень многого не замечают или не хотят замечать. Либо недопонимают, чего же от них хочет жизнь! Так вот, что бы вам стало немного проще жить, я дам вам несколько не новых, но очень полезных советов. Все это элементарно! Главное, до этого дойти. Правда, однажды мой очень близкий человек сказал, что невозможно сложную формулу объяснить простыми словами. Но я все-таки попробую!

### Совет № 1. Губка — это Я!!!

Во-первых, необходимо себя проассоциировать с губкой. Да, вы не ослышались, с обыкновенной поролоновой губкой! Жизнь нам дает кучу подсказок — как нужно себя вести, что делать, как жить. А нам надо всего лишь это все впитать. Конечно, кто-то скажет: «Ну да, всю грязь!» Но это ошибочное мнение, что губка впитывает только грязь. Ведь ею можно промокнуть обычную воду, краску, варенье. Все, что угодно!!! Так же и человек должен все впитывать. Только единственное отличие между губкой и нами — это то, что нам мало

впитывать! Необходимо еще и отфильтровать все впитанное и сделать вывод, что надо запомнить, а что «выжать».

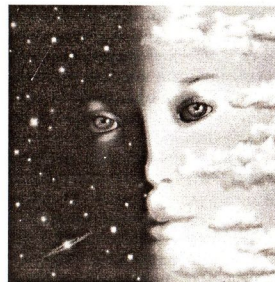
Теперь объясню, что же именно нам нужно впитывать и где искать эту подпитку. На самом деле — везде!!! Ведь даже самая обыкновенная реклама, и та нам подсказывает! Например, очень часто мы слышим из телевизора: «Не парься!!! Возьми. от жизни все!» Все правильно! Никогда не нужно заморачиваться на чем-либо, оно того не стоит! Нужно жить в удовольствие! Как сказал писатель В. Зеланд: «Мир о тебе заботится!» И если задуматься, то, действительно, это так! Наверняка, каждый из нас хоть раз в жизни тратил последние на тот момент деньги с мыслью: «А, гори оно все синим пламенем, не могу больше!» И заметьте, никто еще от этого не умер! Вывод: так нужно ли вообще заморачиваться??? Зачем зажимать себя в какие-то нереальные для вас условия? Зачем жить так, как тебе не нравится??? Не нравится работа, достал начальник? Так уйди отсюда!!!

Другое дело, если вас на самом деле в принципе устраивает сложившаяся ситуация. Ведь многие жалуются просто потому, что привыкли жаловаться. Просто однажды повесили на себя ярлык неудачника и жертвенника и живут с ним. Подумайте,

разве это про вас? Ведь какая разница — над чем париться? От того, что у вас недостаточно денег и вам плохо от этого жить? Или от того, что у вас куча денег и вам страшно жить, потому что вас могут из-за них убить?

Дело не в ситуации, а в вас самих! В том, как вы смотрите на нее! Ведь если вы привыкли заморачиваться, так вы и будете этим заниматься на протяжении всей своей жизни. Не будет проблем с деньгами, будут проблемы с личной жизнью, с работой или еще с чем-то. Вы всегда найдете повод, из-за чего надо расстроиться! И не важно, какой подарок преподнесла вам судьба. Вы просто это не замечаете! Вам плохо, и все! Так вот, запомните: выход и решение есть всегда!!! Главное — захотеть все изменить!!!

Итак, двигаемся дальше. Впитывайте все, что дает вам наш замечательный мир! Подсказки везде! В мультиках, фильмах, песнях, книгах, возможно, даже в речи вашего собеседника. Просто большая ошибка людей в том, как они смотрят эти фильмы, слушают музыку, ну и вообще, смотрят на жизнь. Такое ощущение, что половина человечества смотрит на мир через какую-то призму... Ведь если смотреть фильм и замечать в нем только те, какие спецэффекты сделал режиссер, какой галстук одел тот



или иной актер, то, конечно, о каких подсказках может идти речь! Если вы смотрите фильм, так слушайте, что там говорят, смотрите, что делают, как делают и зачем! Проживайте каждую ситуацию вместе с героем! Не бойтесь примерять все на себя! Понимайте, что хотят до вас донести!!! Возможно, даже из какого-то глупого сериала вы возьмете для себя правило, от которого никогда в жизни не отступитесь!

Вот, например, у меня случилось именно так. Однажды, когда я была еще классе в седьмом, я без ума смотрела мексиканские сериалы и услышала там такое правило: даже если муж с женой сильно поссорился, то, когда они ложатся спать, все ссоры должны остаться позади! Но это не значит, что проблему нужно оставить так, как она есть. Нет! Просто, прежде чем вы заснете, вам нужно



обязательно помириться! А к проблеме можно и утром вернуться, когда уже все совершенно спокойно и могут рассуждать трезво. С тех пор я держусь этого правила и очень удачно им пользуюсь.

Или вот, например, мне всю жизнь папа говорил, что необходимо «начать с себя». И тогда обязательно все изменится. А я плакала и говорила: «Папа, ну как же так? Вот я, например, хорошая, а люди делают мне больно!!! Что даст мне то, что я начну с себя? Я изменюсь, стану другой, а мир-то от этого не изменится! Люди как были злыми и подлыми, так они и останутся! Мир добрее не станет!» В общем, этот разговор у нас всегда заканчивался ничем. Папа что-то пытался до меня донести, а я только плакала и не понимала, чего же хочет от меня эта жизнь! И вообще, как дальше жить?

И что вы думаете? Я нашла ответы на все свои вопросы!!! Однажды я натолкнулась на одну очень хорошую книгу и в ней нашла все недостающие «ничотки». Я поняла, чего хотел от меня мой отец. Что значит — «начать с себя»? Поймите, что если проведи работу над собой, научишься все впитывать, жить в удовольствие вопреки всему, снижать значимость проблемы, контролировать свои эмоции, смотреть на ситуацию с разных сторон и т.д.,

то все действительно изменится! Ведь у каждой, даже самой, казалось бы, ужасной ситуации, всегда есть другая сторона, где вы сразу поймете, что не такая уж она и ужасная. Конечно, все это произойдет не как в сказке. Мир сам, как таковой, конечно, не поменяется. Он изменится исключительно для вас! Катастрофы, аварии, убийства — все это будет присутствовать в жизни, но не в вашей! Люди будут всекие, но вы сможете посмотреть на них с другой стороны, и они уже не будут доставлять вам какие-то негативные эмоции. Как бы смешно это не звучало, но вы обретете душевное равновесие, а за ним и гармонию! И это будет чудесно!!!

Ну что, вы уже кое-что впитали? Впитывайте, впитывайте, вся информация идет исключительно для вашей пользы! Но не забывайте, что не нужно держать все в себе! Все ненужное стирайте из своей головы! Оставляйте только самое главное, то, что близко вашему сердцу!

### Совет № 2. НЕМНОГО О ЛЮБВИ

Любовь, любовь... О, это моя, наверное, самая любимая тема! Думаю, так же, как и у многих. Что может быть прекраснее, чем любовь? Что еще приносит вам столько эмоций? Разве что только ненависть... А что же такое

любовь? Что такое ненависть? На мой взгляд, во-первых, это всего лишь эмоции, а во-вторых, это просто ваша иллюзия...

Я не могу сказать, что этих чувств вообще не существует. Они есть! Но появляются они ровно тогда, когда бы вы этого хотели. Запомните, все ваши эмоции контролируемы! Конечно, не все люди умеют их контролировать, да и не все хотят это делать. Ведь гораздо проще все свалить на кого-то или что-то. Одним словом, пустить все на самотек! Гораздо проще сказать: «Да, он меня не ценит, бьет, обижает, но я люблю его и не могу с этим ничего поделать». Ложь!!! В этом случае человека, по меньшей мере, устраивает такая ситуация. Как мы говорили ранее, человек повесил на себя ярлык и живет с ним спокойно. Его все жалеют, сочувствуют, может быть, даже как-то помогают. В общем, вывод один — его все это по какой-то причине устраивает.

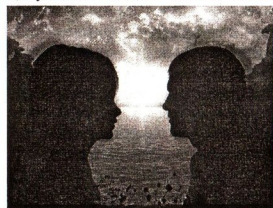
Или вот, например, такая ситуация. Людям очень часто

просто сначала наорать двадцать пять раз, а потом столько же раз попросить прощение с фантастической фразой: «Прости меня, ну я такая... или такой...» Потрясающе!!! И все ведь ведутся на это. Лично меня эта фраза просто пробивает на «ха-ха!». Да не бывает такого, что человек просто постоянно срывается и ничего не может с этим поделать! Просто он не хочет!

Работать над собой, повторюсь, никто и никогда не хотел. Все хотело, чтобы у них все и всегда получалось и сходило с рук. Конечно, я не беру тех людей, которые действительно больны. Но мы-то с вами нормальные, здоровые люди! Так давайте вместе научимся все контролировать в этом мире! А самое главное — себя. Это только со стороны кажется, что работа над собой — это адский труд. На самом деле все гораздо проще! Главное, начать и постоянно подмечать ваши успехи и перемены. Гордитесь собой!!! Это очень помогает...

### Совет № 3. АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНГО?

К сожалению, в последнее время все чаще слышим, что все мужики — козлы, а все девушки — козы! И как же на такой ферме найти себе вторую половину??? Ведь мы-то, безусловно, замечательные! Или хотя бы, по меньшей мере, относим себя к людям.



И как же быть в такой ситуации? Ответ прост. Никого искать не нужно, все самое лучшее уже рядом с вами. А вам нужно только сделать свой выбор. Но выбор надо делать осознанно! Чуть дальше я вам объясню, о чем идет речь. А пока предлагаю вам немного отвлечься и представить, что вам постоянно необходимы фрукты. И каждый год вам предлагают взять либо бесчисленное количество яблок, либо один апельсин. Причем южный фрукт можно взять только один раз и на всю жизнь! Но вот незадача, душа у вас просит манго!!! А вам говорят: «Манго пока нет, может быть, будет в следующем году». И хотя вы манго никогда не ели, но просто грезите им! Идут годы, а манго так и не завозят... И вы уже в привычной для вас манере отказываетесь от апельсина и довольствуетесь яблоками. Потом еще проходит год за годом, а манго по-прежнему не завезли. И продавец вам говорит: «Присмотритесь к апельсинам! Они сочные, красивые!» А вы все так же кричите носом. Конечно, зачем брать апельсин, когда у вас еще столько времени, можно и подождать! Вот здесь предлагаю притормозить. Ошибка многих людей в том, что они плывут по течению жизни. С одной стороны, это хорошо — ты живешь, а мир о тебе заботится. Но нельзя жить бесцельно! Планируйте, мечтайте!

И ставьте себе хотя бы примерные сроки реализации ваших планов.

Всегда нужно ждать свой «манго» до какого-то определенного времени, пока вы можете себе это позволить. Ведь может случиться, что и манго вы не дождались, и все апельсины разобрали! И чем дальше, тем грустнее... И яблоки уже не такие красивые, как бы хотелось... Ну, в общем, думаю, что вы меня поняли.

Возвращаемся к нашему прилавку. Подумайте, а стоит ли вообще ждать манго? Я соглашусь, что какой-то период, конечно же, стоит. Но не затягивайте с этим. Хотя, опять же, выбор за вами. Смотрите, что вас может ожидать. Как говорится, «предупрежден — значит вооружен»!

**Вариант № 1.** Представьте, что в итоге вы дождались своего манго. Но вот вопрос, каким он окажется? Этого вам не может сказать никто! Ведь может произойти так, что вы его съедите, и у вас произойдет расстройство желудка. А может, он вам просто не понравится, и вы подумаете, уж лучше бы я взяла апельсин, он хоть проверенный! Но может, и все будет прекрасно, как в волшебном сне! И еще, не забывайте, что даже если вы и получили свой манго, то работать с ним тоже придется. Хотя бы помыть и почистить.

**Вариант № 2.** Вам так и не привезли манго. И что мы видим? На прилавке не осталось

ни одного апельсина! И вы уже от безысходности бросаетесь к яблокам, а их уже тоже не много... Да и вкус у них уже не тот... Хотя, может, вам и повезет, и на прилавке останется для вас хоть один апельсинчик. Может, уже не такой красивый и вкусный, но хоть какой-то...

**Вариант № 3.** Вы поставили себе определенные сроки ожидания манго. И если все сроки вышли, а манго вы так и не получили, в этом случае начинаете присматривать себе подходящий апельсин, выбираете и несете себе домой. И что мы видим — по дороге вы понимаете, что апельсин-то не так уж и плох! И чем дальше вы его несете, тем больше начинаете его хотеть. Положили на стол — и он кажется вам уже просто чудесным, а когда вы его помыли, то поняли — какое счастье, что вы его взяли! Потом, очистив его от кожуры, вы уже не можете устоять перед его манящим запахом! Вы начинаете его жадно есть, и лучшего мгновения вы и представить уже не можете! Ну, здесь, само собой, и вывод напрашивается — а нужен ли был вообще этот манго? Ведь лучше синица в руках, чем журавль в небе! И поверьте, эта синица может оказаться гораздо лучше, чем все журавли мира!!!

Теперь хотелось бы дать небольшой совет по выбору вашего «апельсина». Когда выбираете

себе вторую половинку, всегда смотрите, на что вы идете. Если вас что-то не устраивает глобальное в человеке, то не стоит себя переоценивать. Берите то, что вам по зубам! Например, зачем брать жутко грязный апельсин, если у вас дома нет воды, и в ближайшем будущем она не появится.

Наверное, вы мне давно уже кричите: «А как же любовь?!!! Любовь-то как???» Возможно, у вас и есть родной человек рядом, но вы его не любите. Нельзя же себя заставить!

Отвечу. Ранее я вам уже говорила, что все эмоции контролируем. В том числе и любовь. На мой взгляд, любовь — это вообще приобретенное чувство. По принципу, аппетит приходит во время еды. Здесь то же самое. Рядом с вами есть человек, который в принципе вас устраивает. Вам будет приятно лечь с ним в постель, нравится общаться, нет каких-то глобальных недостатков, которые могли бы вас оттолкнуть, и, самое главное, вы ему очень дороги. Думаю, не стоит ждать какого-то непонятого манго! Ваша половинка уже наверняка вас задалась. Как только вы начнете свои отношения и поймете, что ваш «апельсинчик» делает потихоньку вас счастливой или счастливым, вы и глазом не моргнете, как в вашем сердце будет жить любовь! И еще запомните — если вы сделали



свой выбор, не важно, какой он. Работайте над тем, что вы приобрели!

И в завершение хотелось бы сказать, что все мои мысли и все выводы — это не просто слова. Это итог моих жизненных ситуаций и каких-то моментов из жизни моих знакомых.

Хочу вам открыть один маленький секрет. Однажды я тоже присмотрелась к одному замечательному «апельсинчику!» Он был немного не похож на ожидаемый манго, но тем не менее тоже неплох! И я сделала свой выбор в пользу него, хотя передо мной, так же как и у многих, стоял непростой выбор — ждать неизвестное количество времени манго или взять «апельсин»? Конечно же, мне было страшно, ведь я шалага, по сути, в беду! Но я приняла решение и уже не отступала. Сквозь трудности, ссоры, непонимание я строила свои отношения! Не скрою, были даже такие ситуации, которые заставляли меня колебаться и наталкивали на мысль, что я ошиблась. Но я не ошиблась!!! Результат проделанной работы превзошел все ожидания!!! Думаю, лучшего я себе и пожелать не могла! При чем, заметьте, я не любила этого человека на ранней стадии наших отношений. Даже решение, что я выйду за него замуж, я тоже приняла без любви. Просто он мне симпатизировал, устраивал, и я

была уверена в том, что я ему очень дорога! А сейчас нет дороже и ближе человека для меня! Его я очень люблю!

