



# Сила мысли

и влочки повседневной жизни

Научно-популярное издание  
Российского государственного педагогического университета  
имени К. Д. Ушинского  
Москва

88  
A923

8  
✓ ✓  
**НАУЧНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО**

□ □  
□ □

ВЪ МОСКВѢ.  
ОТДѢЛЕНИЕ ВЪ САРАТОВѢ.

□ □  
□ □

□ □

*Handwritten signature*

Вильямъ Валькеръ Аткинсонъ.

# СИЛА МЫСЛИ

ВЪ ДѢЛОВОЙ И ПОВСЕДНЕВНОЙ  
===== ЖИЗНИ =====

ПЕРЕВОДЪ СЪ АНГЛІЙСКАГО.

ИЗДАНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ.



МОСКВА.

PK 0050

Типографія В. М. Саблина. Петровка, д. Обидиной. Телеф. 131-34.  
1910.

Пензенская областная  
юношеская библиотека  
Имя. № 94297



# ОГЛАВЛЕНІЕ.

СТР.

Предисловіе . . . . .	1
Первая лекція. Введеніе. Взглядъ различныхъ писателей. Невѣрныя теоріи. Вегетаріанство. Безбрачіе. Жизненный токъ. Глубокое дыханіе. Дѣйствительный прогрессъ зависитъ не отъ теоріи, а отъ практическихъ изслѣдованій. Существованіе личнаго магнетизма. Очевидная истина. Результаты,—а не теоріи. Излюбленныя теоріи мало помогаютъ. Относитесь съ недоувѣріемъ ко всему, что нельзя доказать. Теоріи подобны мыльнымъ пузырямъ, которыми забавляются профаны въ наукѣ . . . . .	3
Вторая лекція. Сущность силы. Сила немагнетична по своей природѣ. Неуловимый токъ мыслительныхъ волнъ. Мысли—вещи. Равное дѣйствіе нашихъ мыслей на насъ и на другихъ. Вліяніе занятій на внѣшній видъ. Мысль выражается въ дѣйствіи. Мысль является величайшей силой въ мірѣ. „Я могу“ и „я хочу“ должны замѣнять „я не могу“. Практическіе совѣты, а не отвлеченныя разсужденія. Притягательная сила мысли. Боязливныя мысли являются причиной ненормальнаго мышленія . . . . .	8
Третья лекція. Зависимость успѣха отъ личнаго вліянія. Настоящій человѣкъ обыкновенно достигаетъ своей цѣли. Исключенія. Выгоды получаютъ положительныя лица, отрицательныя же только готовятъ почву, создавая что-нибудь. Доказательствомъ успѣха служатъ деньги. Деньги являются средствомъ, но не цѣлью. Законъ духовнаго господства (преобладанія). Вліяніе при помощи внушенія. Вліяніе съ помощью мыслительныхъ колебаній. Вліяніе, обусловливаемое притягательной силой мысли. Вліяніе, основывающееся на развитіи характера . . . . .	14
Четвертая лекція. Непосредственное психологическое воздѣйствіе. Вліяніе при разговорѣ. Три великихъ метода. Непосредственное внушеніе. Мыслительныя волны. Притягательная сила мысли. Сущность внушенія. Двойственное сознаніе. Гипнотическое внушеніе. Активныя и пассивныя внушенія функціи. Свойства тѣхъ и другихъ функцій. Сходство извѣстныхъ людей съ овцами. Братья компаніоны. Пассивный компаніонъ. Активный компаніонъ. Ихъ различіе. Непостоянный человѣкъ. Человѣкъ, обладающій характеромъ. Какъ обмануть осмотрительнаго компаніона. Никогда не слѣдуетъ ни въ дѣлахъ, ни въ любви обращать вниманіе на „нѣтъ“. Сходство судьбы съ женщиной. Неловкость всегда возбуждаетъ смѣхъ. Довѣріе содѣйствуетъ успѣху . . . . .	19
Пятая лекція. Кое-что изъ житейской мудрости. Умѣніе дѣйствовать на активнаго компаніона. Разговоръ. Искусство слушать. Карлейль и его посѣтитель. Пріятный разговоръ. Сохраненіе спокойствія. Внѣшность. Платье. Чистое бѣлье. Духи. Опрятность. Пріятное обращеніе. Сдержанность. Расположеніе духа. Смѣлость. Самоуваженіе. Предупредительность. Откровенность. Серьезность. Умѣлое рукопожатіе. Взглядъ. Голосъ. Полезное правило. Устраненіе дурныхъ манеръ . . . . .	29

**Шестая лекція. Сила взгляда.** Вѣрное средство вліянія на окружающихъ. Причины. Упорный взглядъ—могучее оружіе. Передача мыслей взглядомъ. Дѣйствіе взгляда на животныхъ и людей. Упорный сосредоточенный взглядъ. Умѣлое пользованіе взглядомъ. Очарованіе и гипнотическое обаяніе. Магнетическій взглядъ. Начало свиданія. Что нужно дѣлать, чтобы привлечь вниманіе. Какъ постоянно поддерживать вниманіе. Какъ снова пробудить вниманіе. Всегда слѣдуетъ достигъ того, что желательно, прежде чѣмъ удалиться. Самозащита. Совѣты предупредить попытки другихъ вліять на Васъ. Произношеніе слова „нѣтъ“. Какъ производить внушенія . . . . . 34

**Седьмая лекція. Магнетическій взоръ.** Сущность магнетического взгляда. Точное описаніе упражненій. Пріобрѣтеніе магнетического взгляда. Занимательное упражненіе. Возбужденіе страха у окружающихъ. Опыты надъ живыми людьми. Первое упражненіе. Полное наставленіе къ пріобрѣтенію твердаго упорнаго взгляда. Замѣчательные результаты. Особенное выраженіе глазъ. Его дѣйствіе на людей и животныхъ. Второе упражненіе: упражненіе съ зеркаломъ. Какъ противостоятъ взглядамъ другихъ. Третье упражненіе: развитіе глазныхъ нервовъ и мускуловъ. Четвертое упражненіе: укрѣпленіе глазныхъ нервовъ и мускуловъ. Пятое упражненіе: опыты надъ окружающими; опыты надъ животными; бѣгство животныхъ; чувство неловкости, испытываемое окружающими; цѣлесобразное пользованіе пріобрѣтенной силой. Сохраненіе тайны . . . . . 39

**Восьмая лекція. Сила воли.** Различіе притягательной силы мысли отъ силы воли. Различныя проявленія мыслительныхъ колебаній. Разграниченія понятій. Могущественная сила. Истинный человѣкъ. „Я есмь“. Его познаніе. Его значеніе. Пріобрѣтеніе чуждой до сихъ поръ силы. Душа человѣка. Воля. Тайна ея развитія. Активное и пассивное мышленіе. Упражненія мыслями . . . . . 45

**Девятая лекція. Желаніе (хотѣніе)** обусловливаетъ успѣхъ. Геніи пользуются имъ. Безсознательное его пріобрѣтеніе. Наполеонъ Бонапартъ вѣдалъ истину. Сильные люди сознаютъ свое „я“. Желаніе. Нѣкоторые отказываются отъ награды. Люди, пользующіеся скрытой силой. Колебательная сила. Телепатія, передача и чтеніе мыслей. Храненія тайны обладающими этимъ искусствомъ. Первое необходимое условіе. Упражненія для достиженія во время разговора. Ожиданіе. Сравненіе людей съ куклами. Общія совѣты. Силу не слѣдуетъ обращать во вредъ окружающимъ. Предостереженіе. Яркій примѣръ „сатаны“. Какъ слѣдуетъ хотѣть что-нибудь. Первое упражненіе: побудить кого-нибудь повернуться. Второе упражненіе: вліяніе на кого-нибудь въ собраніи. Третье упражненіе: дѣйствіе на кого-либо, не глядя на него. Интересный результатъ. Четвертое упражненіе: внушеніе забытаго слова. Удивительные результаты, достигнутые однимъ нѣмецкимъ студентомъ. Пятое упражненіе: управленіе движеніями другого лица. Шестое упражненіе: упражненія у окна. Дѣйствіе на прохожихъ. Цѣль упражненія — собственное развитіе, а не забава или пустое развлеченіе . . . . . 50

**Десятая лекція. Телепатическое хотѣніе.** Телепатія является доказаннымъ фактомъ. Замѣтный прогрессъ психологіи. Передача мыслей. Колебанія. Удивительный успѣхъ нѣкоторыхъ ученыхъ. Нежелательность всеобщаго распространенія этихъ знаній. Опасность ихъ примѣненія для некрасивыхъ цѣлей. Практическое наставленіе. Общая теорія. Наилучшіе успѣхи. Выгода сосредоточиванія. Пользованіе телепатическимъ хотѣніемъ до личнаго свиданія. Притяженіе на разстояніи. Условія соприкосновенія и достиженіе ихъ. Подробное наставленіе. Духовное соприкосновеніе на разстояніи. Телепатическія волны мысли. Мысленныя картины. Круги мыслительныхъ волнъ. Воображаемые цилиндры. Ихъ представленіе и пользованіе ими. Охраненія себя отъ мыслей другихъ. Положительное состояніе. Предупрежденіе чуждаго внушенія, давленія и вліянія. Результатъ предварительнаго мысленнаго вліянія при личномъ свиданіи. Измѣненіе обстоятельствъ. Особое духовное настроеніе. Ученіе для лицъ, подготовленныхъ къ воспринятію. Каждый найдетъ то, что ищетъ: алмазь или уголь . . . . .

63

**Одиннадцатая лекція. Притягательная сила мысли.** Теорія Мьюльфорда. Мысль—предметъ. Мысль—динамическая сила. Мысль и тѣло тождественны. Чудеса природы. Опыты профессора Грея. Замѣчательные результаты. Сравненіе проф. Уильямса. Сущность мыслительныхъ вибрацій. Глубокія и незначительныя мыслительныя волны. Мысли никогда не порываютъ связи съ человекомъ и почти всегда вліяютъ на него. Мыслительные токи. Подобное тяготѣетъ къ подобному, Психологическія явленія и ихъ проявленія. Страшныя, тяжелыя мысли и ихъ результаты. Увѣренное мышленіе. Усугубленія горя вслѣдствіе неприятныхъ мыслей. Зависимость успѣха отъ правильнаго мышленія. Успѣхъ каждаго обусловливается его правильнымъ мышленіемъ. Легкое осуществленіе надежды каждаго. Правила для достиженія успѣха. „Я могу и я хочу“. Влеченія къ Вамъ другихъ. Сильное желаніе гарантируетъ достиженіе всего. Теорія Елены Уильямъ . . . . .

74

**Двѣнадцатая лекція. Образование сильнаго характера.** Каждый можетъ сдѣлать изъ себя все, что ему желательно. Возрожденіе человека не составляетъ утопіи. Дѣйствительная истина. Глубокія наклонности крѣпнуть, слабыя усиливаются. Совершенный возродитель. Законъ духовнаго преобладанія. Новые пути. Работа надъ самимъ собой. Искорененіе старыхъ дурныхъ наклонностей и усвоеніе новыхъ. Четыре главныхъ метода. Сила воли. Гипнотическое внушеніе. Самовнушеніе. Поглощеніе мыслей. Вѣрный способъ дѣйствія. Детальное знакомство съ теоріей каждаго изъ четырехъ методовъ. Достоинства и недостатки каждаго изъ нихъ. Приобрѣтеніе желаемаго состоянія духа. Необходимыя упражненія и наставленія. Господство надъ самимъ собой. Измѣненіе своего характера по своему желанію . . . . .

84

**Тринадцатая лекція. Способность сосредоточиваться.** Опредѣленіе слова. Его явное и тайное значеніе. Цѣнная способность. Мысль въ единеніи съ дѣломъ. Преднамѣренная сконцентрированность. Достиженіе ея. Ея преимущество. Большая продуктивность работы. Средство получить лучшіе результаты. Устраненіе

возможности пасть духомъ. Зависимость отъ самого себя. Не слѣдуетъ пугаться неудачъ. Должно меньше бездѣльничать. Отнятія отъ работы непріятныхъ тяжестей. Совѣтъ противъ упадка духа. Сконцентрированность сначала дается нелегко. Простой опытъ. Преимущества сконцентрированности. Устраненіе напрасной траты энергіи и труда. Сконцентрированіе вниманія. Сконцентрированіе мысли. Дѣйствительное указаніе противъ истощенія духовнаго и физическаго. Наставленіе. Условія сконцентрированности . . . . .

99

**Четырнадцатая лекція.** Упражненія для пріобрѣтенія сконцентрированности. Устраненіе виѣшнихъ впечатлѣній. Устраненіе невнимательности. Развитіе силы воли. Подчиненіе тѣла разуму, а разума волѣ. Подчиненія мускульныхъ движеній волевому контролю. Трудность достиженія подобнаго состоянія. Спокойное состояніе. Упражненія. Упражненія мускуловъ рукъ. Развитіе хладнокровія. Пріобрѣтеніе физическаго и духовнаго обаянія. Примѣры. Уничтоженія дурныхъ привычекъ и пріобрѣтеніе изящныхъ манеръ. Сознательное вниманіе. Рядъ упражненій для его развитія. Совѣты къ упражненіямъ. Сконцентрированіе вниманія къ какому-либо изъ окружающихъ предметовъ. Общія разясненія. Рекомендуемая упражненія . . . . .

108

**Пятнадцатая лекція. Заключеніе.** Истина и ея воспріятіе. Напоминаніе великой истины. Развитіе скрытыхъ (тайныхъ) силъ. Матеріальная сторона. Закрытая сторона. Знаніе законовъ духа ведетъ къ хорошимъ результатамъ. Самопознаніе. Литература, занимающаяся переливаніемъ изъ пустого въ порожнее. Незначительное количество цѣнныхъ свѣдѣній среди массы безсодержательнаго матеріала. Знаніе, основанное на практикѣ, встрѣчается очень рѣдко. Такое знаніе очень полезно. Наставленіе для стремящихся къ истинѣ. Значеніе внутренняго пламени. Динамическая сила и ея помощь. „Я есмь“. Новыя рѣшенія. Новыя силы. Братство народовъ. Самоуваженіе. Устраненіе обмановъ со стороны окружающихъ. Уничтоженіе злобы (внутренней). Изреченіе древняго писателя. Умѣлое пользованіе вновь пріобрѣтенной силой. Указаніе великой истины. Послѣдній совѣтъ . . . . .

116

## ПРЕДИСЛОВІЕ.

Я считаю необходимымъ для соблюденія истины указать, что настоящее мое сочиненіе было написано нѣсколько поспѣшно по замѣткамъ, которыми я имѣлъ обыкновеніе пользоваться въ своихъ лекціяхъ; замѣтки эти представляютъ сокращенные обзоры лекціи. Какъ въ лекціяхъ, такъ и въ этомъ произведеніи я имѣлъ единственной цѣлью указать учащимся тѣ способы и средства, пользуясь которыми, они могли бы развить въ себѣ силы личнаго магнетизма и гипнотизма (присущія каждому человѣку) и пользоваться этой могучей силой духовнаго господства. Преслѣдуя указанную цѣль, я почти совсѣмъ не заботился о красотѣ и изяществѣ слога, я желалъ лишь быть понятнымъ каждому читателю.

Я сознавалъ, что мнѣ должно сказать нѣчто читателю, и постарался рассказать объ этомъ точно, ясно и просто, не думая о красотѣ слога. При этомъ я пользовался и народными словами, если только видѣлъ, что ими можно яснѣе выразить свою мысль. Благодаря вышеизложенному критики, вѣроятно, замѣтятъ массу недостатковъ въ моемъ трудѣ по отношенію къ слогу и способу выраженія. Я не отрицаю всего этого. Всѣмъ я пожертвовалъ желанію придать своему сочиненію наиболѣе простую и удобопонятную форму изложенія. Все это, конечно, можетъ служить лишь объясненіемъ, но никакъ не оправданіемъ.

Несмотря на это, я предлагаю свое настоящее сочиненіе вашему благосклонному вниманію. Я хорошо знаю его недостатки, но все же увѣренъ, что оно принесетъ пользу многимъ читателямъ, особенно же тѣмъ

изъ нихъ, которые пожелаютъ уничтожить окружающія ихъ неблагопріятныя условія. Я также думаю, что оно укажетъ читателямъ путь къ достиженію лучшаго. Наконецъ, я надѣюсь, что оно искоренитъ въ людяхъ боязливныя мысли, замѣнивъ «я не могу»—«я могу и я хочу».

Мое сочиненіе безусловно можетъ облегчить жизнь каждому, такъ какъ въ немъ заключается глубокая истина.

---

# Первая лекція.

## ВВЕДЕНІЕ.

„Теоріи являются лишь мыльными пузырями, забавляющими подростков науки“.

Большая часть писателей по настоящему вопросу посвящали все свое время и труды, чтобы доказать: во-первыхъ, что личный магнетизмъ дѣйствительно существуетъ, а во-вторыхъ, что таковой наилучше объяснимъ ихъ собственной излюбленной теоріей. Нѣкоторые приписываютъ силу вліянія на людей употребленію вегетаріанскаго питанія, не останавливаясь передъ тѣмъ фактомъ, что многіе изъ наиболѣе «магнетическихъ» людей «дѣлаютъ изъ своихъ желудковъ какое-то свалочное мѣсто». Другіе же утверждаютъ, что въ безбрачїи и воздержанїи отъ половыхъ сношеній заключается эта тайна, несмотря на то, что большинство «магнетическихъ» лицъ ничуть не отличаются въ этомъ отношенїи отъ своихъ менѣе магнетическихъ собратьевъ. Иные же допускаютъ, что «магнетическая» сила наполняетъ воздухъ вокругъ насъ и что поэтому глубокое вдыханіе даетъ возможность намъ поглотить наибольшее количество этого жизненнаго тока, заряжая насъ его силою на подобіе аккумулятора. Словомъ, всякій предлагаетъ свою излюбленную теорію.

