

**Йог Рамачарака Вильям Волкер Аткинсон**  
**Оккультное врачевание**



## **Аннотация**

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

# Рамачарака

## Оккультное врачевание

### Глава 1. Цель книги

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

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

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

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

Так как вышесказанное соответствует действительности, то люди Востока, применяющие психическое врачевание, не чувствуют ревности или предубеждения по отношению к тем, кто прибегает к иным способам лечения, в то время как на Западе эти чувства, увы, преобладают. На Востоке считают, что всякое лечение исходит из одного общего источника силы, не взирая на различные методы лечения и, соответственно, всякое врачевание уважается. Каждый, конечно, считает свой способ наилучшим, но не оскорбляет соседа за то, что он предпочитает иной метод лечения.

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

Мы изложили наши взгляды на эти законы в нашей книге «Хатха-йога» и вкратце приведем их в следующей главе под названием «Естественные законы, управляющие нашим организмом». И очень советуем всем нашим читателям ознакомиться с этими естественными законами до того, как заняться врачеванием.

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

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

Поэтому мы снова и снова настаиваем на ознакомлении врачом пациента с естественными законами тела, приведенными в «Хатха-йоге». Мы считаем, что врач при лечении должен пытаться

ся дать больному все указания, относящиеся к естественным законам, управляющим телом, чтобы пациент по излечении вел образ жизни, поддерживающий его здоровье и не ведущий к повторному заболеванию.

Мы надеемся, что эти две, имеющие много общего, книги: «Хатха-йога» и «Оккультное врачевание» составят единую: «Ключ к здоровью».

Эта книга не представляет из себя трактат о болезнях. Наоборот, мы в ней как можно меньше касаемся болезней и предпочитаем говорить о здоровье и о способах достижения его. Поэтому мы здесь мало говорим и о симптомах. Последние являются личными указаниями скрытых за ними причин, и нам кажется, что болезни зависят лишь от единой общей причины: неправильного действия клеток. Другими словами, мы верим, что все болезни происходят от болезни клеток. И мы верим, что общие, данные в «Хатха-йоге» указания о способе лечения уничтожат причины заболевания и что все симптомы исчезнут.

Мы не станем восхвалять систему лечения, приведенную в этой книге, но считаем, что «доказательство пудинга осуществляется его поеданием», и говорим лишь: «Испробуйте сами!»

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

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

Не забывайте этого. С другой стороны, мысль эта может стать для вас источником силы, если вы будете помнить, что вы *опираетесь на силы Вселенной*.

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

Пусть «берут свое, где только найдут его». Не считайте обязанными связывать себя одной определенной системой, носить ярлык или оковы определенной школы.

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

## Глава 2. Естественные законы, управляющие нашим организмом

Как уже говорили в предыдущей главе, мы считаем, что подлинная тайна здоровья кроется в соблюдении природных законов тела. Эти законы можно вкратце назвать «Правильный образ жизни» и «Правильное мышление».

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

В этой главе мы кратко коснемся тех главных законов, которые описали в «Хатха-йоге», ввиду того, что, возможно, не все читатели ознакомились с содержанием той книги. Но мы не можем вместить сюда все содержание «Хатха-йоги», так как оно составляет целую книгу.

Первым делом: без надлежащего питания не может быть здоровья. А правильное питание требует надлежащего пищеварения. Понятно, что врач обязан первым делом восстановить нормальные условия в этом отношении и создать надлежащее пищеварение. Поэтому мы указывали всем врачам, что при всех болезнях следует начать с лечения желудка и добиться нормальных условий в этой области. На желудок надо всегда обращать внимание, так как оттуда ведет первый шаг к исцелению. В общем, большинство недугов происходит от желудка, от неправильного питания и пищеварения. Человек так же плохо преуспевает на непитательной пище или на неправильно переваренной еде, как всякое дерево, растение или животное. Неправильное питание при-

водит к малокровию; каждая клетка тела слабеет и голодает; от этого страдают и мозговые клетки, и организм оказывается не в состоянии передавать в другие части тела требуемые им жизненную силу и энергию.

Какого бы вы метода ни придерживались, *начинайте всегда с основательного лечения желудка*. Настаивайте на том, чтобы желудок правильно воспринимал получаемую им пищу и превращал бы ее в хорошую, питательную кровь, которая распространяется по всем частям тела и дает здоровье и силу. Настаивайте, чтобы пациент принимал питательную еду в достаточном количестве.

*Одним из лучших* способов правильного использования поглощаемой пищи является совершенное разжевывание. Вполне разжеванная пища даст все количество имеющейся в ней питательности, тогда как полупрожеванная еда теряет большую часть питательности. Мы обращаем особое внимание врача на важность этого факта. Были случаи, что плохо питавшиеся люди при правильном жевании очень быстро исцелялись. Всякую пищу следует разжевывать, пока она не станет мягкой и вязкой.

*Вторым* важным условием является орошение тела, как мы назвали это в «Хатха-йоге», правильное употребление воды. Ваше тело требует ежедневного поглощения определенного количества жидкости. Для взрослого нормальным количеством в течение двадцати четырех часов служат 4 – 6 стаканов. Без достаточного количества воды тело не в состоянии выполнять свою работу, отчего страдает весь организм. Для правильного отделения и выделения требуется нормальное количество жидкости. Иначе отделяющие железы не могут избавляться от ненужных организму веществ через почки и кишки. Печень не в состоянии работать при недостатке жидкости, и все остальные органы тоже страдают от этого.

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

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

Иначе говоря, пациент должен стать нормальным, здоровым, естественным существом. Придерживайтесь по возможности природы и все остальное предоставьте ей. Законы природы созданы для поддержки здоровья, и без постороннего вмешательства они порождают и поддерживают нормальные условия. Беда в том, что современная цивилизация весьма отделила нас от природы, так что наши естественные порывы и стремления подавлены и задушены. Мы не прислушиваемся более к голосу природы, и потому она отвернулась от нас и перестала звать нас. Единственно правильное – вернуться к природе, быть как можно ближе к ней. Ведите возможно естественный образ жизни, и природа наградит вас за верность по отношению к ней.

Наша книга «Хатха-йога» описывает понятия йогов о жизни, согласной с законами природы. О ней говорит каждая страница. Там показывается, что жизнь проникнута великим разумом и что всякий естественный закон является законом божественным и должен быть признан и чтим, как таковой.

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

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

### Глава 3. Подсознательное мышление

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

Эта подсознательная часть разума постоянно исправляет, возмещает, меняет, перерабатывает, уподобляет, выкидывает. На этом плане происходит поразительная работа тела без того, чтобы мы это осознали. Разумный труд клеточек, клеточных групп, ганглий и пр. находится под надзором этого плана мышления.

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

Подсознательное мышление не ограничивается пребыванием в мозгу, а распространяется по всей нервной системе, причем позвоночный столб и сплетения нервов являются важными центрами его действий.

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

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

Нам кажется, что не стоит предаваться подробному рассмотрению различных теорий, поясняющих существование и действие подсознательного мышления.

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

Продвигаясь в изучении методов врачевания, вы поймете действие подсознательного мышления.

Следующая глава, обсуждающая жизнь клеток, тоже прольет свет на эту тему.

### Глава 4. Как организм работает над своим собственным восстановлением

Для правильного постижения психического врачевания следует ознакомиться с умственной стороной тела. Центральный разум обладает несколькими планами проявления. Но и каждый орган обладает чем-то, что можно назвать «органическим разумом», состоящим из «группового разума» – определенного количества клеточек, причем всякая клеточка имеет собственный клеточный разум. Это может показаться странным для тех, кто не изучал этих вопросов, но это признано не только йогами, но и теми, кто ближе ознакомился с новейшими открытиями науки Запада. Обсудим жизнь клеточек.

Как мы уже говорили в нашей книге «Основы мирозерцания индийских йогов», философия йогов поучает, что наше физическое тело состоит из крохотных жизней или жизней отдельных клеток, и что всякая клетка действует самостоятельно, будучи, кроме того, связана действием с другими клетками. Эти крохотные жизни обладают некоторым мышлением, дающим им возможность правильно исполнять свою работу. Это слабое мышление находится, конечно, под кон-

тролем подсознательного мышления человека и слушается его приказаний так же, как и приказаний разума.

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

Все тело состоит из этих мелких клеточек; не только мягкие ткани и мускулы, но и твердые костяные части, включая и эмаль на зубах. Форма этих клеточек различна в соответствии с исполняемой каждой из них работой. Каждая клетка представляет из себя нечто отдельное, более или менее независимое, хотя и состоит под наблюдением органического мышления и подсознательного мышления.

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

Жизнь клеток сравнима с обширной, хорошо налаженной коммуной, где всякий исполняет свою особую работу, и все действует на общую пользу. Эта коммуна (или община) очень обширна: считают, что одних красных клеток крови по меньшей мере 75 000 000 000. Эти красные кровяные клетки служат носильщиками в теле; они передвигаются по артериям и венам, выносят из легких кислород, раздавая частицы его различным тканям тела, что способствует их оживлению и укреплению. На обратном пути, по венам, эти клеточки забирают с собой отбросы. Подобно торговому судну, эти клетки забирают груз при отправлении в плавание и возвращаются уже с другим грузом.

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

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

Каждая клетка, при самой скромной обязанности, инстинктивно сознает, что необходимо для ее жизненного труда и для ее собственной жизни.

Она питается, удваивает свой объем и затем разделяется. Она как будто владеет памятью и вообще доказывает способность мышления. Мы не станем распространяться здесь на этот счет; нам хотелось бы дать понять читателю, что клеточки эти – живые существа, обладающие мышлением.

