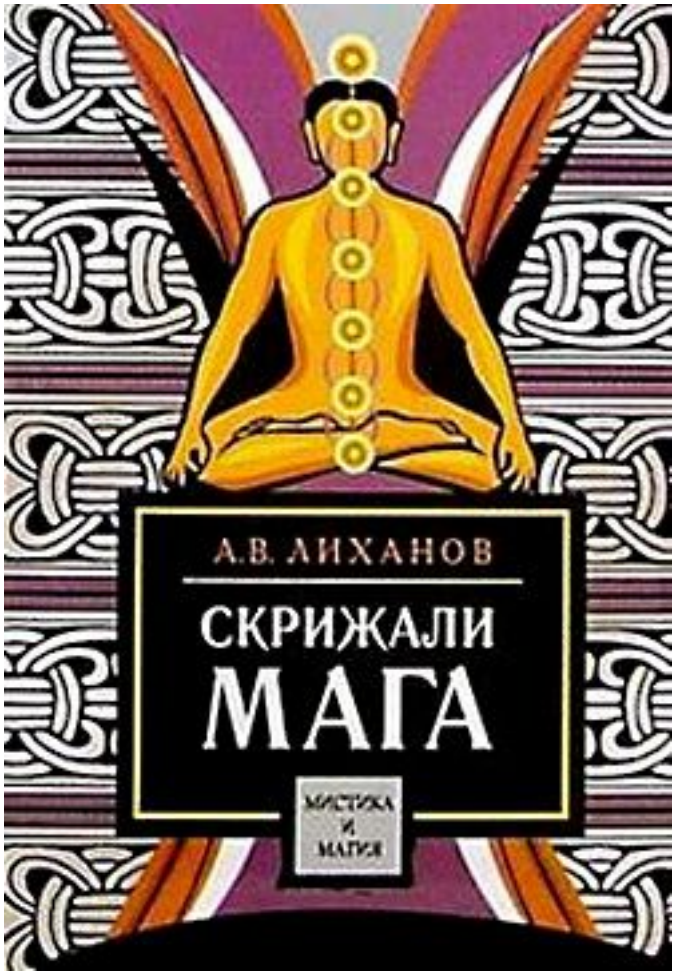
А.В. ЛИХАНОВ
СКРИЖАЛИ
МАГА
МИСТИКА
И
МАГИЯ

А. В. Лиханов
Скрижали мага

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182436
А.В. Лиханов «Скрижали мага»: Феникс; Ростов-на-Дону;

Аннотация

В книге собраны наиболее эффективные и действенные методики, предназначенные для развития психических сил. Простота и доступность этих упражнений привлекает последователей к этой системе развития магических способностей без малого сто лет.

Содержание

Введение 4
Лекция 1. Подготовка. Физические упражнения 8
А. Общие замечания 8
Б. Развитие мускулатуры 10
В. Общее напряжение мускулов 12
Д. Подготовительные упражнения 13
Е. Главное упражнение 14
Лекция 2. Дыхательные упражнения 15
Лекция 3. Нервная система и дыхание 22
Пробуждение плексусов 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

А. В. Лиханов
Скрижали мага

Введение

Для развития психических сил надо знать развитие и строение человека. Нельзя развить какую-либо способность, не имея понятия о том, как она проявляется и от чего зависит.

В пренебрежении к этому условию кроется причина неуспеха занятий по системам всевозможных курсов.

Выяснив этот вопрос, мы дадим схему строения человека, основываясь на данных философии йогов. Они признают семь начал:

1. Физическое тело – Рупа (кости, мускулы, органы).[1]
2. Линга – Шарира – эфирное тело (форма).
3. Джигатма – жизнь (начало оживляющее).
4. Кама – Рупа – астральное тело (тело желаний).[2]
5. Манас – ментальное тело (душа человеческая).[3]
6. Воддхи – интуитивное тело (душа духовная).[4]
7. Атма – дух (элемент божественный).

Физическое тело – основа нашего существа. Само по себе никакими свойствами не обладает. Оно является грубой частью нашего существа. Здоровое состояние его необходимо для развития психических сил. Поэтому следует привести его в нормальное положение, укрепить и подчинить контролю воли, что достигается путем диеты и соответствующих упражнений.

Эфирное тело – является точной копией физического организма, состоящей только из более тонкой эфирной материи. На этом основании его называют иногда «эфирным двойником». Эфирное тело служит передаточной инстанцией между физическим и астральным телом. Цвет его лиловато-серый, оно видимо для сенсетивов эф. т.[5] дает возможность жизненной силе циркулировать по нервной системе. Оно может быть выделено самопроизвольно, под влиянием гипнотизера и медиумическим путем.[6]

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА – нервный флюид – вырабатывается мозжечком из мировой энергии – Праны. Он приспосабливается каждым плексусом для своих целей. Эта сила – Прана – находится повсюду: мы поглощаем ее вместе с воздухом, пищей, питьем. От умения перерабатывать эту силу и управлять ею зависят многие оккультные феномены. Для накопления нервной силы служат дыхательные упражнения. Это начало называется иначе – животным магнетизмом, азотом мудрых и т. д.

---

[1] Кама-рупа не только тело желаний, но и тело восприятия форм перехода энергии.

[2] См. предыдущую ссылку

[3] Манас, т. е. ментальное тело – начало, в котором живет общечеловеческая логика, метафизикой занимается именно манас.

[4] Водхи – то начало, в котором проявляется мистическая интуиция в области единения с божеством, а Атма есть божественная. Атма уже не чует, а знает божество и с ним нераздельна. Атма одного существа есть вместе с тем Атма всякого другого, и одновременно есть само божество.

[5] Эф. т. – эфирное тело.

[6] Эфирное тело действительно имеет лиловато-серый цвет, как основной, но астральное тело не всегда будет для органа шестого чувства интерпретироваться, как имеющее голубовато-серый цвет, своим оттенком. Вполне характерна только прозрачность, но отнюдь не серые или голубые тона.

АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО – имеет более тонкое строение, чем тело эфирное. Оно голубовато-серого цвета, прозрачно. Народное сказание подтверждает это обстоятельство: «призраки не отбрасывают тени, и сквозь них видны предметы». Астральное тело может выделяться при жизни и бывает, видимо, развитием этой способности занимается телепатия. Оно пронизывает физическое тело и окружает его в виде окрашенного облака (ауры). Окраска астрального тела меняется сообразно переживаниям человека. Например: ненависть и злоба окрашивают его в черный цвет, животные страсти – в грязно-красный и т. д. Астральное тело является вместилищем страстей; потребности, желания, эмоции и чувства относятся к этому началу. Кроме того, оно заведует функциями всех физических органов и клеточек, кровообращением, пищеварением, восстановлением тканей, – всей автоматической деятельностью. Путем известных упражнений астральное тело очищают, благодаря чему оно принимает более определенный вид, и подчиняют его влиянию воли. От этого начала зависят ясновидение, яснослышание и некоторые другие способности.

МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО – имеет яйцевидную форму, проникает в астральное и физическое тело и образует светлую физическую ауру. Ментальная материя порождает в мозгу человека мысли, с помощью ментального флюида он анализирует, сравнивает, резюмирует. Ментальное тело – родина мысли и воли. Воспитание его заключается в развитии воли и психической тренировке, дающей возможность управлять своим вниманием, мысленно воздействовать на других (заочное внушение) и на свое астральное тело (самовнушение).

ИНТУИТИВНОЕ НАЧАЛО человека стоит выше простого интеллекта, оно дает человеку вдохновение. Некоторые психические силы, интуиция и просветление зависят от этого начала. Развивают его путем нравственного очищения, возвышенных и благородных мыслей, любви к ближнему и Богу, молитвой и т. д. (путь подвижничества). Оно образует светящийся ореол вокруг головы (нимб святых).[7]

ДУХ – высшее бессмертное начало, божественная искра, представляющая человеческое «я». Прижизненное слияние с этим началом дает сверхсознание, экстаз или «самадхи» йогов, являющееся целью Раджа-йоги.

Руппа, Линга-Шарира и Дживатма проявляются в материальном плане и образуют то, что принято называть физическим телом. Следующее начало – Кама-рупа – действует в плане астральном и проявляется эмоциями, страстями и чувствами. Пятое начало Манас – относится к ментальному плану, его функция – мышление, а продукт – мысль. Два последних начала действуют на высших планах. Достижение прижизненного слияния с этими началами называется йогой или единением. Развитие и совершенствование низших четырех начал, относящихся к физическому и астральному плану, составляет задачу Хатха-йоги, а следующих, высших Раджа-йоги.

Йога распадается на восемь ступеней:

1. Ияма – воздержание или внешнее очищение: непричинение вреда, целомудрие, правдивость и т. д.

2. Ни-Ияма – нравственное очищение.

3. Асана – положение тела при дыхании.[8]

4. Прана-ияма – дыхательные упражнения, управление праной.

5. Пратья-хара – приведение органов чувств в подчинение воле.

---

[7] Нимб святых – иконный символ, грубо символизирующий наличность в них инкар Боддхи, но только символ, ибо Боддхи не дает четвертой ауры человеку (первую ауру – физическое тело – можно видеть человеческим глазом, вторую – астральную – органом астральной интуиции, так называемым шестым чувством, третью – ментальную – органом, так называемого, интеллектуального зрения. Боддхи не дает особой ауры, ибо характер чистого мистицизма личности не подлежит учету и регистрации другой личностью.

[8] Асана – строго говоря, внешним образом трактует о положении тела при дыхании. Но было бы очень легкомысленно понимать буквально ее тезисы. Ее символизирует характер анализа взаимоотношений явлений жизни, с одной стороны, и задачи посвящения, с другой. Это самая опасная часть йоги.

6. Дхарана – сосредоточение, направление сознания на определенный пункт.

7. Дхиана – созерцание.

8. Самадхи – сверхсознание и экстаз. Первые две ступени относятся как к Раджа-йоге, так и к Хатха, Асана и Прана-ияма – приемы Хатхи. Пратья-хара, Дхарана, Дхиана и ведущая к сверхсознанию Самадхи – приемы царственной Раджи. Воспитание тела (Хатха) не разовьет высших начал. Пренебрежение к физическому телу при усердном развитии высших способностей также нецелесообразно. Здоровое тело – лучшее жилище для духа. Больное или слабое тело препятствует проявлению духовных способностей. Скажем в заключение несколько слов о развитии психических сил и способностей. Для этого следует начать с урегулирования функций физического тела и подчинения его контролю воли, что достигается пищевым режимом и физическими упражнениями, составляющими основу Хатхи. Затем приступают к выработке и накоплению динаминизированного нервного флюида, для чего служит ряд дыхательных упражнений. Накопив большое количество флюида, учатся управлять им. После этого переходят к воспитанию способности сосредоточения (активного и пассивного) с помощью физических упражнений. Усовершенствовав свое тело, обогатив организм флюидом и дисциплинировав свою психику, приступают к воспитанию воли, взгляда, голоса и жеста. После такой подготовки начинают заниматься развитием пассивных и активных способностей. Порядок развития психических сил следующий: в течение месяца занимаются физическими упражнениями, затем к ним прибавляют психические упражнения, тренируясь в продолжение 3–4 месяцев в физическом, психическом и дыхательном плане. После этого нужно заменить психические упражнения развитием оккультных сил, продолжая физические и дыхательные упражнения.

При развитии активных и пассивных способностей огромную роль играет темперамент. Темперамент активный благоприятствует развитию активных способностей (мысленное внушение и пр.) и дает магнетизеров, гипнотизеров и т. п. Темперамент пассивный способствует развитию психометрии, медиумизма и т. д. Пол также играет некоторую роль, мужчина легче развивает активные, а женщина – пассивные способности. Помимо того, многое зависит от врожденных качеств – один быстро развивает свои силы, а другой – медленно, а третий – едва достигает самых незначительных результатов. Кроме врожденных способностей огромную роль играет сила воли, терпение и настойчивость. Иногда человек перестает заниматься развитием своих сил как раз накануне их проявления.

Сильным препятствием является сомнение.[9]

После двух – трехмесячной работы над своим развитием появляются некоторые признаки, убеждающие изучающего и дающие ему силы продолжать свои занятия.[10]

В числе этих признаков надо указать на явления, зависящие от физических, дыхательных и психических упражнений, а также на следствия общего развития. К первым признакам относятся уничтожение физических недостатков, органических и телесных, подчинение всего организма контролю воли, огромная физическая сила при нормальных размерах мускулов, крепкий сон, аппетит и другие проявления прекрасного здоровья. Через некоторое время появится способность улавливания чужих мыслей, психического воздействия на других.

---

[9] Сомнение является препятствием лишь в реализационной части работы.

[10] Очень рискованно устанавливать определенный срок для проявления первых признаков успешности упражнений. Может не быть никаких признаков и через год, а могут таковые оказаться налицо и при первом упражнении. Помимо вопросов о темпераменте, здесь гигантскую роль играет житейская подготовка. Кто оперировал магически, тот удивится, как ему легко даются упражнения активных. Кто крайне наблюдателен, тот найдет в себе способности. А кто нерешителен и вял, будет удивлен продолжительностью безрезультатных своих упражнений. В этом отношении весьма полезны дальнейшие указания введения.

Дыхательные упражнения скажутся энергией, жизнерадостным настроением, избытком силы, тело станет легким, цвет лица чистым, а взгляд засияет духовным светом. Постепенно откроется мир сновидений, которые будут яркими и вещими, а затем – способность интуиции.

Тренировка психических способностей дает умение сосредоточить свое внимание на работе, что доставляет громадную помощь в практической жизни и дает возможность неимоверно выполнять свои обязанности.

В общем психические силы начнут улучшаться через короткий промежуток времени. Надо заметить, что ежедневных и настойчивых упражнений требует не только развитие психических способностей, но и вполне развитые способности требуют постоянной тренировки. Надо сделать упражнения этих сил частью своей жизни, пользоваться ими при всяком удобном случае и на каждом шагу.