Всѣ вышеупомянутыя системы я отнюдь не имѣю въ виду вполне отвергать. Не будучи истиннымъ вегетаріанцемъ, я однако симпатизирую послѣдователямъ этого ученія; хотя я лично не веду жизнь холостяка, однако много вижу хорошаго въ ученїи о

воздержаніи, да и едва ли существуетъ два различныхъ мнѣній относительно достоинствъ цѣломудрія; не принимая пока теоріи поглощенія «магнетической силы». изъ этой атмосферы, я все-таки рѣшительный защитникъ и послѣдователь «глубокаго вдыханія», полагая, что многія болѣзни и душевныя слабости исчезли бы на землѣ, если бы люди повсемѣстно слѣдовали бы этому. Всѣ эти вещи, конечно, хороши сами по себѣ, однако уже незначительное размышленіе покажетъ всякому, что не онѣ являются первичными факторами въ проявленіи свойства извѣстнаго подъ именемъ «личнаго магнетизма». Писатели по этому предмету обыкновенно заканчиваютъ тѣмъ, что рассказываютъ своимъ читателямъ объ удивительныхъ возможностяхъ, доступныхъ для всякаго, кто приобрѣтетъ такую силу и научится ею пользоваться. Во всякомъ случаѣ они говорятъ мало или совсѣмъ ничего о томъ, какъ возможно приобрѣсти эту силу; вопросъ этотъ, повидимому, стоитъ внѣ ихъ теоріи. Они произносятъ рѣчи, но не поучаютъ. Они скорѣе проповѣдники, чѣмъ учителя. Они успокаиваются на теоріяхъ, пренебрегая фактами.

Истинный прогрессъ въ этой отрасли научнаго изысканія былъ сдѣланъ не писателями или теоретиками, но немногими дѣйствительными изслѣдователями, произведшими многочисленныя опыты и испробовавшими всѣ пути изысканія, чтобы вынести этотъ удивительный предметъ изъ области отвлеченныхъ умозрѣній на твердую научную почву.

Въ теченіе многихъ лѣтъ авторъ этой книги самъ былъ какъ ученикомъ, такъ и изслѣдователемъ даннаго предмета, и настоящій трудъ есть попытка дать своимъ ученикамъ нѣкоторыя изъ основныхъ принциповъ, добытыхъ изъ изслѣдованій и практическихъ опытовъ какъ самого автора, такъ и прочихъ лицъ,

работавшихъ на этомъ поприщѣ. Поэтому наши уроки будутъ ограничены, по возможности, только изложениемъ доказанныхъ фактовъ и практическихъ указаній, касаясь теоріи лишь постольку, поскольку это является безусловно необходимымъ.

По моему было бы оскорбительно для нашего пониманія представить вамъ вполне уже выработанное положеніе, цѣль котораго было бы стремленіе доказать существованіе этой чудесной, скрытой въ человѣкѣ силы, которая хотя и развита только у нѣкоторыхъ, но можетъ быть пріобрѣтена всѣми. Имѣется въ виду то таинственное свойство, которое за недостаткомъ болѣе подходящаго названія мы называемъ личнымъ магнетизмомъ.

Стремиться доказать ея существованіе было бы равносильно попыткѣ убѣдить средне-развитаго человека въ томъ, что магнитъ вліяетъ на иглу, что X — лучи проникаютъ черезъ тѣло человека или даже черезъ еще болѣе плотную среду, что извѣщеніе можетъ быть передано при помощи электричества, лучей свѣта или даже по беспроволочному телеграфу, черезъ воздухъ помимо всякаго иного посредника. Каждый образованный человѣкъ знаетъ о существованіи вышесказанныхъ явленійхъ и не нуждается въ томъ, чтобы ему снова доказывали это. Если же онъ интересуется такимъ предметомъ, то и захочетъ знать какъ дѣйствовать этими силами, чтобы имѣть возможность самому производить опыты. То же самое относится и къ читателю, интересующемуся личнымъ магнетизмомъ. Онъ уже давно знаетъ, что такая сила существуетъ. Онъ ежедневно ее видитъ вокругъ себя и знаетъ о чудесахъ, произведенныхъ благодаря послѣдней. Можетъ быть онъ уже сознаетъ, что развилъ въ себѣ эту силу до нѣкоторой степени, и во всякомъ случаѣ желаетъ или стремится ознакомиться съ тѣми средствами, при средствѣ ко-

торыхъ онъ могъ бы полнѣе развить и разумнѣе примѣнить эту скрытую въ немъ силу. Поэтому я не буду пытаться доказывать существованіе таковой, думая, что это очевидно уже само по себѣ.

Я также намѣренъ избѣгать и утомительныхъ изложеній многочисленныхъ теорій, которыя предлагались до сихъ поръ, чтобы объяснить явленіе личнаго магнетизма. Не выставляю и своей лично излюбленной теоріи за неимѣніемъ послѣдней. Я хочу лишь постараться научить васъ, какъ достигнуть *практическихъ результатовъ*, а потомъ уже вы сами можете въ теоріи изучить предметъ или даже создать свою собственную относительно этого. Я лишь вкратцѣ представляю мое собственное пониманіе причины явленія, разбираемаго въ этой книгѣ, но отнюдь не намѣренъ навязывать вамъ свои личные взгляды. Вы вольны принять или отвергнуть ту или другую теорію, такъ какъ результатъ ни въ коемъ случаѣ не зависитъ отъ какой-нибудь опредѣленной формы убѣжденія. Многіе изъ достигнувшихъ наилучшихъ результатовъ отвергали одну теорію за другой, въ концѣ-концовъ говоря, что они уже и не пытаются объяснить себѣ истинную причину, производящую эти результаты, будучи довольны работой самой по себѣ безъ какой бы то ни было догматической теоріи, разъ они знаютъ, какъ получить эти результаты,

Сдѣлавъ такое объясненіе, я покидаю область теоріи и вступаю въ сферу практики. Попытаюсь ознакомить васъ съ развитіемъ и пользованіемъ этой могущественной силы, дабы вы имѣли возможность сами воспроизвести результаты, достигнутые другими и, можетъ быть, сдѣлавшись изслѣдователями и двигателями въ работѣ по расчисткѣ пути чрезъ лѣсъ заблужденій и тайнственности, которыми такъ долго былъ

окружень данный предметъ. Кромѣ того я просилъ бы васъ не принимать ничего на вѣру, разъ вы не можете доказать этого для удовлетворенія себя своими личными опытами послѣ того, какъ вами уже собраны достаточныя свѣдѣнія по этому предмету.

Въ ближайшей лекціи мы станемъ говорить о самой природѣ этой силы.

## Вторая лекція.

**Природа силы.** Въ представленіи большей части людей терминъ «личный магнетизмъ» является чѣмъ-то въ родѣ особаго истеченія энергіи, исходящаго отъ магнетической личности и притягивающаго къ себѣ всѣхъ находящихся въ сферѣ его магнетическаго вліянія. Такая мысль, хотя въ общемъ и ошибочна, тѣмъ не менѣе содержитъ въ себѣ нѣкоторую долю истины. И дѣйствительно, истеченіе притягательной силы отъ человѣка *существуетъ*, но она не есть „магнитная“ сила, поскольку терминъ «магнетизмъ» предполагаетъ связь съ магнитомъ или электричествомъ. Магнетическій токъ человѣка, хотя и порождаетъ нѣкоторое сходство съ этими двумя родственными силами по своимъ проявленіямъ, однако онъ не имѣетъ съ ними ничего общаго, разъ это касается его происхожденія и истинной природы.

То, что мы называемъ личнымъ магнетизмомъ, является тончайшимъ истеченіемъ мыслительныхъ волнъ или колебаній, отражаемыхъ мозгомъ человѣка. Всякая мысль, порождаемая нашимъ умомъ, является силой большаго или меньшаго напряженія, измѣняющейся въ величинѣ и въ зависимости отъ скорости, сообщенной въ моментъ ея возникновенія. Когда мы думаемъ, мы посылаемъ отъ себя тончайшій токъ, постепенно двигающійся подобно лучу свѣта и вліяющій на умы другихъ лицъ, часто удаленныхъ отъ насъ на большое разстояніе; властная мысль, снабженная могучей силою, понесется исполнять свое порученіе и будетъ часто преодолевать инстинктивное сопротивленіе другихъ умовъ отъ внѣшняго вліянія, тогда какъ слабая мысль не въ состояніи будетъ завоевать до-

ступъ въ духовную крѣпость другого, разѣ только послѣдняя совѣтъ не охраняется. Повторныя мысли, посылаемыя одна за другой по одному и тому же направленію, часто въ состояніи пріобрѣсти доступъ тамъ, гдѣ единичная волна мысли, хотя бы и болѣе сильная, встрѣтила бы отпоръ. Это является лишь примѣненіемъ физическаго закона въ мірѣ психическомъ, объясняющимъ старую поговорку о томъ, что «капля камень долбитъ».

На насъ всѣхъ воздѣйствуютъ мысли другихъ и гораздо болѣе, чѣмъ мы это предполагаемъ. Я не говорю про мысли другихъ, но про мысли ихъ. Какой-то писатель по этому предмету очень мѣтко выразился, говоря: «Мысли—это вещи». И дѣйствительно, «мысли—вещи» и къ тому же весьма сильнаго дѣйствія. Разъ мы не уразумѣемъ такого факта, мы всегда будемъ находиться въ кругу властной силы, о природѣ которой мы ничего не знаемъ, да и существованіе которой многими изъ насъ отрицается. Съ другой стороны, зная природу этой удивительной силы и законы, управляющіе ею, мы въ состояніи будемъ подчинить ее себѣ и сдѣлать нашимъ орудіемъ и помощникомъ.

Всякая мысль, возникшая въ насъ, будетъ ли она слабой или сильной, хорошей или дурной, здоровой или больной, посылаетъ отъ себя колебательныя волны, вліяющія въ большей или меньшей степени на всѣхъ тѣхъ, съ кѣмъ мы приходимъ въ соприкосновеніе или кто захватывается въ кругъ колебательныхъ волнъ нашихъ мыслей. Мыслительныя волны очень схожи съ тѣми кругами на поверхности воды, которые образуются отъ брошеннаго въ послѣднюю камня. Волны эти двигаются расширяющимися кругами, которые расходятся отъ центра. Конечно, если натискъ мысли направляетъ сильныя волны на извѣстный предметъ, то и сила ихъ будетъ наиболѣе чувствоваться на немъ.

Съ другой стороны наши мысли, дѣйствуя на другихъ, вліяютъ и на насъ самихъ не только по-временамъ, но постоянно. Въ присущихъ челоуѣку мысляхъ и проявляется его «Я»; вслѣдствіе этого библейское выраженіе—«что мыслить челоуѣкъ въ сердцѣ своемъ, тѣмъ онъ и является въ дѣйствительности», слѣдуетъ понимать буквально. Мы всѣ представляемъ собою продукты нашего духовнаго творчества. Вы знаете, какъ легко представлять себя въ розовомъ свѣтѣ или наоборотъ, но вамъ еще непонятно, какъ планоуѣрно направленная на одинъ и тотъ же предметъ мысль проглядываетъ не только въ характерѣ (что конечно неоспоримо), но даже и во внѣшности челоуѣка. Между тѣмъ, это доказанный фактъ: стоитъ лишь вамъ оглянуться вокругъ себя, чтобы убѣдиться въ немъ. Вы уже вѣроятно замѣчали, какъ занятіе челоуѣка отражается въ его внѣшности и въ общемъ характерѣ. Какая же причина по вашему этого явленія? Не что иное какъ извѣстный образъ мыслей. Если когда-нибудь вы перемѣняли свою дѣятельность, то и общій вашъ характеръ, равно какъ и ваша внѣшность слѣдовали той же перемѣнѣ. Ваше новое занятіе приносило съ собою новый рядъ мыслей, а послѣднія «реализировались въ дѣйствіяхъ». Можетъ быть вы еще никогда не смотрѣли такъ на этотъ вопросъ, но однако это безусловная истина, полное подтвержденіе которой всегда передъ вами, разъ вы внимательно оглянитесь кругомъ себя.

Челоуѣкъ, энергично думающій, обнаружить и энергію. Челоуѣкъ, мужественный въ мысляхъ, проявитъ мужество и въ дѣйствительности. Челоуѣкъ, думающій: «я могу и я хочу», воплотитъ эту мысль и на дѣлѣ, между тѣмъ какъ челоуѣкъ съ мыслью о себѣ: «я не могу», едва ли предприметъ что-либо. Такая истина, конечно, извѣстна вамъ. Теперь—отъ чего про-

исходить такое различіе? Исключительно только отъ мысли, отъ повседнежнаго образа мышленія. Конечно, за мыслью воспослѣдуетъ и самое дѣйствіе. Но почему? Да потому, что иначе не можетъ быть, ибо дѣйствіе является естественнымъ результатомъ настойчиваго мышленія. Разъ вы думаете настойчиво, то и исполненіе не замедлитъ явиться. Мышленіе представляетъ величайшее явленіе въ мірѣ. Если вы этого еще теперь не знаете, то узнаете прежде, чѣмъ даже пройдете весь курсъ этихъ уроковъ. Можетъ быть, вы скажете, что это не ново для васъ, что вы о «развитіи воли» и прочихъ подобныхъ вещахъ давно уже знали. Тогда почему же вы не воспользовались этимъ и не проявили ничего на дѣлѣ въ отношеніи себя? А я вамъ сейчасъ укажу почему: вы думали «я не могу» вмѣсто «я могу». Теперь же ваше «не могу» я измѣняю въ положительное «могу» и еще въ болѣе рѣшительное «я хочу». Именно это я и имѣю въ виду и намѣренъ вложить въ васъ прежде, чѣмъ мы разстанемся.

Мнѣ кажется, что вы уже думаете, будто я хочу предложить вамъ разработанное, отвлеченное разсужденіе о какихъ-то заоблачныхъ вещахъ и, вѣроятно, надѣетесь, что я разъясню вамъ, какъ вы можете приобрѣсти себѣ долю магнетизма, чтобы быть способнымъ зажечь кончиками своихъ пальцевъ, на примѣръ, газовый рожокъ или же притягивать къ себѣ другихъ подобно магниту. Не правда ли, что такъ? Однако я говорю не про это, но я намѣренъ указать вамъ, какъ вы можете развить въ себѣ силу, передъ которой магнетизмъ—ничто, силу, которая образуетъ изъ васъ человѣка, силу, которая проявитъ въ васъ ваше „Я“. Силу, которая будетъ способствовать вамъ стать человѣкомъ высокихъ личныхъ качествъ, человѣкомъ вліятельнымъ, во всемъ преуспѣвающимъ. Я вамъ хочу указать, какъ вы можете приобрѣсти себѣ такъ назы-

ваемый «Личный магнетизмъ», въ томъ предположеніи, что вы неуклонно воспользуетесь моимъ указаніемъ. Для этого стоитъ работать, и когда вы почувствуете развивающуюся въ васъ новую силу, то вы уже не промѣняете свое новое знаніе ни на какое сокровище.

Не правда ли, развѣ вы не чувствуете себя уже теперь нѣсколько сильнѣе? Конечно, такъ. Я никогда не говорилъ слушателямъ въ аудиторіи болѣе пяти минутъ о «я могу» и «я хочу» и о самосознаніи ихъ «Я» безъ того, чтобы они не выпрямили своихъ плечъ, не приподняли своихъ головъ, не стали глубже дышать и не смотрѣли мнѣ въ глаза такъ, какъ долженствуетъ смотрѣть мужчинѣ или женщинѣ. Это именно и было «проявленіе мысли въ дѣйствиіи». Понимаете ли вы, въ чемъ дѣло? Я посадилъ лишь маленькое зерно самопознаванія, и оно дало уже ростки.

Прежде чѣмъ закончить настоящій урокъ, мнѣ желательно обратить ваше вниманіе на другое весьма важное явленіе относительно мысли, именно на притягательную ея силу, повторяю, обратите на это вниманіе, такъ какъ это чрезвычайно важно.

Избѣгая всякихъ попытокъ къ научному объясненію даннаго вопроса и устраняя также техническую терминологію, я сжато объясню его такъ:

Мысли притягиваютъ къ себѣ подобныя же имъ мысли: хорошія мысли притягиваютъ другія хорошія мысли, дурныя же—дурныя; бодрныя мысли—имъ подобныя; унылыя мысли и мысли сомнѣнія слѣдуютъ тому же правилу, и такъ происходитъ это съ цѣлымъ рядомъ мыслей.