Клетки составляют органы, части, ткани, мускулы и пр. и образуют так называемые общины клеток, причем мышление их как будто сливается в одно общее, но при этом каждая все же сохраняет свою независимую мысленную деятельность. В печени, например, миллионы клеточек, образующие этот орган, обладают общим мышлением, которое можно назвать «мышлением печени», действуют они как одно целое, но находятся в постоянной зависимости от подсознательного мышления.

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

Как мы уже говорили, каждая клеточка принадлежит к группе клеток; каждая группа составляет часть другой, более обширной группы, и так далее – все составляет большую группу, или целую общину клеток, находящуюся под наблюдением подсознательного мышления. В то же время образуются меньшие и еще меньшие соединения, заканчивающиеся в конце концов мыш-

лением единой клетки. Вся система мышления клеток поражает своим удивительным устройством.

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

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

«По временам кажется, что некоторые из меньших групп (а в иных случаях даже и крупные группы) «устраивают забастовку», восставая против необычного и несвойственного им, навязанного силою труда, против переутомления, неправильного питания и т. п. Маленькие клеточки человеческого организма часто действуют так, как действовали бы в подобных обстоятельствах и люди; аналогия эта часто поражает физиологов. Если дело не уладить сразу, то мятежи или забастовки разрастаются, и даже тогда, когда дело улажено, клеточки как будто нехотя возвращаются к своей работе, и вместо того чтобы хорошо исполнять свои обязанности, работают лениво и только тогда, когда им вздумается. Восстановление нормальных условий, являющееся следствием усиленного питания, внимательного отношения и т. д., постепенно возвращает правильное состояние, но дело может быть налажено быстрее, если клеточным группам непосредственно начинает отдавать приказания воля. Этим способом порядок и дисциплина восстанавливаются удивительно скоро».

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

## **Глава 5. Три вида психического врачевания**

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

1. Врачевание при помощи праны, или врачевание пересылкой праны к больным частям, возбуждая таким образом клетки и ткани к нормальной деятельности, вследствие чего негодное вещество выбрасывается из организма, и в организме восстанавливаются нормальные условия. Этот вид лечения известен на Западе под названием «магическое врачевание». Многие были излечены таким способом, хотя не все целители сознавали принципы, лежащие в его основе, несмотря на то, что приобрели серьезные познания о применяемом ими способе врачевания.

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

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



психического врачевания.

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

## Глава 6. Основы врачевания при помощи праны

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

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

По учению йогов, прана есть всемирный принцип, нечто распространенное повсюду и составляющее вместе с мыслью и материей тройное проявление Абсолюта.

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

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

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

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

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

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

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

В Ветхом Завете много примеров исцеления такого рода, и в Новом Завете о нем тоже гово-

рится. Сообщается, что св. Патрик исцелял слепых в Ирландии, накладывая руки на их глаза. Говорят, что св. Бернард в один день излечил одиннадцать слепых и восемнадцать увечных и что он исцелил в Кельне двенадцать хромых, трех немых и десять глухих посредством наложения рук. История древней церкви пестрит такого рода примерами, и допуская, что они в некоторой степени приукрашены, как всегда бывает в таких случаях, все же ясно, что таким путем достигнуто много пользы и успеха.

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

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

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

Эскулап лечил больных, дуя на больные места и поглаживая их рукой. Так же лечили древние друиды, и эти приемы применялись ими во время религиозных обрядов. Тацит и Ломириний сообщают об удивительных исцелениях, достигнутых наложением рук, причем это обычно происходило в церквах. Ван Гельмонт, живший в начале XVII века, был, похоже, знаком с принципами пранического врачевания, потому что он пишет: «Магнетизм действует повсюду, и в нем нет ничего нового, кроме самого названия; это кажется парадоксом лишь тем, кто все осмеивает и приписывает все необъяснимое силе Сатаны».

Приблизительно в то же время шотландец Максвелл учил подобным же методам врачевания. Он верил в жизненный дух, распространенный по всему миру, которым люди могли пользоваться для исцеления от недугов. В 1734 году священник отец Хель учил о существовании «всемирного флюида», которым можно пользоваться для лечения. Он достиг многих поразительных исцелений, но был отлучен от Церкви за обладание дьявольской силой и злоупотребление ею. Месмер обучал теории животного магнетизма и исцелял при помощи его, всегда прикладывая при этом руки. После Месмера осталось много последователей и учеников его; многие из них достигли большей из-

вестности, и среди них выделялся маркиз Пуисегюр. В Германии учение Месмера и его последователей пользовалось большим успехом. Бремен был обширным центром учения о животном магнетизме, и оттуда оно распространилось по всей Германии. Прусское правительство проявило большой интерес к этому вопросу и учредило больницу для лечения магнетическим способом. Многие континентальные правительства издали строгие законы, по которым магнетическое лечение должно было оставаться под ведомством врачей.

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

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

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

Самое правильное, пожалуй, отождествить слово «прана» с тем, что мы подразумеваем под жизненной силой, потому что мы здесь, при объяснении особенностей праны, прибегнем к определению «жизненная сила».

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

Не стоит подробно обсуждать природу и сущность жизненной силы, так как это поведет нас в совершенно другую фазу обсуждения. Здесь достаточно сказать, что жизненная сила действительно существует и может быть применима для исцеления недугов.

Электротехники, даже самые выдающиеся из них, ничего не знают об истинной природе электричества, и все же они удивительно умеют пользоваться им и постигать законы его действия. Так же обстоит дело и с жизненной силой, чтобы узнать ее истинную природу и ее происхождение, надо узнать природу и происхождение всей вселенной. Человек ежеминутно пользуется этой силой и имеет возможность применять ее с разными целями.

Человек снабжается запасами жизненной силы посредством поглощаемой им пищи, выпиваемой воды и в особенности вдыхаемого им воздуха. Он обладает также ментальным источником, посредством которого притягивает к себе энергию из великих хранилищ энергии общеуниверсального разума. В наших книгах «Наука о дыхании» и «Хатха-йога» мы подробно разбираем эти вопросы, и всем изучающим психическое врачевание следует познакомиться с этими книгами, если они их еще не читали. Эта жизненная энергия накапливается в мозгу и главных нервных центрах тела и берется оттуда для снабжения постоянно в ней нуждающегося организма. При помощи нервной системы она распределяется по всем частям тела. Действительно, всякий нерв заполнен жизненной силой, вновь пополняемой при истощении. Каждый нерв служит проводом, передающим жизненную силу. Даже больше: каждая клетка в теле, где бы она ни находилась и какой бы труд ни совершала, всегда содержит некоторую долю жизненной энергии.

Здоровым человеком считается тот, кто снабжен значительным запасом жизненной силы, проникающей во все части тела, освежающей, подбодряющей его и возбуждающей к деятельности. Жизненная сила окружает тело как бы аурой, и те, кто приходит в прикосновение с ней, могут ее почувствовать. Человек с ослабленной жизненной силой чувствует себя плохо, ощущает недостаток сил и достигнет нормального состояния только при пополнении запаса жизненности.

В медицинских кругах открыто признают существование жизненной силы, но расходятся во

мнениях относительно ее природы; при этом врачи уверяют, что ее нельзя передать за пределы нервной системы того лица, которое порождает или проявляет ее. Но это противоречит действительному опыту тысячи людей, знающих, что жизненная сила, или прана, или магнетизм – назовите ее как хотите – может быть передана телу третьего лица, придавая последнему силу и энергию.

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

Жизненная сила имеет собственное предназначение в природе, совершенно отдельно от магнетизма. Она отличается от всего другого и может быть сравнима лишь сама с собой.

Все люди, в большей или меньшей степени, обладают жизненной силой, все имеют возможность увеличить запасы ее и передать ее другим, исцеляя их этим от недугов. Другими словами, всем людям присуще врачевание. Много говорилось о людях, одаренных способностью исцелять, но в действительности все имеют этот дар и могут развить его при должной уверенности в себе и при известном упражнении. Это развитие и есть цель этой части нашей книги.

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

## Глава 7. Лечение праной в практическом применении

Способ лечения посредством наложения рук применяется людьми как-то инстинктивно. Мать инстинктивно накладывает руку на головку ребенка, прибежавшего к ней с жалобой, что он упал, ушибся, и это сразу успокаивает и облегчает ребенка. Как часто приходится видеть и слышать, что матери этим способом успокаивают своих детей, говоря им: «Теперь, голубчик, все хорошо, мама тебя вылечила, теперь беги и играй». И дитя убегает, и слезы его высыхают на щеках.

Или, если мы сами ушибемся, мы тоже инстинктивно прикладываем руку к больному месту, и это дает нам некоторое облегчение. Общепринято лечить головную боль прикладыванием руки, и этим сиделка успокаивает больного. Эти простые инстинктивные движения составляют основу применения пранического врачевания. Ход лечения до того прост, что почти не нуждается в объяснении, хотя мы собираемся обратить ваше внимание на главные методы, употребляемые теми, кто достиг выдающихся результатов этим способом врачевания.

Главные способы передачи жизненной силы или праны при лечении следующие: 1) пристальный взгляд или передача при помощи глаз; 2) пассы или передача при помощи рук и 3) дыхание или передача при помощи дуновения. Все три метода производят должное действие и могут применяться совместно.

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

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

Но главным способом передачи жизненной силы при таком врачевании являются пассы и манипулятивные приемы. Мы сначала обсудим пассы, а потом рассмотрим различные манипуляционные приемы.

