

БИБЛИОТЕКА САМОПОЗНАНИЯ
ДЖОН МИСКА ХИНД

Самогипноз

Издательство международного института китайской медицины

“СТРЭЛ” 1995

Хинд М. Дж. Воспитание Воли. Самогипноз: Пер. с англ. – К.: “СТРЭЛ”, Ltd., 1995. – 104с.

Кто не мечтает научиться управлять собой, преодолевать психологические барьеры, обрести уверенность в себе, развить свою волю, память, воображение, овладеть приемами максимального использования возможностей своей психики? И достичь этих целей с минимальными затратами времени, наиболее эффективно.

На все эти вопросы вы найдете ответы в этой книге, представляющей практическое руководство по самостоятельному овладению самогипнозом – уникальным методом воспитания воли, самосовершенствования и раскрытия творческих возможностей человека.

Книга предназначена для психологов и психотерапевтов, исследующих измененные состояния сознания человека, а также рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся освоением систем саморегуляции и самовоспитания.

Печатается по изданию: Джон Миска Хинд. Воспитание Воли. Самогипноз: Пер. с англ. д-ра М. А. Залкинда. – Киев, 1924. – 64 с.

Редактор Л.Н.Шевченко

Ответственный редактор и составитель А. А. Литвиненко

ББК 53. 57 ISBN 5-86746-015-0 Без объявления

Серия “Библиотека самопознания”

© Академическое издательство международного института китайской медицины, Таганрог, 1995

© СТРЕЛ Ltd., Киев, 1995

© Художник В. В. Машков, 1995

© А. А. Литвиненко

*Средства, которые мы приписываем небесам, часто находятся в нас самих.
/У. Шекспир/*

Содержание

1. Введение

2. Теория метода

- Внушение и гипноз
- Изоляция впечатлений для повышения восприимчивости к внушению
- Суть самогипноза
- Значение контроля над мышлением
- В чем состоит способность к сосредоточению
- Цель и средства самогипноза

3. Практическая часть (предварительные упражнения)

- Сгибание руки
- Палец
- Воронка
- Ожерелье
- Большие пальцы
- Сжатые кулаки
- Хлопанье руками
- Шаги
- Ощущение
- Зрение
- Слух
- Анализ
- Бесконечность
- Память
- Данный пункт
- Цифра
- С вытянутой рукой
- Вставание
- Действие
- Полное интегральное дыхание
- Комбинированное дыхание
- Сосредоточение на какой-нибудь мысли
- Чтение
- Задача
- Исключение
- Цифры
- Исключение цифры 1
- Рука

4. Техника самогипноза

- Общее представление о методе
- Освобождение от напряжения

- Дыхание
- Механические и психические условия успеха
- Определение содержания гипноза и создание намерения
- Четкая и жизненная визуализация содержания гипноза
- Создание формулы - малый гипноз
- Впитывание формулы
- Гипнотизирование себя
- Засыпание
- Практическое применение
- Самоанализ

Введение

С тех пор, как Антон Месмер начал популяризировать идею гипноза, прошло уже более ста лет. Однако мы и по сей день относимся к гипнозу, как жители захолустной горной деревушки к электричеству, о чудесах которого они так много слышали, но пользоваться благами не могут.

Прим. ред. Антон Месмер – австрийский врач (1734-1815 гг. знаменитый магнетизер начала XIX столетия, впервые пытавшийся научно обосновать теорию магнетизма и чрезвычайно удачно пользовавшийся внушением для лечебных воздействий. Предшественником Месмера в области “животного магнетизма” считают Парацельса (1490-1541 гг.).

Кто только в настоящее время не слышал, что разумное применение гипноза приносит большую пользу при самых разнообразных физических и психически заболеваниях. Но, несмотря на это, применение гипноза ещё весьма ограничено. Даже многие врачи, к которым вы обращаетесь с вопросом, не может ли в том или в другом случае помочь гипноз, часто дают уклончивый ответ спешат перевести разговор на другую тему. Это объясняется тем, что большинство из них никогда не обучалось технике и применению такого метода лечения и совершенно с ним незнакомо.

Данное обстоятельство нисколько не уменьшает лечебного значения гипноза. Польза последнего несомненна, твердо установлена сотнями авторитетных ученых и доказана бесчисленными случаями выздоровлений. **Целью предлагаемой книги является ознакомление читателя с методом, дающим возможность каждому человеку гипнотизировать самого себя непосредственно, не прибегая к какой бы то ни было посторонней помощи.**

Настоящая работа является результатом десятилетних наблюдений и опытов. Принимая во внимание поставленные книгой задачи, ее можно назвать руководством к личному самоусовершенствованию.

Если читатель хочет овладеть предлагаемыми методами, он должен точно следовать нашим указаниям. Здесь кстати необходимо напомнить слова одного японского врача: “Ценность моих лекарств сказывается не тогда, когда их покупают, а лишь после их применения”.

Теория метода

Внушение и гипноз

Слово “внушение” сравнительно недавно вошло в обиход и означает, в сущности, подсказывание. Всем известно, что нередко почти бессознательно, будто против своей воли, мы легко подчиняемся мыслям, желаниям, теориям того или иного лица, писателя, политического деятеля. Они как бы подсказывают (внушают) нам свои желания, мысли.

В таких случаях мы думаем, что поступаем по собственной инициативе, между тем как в действительности исполняем лишь то, что нам внушили, в значительной степени отказываясь от контроля своего собственного ума. О людях, которым легко подчиняют другие, принято говорить, что они обладают большой силой внушения. В подобном же смысле употребляется слово “очарование”.

Змея парализует свободные движения птицы, притягивает ее к себе на верную смерть, пользуясь для этого способностью очарования.

Некоторые факторы в определенных условиях могут очаровывать. Так, например, описание какого-либо потрясающего самоубийства у некоторых лиц вызывает желание проделать его над собой во всех подробностях. Точно также созерцание глубокой пропасти или водопада, как бы очаровывает нас и влечет к себе с непреодолимой силой.

Женщина проявляет силу очарования в тех случаях, когда стремящийся к обладанию ей мужчина для достижения своей цели не считает ни с какими затруднениями, пренебрегает чувством собственного достоинства, долга, чести, ответственности и проч.

Здесь всюду, как видим, речь идет об отношениях между двумя лицами: одно внушает или очаровывает, другое подчиняется ему. Можно, однако, себе представить, что оба эти действия совпадают в одном и том же лице. В **этих случаях мы говорим о самовнушении, т.е. о внушении, воспринимаемом тем же лицом, которое его производит.**

Мы знаем бесконечное число примеров сознательного или бессознательного самовнушения. Они всем известны. Сосредоточив некоторое время свое внимание кончике одного из наших пальцев, мы можем очень легко вызвать в нем ощущение болезненной пульсации, обусловленное исключительно самовнушением. Представляя себе разрезанный лимон, мы легко чувствуем во рту кислый вкус. Сомнение в доброкачественности съеденной нами пищи часто вызывает расстройство желудка всеми его симптомами. Во всех этих случаях мы внушаем себе ту или иную идею и сами же становимся жертвой. Освободиться от этой идеи возможно только помощью волевого усилия. Во всех перечисленных примерах мы имеем дело с самовнушением. **Внушение – это основной фундамент, необходимая предпосылка гипноза. Под последним, происходящим от греческого слова “сон”, обычно понимают комплекс психических явлений, возникающих у гипнотизируемого благодаря производимому у него гипнотизером выключения способности сознания к критике.** Выключение происходит во время вызываемого гипнотизером искусственного сна. Впрочем, строго говоря, здесь не идет речь собственно о сне. Последний ведь обычно является актом, восстанавливающим физиологические

затраты организма, как следствия его дневной деятельности. Гипнотизер же усыпляет гипнотизируемого посредством акта собственной воли, приказывая ему спать, т.е. внушая гипнотизируемому мысль, что тот должен спать. Как известно, в большинстве случаев гипнотизеру не удается вызвать настоящий глубокий сон, а лишь особое состояние пассивности (инерции), при которой воля гипнотизируемого парализуется, а продолжает бодрствовать только способность восприятия, к которой и обращается гипнотизер со своими приказаниями. Последние гипнотизируемый позже и должен будет привести в исполнение.

Гипнотизируемый, очнувшись от гипнотического состояния, обычно не помнит ничего из всего, что ему было предписано исполнить. Он ничем не отличается от человека, не подвергавшегося гипнозу. Однако через некоторое время, в строго установленный гипнотизером срок, вдруг что-то заставляет его, бывшего под гипнозом, с непреодолимой силой исполнить приказание гипнотизера, побуждает его помимо воли действовать или не действовать в зависимости от характера полученного им приказа.