Возможно, у вас уже закрадась мысль о том, что это единственный случай. Так вот, с полной уверенностью я говорю вам, что это не так! Мои хорошие подруги тоже однажды сделали свой выбор в пользу апельсинчика и ни капельки не пожалели об этом. Обращу ваше внимание на то, что они тоже проделали какую-то работу в своих отношениях! Напоминаю, ни одни отношения не будут крепкими и добрыми без работы над ними! Ведь когда вы заводите себе, скажем, щенка, вы ведь работаете с ним для того, чтобы потом он вам подавал лапу и приносил мячик. Аналогично и здесь.

Думаю, я ответила на все ваши вопросы по этой теме. Хотя, наверное, у вас есть еще один. Сколько времени длятся все эти отношения??? Да, еще относительно недолго, но это ни о чем не говорит! Ведь можно выйти по великой любви и разойтись в тот же день! Спрашивается, а куда же делась любовь??? Был такой случай, когда молодая пара разошлась прямо после загса, потому что жених наступил невесте на платье, и у них разгорелся скандал! А ведь была любовь... Или, например, люди живут вместе два, три года. Еще

неизвестно, сколько они до этого просто встречались. А поженившись, через месяц расходятся. А могут и тридцать лет прожить, а потом разойтись с фразой «не сошлись характером!». Абсурд!!! Но так бывает! Так что, вопрос со временем сам собой отпадает. Просто все чувства зависят от атмосферы.

#### Совет № 4. РАЙСКАЯ ЖИЗНЬ!

Каждый из нас мечтает о крепкой, дружной семье и неземной любви. Но что выходит на деле? Статистика показывает, что сейчас все чаще и чаще распадаются браки. Либо брак есть, но вот отношения в браке далеко не соответствуют райской жизни. Да и одинокие люди встречаются чаще. Что же происходит? Кто виноват? И как с этим бороться?

Могу сказать, что в большинстве случаев в распаде отношений виновата женщина. Не всегда. Но очень часто! Почему-то наши дорогие девушки забыли, что же характеризует истинную женщину. Какой нужно быть, чтобы тебя пожелал практически любой мужчина?

Женщина должна быть доброй, нежной, ласковой! Хранительницей очага! Во всяком случае, мужчины нас хотят видеть именно такими. Но не забывайте, что, помимо выше перечисленных качеств, женщина должна быть

хитрой, мудрой и изобретательной! Только такая женщина способна сделать свои отношения неповторимыми и, самое главное, крепкими!!!

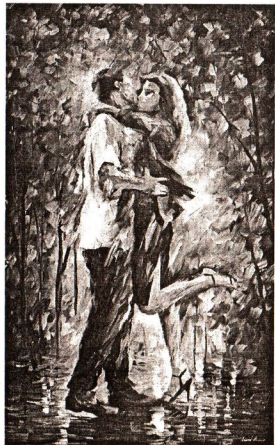
А какие же сейчас у нас девушки? О том, что сейчас девушки пьют, курят и матерятся, я вообще молчу. Это уже стало нормой. Ладно, с этим уже все смирились... Но плюс к этому наши женщины еще стали грубыми, хабахистыми, ленивыми. Причем, хочу заметить, что каждая из них хочет, чтобы ее любили и на руках носили. А спрашивается, за что???

Вы говорите: «Ну, а что я могу поделать? Я вот такая...» Напомню, что только в вашей власти поменять свою судьбу! Каждый выбирает свой путь! Из ленивой истерички вы можете превратиться в примерную любящую жену!

Когда-то я тоже была совсем не идеал. Но к сожалению, а может быть и к счастью, скорее всего, к счастью, я совершила типичную ошибку. Когда уже было все разбито и уничтожено, я попыталась все восстановить, но мои попытки были бесполезны. Очень часто мы сначала ругались, а потом думаем, что же мы натворили...

Когда мне было пятнадцать лет, я познакомилась с замечательным человеком. Он был на четыре года меня старше. Не могу сказать, что он был каким-то писаным красавцем. Нет! Но он был

особенный, во всяком случае, мне так казалось. Мы могли с ним разговаривать на абсолютно разные темы. Только вот была одна проблема — мы находились с ним в разных городах, поэтому встречи у нас происходили очень редко, да и сами понимаете, не долго. Зато мы каждый день разговаривали по телефону и даже умудрялись смотреть на луну. Он на свою, а я на свою. Это было замечательно! Такие отношения у нас продлились три года, а затем я наконец-то поехала учиться в его город! Но вот незадача — я потеряла свой телефон, а с ним — все номера! Таким образом, мы потерялись...



Но видимо, желание быть вместе было настолько сильным, что мы отыскиали друг друга! Представляете, он даже давал объявление в смс-чате на одном из музыкальных каналов. Я его не видела, но все равно было приятно. Обычно такие истории заканчиваются свадьбой, но у меня она закончилась слезами. Так как Андрей (так звали моего молодого человека) работал на двух работах, мы встречались с ним примерно два-три раза в неделю. А я снимала квартиру и в большом городе практически находилась одна. В общем, я сходилась с ума. И так было тошно! А тут меня еще и мои подруги стали накручивать: «Вот, он к тебе редко приходит, у него, наверное, есть другая». Ну, в общем, все в этом духе. А как известно, у женщин и без того хорошая фантазия... Естественно, я на все это повелась. И понеслось! Тут начались скандалы, триста пропущенных звонков, причем в любое время суток, выяснение отношений по смс, ссоры, абсолютное непонимание друг друга. Вот как можно просто за миг уничтожить такие волшебные отношения! Причем, надо отдать должное моему Андрею, он еще долго держался. Несколько раз он меня предупреждал, что если еще раз будет подобная выходка, то все, он уходит. Естественно, его слова всерьез я не воспринимала, и мои выходки повторялись снова

и снова. Однажды он сдержал свое слово, и я потеряла его навсегда! Вот такой печальный опыт произошел в моей жизни. После этого я дала себе слово, что я поменяюсь. Из ненормальной истерички я превращусь в идеальную девушку, такую, о которой мечтал бы любой мужчина! И однажды я обязательно встречу с ним, и он увидит, какая я стала хорошая, и все будет по-прежнему! Я ложилась спать с этой мыслью и с нею вставала. Устроилась на работу в ночную смену, днем училась. В общем, загрузила себя, как могла. Лишь бы отвлечься, чтобы не грустить. Когда я начала работать и общаться с другими людьми, я поняла, что никто меня вовсе и не обманывал. Оказывается, когда много работаешь, то, дойдя до дивана, уже просто нет сил куда-либо идти. Так что Андрей давал мне максимум своего времени, а я просто этого не ценила. От этой мысли мне становилось только печальнее.

Прodelав огромную работу над собой, я действительно стала такой, о которой мечтают многие. Не скромно? Возможно. Но чего тут стыдиться, если человек работал, работал и достиг результата. Нужно уметь себя ценить! И вот судьба наградила меня, спустя четыре года я встретилась с ним! Каково было ощущение? Все внутри задрожало. Хотелось и плакать, и смеяться

одновременно! Вот только времени прошло много. И все успело поменяться. На то время он находился в браке, а его супруга ждала ребенка. Да, у нас по-прежнему куча общих тем! Но все-таки семья — это не так просто. И у меня на любовном фронте тогда наклеивалась перспектива. И что же делать? Ждать, когда разведется тот, кого ты ждала столько времени? Или же позволить новым отношениям войти в свою жизнь? Вопрос, конечно, не из легких. Ведь я ждала этого целых четыре года!!! По сути, я жила этой встречей! Но нет ничего хуже, чем находиться в подвешенном состоянии...

Я сделала свой выбор в пользу новых, ничем еще не испорченных, отношений. Думаю, выбор мой оказался верным. Так как вскоре я вышла замуж, потом забеременела, и сейчас у нас есть замечательный малыш. Правда, этот урок я запомнила на всю жизнь!!! И вспоминаю все это с улыбкой...

Так что, дорогие девушки, работайте над собой, пока не поздно! Ведь самое главное для мужчины, чтобы любимая кормила, мозг не выносила, ну и, конечно же, в постельку укладывала! Думаю, вы понимаете, о чем я говорю... Будьте мастерицами-искусницами, и тогда райская жизнь вам обеспечена!!!



Живете вместе, вторая половина ваша самая замечательная! Но вот незадача, когда вы решили расстаться, ваша половинка резко изменилась!!! Вы начинаете говорить про нее разные гадости. Да и она от вас не отстает. И тут выясняется, что жили вы с ним или с ней, как в аду! Характер ужасный, в постели бревно, ленивая и т.д. Ну, в общем, уважающий себя человек не стал бы даже секунды находиться с такой! А на вопрос, кто виноват в разрыве, каждый не колеблясь, ответит: «Он!!! Она!!!» Так кто же виноват на самом деле?

Вслушивая одну сторону, будете думать: «Какой мерзавец!» Другую: «Ох, и стерва же тебе попалась!» Так вот, в разрыве всегда виноваты оба. Просто кто-то больше, а кто-то меньше. И когда вы начинаете поливать друг друга грязью, то в первую очередь грязным становитесь вы! Люди, конечно, вас выслушают, даже сделают вид, как будто они вас понимают и даже сочувствуют. Но на самом деле, скорее всего, они подумают: «Вот дура (или дурак)!»

Подумайте сами, как иронично выглядит ваша ситуация. Вы живете с человеком, и вас все устраивает. А вот как только он решил от вас уйти, так сразу хуже человека на свете не сыскать! Вывод напрашивается сам собой.

Либо ты такой слепец, что не замечал всего этого, либо ты обыкновенный мазохист, раз позволял с собой так обращаться. Либо ты просто не можешь признать своих ошибок! В любом случае ты — дурак!!!

Так вот, чтобы не быть таковым, научитесь видеть и признавать свои ошибки. А еще я бы хотела у вас спросить, а куда в этом случае подевалась любовь? Ведь не могут люди одновременно разлюбить друг друга? Такие ситуации еще раз доказывают, что любовь — чувство приобретенное. Она напрямую зависит от атмосферы. А значит, ею можно управлять. Хочешь — любишь, а хочешь — нет!

Поделюсь с вами в очередной раз своим опытом.

Как я уже рассказывала ранее, у меня были чудесные отношения, которые закончились скандальным разрывом. Так вот, после нашего расставания я ни разу не сказала про Андрея плохо! И думаю, что он обо мне плохо тоже не говорил. Я продолжала общаться с его друзьями, и если бы в мою сторону был бы какой-то негатив, я бы обязательно об этом узнала. Как говорится, «все тайное рано или поздно становится явным».

Когда меня спрашивали: «Кто виноват?», я вздыхала и говорила: «Конечно, оба виноваты, но я в большей степени».

Объясню, почему оба, ведь в данном примере я очень ярко описала то, как я истеричила. И можно подумать: «Что тут разбирать? И так все понятно».

Почему же виноват и Андрей тоже? Если бы он вошел в мое положение, понял, что я нахожусь одна в большом городе и туло схожу с ума, может быть, он нашел бы какой-то компромисс, какие-то нужные слова для меня. Дал бы мне ту уверенность, какой мне не хватало. Возможно, тогда и не было бы всего этого. Но он так не сделал. И в итоге я не попыталась понять его, а он меня.

Вот и получается, кого винить? Кого упрекать? Причем тут вся эта грязь, которую зачастую начинают выливать?! И это хорошо, если вы разошлись до брака и детей. А если у вас есть ребенок? Тут уж точно надо стараться быть более спокойным и лояльным. Ведь прежде чем облить кого-то грязью, подумайте, а не попадут ли кусочки грязи на вашего ребенка? Не будет ли он от этого страдать? Ведь маленькое сердечко очень ранимо!!! Так что принимайте все действия обдуманно!

## Совет № 7. РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Почему зачастую родители не могут найти общий язык со своими детьми? Почему порой ребенку легче довериться абсолютно



постороннему человеку, нежели своим родителям или близким? Это вечная проблема отцов и детей!

Может быть, все эти проблемы актуальны лишь потому, что на одну и ту же вещь дети и родители смотрят по-разному? Например, очень многие родители, подарив ребенку жизнь (обращу внимание на слово «подарив»), считают, что теперь ребенок им чем-то обязан. Хотя у ребенка при этом никто не спрашивает, согласен ли он на такие условия. Да и вообще, когда вы что-то дарите какому-нибудь своему знакомому, вы ведь не думаете при этом: «Ага, я вот ему подарил сувенир на день рождения, а он мне теперь должен на работу еду приносить!» Смешно звучит, да? Так

вот, по отношению к ребенку это звучит точно так же!

Дорогие родители, чтобы вам было проще жить и ладить со своими детьми и близкими, относитесь к ситуациям немного проще. Запомните, что никто вам ничего не должен. Хорошо, если ваш ребенок вам что-то рассказал, а нет, тоже не страшно. Помог, ну молодец! А не помог, значит, так сложилась ситуация. Позвонил, отлично! А если нет, так тоже не беда. Позвоните вы ему! Ведь мы все на равных правах! Так что не усложняйте жизнь себе и тем, кто вас очень любит!

Еще наши близкие, сами того не желая, очень часто накладывают на ребенка кучу комплексов. Как это происходит и как этого избежать?

Приведу такой пример. Обычная семья, двое детей. Конечно же, родители любят обоих одинаково. Но у одного есть какой-то ярко выраженный талант, а второй ребенок еще не раскрылся. Естественно, первого ребенка родители начинают нахваливать, всем демонстрировать его таланты, записывать в различные кружки, а второго просто следом за ним записывают туда же. И на фоне этого, так сказать, пиара у второго ребенка может развиваться комплекс. И ребенок рискует тем, что он может никогда не раскрыться! Хотя, хочу заметить, что

абсолютно неталантливых людей нет! Каждый человек в чем-то уникален! Просто, к сожалению, не всем удается раскрыться.

В таком случае, чтобы избежать подобной ситуации, могу посоветовать родителям только одно. Если у вас один ребенок раскрылся, а другой еще нет, то срочно начинайте искать то занятие для ребенка, где он мог бы это сделать. Думаю, не стоит вслед за первым записывать второго в тот же самый кружок. А если у вас не получается на данный момент найти то, в чем ваш ребенок бы мог преуспевать, то в таком случае постарайтесь восторгаться первым ребенком не так сильно и ярко.

Или, например, бывает, что у ребенка есть к чему-то тяга. Пусть это будут пение, танцы, рисование или еще какое-то увлечение, не важно. И у него, скажем, получается это не очень хорошо, а порой даже ужасно. И родители начинают либо смеяться над ним, либо указывать ему на то, как плохо он это делает. Таким образом, впоследствии у ребенка точно так же развивается комплекс! И как ему после этого что-то начинать? Ведь возможно, что, если он что-то начнет делать, его попросту засмеют!

В этом случае посоветую родителям всегда поддерживать своего ребенка, обязательно воспринимать его всерьез и уж точно

никогда не смеяться над ним! А еще сделайте так, чтобы ваш ребенок знал с самого детства о том, какой он красивый, замечательный и уникальный. Думаю, тогда все будет хорошо!

Подытожу тем, что я сама находилась в подобной ситуации. В нашей семье четверо детей, я — самая младшая. Так получилось, что все дети очень хорошо поют, танцуют, играют на различных музыкальных инструментах, очень артистичны. Ну, в общем, все очень талантливы. Но, как говорится, в семье не без урода! Это я сейчас про себя. Конечно, родители пытались найти и развить во мне ну хоть какой-то талант, но все их попытки не увенчались успехом. Пела я просто ужасно, но зато с душой! Танцевала тоже. Но ни разу мама или папа не указали мне на это! Тогда вопрос, откуда появился у меня комплекс? И даже не один, а куча!