Ваша мысль привлекаетъ къ себѣ соответствующія мысли другихъ и тѣмъ увеличиваетъ вашъ запасъ даннаго рода мыслей. Понимаете ли вы въ чемъ вся суть? Если у васъ образовалась боязливая мысль, то вы сами привлечете къ себѣ всѣ трусливыя мысли

окружающей васъ среды. Чѣмъ настойчивѣе вы будете мыслить объ этомъ, тѣмъ большій притокъ будетъ такихъ нежелательныхъ мыслей. Но подумайте: «я не боюсь», и каждая смѣлая мысль въ окружающей васъ средѣ, какъ сила, устремится на васъ и будетъ вамъ помогать. Испробуйте это, въ особенности же послѣднее. Устраните трусливыя мысли. Развѣ вамъ неизвѣстно, что страхъ со своимъ старшимъ дѣтищемъ, печалью, является причиною наибольшей бѣдности, несчастья, неудачъ, чѣмъ что-либо иное на свѣтѣ. Страхъ и ненависть являются родителями всѣхъ дурныхъ мыслей. Въ послѣдующихъ урокахъ я подробнѣе коснусь этого вопроса, но теперь убѣдительно прошу васъ вырвать съ корнемъ такія злыя плевелы, какъ страхъ и ненависть. Вырвите ихъ, они портятъ весь садъ вмѣстѣ и съ другими сорными травами, какъ-то: печаль, сомнѣніе, трусливость, самоуниженіе, ревность, злоба, зависть, клевета и прочія навязчивыя мысли; я не пытаюсь проповѣдовать вамъ какое-то слово, но мнѣ извѣстно, что такія вредныя мысли много мѣшаютъ вашему успѣху, и вы тотчасъ же убѣдитесь въ этомъ, если хоть на минуту поразмыслите объ этомъ. Поднимите же умственныя шторы и пусть лучезарный потокъ чистыхъ мыслей радости и счастья невозбранно льется въ васъ, и тогда вибрионы отчаянія и неудачи оставятъ васъ навсегда.

Если бы вы были моимъ близкимъ другомъ и если бы эти слова были моими послѣдними на землѣ, я закричалъ бы вамъ такъ громко, какъ бы могъ: «оставьте навсегда всякія мысли страха и ненависти».

---

## Третья лекція.

Какъ помогаетъ вамъ мысленная сила. Обращаюсь къ вамъ въ томъ предположеніи, что вы желаете развить въ себѣ покоющіяся въ васъ силы для достиженія успѣха. Успѣхъ же въ жизни зависитъ весьма часто отъ способности привлекать къ себѣ людей или же вліять на нихъ. При этомъ не имѣетъ никакого значенія, что владѣете вы еще другими качествами, разъ вы не обладаете той неуловимой силой, которую мы называемъ «личнымъ магнетизмомъ». Оглянитесь и вы замѣтите, что всякій «достигающій» своей цѣли человѣкъ обладаетъ въ тоже время и способностью привлекать, убѣждать людей, вліять на нихъ и руководить ими. Всѣ они извѣстны подъ названіемъ «властныхъ людей». Мало есть исключеній изъ этого общаго правила, а если и есть, то они лишь подтверждаютъ собою это правило. Такія исключенія обыкновенно встрѣчаются между людьми, проявившими евою успѣхъ въ области искусства, научнаго изысканія, изобрѣтенія, литературы и пр., и вполне понятно по самой сущности вещей, что успѣхъ ихъ болѣе зависитъ отъ замкнутого, сосредоточеннаго и упорнаго вниманія и труда, чѣмъ отъ порыва, энергіи, силы и знанія человѣческой души или умѣнія руководить людьми. Дѣйствительно — такіе люди преуспѣваютъ въ области своихъ стремленій, но результаты ихъ кропотливаго труда становятся добычей другихъ болѣе изворотливыхъ житейскихъ умовъ. Если же эти полуночные свѣточи и пользуются иногда матеріальнымъ успѣхомъ, то это лишь потому, что болѣе положительная личность беретъ на себя дѣловой конецъ ихъ работы и двигаетъ его впередъ, при чемъ и львиная доля добычи достаетъ

ся обыкновенно этой же личности, называемой «практическимъ человѣкомъ».

Въ виду такого положенія дѣла я вполнѣ правъ, разсматривая матеріальное благополучіе какъ показатель успѣха, а послѣдній всецѣло зависитъ отъ «личнаго магнетизма» искателя счастья. Изобрѣтатель, ученый, писатель и человѣкъ науки могли бы быть весьма облагодѣтельствованы уясненіемъ разумнаго примѣненія силы духовнаго господства надъ людьми, но все-таки преимущество въ достиженіи лучшихъ результатовъ отъ этой удивительной силы остается за «практическимъ» человѣкомъ, ибо оно приноситъ ему не только успѣхъ, но и реальное его проявленіе—деньги.

Деньги какъ деньги, конечно, не высокій идеаль, но, взятый въ смыслѣ средства для достиженія лучшихъ условій жизни, онѣ едва ли являются недостойной цѣлью человѣческихъ стремленій. Поэтому я въ правѣ разсматривать ихъ, какъ цѣль нашихъ стремленій.

Снова повторяю, успѣхъ въ жизни много зависитъ отъ способности привлекать, интересоваться людьми, вліять на нихъ, руководить ими. Я не думаю, чтобы вы потребовали какихъ-нибудь доказательствъ по поводу этого, если только вы сколько-нибудь знаете свѣтъ и людей.

Ближайшей задачей поэтому является то, чтобы научиться, какъ приобрести эту чудную, цѣнную силу. Отвѣтъ такой: посредствомъ приложенія закона духовнаго господства. Это есть тайна не только личнаго магнетизма, но и тайна успѣха въ жизни и счастья вообще. Для мужчины или женщины, уяснившихъ себѣ этотъ законъ, міръ является чѣмъ-то въ родѣ устрицы, которую можно вскрыть и съ удобствомъ полакомиться ею. Даже тѣ, которымъ недостаетъ прилежанія и настойчивости, чтобы слѣдовать этому ученію

о развитіи скрытыхъ въ нихъ силъ, все-таки будутъ много энергичнѣе и положительнѣе лишь отъ одного знакомства съ настоящимъ предметомъ.

«Все это хорошо, — скажете вы, — но объясните намъ, какъ мы можемъ развить эту силу». Вотъ именно это я и предпринимаю сдѣлать. Я буду вести васъ къ уразумѣнію этой теоріи шагъ за шагомъ, желая, чтобы идея эта усвоилась естественно, безъ умственного переутомленія.

Теперь же, не переходя пока къ подробностямъ, я разсмотрю эту теорію въ ея цѣломъ.

Я уже говорилъ вамъ, что сила мысли можетъ быть прилагаема различнымъ образомъ въ смыслѣ воздѣйствія на людей и пріобрѣтенія успѣха, а равно и далъ вамъ представленіе о томъ, какъ оно воздѣйствуетъ въ указанномъ направленіи. Прежде чѣмъ перейти къ слѣдующему уроку, мнѣ кажется, будетъ хорошо снова обратить ваше вниманіе на тѣ многіе и различные пути, на которыхъ можетъ помочь вамъ мысль для достиженія успѣха въ смыслѣ вліянія ея на людей.

Мысль можетъ помогать вамъ слѣдующимъ образомъ:

I. Примѣненіемъ силы вашей положительной мысли въ смыслѣ прямого, личнаго воздѣйствія на людей при посредствѣ закона внушенія. Подъ этимъ я разумѣю, что вы способны будете заинтересовать другихъ своими замыслами и намѣреніями, заручиться ихъ помощью, снискать у нихъ покровительства и вообще—повліять на нихъ. Эта способность, присущая уже отъ природы нѣкоторымъ людямъ, можетъ свободно быть пріобрѣтена каждымъ мужчиной и женщиной, если только у нихъ явится сила воли и настойчивость, чтобы развить ее въ себѣ. Въ виду того, что большая часть изучающихъ данный предметъ,

желаетъ обыкновенно ознакомиться именно съ этимъ видомъ духовнаго господства прежде, чѣмъ съ другими видоизмѣненіями его, то въ слѣдующемъ урокъ начну съ него и я.

II. Силою непосредственныхъ мыслительныхъ волнъ, приведенныхъ въ колебаніе вашимъ умомъ и которые окажутъ мощное воздѣйствіе на умы другихъ, хотя бы послѣдніе и знали тайну предохраненія себя отъ такого вліянія и могли бы оказать сопротивленіе. Но во всякомъ случаѣ знаніе этого закона много будетъ способствовать оказанію рѣшительнаго духовнаго сопротивленія мыслительнымъ волнамъ, исходящимъ отъ умовъ другихъ.

III. Путемъ притягательнаго свойства мысли, воздѣйствующей на основаніи теоріи: «сходное притягиваетъ сходное». Имѣя въ своемъ умѣ постоянно нѣкоторыя опредѣленныя мысли, вы притягиваете къ себѣ мысли и убѣжденія того же рода изъ громадной среды окружающихъ васъ мыслей, хотя и неуловимыхъ, но могучихъ. Это свойство одно изъ величайшихъ въ природѣ, которое, должнымъ образомъ примѣняемое, привлечетъ помощь изъ источниковъ, совершенно неожиданныхъ. «Мысли—это вещественныя реальности», обладающія свойствомъ привлекать другія мыслительныя волны того же самаго колебанія и качества \*).

\*) Буквальное значеніе англійскаго подлинника „Thoughts are Things“ будетъ: „мысли суть вещи (или предметы)“. Такой переводъ, встрѣчаемый въ другихъ изданіяхъ настоящаго автора, мы считаемъ неяснымъ для читателей, почему и замѣнили его вышеприведеннымъ выраженіемъ, какъ болѣе понятнымъ, и при этомъ предлагаемъ нижеслѣдующее объясненіе: Въ настоящее время идетъ дѣятельное изслѣдованіе между учеными различныхъ психическихъ процессовъ, относящихся къ душевной жизни человѣка, въ томъ числѣ и процесса мысленія съ точки трѣнія точной положительной науки, исключаящей всякія какія бы то ни было отвлеченныя „метафизическія“ спекуляціи или положенія. На основаніи самыхъ послѣднихъ опытовъ и изслѣде-

IV. Посредствомъ силы мысли въ отношеніи измѣненія вашего характера и темперамента съ цѣлью самосовершенствованія, достигнуть для себя успѣха, вамъ недостаетъ извѣстныхъ качествъ. Вы хорошо знаете, если не лучше другихъ, это обстоятельство, но васъ связываетъ убѣжденіе, будто эти недостатки вамъ присущіе и что «леопардъ не можетъ измѣнить своихъ пятенъ». Изученіе закона духовнаго господства станетъ вашимъ властнымъ союзникомъ, ибо ваше «могу» преодолѣетъ такіе недостатки и вы пріобрѣтете новыя черты характера и качества точно такъ же, какъ научились развивать и укрѣплять тѣ, которыми уже обладаете теперь. Своими уроками я постараюсь поставить васъ на вѣрный путь, но, указывая вамъ дорогу, предлагаю работать уже вамъ самимъ. Въ этомъ ли дѣлѣ или въ какой-нибудь другой отрасли человѣческихъ стремленій каждый человѣкъ долженъ самъ трудиться для собственнаго же блага.

ваній установленъ былъ тотъ фактъ, что процессъ мышленія, т.-е. какъ рядъ извѣстныхъ опредѣленныхъ мыслей, можетъ быть сфотографированъ, при чемъ на воспринимающихъ пластинкахъ остаются слѣды въ видѣ различныхъ узоровъ, линій, угловъ, фигуръ и пр. Кроме того, было замѣчено, что чѣмъ настойчивѣе или сильнѣе была навязчивая мысль, тѣмъ и отпечатокъ ея былъ болѣе рѣзокъ и запутанъ. На основаніи этого вполне правъ авторъ, называя мысли „предметами“, подразумѣвая подъ своимъ „Things“ не только грубые, вещественные предметы, имѣющіе массу и форму, но и такія реальности, какъ звуковая или свѣтовая волна, и все-таки имѣющія вещественное происхожденіе. Если бы мы обладали специальнымъ органомъ для воспріятія мыслей другихъ, какъ, напримѣръ, воспринимаемъ свѣтъ глазами, то мы бы фактически осязали ихъ и намъ бы человѣкъ казался окруженнымъ ими въ родѣ какого-нибудь „ореола“. Спѣшимъ при этомъ добавить, что это примѣчаніе, а равно и нѣкоторыя другія сноски принадлежатъ нашей редакціи и въ другихъ изданіяхъ не встрѣчаются, нѣтъ ихъ также и въ подлинникѣ, что и просимъ имѣть въ виду.

*Редакція.*

## Четвертая лекція.

**Прямое психическое воздѣйствіе.** Въ этой и въ слѣдующей лекціи я попытаюсь выяснитъ вамъ способъ, посредствомъ котораго можно вліять на другихъ лицъ при личномъ свиданіи и заинтересовать ихъ въ своихъ замыслахъ и намѣреніяхъ, пріобрѣтая при этомъ ихъ помощь и поддержку, обезпечивая себѣ ихъ покровительство, словомъ, воздѣйствуя на нихъ. Людей, умѣющихъ добиваться такихъ результатовъ, мы знаемъ, конечно, и однако ограничиваемся лишь тѣмъ, что удивляемся ихъ странной способности, не пытаясь сами пріобрѣсти послѣднюю.

**Умѣніе вліять на мужчинъ и женщинъ,** разъ мы находимся въ ихъ присутствіи, по необходимости уже включаетъ въ себѣ также многіе и другіе способы духовнаго воздѣйствія, о которыхъ говорилось въ предшествовавшихъ лекціяхъ и съ которыми оно имѣетъ уже по природѣ своей ту или иную связь. Вообще трудно ясно высказаться по поводу этого вида духовнаго воздѣйствія, не ознакомившись съ вопросомъ въ его цѣломъ, подробно развиваемомъ лишь въ послѣдующихъ лекціяхъ. Поэтому я ограничиваюсь лишь общей ссылкой на эти различныя отрасли предмета, тѣмъ болѣе и потому, что вы еще встрѣтитесь съ ними и мнѣ придется останавливаться на нихъ съ болѣею подробностью. Мой же совѣтъ вамъ былъ бы по прочтеніи всѣхъ этихъ лекцій снова вернуться къ настоящей и тщательно пройти ее во второй разъ. Тогда у васъ явится болѣе полное представленіе объ этомъ предметѣ, и многое, кажущее теперь болѣе или менѣе смутнымъ и неудовлетворяющимъ, станетъ яснымъ и удобо-понятнымъ.

Воздѣйствуя на людей, встрѣчаемыхъ нами лицомъ къ лицу, мы вліяемъ на нихъ многими способами, но которые однако могутъ быть приблизительно сведены къ слѣдующимъ тремъ:

I. Непосредственнымъ внушеніемъ, пользуясь голосомъ, приемами обращенія, внѣшностью и глазами. Такой способъ заключаетъ въ себѣ не только произвольныя съ нашей стороны внушенія, но также и непроизвольныя, исходяція отъ cadaго серьезнаго челоука.

II. Мыслительными волнами, направленными на другое лицо преднамѣреннымъ усиліемъ нашего ума.

III. Притягательнымъ свойствомъ мысли, какъ слѣдствіемъ процесса настойчиваго мышленія, о чемъ я уже говорилъ въ предшествующей лекціи. Такая сила, разъ приобрѣтенная, дѣйствуетъ уже независимо и въ высшемъ своемъ проявленіи образуетъ то, что мы называемъ «личнымъ магнетизмомъ».

Въ настоящей лекціи я ограничусь лишь первымъ указаннымъ выше способомъ личнаго вліянія, другими же займусь въ послѣдующихъ.

Крайне трудная для меня задача дать вамъ полное ясное представленіе о сущности внушенія въ тѣхъ узкихъ рамкахъ, которыми я располагаю. Если же читатель нѣсколько знакомъ съ принципами гипнотизма или гипнотическаго внушенія, то онъ, конечно, сразу пойметъ, что я подразумѣваю подъ словомъ «внушеніе». Тѣмъ же, которые не имѣютъ такого преимущества, я скажу: «внушеніе есть впечатлѣніе, воспринятое нами сознательно или безсознательно чрезъ одно изъ нашихъ внѣшнихъ чувствъ». Мы постоянно воспринимаемъ или отвергаемъ внушенія; такое обстоятельство находится въ зависимости отъ степени нашей воспримчивости къ внушенію и отъ степени невоспримчивыхъ свойствъ нашего ума. Мы не можемъ здѣсь подробно

касаться вопроса, извѣстнаго подѣ названіемъ «двоякаго ума» въ человѣкѣ или же какъ «субъективнаго и объективнаго разума», «произвольнаго и непроизвольнаго мышленія», «сознательнаго и безсознательнаго воспріятія» и пр. Если же читатель пожелалъ бы ознакомиться полнѣе съ этимъ предметомъ, то я посовѣтывалъ бы ему прочитать какой-нибудь хорошій трудъ по гипнотизму и гипнотическому внушенію.

Чтобы читателю стала понятнѣе моя мысль о примѣненіи внушенія, какъ средства для проявленія личнаго воздѣйствія, я ему скажу, что нашъ разумъ имѣетъ двѣ основныя функціи, которыя, согласно употребляемой мною въ другихъ моихъ сочиненіяхъ терминологіи, извѣстны подѣ названіемъ активной и пассивной. Активная функція выражается въ сознательномъ и волевомъ мышленіи, а также проявляется въ томъ, что мы называемъ «силою воли». Именно такая функція и примѣняется часто дѣятельнымъ, энергичнымъ, бодрымъ и бдительнымъ человѣкомъ въ его дѣловые часы. Пассивная же функція состоитъ въ инстинктивномъ, автоматическомъ, безотчетномъ мышленіи, безъ всякаго проявленія «силы воли» и является полной противоположностью активной функціи. Пассивная функція есть наиболѣе цѣнный слуга человѣка и дѣйствительно исполняетъ большую часть его умственнаго труда, дѣлая всю его черную работу, и совершаетъ такую поденщину, не получая никакой награды или похвалы. Она работаетъ безропотно и, повидимому, безъ усилія и, кажется, никогда не устаетъ. Активная же функція, наоборотъ, работаетъ только по принужденію воли и употребляетъ большее количество нервной силы, чѣмъ ея пассивный сотрудникъ. Она выполняетъ дѣйствительную дѣятельную работу ума и, послѣ затраченныхъ усилій, устаетъ и требуетъ отдыха. Пользуясь активной функціей, вы сознаете въ большей или мень-

шей степени такое усиліе и ничего подобнаго не бы-  
ваетъ у васъ, когда вы употребляете въ дѣло покла-  
дистую, вѣрную, спокойную пассивную функцію. Ду-  
маю, что изъ такого краткаго объясненія вы достаточ-  
но уясняете себѣ отличительныя черты этихъ обѣихъ  
функцій.