Все это могло бы произвести на нас впечатление чего-то чудесного, если бы мы не знали, что в нашей психике помимо всем нам известной **сознательной области** существует еще и особая **подсознательная**, “не подотчетная”, по В.М. Бехтереву. Область эту можно сравнить с колоссальным складом, где хранятся все получаемые нами впечатления. Из огромного множества последних, получаемых нами в течение всего дня, только сравнительно небольшая часть остается в сознании, большинство же оттесняется в подсознание или, как нам ошибочно кажется, исчезает. Когда вы возвращаетесь с какой-нибудь прогулки, из множества встреченных лиц вы помните лишь три или четыре; не больше запомнили вы и магазинов из массы виденных вами на улицах.

Когда вы думаете о перипетиях какого-либо дли путешествия или о впечатлениях осмотренного города, в глубине вашего сознания, подобно островам в бесконечном море, выплывают лишь отдельные эпизоды

Не следует, однако, думать, что все остальное безвозвратно исчезло: какого-нибудь случайного факта, случайной ассоциации идей, иногда усилия воли достаточно для того, чтобы вызвать оттесненные в подсознание образы и дать им новую жизнь в сознании.

В течение долгих лет мы можем хранить в воспоминания, совершенно игнорируя их существование пока какая-нибудь случайность не включит их опять в наше сознание.

Изоляция впечатлений для повышения восприимчивости к внушению

В силу психологического закона воспоминания и впечатления тем дольше остаются в нашей психике, чем более сильны и изолированы они были при возникновении и чем большей эмоцией они сопровождалась. Что делает гипнотизер? Он прежде всего изолирует гипнотизируемого, т. е. уничтожает в нем возможность отвлекаться посторонними чувствованиями. Другими словами он его усыпляет или, лучше, усыпляет его сознание и вызывает в нем то особое **состояние ограниченной восприимчивости**, которое называется внушаемость. Сделав это, гипнотизер **внедряет в подсознание гипнотизируемого идею или приказание**, что должно быть тем выполнено.

Идея эта, полученная подсознанием в состоянии изоляции и поэтому обладающая особой силой, в момент прекращения гипноза и возвращения гипнотизируемого в нормальное состояние бодрствования, по-видимому, вытесняется новыми впечатлениями. Но как только в дальнейшем возникает ассоциация, имеющая какое бы то ни было отношение к содержанию внушения, это содержание – внушенная идея – из подсознательного врывается в сферу сознания с непреодолимой силой. Так, пьяница обычно не помнит приказа, внушенного ему гипнотизером. Но когда он приближает к губам рюмку с вином, подсознание пробуждает в нем приказание врача и какой-то голос внутри повторяет ему: “Ты не будешь пить! Ты не будешь пить!”.

Этот поразительный факт повышения силы приказаний, сделанных во время гипноза, пытались толковать влиянием непрерывной, аккумулирующей работы клеток, заведующих подсознанием; Однако ни гистология, ни психология пока не в состоянии объяснить этого явления. Для наших целей достаточно констатировать его существование и возможность использования.

Суть самогипноза

Итак, становится ясным, что **под самогипнозом мы понимаем: способность вызывать у себя без постороннего воздействия гипнотический сон и в таком состоянии внушать себе ту или иную идею, чувство, желание.** Результаты такого самогипноза не отличаются от того эффекта, к которому приводит гипноз другим человеком.

Многие из читателей сразу сочтут это невозможным. Однако непосредственная техника опыта настолько проста, что овладеть ею легко. Требуется, однако, некоторая подготовка.

Кто захочет попробовать самогипноз без предварительной подготовки, будет сам виноват в неизбежном разочаровании. С другой стороны, можно смело сказать (сотни наших учеников это засвидетельствуют), что тех, кто будет точно придерживаться наших указаний и правил, не упуская ни одного из них, не переходя к следующему упражнению, пока не усвоено предыдущее, ждет, несомненно, полный успех.

Вернемся, однако, к нашей теме. Как указано выше, гипнотизер, чтобы загипнотизировать кого-либо, должен, прежде всего, изолировать его от внешнего мира. Для этого он и прибегает к так называемым магнетическим пассам, которые в действительности сами по себе не имеют значения или ценности, а служат исключительно для того, чтобы всецело овладеть вниманием гипнотизируемого. Значение пассов – в силе веры индивидуума, который, будучи убежден в том, что так называемые магнетические пассы неизбежно приводят ко сну, действительно засыпает или, точнее, впадает в состояние, в котором не сознает внешнего мира.

Прим. ред. О пассах, этом наследии “месмеризма”, см. в разделе “Техника автогипноза”.

Значение контроля над мышлением

Эта подготовительная фаза изоляции, отвлечения абсолютно необходима для возможности наступления гипнотического состояния. Поэтому, чтобы загипнотизировать самих себя без посторонней помощи, мы должны найти в себе необходимую силу сосредоточения.

Д. Брэд называет сосредоточение слабой степенью гипноза. Способность к глубокому сосредоточению проявляется как естественный дар природы лишь у немногих избранных. Всем известны анекдоты о поразительной рассеянности Данте, Ньютона, Спинозы и многих других великих людей. Но их пресловутая рассеянность в действительности и есть поразительная способность сосредоточения на одной мысли, которая становится господствующей, навязчивой и исключает из сознания все остальное.

Прим. ред. Английский хирург Джеймс Брэд обессмертил себя применением на практике гипнотизма. Этот термин впервые предложен и введен Брэдом в 1842 г. Последний открыл, что состояние, называемое до тех пор магнетическим, чрезвычайно похоже на естественный сон, и доказал, что в его основе лежит не мистический магнетический флюид Месмера, а утомление чувств от однотипного раздражения и концентрации внимания на одном единственном представлении. Правда, это объяснение подверглось в дальнейшем исправлению. Благодаря работам французских врачей Льебо, Бернгейма, Бони и Льежуа из Нанси гипноз рассматривается как особый вид сна. Средством вызвать такой сон служит не магнетизм, как у Месмера, не утомление чувств, как у Брэда, а только внушение. В настоящее время термином “гипноз” обозначается состояние, а термином “гипнотизм” – совокупность технических приемов, позволяющих вызвать это состояние.

Эта способность сосредоточения имеет весьма большую ценность в нашей психической работе вообще, и мы должны прилагать все усилия к тому, чтобы возможно более развить ее. Это вполне возможно при помощи соответствующего психического воспитания, продолжительность которого в каждом отдельном случае зависит от степени, свойственной каждому естественной способности сосредоточения. **Еще раз повторяем, что способность сосредоточения является основным и незаменимым фундаментом для самогипноза.** Кто захочет прибегнуть к самогипнозу, не воспитав в себе этой способности, уподобится человеку, желающему изучить алгебру, не познакомившись предварительно с элементарнейшими правилами арифметики. **Итак, самогипноз в значительной степени основан на волевом сосредоточении, которое в свою очередь является результатом направленности нашей психической энергии. В связи с этим нам, прежде всего, необходимо научиться пользоваться психической энергией.** Исполнение ряда предписаний приведет нас постепенно к достижению способности высокой степени сосредоточения. После этого мы познакомим читателя собственно с техникой самогипноза.

Предлагаемая книга включает в себе необходимые элементы для возможно полного развития психики личности.

Прежде всего, читатель должен поставить перед собой две задачи:

- 1. Развить в себе сознательный контроль над деятельностью своего мозга.**
- 2. При помощи самогипноза научиться пользоваться своей подсознательной сферой, как верным слугой сознания.**

Психастеник или слабоумный, неспособный удержать свое внимание на чем бы то ни было, никогда не сможет сосредоточиться или подвергнуть себя гипнозу. Лишенные собственной психической активности, подобные индивидуумы становятся жертвой бесчисленных впечатлений, проникающих беспрерывно в их мозг посредством органов чувств. Они не в состоянии следить за изложением

какой-либо мысли, потому что их внимание отвлекается; не могут читать, потому что каждое слово вызывает в них целый ряд аналогичных представлений, и часто, заканчивая чтение какого-либо раздела книги, они не помнят уже его начала. Предположим, что такому-то субъекту необходимо отправиться в путешествие. Он начинает укладывать чемоданы, поспешно открывает шкафы и комоды, но обнаруживает отсутствие ключей, бежит в соседнюю комнату, чтобы отыскать их, как вдруг забытая на столе телеграмма привлекает его внимание, он берет ее и прочитывает. В это время бой часов возвращает его к действительности. Он бежит к чемоданам, но опять вспоминает отсутствие ключей. Наконец, ключ найден, шкаф открыт, но наш путешественник оцепенел у шкафа от внезапно пришедшей ему мысли, что он не успеет купить билет. Эта мысль заставляет его бежать в кухню, чтобы послать за извозчиком. Можно с уверенностью сказать, что приехавший извозчик застанет его столь же неподготовленным к отъезду.

Найдется ли у подобного индивидуума достаточно психической силы для самогипноза?