У меня получились следующая ситуация. Комплексы я набирала постепенно. Так как у нас в семье все пели, то на каждый праздник мы собирались за большим столом и пели песни под гитару. Лучше всех у нас пел Илья (средний брат), а поэтому и пользовался особой популярностью. Но и Саша с Наташей (старшие брат с сестрой) ему не уступали. Саша был всегда душой компании, а Наташа просто была

единственной поющей и самой желанной девушкой нашего окружения. А так как я была самой маленькой, то меня, естественно, никто всерьез не воспринимал. Все на меня смотрели просто как на маленького ребенка. А я не считала себя таковой и хотела быть со всеми наравне. Каждый раз, когда мы собирались на какой-то очередной праздник, я тоже хотела петь, но жутко стеснялась. Я боялась того, что если запою, то у меня не получится так хорошо. Нет, конечно, я пела со всеми вместе, когда тебя почти не слышно. Но мне-то хотелось, так сказать, общего признания. Здесь произошло первое мое замыкание.

Следующие комплексы у меня образовались на фоне того, что окружение у меня всегда было намного старше меня, так как это были друзья Наташи и Саши, а с ними у меня разница восемь лет. Ну и, естественно, все заглядывались на Наташу, а меня не замечали. Со мной, конечно, все играли, но, опять же, мне хотелось не этого. Ведь я же не ощущала себя маленькой девочкой, соответственно и хотела, чтобы на меня тоже смотрели, как на мою сестру. Мне хотелось любви! А однажды, когда мы были в походе, со мной произошла печальная ситуация. Когда все ребята баловались и купали девочек в реке прямо в одежде, то



я стояла в сторонке и мечтала о том, чтобы меня тоже заметили и испугали. И вот я услышала: «Вон, Хомяка искупайте (это мое детское прозвище из-за пухлых щечек)». А один из мальчишек сказал: «Так у нее, наверное, одежды нет запасной, все-таки маленькая». Ну, здесь я и подумала: «Вот оно, счастье!» и побежала в палатку. Мигом вернулась обратно с огромным баулом вещей и крикнула: «У меня еще много! Много вещей!» Но, посмотрев на мой рюкзак, мне сказали: «Так протрите всю сумку с вещами намочить, да и все!» Так купать меня никто и не стал. Опустив голову, я пошла плакать в палатку. Правда, потом и меня стали купать со всеми вместе, но время назад не отмотать...

Может быть, я где-то в глубине души и понимала, что я не получаю взаимности в силу своего возраста. Но почему-то я находила другие причины. Например, то, что Ната — стройная, красивая, хорошо поет и танцует, играет на музыкальных инструментах. А я — полная ее противоположность. Еще были такие ситуации, когда я высказывалась, а меня не воспринимали и хихикали. Все время шутили, что я пухлая и мне надо заниматься спортом. А когда я говорила, что я делаю всякие упражнения каждый день, почему-то мне никто не верил.

Ведь я занималась тогда, когда никто не видит, потому что я жутко стеснялась. Так я получила еще пару комплексов.

Вот и вышло, что на фоне своей замечательной семьи мне казалось, что я просто гадкий утенок. Возможно, вы сейчас подумаете, что я решила наконец-то излить свою душу и показала, какая я бедная и несчастная, а все вокруг плохие. Но совсем не это я хочу вам сказать. Просто порой человеку кажется, что несчастнее, чем он, нет никого на земле. Именно так я себя тогда и чувствовала, но опять же, это была всего лишь иллюзия. Так бывает, когда мы замыкаемся в себе, замечаем только плохое и привыкаем к этому состоянию.

И только потом, когда я уже уехала учиться в другой город, устроилась на работу и приобрела новых друзей, я смогла впервые почувствовать себя королевой! Мне очень повезло, что я встретила этих замечательных людей. Ведь они помогли мне раскрыться. С ними я была сама собой, настоящей. Я могла прыгать, скакать, петь, танцевать. Только от них каждый день я слышала, какая я замечательная, красивая, что у меня отличная фигура, что тому, кому я достанусь, очень сильно повезет! И от всего этого мне хотелось становиться еще лучше! Я поверила в себя! Я полюбила себя!!!

## Совет № 8. И СНОВА О ДЕТЯХ

Вы хотите, чтобы ваш ребенок как можно больше рассказывал вам о своей жизни? Тогда не пытайтесь навязать ему свою точку зрения, он все равно воспримет все в штыки. Дескать, вы его учите, а он и без вас много уже знает! Поймите, что каждый раз, когда вы думаете, что вы просто посоветовали, ваш ребенок будет думать, что вы его учитите. И автоматически будет отторгать ваши советы. Чтобы этого не происходило, и вы могли предостеречь своего ребенка от каких-то неприятных моментов, станьте для него другом.

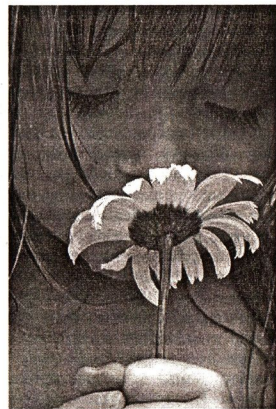
Как это сделать?

Для начала постарайтесь вспомнить себя в его возрасте. О чем вы мечтали, горевали, как себя вели, какие ошибки совершали, чем гордились, а чего, наоборот, стыдились. Как делали боевой раскрас, идя на танцы, возможно, как с кем-то дрались, а самое главное, из-за чего! В общем, для начала проведите самоанализ. Поймите, вы не сможете найти контакт со своим ребенком до тех пор, пока вы сами не станете таковым. Ведь только ребенок поймет ребенка, и только взрослый способен понять взрослого!

Ваша задача — разговаривать с ним на одном языке. Но не забывайте, что от всех бед вы все

равно не сможете его оградить! Поэтому не переусердствуйте со своей заботой. Пусть ваш ребенок совершает какие-то ошибки. В конце концов, он ведь должен на чем-то учиться. Как говорится, «кто не падает, тот никогда не поднимается!». Не забывайте: ваша задача состоит только в том, чтобы оградить ребенка от какой-то серьезной проблемы, поддержать в трудный момент и направить в нужное русло. А не лезть абсолютно во все его дела!

Еще — никогда не давите на ребенка. Если вы видите, что он вам что-то не договаривает, то оставьте его в покое. Когда он «созреет», то сам вам все расскажет. Если уж вы так сильно



хотите разузнать, что там у него на душе, то достаньте эту информацию каким-нибудь ненавязчивым способом. Вспомните, что я говорила ранее. Поставьте себя на его место, расскажите какую-то свою историю из жизни, где, может быть, вы даже оплошали. Тогда, возможно, ваш ребенок немного раскрепостится и, разговаривавший на абсолютно другую тему, он захочет с вами поделиться.

И не следует говорить своему ребенку такие фразы: «Вот я в твои годы уже то, и то умела, а ты...» Так он никогда не захочет чему-то учиться и, скорее всего, даже наоборот, просто уйдет в себя. Если вы хотите чему-то научить, то сделайте это через свои неудачи. Покажите, что и вы в своей жизни делали ошибки, что все не идеальны. И к чему надо стремиться.

Частенько родители делают очень большую ошибку. Когда их чадо что-то им рассказывает, они начинают либо смеяться над его ситуацией, либо безразлично относятся, типа им некогда, либо, что еще хуже, начинают орать. Это три грубейших ошибки, которые вы могли бы совершить! Если однажды ребенок получил такую реакцию, то, скорее всего, он больше вообще не подойдет к вам! А может замкнуться в себе! Поэтому, прежде чем

что-то сделать, хорошенько подумайте, а правильно ли вы поступаете.

И запомните, что ором вы вряд ли добьетесь от ребенка того, чего бы хотели!

Если в своей жизни вы совершили какую-то подобную ошибку, не отчаивайтесь. Попробуйте все изменить. Желаю вам удачи!

### Совет № 9. НЕ МОЖЕШЬ РЕШИТЬ — СПИШИ!

Хочу обратить ваше внимание на одну интересную вещь. Люди все разные, а вот проблемы у всех схожие. Но вот решают все их по-разному. Кто-то решает свою задачу сразу правильно, кто-то делает работу над ошибками, так как сразу решить не смог, а кто-то все время остается на второй год. Думаю, вы понимаете, о чем я говорю.

Интересная получается ситуация! Почему-то, когда в школе нам дают одинаковые уравнения, но с разными значениями, то мы легко списываем их у своих товарищей. Но вот если в жизни нам задают одну и ту же задачу, то мы почему-то не можем подставить свои значения в выражение и получить нужный результат. Когда перед нами возникают какие-либо трудности, то мы сразу закрываем глаза, уши, отключаем мозг и лишь твердим: «Только у меня такая проблема,

и несчастнее меня на земле вовсе никого не бывает!» А еще, когда нам пытаются помочь, отвечаем в ответ: «Да ты не понимаешь!». Можно подумать, что вы одиноки во вселенной! И только у вас бывают проблемы! Причем, если пытаетесь объяснить этому человеку, что у всех так, то он тебя просто не слышит. Он полностью погружен в свою проблему и даже не пытается не то, чтобы самостоятельно решить, но и даже списать! Так вот, настоятельно прошу вас, если вы не можете решить самостоятельно свою задачу, то хотя бы просто спишите ее, подставьте значения в уравнение!!! Но не забывайте, что списывать надо у тех людей, которые хорошо решили свою задачу, обратите внимание на их результат, какая оценка стоит после этой задачи. Еще хочу обратить ваше внимание на слово «задача». Это не проблема! Это всего лишь задача, которую надо решить. Причем решить верно, а в противном случае вам придется решать ее снова и снова.

Еще хочу предложить вам воспринимать все поставленные перед вами задачи как данность. Т.е. если задача не имеет решения, иными словами, вы не в состоянии ее решить, тогда просто примите ее. Какой смысл каждый день переживать из-за чего-то такого, что вы не можете и

никогда не сможете решить или изменить? Безусловно, такие ситуации у нас тоже случаются, что вы не можете ни решить, ни списать, что задача не имеет решения. Ну, так и не надо в таком случае ее держать все время при себе, отпустите!

Приведу пример. Если от вас ушел молодой человек, и вы сильно из-за этого переживаете, тогда верните его! Ну, а если это уже невозможно, тогда какой смысл из-за этого расстраиваться? Ведь жизнь на нем не кончается. И потом, этого все равно не изменить. Поэтому принимайте все, что происходит, как данность. Случилось и случилось, что тут такого. Либо вы прогорели с бизнесом, тоже не беда! Ситуацию тоже уже не исправить, зато у вас будет над чем подумать! Запомните, что из каждой ситуации вы должны вынести что-то полезное. Делайте выводы, анализируйте и не повторяйте ошибок! Не забывайте вы не одни! И наверняка, есть люди, которые сталкивались с такой же ситуацией. И если они еще живы, то значит, и у вас жизнь не закончена!

### Совет № 10 «ПОВТОРЕНИЕ — МАТЬ УЧЕНИЯ!»

Итак, закрепим пройденный материал и «впитаем» еще немного информации.



**Шаг первый.** Стараемся все «впитать» и максимально вынести полезное.

**Шаг второй.** Живем так, чтобы было радостно просыпаться!

**Шаг третий.** «Жизнь нужно прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы!» (Н.А. Островский). Поэтому ставьте цели, планируйте, определяйте примерные сроки их исполнения и, самое главное, пытайтесь их реализовать. Мало просто сидеть и ждать, нужно ведь и действовать. Но, опять же, не заикливайтесь! Если что-то на данный момент реализовать не получается, то отложите это ненадолго. Всему свое время!

**Шаг четвертый.** Всегда пытайтесь проанализировать, чего хотите от вас ситуация, и делайте в точности наоборот. Это не так уж и сложно, главное понять принцип. Например: на вас ни за что наорали. Ваши ожидаемые действия — их не так уж и много. Вы либо начинаете злиться и орать в ответ, либо начинаете плакать, расстраиваться и т.д. Все эти реакции повторяюсь, ожидаемы. В принципе, ситуация этого и требовала. Но мы-то с вами уже «вооружены», поэтому вам просто необходимо либо промолчать, либо спокойным тоном объяснить человеку, что он не прав, либо превратить все в шутку. И так вы должны поступать с каждой ситуацией, которая может вывести

вас на эмоции. Но еще запомните такую вещь — свои эмоции не нужно подавлять, иначе вы просто однажды взорветесь. Нужно каждую ситуацию крутить, вертеть и находить ту сторону, с которой данная ситуация уже не так уж и трагична. Как только вы это поймете, то, естественно, отрицательных эмоций она уже и не будет вызывать, а значит, вы легко сможете решить свою проблему правильно. Ведь все трудности нужно решать в хладнокровном состоянии.

**Шаг пятый.** Всегда контролируйте свои слова, действия и, конечно же, эмоции. Снижайте значимость проблем. Держите свою жизнь под контролем. Ведь кто еще может проконтролировать вашу жизнь, кроме вас? Кто в ней наведет порядок? Кто ее сделает ярче и прекраснее? Только вы сами!!! Запомните это раз и навсегда.

**Шаг шестой.** Запомните, никто и никогда не может на вас наложить проклятие или порчу, если вы держите свой мир под контролем. Ни один гороскоп не скажет, какой у вас сегодня будет день. Когда вы управляете своими эмоциями, вы управляете своим миром. А значит, вам решать, удачным будет день или нет, будете вы всю жизнь одиноки или у вас будет огромная счастливая семья. Только вы можете все!

**Шаг седьмой.** Гордитесь собой, восхищайтесь, обращайтесь внимание на свои даже самые малейшие достижения, хвалите себя. Одним словом, занимайтесь самовнушением! А когда в совершенстве будете обладать этим качеством, то смело начинайте делать то же самое, но уже с другими людьми. Внушайте им, какой вы прекрасный человек, незаменимый работник, как вы успешны, во всей вселенной не сыскать такого, как вы! В общем, как только вы сможете полюбить себя, то вы с легкостью сможете влюбить в себя и кого-то еще. Еще есть одна хорошая фраза: «Распуская о себе слухи! Источник забудется, а информация останется!» Так что внушайте людям, что вы именно тот работник, который им нужен, что вы именно тот человек, с которым хотят прожить всю жизнь и т.д. Успех вам гарантирован!!!

Еще хочу обратить ваше внимание на то, что заниматься самовнушением не значит сидеть и мысленно пытаться себе что-то внушить. Так вряд ли у вас что-то получится. Результат вы получите только тогда, когда начнете на каждом шагу подмечать то, что, например, сейчас вы скачали очень умную мысль, а знали нет, будете вы всю жизнь гением, или как вы сегодня хорошо выглядите. Может быть, вам на улице сделали комплимент или вы нашли сегодня

денежку, а значит, вы просто счастливы и т.д. Говорите всем и везде об этом. Может, кто-то и посмеется в ответ, но внутри у него наверняка отложится мысль: «А ведь действительно...» Так что не стесняйтесь и действуйте! Наверняка вам понравится.

**Шаг восьмой.** Старайтесь не обращать внимание на те ситуации, которые могут вас угнетать. Не смотрите негативные передачи или фильмы, если вы принимаете их близко к сердцу. Не погружайтесь в лишние проблемы! Погружаясь в какую-либо проблему, вы начинаете притягивать к себе массу новых неприятностей. Так что смотрите на все проще. Случилось и случилось... Увидели аварию, грубо говоря, поохали и забыли. Новости посмотрели — произошла катастрофа. То же самое. Может быть, кому-то это покажется бессердечным, но ведь, если вдуматься, какая польза от того, что вы начнете погружаться во все проблемы мира? Ведь ситуация уже случилась и ничего, к сожалению, не исправить. Поэтому от того, что вы начнете переживать и погружаться в проблему, пострадаете только вы сами. Пользы ноль, а вот нервная система уже повреждена.