Положение рук при врачевании можно описать следующим образом: вытяните руки и пальцы, чтобы последние не соприкасались друг с другом. Если пациент сидит, то приподнимите руки над его головой и затем медленно и постепенно опускайте их перед ним, кончая быстрым движе-

нием немного выше колен. Окончив эти движения, махните пальцами в сторону, как бы отряхивая с них воду, и затем, сомкнув пальцы и положив ладони на бока больного, поглаживайте его по направлению снизу вверх. Когда ваши руки дойдут выше головы, опускайте их снова перед ним, раздвинув пальцы. Представляя себе мысленно, что вы купаете его в потоке жизненной силы, исходящей из кончиков ваших пальцев, вы скоро приобретете силу движения; к тому же каждый целитель применяет собственные, излюбленные движения, прибегая к ним инстинктивно.

Движения рук книзу действуют на больного успокоительно, а движение кверху, перед лицом, возбуждает его к бодрствованию и к деятельности.

Существуют разные виды пассов или движений рук, и их мы сейчас обсудим. Мы советуем читателям ознакомиться с этими различными видами, чтобы не смутиться, если, например, больной пожелает быть успокоенным. Свыкнувшись с движениями, обретаешь уверенность, которую трудно достичь иначе; тогда целитель работает спокойно и может сосредоточить все свое внимание на самом врачевании.

1) Продольные пассы – уже отмеченные нами движения рук вдоль тела по направлению сверху вниз. Их делают над больным местом, где бы оно ни находилось: на голове, груди, руке, ноге или на любой другой части тела. Их всегда делают книзу, а не кверху. Как мы уже говорили, надо представить себе, что изливаешь поток жизненной силы из кончиков пальцев. Ваши пальцы должны быть разжаты, и следует держать руки ладонью книзу. Движения книзу делаются с разжатыми пальцами, а кверху, по бокам больного, со сжатыми пальцами, причем ладони должны быть повернуты к больному. Расстояние мы вам не указываем; оно предписывается инстинктом, который быстро подскажет вам правильное расстояние, причем в одних случаях оно будет куда меньшее, чем в других. Если вы сами почувствуете, что расстояние угадано, то будете довольны и знайте, что вы нашли то расстояние, на котором вы сможете достичь наибольших успехов.

В общем можно сказать, что медленное движение, на расстоянии трех-четырех дюймов от тела, дает чувство покоя и облегчения. Более ускоренное движение на расстоянии, скажем, одного фута, производит более оживляющее действие, вызывая деятельность и энергию в частях тела. Еще более возбуждающее действие достигается еще более быстрыми и сильными движениями, на расстоянии, скажем, двух футов от тела. Эти пассы способствуют оживлению кровообращения и поднятию деятельности органов.

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

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

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

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

6) Другая разновидность известна под названием «сверление»; при этом руки производят сверлящее движение, будто хотят просверлить дырки в теле больного (на шестидюймовом расстоянии). Этот способ сильно возбуждает к деятельности ленивые части и вызывает ощущение теплоты в исцеляемой части тела.

Следует обратить внимание на то, что при этих разновидностях подставления применяется неодинаковая сила. Всего умереннее действие подставления ладони. Затем следует подставление

пальцев, которые уже значительно сильнее. За ним следует вращательное подставление, проявляющее значительно более высокую степень энергии. Самое сильное действие производит сверление.

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

8) «Поглаживание» хорошо помогает при направлении и уравнивании кровообращения, когда замечается склонность к неправильному кровообращению. Оно успокаивает, и мы очень советуем пользоваться им для завершения лечения.

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

Если вы желаете гладить все тело больного, то лучше разделить этот способ врачевания на две части, а именно: 1) с головы до поясицы и 2) с поясицы до ног. При поглаживании всего тела следует обратить особое внимание на грудь и желудок, чтобы оживить эти органы и выровнить их магнетизм.

9) Следует вспомнить, что старый испытанный способ «растирание» есть лишь иной способ передачи жизненной силы или праны. Этот способ лечения известен с самых древних времен и всегда применялся всеми народами. В своем труде «De Medicina Egyptiorum» Альпини сообщает, что духовенство в Египте применяло какие-то мистические и медицинские натирания и пользовалось ими при исцелении от хронических болезней.

Гиппократ очень ценил натирания и, по-видимому, очень часто пользовался ими. Он писал следующее: «Врач должен знать многое; он обязан изучить благотворные последствия натирания. Посредством натирания можно достичь самых разнообразных результатов: оно ослабляет одеревенелые суставы и укрепляет ослабевшие». Почти две тысячи лет тому назад Цельс энергично выступал в защиту второго способа лечения; он уделяет много внимания этому жизненному способу врачевания в своих книгах и между прочим доказывает, что о нем знали и им пользовались за много лет до него.

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

И теперь, в наше время, массаж очень ценится, всюду применяется, и новая школа «Остеопатии» пользуется успехом.

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

При этом способе лечения надо пользоваться ладонью и нижней частью пальцев. Кончики пальцев и большой палец следует отогнуть. Врачи, у которых нижняя часть большого пальца мясиста, могут пользоваться ею вместе с ладонью. Движения должны быть производимыми сверху вниз. Некоторые применяют иной способ растирания: после давления ладони они особым способом надавливают плоскими кончиками пальцев. Можно избрать лучший из этих способов по собственному усмотрению. При каждом способе важно, что врач должен почувствовать, что именно

таким образом он лучше может передать жизненную силу больному. Это дело чувства целителя, и этого особого чувства следует придерживаться; оно быстро проявляется в каждом, кто начал исцелять.

10) Многие целители считают «вращательное движение» весьма успешным способом лечения. Оно состоит в круговом растирательном движении (как выше сказано) рук и пальцев по больным местам. Следует всегда придерживаться направления часовых стрелок, а не иного. Это движение возбуждает деятельность клеточек и полезно при их ослабленном действии.

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

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

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

*Прижимание пальцами* состоит в схватывании больное места между пальцами и большим пальцем и легком растирании его по другой, прилегающей части тела или по кисти.

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

а) Первый способ применения выстукивания можно назвать «раздробляющим движением», состоящим в нанесении ударов внутренней плоской поверхностью полусжатого кулака, причем пятка руки и сжатые кончики пальцев соприкасаются с телом пациента.

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

в) Третий способ можно назвать «ударным методом», причем рука «ударяет» или «шлепает», и пальцы остаются неподвижными.

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

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

13) Любимым способом лечения посредством передачи жизненной силы или праны является так называемое вибрационное врачевание, состоящее из целой серии вибрационных движений, производимых рукою врача. При этом обычно применяют пальцы. Их твердо накладывают на больное место, и затем делается легкое дрожашее, или вибрационное движение. Последнее кажется сначала сложным, но достигается при должном навыке. Это сильно действующий способ

лечения, и пациент получает ощущение как бы электрического тока. Не следует нажимать на тело кистью руки; больной должен чувствовать лишь тяжесть самой руки. При правильном вибрационном врачевании вибрации должны проходить сквозь больное место, так что при подложении другой руки под тело вибрации должны чувствоваться ею.

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

14) Лечение посредством дыхания приносит тоже удивительную пользу. Этот способ известен с доисторических времен. Арноб сообщает, что египтяне весьма успешно лечили этим способом, и что некоторые предпочитали его поглаживанию или наложению рук. В своем труде «Tractatus Medicothycis» Мерклин рассказывает про случай, когда одна старая женщина своим дыханием оживила и исцелила ребенка, уже безжизненного.

Борель говорит о живущей в Индии секте, исцелявшей больных посредством дыхания. В Индии существуют и теперь некоторые духовные лица, которые, дыша на больных, как бы передают им новую жизнь и свежие силы.

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

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

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

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

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

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

## Глава 8. Праническое дыхание

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

Праническое дыхание основано на *беспрерывной вибрации*, которая проявляется во всей природе. Все находится в постоянной вибрации. Во Вселенной нет покоя. От планеты до атома – все движется и вибрирует. Если б самый легкий атом перестал вибрировать, то равновесие при-



роды было бы нарушено. Работа Вселенной производится при постоянной вибрации и через нее. Сила и энергия постоянно влияют на вещество и порождают феномены жизни.

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

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

Как все остальное, так и тела наши подвергнуты этому закону. Теория йогов о движении и праническом врачевании основана, главным образом, на постижении этого закона ритма. Приноравливаясь к ритму атомов, составляющих наше тело, удастся поглощать большое количество праны и затем распределять ее так, чтобы достичь желательных им результатов.

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

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

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

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

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

При ритмическом дыхании йоги придерживаются правила, что единицы вдыхания и выдыхания должны быть равными, в то время как единицы задерживания дыхания и времени между дыханием должны равняться половине единицы вдыхания и выдыхания.

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

### **РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ**

1) Сядьте или встаньте, приняв удобное положение, удостоверившись, что ваша грудь, шея и голова составляют по возможности прямую линию, откиньте слегка плечи и положите свободно руки на колени. Таким образом, тяжесть тела поддерживается ребрами, и вы можете долго оста-

ваться в таком положении. Йоги изучили, что при впалой груди и выдающемся вперед животе правильное ритмическое дыхание усложняется.

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

3) Задержите дыхание, отсчитывая три пульсовых единицы.

4) Выдохните медленно, через ноздри, отсчитывая шесть пульсовых единиц.

5) Отсчитайте три биения пульса между дыханием.

6) Повторите это несколько раз, но избегайте переутомления.

7) Решив закончить упражнения, применяйте очищающее дыхание, приносящее отдых и прочищающее легкие.

После нескольких упражнений вы сможете увеличить продолжительность вдыханий и выдыханий, пока не дойдете до подсчета пятнадцати пульсовых единиц. Помните при этом, что единица задержания и между дыханием и выдыханием равняется половине вдыхательной и выдыхательной единицы.

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

Следующие строки дадут вам общее представление об употреблении дыхания при праническом врачевании.