Рассеянность, т. е. неспособность сосредоточиться, психологически объясняется следующим образом. Когда какой-нибудь центр коры нашего мозга выполняет свою функцию, т. е. работает, он постепенно теряет свою силу и временно истощается. Эта потеря силы частично возмещается притоком новой энергии от соседних центров, сначала более близких, затем отдаленных. Хотя эти центры и имеют каждый в отдельности свою особую функцию, все же они связаны между собой и принадлежат одному и тому же органу – мозгу. Работа одного из них отражается на деятельности мозга в целом и нарушает правильное распределение психической энергии. Равновесие может быть восстановлено лишь при условии, если часть силы, связанной с центрами, находящимися в состоянии отдыха, компенсирует потерю, обусловленную работающим центром.

Так возникают токи нервного влияния от центров, находящихся в состоянии отдыха, к активному центру. Эти токи могут возбудить к действию мозговые области и клетки совершенно независимо от воли индивидуума. Таким образом, создаются те фантазии и побочные мысли, которые присоединяются к главной идее.

Если индивидуум не оказывает сознательного противодействия этому произвольному течению мыслей, образуется привычка к фантазиям. Фантазирующий подобен гребцу, положившему весла в лодку и доверившемуся течению реки. Иногда, берега покрыты цветами и пейзаж очарователен. Но может случиться, что на каком-нибудь повороте течение станет внезапно быстрым и увлекающим, а если неосторожный путешественник не успеет во время схватить весла и налечь на них, волна унесет его вдаль, в бесконечность океана.

Продолжая это сравнение, можно сказать, что думающий человек – это путешественник, волна – его мысли, а весла – сила его реакции. Можно также сравнить мыслителя с машинистом. В этом случае сила противодействия толчку создается тормозом машины. Или с пастухом. Если стадо – мысли – разбредется по склонам гор, пастух, чтобы собрать его, должен будет прибегнуть к хлысту.

Весла, тормоз, хлыст, – во всех этих случаях речь идет о реакции: приходится реагировать, т. е. развивать действие, противоположное естественному действию толчка. Психически эта сила дается мозговым контролем. Можно сказать без преувеличений, что **мозговой контроль является мерилom интеллектуальной энергии индивидуума и основанием его морального построения.**

Здесь мы конечно же далеки от утверждения, что контроль сам по себе достаточен, чтобы определить интеллектуальную ценность индивидуума.

В создании контроля деятельности мозга – этой ценности – играет большую роль ассоциация идей. Без ассоциации идей не могла бы образоваться ни одна мысль, и само существование способности контроля было бы совершенно излишним: весла были бы бесполезны, если бы лодка была на песке, а не на воде; было бы излишне сжимать тормоз, если бы в котле не было пара; был бы не нужен хлыст, если бы стадо было из дерева.

Желая схематизировать нашу теорию, можно сказать, что мозговой контроль тем труднее, чем многочисленнее идеи, которыми он должен руководить.

Принято считать, что латинские народы богаче идеями, а поэтому им труднее их контролировать. Напротив, англосаксы беднее производными (дериватными) идеями, зато умеют ими пользоваться благодаря большей силе контроля.

В чем состоит способность к сосредоточению

Гений обладает необычайным богатством идей наряду со значительной способностью контролировать их и направлять к одной определенной цели. Не следует, однако думать, что человек со дня своего рождения обладает определенной и постоянной степенью способности формирования идей и контроля. Если вопрос о так называемых естественных творческих дарованиях и спорен, то, с другой стороны, **несомненно, что соответствующими упражнениями можно развить у каждого человека известную степень силы контроля и способности к сосредоточению.**

Эту способность можно определить как концентрацию в одном единственном пункте определенной психической энергии. Задача, таким образом, представляется двойной:

- 1. Стремиться к развитию психической силы**
- 2. Развить способность сосредоточивать всю свою силу на одном единственном пункте.**

Эту двойную функцию можно сравнить с фотографическим аппаратом. Для получения хорошего изображения необходимы следующие условия:

1. Объектив должен быть достаточной силы, чтобы собирать соответствующее количество световых лучей, достаточных для воздействия на светочувствительную пластинку.
2. Фотограф должен уметь использовать наилучшим образом световую силу объектива. Последнее достигается двумя приемами – установкой фокуса и сосредоточением в нем всех лучей объектива посредством диафрагмы. В нашем сравнении мозг помещает в фокус самого себя, сознательно рассматривая предложенное ему представление, и сосредоточивает на этом представлении всю силу, которой обладает, выключая все постороннее и концентрируя свое внимание лишь на этом объекте.

Индивидуум будет отнесен нами к неврастеникам, т. е. к людям с ослабленной нервной силой, если он окажется неспособным к “установке фокуса”, происходящей у нормальных людей автоматически. В больном мозгу неврастеника все представления образуются смутными и бесцветными, точно также, как в фотографическом аппарате, не установленном в фокусе.

Неврастеник не способен применять наш метод. Наиболее видные неврологи придерживаются мнения, что неврастения – болезнь, имеющая органическую основу, правда, гистологически не обнаруживаемую.

Тщательная гигиена и соблюдение всех рекомендаций, описание которых не входит в наши задачи, смогут вернуть неврастенику утерянную им силу. Неврастеник – это человек, прежде всего уставший, истощенный, нуждающийся не в развлечениях и возбуждениях, как все еще многие думают, а лишь в полном и продолжительном отдыхе. Тем читателям, которые страдают неврастенией, мы не советуем приступать к изучению нашего курса до полного выздоровления. Однако следует помнить, что самое строгое соблюдение элементарных норм гигиены еще не достаточно для того, чтобы сохранить в совершенстве душевные способности человека, точно так же, как забота о том, чтобы не сломать себе руку, не приводит к увеличению ее силы.

Сохранение и увеличение энергии, как физической, так и психической, зависит от упражнений. Ежедневные работы молотом делают сильной руку кузнеца; упражнение мыслительных способностей делает сильным мозг философа. Разница между резонирующей способностью подсудимого и логикой его защитника не является predetermined, а зависит от упражнений. Если вы встретите крестьянина с ясным умом, способного своими слабыми силами поддержать политическую дискуссию, вы можете быть уверены в том, что в вашем собеседнике таится эмбрион будущего политического деятеля. Доктор парижского университета Тулуз выражает эту мысль следующими положениями: *“Люди рождаются приблизительно одинаково одаренными, но лишь с различными общими наклонностями к практической или теоретической деятельности. Все остальное делает воспитание. Воспитание создает все бесконечные разнообразия, то способствуя развитию какой-либо счастливой воинственной способности, то, наоборот, искореняя какую-нибудь наклонность или радикально изменяя психическую индивидуальность”*.

Цель и средства самогипноза

Вот задача, которую мы перед собой ставим:

развить наши душевные способности.

Как это сделать? Мы ответим на данный вопрос лишь в той мере, которая касается нашей темы, и укажем необходимые средства, ведущие к усилению воли.

Средства эти распадаются на две группы.

Первая заключается в упражнениях, кажущихся на первый взгляд детскими, но необходимых для того, чтобы постепенно приучить мысль к сосредоточению и создать, таким образом, основу для второй группы. Эти упражнения мы излагаем в 1-й главе практической части нашего курса.

Вторая группа представляет непосредственно технику самогипноза. Здесь мы постараемся научить читателя использованию механизма, посредством которого подсознательная область нашего сознания может быть привлечена на помощь сознательной. Бесконечное поле подсознания – темное море, которое смутно угадывает в себе человек и которое он со страхом наблюдает. Этот комплекс неизвестных сил может и должен быть привлечен к работе на нашу пользу. Он должен развернуться с нашими знаменами для торжества хорошего, справедливого, красивого.

Тот, кто решится на эту попытку с искренней верой, извлечет неожиданно для самого себя пользу во всех случайностях жизни.

В последней главе книги мы вкратце указываем на разные виды применения самогипноза в зависимости от различных случаев. Но это лишь схематические линии большого рисунка, поверхностные исследования богатейшей и глубочайшей шахты. Быть может, вскоре мы вновь возьмемся за лом, и постараемся достичь большей глубины. Тогда мы познакомим читателей с результатом наших новых усилий. Вместе с тем мы имеем намерение, изложить теорию психических способностей и наши воззрения на психическую гимнастику, как средство усиления этих способностей, на какой бы стадии развития они ни находились. Мы не являемся первыми в этой области науки и охотно признаем, что имели учителей: Multford, Parkyn, Viltz, Bonnet и, главным образом, Charles Beland, неподражаемого автора книги “Practical Education”. Наша скромная заслуга заключается лишь в том, что из сложных умозаключений мыслителей мы позаимствовали часть, имеющую практическое значение, и создали книгу, указывающую путь, который наш опыт позволяет рекомендовать, как более легкий для достижения цели – УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛИ.

Практическая часть

(предварительные упражнения)

Упражнения данного раздела имеют целью приучить читателя к сосредоточению и к волевым усилиям, т. е. к двум элементам, необходимым для практики самогипноза. Мы советуем уделять больше внимания помещенным здесь замечаниям, помня, что каждое из них относится не только к тому упражнению, при котором оно приведено, но и ко всем остальным.

1. Сгибание руки.