**Шаг девятый.** Помните о том, что если ваша ситуация кажется вам тупиком, и вы не можете найти ее решение, то, оглянувшись

вокруг, немного опустив свою беду, вы всегда сможете увидеть, что подобная ситуация уже случалась с кем-то другим. И этот кто-то с легкостью уже ее решал. Так что не забывайте, что так же, как и в школе, если задание показалось вам сложным, вы можете у кого-то «передрать»!

**Шаг десятый.** Как известно, все проблемы из-за того, что люди очень мало разговаривают друг с другом. Поэтому старайтесь больше разговаривать с людьми. Особенно, если вы находитесь в паре! Не бойтесь говорить о том, что вам не нравится, что вас беспокоит, угнетает, а может быть, чего бы вы хотели от партнера. Кстати, это касается и работы, и друзей, и родственников, в целом взаимоотношений с людьми. Если вас что-то не устраивает, обязательно попытайтесь это решить. Так что говорите, говорите и еще раз говорите!!!

Подытожу все выше сказанное тем, что жизнь — это тот же механизм, который не будет работать без какой-либо детали. Все равно, что машина не поедет без колеса или без аккумулятора. Поэтому хорошо управлять своим миром вы сможете, только если выполните полную работу над собой. Шаг за шагом, день за днем.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

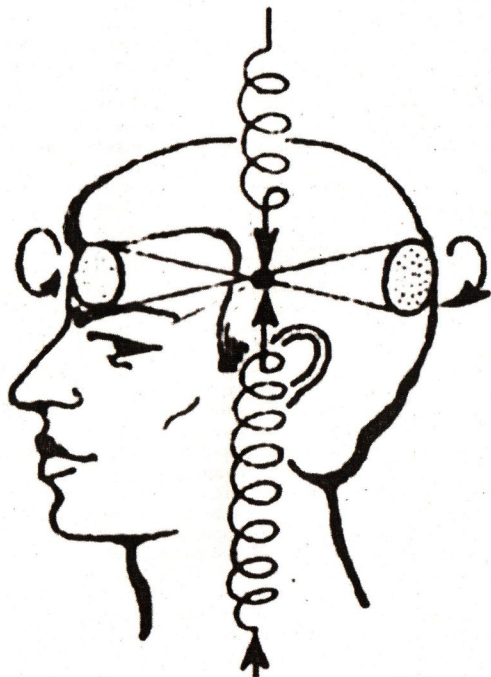
И в завершение хотелось бы вот что сказать. Люди, начинайте

уже жить, а не существовать! Знайте, что если не вы раскрасите свой мир, то его будут раскрашивать все, кому не лень, причем любыми красками. Кто-то будет лить одну черную краску, кто-то добавит серой. Нет, конечно, найдутся люди, которые и цветные краски будут добавлять. Но ведь это ваш мир, и только вам решать, сколько и какой краски в нем должно быть.

Поверьте, если вы проснулись, а на улице идет дождь, это не значит, что день начался неудачно. Стоит только вам улыбнуться и порадоваться этому дню, как тут же сквозь серую тучу пробьется яркий луч солнца! Или ваш день начался с того, что дома нет света, а вы хотели поиграть в игру на компьютере. Тоже не стоит расстраиваться или злиться. Оглянитесь, может быть, вам стоит, например, прибрать квартиру или сходить в магазин. Да мало ли какие дела можно сделать и без света! И хочу вас порадовать. Скорее всего, если таким образом посмотреть на ситуацию, то вы даже не успеете и начать делать уборку, как свет уже дадут! Вот это и называется снижать значимость проблемы или, другими словами, смотреть на ситуацию с другой стороны.

Так что занимайтесь собой, своим миром и живите счастливо!

**Михаил Перепелицин**



# Духовная алхимия



## ЧАСТЬ I ТЕОРИЯ

### ГЛАВА I.

**Энергия: образование в теле. Связь с созвездиями и планетами. Распределение энергии по потокам. Радуга. Представители внутренних органов на теле человека. Точки тревоги; точки — представители на канале мочевого пузыря. Болезни, причины их возникновения. Энергетический каркас болезней.**

Человек воспринимает все, что его окружает, через воздействие энергетических потоков разной длины волн, попадающих на наши чувства и регистрируемых ими. К.Э. Циолковский (в воспоминаниях Чижевского) говорил: «Материя (имеется в виду вещество, в отличие от полей. — Прим. автора) в нашей Вселенной занимает ничтожно малый объем —  $1/10^{45}$ . Таким образом, нам очень трудно постичь малочисленное меньшинство. И это же накладывает на нас огромные обязанности. Каждая такая твердая частичка должна воспринимать окружающую ее Вселенную во всем объеме. Именно она отвечает за бесконечность во Вселенной, как в пространстве-времени, так и в бесконечности Вселенной по качеству».

Энергия в Космосе распределяется по потокам, так называемым резонансным частотам. Древний египетский мудрец, которого в Греции называли Гермес Трисмегист, пять тысяч лет назад в своих «Изумрудных скрижалях» дал абсолютные космические законы: что на небе, то и на земле; что вверх, то и вниз. Из этих законов вытекает, что многие, казалось бы, несовместимые явления, как по их объему, так и по месту нахождения, могут быть выстроены в одну резонансную цепочку и быть познанными по закону аналогии почти мгновенно. Ключ к познанию таких энергетических резонансных потоков — радуга. Как только мы сможем определить количество энергии по закону радуги, то тут же научимся не только познавать энергетические информационные потоки, но и управлять ими. Человек и Вселенная представляют собой единый мировой процесс вечного движения, а также обмен информацией.

По древним понятиям человек связан с космосом через планеты и созвездия, которые управляют им с момента зачатия и до смерти (физической). С рождения человек окружен энергетической оболочкой, распространяющейся вокруг физического тела на определенном расстоянии.

Это есть его «деньги», на которые он может приобретать ценности во внешнем мире. Опыт предыдущих индивидуумов, давший искру жизни человеку настоящего времени, создает в этой энергетической оболочке резонансные окошечки, через которые человек выбрасывает энергетические лучи, соединяющиеся с объектами, необходимыми для данного человека (рис. 1).

В момент связи человека с этим внешним объектом происходит замыкание энергии и получается замкнутая энергетическая система. При этом остальные резонансные окна не работают. Набор и количество резонансных окон определяют цели и задачи человека, его желания и смысл его жизни.

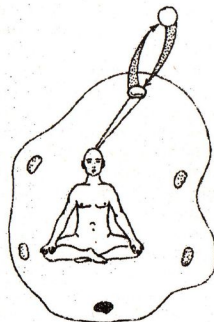
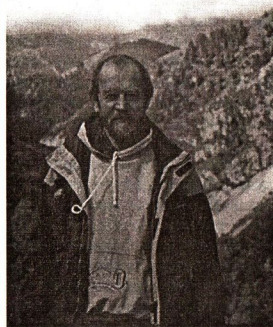


Рис. 1 Резонансные окна (результат опыта прошлых воплощений)



**Михаил Перепелицин** родился в 1938 году. Изучал медицину во Втором Московском Медицинском Институте по специальности педиатрия. Поняв, что возможности официальной медицины весьма ограничены, начал изучать йогу, астрологию, психологию, белую магию, хиромантию, египтологию, работы Вернадского, Чижевского, Сеченова, Павлова.

Разработал новый метод лечения болезней — метод пульсирующего биополя, в котором главным объектом воздействия является биополе пациента, поврежденное по различным причинам. Этот метод был назван «Двойной сферой». Основал Экспериментальный Методический Центр, где широко использовал свой метод и обучал ему.

Автор книг «Философский цемента», «Аналоговые системы», «Духовная алхимия», «Парапсихологический ключ к Библии».

В теле энергия образуется за счет постоянной работы сердца, легких и так называемого сосудисто-нервно-мышечного пучка. Сердце и легкие работают в человеке без передышки с рождения до смерти (сердце, как мышца, рассчитано на 120 лет — потенциальная средняя продолжительность жизни человека). В утробе матери энергосистема плода снабжается энергией через пуповину от матери. Сердце при своем сокращении посылает пульсовую волну артериям. Расширившийся участок артерии ударяет по рядом расположенному нервному волокну, нерв посылает импульс в рядом расположенные мышцы. При сокращении мышечного волокна образуется квант энергии, который бежит пульсовой волной по пучку. Это так называемые центробежные китайские каналы. С мест наибольшей плотности энергия по центростремительным каналам устремляется к мозгу, который служит коллектором энергии, так как в нем нет мышечных волокон. Собравшись здесь, энергия течет вниз по спинному мозгу, растекаясь по межреберным нервам, как по ручейкам и обслуживает по этажам внутренние органы. На первой линии канала мочевого пузыря, находящейся посередине между внутренним краем лопатки и

позвоночника, находятся представители всех 12 пар китайских каналов. Так замыкается энергетическая система в теле человека.

Как мы уже говорили, человек — система раскрытая. На него воздействует весь космос. 12 знаков зодиака, по два часа каждый, воздействуют по очереди по кругу на определенную пару каналов. На теле человека существуют представители внутренних органов, через которые внутренние органы общаются с внешней средой и постоянно стимулируются и регулируются ею.

Ушная раковина представляет собой набор резонансных пластинок, каждая из которых имеет связь со своим внутренним органом. Весь окружающий нас мир постоянно звучит, все звуки распадаются на тысячи резонансных ручейков, возбуждающих ушную раковину и стимулирующих внутренние органы в течение суток. На радужной оболочке находятся участки разной цветности и густоты. Цвет, поступающий из внешнего мира в радужную оболочку, по-разному воздействует на мозг и, таким образом, так же стимулирует внутренние органы. Каждый участок радужной оболочки представляет свой внутренний орган через мозг. Такие же участки представительства имеются на голове и

подошве. На животе существуют китайские точки тревоги, форсируя которые, можно определить расстройства энергии в канале.

Ребенок большим родничком напрямую связан с космосом. Как утверждают йоги на Востоке, при достижении определенной ступени духовного развития волосы на макушке головы выпадают, кожа начинает чесаться, кости черепа расходятся, и образуется отверстие, через которое даже можно ввести внутрь головы соломинку.

В процессе работы человек программирует свои будущие действия в коре головного мозга. Из коры программа этого действия разворачивается на подкорке для своего осуществления. Определенная группа внутренних органов, гормонов, ферментов и питательных веществ создают мозаику в человеке, являющуюся каркасом будущего действия. При этом пережимаются китайские каналы, по которым течет энергия. В одном месте избыток энергии, в другом — ее недостаток. В процессе совершения действия каркас действия разрушается. С другой стороны, реализация действия может наступить через длительный промежуток времени и тогда избыток и недостаток энергии в каналах отражается на ближайших тканях и органах. При

застойных мыслях реализация не наступает и органы и ткани начинают заболеть. Ночью, во сне, при аутотренинге наступает полное мышечное расслабление, энергия по каналам течет свободно, происходит выравнивание потенциалов, человек поправляется. Таким образом, однообразная работа, постоянная застойная мысль, хронические психические травмы создают каркасы заболеваний в виде энергетических контуров строго определенной формы, которую человек, обладая определенными способностями, может обнаружить.

В процессе профессиональной деятельности органы, ткани человека привыкают к определенному ритму, который за долгое время жестко закрепляется в организме. Клетки и ткани приспособляются к определенной энергетической нагрузке. Но когда на человека в процессе его личной жизни неожиданно воздействует непредвиденная стрессовая ситуация, такая жесткая система распадается и человек заболевает (инсульт, инфаркт, психическая болезнь).

## ГЛАВА II.

**Энергетические оболочки человека. Пропитывание минералов энергией живых существ по резонансным частотам. Проблема бессмертия.**



Человек состоит из 7 основных тел, входящих одно в другое.

1. Физическое тело.
2. Эфирное тело.
3. Астральное тело (тело желаний).
4. Ментальное тело (тело мысли).
5. Тело причинности (каузальное).
6. Атман.
7. Абсолютное тело.

Так как энергия каждого тела по качеству отличается от других, то каждое тело как бы пронизывает собой, будучи более тонким, более грубым. Так вода пропитывает собой песок.

Физическое тело состоит из огромного количества клеток, каждая из которых выполняет две задачи: поддерживает свое собственное существование и часть самой себя отдает на поддержание всего организма как целого (специализация клетки). Комплекс однородных клеток выстраивается в ткань или даже в целый организм. Все органы пронизаны группой управляющих клеток, клеток, обеспечивающих дыхательную или питательную функции. Каждая клетка живет определенный срок жизни, затем или гибнет, как клетки крови, или делится. Несмотря на все это, организм постоянно сохраняет свою форму и структуру. Этот процесс сохранения осуществляется эфирным телом.

Эфирное тело представляет собой точную копию физического тела, оно как бы содержит постоянную форму тела. Внутри эфирного тела находится астральное, или тело эмоций и желаний — то, что в данное время заставляет нас совершать безрассудные поступки.

Ментальное тело строит план нашей деятельности в процессе всей нашей жизни, как бы разумную структуру поведения. Внутри ментального тела находится тело причин и т.д., одно в другом.

В русской сказке о Кошее Бессмертном в символическом виде передано именно такое строение тела. Иванушка разбивает сундук, из него выскакивает заяц, из зайца утка, из утки яйцо, а в яйце находится игла — каузальное тело, словом которую, Иванушка убивает Кошею.

Во время сна наше астральное тело выходит из физического и начинает путешествовать в невидимом пространстве, осуществляя те желания, которые не были реализованы днем, и тем самым как бы освобождаясь от внутреннего энергетического напряжения. Во сне желания управляют человеком. Человек видит события, но не может на них повлиять. Некоторые люди умеют управлять снами и тем самым могут предвидеть то, что с ними случится на

следующий день, и заранее поступить так, как надо. В состоянии глубокого сна (сон без сновидений) человек выделяет из себя ментальное тело. Древние называли сон «малой смертью», а смерть — большим сном. Во время смерти из человека через макушку выходит эфирное тело, которое некоторое время находится возле трупа. Затем распадается и из него выходит астральное тело, и после определенного времени наступает распад астрального тела и выход ментального.

Каждое такое тело попадает в соответствующий энергетический поток и общается с другими такими же телами. Все эти потоки пронизывают собой всю Вселенную, Землю и то место, где мы находимся. И так же, как в нашем теле, входят один в другой.

После смерти тела часть тонких энергий остаются при нем, так как они не могут пробиться из-под тонкой энергетической оболочки, постоянно находящейся на определенном расстоянии над землей. Эти тонкие энергии образуются за счет гибели мелких живых существ, которых мы постоянно уничтожаем с пищей, воздухом и водой или когда мы ходим по земле и траве. При гибели каждого существа из него тоже выделяются определенные тонкие энергетические тела. Все

те энергии, которые остаются внизу, вместе с водой проникают в глубину почвы и по соответствующим резонансным частотам захватываются соответствующими минералами. Когда мы извлекаем минералы из земли, они эту захваченную энергетическую информацию начинают излучать наружу, в более свободное, по сравнению с землей, пространство.

Великий русский академик Вернадский выдвинул идею о существовании психической оболочки вокруг Земли, в которой находится информация о прошлом и будущем нашей планеты.

Циолковский в своих книгах говорит о лучистом человечестве, о том времени, когда люди превратятся в единое энергетическое мыслящее существо и покинут пределы Земли.