### **ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

Следует помнить, что при ритмическом дыхании и при управлении мыслями вы имеете возможность поглощать значительное количество праны и можете передавать ее телу другого человека, оживляя ослабевшие члены или части, наделяя больного здоровьем и выгоняя болезнь. Первым делом вы должны научиться настолько ясно мысленно представлять себе желаемое вами состояние, что сможете действительно почувствовать вторжение в вас праны и передачу ее вниз по вашим рукам и из кончиков ваших пальцев в тело больного. Примените несколько ритмических дыханий, чтобы вполне установить ритм; затем положите руки на больные места тела пациента, слегка прикасаясь к ним. Теперь дышите ритмически, мысленно представляя себе, что вы действительно «накачиваете» прану в больной орган или больную часть тела, оживляя его, выгоняя все вредное, подобно тому, как накачивают свежую воду в ведро с грязной водой, причем последняя помаленьку выливается. Это производит весьма удачное действие, если мысленное представление «накачивания» вполне четко, причем вдыхание заменяет поднятие водокачного рычага, а выдыхание – само накачивание. Таким образом, пациент наполняется праной, а все вредное удаляется. От времени до времени поднимайте руки и «щелкайте» пальцами, будто вы отбрасываете все ненужное. Рекомендуется изредка повторять это, а также мыть руки после лечения, так как вы можете заразиться болезнью пациента. Во время лечения дайте пране вливаться в больного непрерывным потоком, будьте сами являетесь исключительно накачивающим насосом, соединяющим пациента со всемирным запасом праны и дающим ей возможность свободно вливаться через вас. Не надо усиленно двигать руками, а лишь настолько, чтобы прана могла легко достичь больного места. При этом врачевании следует часто повторять ритмическое дыхание, чтобы ритм оставался нормальным, и чтобы прана могла свободно проникать в больную часть места. Лучше класть руки прямо на больное место, но где это не рекомендуется или невозможно, кладите их на одежду. Ради разнообразия гладьте больное место изредка во время лечения, совсем нежно кончиками пальцев, причем пальцы должны быть слегка раздвинуты. Это очень приятно больному. Вы можете мысленно повторять ободряющие слова: «выходи, выходи» или «крепись, крепись», смотря по обстоятельствам; слова способствуют более сильному и точному напряжению воли. Изменяйте эти приказания соответственно требованиям каждого случая, по собственному усмотрению.

Мы дали вам общие правила; вы можете применять их самым различным образом. При изучении и точном применении вышеприведенных простых указаний вы сможете исполнить все, что

творяют выдающиеся «магнетические» целители, хотя их системы более или менее громоздки и сложны. Они пользуются праной, не сознавая этого, и называют это магнетизмом. Если бы они присоединили ритмическое дыхание к своему магнетическому врачеванию, то достигли бы вдвое больших результатов.

## Глава 9. Пранические упражнения

До начала врачевания следует приготовить руки таким образом:

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

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

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

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

Начните общее лечение основательным упражнением по спинному хребту. Манипулируйте нежно и осторожно по всей области спинного хребта, начиная с шеи и постепенно спускаясь вниз, обращая, как уже сказано, особое внимание на мягкие или особенно холодные или теплые места. Манипулируйте сначала с одной стороной позвоночника, затем с другой, потом сделайте вибрационное упражнение вдоль хребта и закончите нежным поглаживанием, что очень успокаивает.

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

Потом обрабатывайте поочередно плечи и руки, кончая поглаживанием руки от плеча до кончиков пальцев.

После этого примитесь за грудь, спину и бока по очереди, всегда кончая поглаживанием. Прибегайте к вибрациям, если это вам кажется нужным и если это приятно больному. Прибегайте к выстукиванию твердых частей тела, где считаете это полезным.

Затем подвергните ноги таким же упражнениям, какие вы делали на руках, всегда кончая поглаживанием.

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

Хороший способ класть правую руку на ложечку или «Solar plexus», а левую руку на середину спины и дать потоку праны проникнуть через тело в течение нескольких минут. Если пациент испытывает боли, то согрейте сначала ваши руки быстрым натиранием одной о другую и, ко-

гда они достаточно нагреются, положите правую руку на то место, которое болит, а левую на противоположную часть и мысленно заставьте жизненный поток уничтожить боль. Всегда заканчивайте общее или местное лечение поглаживанием, что успокаивает больного и уравнивает кровообращение. Вы поразитесь, как хорошо поглаживание влияет на больного.

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

Запор. Это недомогание лечится общими упражнениями и особыми манипулятивными приемами в области печени и кишок. Очень полезно делать вибрации над печенью и внутренностями. Кончайте поглаживанием. Посоветуйте пациенту пить побольше воды, так как запоры часто происходят от недостатка жидкости. Прочтите соответствующую главу книги «Хатха-йога».

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

Понос. При этом недомогании праническое врачевание помогает иногда мгновенно. При этом лечении будьте очень осторожны, избегайте манипулятивных приемов, ограничивайтесь передачей тока поглаживанием, присоединяя к нему следующее специальное лечение поноса. Оно состоит в уравнивании нервной силы в так называемом чревном нерве, который как будто обладает способностью при случае «удирать» подобно испуганной лошади. При этом особом упражнении этот нерв надавливается и этим как будто бы вновь приходит в себя, в особенности если мысль врача направлена на это место со строгим приказом «уймись». Наилучший способ для производства этого упражнения следующий: заставьте пациента лечь на спину. Положите руки на оба бока и держите пальцы по обе стороны его позвоночника, как раз под последними ребрами. Затем приподнимите его тело на несколько дюймов, так что тяжесть его падет на ваши пальцы, а его плечи и седалище останутся на постели, и спина будет дугообразно изогнута. Не спешите, действуйте медленно. Все мускулы больного должны быть ослаблены в это время. Дайте пациенту отдохнуть в продолжение, скажем, пятнадцати минут и затем, если недомогание не стихло, повторите упражнение. Закончите поглаживанием. Вы обязательно должны сосредоточить ваши мысли во время упражнений, строго приказывая «уймись».

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

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

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

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

Бессилие или половая слабость лечится общим врачеванием и особым манипулятивным приемом и оживотворенном области нижней части позвоночника и верхней части седалища.

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

### ***ОБЩИЕ ПРИМЕЧАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ***

Вышеназванные способы лечения даны нами лишь как общие указания. Врачующий должен руководствоваться тем чувством интуиции, которое появляется у всех увлеченных своим трудом целителей и кажется особым чувством, даруемым природой тем, кто движим серьезным стремлением исцелять. Когда это чувство появится у вас, вы гораздо лучше поймете его, чем мы могли бы его вам объяснить.

Первым делом следует основательно ознакомиться с каждым способом врачевания, чтобы естественно и свободно производить все движения так же, как вы пользуетесь руками при поднесении пищи ко рту, при одевании и т. д. Освоившись с движениями так, что они будут казаться

вам вполне естественными, вы почувствуете побуждение к исполнению определенных движений, предпочитая их всем остальным, и заметите, что таким образом вы гораздо лучше сможете работать, чем при следовании правилам и указаниям книги или учителя. Существует «чувство исцеления», которое столь же действительно, как всякое другое чувство, и, начав работать, вы скоро убедитесь в этом. Упражняйтесь на ком-нибудь из друзей или родственников, согласных помочь вам. Такое упражнение в продолжение нескольких минут важнее всех указаний. Верьте в себя и в силу, проникающую сквозь вас, и вы добьетесь успеха.

### ***ВРАЧЕВАНИЕ НА РАССТОЯНИИ***

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

Чтобы лечить человека на расстоянии, надо составить себе мысленное представление о нем, пока вы не почувствуете себя в контакте с ним. При достижении контакта вы почувствуете близость больного. Мы не можем объяснить это более точно. Это можно усвоить при некотором упражнении, а иные добиваются этого при первой же попытке. Достигнув контакта, обратитесь мысленно к далекому пациенту со словами: «Я посылаю вам запас жизненной силы, который укрепит и исцелит вас». Потом представьте себе, что прана исходит из вас при каждом выделении ритмического дыхания, в миг переносится через пространство, достигает и исцеляет больного. Не требуется назначать определенные часы для лечения, хотя это можно сделать при желании. Настроенный к восприятию вашей психической силы больной в любое время может принять ваши вибрации. Если вы впредь сговоритесь насчет времени, то ему следует ждать лечения в состоянии отдыха и восприимчивости.

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

## **Глава 10. Устранение боли аутопраническими приемами**

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

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

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

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

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

Мы лишь скажем, что, усвоив основательно все указания, данные нами в предыдущих гла-

вах, вы будете иметь в своем распоряжении источник успокоения и исцеления и при том настолько простой и ясный, что вы, пожалуй, не заметите его именно из-за его простоты. Мы знаем многих людей, успешно лечивших себя таким образом, и считаем, что это доступно всякому. Самое лучшее приняться за дело и испробовать его, следуя данным нами указаниям. Не забудьте дыхательные упражнения, так как они служат основой всего врачевания.

При автопраническом врачевании следующие упражнения весьма полезны.

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАНЫ**

Дышите ритмически, лежа на полу или на постели, положив руки над solar plexus (над желудочной ямочкой, где начинается разделение ребер). Достигнув полного ритма, прикажите, чтобы каждое дыхание привлекало усиленный ток праны из всемирного запаса; ваша нервная система воспримет его и скопит в solar plexus. Прикажите, чтобы при каждом выдыхании прана распределялась по всему телу, по каждому органу и каждой части, по всякому мускулу, всякой клетке, всякому атому, чтобы она передавалась всякому нерву, всякой артерии и всякой вене, подбодряя, укрепляя и возбуждая всякий нерв, посылая энергию и силу всему организму. Напрягая волю, старайтесь представить себе вторжение праны через легкие в solar plexus и распределение ее при выдыхании по всем частям организма, до самых кончиков пальцев рук и ног. Не надо прибегать к особенно усиленному напряжению воли. Просто прикажите то, что вам требуется, и затем представьте себе это мысленно. Спокойный приказ в совокупности с мысленным представлением действует куда лучше, нежели усиленное, напрасно рассеивающее силу напряжение. Вышеуказанное упражнение весьма полезно: оно очень освежает и укрепляет нервную систему и вызывает чувство покоя во всем теле. Оно особенно благотворно действует, когда чувствуешь усталость и ослабление энергии.