Нѣкоторыя личности почти всю свою мыслитель-  
ную работу совершаютъ пассивнымъ процессомъ. Такія  
личности находятъ для себя слишкомъ трудной зада-  
чей мыслить самостоятельно и предпочитаютъ «гото-  
вые» мысли другихъ своимъ собственнымъ. Онѣ на  
дѣлѣ являются какъ бы стадомъ овецъ; будучи крайне  
довѣрчивыми, онѣ примутъ почти всякое утвержденіе  
за истину, лишь бы оно было выражено въ настойчи-  
вой убѣдительной формѣ. Эти люди очень воспріимчи-  
вы къ внушенію и въ дѣйствительности всегда во вла-  
сти другихъ болѣе положительныхъ умовъ. Они нахо-  
дятъ труднымъ для себя сказать «нѣтъ» и склонны  
отвѣтить «да», если только это удобно для нихъ и тре-  
буется меньше обдумыванія. Другіе же воспріимчивы  
къ внушенію не вполне, а нѣкоторые даже совсѣмъ  
невоспріимчивы, развѣ только «по временамъ». Послед-  
нее обстоятельство бываетъ тогда, когда они утомлены  
и даютъ отдыхъ своей активной функціи, являясь бо-  
лѣе воспріимчивыми къ внушенію, чѣмъ во всякое  
другое время.

Чтобы удобнѣе было вамъ составить представленіе  
объ этихъ двухъ функціяхъ въ цѣляхъ примѣненія на  
дѣлѣ данныхъ въ настоящей книгѣ указаній, я попро-  
силъ бы васъ вообразить двухъ двойниковъ, участвую-  
щихъ компаніонами въ какомъ-нибудь дѣловомъ пре-  
пріятіи. Съ виду они поразительно похожи другъ на  
друга, но обладаютъ различными качествами и каждый  
изъ нихъ пригоденъ лишь для выполненія той обязан-  
ности, которую на себя взялъ. Они дѣляютъ поровну

прибыли и убытки предпріятія. Пассивный братъ занимается пріемкой товаровъ, исполненіемъ заказовъ, упаковкой ихъ, счетоводствомъ и проч.; активный же братъ занятъ продажей товаровъ, общимъ веденіемъ дѣла, финансовыми операціями, даетъ всему дѣлу ходъ, короче говоря, является руководителемъ предпріятія, живой его душою. Когда же дѣло идетъ о закупкѣ товаровъ, то оба брата работаютъ совмѣстно.

Пассивный братъ—это добродушный, покладистый «легко уступающій» человекъ; онъ работаетъ автоматически, какъ машина. Есть что-то «остановившееся» въ его представленіяхъ; хотя онъ суевѣренъ и слѣпо преданъ своему брату, но все-таки очень довѣрчивъ и склоненъ вѣрить почти всему, что ему говорятъ, лишь бы новое утвержденіе не было прямо противоположно его предвзятымъ мнѣніямъ. Чтобы ввести въ его голову новую идею, необходимо постепенно и долго ее вталкивать. Онъ привыкъ полагаться на мнѣнія своего брата, если послѣдній здѣсь, при отсутствіи же его—на мнѣнія другихъ лицъ. Онъ готовъ оказать вамъ всякую услугу и дать вамъ почти все, что вы ни попросите, лишь бы ваше требованіе сдѣлано было въ твердой и увѣренной формѣ. Онъ боится оскорбить ваше чувство и будетъ обѣщать вамъ все, чтобы отвязаться отъ васъ и избѣжать сдѣлать вамъ прямой отказъ. Вы можете продать ему почти все, если только его братъ не слѣдитъ за нимъ и если вы сумѣете приступить къ этому. Всего, что вамъ нужно сдѣлать, вы достигните, если только облечете это въ смѣлую увѣренную форму, какъ будто соглашеніе уже сдѣлалось. Вамъ, конечно, извѣстенъ такой типъ людей.

Активный братъ—совершенно другого рода человекъ. Онъ подозрителенъ, остороженъ, бодръ, «твердый какъ камень». Для него не существуетъ пустяковъ. Онъ находитъ необходимымъ тайно, но зорко

слѣдить за своимъ пассивнымъ братомъ, чтобы ин-  
 ресы фирмы не пострадали. Пассивнаго брата всегда  
 можно изловить на «удочку», если только онъ самъ  
 не наклонится на нее, и, дѣйствительно, онъ какъ буд-  
 то нуждается въ своего рода нянькѣ. Если его актив-  
 ному брату случится нѣсколько забыться или же все-  
 цѣло заняться своей работой и перестать слѣдить за  
 своимъ братомъ, то навѣрное что-нибудь съ послѣд-  
 нимъ да приключится. Вотъ почему активный сотру-  
 дникъ не особенно склоненъ къ вашему знакомству съ  
 его пассивнымъ братомъ, развѣ только, если онъ хо-  
 рошо знаетъ васъ или думаетъ, что вы не имѣете ни-  
 какихъ видовъ на его слабоватаго родственника. Онъ  
 зорко наблюдаетъ за вами, освѣдомляется о вашихъ  
 дѣлахъ, стараясь угадать, что у васъ на умѣ, прежде  
 чѣмъ позволить вамъ увидаться съ нимъ. Если же  
 онъ предполагаетъ, что вы имѣете виды на его слаба-  
 го родственника, то онъ скажетъ что-нибудь въ родѣ то-  
 го, что его нѣтъ дома и т. п. Даже, если онъ позво-  
 лить увидѣться вамъ со своимъ братомъ, онъ все-таки  
 будетъ смотрѣть за каждымъ вашимъ шагомъ и при-  
 слушиваться къ каждому слову; стоитъ ему замѣтить,  
 какъ вы собираетесь устроить ловушку доврчивому  
 человѣку, онъ тотчасъ же встанетъ между вами и раз-  
 строитъ дѣло. Онъ разсматриваетъ каждое предложе-  
 ние, принимая его, если только оно благоразумно, въ  
 противномъ же случаѣ отклоняетъ его. Подозрѣнiе его  
 къ вамъ уменьшится, разъ онъ привыкнетъ къ вашему  
 присутствiю, и можетъ даже имѣть значительное къ  
 вамъ доврiе: вѣдь онъ также готовъ поразвлечься и  
 повеселиться и, слѣдовательно, ослабить свой надзоръ  
 и уменьшить подозрительность. Если хотъ разъ его  
 подозрѣнiя будутъ разсѣяны и вы сможете перегово-  
 рить съ другимъ братомъ, — это очень значительный  
 успѣхъ для васъ, потому что сговорчивый братъ, по-

знакомившись съ вами, уже самъ захочетъ сдѣлать вторично свиданіе удобнѣе. Онъ чувствуетъ свое одиночество и возмущается насильственной опекой своего брата, и если онъ однажды познакомится съ вами, то будетъ стараться найти случай снова поболтать съ вами. Труденъ лишь первый шагъ.

Прошу имѣть въ виду, что умъ каждаго мужчины и каждой женщины является какъ бы товарищескимъ союзомъ двухъ функцій, представляющихъ два различныхъ характера, съ которыми я васъ только что пытался познакомить. Конечно, не всѣ умы или такъ сказать «фирмы» одинаковы. Пассивный участникъ отличается тѣми же свойствами почти во всѣхъ случаяхъ, хотя въ однѣхъ фирмахъ онъ болѣе самостоятеленъ, тогда какъ въ другихъ значительно стѣсненъ: различіе же зависитъ лишь отъ степени положительности активнаго участника. Встрѣчается очень «громадное» различіе въ этихъ активныхъ участникахъ. Нѣкоторые изъ нихъ являются настоящими образцами осторожности, бдительности и разсудительности, тогда какъ другіе владѣютъ этими качествами въ меньшей мѣрѣ и даже иногда столь же «слабы», какъ и ихъ пассивные компаніоны. Однихъ можно изловить врасплохъ, другихъ уговоромъ, иныхъ лестью, а нѣкоторыхъ благодаря ихъ усталости и ослабленной, слѣдовательно, бдительности. Иные изъ нихъ такъ заинтересовываются чѣмъ-нибудь, что не замѣчаютъ, какъ посетитель втихомолку знакомится съ ихъ пассивнымъ товарищемъ, и позволяютъ послѣднему распорядиться дѣломъ по своему усмотрѣнію. У каждаго есть свои особенности, свои слабости. Такъ какъ ни одинъ человекъ не является сильнѣе своихъ слабостей, то отсюда слѣдуетъ и найти эту слабую точку его и повести прямо на нее атаку.

Вы тотчасъ же увидите, что главная суть въ томъ,

чтобы обойти бдительность активнаго товарища. Для этого есть многіе пути—дѣло лишь въ томъ, чтобы найти наилучшій. Если одинъ путь неудобенъ, пробуйте другой. Если вы придерживаетесь этого, то вы безусловно достигнете цѣли. «Робкое сердце никогда не покоритъ красавицы». Но это «можетъ» сдѣлаться, если взяться за дѣло какъ слѣдуетъ. Вѣдь это «дѣлается» почти каждый день. Съ одними легко, съ другими трудно, но оно можетъ быть продѣлано со «всеми» такими бдительными компаньонами, лишь бы вы сами твердо придерживались этого.

Никогда слово «нѣтъ» не принимайте за отвѣтъ. Придерживайтесь этого правила въ своихъ дѣлахъ такъ же, какъ если бы ухаживали за любимой дѣвушкой. Въ послѣднемъ случаѣ одно «нѣтъ», или два, или даже, наконецъ, цѣлая дюжина въ расчетъ не принимаются. Проводя такую тактику въ своихъ дѣлахъ, вы добьетесь таки успѣха. Удача—женщина, какъ вы знаете, и, слѣдовательно, обладаетъ всеми признаками ея пола.

Внушенія приобрѣтаютъ себѣ силу путемъ повторенія. Человѣкъ можетъ отвергнуть какое-нибудь предложеніе, если оно только разъ сдѣлано, но, слушая одно и то же нѣсколько разъ, онъ наконецъ начинаетъ вѣрить этому. Да въ этомъ и нѣтъ никакого чуда: вы сами вѣрили чему-нибудь послѣ многихъ вамъ повтореній, такъ почему же не повѣрить и ему? Кромѣ того, внушеніе можетъ и не произвести замѣтнаго дѣйствія въ моментъ, какъ оно дано, но можетъ подобно сѣмени, посаженному въ плодородную почву, произрасти какъ разъ къ тому времени, когда вы снова вернетесь. Поговоривъ, какъ слѣдуетъ, съ активнымъ участникомъ и заинтересовавъ его, вы подготовили и пассивнаго брата къ тому, чтобы онъ, побуждаемый любопытствомъ (котораго у него достаточно), постарался

подойти поближе и послушать вашъ разговоръ. Онъ станетъ долго обдумывать слышанное послѣ вашего ухода, и въ слѣдующій разъ, когда вы снова явитесь, онъ уже самъ заведетъ разговоръ съ вами вопреки запрещеніямъ своего строгаго брата. «Любовь насмѣхается надъ преградами», точно также подсмѣивается и пассивный участникъ надъ своимъ братомъ—*иногда*. Такъ запомните же эту вышеочерченную воображаемую картину двухъ функцій или проявленій ума въ лицѣ какъ бы двухъ участниковъ-братьевъ съ активнымъ и пассивнымъ характеромъ. Съ такимъ представленіемъ въ своемъ умѣ вы способны будете направить ваше внушеніе съ большей для себя пользою, а также и предохранить себя отъ внушенія другихъ.

Желая повліять на человѣка, съ которымъ вы вступаете въ непосредственное сношеніе, вы не будете зависѣть исключительно отъ силы внушенія, въ смыслѣ сломить бдительность активнаго участника его разума. У васъ будетъ два могучихъ союзника: непосредственныя мыслительныя волны, сознательно изучаемыя вашимъ умомъ, и бессознательныя притягивающія свойства мыслей. Эти силы могутъ быть развиты въ высшей степени упражненіями, которыя будутъ даны вамъ на протяженіи этого курса уроковъ. А также и научитесь вы пріобрѣтать тѣ нужныя качества, которыя могли бы помогать вамъ производить хорошее впечатлѣніе на активнаго брата, который между прочимъ склоненъ подпадать подъ это вліяніе и въ зависимости отъ внѣшности человѣка.

Однако, есть еще одно, что вы должны выработать въ себѣ: это—увѣренность въ самого себя и вѣра въ вашу личную способность выполнить данное дѣло. Это можно приравнять къ мальчику, который учится плавать. Умѣніе плавать прирожденно каждому, но мальчикъ не увѣренъ въ этомъ. Какъ только онъ убѣдит-

ся въ своемъ умѣнїи—онъ будетъ и плавать; но пока онъ вѣритъ въ то, что онъ «не можетъ», онъ и въ дѣйствительности не можетъ плавать. Понятно, съ практикой вырабатывается искусство плавать лучше, но все же умѣнїе плавать было *въ немъ* съ самаго начала, ему недоставало лишь увѣренности. Вы заключаете въ себѣ искусство вліять на другихъ, но у васъ нѣтъ пока вѣры въ это и увѣренности въ себѣ, почему и является для васъ это труднымъ. Но, однако, вы *можете* это сдѣлать, стоитъ лишь испробовать. Начните прежде съ легкихъ упражненій, но увѣренность должна быть съ самаго начала. Нѣкоторые люди случайно открыли это и даже не знаютъ причины своихъ успѣховъ. Вы же *теперь* знаете причину и можете дѣйствовать такъ же хорошо, если не лучше, какъ и человѣкъ, случайно натолкнувшійся на истину.

---

## Пятая лекція.

**Нѣсколько житейской мудрости.** Въ предшествующемъ урокъ я сравнилъ двѣ функціи человѣческаго разума съ двумя братьями-участниками какого-нибудь предпріятія. Для удобства объясненія я буду держаться и далѣе этого сравненія, которое вполне подходит къ дѣйствительному положенію дѣла.

Активный участникъ,—это очень «своеобразный» пожилой господинъ, требующій для себя нѣкоторой доли уваженія и осторожнаго обращенія. Въ извѣстной степени на него можно повліять разговоромъ, внѣшностью, обращеніемъ, голосомъ, глазами и т. д.; каждый активный участникъ имѣетъ свои собственные вкусы и особенности, хотя нѣкоторыя черты у нихъ являются общими для всѣхъ.

Что же касается до разговора, то мы, по возможности, должны установить, что именно интересуется этого почтеннаго господина. Если вы угодите ему въ этомъ отношеніи, то весьма возможно, что онъ и потеряетъ изъ вида свои опекунскія обязанности къ его слабому брату. Вамъ слѣдуетъ научиться говорить съ нимъ о вещахъ, которыми онъ интересуется, но не слѣдуете ошибки, говоря слишкомъ много—«вѣдь нужно дать высказаться и почтенному господину». Говорите съ нимъ до тѣхъ поръ, пока не натолкнете его на его излюбленную тему, и тогда—молчите. Вамъ слѣдовало бы выработать въ себѣ также и искусство слушать, потому что оно является однимъ изъ цѣнныхъ талантовъ въ жизни. Многіе мужчины и женщины достигали до высокаго положенія просто благодаря умѣнію слушать. Можетъ быть вы помните старый рассказъ

про Томаса Карлейля. Однажды явился къ нему какой-то посѣтитель, умѣлый слушатель и столь же хорошій знатокъ человѣческой природы; въ своей бесѣдѣ онъ незамѣтно коснулся любимой темы хозяина и замолчалъ. Тогда Карлейль уже одинъ говорилъ въ теченіе трехъ часовъ, не давая посѣтителю вставить хотя бы одно слово. Когда же гость всталъ, чтобы проститься, то Карлейль въ удивительно хорошемъ расположеніи духа проводилъ его до дверей и, прощаясь, сказалъ: «заходите опять какъ-нибудь, у насъ съ вами вѣдь была такая восхитительная бесѣда». Вы понимаете, конечно, въ чемъ здѣсь суть? Слушайте внимательно почтеннаго активнаго участника и относитесь къ его словамъ, какъ будто каждое изъ нихъ было блестящимъ червонцемъ, прямо съ монетнаго двора,—но однако не давайте провести себя. Внимайте почтительно тому, что онъ говоритъ, но не позволяйте его мыслямъ производить на васъ впечатлѣніе въ дѣйствительности, иначе какъ разъ онъ сбудетъ свой товаръ вашему же пассивному компаніону. Будьте сами положительны и устойчивы, потому что вамъ еще слѣдуетъ поговорить съ покладистымъ братомъ почтеннаго господина, когда послѣдній, «слишкомъ опьяненный собственнымъ краснорѣчіемъ», замолчитъ и ослабитъ свою бдительность. Итакъ всѣми средствами развивайте въ себѣ искусство умѣло слушать.

Въ отношеніи же внѣшности я бы посоветовалъ вамъ избѣгать двухъ крайностей—излишняго лоска и неряшливости. Придерживайтесь середины. Вы должны особенно избѣгать одежды, рассчитанной на привлеченіе исключительнаго вниманія, благодаря ея чрезвычайной модности или же противоположнымъ. Платье должно быть просто, чисто и изящно. Не слѣдуетъ надѣвать поношенную шляпы и такихъ же сапоговъ, потому что это прежде всего бросается въ глаза. Человѣкъ съ

хорошей шляпой и въ хорошо вычищенныхъ сапогахъ можетъ вполне произвести хорошее впечатлѣніе, даже, если бы его платье хотя нѣсколько и поношенное, но все-таки было чисто, тогда какъ поношенной шляпой и нечищенными, стоптанными сапогами портится весь эффектъ, даже вполне изящныхъ частей прочаго костюма. Носить бѣлье всегда нужно чистое. Это имѣетъ также свое значеніе. Избѣгайте употребленія сильныхъ духовъ; для большинства мужчинъ они являются чѣмъ-то унизительнымъ. Едва ли нужно добавлять, что приличная внѣшность служитъ вообще лучшей гарантіей для полученія одобрительнаго отзыва со стороны большинства активныхъ компаньоновъ, даже если бы они и сами и не отличались ею.