Например, размышляя о своих делах – употребите прием сосредоточения, ложась спать – приводите себя в пассивное состояние, или, при надобности, воздействуйте на свой организм сомнопатией, разговаривая с кем-нибудь – не забывайте мысленно влиять на него, во время нездоровья – применяйте самовнушение и выработку подходящего нервного флюида, при упадке сил – солнечного, при воспалительных процессах – лунного типа, отправляясь по делам, пользуйтесь способностью ясновидения и дивинацией, чтобы узнать все происходящее, посещая музеи и рассматривая старинные вещи – применяйте психометрию, при встрече с незнакомыми людьми старайтесь определить их характер при помощи физиогномики, метоскопии, применяя интуицию и т. д.

Предлагаемое руководство является системой, представляющей разумное соединение йоги с методами Практического Оккультизма Запада.[11]

[11] Эта схема слегка начинает программу руководства в элементарной его части, не упоминая о феноменах, производимых магом – лицом, прошедшим практически указания руководства, – во-первых, потому, что они отчасти описаны в «программе журнала Индия» за 1913-14 гг., во-вторых, по причине затруднительности касаться их мимоходом, благодаря сложности деталей.

Лекция 1. Подготовка. Физические упражнения

А. Общие замечания

Здоровое физическое тело – одно из главных условий успешного психического развития. Всякая болезнь, ослабляя физическое тело, влияет на мощность воли и количество и качество нервного флюида. Поэтому первой задачей упражняющегося является забота о своем теле. Не следует, конечно, развивать физическое тело только ради него самого, но нужно помнить, что оно является жилищем духа, инструментом, при помощи которого наша воля проявляет себя в физическом плане. Все наши заботы должны быть направлены не на наращивание мускулов, а на систематическое и гармоническое развитие каждого органа и мускула, каждой клеточки и части тела.

Но и это еще не все. Надо уметь управлять функциями каждой отдельной части организма, как произвольной, так и непроизвольной.

Физическим здоровьем в индусском эзотеризме занимается Хатха. Цель ее – здоровое тело, находящееся под контролем воли.

Дадим краткие сведения, заключающие в себе основы этой науки. Не будем говорить об анатомии и физиологии. По этим вопросам существует специальная литература. Скажем вкратце о способах привести свое тело в здоровое состояние и подчинить влиянию воли. Прежде всего следует обратить внимание на питание. Заметим, что пищу следует хорошо пережевывать, смачивая слюной, что необходимо соблюдать требования гигиены относительно чистоты рта и зубов. В пищевом рационе все кислое, пряное и горячее (спиртные напитки, мясо, рыба, горчица, лук, чеснок) должны быть изгнаны. Надо следить за тем, чтобы никогда не переполнять свой желудок пищей и питьем. Пища должна состоять из молочных продуктов, зелени и фруктов. Спиртные напитки возбуждают нервную систему и бесцельно расходуют нервную энергию. Что касается нравственных последствий употребления вина, то они всем известны. Относительно половой жизни скажем, что ничто так сильно не ослабляет человека физически и нравственно, как чувственность. Удовлетворение этой страсти отнимает у человека громадное количество энергии. Вырабатываемая организмом человека сперма заключает в себе жизненную силу, которая, скопляясь в организме, может быть превращена в высший вид энергии «Оджас», который сосредотачивается в мозгу. Чем больше у человека этого элемента, тем он энергичнее и умственно сильнее. Эта энергия повышает умственную деятельность и проявляется личным влиянием. Например, человек, не обладающий оджасом, может высказывать высокие мысли, не производя на слушателей никакого впечатления, наоборот, слова обладающего оджасом могут не заключать в себе ничего важного, но производить чарующее впечатление. Из этого видно, какое значение имеет воздержание. Любовь не осуждается, но рекомендуется только самая крайняя умеренность.

Для поддержания организма в здоровом состоянии необходимо, кроме того, держать в чистоте кожу, при помощи пор которой происходит кожное дыхание. Рекомендуется ежедневно принимать холодную ванну, душ или в крайнем случае, делать обтирание губкой или полотенцем.

При соблюдении этого условия организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям, а нервная раздражительность быстро исчезает.

Доступ света также необходим. Солнечный свет является лучшим средством для поддержания здоровья и лечения болезней. Принимают солнечные ванны таким образом. Надо снять одежду и остаться в легком платье или белье и сесть на солнце, но так, чтобы падали

отраженные лучи. При невысокой температуре можно не соблюдать этого условия, накрыв голову лишь мокрым полотенцем. Также принимают и воздушную ванну, но для этого надо раздеваться донага.

Солнечную ванну принимают лежа, медленно поворачиваясь. При воздушной ванне рекомендуется двигаться и производить физические упражнения. Лунная ванна принимается так же, как и солнечная.

Солнечная ванна укрепляет и возбуждает. Воздушная ванна повышает жизненность организма, так как при ней усиливается кожное дыхание. Лунная же успокаивает и уменьшает возбуждение.

Гимнастика укрепляет организм, возбуждает теплоту, способствует отделению выделений, совершенствует строение скелета и образует электромагнитную энергию. Чтобы развить и подчинить свой организм контролю воли, нужно каждый мускул поставить в зависимость от сознания, ибо механическое выполнение упражнений приводит к различным заболеваниям.

Надлежит ежедневно совершать двухчасовую прогулку. Вся органическая жизнь основана на непрерывном обмене веществ: на выделении продуктов, сделавшихся непригодными, на потреблении веществ, доставляющих человеку питание, на выдыхании воздуха. Чем энергичнее совершается обмен веществ, тем больше жизнь выигрывает в свежести, силе, продолжительности, тем больше вырабатывает организм нервной силы.

Таким образом, здоровый организм требует непрерывного возобновления запаса жизненной силы, и всякое нарушение его ведет к заболеваниям.

Благодаря энергичным движениям, мышцы становятся полнее, крепче, плотнее, в них исчезает бесполезное количество жира, а клеточки уплотняются. Мышечная система после костной составляет наиболее значительную из всех систем организма, поэтому ясно, какую важную роль играет господство над ней воли. Подчинив мускулы контролю воли, мы подчиняем себе почти все тело. Наша цель – крепкие нервы, управляющие мускулатурой, долженствующей быть послушным орудием воли. Для достижения этого рекомендуется особая система физических упражнений, которая дает сильное и здоровое тело. Эти упражнения разделяются на три группы:

1. Развитие мускулатуры, укрепление нервной системы и подчинение физического организма воле.

2. Общее напряжение мускулов.

3. Общее ослабление мускулов.