### ГЛАВА III.

**Связь человека с окружающим миром. Работа с минералами, растениями, животными.**

Человек — раскрытая энергетическая система. Древние маги умели восстанавливать во время своих магических операций вибрационную цепочку, включающую в себя на данное время созвездия, планеты, день рождения человека, животное, растение и минерал, подключали стихии

воды, огня, воздуха и земли, и таким образом как бы утяжеляли свою собственную мысль, материализовывали ее. И сами создавали нужные для них события, не выходя из комнаты.

В древних магических книгах указано время, по которому каждое растение, животное, минерал и человек подключаются к соответствующему созвездию, планете (Папюс, «Черная и белая магия»; Поль Седир, «Магические растения»).

### Работа с растениями

Сначала учитесь работать с деревьями. Для этого выберите наиболее могучее, наиболее ветвистое дерево с упругими блестящими листьями и издали обойдите его. Вы должны почувствовать симпатию и доброжелательность к нему. Затем начинайте приближаться к дереву до тех пор, пока не почувствуете его наиболее сильно. Встав возле дерева, как бы пошлите все ваше тело на ствол и крону и слейтесь с деревом. Ощутите корни дерева, движение соков из-под земли по стволу вверх и распространение их по листьям кроны. Затем ощутите, как Космос спускается через воздух вниз и по листьям и стволу устремляется в корни под землю. Так совершается кругооборот между Небом и Землей и их взаимообмен. После этого подключитесь сами

к этому обмену, отождествив себя с деревом, и испытайте в себе движение восходящей и нисходящей энергии. Таким способом можно лечить себя, промывать себя от всякой грязи, мелких дрязг, забот, переживаний. Вы уйдете от дерева умытым. Почувствуйте, как листья на дереве гладят ваши волосы, ощутите макушкой крону. Уходя, не забудьте поблагодарить дерево, погладьте его ствол рукой, почувствуйте к нему нежность, как к своему ребенку.

Клен бодрит, ива успокаивает, тополь дает ясность мышления, ощущение простора и перспективы.

После работы с деревьями позанимайтесь с комнатными растениями. Найдите оптимальное расстояние и, не прикасаясь, погладьте растение рукой, затем встаньте прямо и почувствуйте, на какой энергетический центр (чакру) растение посылает волну. Проймитесь энергией растения и снова не забудьте поблагодарить его.

Растения неподвижны и воспринимают окружающий мир через движущихся животных и людей. Кроме того, они создают энергетический баланс вокруг себя. Поэтому вы должны подобрать в комнате растения, которые вам симпатичны, и расставить их на соответствующих местах. Если вы научитесь

чувствовать растения, то сможете найти им место и понять энергетический рисунок, который они создают.

В вашей комнате всегда есть точки фокусов энергетических потоков. Войдите в комнату, станьте и отключите все ваши мысли, настроения, заботы, станьте чистым листом бумаги, на котором невидимый мир начнет писать свои символы. Затем пройдите свою комнату в разных направлениях и ощутите наиболее густые энергетические участки. В этих местах нельзя находиться постоянно, нельзя ставить постель и обеденный стол. В комнате всегда есть две точки: положительная и отрицательная. В них вы можете решать свои житейские проблемы, посидев в нужный момент некоторое время. Положительная точка дает зарядку при нехватке энергии, отрицательная нужна для контраста впечатлений, когда вам нужно прояснить обстановку.

### Работа с минералами

Возьмите какой-нибудь камень, лучше прозрачный, и посмотрите на него рассеянным взглядом. Через некоторое время камень в ваших глазах покроется серебристой дымкой и даже, может быть, с цветным ореолом. Втяните энергию из камня в соответствующий по

цвету энергетический центр (чакру) и раскрутите его на этой энергии против часовой стрелки. Затем пусть эта энергия растечется из чакры по всему телу. Вы почувствуете, как каждая клетка, каждый орган начинают заполняться энергией растения. Вы как бы промоетесь этой энергией и хорошо отдохнете.

Необходимо работать и с полосатыми камнями. Найдите главную деталь рисунка, затем уведите вглубь камня, от более мелких деталей к менее четким, изнутри наружу и наоборот. Здесь у вас может возникнуть впечатление, что камень начинает наплывать на вас. Так как он отшлифован и вырван из своей среды, то вы как бы почувствуете продолжение породы. Проверьте качество энергии: тепло, холод, покалывание, сверте свои впечатления с впечатлениями других людей. После маленьких камней переходите на большие каменные полотна. Для этой цели лучше всего подходит мрамор Метрополитена. При работе с картинами и камнями необходимо найти наиболее оптимальное расстояние, с которого можно получить наибольший эффект, подберите громкость музыки и температуру в помещении, освещение. Все должно сливаться друг с другом в гармонии, взаимно дополняя



и усиливая впечатления. Доверьте своим впечатлениям, ощущениям. Выбирайте из всех самые яркие, запоминайте и используйте их в дальнейшем. Они станут нитями Ариадны в океане ваших впечатлений.

#### ГЛАВА IV.

**Спираль — дуплекс-сфера.** Теоретическое обоснование. Очищение ауры земли. Принцип воронки. Разделение трех нижних и трех верхних чакр сердечной чакрой. Движение через сердечную чакру вниз на эгоистическую любовь и вверх на альтруизм. 8-й центр — связь между человеком и космосом. Выход за черную точку (Раймонд Моуди). Воронка, зеркало, линза, хрусталик глаза. Переворачивание мира в мозгу человека.

В книге «Византийская миниатюра», изданной в СССР, на одной из миниатюр схематически изображена сфера, выполненная из 2-х обручей, в середине — земля и вода. Изображение относится к XII - XVII веку. Сфера — это сила, т.е. энергия.

Шмелев в своей книге о дуплекс-сфере дал математический расчет так называемого модулятора Корбюзье, великого французского архитектора.

Дуплекс-сфера образуется за счет сжатия тора равномерным со всех сторон. Внутренняя

поверхность сходится в центральной точке сферы и начинает наворачиваться вокруг нее; при дальнейшем сжатии образуется спиралевидная поверхность — шар, в шар — вторая сфера. Эта конструкция представляет собой энергетический прибор, трансформирующий все виды энергии и устанавливающий связь между всеми уровнями материального мира.

Космос связан с Землей через небесные образования — созвездия. При попадании на Землю энергия через воронку разворачивается в обратном направлении. Мы получаем энергию обратного качества. Атмосфера Земли — гигантская преломляющая линза. Солнце создает из водяных паров двояковыпуклое тело, вот поэтому, когда мы подключаемся к космической энергии, мы должны переворачивать символы планет знаков Зодиака. Поэтому при работе с дуплекс — сферой стихии земли и воздуха меняются местами. Астрология, с которой мы имеем дело, касается наших обычных материальных дел.

В человеке существуют 7 энергетических центров, чакр, расположенных на позвоночнике. Три нижних чакры относятся к материи: муладхара, половая и солнечное сплетение; три верхних — к невидимому миру,

находящемуся возле нас. Сердечная чакра — центр связи обоих этих миров, через него проходит любовь — та, которой достоин каждый человек. Если вы поспираль от сердечного центра спуститесь вниз, то обретете эгоистическую половую любовь. Поднимаясь вверх по другой спирали, вы выходите на космическую любовь. Именно поэтому сердечный центр служит весами вашей души. Через восьмой центр, белый шарик на макушке, человек может соприкоснуться с космическим знанием. Черная точка на макушке — это тот черный тоннель, через который тонкие тела человека после смерти уходят в невидимый потусторонний мир. Такая труба изображена на полотне Тита Брейгеля (XVI в.). Раймонд Моуди в книге «Жизнь после жизни» приводит рассказы очевидцев о черном коридоре, через который человек в момент смерти устремляется в невидимое пространство.

#### ГЛАВА V.

**Подготовительные упражнения перед работой со спиралью. Работа с четырьмя концентрическими радугами на стене. Пробуждение всех центров: нижний замок. Андреевский крест. Прямой крест, раскрытие сердечной чакры и третьего глаза. Промывание на шнур. Цвета энергии по часам.**

Существует универсальное упражнение для сохранения тонуса вашего тела и выравнивания энергии по китайским каналам. Лечь на пол, под голову, под шею положить валик, чтобы мышцы шеи были полностью расслаблены. Сделать полный йоговский вдох, сжать мышцы заднего прохода и направить все тело снизу вверх на вдохе. Напрягаются мышцы лица, мышцы шеи остаются расслабленными. Задержать дыхание на вдохе. Затем резко выдохните через нос воздух и расслабьтесь. Во время выдоха послать энергию от макушки головы волной вниз через все тело до кончиков пальцев ног. Со следующим вдохом энергия поднимается снизу вверх до макушки. Так несколько раз, пока дыхание не успокоится. После этого отключить внутренний монолог (слушать монотонный шум — тиканье часов или собственное дыхание: *со* — вдох, *хам* — выдох) и начинать просматривать свои внутренние органы, отключив мысли. Просмотреть мышцы головы, шеи, рук, спины, груди, живота, ног. Переходим на внутренние органы: пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, мочевой пузырь, половые органы, печень, селезенка, поджелудочная железа, почки, мочеточники, диафрагма, легкие, сердце, межреберные мышцы.

В момент расслабления возможен выход из тела частичный или полный. При частичном выходе создается ощущение, будто ваше тело начинает подниматься вертикально, и в то же время вы его ощущаете как ваше физическое тело. При полном выходе вы видите свое тело со стороны. Испуг сразу же возвращает вас назад.

### Психическое расслабление

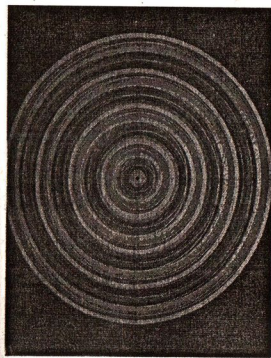
Выберите укромный уголок на лоне природы и идите бесцельно, не засекая времени. В вашем поражении должен быть час абсолютного свободного времени. При любом препятствии с внешней стороны (крик птицы, споткнулись, или кто-то пересек вам дорогу, или толкнул вас, пошел внезапно навстречу вам) вы должны свернуть или идти другим путем. В этом состоянии наступает полное психическое расслабление. Вы выходите из субъективного потока времени. Субъективный поток времени — это цепочка событий, которую вы выстраиваете перед собой, прогнозируя свои будущие действия и как бы разбивая весь свой день на ряд ожидаемых событий. Любые препятствия на пути осуществления этих событий воспринимаются вами как личное оскорбление. Пробираясь сквозь них, вы нарушаете свою энергетическую защиту, рвете ваше поле.

Один час такого психического расслабления, хотя бы раз в неделю, снимает все внутренние зажимы, ликвидирует раздражение, дает вам возможность почувствовать границы информационного потока. Все препятствия, встречающиеся на вашем пути, служат этими границами.

Модификация этого упражнения — ходьба вдвоем. При ходьбе вы слушаете шаги своего партнера и как бы входите в его психическое состояние, раскрываете его, начинаете чувствовать его настроение и отношение к вам в данный момент. Это упражнение учит сопереживанию.

### Сосредоточение между листьями

Для отключения своей логики и восприятия энергетических образов вокруг предметов очень полезна работа с лиственной деревью. Выбираете симпатичное вам дерево, находите фокусное состояние, на котором вы сильнее всего чувствуете, садитесь, расслабьтесь и начинаете смотреть в промежутки между листьями. Сначала на переднем плане, затем взгляд углубляется, и вы начинаете видеть задний план за деревом. В какой-то момент у вас возникает стереоскопическое четкое восприятие дерева. Затем полная потеря смысла окружающей обстановки и совершенно новое ощущение восприятия мира.



**Спираль. Колесница пророка Иезекииля.**

**Четыре колеса, колесо в колесе. Четыре стихии — Земля, Вода, Огонь, Воздух (минералы, растения, животные, человек). Четыре радуги. Внутри спирали — крылья шестикрылых серафимов.**

Это же самое восприятие можно получить, поработав на ковре или обоях, смотря между узорами. Ковер становится живым, объемным, лохматым и начинает наползать на вас.

### Работа с четырьмя концентрическими радугами

Дома, на стене — на листе бумаги — вам необходимо нарисовать концентрические круги, соответствующие четырем мирам. Внутри — мир человека, далее

животных, растений и минералов. К каждому миру относятся 8 концентрических полос радуги от красного до фиолетового и 8-й — белый. Ширина каждой полосы — 2 см, общий диаметр — 128 см, а при ширине 3 см — 196 см. В центре — черная точка на белом фоне, образованном белой полосой мира человека, дальше к периферии идет сиреневая полоса, синяя и т.д. по цветам спектра. Самая наружная — красная полоса мира минералов. Интенсивность цвета усиливается от центра к периферии.

Садитесь напротив, выбрав фокусное расстояние, и начинайте смотреть на черную точку до тех пор, пока на периферии вашего зрения не появятся полосы ярких цветовых вспышек. Затем закрываете глаза и смотрите в пространство между бровями. Возникают яркоокрашенные концентрические круги. Держать глаза закрытыми до тех пор, пока изображение полностью не исчезнет. Упражнение нужно делать при выключении внутреннего монолога — слушайте тиканье часов.

Во втором упражнении вы начинаете вращать глазами вдоль каждой цветной полоски от центра к периферии против часовой стрелки, начиная от нижней оси. Взгляд должен плавно катиться по каждой полоске без скачков. Пройдя по наружной красной



полоске мира минералов, вкручивайте свой взгляд внутрь, каждую полосу начинайте снизу и так доходите до черной точки в центре, на этот раз по часовой стрелке. Голова неподвижна, вращаются только глазные яблоки. Мысль отключается тиканьем часов, эмоции снимаются расслаблением лицевой мускулатуры. После такого спиралевидного движения глаз также закройте медленно глаза и наблюдайте за эффектом.

### Поза Хатха-йога

Для выполнения этой позы нужно рано утром сесть в позе лотоса лицом на север. С левой стороны — Луна (минусовая, холодная энергия), с правой — Солнце (плюсовая, теплая энергия). Во время глубокого полного вдоха мысленно начинаете тянуть энергию в виде тонких лучей через левую ноздрию от Луны вниз по левой стороне позвоночника до копчика; через правую — от Солнца, по правой стороне позвоночника также до копчика. Внизу лучи сворачиваются в виде двух рулонов. Во время выдоха энергия поднимается вдоль позвоночника вверх и на уровне затылка перекрещивается — лунная энергия идет в правое полушарие мозга, а солнечная — в левое. Вверху энергия тоже сворачивается в два

рулона. Накопив достаточно энергии, вы объединяете правое и левое полушария в центре и спускаете энергию вниз до копчика. Затем назад — вверх. Так несколько раз. Затем объединяете Луну и Солнце на небе, центральные светила у вас над головой, и посылаете луч вашей энергии через макушку к этому светилу.

### Пробуждение всех центров

В этом упражнении мы работаем на восходящем энергетическом потоке. Сначала раскрываются два нижних центра: копчик — священное сплетение и половой центр (муладхара и свадхистана). Во время глубокого вдоха втягивается внутрь задний проход как можно выше, плавно, постепенно. Все мышцы заднего прохода сокращаются внутрь. Во время выдоха задний проход плавно опускается вниз и расслабляется (время работы от 1 до 5 минут). Происходит разогревание нижних центров (чакр), ощущение теплоты.

После этого раскрывается третий центр — солнечное сплетение (манипура-чакра) с помощью Андреевского креста. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты ладонями вверх, параллельно земле, пальцы назад. В таком виде человек как бы состоит из двух половинок с центром в области пупка.

Из космоса через левую ладонь по часовой стрелке (по правилу буравчика) начинайте вкручивать шнур желтого цвета, пропуская его через руку в солнечное сплетение (за пупком на позвоночнике) и в правую ногу вниз, глубоко под землю. Из-под

земли, в левую стопу, ввинчивайте желтый шнур, он проходит через левую ногу в солнечное сплетение, затем в правую руку и уходит вверх в бесконечность (рис. 2).