Сгибайте руку в локте, пока пальцами не прикоснетесь к плечу. Выполняйте движение медленно, контролируя его, т. е. сосредоточивая ваше внимание на данном движении. Это упражнение будет исполнено хорошо лишь в том случае, если ваше внимание не отвлечется ни на одну секунду. Мозг дает достаточный для движения импульс, внимание же будет следить за ним до конца движения. Когда вы научитесь хорошо исполнять это упражнение, постепенно повторяйте его 2, 3, 4, 5 раз. Чередуйте руки. Исполните то же, сгибая ногу в колене.

Вначале все упражнения должны быть непродолжительны.

2. Палец.

Сядьте удобно, положите руку на колено, согнув все пальцы, за исключением среднего, который вытяните в направлении ноги. Медленно поднимайте и опускайте этот палец 10, 15, 20 раз. Упражнение заключается в том, чтобы не отвлекать внимание от двигающегося пальца в течение все большего времени.

3. Воронка.

Сядьте удобно, поставьте перед собой пустую бутылку и вставьте в ее горлышко стеклянную воронку. Положите на дно воронки немного ваты, затем наполните воронку водой. Вода начнет постепенно стекать в бутылку, просачиваясь через вату. Упражнение заключается в том чтобы фиксировать собственное внимание на поверхности уровня все опускающейся в воронку жидкости, сопротивляясь стремлению глаз закрыться.

Вы заметите, что в течение этого упражнения ваше внимание отвлекается или если ваши глаза хотя бы лишь на минуту отклонятся от созерцания поверхности жидкости, упражнение не удалось, и нужно начать вновь. Не имея воронки из стекла, вместо того, чтобы следить за понижающимся уровнем поверхности жидкости, вы можете следить за все возвышающейся поверхностью жидкости в бутылке.

Впоследствии можно усложнить это упражнение, стараясь не слышать шума падающей воды (см. упражнения исключения).

4. Ожерелье.

Раздобудьте себе ожерелье из стекла и приспособьте его так, чтобы зерна могли свободно перемещаться на нитке, на которой они нанизаны. Упражнение заключается в том, чтобы считать зерна ожерелья, смещая их одно за другим, при

этом не думая ни о чем постороннем. Начните считать небольшое число зерен и постепенно увеличивайте их количество.

Индийцы, которым хорошо известно это упражнение, нередко в состоянии считать много тысяч зерен, не отвлекая при этом ни на одну секунду своего внимания. При отсутствии ожерелья можете делать это упражнение с орехами и пр.

5. Большие пальцы.

Сядьте удобно, скрестите пальцы рук и начните равномерно вертеть большой палец правой руки над тем же пальцем левой. Упражнение заключается в том, чтобы не отвлекать внимания от того, что вы делаете. Постепенно продлите время упражнений.

6. Сжатые кулаки.

Сядьте, положите на стол сжатые кулаки. Один за другим, в высшей степени медленно и не отвлекая ни на минуту внимания, разжимайте пальцы сначала одной руки, затем другой, потом одновременно по паре те же пальцы обеих рук, например, оба указательных, оба средних и т. д.

Помните, что в этом, как и в остальных упражнениях цель заключается не в исполнении указанного движения, а в том, чтобы принудить мысль следить непрерывно за движением, приучая таким образом свое внимание ко все более продолжительному сосредоточению.

7. Хлопанье руками.

Ударяйте ритмически одной ладонью о другую в течение все более продолжительного времени.

8. Шаги.

Сделайте пять шагов, стараясь иметь ясное и непрерывное ощущение ноги, находящейся в движении (то правой, то левой). Когда вы хорошо усвоите это упражнение, видоизмените его, стараясь иметь ясное ощущение всего тела в движении.

9. Ощущение.

Возьмите какой-либо предмет, – например, карандаш, часы. Упражнение заключается в том, чтобы мысленно определить точное ощущение, вызываемое соприкосновением вашей руки с предметом: форму, вес, теплоту, твердость и проч. Чтобы упростить это упражнение, начните определять одно за другим ощущения различных качеств исследуемой вещи. Впоследствии, после долгих упражнений, вам удастся развить в себе способность одновременного и полного определения всех ощущений, получаемых рукой от соприкосновения с данной вещью.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Не утомляйте себя упражнениями. Вначале можно считать вполне удовлетворительным, если упражнения вам удаются хотя бы в течение самого короткого времени.

– *Что мы понимаем под удавшимся упражнением?*

Упражнение можно считать выполненным хорошо только в том случае, если во время его исполнения в сосредоточении внимания нет никаких

перерывов.

Отсюда следует, что читатель не сможет хорошо выполнить упражнение, если он одновременно с его исполнением будет думать о том, хорошо ли он его исполняет. Оценку можно делать лишь по окончании упражнения. Поэтому, **когда вы беретесь за упражнение, думайте только о нем самом, а не о том, как вы его выполняете. Весь секрет успеха заключается именно в этом.**

10. Зрение.

- Откройте и **сейчас же** закройте буфет в вашей столовой и опишите, сколько и какие именно вещи вы видели в нем.
- Пройдите быстро мимо витрины какого-нибудь магазина и опишите то, что вы видели.

Это упражнение в высшей степени полезно не только для развития способности сосредоточения, но и для развития наблюдательности.

11. Слух.

Среди многих звуков, доносящихся до вашего уха, выберите один и остановите на нем свое внимание, например, на шуме трамвая, на тиканье часов и проч. Вы должны сосредоточиться на нем в такой степени, чтобы не слышать и не думать ни о чем. Вы не должны думать ни о трамвае, ни о часах, а лишь о производимом ими шуме

12. Анализ.

Поставьте перед собой какую-либо вещь: чернильницу, книгу, стакан. Мысленно исследуйте ее и опишите себе, стараясь найти в ней наибольшее количество подробностей.

Прим. ред. Образ, построенный в сознании, при практике самогипноза является ключевым моментом психоэнергетического воздействия.

Невероятно, как много подробностей, ускользнувших при поверхностном исследовании, может раскрыть нам внимательный анализ. При исполнении этого упражнения может оказать большую помощь рисование. Здесь, конечно, идет речь не о художественном воспроизведении, но только о том, чтобы описать штрихами определенный предмет, с намерением раскрыть в нем, таким образом, все больше и больше подробностей.

Это была излюбленная система великого натуралиста Араго, который обычно говорил, что карандаш видит больше глаз. Араго требовал, чтобы его ученики были хорошо знакомы с этим упражнением.

Рассказывают, что однажды он запер одного из своих учеников в комнате, где не было ничего другого за исключением стола, листа бумаги и карандаша. Тогда он дал ему сорванный с дерева листок и предложил ему срисовать последний. Ученик взялся за работу и с полчаса прилежно работал, отмечая на рисунке все подробности, которые ему удалось заметить. Когда вернулся учитель, то вместо того, чтобы похвалить ученика, как тот этого ожидал, покачал головой и велел продолжать работу.

Ученику казалось, что прибавить к рисунку было нечего; все же он вернулся к работе и, к своему большому удивлению, увидел, как много еще неподмеченных раньше подробностей можно было присоединить к уже нарисованному. Он так увлекся работой, что по прошествии трех часов все еще не закончил ее.

Пусть читатель попробует это на себе и легко убедится в истине этого рассказа.

13. Бесконечность.

Вот упражнение, кажущееся очень легким, но в действительности требующее много труда для того, чтобы его исполнить правильно.

Мысленно чертите без перерывов и в течение все большего времени математический знак бесконечности.

Вообразите себе этот знак очень большим и ярко освещенным на темном фоне. Вы должны, начиная с любого пункта, следить умственным взором за линией рисунка, не отвлекая ни на минуту внимания.

14. Память.

Прикоснитесь рукой к какому-нибудь предмету и приучайте себя сохранять полученное осязательное впечатление в течение все большего времени.

15. Данный пункт.

Постарайтесь мысленно определить точное ощущение вашей правой руки, затем левой, потом правой и левой ноги поочередно. То же самое проделайте и с другими частями тела.

Прим. авт. Чтобы определить точное ощущение, следует направить мысли на указанный пункт, не позволяя мысли отвлекаться в сторону. Правильно выполненное сосредоточение дает особое ощущение, которое читатель легко сможет узнать; иногда это ощущение легкого ползания мурашек, иногда легкой пульсации или движения крови в намеченном пункте. Можно также коснуться пальцем какого-либо пункта вашего тела, усиленно направляя внимание именно туда.

16. Цифра.

Пишите и произносите мысленно цифру 1 три раза подряд, без какой бы то ни было промежуточной мысли. Между одной и другой 1, мысленно написанной и произнесенной, должен быть промежуток отдыха от полукунды до секунды. Например: 1 – отдых, 1 – отдых, 1 –отдых.

Пояснения. Чтобы выполнить это упражнение, читатель должен усилием воли прекратить всякую работу сознания, затем представить себе цифру 1, мысленно произнося и слушая эту цифру одновременно. Затем она должна исчезнуть из сознания на одну секунду и после этого опять появиться и т. д. В сущности говоря, здесь мы имеем дело с прерывающимся и повторяющимся сосредоточением. Необходимо заметить, что если отдых между 1 и 1 не имеет места, то упражнение значительно облегчается, но вместе с тем оно теряет свою ценность. Это упражнение заставляет читателя в известном смысле всецело овладеть своим мозгом, и в этом заключается вся его трудность.