Б. Развитие мускулатуры

При всяком из этих упражнений следует сильно напрягать мускулы усилием воли, сосредотачивая все внимание на соответствующем мускуле, в этом вся суть. Не нужно ни гирь, ни приборов, одно лишь усилие воли. Надлежит соединить эти упражнения с воздушной ванной, т. е. упражняться ногами, и, если это возможно, перед зеркалом. Даем одиннадцать упражнений, которые надо проделывать ежедневно, производя каждое упражнение первую неделю 5 раз, вторую – 6, третью – 7, четвертую – 8, пятую – 9, шестую – 10. На этом можно остановиться. Упражнения эти следует проводить в 2 приема – утром и вечером. Успех безусловно гарантирован, если эти упражнения будут проводиться регулярно, в строго определенное время, без пропусков.

1. Сильно раздвиньте и растопырьте пальцы, затем с напряжением сожмите руку в кулак. Упражняйте обе руки одновременно.

2. Вытяните обе руки вперед. Сильно напрягая мускулы, разводите их в стороны, затем снова их сводите перед собой с тем же напряжением мышц.

3. Станьте прямо, выпятив грудь вперед, вытяните руки в стороны на высоте плеч. Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки в локтях. Согнув руки, оберните кулаки ладонями в стороны и разгибайте руки, сопровождая это действие сильным напряжением мускулов. При сгибании представьте, что притягиваете, а при разгибании – отталкиваете большую тяжесть. Чтобы не повторяться, скажем, что все упражнения должны сопровождаться напряжением мускулов, которые следует постепенно, с каждым разом все усиливать и усиливать.

4. Опустите руки по швам. Затем поднимайте их возможно выше, не сгибая в локтях и напрягая мускулы, до тех пор, пока они не соприкоснутся над головой. Медленно опускайте их вниз с напряжением. При поднятии рук производите вдох через нос, при опускании – выдох.

5. Сильно выбрасывайте руки вперед и назад, с напряжением мускулов, с легким сгибанием вперед и откидыванием корпуса назад, в сторону, противоположную откидыванию рук.

6. Станьте прямо, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сильно напрягите мускулы ног, одновременно наклонив туловище вперед и стараясь коснуться руками пола. Сделав это, медленно с напряжением выпрямляйтесь, постепенно выдыхая воздух. Произведите два глубоких вдоха, затем опять вдохните, задержите дыхание и сгибайте туловище назад. Приведите туловище в нормальное положение, выдыхая воздух. Задержите дыхание и сгибайте туловище сначала в одну, а затем в другую сторону.

7. Станьте прямо и медленно поворачивайте корпус сначала в одну, а затем в другую сторону. Ноги должны оставаться неподвижными и напряженными. Поворот туловища должен сопровождаться сильным напряжением мускулов.

8. Примите горизонтальное положение (можно лечь на пол), а руки скрестите на груди и медленно поднимите туловище, оставляя в спокойном положении ноги и касаясь головой пола. Поднимайте туловище с усилием, точно у вас на груди большая тяжесть. Опускать туловище надо также с усилием.

9. Держась за спинку стула, выпрямите спину, носки должны быть врозь, а пятки вместе. Медленно приседайте с напряжением, затем выпрямляйтесь, сильно напрягая все мускулы. При приседании – выдох, при выпрямлении – вдох.

10. Встаньте на какой-либо предмет (скамейку и т. п.), высота которого около 2–3 вершков. Держитесь одной рукой за что-нибудь. С силой выбрасывайте одну и другую ногу сначала вперед, а затем назад, напрягая все мускулы ног. Научитесь выполнять это упражнение, не опираясь ни на что для сохранения равновесия.

11. Станьте у стены. Упритесь в нее ладонями, медленно приближайте грудь к стене, а затем отодвигайтесь. Делайте это при помощи мускулов рук и напрягайте все мускулы тела. При приближении к стене вдыхайте, прикасаясь к стене – задержите дыхание, отталкиваясь выдыхайте.

В. Общее напряжение мускулов

Предыдущие упражнения подчиняют воле почти всю мускулатуру. Поэтому нетрудно будет напрягать все мышцы сразу. Напрягите сначала все мускулы рук, затем грудные и спинные мышцы, мускулы живота и, наконец, мускулы ног.

Эти упражнения лучше производить лежа на ковре или на матрасе. Когда вы научитесь напрягать любую мышцу, занимайтесь упражнением такого рода. Лягте и затем постепенно напрягайте мускулы ног, живота, груди, спины и рук. Начинайте с пальцев ног и до головы, не напрягая ни в коем случае мускулов шеи. При этом напряжение мускулов должно совершаться плавно, постепенно, без толчков. Потом повторите это упражнение в обратном порядке, начиная с головы и до ног. Проделывать его надо 2 раза ежедневно.

До упражнения надо вдохнуть в себя воздух и удерживать его до конца упражнения (1–3 мин.). Напряжение всех мускулов необходимо, т. к. оно:

1. Вызывает подъем энергии, возбуждает и является хорошим средством при вялости, дурном настроении и т. п.

2. Освобождает громадное количество жизненной силы, которую можно использовать для воздействия на расстоянии и для других целей.

3. Подчиняет всю мышечную систему тела контролю воли, делает мускулы стальными, а человека – господином своего тела в буквальном смысле этого слова.

Г. Общее ослабление мускулов.

Это упражнение крайне важно. Человек теряет массу энергии благодаря тому, что большая часть мускулов находится в напряжении без всякой надобности. Когда мускулы ослаблены, потери жизненной энергии уменьшаются и даже прекращаются. В состоянии ослабления мускулы отдыхают, и вместо ненужной траты жизненной энергии происходит ее сбережение и накопление. Кроме того, оно совершенно необходимо для достижения пассивного состояния, являющегося непременным условием развития пассивных психических способностей. Подготовление к этому упражнению заключается в устранении непроизвольных мускульных движений. Многие люди ни минуты не могут оставаться спокойными. Один вертит карандаш, другой раскачивает ногу, третий кусает губы, барабанит пальцами и т. д. От всех этих недостатков необходимо совершенно освободиться, для чего достаточно внимательно следить за своими действиями.

Д. Подготовительные упражнения

1. Ослабьте мускулы рук настолько, чтобы они повисли безвольно.
2. Сделайте то же самое с пальцами рук.
3. Ослабив мускулы рук, начните раскачивать ими из стороны в сторону. Руки должны висеть как тряпки.
4. Вызовите ослабление предплечья и начните двигать плечом, что заставит предплечье покачиваться.
5. Приступите к ослаблению мускулов ступни. Упражняйтесь то одной, то другой ногой.
6. Ослабьте мускулы ног от ступни до колена.
7. Ослабьте все мускулы ног.
8. Поднимите руку и сразу ослабьте все мускулы. Рука должна упасть от собственной тяжести.
9. Сделайте такое же упражнение с ногой. Поднимите ее как можно выше и ослабьте мускулы. Нога должна сама упасть.
10. Ослабьте мускулы шеи и головы и покачивайте ее, поворачивая туловище.
11. Ослабьте мускулы плечевого пояса и груди.
12. Ослабьте мускулы поясницы.