После этого вы начинаете раскрывать горловой центр (вишудха-чакру), он раскрывается на прямом кресте. Встать прямо, носки и пятки вместе, руки в стороны, левая ладонь вверх, правая — вниз. Через левую ладонь ввинчивается шнур голубого цвета из бесконечности, параллельно земле, проходит через горловой центр за ключицами на позвоночнике и через правую руку уходит в бесконечность. Снизу из-под земли вверх по позвоночнику и далее в космос проходит белый шнур (рис. 3).

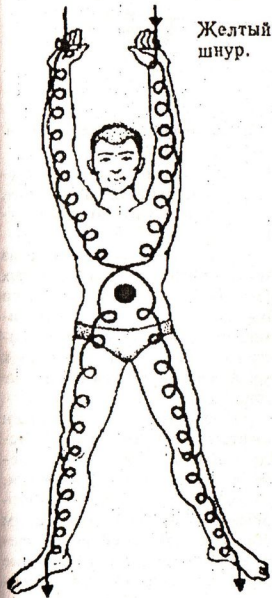


Рис. 2. Андреевский крест.

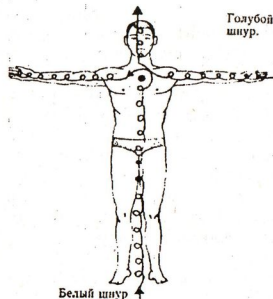


Рис. 3. Прямой крест.

Вокруг чакр шнуры проходят так, как будто они закручиваются чакры.

После раскрытия горлового центра начинаем раскрывать сердечный центр (анакхата-чакру). Для этого верхнюю чакру (вишудху) нужно заставить вращаться по часовой стрелке (если смотреть снаружи), направив энергию вниз, к сердечному центру, расположенному в центре груди на позвоночнике. Солнечный центр (манипура) поднимает свою энергию вверх к сердечному центру, вращаясь против часовой стрелки. Оба потока сливаются вместе в центре груди на позвоночнике. Голубой цвет вишудхи и желтый цвет манипуры дают зеленый — цвет сердечного центра. Зеленый цвет вращается против часовой стрелки и посылает свою энергию в центр головы в область третьего глаза. Сверху из космоса через макушку к центру головы ввинчивается белый шнур. Два встречных потока заставляют работать шестой центр (аджу). Этот центр состоит из трех частей. Ось его направлена через переносицу и гипофиз к затылочному бугру (зрительным центрам коры). Гипофиз — кинопроектор, зрительные центры — архив прошлого опыта, киноплёнки — зрительные образы в зрительных

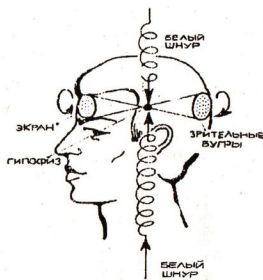


Рис. 4. Упражнение для развития третьего глаза.

буграх, внутренняя поверхность за переносицей — экран, на котором они просматриваются.

Таким образом, третий глаз можно представить в виде двух вращающихся конусов синего цвета, с вершинами, сходящимися в гипофизе, основания направлены в сторону экрана и к зрительным центрам в затылке (рис. 4).

После того как раскрыли шестой центр, заставляем раскручиваться синие конусы: спереди против часовой стрелки, сзади по часовой (если смотреть спереди). Энергия, таким образом, расходится на периферию, заряжая соответствующие области. Затем начинаем вращать конусы в обратные стороны. И так несколько раз.

При закрытых глазах в области переносицы появится синий экран, уходящий вперед, образуя астральную трубу. На конце ее появится отверстие, через которое просматривается новый мир.

#### Концентрация на кончике носа

У индусов есть хорошее упражнение: концентрация на кончике носа. Левое полушарие у нас отвечает за логику, правое — за интуицию. Обычно мы воспринимаем мир одним глазом, другой играет вспомогательную роль. Впечатления, идущие через глаз, заставляют работать одно полушарие. Хотим мы этого или нет, в нас постоянно льется информация от окружающих предметов. Скопив глаза на кончик носа, мы сливаем впечатления от левого и правого глаза, оба полушария начинают работать одновременно. Зрительные оси, пересекающие копчик носа и идущие вдаль, раздваивают предметы, отключая наше сознание от внешнего мира. Мозг как бы начинает работать самостоятельно. Вокруг предметов возникает свечение. Затем появляются клубы дыма голубого или золотистого цвета и возникает ярко окрашенный образ. Сидеть в этой позе надо не менее 20 минут.

#### Промывание тела и окружающего пространства энергией

Сядьте прямо на твердый стул. Сверху из космоса пустите

на свою макушку вращающийся по часовой стрелке шнур белого цвета. Снизу глубоко из-под земли по позвоночнику пропустите шнур белого цвета против часовой стрелки. На макушке оба шнура встречаются, образуя плотный белый сверкающий шарик. Энергию шарика заставьте растечься сверху вниз — сначала по коже головы, затем шеи, груди, живота, спины и ягодиц, рук, бедер, голеней и стоп. Затем белая энергия проникает в глубь тела и начинает пропитывать снизу вверх мышцы стоп, голеней, бедер, ягодиц, спины, живота, груди, шеи, головы, лица. Далее энергия входит еще глубже, пропитывая мозг, горло, легкие, сердце, органы живота и малого таза. Наконец энергия проникает в кости скелета снизу вверх: кости стоп, голеней, бедер, таза, позвоночника, ребра, лопатки, кости рук, черепа.

Теперь все ваше тело насквозь пропитано белой энергией. Разошлите пульсирующие образы ваших тел во все стороны в бесконечность: вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз, глубоко под землю. Прочувствуйте, как энергия клубами расходится и сходится по всем сторонам, сверкает и переливается. Снова соберите пульсирующие образы ваших тел со всех сторон



в себя, поднимите белую энергию через все тело сразу от стоп по голеням, бедрам, ягодицам, животу, груди, рукам, шее, голове, к макушке. Поднимите вверх вращающийся против часовой стрелки шнур в космос и вниз по часовой стрелке через позвоночник глубоко под землю. Таким образом можно промывать свое тело любой энергией по радуге. Красная энергия возбуждает, согревает, так же как желтая, зеленая дает ощущение спокойствия и умиротворения, голубая успокаивает. Фиолетовая дает ясность мышления, а белая чистит все клетки вашего тела и освежает. Появляется ощущение, как будто вы вымылись в кристально чистой воде.

### Концентрация на теле

Сядьте прямо на стуле, смотреть прямо перед собой рассеянным взглядом, чтобы видеть все вокруг себя в радиусе 180°. В этом случае зрение отключается от всех предметов, перед глазами возникает легкая дымка. В это же время нужно почувствовать все свое тело и отметить энергетические пятна, возникающие на какой-либо части тела, их форму, холод и тепло, приятность или раздражение. Благодаря этому упражнению вы научитесь выходить из активного действия в мире, что

позволяет чувствовать энергетическое влияние на вас или работу ваших чакр. В момент опасной ситуации сразу же вспомните о своем теле, тогда вы не подключитесь к этой ситуации и таким образом защитите себя. Вы научитесь с помощью рассеянного взгляда видеть свечения вокруг предметов и людей и изменения общего энергетического фона, неожиданные и резкие движения, включение новых объектов в поле зрения.

### Работа с зеркалом

Сядьте за 1,5 - 3 м от большого зеркала и смотрите на него рассеянным взглядом. Вы должны почувствовать перспективу отраженной в зеркале комнаты, ее глубину и себя в ней. В какой-то момент ваш двойник в зеркале как бы разделится от вас, и вы увидите чужого вам реального человека. Он будет менять свои очертания, цвет и даже совсем пропадать. Для тех, у кого возникает сильное чувство страха, это упражнение делать не рекомендуется.

## VI. РАБОТА С ДУПЛЕКС-СФЕРОЙ

Дуплекс-сфера создает энергетическую защиту человека от посторонних невидимых

влияний и дает вам возможность контролировать самого себя, чувствовать все свои тела и при выходе из тела вы через дуплекс-сферу можете возвратиться назад. Безнадёжно больные люди уже при жизни начинают разрушать свои тонкие тела через отчаяние, уныние и неправильные отношения других людей к ним. Дуплекс-сфера помогает человеку сохранить свои тонкие тела и оградить себя от вредных воздействий.

Человек представляет собой Вселенную в миниатюре. Древние говорили: «Все, что сверху, то и внизу. Что на небе, то и на земле». Одна система входит в другую, большое в малом и малое в большом. Малое дублирует большое. Таким образом, во Вселенной находятся целые миры в виде законченных систем, повторяющих одна другую. Каждый мир бесконечен. Человек внутри себя представляет всю Вселенную целиком. Девиз древних: «Познай самого себя, и ты познаешь весь мир» — призывает понять свой внутренний мир, тогда познаешь всю Вселенную. Еще в 1979 году было опубликовано сообщение об открытии пульсации молекул. Во Вселенной также происходит сжатие и расширение — это пульсация Вселенной. В этом заключается ритм Вселенной.

Материя (вещество) — это застывшая энергия, а энергия — движущаяся материя, она движется потоком. Предметы — взаимодействия энергий, узел свойств (Гегель).

Человек снабжен пятью органами чувств, через которые он воспринимает внешний мир. Восприятие идет по принципу прямой и обратной связи, устанавливается контакт, идет сигнал туда и обратно — как работает радиолокатор. Каждый орган чувств несет свою информацию, независимую от других. Вся эта информация поступает в голову и проваливается на подсознательный уровень. Для получения информации из подсознания человек должен на какое-то время отключиться от внешнего мира, перестать его воспринимать, тогда начинает работать внутренний мир и информация как бы выплывает наружу по заданию хозяина.

Человек может работать в потоках. Поток — космическая энергия определенного качества, которая отвечает за определенные образы. Когда человек попадает в такой поток, он начинает считывать информацию, находящуюся в потоке.

Каждый человек рождается с определенными задатками, оставшимися от прежних жизней. Он несет огромный опыт пережитых им ранее жизней (его

душа, или, по-современному, информационно-энергетический комплекс, практически бессмертна).

Через свой прежний опыт человек может интуитивно предвидеть предстоящие события. Этот же опыт накладывает на человека настоящие привычки, запросы, желания, и, таким образом, определяет круг его деятельности, и в то же время ограничивает его этим кругом. Поэтому человек получает из внешнего мира столько энергии, сколько требуется кругом этой деятельности. Этот же момент диктует человеку степень его готовности воспринимать внешний мир. Таким образом, у каждого человека своя готовность восприятия внешнего мира.

Мысль — тоже энергия, только более тонкая, не фиксируемая приборами. Мысль — отношение человека к окружающему миру, человек выпускает из себя энергетический поток на предмет, который он хочет познать, и, таким образом, человек и предмет на этот момент составляют единую систему. Каждый человек видит в одном и том же предмете свое отношение к нему, степень полезности этого предмета и ничего больше. Каждый предмет неисчерпаем по своим качествам, а человек воспринимает одно определенное

качество этого предмета или явления, то есть воспринимает мир в виде символов. Именно поэтому древние индийцы называли видимый мир «майя», или иллюзия.

Мысль — отношение, мысль — символ, мысль — энергетический поток. Это мысль вне нас. Мысль внутри нас — это программа действия, то есть мысль попадает в кору в виде программы будущего действия. Человек готовится что-то сделать, он прогнозирует будущие события, как бы предварительно проигрывает их, уходит в будущее.

Затем программа уходит в подсознание, и все тело готовится к действию. В свое время Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, то есть мысль — это готовность всего тела к будущему действию, мысль — все тело. Когда человек готовится что-либо сделать, у него сокращается определенная группа мышц, выделяется нужное количество гормонов, ферментов, питательных веществ в определенных, нужных для данного действия, системах, и вокруг его тела создается энергетический каркас определенного свойства и конфигурации. Некоторые люди могут чувствовать эти энергетические каркасы. Если мы настроимся в резонанс с

человеком, собирающимся совершить какое-либо действие, и почувствуем фигуру энергетического каркаса его будущего действия, то эта фигура свернется внутри нас в мысль-программу на нашем собственном языке, и мы без труда сможем понять мысли любого иностранца, не зная его языка. На этом принципе построена телепатия.

Человек в спокойном состоянии представляет собой энергетический шар. Внутри шара находится человек и его двойник в перевёрнутом виде, лицом назад. В двойнике заложена программа прошлого опыта, будущих целей и задач.

Аристотель говорил, что Вселенная — это шар. В центре шара — мысль, на периферии — материя. Форма шара самая совершенная, все тела в природе стремятся занять шарообразную форму при отсутствии сопротивления снаружи. Твердые тела текучи в большом масштабе, поэтому планеты шарообразны. Также и энергия человека в спокойном состоянии стремится занять шарообразную форму в пространстве. В шаре, как в замкнутой системе, все точки могут перемещаться относительно друг друга, а центр — мысль — будет неподвижен.

Одномерное пространство — линия или нитка. Одномерное

существо (условный червяк или гусеница), движущееся по прямой линии, живет в настоящем, но не имеет ни прошлого, ни будущего.

Двухмерное существо — муравей, работающий в двухмерном пространстве — плоскости или на изогнутой (трехмерной) поверхности. Если мы поместим на плоскости какой-нибудь объемный предмет, то двухмерное существо увидит срез этого предмета на плоскости. Если предмет удалится от плоскости, то для муравья он исчезнет.

Человек живет в трехмерном пространстве, он воспринимает объемы или формы. У трехмерного существа есть прошлое и будущее, он может прогнозировать события, предсказывать, что его ждет впереди. Мы живем одновременно в прошлом и будущем, настоящее — тонкая бритва, постоянно режущая прошлое и будущее. Когда человек не знает, что его ждет впереди, он не может прогнозировать ожидающие его события, возникает стрессовая ситуация.

Четырехмерное пространство — точка, где сливаются время и пространство. Точка неподвижна, это нулевая точка отсчета. Если мы представим себя внутри шарообразной вселенной, то для того чтобы воспринимать движущееся пространство где-то



возле нас, нужно как бы сделать объект наблюдения неподвижным относительно нас. При изменении пространства и времени этого объекта система отсчета меняется, ломается и объект исчезает из нашего поля деятельности. В нулевой точке системы отсчета не нужны, объекты воспринимаются непосредственно (интуитивно). В четвертом измерении можно видеть как форму предмета, так и то, что находится внутри этого предмета, наступает единство формы и содержания. У человека эта нулевая точка находится на макушке, у индусов она называется Дырой Браммы. Существо, достигшее этой точки, получает неограниченное могущество, видит и знает все, как бы становится богом.

Духмерное существо может воспринимать как наружную, так и внутреннюю поверхность, если оно будет двигаться по ленте Мебиуса. По этой ленте можно переместиться с внутренней поверхности на наружную — собственно, у этой ленты есть только одна поверхность. Существует сфера Мебиуса — шар в шаре, двигаясь по которой, можно попасть с внутренней поверхности шара на наружную поверхность. Как она образуется?

Возьмем бублик (тор в математике) и начнем его сжимать до

точки, а при дальнейшем сжатии его внутренняя поверхность начнет поворачиваться вокруг этой точки, а края наружной поверхности сомкнутся друг с другом. Получится двойная сфера — шар в шаре, или **дуплекс-сфера**.

Если мы будем двигаться по внутренней поверхности сферы и дойдем до центральной точки, то через точку выйдем на наружную поверхность и исчезнем из этого мира для обыкновенного наблюдателя (случай исчезновения людей описаны Рерихом в его книге «Алтай - Гималаи»).