### **УДАЛЕНИЕ БОЛИ**

*Дышите ритмически, лежа или сидя прямо, внушив себе, что вы вдыхаете прану. При выдыхании пошлите прану к больному месту для восстановления кровообращения и нервного тока. Затем вновь вдыхайте прану с намерением удалить боль и выдыхайте с мыслью, что вы удаляете боль. Придерживайтесь этих двух приказов поочередно; при одном выдыхании оживляйте больное место, а при следующем – удаляйте боль. Сделав это семь раз, отдохните немного. Затем начните снова, пока боль не утихнет, что вскоре наступит. Многие боли исчезают до окончания первых семи вдохов. Действие лечения еще ускоряется, если положить руку на больное место. Пошлите ток праны по руке к больной части тела.*

### **НАПРАВЛЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ**

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

### **ОБЩЕЕ САМОВРАЧЕВАНИЕ**

Дышите ритмически, лежа в удобном положении, прикажите себе вдохнуть порядочное количество праны. При выдыхании направьте прану к больным местам для оживления их. При следующем выдыхании прикажите мысленно болезни удалиться и исчезнуть – и так поочередно. Пользуйтесь руками при этом упражнении, проводя ими вдоль тела, с головы до больного места.

При этом движении рук всегда представляйте себе мысленно, что прана протекает по рукам и через кончики пальцев в тело, доходя, таким образом, до больного места и исцеляя его.

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

### **ПОПОЛНЕНИЕ СВОЕГО ЗАПАСА**

Если вы чувствуете ослабление вашей жизненной энергии и потребность в немедленном новом снабжении ею, то лучше всего поставить ноги близко одну к другой и сомкнуть пальцы рук любым удобным вам способом. Это как бы замыкает круг и препятствует утечке праны через конечности. Затем дышите некоторое время ритмически, и вы сразу почувствуете, что запас ваш пополняется.

### **ОЖИВЛЕНИЕ МОЗГА**

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

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

### **ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ**

Иногда йоги прибегают к особому, излюбленному ими способу психического дыхания, название которого соответствует данному нами выше заголовку. Мы решили обсудить его напоследок, так как для применения его требуется навык в употреблении ритмического дыхания. Общий принцип Великого Насыщения можно вкратце передать словами древнего индусского изречения: «Блажен тот йог, который может дышать через кости». При этом упражнении весь организм наполняется праной, и врачующий чувствует затем, что всякий мускул, нерв, всякая кость, клетка, ткань, часть тела, весь организм его оживлен и согласован с ритмом дыхания. Это составляет общую домашнюю чистку организма, и тот, кто производит ее основательно, испытывает чувство, будто он одарен новым, свежесотворенным телом. Пусть упражнение само себя зарекомендует:

1. Лежите спокойно и удобно,
2. Дышите ритмически, пока не установится совершенный ритм.
3. Тогда, вдыхая и выдыхая, представьте себе мысленно, что дыхание входит через кости ног и затем выталкивается сквозь них; затем – через кости рук, через верхнюю часть черепа, через желудок, затем через воспроизводительную область, затем оно будто бы странствует вверх и вниз вдоль спинного хребта; затем дыхание будто бы вдыхается и выдыхается через каждую пору кожи, наполняя все тело праной и жизнью.

4. Потом (дыша ритмически) направьте ток праны в следующем порядке на семь жизненных центров, пользуясь мысленным представлением прежних упражнений:

- а) на лоб,
- б) на затылок,
- в) на основание мозга,
- г) на solar plexus,
- д) на область крестца (нижнюю часть позвоночника),
- е) на область пупка,
- ж) на воспроизводительную область.

Закончите, несколько раз проведя поток праны взад и вперед, с головы до ног.

## Глава 11. Врачевание силой мысли

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

Этот способ врачевания известен под различными именами, но мы нашли наилучшим называть его «врачевание силой мысли». Это название правильно определяет его, так как при нем применяется мысль и прана.

В нашей книге «Основы мирозерцания индийских йогов» мы указали, как Мысль может окрашивать прану и действовать почти как живая энергия. Эта так называемая «сила мысли» может служить способом врачевания, и, действительно, многие выдающиеся врачи предпочитали ее всяким другим способам лечения из-за ее простоты и сильного действия.

Сила мысли применяется отдельно или же в связи с одним или несколькими иными способами, которые мы здесь обсудили. В общем, наилучшие врачи пользуются частично всеми методами, приспособляя их к различным требованиям пациента и придерживаясь главным образом тех способов, которые больному и врачу кажутся совершенно естественными.

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

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

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

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

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

Врач направляет силу мысли на мысль частицы и обращается к ней, выговаривая слова вслух или же говоря их мысленно. Он думает или произносит нечто вроде: «Мысль, ты себя плохо ведешь, ты действуешь, как избалованное дитя; ты знаешь, что надо поступать иначе, и я рассчитываю, что ты будешь вести себя иначе. Ты обязана исправиться, и справишься. Ты должна водворить нормальное, здоровое состояние. Ты отвечаешь за эти органы, и я рассчитываю на точное исполнение тобой данной тебе безграничной мыслью работы». Эти и другие, им подобные, мысли дадут вам представление об этом врачевании. Укажите мысли частицы, что вы от нее требуете. И вы удивитесь (сначала), как охотно она покоряется. Непокорная мысль частицы действует подобно ребенку, который дует, сердится и вообще не в духе. Его нужно приласкать, побранить, направить на верный путь, смотря по обстоятельствам, – конечно, как и при обхождении с ребенком, нужно руководствоваться любовью и лаской. Мысль клетки, по существу неразвитая, детская



мысль и, считаясь с этим, вы сможете успешно применять лечение. Как вы увидите дальше, и здесь пользуются руками, но главным образом для «привлечения внимания» мысли клеток и частиц, подобно тому, как мы возбуждаем внимание человека, похлопывая его по плечу и тому подобное. Пробудите «внимание» клеточной мысли, и вы заметите, что она прислушивается к вашим приказаниям.

Качества мыслей различных органов сильно отличаются одно от другого, так же, как отличаются и различные дети. Сердце, например, очень умное и быстро воспринимает приказания центральной мысли. Печень, наоборот, бестолковый, плотный мысленный организм, и ее надо понудить, как осла, а не направлять, как овцу. Такими же бывают и дети – помните это.

Теперь, объяснив вам теорию, перейдем к применению врачевания силой мысли.

## **Применение**

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

Способ врачевания желудка следующий: заставьте пациента стоять прямо перед вами или лежать на спине. Затем ударьте его несколько раз быстро (но слегка) по желудку, говоря: «Мысль, проснись!» Затем положите ладонь правой руки на желудок, говоря ему: «Ну, желудочная мысль, я желаю, чтобы ты проснулась и хорошо ухаживала бы за этим органом. Ты неправильно действовала, ты недостаточно внимательно исполняла свои обязанности. Я теперь требую правильного действия, чтобы орган стал сильным, здоровым и работоспособным. Я требую, чтобы он действовал как следует, и ты обязана наблюдать за этим. Ты должна следить за правильным пищеварением и за питанием всего тела. Ты должна устранить всякое скопление и бездействие и следить, чтобы весь орган действовал живо и энергично и хорошо исполнял свою работу». Не требуется в точности повторять эти слова, можно изменять их и прибавить кое-что от себя. Главное – точно указать желудку, что вы от него требуете и чего от него ожидаете. Вы поразитесь понятливости мысли, к которой вы таким образом обращаетесь, и как быстро она последует вашим указаниям.

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

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

**Запор.** При врачевании запора начните с лечения печени, как мы только что указали. Затем проведите руками по кишкам, приговаривая «проснись, мысль кишок – исполняй свои обязанности, двигайся естественно и свободно, как полагается». Иногда запор с трудом поддается лечению из-за сжимания ануса (заднего прохода). В таком случае положите руку на это место (можно и сквозь одежду), прижимая его слегка, чтобы возбудить его внимание, и говорите: «Расправься, расправься, ты вносишь смуту. Поддайся и дай движениям возможность совершаться естественно и свободно».

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

**Почки.** Почки лечатся подобно печени. Ударьте проворно несколько раз пальцами и затем прикажите им правильно и естественно исполнять свои обязанности. При слишком обильном испускании мочи прикажите почкам и мочевому пузырю «умириться» и постепенно уменьшить мочеиспускание. Если пациент встает ночью по три раза, то сократите это на два, потом на один, а затем добейтесь того, чтобы с вечера до утра не было испускания мочи. Врачайте ежедневно, от

пяти до десяти минут. Продолжайте лечение в течение месяца. При врачевании от слишком обильного мочеиспускания полезно делать пассы по направлению вверх по этой области, представляя себе мысленно, что вы задерживаете поток. Эти пассы делайте и при поносе, в связи с общим лечением.

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

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

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

Уравнение кровообращения производится при помощи широких и быстрых движений рук от головы до ног (см. «Пранические упражнения»). При этом надо говорить мыслям артерий и вен: «Протекайте свободно и равномерно, спокойно и постоянно – протекайте, двигайтесь, протекайте».

Весьма полезно прибегать к этому способу уравнения кровообращения почти при всяком врачевании, так как это очень способствует восстановлению нормального состояния и здоровой деятельности.