Е. Главное упражнение

Хорошо изучив 12 предыдущих упражнений, заимствованных нами частью из Хатхи, можно заняться общим ослаблением мускулов. Нужно лечь и постепенно ослабить мускулы, начиная с ног до головы включительно, а затем повторить его в обратном направлении. Польза этого упражнения заключается в сбережении сил и подчинении мускулатуры контролю воли. Производить его надо на ночь, после напряжения мускулов. Ослабив все мускулы, оставайтесь в таком положении до наступления сна. Следите, чтобы ни один мускул не был бесцельно напряжен. Правильно произведенное, особенно после общего напряжения, вызывает ощущение покоя, тепла и чувства физического благополучия.

Лекция 2. Дыхательные упражнения

Прежде чем изучить дыхательные упражнения с оккультной точки зрения, скажем несколько слов о дыхании вообще.

Большинство людей не умеют дышать правильно, особенно это относится к женщинам, носящим корсет.

Дыхание относится к самым важным источникам питания, причем питательные вещества извлекаются из воздуха. В течение 24 часов взрослый человек потребляет около 516 литров кислорода (750 г) и выделяет около 455 литров углекислоты (900 г). При усиленной работе эти цифры значительно возрастают. Количество воспринимаемого организмом воздуха может увеличиваться даже в 7 раз. В течение этого времени легкие выделяют в виде пара более половины всей воды (900 г). Всего более нуждаются в кислороде мышцы. В состоянии покоя потребность в кислороде незначительна. Во время сна общее ослабление мышц соответствует спокойному дыханию. Поглощение кислорода увеличивается пропорционально деятельности и степени напряжения мышц; чем напряженнее деятельность, тем быстрое дыхание, чем оживленнее обмен веществ, тем лучше питание.

При глубоком дыхании усиливается обмен веществ, что очень важно для здоровья, поэтому глубокое дыхание служит важным средством при борьбе с болезнями. Чистая кровь и здоровые нервы – вот последствия повышенной легочной деятельности. Оккультисты всех времен и народов учили, что в воздухе содержится некая субстанция, дающая начало всему живому. Это всепроникающее начало, абсолютная энергия, называемая астралом или праной.

ПРАНА – то, что проявляется как всякого рода движение, как притяжение, магнетизм и прочее. В организме человека и других существ она проявляется в виде нервной силы. Вдыхая воздух, мы поглощаем в нем прану. Атмосферный воздух, если он чист и свеж, содержит значительное количество праны, которую можно извлечь из него, употребив для своих надобностей. При обыкновенном дыхании мы устанавливаем небольшое количество этой энергии, но при глубоком дыхании мы поглощаем большое количество праны, которая скапливается в виде нервного флюида в нервных центрах. Можно накапливать в себе прану, как аккумулятор накапливает электричество. После этих предварительных объяснений приступим к изучению дыхательных приемов. Существует 4 типа (главных) дыхания: 1. Грудное. 2. Боковое. 3. Брюшное. 4. Полное.

1. Грудное дыхание производится поднятием грудной клетки, причем живот втягивается.

2. Боковое дыхание приводит в движение незначительную часть легких, сопровождается расширением боков.

3. Брюшное дыхание сводится к вздутию живота при деятельности нижней части легких.

Необходимо изучать эти три типа дыханий, руководствуясь следующими указаниями: при первом этапе происходит поднятие грудной клетки и втягивание живота, при втором – расширяются бока, при третьем – впадает грудная клетка и поднимается живот. После некоторой практики в этих упражнениях приступают к четвертому типу дыхания (полному), который является соединением трех предыдущих. Для упражнения следует избрать тихую комнату. Следует всегда быть уверенным, что никто не помешает, ибо несоблюдение этого условия может неблагоприятно отразиться на организме.

1. Полное дыхание. Лечь на постель, подложив под голову маленькую подушку. Ослабить мускулы. Медленно и плавно втягивать воздух обеими ноздрями, приподнимая сначала живот, затем расширяя бока, наконец, втягивая грудь. При этом брюшное дыхание продол-

жается 2 секунды, боковое – 1, грудное – 3. Продолжительность дыхания можно увеличить, соблюдая соотношения между типами дыхания. Затем медленно выдыхайте, затрачивая столько же времени и в том же порядке, т. е. сначала должен опасть живот, затем ребра, а затем грудь.

Таким образом, первое упражнение в дыхании заключается в медленном плавном и глубоком вдыхании воздуха и немедленном же выдыхании его.

Обе фазы – вдыхание и выдыхание – должны быть одинаковой продолжительности. Надлежит постепенно увеличивать продолжительность вдыхания и выдыхания, обращая главным образом внимание на плавность и аккуратность выполнения данного упражнения.

После приобретения умения дышать плавно, соблюдая порядок наполнения легких воздухом, надо соблюдать в точности количество времени, идущего на каждый тип дыхания, а также необходимо следить за продолжительностью всей фазы. Можно пользоваться следующей инструкцией: в первую неделю вдох и выдох по 6 секунд, во вторую – по 12, третью – 18, четвертую – 24.

Надо менять порядок наполнения легких воздухом: сначала вдох – расширяя живот, ребра и грудь, затем, наоборот – грудь, ребра, живот.

При вдохе и выдохе рекомендуется повторять священное слово «ОМ». Продолжительность этого упражнения такова:

1-я неделя два раза в сутки по 5 мин;
2-я – 10 мин;
3-я – 15 мин;
4-я – 20 мин.

Упражняться надо утром и вечером, как можно регулярнее. Неточное выполнение и небрежение к упражнению могут нанести жестокий вред.

Если прислушаться к звукам, происходящим при дыхании, то заметишь, что при вдохе происходит звук «хан»,[12] а при выдохе звук «за», что в целом дает звук «ханза». Индийские факиры, пользуясь этим, изменяют это упражнение следующим образом: принимают подмаасану (по-турецки), направляют взгляд на кончик своего носа (сведение зрительных осей) и, прислушиваясь к дыханию, мысленно произносят при вдохе «хан», а при выдохе «за». Такое изменение дает лучшие результаты, но для европейцев оно первое время утомительно. После небольшой практики упражняющийся привыкает к нему, так что получает большое удовольствие, и он пользуется им каждую свободную минуту. После четырехнедельного занятия переходят к следующему упражнению.

2. При тех же условиях (лежа в тихой комнате) втягивают воздух через обе ноздри. Наполнив им легкие до пределов возможного, но без напряжения, задерживают дыхание, затем медленно выдыхают воздух через нос. Продолжительность вдоха и выдоха без задержки должна быть одинакова. Для этого упражнения дадим следующее расписание:

1-я неделя: вдох 24 сек., задержка 24 сек., выдох 24 сек.;
2-я неделя: вдох 26 сек., задержка 26 сек., выдох 26 сек.;
3-я неделя: вдох 28 сек., задержка 28 сек., выдох 28 сек.;
4-я неделя: вдох 30 сек., задержка 30 сек., выдох 30 сек.