Находясь в центре **дуплекс-сферы**, мы будем видеть шар снаружи и изнутри, будем видеть форму предмета и его внутреннее содержание. Этим феноменом обладала Роза Кулешова. Таким образом, наша настоящая мысль должна находиться в четвертом измерении. Этих состояний добиваются йоги с помощью определенных методов тренировки.

По йоговской системе, на позвоночнике человека находятся семь энергетических центров — чакр. Задача человека — раскрыть к действию эти энергетические центры. Каждой чакре соответствует цвет, запах и кожное ощущение, а также звук. При работе с энергетическими центрами вы отключаетесь от внешнего мира, загружая все каналы связи с внешней средой

своей собственной информацией, и становитесь хозяином своей собственной энергии.

Как уже говорилось ранее, человек, атом, молекула, вселенная, клетка входят друг в друга и повторяют друг друга. Поэтому, работая с собой, вы работаете со всеми объектами одновременно. Работая со своими центрами, вы входите в резонанс и с внешними объектами, правильно вписываетесь во внешнюю среду, в космос.

По древним учениям существует временная и пространственная зависимость между созвездиями, планетами, Солнцем, Луной, человеком, растением, животными и минералами. Зная время действия космоса на объекты Земли и собирая объекты, соответствующие этому времени, мы можем создать резонансную вибрационную цепочку и получать энергию из космоса в виде огромного энергетического потока.

Все окружающие нас предметы и сами люди постоянно излучают образы. Эти образы находятся в окружающем нас пространстве, имеют определенную продолжительность жизни, это энергетические сгустки. Радио и телевидение имеют специальные резонаторы, настраивающиеся на нужную длину волны и тянущие информационную энергию в

виде потока. Радиообразы накладываются друг на друга, усиливаются и проявляются. Живые существа устроены подобным же образом, точно так же могут считывать информацию из окружающей среды со всех сторон Земли и даже из Космоса (блуждающие образы). На любом участке пространства есть невидимая информация и можно научиться входить в эти пространства и считывать информацию из них.

Каждый из семи энергетических центров человека обслуживается пятью органами чувств. Чтобы почувствовать, какая энергия находится на каждой чакре, надо заставить работать на этой энергии все пять органов чувств. Каждый из пяти органов работает в своем ритме, информация проваливается внутрь нас как в бездонный колодец и болтается в мозгу на подсознательном уровне.

Эти пять видов информации не связаны между собой. Если мы научимся управлять своими органами чувств, то тем самым научимся управлять этой информацией. Схема расположения чакр у человека и его двойника показана на рис. 5.

В октаве 7 звуков, от «до» до «си», длина волны постепенно становится все короче, энергия все легче. Спектр радуги, аналогично, имеет 7 цветов,

наибольшая длина волны у красного цвета, самая короткая — у фиолетового. Существуют теплые краски: красная, оранжевая, желтая, и холодные: голубая, синяя и фиолетовая. Между ними зеленая — нейтральная. Белый цвет — синтез всех цветов, а белый звук — октава, все семь звуков, вместе взятых. Пропорциональное восприятие звука, кожного ощущения, цвета, вкуса и запаха позволяет объемно воспринимать

какую-либо одну энергию. Тогда вырабатывается орган, воспринимающий информацию объемно сразу всеми органами чувств. Эти органы и есть индийские чакры.

Вы начинаете накладывать на нижнюю чакру самые длинные волны энергии и заставляете ее вращаться, затем постепенно перемещаетесь от чакры к чакре, уменьшая длину волны энергии. При этом энергия как бы становится легче и поднимается вверх.

Человек чувствует, что по нему как бы поднимается теплая волна. Эта энергия движется вихреобразно. Чувствительные люди видят эти вращающиеся вихри. Энергетические вихри вращаются вокруг всего человека и вокруг каждого органа.

Мы должны научиться работать с энергетическими шарами: малыми — на чакрах, и большими шарами — скорлупками. Эти шары — резонаторы — мы будем окрашивать во все пять чувств,

или, что то же самое, воспринимать всеми пятью органами чувств.

Первый большой полый шар (или сфера) — **красный**. Он имеет радиус от копчика до макушки, центр большого шара всегда на макушке. Красная энергия наиболее грубая. Это чисто материальная энергия одномерно пространства. На ней человек совершает грубую физическую работу, не требующую работы мозга, работу примитивную, однообразную, монотонную.

При сжатии шара длина волны становится короче, энергия становится более жесткой. Следующий, **оранжевый** шар — скорлупка, входящая внутрь красного, — энергия полова. На этом уровне человек уже не тратит энергию на иные объекты или людей, а сжимает ее и, накопленную, направляет мощным потоком на свой идеал и овладевает им.

При еще более сильном сжатии объема энергия переходит в следующий поток — желтой энергии, желтый шар внутри оранжевого. Если предыдущая энергия работала в двухмерном пространстве, то здесь вступает в свои права трехмерное. Желтая сфера — сфера управления.

При дальнейшем сжатии энергия становится зеленой — это творческая энергия. Здесь

работают люди искусства. Это порог выхода к «нематериальной» сфере — кончаются четыре материальных плана и начинается план четвертого измерения. Эту информацию человек как бы черпает из потока и спускает ее вниз в материальный, физический мир. Когда человек что-то творит, он попадает в невидимое для окружающих пространство и теряет ощущение, где он находится в этот момент и сколько времени прошло, он как бы весь в своей идее. В этом состоянии человек испытывает огромное удовольствие, не требует пищи. Для того чтобы другие люди увидели то же, что и он, ему необходимо материализовать получаемую информацию. Таким образом создаются произведения искусства. Каждое хорошее произведение искусства пронизано идеями из невидимого мира, из невидимого потока. Путем сопереживания зрители начинают чувствовать эти идеи и попадают в этот поток сами, творят вместе с художником, впадают в творческий экстаз.

Голубая энергия — энергия чувственно окрашенных образов. Люди при обонии выпускают из себя энергетические сгустки в виде собственных образов, окрашенных эмоциями. Эти энергетические эмоциональные образы

#### ВРАЩЕНИЕ МАЛЫХ ШАРОВ

ПРИ ДВИЖЕНИИ  ВВЕРХ

ПРИ НИСХОДЯЩЕМ  ДВИЖЕНИИ

7 САХАСВАРА

6 АДЖНА

5 ВИШУДХА

4 АНАХАТА

3 МАНИПУРА

2 СВАДХИСТАНА

1 МУЛАДХАРА

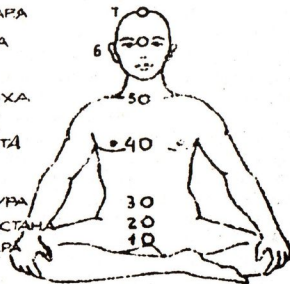


Рис. 5.



начинают жить независимо от людей. Каждый такой образ имеет определенный срок жизни, после чего исчезает. Психически больные люди видят эти образы в форме галлюцинаций. В состоянии острого психоза они перестают замечать пространство и время, сжимают свою энергию до голубой и выходят в поток эмоциональных образов. На этот уровень в состоянии творческого экстаза попадают поэты, музыканты. В этот же план попадают алкоголики при белой горячке. Они тоже с помощью внешней энергии (вино-водочных изделий) выходят в этот пятый план, перестают ощущать время и пространство и страдают от образов, созданных ими самими и окрашенных эмоционально.

Дальнейшее сжатие дает **си-нюю** энергию. Это энергия образная без чувственной окраски, без отношения к ним человека. Это уровень Аристотелевских форм. Здесь работают архитекторы и скульпторы.

Седьмой уровень — **фиолетовый**, уровень платоновских идей (эйдосов). Здесь абстракция самая высокая, формы исчезают. Остается одно содержание. Сюда попадают философы и реформаторы.

Восьмой уровень, белая энергия — мир нирваны, Будды, зеркальное отражение внешнего мира.

Человек представляет собой систему, которая выбрасывает из себя энергетические протуберанцы над шаром, и в связи с этим воспринимает мир искаженно, как если смотреть на поверхность пруда, на которую дует ветер. Ветер — это ваши вопросы, желания, эмоции. Когда человек наполнен притязаниями, он искажает мир эмоциями и получает свою, то есть искаженную, информацию. Когда вы от всего отказались, шар стал зеркальным, как пруд без ветра. Мир воспринимается таким, каков он есть. На этом уровне человек все видит, все понимает, но ничего не делает. Здесь уровень всезнания. Йоги выходят на этот уровень через специальные упражнения, наркоманы — через наркотики. Чакры находятся на позвоночнике с внутренней стороны и на голове. Нумерируются они снизу вверх. Для них общеприняты санскритские названия:

1. **Муладхара**, на копчике (с внутренней стороны)

2. **Свадхистана**, на уровне лобка.

3. **Манунпра**, солнечное сплетение, на 2 см выше пупка.

4. **Анахата**, сердечная чакра, между сосков.

5. **Вишудха**, на уровне щитовидной железы (уровень ключиц).

6. **Аджна**, на уровне «третьего глаза» (чуть выше переносицы).

7. **Сахасрара**, на макушке.

Мысленно создавая вокруг тела шары, нужно мысленно же заставить их вращаться, тогда энергия наших мыслей не выходит за границы шара, а внешняя энергия при ударе о шар рассеивается или возвращается тому, кто послал. Таким образом, вращающийся шар — надежная защита от злобных и других отрицательных импульсов, посылаемых на нас, статическое же защитное поле может быть пробито гораздо легче. Практически в случае нападения крутят внешний (красный) шар способом, указанным ниже, сначала в одну сторону, затем — в обратную. При этом нагружают все органы чувств соответствующими ощущениями, и, таким образом, отключаются от внешнего мира, от посторонних энергетических влияний, этим и создается энергетическая защита. Кроме того, отключая органы чувств от восприятия внешних явлений, мы тем самым берем их под свой контроль и начинаем воспринимать энергию объемно.

Следует помнить о том, что все наши удары энергией по другим мы получаем обратно.

Кроме шара существуют энергетические спирали. Они возникают в дуплекс-сфере при сжатии тора. Спирали вращаются навстречу друг другу,

образуют грушевидные сферы / объемные китайские каналы, которые потом проецируются на тело человека. (Китайский канал — линия особых точек на теле. Здесь речь идет о так называемых астральных китайских каналах — энергетических потоках). Каждый китайский канал работает в течение двух часов, подключаясь к одному из 12 зодиаков. За 24 часа человек через Космос последовательно соединяется со всеми зодиаками по кругу, и цикл начинается снова. Таким образом, человек в спокойном состоянии подключен к Космосу, энергия по каналам течет свободно, человек здоров; когда же он действует, то герметизирует каналы за счет готовности к действию, определенные группы мышц напрягаются, создаются энергетические контуры действия, каналы становятся непроходимыми. Выходит, что днем во время деятельности сама мысль создает модели заболеваний. Ночью человек обычно полностью расслабляется, энергетические контуры разрушаются и в фазе глубокого сна энергия в каналах выравнивается. Китайцы считают, что при помощи игл они выравнивают энергию в каналах тем самым лечат человека.

Энергия в человеке постоянно образуется за счет работ

сердца, легких, мышц. За счет сокращения сердечных мышц в крупных сосудах, бегущих на периферию, несется пульсовая волна. Рядом с артерией, сопровождающая ее, идет нерв. При расширении соответствующего участка артерии происходит удар по рядом расположенному нерву, возникает импульс в нервном волокне, распространяющийся на близко расположенные мышцы, мышечные волокна сокращаются и выделяют порцию энергии, которая бежит вниз вслед за пульсовой волной. Образуется энергетическая муфта, распространяющаяся по ходу сосудисто-нервно-мышечного пучка. Из места наибольшей плотности (где много мышц — руки и ноги) энергия устремляется вверх, где мышц нет и выработки энергии не происходит — в головной мозг. Головной мозг — коллектор энергии. Накопившись здесь, энергия спускается вниз по спинному мозгу и по межреберным нервам, как по ручейкам, растекается по внутренним органам. По китайской медицине на спине с двух сторон вдоль позвоночника есть точки — представители китайских каналов и, таким образом, межпозвоночные нервные узлы служат пунктами, где энергия переходит от спинного мозга на соответствующий орган.

При пульсации аорты и легочных экскурсиях сокращаются ножки диафрагмы, при этом происходит удар по солнечному сплетению. Сердце сокращается в четыре раза быстрее, чем легкие. Эти более быстрые импульсы идут на быстро действующие органы: печень, почки, селезенку, поджелудочную железу, а медленные — на медленно работающие органы: кишечник, желудок, мочевой пузырь. Диафрагма прилежит к печени, поджелудочной железе, почкам, селезенке и при своем опускании она выжимает из этих органов соответствующие порции питательных веществ, гормонов, крови. Так создается постоянный тонус организма. Человек предвидит события и перераспределяет энергию по заданной программе в головном мозгу. Когда возникает опасность, мышцы брюшного пресса сокращаются, диафрагма опускается вниз, выжимается огромная порция гормонов, ферментов, крови и питательных веществ.

Таким образом, создается энергетическая защита от опасности. Кошка при виде собаки выгибается дугой, резко сокращаются мышцы брюшного пресса и вокруг кошки возникает плотная энергетическая оболочка, не подпускающая собаку.

Теперь об учении древних о связи человека с Космосом.

Существуют пять стихий:

Табл. 1.

## ВЗАИМОСВЯЗИ

	Время работы созвезд.	Китайский канал	Созвезд (зодиак)	Знак созвездия
1	13—15	Тонкий кишечник	Водолей	♒
2	15—17	Мочевой пузырь	Рыбы	♓
3	17—19	Почки	Овен	♈
4	19—21	Перикард	Телец	♉
5	21—23	Три обогревателя	Близнецы	♊
6	23—1	Желчный пузырь	Рак	♋
7	1—3	Печень	Лев	♌
8	3—5	Легкие	Дева	♍
9	5—7	Толстая кишка	Весы	♎
10	7—9	Желудок	Скорпион	♏
11	9—11	Селезенка	Стрелец	♐
12	11—13	Сердце	Козерог	♑



Табл. 1. (Продолжение)

Планета	Знак планеты	Цвет планеты спирали	Стихия	Цвет стихии, шара	
Сатурн	♄	Голубой	Земля	Красный	1
Юпитер	♃	Синий	Вода	Оранжевый	2
Марс	♂	Красный	Огонь	Желтый	3
Венера	♀	Желтый	Воздух	Зеленый	4
Меркурий	☿	Фиолетовый	Земля	Красный	1
Луна	☾	Зеленый	Вода	Оранжевый	2
Солнце	☼	Оранжевый	Огонь	Желтый	3
Меркурий	☿	Фиолетовый	Воздух	Зеленый	4
Венера	♀	Желтый	Земля	Красный	1
Марс	♂	Красный	Вода	Оранжевый	2
Юпитер	♃	Синий	Огонь	Желтый	3
Сатурн	♄	Голубой	Воздух	Зеленый	4

*Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир*, которые распределены по сферическим скорлупкам по степени разрежения: **красному шару** соответствует Земля, **оранжевому** — более разреженная Вода и т.д. Каждой стихии соответствуют три созвездия зодиака (см. табл. 1, — в ней указано местное декретное зимнее время. Летом местное декретное время нужно уменьшить на 1 час).

Энергия созвездий бескачественная. Когда она приближается к Земле, то приобретает качество через так называемые «планеты». Их семь: Сатурн, Юпитер, Марс, Венера, Меркурий, Луна и Солнце. Цвета планет соответствуют цветам радуги. При одновременном вращении шаров и спиралей начинают работать энергии стихий, созвездий и планет, создается вибрационная резонансная цепочка, и энергия из Космоса устремляется на человека. Если вы хотите подключиться к Космосу, то надо еще представить в соответствующие часы фигуру созвездия, дать на шар соответствующие цвет, звук, запах, полное ощущение стихии.