Ваши манеры должны быть изысканны и пріятны, но отнюдь не легкомысленны. Сдержанность въ нѣкоторой степени всегда желательна, а также и умѣніе управлять своимъ настроеніемъ. Раздражительность есть признакъ слабости, но не силы характера, и раздражительный человѣкъ остается всегда въ убыткѣ. Вы должны быть безусловно безстрашны какъ физически, такъ и морально, хотя послѣднее—рѣдкое качество. Если вы легко раздражаетесь или склонны пугаться несчастія, печали и проч., то вы должны съ особымъ вниманіемъ остановиться на урокъ о выработкѣ характера и исправить эти недостатки.

Ваши манеры должны всегда выражать собою чувство собственнаго достоинства, но въ то же время въ нихъ должно отражаться и нѣкоторое вниманіе къ чувствамъ и вкусамъ другихъ. Если вамъ недостаетъ послѣдняго качества, то вы должны всеми средствами развить его въ себѣ, такъ какъ оно является чрезвычайно важнымъ въ дѣлѣ пріобрѣтенія друзей и достиженія благосклонности активнаго участника, которому также свойственно что-нибудь человѣческое, несмотря

на его суровую виѣшность. Если вы будете всегда носить въ своемъ умѣ мысль: «Я буду поступать въ отношеніи васъ такъ, какъ хотѣлъ бы, чтобы вы поступали со мной», и эту мысль превратите въ дѣйствительность, то вы скоро приобрѣтете это цѣнное свойство. Воспитайте въ себѣ свободныя открытыя манеры обращенія; большинству людей это нравится. Будьте серьезны, когда вы говорите. Это не только овладѣваетъ вниманіемъ тѣхъ, съ кѣмъ вы говорите, но и является для васъ цѣнной подмогой при воспріятіи дѣлаемыхъ вами внушеній и кромѣ того важнымъ дѣятелемъ въ приданіи силы вашимъ мыслительнымъ волнамъ. Выработайте твердое, благородное, мужественное рукопожатіе. Никому не нравится пожимать слабую, вялую руку, и прежде всего вамъ самимъ. Не забывайте этого. Если вы не обладаете такимъ рукопожатіемъ, то скорѣе выработайте и усвойте его. Пожимайте кому-нибудь руку такъ, какъ будто онъ былъ отцомъ прелестной дѣвушки, да къ тому же миллионеромъ. Затѣмъ всякому смотрите прямо въ глаза. Я буду еще говорить о силѣ взгляда въ слѣдующемъ урокѣ, но здѣсь обращаю ваше вниманіе на это въ связи съ сердечнымъ рукопожатіемъ; они дополняютъ другъ друга.

Выработайте пріятный тонъ голоса, избѣгая какъ невнятнаго бормотанія, такъ и рѣзкаго крика. Превосходное правило—это соразмѣрять тонъ своего голоса съ голосомъ собесѣдника, но все же не стараться перекричать его. Если вашъ собесѣдникъ дѣйствительно будетъ говорить громко, то понизьте тонъ вашего голоса, и онъ вскорѣ заговоритъ также спокойно. Это является отличнымъ пріемомъ, кстати сказать, въ отношеніи особы съ «острымъ языкомъ» или слишкомъ возбужденной. Въ подобномъ случаѣ сохраняйте всегда спокойствіе, стараясь говорить сдержанно, но увѣ-

ренно, и вы увидите, какъ голосъ другого мужчины или женщины постепенно понизится до тона вашего. Съ пониженіемъ голоса проходитъ и его возбужденность, и онъ почувствуетъ себя пристыженнымъ, а вы отъ этого выиграли. Испытайте это; въ голосѣ многое заключается. Гибкій, искусно мѣняющійся въ тонѣ голосъ чрезвычайно нравится и доставляетъ много побѣдъ его счастливому обладателю. Пусть вашъ голосъ выражаетъ все оттѣнки чувствъ, которые вы бы желали ему придать. Это является одной изъ самыхъ сильныхъ формъ внушенія. Выразительный голосъ есть одно изъ главныхъ орудій для успѣха того, кто дѣлаетъ внушеніе.

Отчаяваться читателю не слѣдуетъ, если ему не достаетъ нѣкоторыхъ изъ вышеупомянутыхъ вспомогательныхъ средствъ, важныхъ для успѣха. Онъ долженъ знать, что каждый изъ этихъ талантовъ въ его власти, если только онъ не побезпокоится отыскать ихъ. Полнѣе я объясню это въ лекціи о выработкѣ характера.

Другимъ очень важнымъ факторомъ вліянія на другихъ, не исключая и нашего уважаемаго активнаго участника, является взглядъ. Взглядъ человѣка! Кто не знаетъ его силы и однако, какъ мало людей, умѣющихъ пріобрѣсти искусство пользоваться имъ! Можно было бы написать цѣлыя книги о его могуществѣ, какъ орудія нападенія и защиты и его помощи въ дѣлѣ вліянія на людей и животныхъ и, однако, этимъ не былъ бы исчерпанъ предметъ.

Слѣдующій нашъ урокъ я посвящаю объясненію пользованія взглядомъ, какъ средствомъ для воздѣйствія на другихъ, какимъ образомъ пріобрѣсти «магнетическій взглядъ», и какимъ образомъ избѣгать вліянія взгляда другихъ.

## Шестая лекція.

**Сила глазъ.** Взглядъ является однимъ изъ могущественнѣйшихъ средствъ для воздѣйствія на другихъ. Онъ не только служитъ для поддѣржанія вниманія въ разговаривающихъ съ вами лицъ и облегчаетъ черезъ это проникнуть вашимъ внушеніямъ, но и самъ по себѣ онъ представляетъ силу, которая при правильномъ примѣненіи даетъ вамъ возможность внушать свою волю другимъ. Онъ привлекаетъ, очаровываетъ и ослѣпляетъ активнаго участника, представляя вамъ случай поговорить съ его покладистымъ братомъ.

Взглядъ человѣка, усвоившаго законъ духовнаго господства, есть сильнѣйшее оружіе. Онъ передастъ сильныя мыслительныя колебанія прямо мозгу другого и къ тому же кратчайшимъ путемъ. Вѣроятно вы слышали уже о силѣ человѣческаго взгляда въ отношеніи дикихъ животныхъ и людей, а также, можетъ быть, многіе изъ васъ и сами встрѣчали людей, которые какъ будто пронизываютъ васъ взоромъ и пристальный взглядъ которыхъ положительно непереносимъ. Въ слѣдующей лекціи я предложу вамъ нѣсколько упражненій, которыя помогутъ вамъ усвоить такъ называемый «магнетическій взглядъ», очень важное пріобрѣтеніе для всѣхъ изучающихъ искусство личнаго вліянія. Въ этомъ же урокѣ я предположу, что вы какъ будто уже обладаете «магнетическимъ взглядомъ».

Должное примѣненіе взгляда при бесѣдахъ съ другими лицами позволитъ вамъ производить на нихъ вліяніе очень близкое къ очаровывацію или гипнотическому внушенію. Это есть слѣдствіе сильныхъ мысли-

тельныхъ колебаній, дѣйствующихъ на незначительномъ разстояніи при посредствѣ усвоеннаго магнетическаго взгляда.

Понятно, вы будете зависѣть отъ обстоятельствъ каждаго частнаго случая, и очень трудно поэтому дать вамъ общія указанія, приложимыя ко всѣмъ случаямъ. Настоящія же общія наставленія вы должны примѣнять, сообразуясь съ условіями каждаго возникающаго случая.

Одно изъ самыхъ важныхъ требованій (при началѣ всякой бесѣды состоитъ въ томъ, что вы должны прямо смотрѣть въ глаза другому лицу твердымъ и упорнымъ «магнетическимъ взглядомъ»). Отнюдь вамъ не слѣдуетъ «уставиться на него», но вашъ взглядъ долженъ быть упоренъ и твердъ и выражать сильную волю и сосредоточенность. Въ продолженіе разговора вы, конечно, можете мѣнять направленіе своего взгляда, но какъ только вы дѣлаете предложеніе, подтвержденіе или требованіе, или же хотите сильнѣе повліять на него, вы должны направить твердый, рѣшительный магнетическій взглядъ на него, смотря прямо ему въ глаза. Это въ высшей степени важно и пренебрегать этимъ не слѣдуетъ. Говоря о дѣлѣ, имѣйте серьезное опредѣленное выраженіе лица и манеры и поддерживайте вниманіе въ вашемъ собесѣдникѣ. Когда вамъ бываетъ нужно выразить свое требованіе, сдѣлайте это въ ясной, опредѣленной, серьезной формѣ, не сводя съ него своихъ глазъ и выражая ими въ то же время желаніе, чтобы онъ сдѣлалъ такъ, какъ вы говорите. Всѣми средствами помѣшайте ему въ эту минуту отвернуться отъ васъ. Во всякомъ случаѣ удерживайте его вниманіе. Если вы захватите все вниманіе активнаго брата, ему будетъ слишкомъ уже затруднительно слѣдить за своимъ пассивнымъ братомъ и этотъ послѣдній приблизится и послушаетъ, что вы говорите. Если

же собесѣдникъ станетъ избѣгать вашего взгляда, то вы снова можете привлечь его вниманіе, смотря также въ сторону, но однако наблюдая за нимъ углами вашихъ глазъ, и какъ скоро онъ замѣтитъ, что вы смотрите въ другую сторону, онъ захочетъ и на васъ бросить взглядъ. Вы должны подкараулить этотъ вороватый взглядъ и въ тотъ моментъ, когда вы замѣтите, что онъ обращаетъ свои глаза на ваше лицо, вамъ слѣдуетъ немедленно же повернуть и свои глаза, направляя быстрый, острый, рѣшительный взглядъ на него и выдерживая его взоръ усиленіемъ вашей воли. Это какъ разъ наилучшій моментъ для васъ нанести ему вѣрный ударъ. Вы захватываете его въ невыгодномъ положеніи и здѣсь является удобный психологическій моментъ для рѣшительнаго внушенія.

Если же вы не сможете заставить его посмотреть на васъ указаннымъ образомъ, то очень хорошо будетъ имѣть что-нибудь подъ рукою, чтобы показать ему: образчикъ, рисунокъ или какой-нибудь предметъ, относящійся къ вашему дѣлу. Вы замѣтите, что, посмотрѣвши на показанный ему предметъ, онъ невольно вскинетъ и на васъ глазами. Онъ можетъ сдѣлать это въ любой моментъ, но вы должны всегда быть наготовѣ направить на него твердый магнетическій взглядъ съ рѣшительнымъ внушеніемъ. Если вы въ состояніи будете захватить его вниманіе и смотреть во время разговора прямо на него, то вы безусловно повліяете на него въ большей или меньшей степени, если только онъ самъ незнакомъ съ подобнымъ предметомъ, въ послѣднемъ случаѣ, конечно, будетъ очень трудно повліять на него непосредственнымъ образомъ, но въ виду исключительности такого случая, такъ какъ немногіе обладаютъ такимъ знаніемъ, то вамъ и нѣтъ нужды принимать это въ расчетъ. Можетъ быть, вы замѣтите, какъ другой человекъ начнетъ чувствовать нѣкоторое

вліяніе, оказываемое вами на него, и ради самозащиты захочетъ прекратить разговоръ, то вы не должны позволять ему этого, такъ какъ вы уже достигли вліянія на него и должны довести его до конца. Не оставляйте его до тѣхъ поръ, пока не добьетесь того, за чѣмъ пришли.

Въ дополненіе къ этому нелишнимъ будетъ сказать вамъ, что вообще для каждаго человѣка очень затруднительно разсуждать и ясно обдумывать что-нибудь, находясь подъ вліяніемъ магнетическаго взгляда другого. Поэтому хорошо было бы и вамъ самимъ беречься отъ такого вліянія другихъ лицъ, знающихъ означенный секретъ. Вы должны сохранять устойчивое духовное положеніе, разъ вы замѣчаете, что кто-нибудь пытается повліять на васъ, и твердо держаться той мысли, что вы непоколебимы и внѣ такого вліянія. Подобное душевное состояніе предохранитъ васъ, но вы, конечно, должны сами примѣнять данныя вамъ наставленія для вліянія на другихъ и притомъ въ обратномъ направленіи. Если какой-нибудь человѣкъ пытается заинтересовать васъ своимъ предложеніемъ, то не позволяйте ему привлекать вашъ взглядъ непрерывно въ теченіе всего разговора. Вы можете, не показывая вида, что избѣгаете его взгляда, смотрѣть въ сторону, хотя и преднамѣренно, но непринужденнымъ образомъ. Это дастъ вамъ время поразмыслить немного и сохранить свое равновѣсіе. Когда же онъ сдѣлаетъ вамъ свое предложеніе, то посмотрите въ сторону, какъ будто вы тщательно обдумываете каждое сказанное имъ слово. Но если же все-таки ему удастся сдѣлать вамъ внезапное внушеніе или предложеніе, поймавъ вашъ взглядъ, то не отвѣчайте ему, пока не отведете своихъ глазъ на минуту въ сторону и не восстановите своего духовнаго равновѣсія. Затѣмъ, когда вашимъ отвѣтомъ является «нѣтъ», то посмотрите ему прямо въ глаза рѣшительнымъ взглядомъ и скажите

свое «нѣтъ» твердо и опредѣленно, но, конечно, вѣжливо. *Находясь въ сомнѣніи, слѣдуетъ всегда говорить «нѣтъ».* Особенно будьте насторожѣ въ отношеніи коварнаго внушенія, которое дается въ психологическій моментъ, гдѣ какъ разъ и находится главная опасность. Пусть вашъ собственный «активный участникъ» будетъ всегда наготовѣ и не позволяйте своему собесѣднику сказать хоть одно слово вашему «пассивному участнику». Они всегда стремятся переговорить другъ съ другомъ, но вы должны наложить на это свое полное запрещеніе.

Человѣкъ, который ведетъ разговоръ, если только онъ понимаетъ свое дѣло, является всегда въ разговорѣ положительнымъ факторомъ, тогда какъ слушатель болѣе или менѣе пассивнымъ. Чѣмъ внимательнѣе и серьезнѣе онъ слушаетъ, тѣмъ болѣе дѣлается пассивнымъ. Положительное сильнѣе отрицательнаго и поэтому всегда слѣдуетъ стараться избѣгать воспріятія положительныхъ внушеній, когда самъ находишься въ пассивномъ положеніи.

Вы должны научиться давать внушенія въ настойчивой, твердой, положительной формѣ; голосъ вашъ долженъ показывать, что вы уже ожидаете ихъ исполненія, а вашъ умъ долженъ сохранять увѣренность, что такая воля непременно будетъ исполнена. Если вы создадите мысленный образъ того, что выражается двумя словами *увѣренная настойчивость*, то вы будете въ состояніи понять и идею, которую я хочу провести, давая вамъ совѣтъ дѣлать внушенія «надлежащимъ образомъ». Лекція о сосредоточенности поможетъ вамъ много въ этомъ отношеніи.

Нашъ слѣдующій урокъ посвятится «магнетическому взгляду».

## Седьмая лекція.

**Магнетическій взглядъ.** То, что извѣстно подъ названіемъ «магнетическаго взгляда», есть выраженіе сильно-го мысленнаго требованія при помощи глазъ, нервы и мускулы которыхъ приспособлены для такого твердаго, упорнаго и положительнаго взгляда. Какъ достигается мысленное напряженіе, будетъ объяснено въ слѣдующемъ урокъ, теперь же мы будемъ говорить лишь о самомъ взглядѣ. Слѣдующія упражненія очень важны и я полагаю, что читатель выполнить ихъ. Посредствомъ этихъ упражненій вы въ состояніи будете въ короткое время выработать взглядъ, который будетъ чувствоваться другими, и, продолжая ихъ, вы разовьете его силу до такой степени, что немногіе способны будутъ выдерживать вашъ взглядъ. Это является наиболѣе интереснымъ упражненіемъ и вамъ будетъ приятно замѣчать возрастаніе власти вашихъ глазъ, обнаруживающей на тѣхъ людяхъ, съ которыми вы приходите въ соприкосновеніе. Вы скоро также замѣтите, что люди становятся безпокойными и растерянными подъ вашимъ взглядомъ, а нѣкоторые даже обнаруживаютъ признаки страха, если только вы сосредоточите на нихъ нѣсколько мгновеній вашъ взглядъ. Когда же вы достигнете такого полнаго совершенства и приобрѣтете твердый магнетическій взглядъ, вы не промѣняете такого дара ни на какія богатства. Конечно, вамъ не слѣдуетъ удовлетвориться лишь исполненіемъ нижепоказанныхъ упражненій, но вы должны производить опыты надъ лицами, съ которыми встрѣчаетесь, и замѣчать результаты. Полнаго же совершенства знанія относительно силы взгляда вы можете достигнуть лишь благодаря опытамъ съ «живыми людьми».