Мы советуем читателю, чтобы облегчить задачу, постараться собрать все свои мысли в одну и фиксировать ее на цифре 1. Он может представить себе графически это упражнение в виде круга, в котором все радиусы (мысли) сходятся в центре на цифре 1.

17. С вытянутой рукой.

Отведите горизонтально вашу правую руку на уровень плеча и одновременно поверните направо голову, пристально вглядываясь в окончания ваших пальцев. Постепенно проделывайте это упражнение в течение все большего времени. Чередуйте руки.

Усложните это упражнение, держа в руке полный стакан воды и вглядываясь пристально в ее поверхность, которая, по возможности должна оставаться неподвижной.

18. Вставание.

Встаньте со стула, на котором сидите произвольно, т. е. с ясной идеей, что вы подымаетесь не благодаря механическому движению ваших ног, но вследствие произвольного приказа вашего мозга.

19. Действие.

Выберите какое-нибудь действие, сначала очень короткое и легкое, и приведите его в исполнение, имея при этом отчетливое сознание, что это происходит благодаря сознательному импульсу вашей воли. Так, вы можете, например, поставить себе целью пойти в соседнюю комнату или надеть на себя пальто, или взять в шкафу какую-либо книгу.

Повторяем, задача заключается не в том, чтобы исполнить действие, а в том, чтобы его исполнение сопровождалось наибольшим сосредоточением внимания и исключением всякой другой мысли.

20. Полное интегральное дыхание.

Весьма рекомендуем это упражнение, потому что оно чрезвычайно полезно само по себе и значительно облегчает практику самогипноза.

Вы должны будете его проделать следующим образом:

- Выпрямите грудь, поднимите голову, расширьте плечи.
- Сделайте глубокий выдох, стараясь вытеснить из легких возможно большее количество воздуха, что вам облегчит исполнение последующего глубокого вдоха.
- Медленно вдыхайте воздух через нос, приводя в движение сначала только живот (который при этом выпячивается вперед), причем в этот момент грудь остается неподвижной, затем продолжайте вдыхание, расширяя грудь последовательно снизу вверх.
- Медленно, непрерывно и без напряжения выдыхайте, сначала втягивая живот (при неподвижной груди), а затем сжимая грудную клетку.

Опять вдохните указанным образом и т. д. Повторите такое дыхание несколько раз, и постепенно старайтесь достичь того, чтобы это дыхание стало у вас полным и совершенно автоматическим. Следует дышать при этом всегда через нос.

21. Комбинированное дыхание.

Положение тела как в предыдущем упражнении.

Вдыхайте воздух вышеуказанным образом и одновременно медленно поднимайте руки, описывая ими боковую дугу, пока не встретятся между собой большие пальцы обеих рук. Этот момент должен совпасть с окончанием вдоха. Выдыхайте воздух и одновременно опускайте руки, приводя их медленно в прежнее положение “по швам”.

Прим. пер. Описанные упражнения вначале должны проводиться в тишине собственной комнаты. Но впоследствии надо приучать себя к тому, чтобы проделывать их среди людей и шума. Таким образом, можно научиться сосредоточивать свою мысль когда и где угодно.

22. Сосредоточение на какой-нибудь мысли.

В этом упражнении постарайтесь мысленно развить какую-нибудь идею в течение определенного времени, не допуская при этом в сознание ничего постороннего. Вначале надо быть довольным, если удастся хорошо проделать это упражнение даже в течение короткого времени.

Повторяем еще раз: ошибка, которая особенно часто наблюдается у начинающих, заключается в том, что во время исполнения упражнения они думают о правильности его исполнения, и, тем самым, прерывают сосредоточение. Это не должно иметь места.

Идея спокойствия. Старайтесь вызвать в своем мозгу чувство полного спокойствия. При этом можно воспользоваться каким-нибудь представлением, которое само по себе связано с таким чувством. Так, художник может представить себе картину, пейзаж, любитель музыки – какой-нибудь музыкальный отрывок и т.п. Когда удастся вызвать в себе это чувство, нужно усилием воли сохранить его возможно большее время, стараясь, чтобы оно было как можно резче выражено.

Идея энергии. И эту идею можно вызвать указанным способом, вспоминая, например, какой-нибудь случай, при **котором** вы действительно обнаружили энергию.

Идея контроля. У читателя должно получиться ясное ощущение, что он концентрирует свое внимание; при этом надо себе настойчиво твердить, что все ваше внимание сосредоточено. Трудно описать словами, в чем именно заключается такое особое ощущение сосредоточения или контроля над самим собой. Но после нескольких упражнений это становится совершенно ясным. Надо повторять данное упражнение ежедневно, уделяя ему постепенно все больше времени.

23. Чтение.

Возьмите какую-нибудь книгу, которая не вызывает у вас никакого интереса и которая занимается вопросами для вас чрезвычайно скучными. Начните читать ее, стараясь возбудить в себе интерес, и не позволяя вниманию отвлечься в сторону ни на минуту. Вы сможете изменить это упражнение, стараясь слушать с интересом беседу какого-либо надоедливого посетителя.

24. Задача.

Поставьте перед собой задачу, которая может заключаться в разрешении какого-либо вопроса, в развитии какой-либо мысли, и начните мысленно разбирать выбранную вами тему со всех сторон и во всех отношениях. Внимание не должно при этом отвлекаться от поставленной задачи. Вы сможете прервать это упражнение, чтобы продолжить его на следующий день, резюмируя идеи, развитые уже в предыдущий день, и стараясь прибавить к ним новые. Сначала необходимо проделывать это упражнение при самых благоприятных условиях спокойствия и тишины, затем вы должны будете приучить себя к тому, чтобы проделывать его на улице или среди шумной беседы.

25. Исключение.

Выберите 3, 4, 5 различных предметов и поместите их рядом на лист белой бумаги, затем один из этих предметов отложите в сторону, закройте глаза и убедитесь в том, что и мысленно вы исключили его из числа предметов, находящихся на бумаге. То же самое надо сделать далее и с остальными предметами по очереди. Если упражнение удастся, вы мысленно будете видеть лист чистой бумаги.

Это и следующие упражнения, какими бы они ни казались детскими, чрезвычайно полезны для развития способности вытеснения какой бы то ни было доминирующей мысли. Когда вы дойдете до практики самогипноза, то убедитесь в том, что умение вытеснять навязчивые мысли, мешающие сосредоточению, чрезвычайно важно

26. Цифры.

Напишите умственно две или три цифры. Теперь зачеркните их одну за другой, так, чтобы в вашем мозгу ни одна из них больше не оставалась.

27. Исключение цифры 1.

После того, как вы сосредоточились на цифре 1, как указано в 16-м упражнении, вы должны ее медленно вытеснить из вашего сознания. Достигнуть этого можно разными способами:

- Напишите мысленно цифру 1 все меньшего и меньшего размера, пока она не исчезнет совершенно.
- Представьте себе эту цифру все более и более отдаляющейся от вас до полного исчезновения.
- Увеличивайте постепенно промежутки отдыха между двумя представлениями о цифре 1. Понятно, что в этих промежутках вы должны будете вытеснить всякую идею.
- Сосредоточьтесь на цифре 1, а затем вытесните это представление, по возможности, надолго. Но как только какая-нибудь мысль появится в сознании, вытесните ее новым сосредоточением на цифре 1 и т.д.

28. Рука.

Раскройте кисть и сосредоточьте свое внимание на мысли, что она постепенно закрывается. Если сосредоточение удастся, пальцы начнут сами сгибаться, сначала медленно, затем все скорее, пока не коснутся ладони руки и не начнут нажимать на нее с силой. Тогда сосредоточьтесь на мысли, что кулак раскрывается.

Прим. автора. Упражнения сосредоточения внимания на какой-либо идее значительно облегчаются, если одновременно с ними производить интегральное дыхание. В этом случае нужно сосредоточить свое внимание на намеченной идее во время вдоха и прервать сосредоточение (не позволяя однако при этом своему вниманию отвлекаться в сторону) во время выдоха. Кроме тех идей, которые мы привели выше в виде примера, можно выбрать, конечно, и другие: так, читатель может в упражнении сосредоточивать свое внимание на представлении о силе воли, если он слабосилен, на представлении о смелости, если он робок, и т.д.

Техника самогипноза

Техника самогипноза во всей своей полноте впервые обработана и описана нами. Начинаящим советуем строго придерживаться ее во всех подробностях. Овладевшим техникой в совершенстве все же следует вновь время от времени перечитывать эту главу, уделяя ей самое большое внимание.

Самогипноз, как правило, лучше проводить по вечерам, перед сном, при абсолютной тишине и в слабо освещенной комнате.