За счет вращения энергий в шарах и спиралах можно лечить самого себя, прочищая каналы, посылать энергию на расстояние, видеть и слышать на большом расстоянии, предсказывать события, а главное — защищаться от космического

влияния, входя с ним в резонанс. Космические волны тогда будут проходить через нас как сквозь пустоту. Кроме того, вы научитесь переносить большие энергетические нагрузки и будете готовы к критическим жизненным ситуациям. Когда человек выходит в эти невидимые пространства стихийно, возникают психические заболевания, но если он знает структуру этих потоков и их качество, границы, он может входить и выходить в потоки произвольно. Очень важно уметь входить в информационные потоки, считывать из них информацию.

## УРОКИ

### УРОК 1. РАБОТА С ЧАКРАМИ С ПОМОЩЬЮ МАЛЫХ ШАРОВ

Сядьте в удобную позу прямо (но лучше всего в позу лотоса), расслабьтесь, руки на колени, глаза закрыты, сосредоточьтесь на кончике носа, кончике языка, ладонях, черной точке на макушке и слушайте монотонный шум: тиканье часов, шум воды, звук падающих капель, метроном. Дыхание *со-хам*, то есть при вдохе сосредотачивайтесь на слоге «со», а при выдохе — на «хам». Представьте себе на кончике маленький красный шарик от пинг-понга и заставьте его вращаться против часовой стрелки

(циферблат смотрит вперед) по горизонтальной оси, то есть вращение идет слева вверх, справа вниз. Дайте ощущения на все органы чувств (см. табл. 2).

Вы должны почувствовать распирание в области копчика. После появления этого ощущения энергии переходите на следующий центр — оранжевый и так до макушки (фиолетового шарика). Затем вращайте шары в обратном порядке и в обратном направлении, спуская энергию вниз. Кружочки на рисунке 5 при восходящем движении вращаются против часовой стрелки.

Для начала удобнее, когда кто-то диктует или записано на магнитофон. Ноты желательно проигрывать на рояле или другом музыкальном инструменте. Если не удастся подать на шарик все пять чувств, сосредоточьтесь на цвете: 70% информации мы воспринимаем через глаза. Но все-таки попытайтесь не терять остального.

Пример диктовки для первой чакры: «Вращаем шарик на копчике с внутренней стороны, левый край идет вверх, правый вниз, звук «до» (нажимаете клавишу), цвет красный, запах розы, вкус сладкий, на ладонях горячее покалывание» (то есть горячо до покалывания)».

К следующей чакре переходите не с разрывом, а переливая энергию, как бы начиная мотать следующий клубок той же ниткой.

Прокручивайте все шарики вверх и вниз один раз в день в течение недели, чтобы каждую неделю начинать новый урок.

Вращая таким образом чакры в виде небольших шариков, мы проводим энергию от более грубой и тяжелой к более тонкой и легкой через все органы чувств. При этом в чакрах возникают ощущения тепла, тяжесть сжатия энергии. Если эти ощущения появятся — значит, вы идете к цели. При обратном движении от макушки (дыры Браммы) к копчику энергия как бы утяжелется.

Таблица 2

### ЧАКРЫ И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИМ ОЩУЩЕНИЯ

Чаakra	1	2	3	4	5	6	7
Звук	До	Ре	Ми	Фа	Соль	Ля	Си
Цвет	Красный	Оранжев.	Желтый	Зеленый	Голубой	Синий	Фиолетов.
Запах	Роза	Ромашка	Мята	Герань	Полынь	—	—
Вкус	Сладкий	Вяжущий	Перец	Лимон	Горький	—	—
Ощущение на ладонях	Горячее доквашивание	Горячо	Тепло	Нейтральный шелк	Прохладно	Холодно	Холодное доквашивание

Хорошо делать упражнения, когда вокруг много помех: шум, разговоры. Это позволяет научиться отключать разум, реагирующий на внешние раздражители, тогда включится не так называемое подсознание, а верхнее — надсознание. Эффективной работать группой: легко образуется общее поле, облегчающее работу.

## УРОК 2. РАБОТА С ДВОЙНИКОМ (рис. 6)

Возьмите расстояние от копчика до макушки, выбросьте его вертикально вверх и представляйте себе двойника вверх ногами, лицом назад. Первая чakra верхнего человека находится наверху, а его макушка (7-я чakra) соприкасается с вашей. Начинать одновременно вращать соответствующие чакры нижнего и верхнего человека, начиная с муладхары (1-й чакры), вращайте ее у себя, как и в первом уроке, против часовой стрелки, а у двойника — наоборот, загружая все органы чувств.

Пример диктовки для второй чакры: «Вращаем шарик на уровне лобка у себя и двойника, у себя левый край шарика идет вверх, правый вниз, у двойника — наоборот; звук «ре», цвет оранжевый, запах ромашки, вкус вяжущий, ладони горячие».

Последний фиолетовый шарик нужно мысленно разрезать на две половинки, чтобы передняя половинка принадлежала нам, а задняя — двойнику. Вращаются половинки, естественно, в разные стороны.



Рис. 6.



Затем не забудьте вернуться к исходному: прокрутите все шары в обратном направлении, начиная с половинок фиолетового шарика на сахасраре (7-й чакре) и кончая красными шариками у себя и двойника на муладхаре (1-й чакре).

### УРОК 3. РАБОТА С БОЛЬШИМИ ШАРАМИ

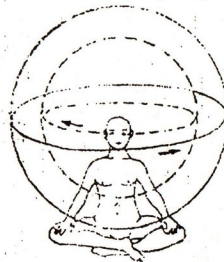
Из макушки выбрасываем оси: вертикально вверх, горизонтально вперед, назад, вправо, влево. Длина каждой оси соответствует расстоянию от копчика до макушки. Включая позвоночник физического человека, получим шесть осей, исходящих из макушки. Окружив пленкой концы осей, получаем шар. Разрезаем шар горизонтальной плоскостью через макушку на две половинки — верхнюю и нижнюю. Шар наш полый, это скорлупка. Толщина красной скорлупки (полусферы) — от копчика до пупка, оранжевой — от пупка до подложечной области, желтой — от подложечной области до середины грудной клетки, зеленой — от середины грудной клетки до яремной вырезки, голубой — от яремной вырезки до разреза рта, синей — от разреза рта до переносицы, фиолетовой — от переносицы и не доходя 2 см до макушки, последний — белый

сплошной шар — по два см во все стороны от макушки. И наконец, представляем себе черную точку на макушке. Начинайте вращать соответствующие полусферы, переходя от шара к шару, меняя при этом ось вращения, охватывая обоих людей и давая соответствующие ощущения. Белый цвет соответствует октаве (первой). Доходите до черной точки, где должны отсутствовать ощущения.

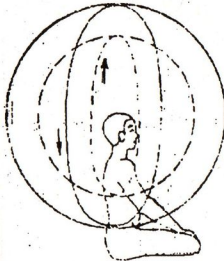
Закончив сжатие, переходите на расширение от черной точки до красных полусфер. При сжатии 1, 3, 5 и 7 полусферы вращаются по вертикальным осям — снизу против часовой стрелки, сверху — по часовой. Полусферы 2, 4, 6, 8 вращаются вокруг горизонтальных осей, идущих вперед и назад от макушки, спереди — по часовой стрелке, сзади — против (если смотреть спереди). При расширении вращение полусфер меняется на противоположное. Загружайте все органы чувств на каждой сфере соответственно энергии.

Для более легкого усвоения опишем то же самое другими словами (разные способы изложения соответствуют различным привычкам к восприятию). Сначала закручиваем красные полусферы, верхнюю — по часовой стрелке, если смотреть сверху, нижнюю — против.

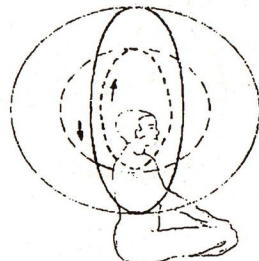
Толщина: копчик — пупок



Толщина: пупок -  
подложечная область



Толщина: разрез рта -  
переносица



Толщина: ключица -  
разрез рта



Рис 7а.

Нужно обязательно крутить сразу две полусферы, последовательное вращение дает лишь перекачку энергии от себя двойнику и обратно. Следите, чтобы граница между полусферами проходила по макушке, не опускалась на глаза — это

может привести к головной боли.

При работе с энергиями нужно соблюдать определенную осторожность. Если закручивание приводит к какому-то дискомфорту, попробуйте для снятия его крутануть в обратную

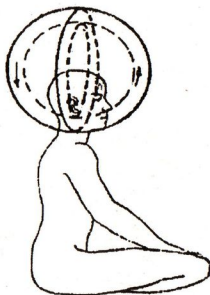
Толщина: подложечная  
область - середина грудной  
клетки



Толщина: переносица -  
2 см до макушки



Толщина: середина грудной  
клетки - ключицы



Толщина: 2 см во все  
стороны от макушки



Рис 76.

сторону. Упражнениями лучше заниматься подальше от стен: бывает, что энергия бросает тело в сторону — можно удалиться. Если появляются какие-то видения — не удивляйтесь, но анализируйте, учитесь управлять ими. Но все это придет не сразу.

Для создания второго оранжевого шара вертикальную ось вращения, взяв за верхний конец, поворачиваем вокруг макушки вперед. Тогда плоскость разреза шара пройдет через макушку, плечи и позвоночник (рис. 7а, позиция 2). Для создания следующего шара возвращаем ось шара на место. И так каждый раз. При этом полусферы как бы остаются на месте, продолжая вращаться в ту же сторону.

Переходя от шара к шару, мы как бы скручиваем энергию, и направление вращения полусфер всегда соответствует направлению скручивания, закручивания пробки или гайки. Когда пойдем в обратном направлении, от черной точки к красному шару, полусферы будут вращаться в направлении развинчивания: одна как бы болт, другая — гайка.

Белый шарик режется вертикальной плоскостью на переднюю и заднюю половинки, каждая вращается по тем же законам, что и полусферы.

После белого шарика сосредоточиваемся на черной точке на макушке. Руки в это время должны быть на коленях ладонями вверх, большой и указательный пальцы соединены без напряжения. Все чувства молчат. В этот период через черную точку на вас идет поток энергии. Когда ощущение черной точки исчезло, следует начать раскручивание шаров. Легко запомнить, что красный, желтый, голубой (и фиолетовый) шары имеют вертикальную ось, остальные — горизонтальную.

#### УРОК 4. СОЗДАНИЕ СПИРАЛЕЙ

Центр спирали — макушка.

Отрезки спирали через каждые 90° переходят от предыдущего шара к последующему, постепенно приближаясь к макушке (черной точке). Спираль начинается на копчике, идет влево через красный шар от наружного его края к внутреннему до пересечения с левой горизонтальной осью. Далее через оранжевый шар от наружного его края к внутреннему до пересечения с вертикальной осью и т. д., входит в черную точку на макушке. Спираль двойника идет вправо вниз, затем вверх и т. д. (на рис. 8 человек сидит лицом к нам, его «левое» для нас «правое»).



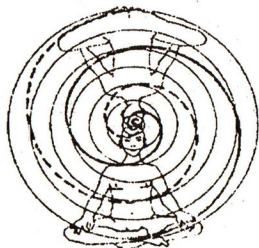


Рис. 8. Две спирали при сжатии энергии.

Таким образом, нижняя спираль входит в солнечное сплетение верхнего человека, а верхняя — в солнечное сплетение нижнего человека. Как видно по рис. 8, спираль физического человека (моя) входит в фиолетовый шар в правом



Рис. 9. Спираль человека при сжатии и расширении.

верхнем квадрате, в этом же квадрате, не доходя до горизонтальной оси, проходит в белый шар и сквозь него в черную точку. Начинайте вращать созданные спирали вокруг вертикальных осей: нижнюю — против часовой стрелки, верхнюю — по часовой. Затем наоборот. То есть мы создаем плоскую спираль в плоскости, разрезающей нас на переднюю и заднюю половины. Эта спираль, вся целиком, вращается вокруг вертикальной оси, проходящей через макушку и копчик. То же у двойника, но в обратном направлении.

Спирали, в отличие от шаров, не меняют осей вращения и вращаются на всем протяжении только вокруг вертикальной оси. При вращении спиралей образуются грушеобразные пленки, входящие одна в другую (см. рис. 9). Спираль толщины не имеет. При пересечении верхней и нижней спиралей образуются объемные восьмерки, это и будут объемные китайские каналы, берущие на себя энергию из космоса (рис. 10).

Если закрутить спираль не удалось — не расстраивайтесь и попробуйте освоить следующий важнейший урок.

(Окончание следует)

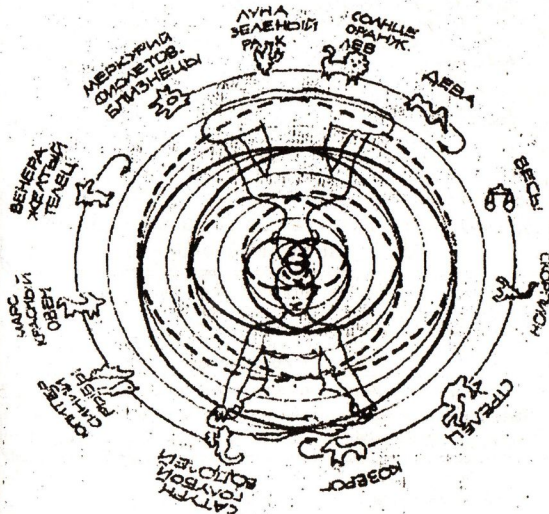


Рис. 10. Взаимосвязь "планет", 12-ти зодиаков и астральных китайских каналов (спиралей).

Зарегистрировано Государственным комитетом информационной политики, телевидения и радиовещания Украины

**свидетельство KB7319 от 20.05.03 г.**

Учредитель — *Вороньков А.И.* Издатель — *ФЛП Вороньков А.И.*  
61103 г. Харьков, а/я 559

**Язык издания — русский**

Сфера распространения — *общегосударственная, зарубежная*

Периодичность выхода — *1 раз в два месяца*

Главный редактор — *Александр Вороньков*

Почтовый адрес редакции: **61103 г. Харьков ул, Космонавтов, 3**

 **(057) 343-65-44, 761-30-93, 098-213-96-99**



**E-mail: nevmir@yandex.ru**

Ответственность за содержание статей и рекламных объявлений несут авторы и рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Рукописи, рисунки, фотографии не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

**Цена — договорная**

**Журнал не является руководством по самолечению.**

**Прежде чем применять любые советы и рекомендации авторов статей, обязательно посоветуйтесь с врачом!**

Отпечатано в типографии «ФАКТОРДРУК». Свид. ХК № 120

г. Харьков, ул. Саратовская, 51, тел.: 717-53-56. Тираж 3000 Заказ 4850

## **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Подписка на журналы «Неведомый мир» и «Библиотека журнала «Неведомый мир» принимается в любом почтовом отделении.

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**

**«Неведомый мир» — 22872**

**«Библиотека журнала «Неведомый мир» — 08162**

Подписка принимается **постоянно на любой период до конца года.**

Подписку нужно оформить до 10 числа месяца, предшествующего месяцу, с которого Вы желаете получать журнал. Например: чтобы получать журнал с июня, подписаться необходимо до 10 мая.

**Почтовая подписка — это удобно и надежно!**

**Вы гарантированно будете получать журналы с доставкой на дом!**







**Подписка на журнал  
“Библиотека журнала “Неведомый мир”  
принимается постоянно  
во всех почтовых отделениях Украины.  
Подписной индекс 08162**