## Упражненія.

I. Возьмите листъ бѣлой писчей бумаги величиною въ 6 квадратныхъ дюймовъ, на которомъ нарисуйте кружокъ размѣромъ приблизительно съ полтинникъ, затѣмъ затушуйте этотъ кружокъ чернилами такъ, чтобы пятно рѣзко выдѣлялось на бѣломъ фонѣ бумаги. Прикрѣпите затѣмъ этотъ рисунокъ къ стѣнѣ на высотѣ вашихъ глазъ, при сидячемъ вашемъ положеніи. Поставьте свой стулъ посреди комнаты и сядьте какъ разъ противъ бумаги.

Направьте пристально вашъ взглядъ на черное пятно и смотрите твердо, не мигая, на него въ теченіе одной минуты. Когда глаза отдохнутъ, начинайте упражненіе снова, повторяя его разъ пять.

Оставляя стулъ на прежнемъ мѣстѣ, передвиньте бумагу вправо фута на три отъ первоначальнаго положенія. Сядьте и устремите свой взглядъ прямо на стѣну противъ васъ и затѣмъ, *не поворачивая головы*, бросьте свой взглядъ направо и смотрите упорно на пятно также въ продолженіе одной минуты. Сдѣлайте это раза четыре.

Потомъ, помѣстивъ бумагу на три фута влѣво отъ первоначальнаго мѣста, опять смотрите сосредоточенно на пятно въ теченіе одной минуты. Повторите это пять разъ. Продолжайте такое упражненіе до трехъ дней, а затѣмъ увеличьте время смотрѣнія до двухъ минутъ. Спустя еще три дня увеличивайте время до трехъ минутъ и такъ продолжайте, увеличивая время на одну минуту черезъ каждые три дня. Нѣкоторыя лица приобрѣли возможность упорно смотрѣть, не мигая или не заставляя глаза слезиться, въ продолженіе двадцати или тридцати минутъ, но я не совѣтую переступать за предѣлъ пятнадцати минутъ. Кто можетъ удерживать свой взглядъ пятнадцать минутъ, тотъ все равно можетъ

направлять столь же сильный взглядъ, какъ и достигшій до тридцати минутъ.

Это упражненіе въ высшей степени важно и если точно слѣдовать ему, то вы будете въ состояніи рѣшительно и твердо смотрѣть на всякаго, съ кѣмъ бы вы ни заговорили. Оно сообщаетъ глазамъ сильное убѣдительное выраженіе и даетъ возможность бросать пристальный взглядъ, который мало кѣмъ выносимъ. Собаки и другія животныя стануть ежиться подь вашимъ взглядомъ, дѣйствіе котораго будетъ обнаруживаться и другими различными способами. Понятно, упражненія эти скучноваты, но каждый будетъ достаточно награжденъ за потраченные труды и время на нихъ. Если вы занимаетесь гипнотизмомъ, то найдете для себя въ этомъ взглядѣ большую помощь. Кроме того, глаза будутъ казаться больше, такъ какъ разстояніе между вѣками значительно увеличивается.

II. Вы можете дополнить первое упражненіе тѣмъ, что во избѣжаніе однообразія, сдѣлаете нѣкоторыя измѣненія въ немъ, а также и приучите себя смотрѣть въ глаза другимъ безъ замѣшательства.

Станьте передъ зеркаломъ и пристально смотрите въ отраженіе своихъ глазъ такъ, какъ было указано въ первомъ упражненіи. Время здѣсь, какъ и раньше, слѣдуетъ увеличивать постепенно. Это упражненіе приучитъ васъ выносить взглядъ другихъ, а также и умѣнію придавать своимъ глазамъ лучшее выраженіе, что будетъ полезно для васъ и въ другихъ отношеніяхъ. При этомъ вы будете въ состояніи замѣчать развитие и желаніе характернаго выраженія своихъ глазъ, когда они приобрѣтутъ магнетическій взглядъ. Это упражненіе нужно стараться провести систематично. Нѣкоторые авторитеты предпочитаютъ это упражненіе предше-

ствующему, по мое мнѣніе — лучшіе результаты получаются отъ соединенія обоихъ упражненій.

III. Встаньте противъ стѣны на разстояніи трехъ футовъ. Прикрѣпите листъ бѣлой бумаги передъ собою на уровнѣ вашихъ глазъ. Не сводя направленныхъ глазъ на пятно, начинайте вращать кругомъ головой. Такъ какъ это упражненіе заставляетъ вращаться глаза, удерживая въ то же время пристальный взглядъ на одной точкѣ, то оно даетъ поэтому значительное развитіе глазнымъ нервамъ и мускуламъ. Измѣнять вращеніе головы слѣдуетъ въ различныхъ направленіяхъ; самое же упражненіе должно производить вначалѣ очень умѣренно, не утомляя глазъ.

IV. Станьте спиною къ стѣнѣ, смотря прямо на противоположную, и начинайте перебѣгать быстро глазами съ одной точки стѣны на другую — направо, налево, вверхъ, внизъ, зигзагами, кругообразно и пр.

Упражненіе это слѣдуетъ немедленно прекратить, какъ только глаза станутъ уставать. Прежде чѣмъ окончить это упражненіе, лучше всего остановить взглядъ на точкѣ, на которой и успокоятся глаза отъ предшествовавшаго движенія. Это упражненіе рассчитано на укрѣпленіе нервовъ и мускуловъ глазъ.

V. Усвоивъ твердый взглядъ, вамъ нужно развить и увѣренность въ немъ; для этого уговорите кого-нибудь изъ вашихъ друзей позволить испробовать на немъ вашъ взглядъ. Усадите вашего друга противъ себя на стулѣ; сядьте также и сами, начиная смотрѣть спокойно, пристально и твердо въ его глаза съ просьбою, чтобы и онъ, насколько могъ, тоже смотрѣлъ на васъ. Вы замѣтите, что для васъ нетрудно будетъ утомить его, и когда онъ крикнетъ вамъ «довольно», то уже будетъ почти въ гипнотическомъ состояніи. Если же передъ вами гипнотическій субъектъ, то онъ бу-

детъ соотвѣтствовать вамъ тѣмъ лучше. Попробуйте также силу вашего взгляда на собакъ, кошкѣ или другомъ животномъ, конечно, если удастся вамъ заставить ихъ спокойно стоять или лежать. Но вы увидите, что большинство изъ нихъ будетъ убѣгать отъ васъ или же отворачивать голову, чтобы уклониться отъ вашего пристального взора.

Понятно, вы различите спокойный пристальный взглядъ отъ безстыдно-наглаго. Первый указываетъ, какъ на человѣка съ могучей психической силой, тогда какъ послѣдній свойствененъ скорѣе негодяю.

Въ началѣ вы убѣдитесь, что вашъ упорный твердый взглядъ приводитъ въ замѣшательство тѣхъ, съ кѣмъ вы соприкасаетесь, и стѣсняетъ тѣхъ, на кого вы смотрите, дѣлая ихъ безпокойными и неловкими. Но скоро вы привыкнете къ новой своей силѣ и будете пользоваться ею осторожно, не причиняя смущенія другимъ, во все-таки производя на нихъ сильное воздѣйствіе.

Я долженъ предостеречь васъ отъ всевозможныхъ разговоровъ относительно упражненій вашихъ съ глазами, ровно какъ и о занятіяхъ личнымъ магнетизмомъ вообще, такъ какъ все это возбудитъ лишь одно подозрѣніе въ людяхъ къ вамъ и создастъ въ нѣкоторыхъ случаяхъ серьезное препятствіе вашему примѣненію своихъ знаній. Сохраняйте тайну про себя, что бы ваша сила проявлялась на дѣлѣ, но не на словахъ. Кромѣ этихъ соображеній есть много и другихъ причинъ, почему лучше молчать о своихъ новыхъ способностяхъ. Не пренебрегайте этимъ совѣтомъ, чтобы не было уже потомъ источника сожалѣній.

Удѣлите себѣ для упражненій извѣстное время и не торопитесь безъ нужды. Слѣдуйте законамъ природы и развивайте свою силу постепенно, но прочно.

Избѣгайте мигать, щуриться или неестественно расширять вѣки. Вы можете освободиться отъ всего этого, благодаря своей волѣ и самообладанію.

Если ваши глаза отъ упражненій будутъ утомляться, то сполосните ихъ *холодной* водою, и тотчасъ же появится облегченіе. Уже черезъ нѣсколько дней упражненій, какъ вы замѣтите сами, глаза мало будутъ уставать отъ нихъ.

## Восьмая лекція.

**Волевая сила.** Въ предшествующихъ урокахъ я далъ вамъ объясненіе способа, посредствомъ котораго человѣкъ можетъ привлекать къ себѣ другихъ въ личномъ собесѣдованіи, при помощи силы внушенія и т. д. Такимъ образомъ лицо, производящее впечатлѣніе на другое, имѣетъ себѣ поддержку въ двухъ другихъ силахъ. Первая изъ этихъ вспомогательныхъ силъ есть то, что извѣстно подъ названіемъ «притягательной силы мысли», о которой я расскажу въ послѣдующихъ урокахъ; вторая же есть волевое воздѣйствіе ума одного человѣка на умъ другого. Есть замѣтное различіе въ этихъ двухъ проявленіяхъ силы духа. Въ первомъ случаѣ притягательное свойство мысли, приведенное въ движеніе, воздѣйствуетъ на другихъ независимо отъ сознательнаго усилія вашего разума; ваше сильное мышленіе о чемъ-нибудь приводитъ въ движеніе могучую силу, которая и вліяетъ на другихъ. Въ случаѣ же волевого проявленія мысли мыслительныя колебанія посылаются и побуждаются сознательнымъ дѣйствіемъ силы воли посылающаго и направляются къ какому-нибудь опредѣленному объекту; когда побуждающая сила прекращается, прекращаются и колебанія.

Я не нахожу подходящаго общеупотребительнаго слова, которое могло бы быть пригодно для этой формы силы мысли, и такъ какъ я не хочу постоянно повторять:— „сознательное усиліе воли, производящее мыслительныя колебанія и направляющее ихъ на опредѣленный предметъ“, то я по необходимости принужденъ подыскать слово, выражающее данное понятіе. Поэтому я буду

*Сила мысли*

употреблять съ этихъ поръ терминъ «хотѣніе»\*) для выраженія только что опредѣленнаго понятія. Это слово не слѣдуетъ смѣшивать со словомъ «желаніе», т.-е. свободное проявленіе воли въ дѣлѣ выбора. А также буду пользоваться словомъ «волевой» съ тѣмъ же значеніемъ, т.-е. въ зависимости отъ «воли», но не отъ «желанія».

Волевая сила есть одна изъ наиболѣе могущественныхъ силъ природы и въ то же время наименѣе извѣстныхъ. Она примѣняется безсознательно болѣе или менѣе всѣми людьми. Нѣкоторые сознаютъ ея дѣйствія, не понимая законовъ ея возникновенія и развитія. Она можетъ чрезвычайно увеличиваться путемъ разумнаго развитія и упражненія, если только будутъ на это удѣлять необходимое время и стараніе. Я предложу вамъ въ урокѣ о сосредоточиваніи нѣкоторыя упражненія для развитія собственно этой силы.

Чтобы быть въ состояніи разумно примѣнять волевую силу, необходимо понять истинную природу воли, а чтобы уяснить все это, вы должны осуществить въ себѣ истиннаго человѣка.

Многіе изъ насъ привыкли думать о собственномъ „Я“, какъ исключительно о физическомъ тѣлѣ. Это — матеріалистическая точка зрѣнія: Другіе же думаютъ о собственномъ „Я“, какъ о какомъ-то духовномъ созданіи, руководящемъ тѣломъ и пребывающемъ въ мозгу. Это отчасти правильно, но не вполне истинно. Нѣкоторые же сознаютъ, что есть „Высшее Я“ въ человѣкѣ и только немногіе познали это „Высшее Я“ и живутъ согласно его предначертаніямъ. Дѣйствительно „Я“

\*) „Хотѣніе“ по-англійски „volation“, отсюда и „volis“ „волевой“ отъ латинскаго „volo“—„хочу“. Объясненіе этихъ словъ важно лишь для читателя англійскаго подлинника, гдѣ вспомогательныя слова „valation“ какъ „нѣчто“ зависящее отъ воли и „volition“ просто „желаніе“.

настолько совершеннѣе разума, насколько разумъ совершеннѣе тѣла; и они оба, тѣло и разумъ, подчинены ему. Оба — его *орудія* и служатъ для выполненія его работы, если только оно пожелаетъ воспользоваться ими. *Истинное „Я“* есть то, что мы чувствуемъ въ минуты мечтаній или самоуглубленій, когда мы думаемъ или говоримъ себѣ «Я есмь». Всѣ изъ насъ сознавали въ себѣ это ощущение истиннаго „Я“ въ извѣстные моменты своей жизни, но не познали всего его значенія. Отложите въ сторону эту книгу на нѣсколько минутъ и, ослабивъ мускулы вашего тѣла съ приведеніемъ въ пассивное состояніе вашего ума, спокойно и хладнокровно думайте о словахъ «я есмь», и попробуйте представить себѣ ваше истинное „Я“, стоящее надъ разумомъ и тѣломъ. Если вы только привели въ должное состояніе тѣло и умъ, то вы увидите въ себѣ мерцаніе наличности этого истиннаго „Я“. Продолжайте занятіе. Оно пробудитъ въ вашемъ умѣ представленіе истины. Ничто не въ состояніи повредить или уничтожить *истинное „Я“*. Тѣло и разумъ исчезнутъ, но „Я есмь“ остается вѣчнымъ и неразрушимымъ. Оно могущественно и когда разумъ научится подчиняться его вліянію, то человѣкъ получаетъ какъ бы другое бытіе, пріобрѣтая невѣдомыя для этого силы.

Цѣль этой серіи уроковъ не позволяетъ мнѣ дальше останавливаться на этомъ предметѣ. По своему значенію онъ потребовалъ бы многотомнаго труда, чтобы описать его должнымъ образомъ, но я желаю относительно этого лишь остановить вниманіе изучающаго на этой жизненной истинѣ со всею серьезностью, на которую способенъ. Держитесь какого угодно взгляда относительно наставленій, данныхъ въ этомъ курсѣ, принимайте это ученіе или отвергайте его, это въ вашемъ распоряженіи, но только пусть эта мысль глубоко западетъ въ вашъ умъ: „Я есмь“ — это есть

истинная сущность. Когда вашъ разумъ познаетъ своего господина, вы узнаете тайну жизни. Я посвѣялъ зерно этой мысли въ вашемъ умѣ и оно взойдетъ и разовьется въ прекрасное растеніе, цвѣтокъ котораго превзойдетъ благоуханіемъ самые прекраснѣйшіе земные цвѣты.

Когда его листья распусятъ и покажутъ этотъ цвѣтокъ во всей его красотѣ, тогда вы узнаете, что вы обрѣли самаго себя.

«Lord of thousand world am I,  
 And I reign since time began;  
 And night and day, in cyclic sway,  
 Shall pass while their deeds I scan.  
 Let time shall cease ere I find release,  
 For I am the soul of Man» \*).

Charles H. Orr.

То, что мы называемъ «воля», есть проявленіе «я есмь» человѣка. Она находится въ такомъ же отношеніи къ нему, какъ мысль къ разуму. Когда мы говоримъ о «развитіи воли», мы въ дѣйствительности предполагаемъ развитіе разума въ смыслѣ признанія воли, какъ господствующей надъ нимъ силы. Воля достаточно сильна и нуждается въ «развитіи». Это противорѣчить какъ будто общераспространенному воззрѣнію, но это тѣмъ не менѣе такъ. Могучій волевой потокъ протекаетъ по психическимъ венамъ, но вамъ слѣдуетъ научиться ходить на привязи, прежде чѣмъ управлять духовной своей колесницей.

Человѣческія мысли бываютъ двухъ различныхъ направленій. Одинъ видъ мышленія, названный нами пассивнымъ, немного болѣе, чѣмъ инстинктивное уси-

\*) «Я владыка тысячи міровъ и царствую съ тѣхъ поръ, какъ время началось; и ночь и день, въ своемъ круговоротѣ, навсегда пройдутъ, я лишь только ихъ успѣю разсмотрѣть. Время гордое минуетъ прежде, чѣмъ я освсбожусь, ибо я являюсь душою человѣка».

де, что-то въ родѣ «само собою идущаго мышленія», ни требуетъ для своего возникновенія лишь немного или почти никакой волевой силы. Другой же видъ мышленія, названный нами активной дѣятельностью ума, возникаетъ отъ большаго или меньшаго требованія, предъявляемаго разумомъ къ силѣ воли. Я только могу обратить ваше вниманіе на этотъ фактъ, такъ какъ подробное изученіе предмета находится внѣ рамокъ настоящаго труда. Я глубже коснулся этого предмета въ другихъ своихъ работахъ, къ которымъ и долженъ отослать васъ. Въ этой же книгѣ для меня задача научить васъ «какъ», а не «почему», а поэтому мнѣ и не нужно вводить васъ въ область теоріи.

Чѣмъ болѣе мыслить человѣкъ въ направленіи активной дѣятельности ума, тѣмъ сильнѣе и могущественнѣе она. То же самое, конечно, и наоборотъ, человѣкъ, который понимаетъ законы господства духа, имѣетъ безконечное преимущество передъ своими ближними, которые бредутъ «телячьей тропой» пассивнаго усилія ума.

Всѣ виды мыслей посылаются разумомъ и ихъ колебанія, исходя отъ одного индивидуума, воздѣйствуютъ и на другихъ въ большей или меньшей степени, смотря по силѣ побуждающаго усилія. Пассивныя мысли менѣе могущественны, чѣмъ активныя, но и онѣ, повторяемая постоянно, обладаютъ достаточной силой. Сейчасъ будетъ видно, что для того, чтобы произвести непосредственное воздѣйствіе на умъ другого съ помощью мыслительныхъ колебаній, необходимо усиліе «хотѣнія», и чѣмъ сильнѣе это усиліе, тѣмъ сильнѣе и воздѣйствіе.