Это упражнение надо проделывать два раза в сутки, посвящая ему каждый раз не менее 15–20 мин., т. е. всего около 30–40 мин. в день. Никаких судорожных движений, чрезмерного

[12] В другой транскрипции считается, что при вдохе происходит звук «СО», при выдохе звук «ХАМ», что в целом дает звук «СОХАМ». «СО ХАМ» – («Я – ОН»). Это мантра освобождения. Она позволяет восстановить связь с космическим сознанием. Йоги считают, что каждый человек в течение 24 часов бессознательно повторяет мантру «СОХАМ» 21600 раз. Сознательное повторение этой мантры быстро очищает ум и дает возможность управлять внутренними энергиями тела.

напряжения и того подобного быть не должно. Если указания продолжительности каждой фазы окажутся велики, то надо соизмерить ее, сообразуясь с состоянием легких, не забывая об одинаковой продолжительности. После четвертой недели это упражнение заменяется третьим.

3. При тех же условиях вдыхают воздух, затем останавливают дыхание, но уже после выдоха, при пустых легких. Продолжительность каждой фазы такая же, как и раньше. Разница в том, что раньше дыхание задерживалось при полных легких, а теперь – при пустых, один день утром производят второе упражнение, а вечером – третье. На следующий день поступают наоборот: утром – третье, а вечером – второе, продолжая увеличивать продолжительность каждой фазы, доводя каждую из них до 30 секунд. Никакой боли в легких не должно быть, всякий неблагоприятный признак указывает на неправильное выполнение упражнения. Первое время иногда замечается некоторое беспокойство, возбуждение и дрожание, но это исчезает и заменяется чувством довольства и почти физической радости.

4. Сесть прямо, выпрямить спину, грудь вперед, живот втянуть. Голова, грудь и живот должны быть на одной линии. Лучше всего, особенно первое время, садиться на табурет, прижимаясь вплотную к стене. Положив руки на колени, медленно втягивая воздух обеими ноздрями (утром – животом, ребрами и грудью, вечером – грудью, ребрами, животом) в течение 30 сек., задержите его в легких 15 сек., затем медленно вдыхайте 30 сек., затем задержите дыхание при пустых легких 15 сек.

Это упражнение производят в течение 40–60 мин. в сутки, два раза в день по 20–30 мин., или 4 раза в день по 10–15 мин. Главную роль играет идея ритма. Упражнение надо проделывать, не останавливаясь в течение указанного срока. При применении этого упражнения в течение месяца появится ощущение ритмических вибраций: все тело вибрирует. Если через месяц эти признаки не появятся, то его необходимо продолжить более (еще 2, 3 и более месяцев).

5. Это упражнение требует умения дышать определенным по произволу легким. Положите подушку на левый бок (при этом надо непременно лежать) и старайтесь, чтобы левое легкое не работало, также поступите и относительно правого легкого. Первое время можно затыкать соответствующую ноздрю пальцем (при работе левого легкого – правую ноздрю, и наоборот). Когда научитесь дышать одним легким, примите положение, называемое подмасана. Медленно наполните левое легкое через левую ноздрю, затем закройте левую и выпустите воздух через правую ноздрю. Потом поступайте наоборот: вдыхайте правой ноздрей, а выдыхайте левой (вдох и выдох 30 сек.). Упражняйтесь 2, 3, 4 недели по 10 минут 4 раза в день, затем можно приступить к следующему упражнению.

6. Приняв падма-асану, медленно вдыхают воздух через левую ноздрю (правая – закрыта). Вдохнув воздух, задерживают его в легких. На задержку дыхания надо употребить в 4 раза времени больше, чем на вдох. Затем закрывают левую ноздрю, открывают правую и вдыхают через нос, употребив в 2 раза больше времени, чем на вдох. Это упражнение производят утром, вечером изменяют его так, что задержка дыхания происходит при пустых легких. На следующий день утром упражняются при задержке воздуха в пустых легких, а вечером – при наполненных, и так далее попеременно. Укажем количество времени на каждую фазу, предоставляя каждому выбирать по своему усмотрению наиболее подходящую конфигурацию. На востоке употребляют на пурака 4 сек. кумб-ака 32–64 сек., реш-ака 16–32 сек.

Это упражнение должно проводиться как можно регулярнее. Впрочем, это замечание относится ко всем дыхательным упражнениям. Данное упражнение крайне полезно для всякого оккультиста, пробуждая и развивая скрытые нервные токи и являясь основой для всех дальнейших дыхательных приемов, поэтому его надо изучить как можно тщательнее.

ПРАВИЛО. При занятиях дыхательными упражнениями соблюдать строгий вегетарианский режим, воздерживаться от курения и вести целомудренный образ жизни. Но общим правилом является соблюдение того пищевого режима, который наиболее располагает данное лицо к бесстрастно-созерцательному, спокойному настроению. Наметим ряд явлений, служащих указанием, что дыхательные упражнения совершаются правильно и служат развитию силы. Это признаки суть:

1. Испарина, выступающая после упражнения.
2. Легкое дрожание, скоро проходящее.
3. Легкость тела.
4. Спокойное выражение лица.
5. Чистота и белизна кожи.
6. Гармоничный и легкий голос.
7. Расширение зрачков, не имеющее ничего общего с близорукостью, увеличение блеска и силы взгляда.
8. Приятный аромат, испускаемый телом.
9. Способность слышать звуки, подобные отдаленному звону колоколов, производящие в ушах впечатление одного непрерывного звука.
10. Появление способности видеть маленькие светлые пятна, все более и более увеличивающиеся.

Последние признаки являются самыми убедительными, они указывают, что изучающий находится на верном пути и быстро продвигается вперед. О последнем признаке говорят как йоги, так и христианские подвижники, называющие это явление «прелестью» (способности 9 и 10 обнаруживаются легче всего у малокровных, ибо нельзя отрицать, что форсирование дыхательных упражнений ведет к малокровию и снижает полнокровие). (Фактически речь идет о понижении давления).

Считаем не лишним привести описание приемов для достижения магической силы, рекомендованных на Востоке и подробно описанных в индусской книге «Уинек-Хат». В этой книге рекомендуется вдыхать воздух до переполнения легких, пока только возможно, после этого как можно продолжительнее удерживать его и произнести 40 раз слово «ОМ». Потом медленно, как можно дольше выдыхать воздух, медленно посылая его в небесное пространство и связывая его с мировым эфиром. Упражняясь таким образом, следует довести себя до состояния, когда человек становится слепым, глухим, неподвижным, как кусок дерева. Затем рекомендуется лечь на локти и колени, обратить лицо к северу, закрыть пальцем одну ноздрю, а другой – вдыхать воздух, после чего надо закрыть и ее и размышлять о творческой силе, заключающейся как в муравье, так и в слоне. Пробыв в таких мыслях как можно дольше, надо сказать 12 раз слово «ОМ» и по 80 раз во время каждого вдоха. Все это надо совершать в течение трех месяцев, соблюдая строгий пост, отдаваясь сну как можно меньше времени. На четвертый месяц станут являться духи, на пятый – упражняющийся приобретет качества духов, на шестой – он станет чародеем. Это же книга предлагает еще упражняться для достижения той же цели.