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

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

**Другие недомогания.** Не требуется рассматривать все так называемые болезни, являющиеся, в сущности, различными видами неправильного действия мысли. Лечение почти всегда одно и то же. Применяйте то же общее врачевание и затем давайте ваши мысленные приказания, смотря по обстоятельствам, то есть скажите мысли частицы, что от нее требуется, беседуйте с ней как бы с ребенком, не исполняющим свои обязанности. Рассуждайте с ней, давайте ей указания или принуждайте ее. При правильном рассуждении и некоторой вдумчивости вы скоро усвоите искусство давать правильные приказания.

Но помните, что вы обращаетесь к мысли частицы, а не к безжизненному веществу. В живом теле нет ничего мертвого: в каждой частице и клеточке живет мысль. Помните, что мысль обращается к мысли, так как в этом кроется тайна этого способа врачевания.

Помните также, что большинство болезней происходит от желудка и неправильного кровообращения. Водворите в желудке нормальную деятельность, восстановите правильное кровообращение, и этим вы уничтожите причину болезни. Не забывайте этого, так как это имеет большое значение.

Разговаривайте с мыслью, как с человеком, с ребенком и говорите ей то, что, по-вашему, всего лучше повлияет на нее. При некотором навыке вы это быстро усвоите и быстро изучите различные виды мыслей отдельных частиц; к тому же они вскоре почувствуют, что вы знаете их,

подобно коню, узнающему людей, привыкших к обхождению с конями, даже если он никогда раньше этих людей не видел. То же самое можно сказать про собак. Этот способ лечения применим к животным так же, как к людям, и мы слышали о многих замечательных излечениях.

Просим запомнить, что мысли клеток или частей не понимают обращенные к ней слова, так как не обладают таким познанием. Но они вполне понимают мысль, кроющуюся за словами, и повинуются ей.

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

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

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

## ***САМОЛЕЧЕНИЕ***

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

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

## **Глава 12. Врачевание внушением**

Врачевание внушением основано на действии ментальной силы на подсознательное мышление. Так же как скверные собственные мысли или же мысли других людей могут через подсознательное мышление создавать ненормальные условия в теле, так хорошие мысли могут восстановить нормальное состояние.

Влияние ментального состояния на тело хорошо известно всякому, кто углублялся в этот вопрос. Для привлечения вашего внимания к фактам, лежащим в основе врачевания внушением, мы приведем несколько примеров.

Выдающийся психолог профессор Джемс сказал: «Дело в том, что не существует сознания, будь оно ощущением, чувством или мыслью, которое не превращалось бы прямо в какое-нибудь действие. Последнее может быть и не внешним. Оно может состоять лишь в изменении биения сердца или дыхания, в изменении распределения крови, вызывающего румянец или бледность на лице, или в чем-либо другом. Во всяком случае при всякой сознательности это действие так или иначе происходит. И в современной психологии, наконец, пришли к основному убеждению, что всякое сознание должно привести к явному или тайному действию».

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

Дарвин сказал: «При продолжительном горе кровообращение замедляется, лицо бледнеет, мускулы слабеют, веки опускаются, голова свешивается на впалую грудь; губы, щеки, нижняя челюсть, – все опускается от собственной тяжести. Все выражение человека, находящегося в хорошем настроении духа, составляет прямую противоположность того, кто погружен в скорбь».

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

тателе чрезвычайный интерес».

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

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

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

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

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

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

Мурчисон говорит: «Я поражаюсь, как часто пациенты, страдавшие раком печени, считали причиной болезни продолжительное горе и беспокойство. Эти случаи повторялись так часто, что их нельзя считать простыми совпадениями».

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

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

Профессор Эльмер Гетс говорит: «Я по опыту знаю что раздражение, недоброжелательное расположение, угнетенное чувство вызывают в организме всякие вредные выделения, причем некоторые из них крайне ядовиты; а приятные, веселые чувства производят химические соединения питательного свойства, возбуждающие клетки к энергии».

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

Профессор Массо утверждает, что страх вызывает пляску св. Витта, скорбут, эпилепсию и др.

Многие писатели дошли до того, что утверждают, будто прямо или косвенно страх или какая-нибудь разновидность его являются основой всех недомоганий и болезней. Считая это немно-

го преувеличенным, нам кажется, что в этом утверждении все же много правды.

Из всего вышесказанного видно, что всякий метод, освобождающий от страха или уничтожающий его, весьма успешно исцелял бы от болезней. Так и есть: почти все способы психического врачевания создают новую ментальную атмосферу и иное ментальное состояние больного. Страх заменяется доверием, храбростью, неустранимостью, надеждой, и это сказывается на физическом состоянии больного. Аксиомой терапевтики внушения служит: «Мысль превращается в действие» и «Как человек сокровенно мыслит, таков он и есть».

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

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

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

### **Глава 13. Практическое применение врачевания внушением**

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

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

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

Во избежание всяких недоразумений, мы с самого начала хотим выяснить, что истинная, простая терапевтика внушения не связана с гипнотическим внушением или гипнотизмом. Конечно, есть врачующие, которые соединяют то и другое, но этого вовсе не требуется, и можно возразить многое против этого. При применении терапевтики внушения гипнотизм не играет роли. Гипнотизеры заметили, что, добившись состояния гипноза, они с успехом могли внушить пациенту здоровье, и естественно заключили из этого, что гипнотизм должен предшествовать этому способу лечения и исцеления. Но при подробном исследовании этого вопроса выяснилось, что внушение столь же хорошо действует и на бодрствующего пациента, находящегося в полном сознании и вовсе не подвергавшегося гипнозу. Мы очень советуем читателям мысленно отделить понятие о гипнозе от понятия о терапевтике внушения. Между ними нет настоящей связи, и по мно-

гим причинам их не следует смешивать.

А теперь составим себе понятие о действии терапевтики и представим себе, в чем она состоит, перейдем к рассмотрению способов ее применения.

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

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

Голос. Врач должен заботиться о выработке в себе хорошего «голоса для внушения». Это трудно объяснить, но, может быть, наше объяснение все же принесет некоторую пользу. Не требуется особенного красноречия, но надо вложить чувство и настойчивость в голос. Надо стараться, чтобы голос врача был до того проникнут его мыслью и желанием, что пациент должен почувствовать его вибрации. Голос должен быть звучен и силен; не требуется, чтобы он был особенно громкий, но он должен быть проникнут силой. Слова должны вибрировать и проникать сквозь мысли пациента. Чтобы добиться успеха, надо самозабвенно предаться всецелому сосредоточению мыслей на значении употребляемых слов; помаленьку в этом можно усовершенствоваться. Выражение голоса должно быть весьма убедительно.

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

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

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

Взгляд. Врач должен выработать в себе твердый, серьезный взгляд; не вытаращивание глаз, а твердый, властный взор. Этого можно постепенно достичь при помощи упражнений и мысли. Человек всегда внимательно разглядывает то, что его интересует, так что если вы приучите себя смотреть внимательно и с интересом, вы без особого труда добьетесь правильного взгляда. Мы очень советуем вам выработать в себе этот взор не для гипнотических или тому подобных целей, но для сосредоточивания мысли и привлечения внимания пациента. К тому же, этим возбуждается доверие больного, если он более или менее сомневается в успехе и питает к вам некоторое недоверие. Без полного доверия со стороны пациента всякое врачевание весьма осложняется, так как тогда пациент действует не за одно с лечащим, а против него.

Мысленное состояние лечащего. Тот, кто исцеляет внушением, должен выработать в себе мысленное состояние серьезности, внимательности: он не должен заниматься пустяками. Врач обязан извлекать как можно больше пользы для пациента, и тогда его работа пойдет и ему на

пользу.

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

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

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

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

Повторение. Одной из аксиом терапевтики внушения является: «Сила внушения увеличивается от повторения». Постоянное повторение внушения утверждает его в памяти пациента; поэтому врачу следует часто повторять главную мысль или главное внушение не однообразно, но в различном порядке слов, не забывая всегда включать в них главное внушение. Помните, что запечатление внушения напоминает атаку на крепость. Приходится нападать со всех сторон, и потому повторение внушения в различных видах важно. При повторении выделяйте громко и вибрирующе главные слова.

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

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

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

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

## **ВАЖНОЕ ПРАВИЛО**

Во время внушений никогда не упоминайте о самой болезни, а говорите только о том со-

стоянии, которого вы стремитесь достичь. Постарайтесь отвлечь мысли от болезни и сосредоточить их на ожидаемом выздоровлении. Этим вы создаете в мыслях пациента идеал, к которому он невольно будет стремиться.

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

## **Глава 14. Приемы внушения**

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

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

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

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

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

Теперь укажем вам хороший прием общего внушения.

### ***ПРИЕМ ОБЩЕГО ВНУШЕНИЯ***

После того как пациент улегся спокойно и удобно, не напрягая мускулов, скажите ему:

«Теперь, г-н X (или г-жа X), вы лежите удобно и спокойно. Все тело ваше отдыхает, мускулы не напряжены, каждый нерв спокоен. Вы чувствуете себя спокойным, отдыхающим всем телом, с головы до ног, с головы до ног; тихим, спокойным, беззаботным. Мысли ваши спокойны, и вы позволите моим целительным внушениям проникнуть глубоко, глубоко в ваше подсознательное мышление, чтобы они дали вам здоровье и силу. Они разрастутся, как семья, посаженное в хорошую почву, и принесут нам плоды здоровья и силу.