Слѣдующій урокъ предназначается упражненіямъ силы хотѣнія.

## Девятая лекція.

Непосредственное хотѣніе. Проявленіе хотѣнія существенно различается у различныхъ людей. Вообще можно придти къ такому заключенію: человѣкъ оказываетъ вліяніе на другихъ въ зависимости отъ силы своего хотѣнія. Вожди человѣчества сравнительно высоко развили въ себѣ эту силу, хотя можетъ быть и исполнѣв безсознательно; они иногда не имѣли равно никакого понятія о сущности этой могучей силы, которой они пользовались для своей цѣли. Многие изъ нихъ даже открыто признаются, что они не могутъ понять и объяснить причины своего обаянія надъ другими. Конечно, они сознавали, что владѣютъ какой то силой, сущность же этой силы и управляющіе ею законы имъ совершенно были неизвѣстны. Наполеонъ является поразительнымъ примѣромъ человѣка, въ высшей степени разившаго въ себѣ силу хотѣнія. Его воля правила милліонами людей, которые повиновались его приказаніямъ; достигаемые имъ результаты граничили чуть ли не съ чудесами. На основаніи его замѣчаній можно исполнѣв допустить, что онъ, вѣроятно, имѣлъ вѣрное понятіе о той силѣ, которою онъ пользовался нѣкоторое время въ полномъ съ ней согласіи. Позднѣе онъ сталъ злоупотреблять этой силой, благодаря чему утратилъ ее; вслѣдствіе же пренебрежительнаго отношенія къ ея законамъ онъ палъ. Вы, конечно, замѣчали, что тѣ люди, которымъ всюду сопутствуетъ успѣхъ, инстинктивно чувствуютъ свое «я». Они вѣрятъ въ самихъ себя и часто сознаютъ, что само провидѣніе заботится о ихъ дѣлахъ. Они подобно Наполеону вѣрятъ въ свою «счастливаю звѣзду». Въ этомъ

выражается инстинктивное сознание своего «я». Они владѣютъ лишь частицей истины, которую еще не вполне усвоили, непреодолимое же желаніе могущества, славы или богатства толкаетъ ихъ къ тому, чтобы воспользоваться могучей помощью своего собственного «я». Многие вполне поняли силу «я есмь», уяснили себѣ ея законы и все же не стараются достигнуть матеріальныхъ выгодъ. Силой они обладаютъ, но у нихъ совершенно нѣтъ желанія. Они довольствуются меньшими матеріальными благами и совсѣмъ не имѣютъ желанія «платить» за то, что принято называть успѣхомъ или обаяніемъ надъ людьми.

Многие люди, обладая скрытыми силами, не домогаются высокого положенія и славы, презирая ихъ и сознавая, что подобныя стремленія недостойны ихъ; они предпочитаютъ пользоваться присущими имъ силами лишь ради высшихъ интересовъ. Они говорятъ подобно пророку: «суета суеть и всяческая суета», или подобно Пуку: «какъ безумны смертные». Законъ компенсаціи, повидимому, сравниваетъ все; богатство, могущество, положеніе не всегда приносятъ счастье. Старинныя изреченія: «тяжела шапка Мономаха» и «нѣтъ розы безъ шиповъ» вполне справедливы.

Впрочемъ я отнюдь не имѣю намѣренія обучать васъ правиламъ жизни и читать вамъ мораль. Каждый самъ себѣ избираетъ жизненный путь, и никто не можетъ рѣшать за другого. Я лишь предлагаю вамъ поступать во всѣхъ своихъ дѣйствіяхъ какъ слѣдуетъ. Существуетъ одинъ только способъ что-нибудь дѣлать; заключается онъ въ томъ, чтобы на самомъ дѣлѣ выполнить задуманное. Вамъ слѣдуетъ «взяться за свой плугъ и не оборачиваться». Намѣтьте себѣ цѣль и прямо стремитесь къ ней, удаляя съ своего пути все препятствія. Для того, чтобы осуществить свои стремленія, вы должны имѣть точное опредѣленное желаніе

и познать самого себя, свое «я», тогда вы вполне овладёте для осуществления своихъ плановъ тѣмъ, что обыкновенно называютъ «силою воли».

Въ предыдущей лекціи я опредѣлилъ хотѣніе «сознательнымъ проявленіемъ воли, вызывающимъ мыслительныя колебанія и направляющимъ ихъ на извѣстный объектъ». Колебательную силу можно использовать обычнымъ путемъ, на кратчайшемъ протяженіи, то-есть при личномъ разговорѣ; ее можно также использовать гораздо менѣе понятнымъ путемъ при помощи колебаній значительнаго протяженія (послѣднее извѣстно подъ названіемъ телепатіи). Первая форма очень простая и мы всѣ знакомы съ ея проявленіями; вторая является, напротивъ, рѣдкой, и даже тѣ, которымъ лучше всего она понятна, немного могутъ рассказать о ней. Въ практическомъ однако примѣненіи ею пользуется гораздо большее количество лицъ, чѣмъ мы обыкновенно объ этомъ предполагаемъ. Незначительнымъ доказательствомъ послѣдняго могутъ служить явленія, извѣстныя подъ названіемъ телепатіи, или передачи мысли, чтенія мысли и т. п.; всѣ эти вещи обыкновенно присущи тѣмъ, кому совершенно непонятна сущность. Я знаю многихъ лицъ, у которыхъ подобная способность была въ высшей степени развита; при этомъ они не соглашались проявлять свои силы даже въ тѣсномъ кругу своихъ друзей, къ которымъ они чувствовали сильную симпатію и которые, повидимому, немного знали о ихъ дарованіяхъ. Подобныя лица знаютъ истинную сущность той силы, которой они обладаютъ, и не хотятъ ее унижать пустыми обычными представленіями. Они вполне удовлетворяются своимъ сознаніемъ и совсѣмъ не думаютъ кого-либо убѣждать. Они не стараются пріобрѣсти послѣдователей и устраняютъ всѣ попытки объявить о ихъ тайномъ знаніи; они убѣждены, что не пришло еще время для подоб-

наго обнародованія, предполагая, что ихъ заявленіе въ настоящее время закончится неудачей.

Первое условіе для пріобрѣтенія искусства хотѣнія заключается въ познаніи силы своего реального «я». Чѣмъ обширнѣе познаніе, тѣмъ больше сила. Я не могу дать вамъ специальныхъ указаній для пріобрѣтенія такой способности къ познанію. Вы должны это скорѣе чувствовать, чѣмъ воспринимать разсудкомъ. У васъ не будетъ сомнѣнія относительно того, на вѣрномъ ли вы пути находитесь; вы тотчасъ убѣдитесь въ этомъ. Я лучше всего выражусь, если скажу, что вы будете сознавать, что ваше тѣло является лишь платьемъ, которое временно лишь облекаетъ васъ, а не есть вы сами; вы существуете отдѣльно отъ тѣла и стоите выше его, несмотря на то, что на нѣкоторое время вы тѣсно съ нимъ связаны; вы поймете, что вы и вашъ разумъ не одно и то же; онъ является лишь простымъ орудіемъ, благодаря которому вы можете проявлять свою личность; онъ очень несовершененъ, поэтому въ немъ не совсѣмъ точно выражается ваше собственное истинное «я». Говоря иначе, когда вы говорите или думаете «я есмь», вы сознаете существованіе своего личнаго «я» и чувствуете увеличеніе сознанія силы внутри себя, такое познаніе самого себя иной разъ бываетъ очень слабымъ, но если вы поддержите его, то оно станетъ увеличиваться и дастъ знать о себѣ вашему уму, ознакомивъ его съ дѣйствительнымъ планомъ будущаго развитія. Здѣсь можно видѣть примѣръ того, что имущему дается, а отъ неимущаго отнимется и то, что онъ имѣетъ. Простое обращеніе вниманія на этотъ фактъ можетъ пробудить у нѣкоторыхъ познаваніе, у другихъ, наоборотъ, познаваніе истины совершается болѣе сложнымъ путемъ, имъ нужно сначала осмыслить понятіе. Иные же совсѣмъ не сознаютъ истины. Такимъ

лицамъ я скажу: «еще не пришло время для познаванія вами этой великой истины, но съмя уже посѣяно и растеніе со временемъ появится». Это можетъ показаться вамъ въ настоящій моментъ страшной глупостью, но явится моментъ, когда вы вполнѣ сознаете справедливость этого. Тѣмъ же лицамъ, которыя чувствуютъ первые признаки пробужденія своего реального «я», я скажу: «носите съ собою эту мысль и она развернется подобно лотосу, естественно и постепенно; мысль, разъ познанная, не можетъ быть утрачена, такъ какъ ничто въ природѣ не останавливается въ своемъ развитіи. Тѣмъ же лицамъ, которыя узнаютъ истину, я желалъ бы сказать болѣе, но распространяться здѣсь объ этомъ не мѣсто.

Практика концентраціи, о которой будетъ рѣчь въ слѣдующей лекціи, представляетъ каждому возможность развить понятіе о своемъ истинномъ «я». Мысль «я есмь» сохраняется въ молчаніи; въ тѣ моменты, когда вы сосредоточиваетесь, она будетъ все болѣе и болѣе увеличиваться.

Для того, чтобы воспользоваться силой хотѣнія для вліянія на другихъ при личной бесѣдѣ, вамъ слѣдуетъ только поставить на своего собесѣдника сильное мысленное требованіе, подкрѣпивъ его сознаніемъ, что вы имѣете право дѣйствовать такимъ образомъ, и увѣренностью, что ваше требованіе будетъ выполнено. Вы должны имѣть твердую увѣренность, что ваше приказаніе безусловно будетъ приведено въ исполненіе. Во всѣхъ ментальныхъ процессахъ увѣренное ожиданіе является первымъ условіемъ для произведенія извѣстнаго дѣйствія. Если вы имѣете слабое неувѣренное ожиданіе, то вы получите ничтожные (половинные) результаты. Смыслъ всего этого вы вполнѣ уясните послѣ того, какъ вы пройдете настоящій курсъ; въ

немъ этому вопросу посвящены нѣсколько послѣдова-  
тельныхъ лекцій.

Теперь, конечно, вы уже вполне поняли, что вы можете располагать къ себѣ кого угодно и заставлятъ данное лицо, пользуясь простымъ хотѣніемъ и ожиданіемъ результата, выполнять то, что вы желаете. Вы будете способны сдѣлать съ нимъ все, что угодно, если у него отсутствуетъ сила духовнаго сопротивленія и волевая сила противодѣйствующая вашей. Нѣкоторыя лица, къ несчастью для себя, обладаютъ только слабо развитой волевой силой и служатъ благодаря этому лишь игрушками въ рукахъ того, кто постигъ тайну личнаго обаянія.

Я долженъ однако сказать, что вы достигнете нѣкотораго успѣха при своихъ сношеніяхъ съ окружающими, если будете дѣйствовать согласно указанному мною плану; при этомъ степень вашихъ успѣховъ будетъ находиться въ полной зависимости отъ степени развитія волевой силы другого лица. Вы лучше уясните себѣ все это послѣ нѣкоторой практики. Не медлите примѣнять на практикѣ этотъ пріемъ духовнаго вліянія. Вы будете совершенствоваться благодаря практикѣ; вы при помощи практики легче вникнете въ теорію. Вспомните мальчика, который не могъ до тѣхъ поръ плавать, пока не убѣдился, что обладаетъ способностью, и не попробовалъ. Конечно, вамъ слѣдуетъ пользоваться силою хотѣнія, въ связи съ силою внушенія, какъ это указано въ предшествующихъ лекціяхъ. Если вы будете точно исполнять упражненія, данныя въ лекціяхъ о концентраціи, то вы научитесь сконцентрировать свою силу. Въ слѣдующихъ лекціяхъ я укажу, почему эти тайныя силы невозможно примѣнять съ дурными намѣреніями съ цѣлью причиненія кому либо вреда; пока же я считаю вполне достаточнымъ предостеречь посвятившаго себя изученію настоящей

книги отъ злоупотребленія этой силы. Такое примѣненіе, не говоря уже о томъ, что оно некрасиво, принесетъ вредъ посвятившему себя изученію; если же послѣдній будетъ продолжать свои злоупотребленія, то въ концѣ концовъ обманется въ своихъ результатахъ. Временно можетъ быть у него будетъ удача, конечный же результатъ будетъ непріятнымъ. Такое предположеніе обусловливается массой тайныхъ причинъ, и я увѣренъ, что мое предостереженіе будетъ принято во вниманіе каждымъ посвятившимъ себя изученію настоящаго курса. Въ примѣненіи этого знанія и этой способности для достиженія своихъ законныхъ интересовъ и своего благосостоянія нѣтъ никакого вреда, если только вы не будете причинять никакого ущерба тому лицу, на которое оказываете вліяніе. Вы будете способны заставить человѣка работать совмѣстно съ вами; если вы при этомъ не будете третировать его, то у васъ не будетъ злоупотребленія своими силами. Но если, при другихъ обстоятельствахъ, вы будете вліять на человѣка съ намѣреніемъ обойти его или чѣмъ-нибудь повредить ему, то вы сдѣлаете громадную ошибку, за которую вамъ придется заплатить собственнымъ страданіемъ въ зависимости отъ размѣра сдѣланнаго зла. Хотя я и не имѣю въ виду наказанія будущей жизни, но однако здѣсь очень приложима пословица: «Что посѣешь, то и пожнешь», такъ какъ эти слова подтвердятся на дѣлѣ. Впрочемъ, очень невѣроятно, что вы станете злоупотреблять своими силами хотѣнія; едва только вы вполнѣ овладѣете ими, вы инстинктивно будете устранять мысль о томъ, чтобы употребить во зло принадлежащую вамъ силу. Конечно, существуютъ люди, которые, подобно сатанѣ, направляютъ свои грозныя силы лишь для причиненія зла, но они, подобно сатанѣ, обречены на страшныя бѣдствія и муки. Они подобны падшимъ ангеламъ.

Лучшимъ упражненіемъ для развитія хотѣнія служить, конечно, сосредоточеніе; посвятившіи однако себя изученію безъ сомнѣнія желалъ бы попробовать свои силы въ простомъ дѣлѣ для того, чтобы укрѣпить въ себѣ увѣренность. Для этой цѣли я дамъ нѣсколько упражненій. Придумать другія предоставляю воображенію ученика. Сначала приступайте только къ легкимъ задачамъ и послѣ постепенно уже переходите къ болѣе труднымъ. Совершенство зависитъ отъ практики.

Позвольте мнѣ предупредить васъ, что вы отнюдь не должны морщить лба, сжимать кулаковъ или дѣлать что-либо подобное. Сила обуславливается спокойствіемъ и невозмутимостью; желаніе всегда слѣдуетъ выражать въ формѣ мягкаго и настойчиваго требованія; при этомъ его всегда должна сопровождать мысль о томъ, что ожидаемое не замедлитъ исполниться. Вся тайна заключается въ твердости ожиданія. Въ скоромъ времени вы выработаете себѣ извѣстные приемы. Вы не должны отчаиваться; постоянно упражняйтесь до тѣхъ поръ, пока все не наладится.

Въ слѣдующей лекціи я буду разсматривать хотѣніе на дальнихъ разстояніяхъ, то-есть телепатическое хотѣніе.

### Упражненія.

Первое упражненіе. Когда вы идете по улицѣ, то сосредоточьте свое вниманіе на какомъ-нибудь изъ идущихъ какъ разъ впереди васъ. Разстояніе между вами должно равняться 6—10 фут., однако и большее разстояніе не можетъ служить препятствіемъ. Направьте твердый, пристальный и упорный взглядъ на идущаго впереди васъ, фиксируя его затылокъ. Пристально смотря на точку въ затылкѣ у основанія мозга, твердо пожелайте, чтобы данный субъектъ повернулъ свою

голову и взглянулъ на васъ. Послѣ небольшой практики вы усовершенствуетесь въ этомъ упражненіи. Какъ только вы усвоите себѣ приемы, вы будете поражены значительнымъ количествомъ лицъ, подчиняющихся вашему вліянію. Женщины, повидимому, гораздо болѣе воспримчивы къ этому духовному вліянію, чѣмъ мужчины.

**Второе упражненіе.** Направьте свой взглядъ на кого-нибудь изъ находящихся передъ вами въ церкви, театрѣ, концертѣ и т. д., фиксируя глазами ту же самую точку, какъ и въ предѣствующемъ упражненіи; при этомъ настойчиво пожелайте, чтобы данное лицо повернуло къ вамъ свою голову. Скоро вы увидите, что находящееся передъ вами лицо станетъ волноваться, повидимому его что-то будетъ беспокоить, и наконецъ оно, сдѣлавъ полуоборотъ, взглянетъ на васъ. Этотъ опытъ лучше всего удастся на тѣхъ лицахъ, съ которыми вы знакомы, чѣмъ надъ посторонними. Чѣмъ лучше вы знакомы съ лицомъ, тѣмъ скорѣе обнаружится ваше на немъ вліяніе.

Эти два упражненія могутъ видоизмѣняться до безконечности, въ зависимости отъ изобрѣтательности посвятившаго себя изученію. Принципъ ихъ одинъ и тотъ же во всѣхъ случаяхъ, именно сосредоточенный взглядъ и сильная, настойчивая, ожидающая воля или требованіе результата являются существенными факторами подобнаго рода явленій. Вы, конечно, хорошо знаете, что сосредоточенная сила воли можетъ развиваться при помощи исполненія упражненій, указанныхъ въ лекціи о сосредоточиваніи. Если у васъ встрѣтятся затрудненія при достиженіи этихъ результатовъ, то вы должны заключить, что ваша способность сосредоточиваться еще не совсѣмъ развилась, и поэтому вамъ еще нужно усовершенствовать себя въ этомъ отношеніи.