Надо втянуть снизу-вверх воздух с правой стороны, перевести его к лицу, к середине сердца, к горлу и между бровей, где предполагается удерживать его возможно долее, до слияния с мировой силой. Достигнув этого, следует размышлять о великом «ОМе», который есть всемирный голос, мировая сила. Эта сила проявляется десятью звуками, сопровождающимися определенными явлениями:

1-й звук – крик воробья;
2-й – тот же крик, но вдвойне;
3-й – цимбал;
4-й – стук скорлуп;

5-й – пение индийской лиры;
6-й – звук инструмента таль;
7-й – звук флейты у самого уха;
8-й – звук накаужда, ударяемого рукой;
9-й – звук маленькой трубы;
10-й – громоподобный звук: «да, дда-дда».

Сопровождающие эти звуки явления таковы: сначала волосы на голове встают дыбом (1 звук), все члены коченеют (2 звук), появляется ощущение усталости, вернее истомы во всех членах (3 звук), появляется головокружение, нечто вроде опьянения (4), жизненная вода притекает к мозгу (5) и направляется вниз тела (6), упражняющийся после этого получает дар ясновидения, яснослышания и пр. (7), теряет вес (8), делается настолько легким, что может переноситься куда угодно (9), и, наконец, при последнем, 10 звуке, получает магическую силу – становится волшебником.

Укажем еще один способ, взятый из другого источника. Известный йог и чародей II столетия до Р. Х. рекомендовал такой прием: скрести обе ноги, выпрями спину (крепко выпрями) и шею, положи ладони на колени, зажми рот и начни сильно вдыхать воздух через ноздри. Затем вдыхай и выдыхай с возможной быстротой, пока не почувствуешь дурноты. Тогда начни вдыхать воздух через правую ноздрю и наполнишь им легкие, тотчас останови дыхание и старайся смотреть на кончик носа. Затем выдыхай воздух через левую ноздрю, после этого вдыхай снова через правую. Останови опять дыхание и прекратив его снова, начинай весь процесс через правую ноздрю.

Способ Шика-Дени сопровождается следующими явлениями: прежде всего появляется усталость, затем, если человек напрягает силы и продолжает быстро вдыхать и выдыхать, появляется ощущение, что воздух сильно нагрет, почти раскален. Вскоре перед глазами начинают мелькать блестящие светлые (голубовато-белые) точки. Появляется шум в ушах, тело покрывается испариной. Во рту скапливается густая, липкая слюна. Постепенно кожа начинает терять свою чувствительность, это сопровождается ощущением сильных покалываний, как будто пронизывание стальными иглами.

При вдыхании правой ноздрей (как это рекомендует Шика-Дени) появляется ощущение, что втягивается не воздух, а нечто жгучее и вибрирующее. В этой ноздре развивается ощущение, какое бывает во рту при приеме углекислых шипучих вод.

После непродолжительного упражнения появляется род опьянения. Мелькание светящихся точек усиливается, увеличивается также и звон в ушах. Сознание все время сохраняется. Если упражнение продолжить, то все явления усиливаются. Точки в глазах переходят в светлые пятна, находящиеся в движении. Получается такое впечатление, что воздух сделался более плотным, светлым и стал клубиться.

При задержке дыхания все эти явления еще более усиливаются.

Если дыхание задержать в течение еще большего времени, то шум в ушах превращается в вой урагана, блестящие точки в глазах превращаются в море пламени, яркого, чистого, находящегося в непрерывном движении. Кожа совершенно теряет чувствительность. Появляется сначала чувство легкости и пустоты во всем теле, затем тело совершенно перестает чувствоваться. Сохраняя сознание, человек перестает воспринимать впечатления, перестает думать, он смотрит и видит нечто яркое, светлое, вращающееся, слышит шум вихря, ощущает теплые волны, пробегающие внутри тела, физический мир перестает для него существовать, он как бы живет в другой мире. Все эти явления занимают не более 10–30 секунд и наблюдаются при продолжительной задержке дыхания, после продолжительного упражнения по способу Шика-Дени. Зрительные впечатления при этом почти такие же, как при надавливании пальцем глазного яблока. Когда появляется шум в ушах, подобный вихрю, точно такой же вихрь пробегает по телу. Получается такое впечатление, будто какая-то сила

уходит из тела, из головы в ноги, из ног в землю, т. е. сверху вниз. Но все эти ощущения появляются в такой сильной степени только в том случае, если не соблюдены некоторые условия, например, упражнение проводится стоя, а не сидя. При соблюдении всех условий дело ограничивается легкой нечувствительностью кожи, появлением светлых точек, звоном в ушах и т. п. При выдыхании воздуха по телу проходит легкая волна тепла, (снизу-вверх) направляясь к мозгу.

Появляется ощущение, точно по жилам течет или просто под кожей теплая, почти горячая вода. Эта теплая волна хотя и направляется к мозгу, может быть отведена в другое место – в спину, в грудь и т. д. Чтобы прекратить описанные выше явления, надо сильно выдохнуть воздух, т. к. эти явления усиливаются, главным образом, при вдыхании и задержании воздуха. Если теплую волну, появляющуюся при выдыхании, направить на больное место, то боль почти моментально исчезает. После упражнения никаких болезненных явлений не наблюдается. Наоборот, сохраняется чувство легкости во всем теле и воспоминание о приятных ощущениях, связанных с этими явлениями. Автор производил эти упражнения в течение двух месяцев с лишним, и ему удавалось вызывать и прекращать все эти явления (15–20 мин. ежедневно). Единственное препятствие заключается в том, что сильное и быстрое вдыхание и выдыхание очень утомляет легкие, благодаря чему производить это упражнение без перерывов нет физической возможности.

Ощущения, сопровождающие это упражнение, безусловно приятны: они напоминают легкое опьянение. Описать приятные ощущения и явления, сопровождающие опыт, невозможно. Чтобы понять, надо самому испытать их.

Голос также меняется после этого упражнения, в течение 10–15 минут сохраняет необычную звучность и силу. Оно увеличивает силу взгляда, который делается на некоторое время проникающим и блестящим. После чего увеличивается возможность передавать свои мысли на расстоянии. Опыты с флюидическими двигателями становятся более удачными. Личное влияние также усиливается. Вообще, оно весьма приятно, полезно и интересно. В короткий срок оно дает результаты, достигаемые другим путем через более продолжительное время.