Я начну с укрепления вашего желудка и органов пищеварения, так как эти органы питают вас и придадут вам свежие силы. Я заставлю ваш желудок принимать нужное количество пищи, переваривать ее и превращать в питание, которое распространится по всем частям вашего тела, создавая и подкрепляя клеточки, части и органы. Вы нуждаетесь в основательном питании, и я заставлю ваши органы пищеварения дать вам его.

Ваш желудок обладает силой, силой, силой; он может и хочет работать для вас и переваривать всю пищу, требуемую для вашего питания. Он уже сегодня, сейчас же, начнет проявлять свою силу, будет переваривать вашу пищу и хорошо питать вас. Чтобы поправиться, вам требуется правильное питание, и потому мы начинаем с желудка. Ваш желудок обладает силой, силой,



силой и здоровьем и согласен работать. Вы вскоре почувствуете приток силы вашего желудка. Вы уже начинаете чувствовать его, и вы заметите, что силы его со дня на день будут крепнуть, и он будет все лучше и лучше работать. Ваш желудок и все органы пищеварения согласны хорошо работать и будут рассылать питание во все части тела, а это вам и нужно, именно это вам нужно. Я могу внушить это уставшим органам; это придаст ему свежую силу и здоровье, и вы сразу почувствуете улучшение. Запомните: питание, питание, питание, – вот чего следует добиться, и этого мы достигнем с самого начала, теперь же.

Я надеюсь, это вы мне поможете, что вы будете предаваться веселым, радостным, утешительным мыслям, все время, все время. Радостные бодрые мысли прогонят болезнь, – прогонят ее, уверяю вас. Старайтесь думать о радостном, веселом, и вы сразу почувствуете физическое и ментальное утешение. Помните: веселые, счастливые, утешительные мысли, – запомните эти слова и повторяйте их почаще.

Теперь мы займемся уравниванием вашего кровообращения. Так же, как и питание, кровообращение имеет большое значение. Вы сразу начнете проявлять правильное кровообращение по всему телу, с головы до ног, с головы до ног. Кровь ваша потечет легко и свободно по всему телу – с головы до ног – неся питание и силу каждой частице. На обратном пути она захватит с собой все ненужное из клеток, органов и частей; все это будет уничтожено в легких и выброшено из тела, будет заменено в крови свежим материалом. Вы теперь дышите глубоко; этим вы сожжете вредное, болезненное вещество, захваченное кровью для сожжения легочным кислородом, который вы вдохнули. Вы вдыхаете здоровье и силу – здоровье и силу, уверяю вас в этом, и теперь вы почувствуете себя лучше. Упражняйтесь иногда в глубоком дыхании и думайте о том, что вы вдыхаете здоровье и силу и выдыхаете все вредное. Требуется правильное кровообращение по всему телу и содействующее этому правильное дыхание.

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

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

Теперь мы начали правильно действовать, и вы должны способствовать этому труду. При восстановлении правильного действия пищеварительных органов вы получите правильное питание от поглощаемой вами пищи. Каждая частица вашего тела подкрепляется, и с каждым днем вам будет лучше. Это хорошо отзовется на вашем кровообращении и на всем организме. Вы станете легко дышать и этим укрепите тело и сожжете вредное вещество. Кроме того, вы избавитесь от негодных веществ потреблением дополнительного количества жидкости, и, как я уже говорил, при правильной работе ваших кишок вы избавите ваш организм от всех зловредных отбросов организма. Вы станете веселым, бодрым, счастливым, сильным и здоровым.

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

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

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

Вы можете включить указания из «Хатха-йоги» в ваши внушения, и этим вы принесете

больному большую пользу.

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

Вы увидите, что при всяком недомогании всего важнее одолеть неправильное питание и засорение желудка. Объясните это пациенту и скажите ему, что вы посредством внушения восстановите нормальное состояние организма; это вы сможете сделать.

При женских недомоганиях, как например при неправильной менструации и пр., вышеприведенные способы лечения творят чудеса. Внушите, что менструации будут правильны так же, как вы и внушали, что действие кишок будет правильное. Внушите пациентке надеяться, что следующая менструация придет вовремя, через месяц или около того восстановятся правильные сроки.

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

## Глава 15. Самовнушение

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

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

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

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

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

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

Если вы не вполне здоровы, то будьте, уверены, что это происходит от нарушения какого-нибудь естественного закона. По указаниям из «Хатха-йоги» вы можете опознать, в чем именно состоит это нарушение, и затем вы обязаны исправить это вредное явление и восстановить правильную деятельность посредством самовнушения или правильного мышления.

В девяти случаях из десяти вы убедитесь, что корень зла таится в неправильном питании или недостаточном испражнении. Вы не верите этому? В таком случае мы укажем вам ваши симптомы, и вы увидите, соответствуют ли они вашему состоянию.

Во-первых, у вас плохой аппетит и несовершенное пищеварение или диспепсия. Затем, вы страдаете запором и, если вы женщина, у вас недостаточные и нерегулярные менструации. Затем, руки и ноги у вас холодные, что доказывает неправильное кровообращение. Затем, ваше зрение и ваш слух затронуты: у вас звон в ушах, и зрение затуманивается. Ваши вкусовые ощущения не прежние, ваше обоняние ослабело и подвержено катаральным явлениям. Но чувствительность ваша не ослаблена, она сверхъестественно развита, и вас считают нервным. Ваш сон беспокойен; и вы всегда чувствуете себя утомленным. Ваша кожа стала прозрачной, и щеки ваши побледнели. Ваши губы и ногти лишились здоровой розовой окраски. И так далее.

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

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

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

В таком самовнушении не кроется особой тайны. Просто ваше «я» передает подсознательному мышлению, что оно обязано действовать и правильно исполнять свою работу. Ведением правильного образа жизни вы даете подсознательному мышлению нужный ему для обрабатывания материал и создаете благоприятствующие успеху условия.

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

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

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

## Глава 16. Ментальное врачевание

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

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

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

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

Когда-то считаемая суеверной фантазией, телепатия теперь начинает быть признанной в научном мире и скоро будет принята как закон. Оккультисты всех стран признавали ее с древнейших времен, и это во всяком случае не есть нечто новое, хотя многие считают, что они недавно обнаружили ее.

Мы приведем несколько примеров, доказывающих, что телепатия общепризнанна среди развитых и выдающихся современных ученых.

Адв. Т. Бенист, бывший секретарь Общества психических исследований, говорит: «Мы приходим к неизбежному заключению, что знание проникает в наш разум не только посредством пяти чувств».

Другими словами, исследователь принужден заключить, что передача мысли или телепатия должны быть признаны, как научно проверенный факт.

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

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

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

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

Французский астроном Камилл Фламарион говорит: «В итоге наших наблюдений мы заключаем, что мысль одного может воздействовать на другого человека на расстоянии, без помощи слов или всяких других видных способов общения. Нам кажется весьма неразумным отвергать этот вывод, раз мы признаем самый факт. Нет ничего противоречащего науке, ничего романтического в признании того, что мысль может влиять издали на другой мозг. Наука признала, что один человек может воздействовать на другого на расстоянии, это так же верно, как существование Парижа, Наполеона, кислорода или Сириуса». Тот же ученый говорит: «Не подлежит сомнению, что наша психическая сила производит движение в эфире, передающее, как все движения эфира, дальше и улавливаемое мозгами, которые находятся в гармонии с вашим мозгом. Претворение психического действия в эфирное движение и обратное действие можно сравнить с тем, что происходит с телефоном, когда приемник, будучи тождествен с приемником на другом конце,

воспроизводит передаваемое звуковое движение не посредством звука, а посредством электричества. Но это лишь сравнения».

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

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

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

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

Различные школы или наставления ментального врачевания поясняют свое врачевание посредством различных теорий, но нам кажется, что вышесказанное может заменить все общие взгляды и теории и пояснить все происходящее, не считаясь с метафизическими теориями и даже вопреки некоторым из них. В основе всех этих видов врачевания кроется естественный закон, и глупо стараться затуманивать факты множеством метафизических теорий. Факт тот, что все школы, невзирая на их противоположные теории, врачуют и исцеляют. Разве это не доказывает, что они, несмотря на все теории, пользуются той же силой?

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

## Глава 17. Методы ментального врачевания

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

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

Упражняйтесь в этом ежедневно, и вы поразитесь вашим успехам, и под конец вы почувствуете силу врачевания, которая обдаст вас как волна.

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

Последнее может показаться странным многим из вас, привыкшим считать, что для передачи мысли требуется большое усилие и сосредоточение. Это неправильно: в действительности сосре-

доточивание требуется лишь для порождения ясного ментального представления, а по достижении этого передача производится лишь действием воли или желания – другими словами, мыслью, что это уже осуществляется. Некоторые врачи и адепты передачи мысли предпочитают воображать себе, что они видят, как мысль действительно покидает мозг, действительно перебрасывается через пространство и действительно воспринимается мыслью пациента. Этот способ облегчает мысли удержать ментальное представление, пока оно не осуществится.

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

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

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

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

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

При заочном лечении лучше, если больной во время врачевания будет находиться в спокойном, восприимчивом состоянии; для этого вы должны вперед сговориться с ним, в какое время вы приметесь за врачевание. Но это не обязательное требование: иногда лечат своих пациентов не в определенное время, а тогда, когда, по их мнению, возникают самые подходящие для лечения условия.

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

Эту книгу следует прочесть и изучить в целом: указания, касающиеся одного метода, относятся и к другим способам, обсуждаемым в других главах. При повторении подробных указаний в каждой главе пришлось бы заполнить три-четыре книги вместо одной.

Потому очень просим вас ознакомиться со всеми приведенными нами способами врачевания, чтобы вы могли извлечь истинную пользу из наших указаний.