Общее представление о методе

Для удобства читателя мы приводим нижеследующую схему, дающую общее представление о нашем методе:

1. Освобождение от напряжения
2. Город Творцов
3. Механические и психические условия успеха
4. Определение содержания гипноза и создание намерения
5. Четкая и жизненная визуализация содержания гипноза
6. Создание формулы - малый гипноз
7. Впитывание формулы
8. Гипнотизирование себя
9. Город Творцов
10. Практическое применение
11. Город Творцов

1. Освободите ваши мышцы от напряжения.

Запритесь в вашей комнате вдали от шума и от помех. Уменьшите свет, если он слишком велик. Сядьте в удобное кресло. Освободите себя от стесняющих вас частей туалета – корсета, воротника и пр. Ничто не должно стеснять вашего тела, вы должны совершенно забыть об его существовании.

Направьте свое внимание на различные части вашего тела, – на голову, грудь, руки, ноги и их части. В каждой из этих частей вы почувствуете напряженность, дающую некоторую ригидность всему телу. Вы должны уничтожить эту напряженность, как будто отдельные части вашего тела между собой вовсе не связаны. Так, вы должны будете чувствовать различные части вашей руки таким образом, как будто они были соединены между собой только ниткой. Словом, вы должны чувствовать ваше тело не более напряженным, чем тел марионетки. Только у животных и детей в раннем возрасте мышцы естественным образом столь мало напряжены, взрослый же человек становящийся нервным, благодаря своей искусственной жизни напряжен, как струна.

Сразу нельзя, конечно, достичь полного освобождения мышц – для этого требуется определенная тренировка. Для достижения цели надо сделать последовательный смотр всем частям тела, особенно внимательно следя за тем, чтобы уже расслабившаяся часть вновь не напрягалась, когда расслабляется другая. Если хорошо понаблюдать за самим собой, то можно легко убедиться в том, что не одни только внешние мышцы обычно напряжены. Так, могут быть

также напряжены глотка, легкие, кишечник. Вы должны будете, следовательно, расслабить и эти части вашего тела. Расслабление мускулатуры следует довести до такого состояния, что если бы вас не поддерживало кресло, вы тяжело упали бы на пол. Достигнув полного освобождения от всякого мышечного напряжения, вытесните из своего сознания всякую мысль о теле, уничтожьте в себе всякое органическое чувство и сосредоточьте все свои мысли на следующем упражнении.

2. Дышите полным дыханием.

Мы уже объяснили (см. упражнение 20), что понимаем под полным дыханием и как оно выполняется. Читатель уже владеет этим дыханием, и здесь ему остается лишь применить его. Прodelайте это упражнение в течение 2-3 минут, пока оно не станет автоматическим, прежде чем приступить к следующей части.

3. Вы хотите себя загипнотизировать?

Подобный вопрос может показаться весьма странным. Спешим поэтому объяснить его значение.

Акт воли, по мнению лучших физиологов, предполагает некоторые условия – механические и психические.

а) Механические условия:

1. Волевое усилие никогда не делается во время выдоха, а только во время паузы, следующей за вдохом, как будто мозг ищет точку опоры в воздухе, заключающемся в легких.
2. Во время волевого усилия наблюдается некоторая напряженность пульса и ускорение мозгового кровообращения. Для нас важен первый пункт, как вы в этом убедитесь дальше.

б) Психические условия:

1. Необходимо знать, что именно вы хотите.
2. Необходимо, чтобы ваше желание было само по себе исполнимо.
3. Необходимо, чтобы ваше желание было искренне. **Исследуем каждое из этих условий в отдельности.**

Знание собственного желания. Без определенной мысли акт воли не существует. Нужно, следовательно, точно определить содержание и цель волевого усилия. Часто нам кажется, что мы знаем, чего хотим, но в действительности это знание поверхностно, неопределенно, неустойчиво. В этом случае внимание не в состоянии сосредоточиться на пустой идее, и поэтому результат волевого усилия представляется ничтожным. Поэтому мы должны будем приучать себя точно формулировать то, что мы хотим желать. Часто только тогда мы заметим, как мало, в сущности, мы знаем свои желания.

В нашем случае **формула волевого акта проста:**

Я хочу себя гипнотизировать! Или я хочу в состоянии самогипноза воспринять то, что буду внушать себе.

Исполнимость желания. Бесполезно желать невозможное. В нашем случае читатель хочет загипнотизировать себя. В осуществимости этого желания у него не должно быть никаких сомнений. Возможно и при этом легко впасть почти мгновенно в состояние самогипноза, следуя указаниям нашего метода. Сотни

наших читателей, прибегающих ежедневно к самогипнозу, могут это засвидетельствовать.

Читатель может, следовательно, сказать себе с полной уверенностью: “Да, я могу себя загипнотизировать”. После первой удачи он уже не будет, конечно, в этом сомневаться. Но и в первый раз он должен отбросить всякое сомнение, и “быть совершенно убежденным в том, что самогипноз ему удастся, как удастся тысячам других. Читатель должен верить в самогипноз так же, как в существование Китая. Он в Китае никогда не был, но это не мешает ему быть уверенным в его существовании.

Искренность желания. Из трех психических условий, необходимых для волевого усилия, чаще всего не хватает искреннего желания, и можно сказать, что большинство неудач этим обуславливается.

Причины тому многочисленны: прежде всего, сомнения, далее ужас перед необходимостью сделать какое бы то ни было усилие. Затем мы встречаемся с типом людей, которые “хотели бы”, но в последний момент отступают, встречаются, наконец, типы бессознательных, ограничивающихся лишь попытками. Они искренни в своих попытках, но все же не могут свое желание довести до конца.

В сущности, читатель должен поставить перед собой три следующие положения:

1-е. Хочу себя загипнотизировать!

2-е. Я могу себя загипнотизировать.

3-е. Я решаю себя загипнотизировать.

Связь между этими тремя утверждениями может быть выражена следующей фразой: “**Я желаю себя загипнотизировать, и так как я уверен в том, что я могу это сделать, то непоколебимо решаю сделать это**”.

4. Определить объект – содержание гипноза.

При помощи предыдущих упражнений мы развили в себе способность восприимчивости к гипнотическому внушению. Теперь речь идет о том, чтобы установить, что явится содержанием нашего самогипноза. Этим мы не хотим, конечно, сказать, что читатель возьмется за сеанс самогипноза, не зная заранее, чего он хочет добиться. Мы хотим лишь указать на то, что идея читателя должна, до своего превращения в формулу самовнушения, подвергнуться полной переработке.

Прим. ред. Именно в виде утверждения, а не вопроса, который не должен даже возникнуть.

Прим. авт. Горячо советуем читателю преодолеть кажущуюся трудность нашего изложения. Успех зависит исключительно от точного исполнения того, что здесь излагается. Наш метод сложен, но верен.

Постараемся объяснить это на примере. Когда художник решается рисовать какую-нибудь картину, сначала он фиксирует в своем уме ее содержание и носит его в себе, пока оно не достигнет определенной ясности, потом, пользуясь соответствующим материалом, он рисует ее сначала в общих линиях, затем переходит к подробностям и, наконец, накладывает краски. Как видите, между возникновением идеи и ее материализацией имеются сложные промежуточные стадии.

Так точно и наш читатель не должен довольствоваться общей идеей того, что составит содержание его самогипноза, а должен рассмотреть и обсудить ее со всех сторон в мельчайших подробностях.

Для этого он должен будет твердо решить не оставить исследования, пока оно не будет полностью доведено до конца. Такое решение мы называем **предопределением или предустановкой**.

Прим. ред. В настоящее время используется термин установка. (А сейчас ещё говорят НАМЕРЕНИЕ).

Отдайте себе точный отчет в цели самогипноза. После предопределения, являющегося одновременно актом веры в нашу волю и предварительным взглядом на важность цели самогипноза, надо приступить к самому рассмотрению этой цели.

Почти всегда желающий подвергнуть себя самогипнозу делает это либо для того, чтобы приобрести какое-либо качество, которого он лишен, либо для того, чтобы освободиться от какого-нибудь недостатка, который ему вредит. Можно сказать, что речь идет почти всегда о стремлении к самоусовершенствованию. Отсюда следует вывод, что исследование может быть разделено на две части:

1) Исследование настоящего состояния.

Подробное определение собственного порока, недостатка или слабости, подкрепленное живым представлением вреда, причиняемого ими.

2) Исследование будущего состояния.

Подробное определение того хорошего качества, которое мы хотим приобрести, подкрепленного живым представлением тех выгод, которые оно может с собой принести.

После этих исследований надо подробно проанализировать все имеющиеся в нашем распоряжении средства для того, чтобы избавиться от неудовлетворяющего нас состояния и достичь желаемого.

Обращаем особое внимание на этот анализ, потому что он часто опускается, что плохо отражается на достижении цели.