Как видите, различные приемы, употребляемые на Востоке, имеют громадное сходство с нашими дыхательными упражнениями. Но тогда, как при дыхательных упражнениях соблюдается определенная система, ведущая к постепенному и притом гармоничному развитию психических сил, эти приемы могут быть полезны лишь индусам, организм которых с детства подготовлен к этому, да и то под руководством опытного учителя. Европейцы же этими приемами могут принести существенный вред своей нервной системе. Описание этих приемов мы привели потому, что наши дыхательные упражнения вызывают по мере развития психических способностей и некоторые из перечисленных явлений. Так, например, вскоре появляется способность слышать звуки, имеющие сходство с криком воробья, звоном цимбал и т. п. Кроме того, при усердном и продолжительном упражнении в дыхании (например, 2–3 раза в сутки) иногда действительно волосы встают дыбом, коченеют члены и т. д. Бояться этих признаков не следует, надо встретить их спокойно, без страха, они указывают на скорое слияние сил человека с силами космическими. Страх, слабость и т. п. неуместны. Человек должен быть достаточно силен, чтобы выдержать электрический разряд, флюидический ураган, сопровождающий эти моменты, в противном случае ему грозят смерть, сумасшествие, общий паралич и эротическая мания, т. п. Вот почему нельзя сразу приступать к высшим упражнениям, ведущим непосредственно к этой цели, вот почему приходится постепенно, со строгой последовательностью переходить от одного упражнения к другому, ибо необходимо подготовить организм к восприятию следующего. Желание некоторых лиц достигнуть быстрых результатов побуждает их разбрасываться, упражняясь без необходимой подготовки, без соблюдения необходимых условий. Судьба таких людей печальна, им

грозят дома для умалишенных, полное расстройство нервной системы, смерть, а в лучшем случае – легкое нервное заболевание.

Лекция 3. Нервная система и дыхание

Предыдущие дыхательные упражнения имели целью обогатить организм динаминизированным нервным флюидом. Поглощаемый человеком астрал (прана) преобразуется сначала в мозжечке в динаминизированный нервный флюид (дживатму), который распределяется и трансформируется в нервных центрах и сохраняется в них. Таким образом, сплетения сами по себе обладают неисчерпаемым источником энергии, которая может быть пробуждена и использована путем определенных упражнений. Скажем несколько слов о симпатической нервной системе, которая играет громадную роль при развитии психических сил и способностей. Симпатическая нервная система состоит из двух больших нервов, которые идут вдоль позвоночника, плотно к нему прилегая с обеих сторон. Канал, проходящий в центре позвоночника, называется «Сушумна». Начинаются они внизу у последнего крестцового позвонка, где находится треугольник тонкого вещества, называемого индусами «Лотус-Кундалина». Кундалини – могущественная сила, которую можно пробудить и заставить подняться по сушумне. Если это удается сделать, то человек достигает удивительных результатов и получает почти неограниченное могущество. Эти два нерва оканчиваются в головном мозгу. От них отделяются следующие группы:

а) 4 пары крестцовых нервов, образующих крестцовое или священное сплетение;

б) 4 пары поясничных нервов, образующих предстательное сплетение;

в) 12 пар спинных и грудных нервов, составляющих солнечное сплетение;

г) 3 пары шейных ганглий, которые идут к сердцу и дают в его стенках сердечное сплетение;

д) горловое сплетение, находящееся в носоглотке;

е) губчатое сплетение, находящееся между глаз;

ж) шишкообразная железа, которая помещается над четыреххолмием, в затылочной части головы. Эта железа называется у индусов «Дырой Брахмы».

Теперь скажем несколько слов о каждом сплетении, или плексусе.

1. Священное сплетение, как Муладхара-чакрам. Имеет 4 полюса. Иероглиф его – Земля. От него зависит обоняние и половые органы. Заключает в себе Кундалини, которую можно заставить подняться по Сушумне в шишкообразную железу. Находится внизу спинного мозга. Сенситивам представляется в виде расплавленного золота.

2. Предстательное сплетение, или Свадхистана-чакрам. Помещается в мозжечке. Имеет 6 полюсов. Иероглиф – вода. От него зависит вкус и желудок. Красноватого цвета.

3. Солнечное сплетение, или Манипурака-чакрам. Иероглиф его огонь. От него зависит зрение и ноги. Желтого цвета.

4. Сердечное сплетение, Анахата-чакрам. Помещается в стенках сердца, имеет 12 полюсов. Иероглиф – воздух. От него зависят осязание и руки. Зеленого цвета.

5. Горловое сплетение Вишудха-чакрам. Помещается в носоглотке. Имеет 16 полюсов. Иероглиф – эфир. От него зависят слух и голос. Голубого цвета.

6. Губчатое сплетение Агнеия-чакрам. Находится между глаз, выше переносья. Имеет 2 полюса. Иероглиф – человек. От него зависит психический элемент – мозг и мысль, ясновидение и интуиция. Рубинового цвета.

7. Шишкообразная железа Сахасрара-чакрам, или «Дыра Брамы». Помещается в затылочной части головы. Полюсов не имеет (1000 или больше). Иероглиф – Абсолют. От него зависят сверхсознание и экстаз. Цвета солнечных лучей. Движение «Дживы» совершается по направлению волнообразного центрального тока, который называется браминами «Кундалини», или эмесообразная сила. Она имеет внизу нечто вроде яйца, которое помещается

около солнечного сплетения, сверху закрывает «Дыру Брамы» и колеблется между двумя пунктами.

Для воздействия на эти нервные плексусы, являющиеся аккумуляторами динаминизированного нервного флюида, – для того, чтобы заставить Кундалини, предварительно пробудив ее, подняться по Сушумне и заставить нервные токи циркулировать между нервными центрами, – существуют определенные упражнения. Но прежде, чем приступить к этим упражнениям, необходимо научиться направлять внимание на определенный центр. Чтобы научиться чувствовать эти сплетения, можно пользоваться надавливанием. Придавите пальцем то место, где находится тот или иной плексус, и старайтесь запомнить это ощущение. Пробуждать плексусы обычно начинают со Священного сплетения, затем переходят к предстательному, потом к солнечному, глоточному и, наконец, к шишкообразной железе. Наиболее важными для нас являются шишкообразная железа и Священное сплетение – два крайних пункта, между которыми циркулирует священное Кундалини, солнечное сплетение является колоссальным аккумулятором энергии, и сердечный плексус, пробуждением которого христианские подвижники достигали сверхсознания и могущества. Можно заняться одним определенным плексусом и упражняться до тех пор, пока не будет достигнута цель. Для этого поступают следующим образом: поработав над каждым сплетением достаточно времени для того, чтобы научиться управлять нервным током и научиться посылать его в это сплетение, приступают к главному упражнению – Пранаизму, при котором сосредотачивают внимание на каждом плексусе, постепенно переходя от одного к другому.

Пробуждение плексусов

Муладхара-чакрам

В этом сплетении скрыта сила, которую нужно пробудить и заставить подниматься по спинному мозгу до шишкообразной железы. Для этой цели рекомендуется следующее упражнение. Приняв удобное положение (важно, чтобы спинной хребет не был согнут), вдыхают воздух через левую ноздрю и задерживают его. Во время остановки дыхания мысленно посылают нервный флюид по левой стороне спинного хребта (Ида) и ударяют им по священному сплетению. Задерживают нервный ток на некоторое время в этом сплетении и медленно подводят это по правой стороне позвоночника (Пингале), снизу вверх. Затем выдыхают воздух. После этого поступают наоборот, вдыхают воздух правой ноздрей, посылают ток по Пингале в священное сплетение, задерживают его там и направляют снизу вверх по Иде, после чего выдыхают воздух через левую ноздрю. Это упражнение учит управлять нервными токами, пробуждает Кундалини, которая и дает почти неограниченное могущество.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.