## **Глава 18. Метафизическое врачевание**

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

Конечно, всякий, применяющий психическое врачевание, имеет некоторое право назвать

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

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

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

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

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

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

Конечно, они не сходятся в общем признании единой жизни и единого духа, они горячо возражают против притязаний других школ, называют одна другую жертвами заблуждения и другими названиями, – но все же все продолжают лечить и удачно исцеляют. Школы и верования христианской науки и антихристианской науки исцеляют одинаково успешно. Все это указывает на то, что все пользуются одной и той же силой, и что ни одна секта не имеет исключительного права на нее.

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

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

Верования возникают, распространяются, пропадают и вымирают; верования, секты, школы, – все следуют по единому пути. Во всем есть рождение, рост и смерть – относительно, конечно, – все следуют закону так называемой эволюции. Века, люди, народы, страны, школы, культуры, верования, секты, руководители приходят и уходят, должны приходиться и уходить, но закон оста-

ется вечно неизменным, непогрешимым, постоянным, бессмертным, бесконечным. Закон царствует над всем, все следуют его приказаниям. Никто не является его единым агентом или вершителем, и все же все его агенты и вершители. Он пользуется всеми, и при том все им пользуются. Кто постигнет эту тайну, тот приобретет покой.

Нет смысла преподавать метафизическое врачевание тем, которые не постигли хоть частично высшего учения. Тому, кто желал бы более основательно изучить этот вопрос, советуем прочесть весь курс философии йогов.

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

Уединитесь в тишине и предайтесь созерцанию истинного «я». Когда вы приобретете сознательность, то подвергните себя или других врачеванию, применяя подходящие слова, которые по мере возможности передадут ваши мысли (невозможно полностью передать их словами). Если вы не можете сами составить нужную речь, то вы можете пользоваться следующим образцом:

### ***СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ***

«О, Дух единый, нерожденный, Бессмертный, Всеведущий, Вездесущий, Всемогуший, в чьем Жизненном Океане я лишь капля, дай мне почувствовать Твое присутствие и Твою Силу. Дай мне еще более познать, что Ты есть, и что я в Тебе. Дай проникнуть в меня сознанию Твоего Бытия и моего духовного бытия и дай ему спуститься на все планы моего мышления. Дай Духовной Силе проявиться проникновением моих сил в тело другого «я», которого я желаю исцелить (или «это тело, считаемое мною собственным»), даруя ему здоровье, силы и жизнь, чтобы оно стало более пригодным храмом Духа, более совершенной передачей изображения Единой, протекающей сквозь него жизни. Подними это тело с грубых вибраций нижних планов к возвышенным вибрациям Духовной Мысли, посредством которой мы познаем Тебя. Дай этому телу через воодушевляющую его мысль тот мир, ту силу и жизнь, которые принадлежат ему по праву его бытия. Ты, Всежизненный, проникни своим существом в него, составляющего частицу, оживотворяя и оживляя его. Об этом прошу Тебя, Вседуховный, по праву моего происхождения от Тебя. Потому, что Ты мне обещал это и дал мне сокровенное познание, я теперь прошу Тебя об этом».

Вместо этого или в связи с этим вы можете употреблять любое из многих «изложений бытия», которыми пользуются различные научные школы: они все хороши.

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

## **Глава 19. Духовное врачевание**

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

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

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

Чтобы хорошо понять этот способ лечения, читатель должен ознакомиться с учением йогов,



касающимся различных ментальных принципов. Для этого ему следует изучить книгу «Основы миросозерцания индийских йогов». Нам не хочется повторять здесь все уже сказанное по этому вопросу. Все же мы считаем полезным оказать пару слов о духовном мышлении, чтобы этот способ врачевания стал более понятным.

Духовное мышление человека есть тот принцип мышления, который возвышается над обоими более низкими принципами мышления, известными под названиями: подсознательное мышление и интеллект. Духовное мышление выше плана интеллекта, а подсознательное мышление ниже плана интеллекта. У большинства людей духовное мышление еще не развилось в сознательность, хотя некоторые наиболее выдающиеся люди, те, которые опередили своих братьев на Пути, – развили свое духовное мышление настолько, что сознают его, или, вернее, продвинули центр сознательности в область духовного мышления. Этот высший ментальный принцип есть то, что мы пытаемся выразить, говоря о чем-то внутреннем, что нас как будто охраняет и посылает нам в тяжелые минуты жизни предостережения и советы. Все благородные, возвышенные мысли происходят из этой области мышления. Духовное мышление передает более низким ментальным принципам частицы истины. Все благородное, развившееся в человечестве, как истинная религиозность, доброта, человеколюбие, справедливость, бескорыстная любовь, милосердие, сочувствие и т. д., исходит из постепенно развивающегося духовного мышления. При этом развитии в людях увеличивается чувство справедливости и милосердия. В них возрастает чувство любви к ближнему и сильнее развиваются все качества, подразумеваемые народами всех верований под словом «добрый».

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

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

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

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

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

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

стараться быть достойным посредником передачи этой силы и этого духа.

## Глава 20. Практическое применение духовного врачевания

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

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

Врач может наложить руки на больного или не накладывать их, по собственному усмотрению. Некоторые не дотрагиваются до пациента, а другие инстинктивно чувствуют, что лучше трогать его. Полагайтесь в этом на собственную интуицию. Кажется, что в прикосновении человека, проникнутого духом, зиждется некая неопределимая целительная сила. Помните, что Иисус и Его ученики обычно исцеляли духовной силой посредством наложения рук. Потому не бойтесь накладывать руки на больного, если у вас есть желание сделать это. Отбросьте при врачевании всякое чувство ответственности, что вы лечите, и постоянно представляйте себе, что вы есть лишь проток, через который вливается духовная сила. Как только вы начнете думать, что вы действуете сами, вы этим засорите проток и преградите путь силе. Многие хорошие духовные целители таким образом уничтожили действие своего труда; их возрастающий эгоизм привел к утрате обладаемой ими в начале великой силы, которую они успешно применяли, пока не были развращены успехом и рукоплесканьем толпы. Нам из собственной практики хорошо известны некоторые такие поразительные примеры, и возможно, что читатели сами слышали о таких случаях, которые они теперь смогут лучше понять. Опасайтесь при духовном врачевании этой роковой ошибки. Не вы лечите, а дух. Всегда помните это.

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

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

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

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

Тем, которые предпочитают иной из названных нами в этой книге способов лечения, или которые считают более правильным пользоваться иными способами, руководствуясь желанием или состоянием пациента, мы советуем применить это духовное врачевание, хотя бы в продолже-

ние одной или двух минут по окончании другого способа лечения. Врач может сообщить об этом пациенту или умолчать это – как он найдет нужным. В этом не будет обмана, потому что дух принадлежит всем, и все подчинены духу, так что если врач найдет правильным пользоваться своей силой без ведома больного, то он имеет полное право на это. Возможно, что некоторые пациенты отнесутся с предубеждением ко всему, что называется духовным, потому что они связывают это с понятием о бестелесных душах, о спиритизме и пр. Было бы весьма неразумно пользоваться словом «духовный» в разговоре с такими людьми. Другие могут вообразить, что нечто духовное отзывается религиозностью, и что духовное врачевание не соответствует их религиозным убеждениям. Конечно, эти оба взгляда основаны на ошибочном понятии, и таким людям не стоит объяснять суть дела. В таких случаях лучше прибегать к другим способам врачевания и затем дать пациенту возможность пользоваться духовным врачеванием, не обсуждая его. Не следует лишать больного из-за его невежества чего-либо, что врач в состоянии дать ему. Советуя это, мы, конечно, не подразумеваем, что следует обманывать больного или говорить ему неправду; мы только хотим напомнить врачу, что неразумно и бесполезно вызывать в пациенте антагонизм, упоминая при нем названия и понятия, которые он неправильно понимает или постигает лишь частично, которые противоречат его взглядам, так что его предубеждения и ханжество могут противодействовать той пользе, которую вы собираетесь ему оказать.

## **Глава 21. Заключительный совет**

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

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

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

Как мы уже говорили раньше, не упускайте случая обращать внимание на природные телесные законы. Следите, чтобы пациент действовал согласно этим природным законам, и этим вы добьетесь лучшего и ускоренного успеха.

При всяком способе врачевания надо следить за правильным питанием и правильным испражнением. И даже если пациент будет мгновенно исцелен каким-нибудь могучим способом психического врачевания, то он снова рано или поздно захворает, если будет пренебрегать основными физическими законами своего бытия. Многие психические врачи не считаются с этим или не желают его признать, но будьте уверены, что это действительно так, и что это соответствует действительности во многих случаях. Здравое рассуждение приведет вас к этому взгляду. Не походите на страуса, не прячьте головы, чтобы не узреть истину по отношению к психическим законам. Не проглядите физику, увлекаясь метафизикой. Это так же безрассудно, как нежелание физика признать великие истины метафизики.

Будьте преисполнены любви и доброты по отношению к пациентам, но не предавайтесь не-

правильному сочувствию, при котором вы бы возложили на себя болезнь больного, и ваша жизненность могла бы истощиться. Не допускайте этого, не становитесь пассивным по отношению к больному, не выказывайте ему отрицательные стороны вашего состояния. Будьте всегда положительны и деятельны в общении с ним, иначе вы сможете испытать на себе вампирическое действие некоторых больных, которые наслаждаются поглощением жизненных сил врача для личной пользы и своего подкрепления. Давайте им пользоваться вашими познаниями, но не разрешайте им поглощать вашу жизнь и жизненную силу – это не принадлежит им. Потому не поддавайтесь слишком сильному ощущению состояния больного, остерегайтесь сочувствия особого рода или, вернее, ложного сочувствия.

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

До приступания к врачеванию полезно провозгласить следующее утверждение, или мантрам.

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

Мир да будет с вами при вашем целительном труде.