Мы должны откровенно сказать, что самогипноз обладает необычайно могучей силой, но все же не является чем-то чудодейственным. В природе ничто не создается чудом. **Приступающий к изучению самогипноза должен знать, что самогипноз в высшей степени облегчит ему задачу, но она, хотя и облегченная, все же остается.**

Поэтому необходимо с наибольшей тщательностью анализировать все естественные средства, которыми можно воспользоваться для достижения поставленной себе цели. Вот в чем заключается исследование цели самогипноза. Художнику недостаточно иметь перед собой идею и полотно, на котором он мог бы воспроизвести ее при помощи красок. Ему требуется еще некоторая сумма предварительных знаний (анатомия, искусство). В нашем случае это знание дается исследованием самого себя как объекта самогипноза.

5. Окрасьте объект.

Метод, которым мы пользуемся в этой третьей фазе нашего исследования, отличается от предыдущего. Здесь мы резюмируем мотивы, заставляющие нас стремиться к определенному состоянию. Но при этом речь не идет более об анализе, а, напротив, о системе. Здесь мы больше не сравниваем наше дефектное состояние с тем, к которому мы стремимся, но вычеркиваем совершенно из своего

сознания наш недостаток, будто снимаем грязную одежду. И тогда цель нашего стремления мы представим себе не как холодное мысленное изображение, а в виде живого красивого образа.

Затем при помощи усилия, которое после проделанных упражнений не покажется трудным, читатель должен постепенно представить себе, что он избавился от своего недостатка и уже обладает качествами, которых хотел достичь. Теперь картина не только “нарисована, но и окрашена”.

Достигнув этого, внушение теперь должно быть исключительно положительным, оно не должно выражать больше ни отрицания, ни сомнения.

Нам не хватает слов, чтобы с достаточной силой убедить читателя в **необходимости использовать свое воображение так, чтобы оно создавало полное жизни изображение того, к чему он стремится.**

6. Создайте формулу.

Теперь читатель дошел до той степени внушения, которую мы можем назвать **малым гипнозом.**

Но мы хотим еще большего. Необходимо достичь настоящей гипнотической фазы. Поэтому вам, как гипнотизеру, необходимо прибегнуть к формуле, к схеме, которая могла бы легко быть удержана вашей психикой.

Общие правила для составления формулы:

- **Формула должна быть положительной.** Мы не скажем, например: “Я более не буду печален”, но скажем: “Я буду в хорошем настроении”. Более того, мы не скажем даже “буду”, а скажем просто: “Я в хорошем настроении, я не помню себя печальным. Мое хорошее настроение передается окружающим. Все, что люди называют заботами, – это естественные явления, мысль о которых нужно стряхнуть с себя так же просто, как утка, вышедшая на берег, стряхивает оставшуюся на ее перьях воду”.
- **формула должна быть краткой.** Это облегчит необходимое сосредоточение вашей мысли.

7. Впитайте в себя формулу.

Создав формулу для внушения, напишите ее на листе бумаги настолько большими буквами, чтобы вы могли прочесть ее на расстоянии одного метра.

Затем поступайте следующим образом. Положите бумагу вертикально на столе, за которым вы сидите, на уровне ваших глаз и на таком расстоянии, чтобы можно было удобно читать написанное, держа голову прислоненной к спинке кресла. Перед бумагой поставьте полный стакан воды или чая. Свет лампы должен падать на бумагу и на поверхность жидкости в стакане. Остающаяся часть комнаты должна быть в полумраке. Вы также не должны находиться в полосе света. Расположив всё таким образом, прилягте в кресле, закройте глаза, расслабьте мышцы и начните полное ритмическое дыхание. Когда вы себя почувствуете в состоянии полного расслабления и спокойствия, когда ваше дыхание, оставаясь все время полным, станет совершенно автоматичным, откройте глаза и пристально смотрите на формулу, так, чтобы каждое слово ясно запечатлеть в себе. Вновь закройте глаза, восстановите расслабленность мышц и полное дыхание в том случае, если они нарушены, стараясь при этом добиться

полного автоматизма дыхания. Во время этой операции ритм мысли должен полностью совпадать с ритмом дыхания.

В самом деле, акт внушения не может быть непрерывным, так же как и дыхание. Поэтому мы вам предлагаем подвести ритм внушения под ритм дыхания. Практически вы разрешите эту задачу следующим образом.

Начните впитывать в себя формулу внушения в тот самый момент, когда вы начинаете вдох. В момент паузы после вдоха, когда легкие полны воздухом, настойчиво повторяйте себе внушение. Во время выдоха, одновременно с тем, как вы освобождаете легкие, вытесняйте и внушение так, что к окончанию выдоха вы больше ни о чем не думаете. Продолжайте так до конца. После некоторого перерыва вновь откройте глаза, пристально взгляните в формулу, и опять внушайте ее себе так, как это было описано. Так повторите несколько раз, затем возьмите стакан с жидкостью и медленно выпейте ее, думая при этом, что внушение распространяется по всему вашему телу.

Прим. ред. Как мы уже говорили выше, автор прибегает ко всем подобным процедурам только как к вспомогательному средству с целью сделать внушение менее отвлеченным.

Эту операцию можно считать удавшейся в том случае, если по окончании ее вы будете чувствовать себя в состоянии счастливого спокойствия.

Читателю следует хорошо разобраться во всей этой части нашей техники, потому что невыполнение ее имеет существенное значение.

Итак, после предварительной материальной подготовки операции (писание формулы, ее расположение на определенной высоте, приготовление жидкости, урегулирование силы и направления света) требуется: полное расслабление мышц, полное дыхание и сосредоточение внимания.

Поэтому читатель должен будет уделять наибольшее внимание частому исполнению соответствующих упражнений так, как это указано в предыдущей части книги, и должен будет научиться исполнять их правильно и автоматически.

8. Лягте.

Вы раздеваетесь и ложитесь в постель. При этом не нужно больше сосредоточивать внимание на формуле, а следует вызвать в вашем сознании состояние полной инерции, соответствующей расслаблению мышц.

Другими словами, пусть читатель даст своему мозгу абсолютный отдых, ни о чем не думая.

9. Гипнотизируйте себя.

Вот мы достигли высшего пункта нашего метода самогипноза.

Как только вы ляжете в постель, гасите свет и приступайте к полному расслаблению мышц, – вам это удастся с необычайной легкостью. Затем вызовите в себе состояние полнейшего душевного спокойствия посредством упражнения сосредоточения на цифре 1 (см. 16-е упр.) и исключения этой цифры (27-е упр.).

Для быстрого приобретения полного спокойствия, кроме этого, полезно вообразить себе, что вы видите, как при каждом выдохе из ноздрей вашего носа выходят две струи пара (как это бывает иногда зимой). Сосредоточьте внимание на том воображаемом пункте, где эти струи должны пересечься, и представьте себе, что пар распространяется все дальше и дальше.

Затем приступайте к самогипнозу в собственном смысле этого слова. Закройте глаза, проведите мягко одной ладонью руки по другой, пока они обе не нагреются.

Тогда положите ладонь правой руки под голову, а ладонь левой на лоб. В таком положении дышите ритмически 1-3 минуты, сосредоточив все ваше внимание и психику на внушении. Это сосредоточение должно быть как бы предвидением того состояния, к которому вы стремитесь.

Еще раз повторяем: внушение не заключается в сопоставлении между недостатками вашего настоящего состояния и выгодами будущего.

Это сопоставление входит лишь в предварительную часть подготовки к самогипнозу, как мы это подробно описали в 3-6 параграфах настоящей главы. Внушение не является также простым отрицанием того, от чего мы хотим избавиться. **Оно является ясным, опирающимся на глубокую и непреодолимую веру, видением себя в том состоянии, к достижению которого мы стремимся.**

Снимите руки с головы и опять потрите их одну о другую. Затем проведите 20-25 раз правой ладонью по левой части вашего тела, начиная с плеча. Опять потрите руки и проведите левой ладонью по правой части вашего тела. Вновь потрите руки и, скрестив одну над другой, проведите ими по груди в течение 1-2 минут. Затем опять потрите их и точно так же проведите ими над животом и над бедрами, следя при этом за тем, чтобы мышцы отнюдь не напрягались, и ваше тело на время оставалось совершенно расслабленным. Таким образом, постепенно вы пропитываете все ваше тело силой собственного внушения, усиливая его действие.

Советуем хорошо запомнить весь ход этой фазы самогипноза:

1) Совершенное расслабление мышц.

2) Полное дыхание.

3) Сосредоточение мысли во время трения рук одна о другую.

Прим. пер. Описанные автором движения рук обычно известны под именем пассов. Еще с древних времен существует мнение, что тело человека кроме тепла излучает еще особый вид энергии, так называемую магнетическую энергию, и что эта энергия, в особенности посредством пассов, может быть передаваема одним индивидуумом другому. Эти пассы поэтому называют также магнетическими. Однако факты, на которые опирается указанное мнение, частью лишены научной достоверности, частью же поддаются другому объяснению, научно более приемлемому. Поэтому мы вполне присоединяемся к автору, когда он говорит, что пассы оказывают влияние лишь в такой степени, в какой они действуют на воображение индивидуума, и поскольку они опираются на веру индивидуума в реальность их силы. В методе автора поэтому пассы теряют весь свой мистический характер.

*Читатель должен помнить, что они употребляются лишь для того, чтобы облегчить ему продолжительное сосредоточение внимания и усилить таким образом воздействие внушения. Пассы возбуждают и облегчают работу воображения, делающего акт сосредоточения менее отвлеченным. Так, читатель представит себе, что вибрация мозга (пусть в действительности она не существует, — от этого дело не меняется, — достаточно, чтобы читатель представил себе ее так, как если бы она существовала) передается ладоням его руки, отсюда переносится посредством пассов в различные части его тела, проникая, наконец, в весь его организм; в нем получает новую силу и возвращается в мозг для приведения в исполнение формулы самовнушения. **Вся “магнетическая” сила пассов заключается в этом и только в этом.** Поэтому*

*не следует думать, что автор впадает в противоречие с собой, когда в одном месте отрицает самостоятельную ценность пассивов, а в другом – предписывает их применение. Ведь когда в своих упражнениях он предлагает вам сосредоточить все внимание на вызванном вашим воображением представлении знака бесконечности, например, и предписывает видеть его ярко освещенным на темном фоне, автор далек, конечно, от мысли утверждать, что то, что вы видите, не есть плод воображения, а нечто реальное. Точно также вы можете представить себе, что ваши руки испускают лучи, что эти лучи проникают в ваше тело, они наделены особой энергией, насыщены вашей волей и эта энергия может быть использована для достижения цели вашего самовнушения, не думая при этом совершенно о каком бы то ни было магнетизме, зная, что единственная сила, с которой вы имеете дело и которой пользуетесь – это сила внушения и что **ваши искусственное построение воображения служит лишь для того, чтобы облегчить необходимую для самовнушения работу сосредоточения внимания.** Читатель может быть к тому же уверен, что после того, как ему удастся вызвать в себе несколько раз состояние самогипноза, он не будет больше нуждаться в помощи пассивов и будет по своему желанию вызывать в себе это состояние с необычайной легкостью и простотой.*

10. Усните.

Улягтесь удобно в постель, приняв привычное положение для сна. Убедитесь еще раз в том, что ваши мышцы не напряжены.

Поместите конец среднего пальца правой руки на лоб в углублении, находящимся между бровями, умеренно и непрерывно нажимайте его. Вы должны постараться уснуть в этом положении. Как только вы уснете, давление пальца прекратится само собой. Чтобы скорее уснуть, сосредоточьте мысль на знаке бесконечности (у пр. 13) или сделайте упражнение: исключение цифры 1(упр.27).

При помощи многочисленных упражнений все эти операции должны осуществляться совершенно механически только тогда возможно достичь настоящего энергичного самогипноза.

Так шаг за шагом, мы объяснили всю технику самогипноза. Мы гарантируем нашим читателям полный успех, далеко превосходящий их ожидания, но пусть они знают что для этого необходимо внимательное изучение предлагаемой книги во всех ее частях. Пусть их не смущает поверхностное суждение скептиков и невежд, что их работа бесполезна и лишена практической ценности.

Практическое применение

Как мы уже указали в теоретической части, нельзя относиться к самогипнозу как к какому-то развлечению. Самогипноз, производимый лишь с целью “что-либо делать”, представляет собой шутку, лишенную всякого остроумия.

Необходимость самовнушения и его цель должны исходить из серьезных мотивов и из разумного сознания. Таким образом, **является необходимым глубокое исследование того, чего нам недостает и к чему мы стремимся.**

В день, когда все будут убеждены в том, какую огромную помощь может принести самовнушение в деле индивидуального и общественного усовершенствования, самогипноз и самовнушение станут мощным средством

самовоспитания. Пусть читатель возьмется с глубокой верой и серьезно за дело, и он убедится в правоте наших слов.

Только один совет мы должны ему дать при этом. Не надо спешить переходить от одного внушения к другому. Путь, ведущий к физическому и моральному совершенствованию, представлен лестницей: не спешите ставить ногу на следующую ступень, пока не стали твердо на предыдущую.

Кто мечется из стороны в сторону и ищет сегодня одно, а завтра другое, походит на людей, которые думают, что могут пополнить свое образование, читая утром иностранную грамматику, вечером трактат по астрономии, на следующий день конспект по истории и т.д.

Мы настойчиво советуем вам изучить самих себя, свои нужды, свои недостатки, разобраться в том, какие из них являются наиболее существенными и от каких легче всего избавиться. Только после этого, и, лишь в совершенстве овладев техникой самогипноза и поняв его смысл, приступайте к самовнушению, настаивая на нем и не меняя его на другое, пока достигнутый результат не станет совершенно устойчивым.

Часто первый сеанс самогипноза недостаточен для успеха или же успех только временный. Он все же не бесполезен, потому что облегчает последующие сеансы. Необходима настойчивость. В следующий вечер повторите ту же формулу с глубокой верой в конечный успех. В состоянии бодрствования старайтесь повиноваться внушаемому себе приказанию. *“Каждый раз, как вы уступаете какой-либо страсти, сопротивление ей в аналогичных повторяющихся случаях становится все более трудным. Всякое же усилие, стремящееся к ее подавлению, облегчает последующую победу”* (Леви). Задумайтесь над значением этой глубокой и утешительной истины и постарайтесь действовать соответствующим образом.

Некоторые не получают от самогипноза всей той пользы, которую он может им дать, потому что покидают его раньше, чем успели вполне развить в себе способность к самогипнозу.

Сколько из вас бралось за изучение какого-нибудь иностранного языка и бросало его через несколько дней. Затем вы опять возвращались к нему и т. д. каждый год по неделе, удивляясь потом необычайной трудности языка и незначительности достигнутых вами результатов. Конечно, при таких условиях вам стоит бросить вашу работу, потому что труд не оплачивается выгодой. Все знают, что гораздо легче развить гибкость пальцев, необходимую, например, для игры на скрипке, упражняясь по 8 часов в течение года, чем по 4 часа в течение 2-х лет или чем по 2 часа в течение четырех лет.

То, что является правилом для развития мышц, действительно также и для воспитания психики.

Поэтому прибегайте к самогипнозу каждый вечер без пропусков.

Описанная нами техника самогипноза вам может показаться длинной и скучной. Но это с вами случится только в первые дни ее применения. Постепенно различные части техники самогипноза будут проделываться вами с необычайной быстротой и легкостью. Достаточно 10 минут для полного сеанса самогипноза. Что они представляют по сравнению с получаемой вами пользой! Наконец, мы должны указать еще на то, что продолжительная практика самогипноза необычайно развивает способность психического сосредоточения. Наши ученики приобретают способность произвольно отвлекаться от всего того, что их окружает.

Ничто их не отвлекает и не беспокоит. Они могут направить свое внимание на то, что их интересует и сосредоточить его в такой степени и при таких условиях, при каких для незнакомых с нашим методом это было бы абсолютно невозможно.

Для облегчения создания формулы для самогипноза предлагаем вниманию читателей следующую схему:

Самоанализ

Критика прошлого	Подготовка будущего
Недостатки, подлежащие уничтожению	Качества, подлежащие приобретению
Дела, которые нужно оставить.	Дела, которые нужно начать

Мы советуем воспроизвести эту схему на листе бумаги и заполнить ее подробнейшим образом. Чтобы отправиться в путешествие, нужно знать, откуда выедешь. Не важно, если самоанализ приведет вас к самому жестокому самообвинению. Тем лучше. Мы вырвем из почвы негодную траву, чтобы посеять в ней цветы. Прежде всего, мы дадим себе отчет о своем физическом состоянии. Мы те, а не иные, не только благодаря конституции, но также и благодаря целому ряду приобретенных привычек. Обжорство, пьянство, сексуальные излишества, неправильное распределение работы и отдыха, – все это преждевременно разрушает наш организм. Когда же мы задумываемся над тем, какими мы являемся в моральном смысле, то единственным утешением является сознание, что людей без недостатков нет.

Если бы это было подходящим местом для изложения программы морального возрождения, мы в ее основу положили бы воспитание энергии и культ индивидуальности личности. Каждый из нас должен стараться развить в себе индивидуальные наклонности, внимательно изучая свои качества. **Неудача некоторых индивидуумов зависит не столько от значительности их недостатков, сколько от незнания собственных достоинств.** Если бы каждый из нас старался разобраться в том, какие качества его психики являются преобладающими, каковы стремления его ума, и поставил бы себе целью их свободное развитие, он несомненно достиг бы того земного счастья, которое один великий мыслитель определил как “осуществление во взрослом возрасте мечты юности”.

Современный мир слишком наполнен “условными” людьми, условно воспитанными, условно образованными, лишенными какой бы то ни было оригинальности. Старайтесь освободиться от своих недостатков, но, прежде всего, старайтесь развить свои достоинства.

Вы сможете этого достичь при помощи самогипноза.