**Третье упражненіе.** Выберите какое-либо лицо, ко-

торое находится противъ васъ на другой сторонѣ улицы, нѣсколько правѣе или лѣвѣе отъ точки, находящейся какъ разъ прямо противъ васъ. Вы должны упорно смотрѣть передъ собой, не показывая вида, что вы глядите на данное лицо; все время вамъ не нужно терять его изъ вида, то-есть постоянно имѣть его въ полѣ своего зрѣнія. Направьте на него непреклонное умственное требованіе, желая и ожидая, чтобы оно взглянуло по направленію къ вамъ. Если вы точно выполните всѣ указанія, вы увидите, что черезъ нѣкоторое время оно взглянетъ по вашему направленію. Иногда взглядъ этотъ бросаютъ какъ бы безсознательно, какъ если бы у предмета вашихъ наблюденій явилась мимолетная фантазія на васъ посмотрѣть; въ другихъ случаяхъ на васъ внезапно и рѣзко устремляютъ свой взглядъ, какъ будто бы это лицо понимало умственный призывъ. Лицо, повиновавшееся призыву, часто имѣетъ смущенный видъ, а иногда даже глупый, встрѣтивъ при взглядѣ на васъ вашъ направленный на него полный магнетизма взоръ.

**Четвертое упражненіе.** Если вы съ кѣмъ-либо разговариваете и вашъ собесѣдникъ иной разъ не находитъ нужного слова или выраженія, то устремите на него упорный взглядъ въ соединеніи съ сильнымъ умственнымъ внушеніемъ. Въ большинствѣ случаевъ онъ немедленно произнесетъ внушенное ему слово. Ваше слово должно быть вполне подходящимъ; въ противномъ случаѣ у пассивнаго разума могутъ явиться колебанія при примѣненіи его, вслѣдствіе чего активный разумъ не воспользуется имъ и найдетъ другое слово. Нѣкоторыя лица, посвятившія себя изученію, примѣняли этотъ опытъ даже надъ публичными ораторами, проповѣдниками и т. п. и передавали массу забавныхъ вещей. Я помню одинъ случай, о которомъ я прочелъ въ одномъ сочиненіи, переведенномъ съ нѣмецкаго;

онъ касается одного юноши, у котораго были сильно развиты силы сосредоточенія и хотѣнія. Онъ воспитывался въ одномъ изъ лучшихъ учебныхъ заведеній и, занимаясь болѣе атлетическимъ спортомъ, чѣмъ науками, сильно отсталъ отъ нихъ. Нечаянно обнаруживъ свои силы, онъ составилъ планъ; дѣйствуя по этому плану, онъ старался запоминать лишь кое-что изъ cadaго предмета. Когда профессоръ обращался къ нему, онъ посылалъ на него сильныя колебанія; при этомъ онъ настойчиво желалъ, чтобы профессоръ предложилъ ему извѣстный вопросъ, отвѣтъ на который онъ хорошо запомнилъ; результатъ выражался въ томъ, что онъ хорошо выдерживалъ все экзамены. Далѣе, однако передается, что такой образъ дѣйствій измѣнилъ ему на экзаменахъ, такъ какъ заключительные вопросы были приготовлены факультетомъ и предложены письменно; благодаря этому юноша не имѣлъ возможности воспользоваться въ день экзамена своей силой воли.

**Пятое упражненіе.** Очень интересный опытъ заключается въ томъ, чтобы заставить по своему желанію идти кого-нибудь по извѣстному направленію. Его можно продѣлать, идя позади кого-нибудь по улицѣ и фиксируя его, согласно даннымъ указаніямъ, взглядомъ. Когда кто-нибудь приближается къ другому лицу, идущему ему навстрѣчу, то вы можете заставить, благодаря своему настойчивому желанію, послѣдняго обойти перваго или съ правой или съ лѣвой стороны. Вы можете продѣлать подобный опытъ также и съ человекомъ, идущимъ навстрѣчу вамъ самимъ. Въ этомъ случаѣ вамъ слѣдуетъ продолжать свой путь, не сворачивая съ дороги ни вправо, ни влѣво; одновременно вы должны направить свой взглядъ на приближающагося къ вамъ человека, мысленно приказыва-

вая ему свернуть согласно вашему желанію направо или налево.

**Шестое упражненіе.** Встаньте у своего окна и направьте свой взглядъ на проходящаго мимо человѣка, упорно желая въ то же время, чтобы послѣдній повернулъ свою голову и, проходя мимо васъ, взглянулъ на васъ. Вы убѣдитесь, что изъ десяти случаевъ семь разъ будутъ повиноваться вашему мысленному приказанію, если только ваша способность сосредоточиваться въ достаточной степени развита. Даже безъ всякой практики въ развитіи сосредоточенности вы будете способны довольно часто оказывать вліяніе на проходящихъ мимо васъ лицъ и благодаря этому удовлетворять свое сознаніе. Вы получите лучшіе результаты, продѣлывая эти удивительные опыты, если вы будете находиться у окна нижняго, а не верхняго этажа. Стремленіе къ повиновенію, выражающееся въ простомъ поворачиваніи головы, гораздо легче, чѣмъ повиновеніе, заключающееся въ поднятіи глазъ на окно второго или третьяго этажа, такъ что процентъ удачи въ первомъ случаѣ значительно превышаетъ процентъ удачи въ послѣднемъ. Это упражненіе вы можете видоизмѣнить; для этого вы должны привлечь къ себѣ вниманіе кого-нибудь находящагося у окна въ то время, какъ вы мимо его проходите. Какъ только вы начнете на практикѣ примѣнять подобныя упражненія, вы настолько будете увлечены имъ, что вы сами будете измышлять новые способы для проявленія своей силы, умѣло пользуясь при этомъ случайными обстоятельствами. Такія упражненія будутъ содѣйствовать развитію довѣрія къ своимъ силамъ и къ пріобрѣтенію способности посылать колебательные импульсы. Конечно они (опыты) въ сущности довольно незначительны и малоцѣнны при развитіи духовныхъ силъ, но все же, являясь подготовкой къ практикѣ,

они полезны. Они никогда не должны служить для забавы посвятившаго себя изученію, а также для развлеченія его друзей. Вообще никогда не должно видѣть забаву въ этой могущественной силѣ и пользоваться ей для удовлетверенія грубаго любопытства другихъ. Посвятившій себя изученію, понявшій дѣйствительное значеніе закона духовнаго преобладанія, не будетъ имѣть желанія, или же очень незначительное, обнаруживать свое сознаніе, онъ будетъ хранить его для самого себя. Онъ будетъ безусловно часто упражняться, чтобы усовершенствоваться благодаря практикѣ, хорошо понимая, что впослѣдствіи онъ будетъ пользоваться съ хорошими намѣреніями своей постоянно увеличивающейся въ немъ силой.

---

## Десятая лекція.

**Телепатическое хотѣніе.** Я не желаю отнимать у васъ время, доказывая вамъ существованіе телепатіи. Психологія сдѣлала въ этомъ направленіи такіе успѣхи, что не только изучающіе ее убѣждены въ ея существованіи, но и общая масса настолько хорошо знаетъ ее, что считаетъ ее непреложнымъ фактомъ подобно X лучамъ и беспроволочному телеграфу. На самомъ дѣлѣ люди всегда вѣрили въ возможность передачи мысли, послѣдніе же научные опыты въ области телепатіи содѣйствовали лишь укрѣпленію ихъ вѣры. Поэтому цѣль настоящей лекціи заключается не въ томъ, чтобы доказать вамъ, что телепатія или передача мысли является дѣйствительнымъ фактомъ, а въ томъ, чтобы дать вамъ понятіе о способахъ примѣненія ея для своего блага.

Всякая мысль какъ произвольная, такъ и произвольная вызоветъ мыслительныя волны или колебанія, распространяющіяся въ пространствѣ. Эти колебанія производятъ большее или меньшее дѣйствіе на окружающихъ.

Существуетъ способъ направлять въ прямомъ направленіи духовныя (мыслительныя) колебанія на другое лицо и благодаря этому обращать на себя его вниманіе. Подобный способъ въ сравненіи съ обычнымъ беспорядочнымъ посыланіемъ мыслительныхъ волнъ представляетъ то же самое, что и нарѣзная пуля въ сравненіи съ зарядомъ изъ дробы. Нарѣзная пуля стоитъ много выше, если только вы умѣете цѣлиться.

Нѣкоторые учителя ментальной науки обладаютъ замѣчательнымъ даромъ телепатическаго хотѣнія, такъ что многіе изъ достигнутыхъ ими результатовъ кажутся

невѣроятными для тѣхъ, кто еще не ознакомился близко съ законами, управляющими мыслительными колебаніями. Такихъ результатовъ они, конечно, достигли благодаря многолѣтнимъ занятіямъ, опытамъ и особому образу жизни, рѣзко отличающемуся отъ образа жизни обыкновенныхъ людей. Мнѣ кажется, что лишь очень немногіе изъ моихъ читателей возымѣютъ желаніе такъ дорого заплатить за такія достоинства.

Можетъ быть и хорошо, что эту силу не такъ легко приобрести, такъ какъ въ противномъ случаѣ многіе, овладѣвъ ею, употребляли бы ее съ дурными цѣлями. Я знаю нѣкоторыхъ обладателей этой поразительной силы и присутствовалъ при изумительныхъ проявленіяхъ передачи мыслей; при этомъ я далъ обѣщаніе друзьямъ сохранить все въ тайнѣ, поэтому, конечно, я вынужденъ молчать. Кромѣ этихъ соображеній, безъ сомнѣнія было бы неблагоразумно передавать и распространять такого рода вещи, благодаря которымъ безчестныя лица приобрѣли бы возможность проявлять свою волю на окружающихъ. Однако нѣкоторыя подробности этого тайнаго знанія были уворованы и ими стали злоупотреблять. Иные совершенно случайно узнавали кое-какіе изъ основныхъ принциповъ, тогда они начинали изслѣдовать ихъ, насколько это допускали ихъ ограниченныя познанія; при этомъ они часто получали такіе результаты, которые поражали и изумляли ихъ.

Однако цѣль настоящаго руководства заключается не въ томъ, чтобы приготовить изъ отдавшихся ей изученію жрецовъ тайнаго знанія, мистиковъ, іоговъ или чародѣевъ, а въ томъ, чтобы сообщить имъ точное знаніе законовъ личнаго вліянія при помощи упражненій съ духовными силами, то есть, говоря иначе, личнаго магнетизма. На основаніи этого я не намѣренъ подробно разсматривать удивительныхъ явленій,

вызванныхъ по желанію изучившими настоящую науку, а просто желаю дать вамъ понятіе о практическомъ примѣненіи телепатическаго хотѣнія, которымъ вы можете пользоваться въ своей повседневной жизни. Я научу васъ лишь способности привлекать къ себѣ вниманіе того лица, на которое вы намѣреваетесь произвести извѣстное вліяніе, хотя бы данное лицо находилось отъ васъ на разстояніи болѣе чѣмъ сотни верстъ. Если вы пожелаете большаго развитія, то вы, конечно, можете совершенствоваться далѣе, но я предупреждаю васъ, что достиженіе высшихъ степеней этой науки очень нелегкая задача. Первая степень, о которой я сейчасъ буду говорить съ вами, почти не представляетъ затрудненія для достиженія; нужно только понять теорію, остальное сдѣлаетъ практика.

Я уже раньше указывалъ, что каждая мысль производитъ колебанія, которыя распространяются подобно кругамъ, получающимся отъ брошеннаго въ воду камня. Мысли дѣйствуютъ на людей во всѣхъ направленіяхъ. Если вы бросите камень вдоль поверхности воды, то круги будутъ образовываться по тому направленію, по которому брошенъ камень. Такъ же обстоитъ дѣло и съ колебаніями телепатическаго хотѣнія, если сравните ихъ съ колебаніями обыкновенной мысли. Предположимъ, напримѣръ, вы привлекаете къ себѣ чье-либо вниманіе для того, чтобы согласно своему желанію расположить къ себѣ данное лицо. Вы должны упорно думать о своемъ желаніи вызвать въ немъ интересъ и, если вы немного знакомы съ духовной наукой, то вы при этомъ предполагаете, что онъ интересуется вами. При такомъ образѣ дѣйствія вы безъ сомнѣнія будете направлять впередъ и сильныя мыслительныя колебанія во всѣ стороны; конечно, нѣкоторыя изъ нихъ въ большей или меньшей степени коснутся и нужнаго вамъ лица въ зависимости отъ степени

вашего преобладанія надъ нимъ. Въ лучшемъ случаѣ оцъ будетъ воспринимать не болѣе сильныя импульсы, чѣмъ тѣ, которые воспринимаетъ какое-либо другое лицо, находящееся въ извѣстномъ отношеніи съ вами. Но если, съ другой стороны, вы такъ будете управлять своимъ духовнымъ телеграфическимъ аппаратомъ, что сильныя колебальныя импульсы будутъ направляться по направленію къ данному лицу и посланное получить большую ясность. Впечатлѣніе, вызванное колебаніями, будетъ сильнѣе.

Для того, чтобы получить наилучшіе результаты, вы обязательно должны выполнять упражненія въ концентраціи, указанныя въ настоящемъ руководствѣ. Конечно, вы достигнете нѣкоторыхъ результатовъ даже и безъ упражненій въ концентраціи; но послѣдняя удесятеритъ ваши силы. Я думаю, что вы разовьете способность сосредоточиваться и будете выполнять упражненія. Теперь я перехожу къ выполненію упражненій. Вы намѣреваетесь на этихъ дняхъ вести переговоры съ кѣмъ-нибудь изъ тѣхъ лицъ, кого вы желаете заинтересовать въ своихъ планахъ и предпріятіяхъ. Можетъ быть, этого человѣка вы до сихъ поръ совершенно не знали или относились къ нему совершенно безучастно, и между вами обоими не существовало до сихъ поръ никакой связи. Вы увѣрены, что сумѣете произвести на него вліяніе при помощи только что указанныхъ способовъ, но вы желаете, если представится возможность, установить съ нимъ непосредственное общеніе ранѣе своего съ нимъ интервью или, говоря иначе, войти съ нимъ въ сношеніе (rapport). Вы хорошо сознаете, что вѣроятность успѣха вслѣдствіе этого значительно возрастетъ; разъ вы установили сношеніе (rapport) съ мужчиной или съ женщиной, вы уже тѣмъ самымъ пріобрѣли существенное преимущество, такъ какъ послѣ этого данное лицо безусловно охва-

титъ иногда довольно значительный къ вамъ интересъ. Лучшимъ способомъ, которымъ при подобныхъ обстоятельствахъ вы должны пользоваться, является установленіе мысленнаго общенія (rapport) съ нимъ при помощи телепатическаго хотѣнія. Прежде всего для этого вы должны удалиться въ спокойное мѣсто, тамъ вы можете лечь или сѣсть комфортабельно на стуль. Расположитесь какъ можно удобнѣе и приведите свои мускулы въ расслабленное состояніе; предоставьте своему тѣлу ослабнуть до такой степени, чтобы оно лежало подобно мокрому холсту и вы совершенно бы позабыли о немъ. Успокойтесь и приведите свой умъ въ пассивное, спокойное состояніе, стараясь ни о чемъ не думать; вообще отбросьте всѣ смущающія и волнующія васъ мысли. Всего этого вы легко достигнете при помощи концентрации (сосредоточенія).

Послѣ того какъ вы выполните эти условія, думайте напряженно и одновременно спокойно о томъ лицѣ, съ которымъ вы желаете вступить въ дѣло. Вы не должны хмуриться и сжимать кулаки, погрузившись въ глубокую думу; вы всегда должны сохранять пассивное и расслабленное состояніе; ваше напряженное положеніе должно отличаться спокойствіемъ и увѣренностью. Нѣкоторую помощь въ этомъ случаѣ вамъ можетъ оказать закрытіе глазъ и мысленно воспроизведеніе изображенія того лица, съ которымъ вы желаете вступить въ общеніе. Если же вы никогда не видѣли даннаго лица, то создайте мысленно фигуру со смутными очертаніями. Послѣ нѣсколькихъ попытокъ вы замѣтите, что умственное изображеніе становится для васъ все болѣе и болѣе реальнымъ; изъ этого вы можете заключить, что у васъ начинается уже мысленное сношеніе съ этимъ лицомъ. Когда наступитъ подобное состояніе, то остановитесь на той мысли, что вы внушаете свои желанія извѣстному лицу, и при

этомъ вообразите, что оно приводитъ ихъ въ исполненіе. Ваше все воображеніе поэтому долженъ заполнять этотъ самый человѣкъ, и его образъ является существенной связью между вами и созданной вами мыслью о его дѣятельности, удовлетворяющей вашимъ желаніямъ. Вы такимъ образомъ посылаете опредѣленныя мыслительныя волны; онѣ, конечно, распространяются кругообразно по всѣмъ направленіямъ; на данное же лицо онѣ производятъ гораздо большее дѣйствіе, чѣмъ на другихъ, такъ какъ здѣсь имѣетъ мѣсто непосредственное общеніе. Практика и упражненія помогутъ вамъ достигъ большаго.

Вы можете имѣть лучшіе результаты, если вы вообразите, что смотрите черезъ длинную трубу, равную приблизительно одному футу въ діаметрѣ; вы при этомъ находитесь какъ бы на одномъ ея концѣ, а другое лицо на другомъ. Такое впечатлѣніе,—его можно достигъ при помощи концентраціи,—является вѣрнымъ признакомъ полного гаррот'а и ясно указываетъ, что вы сумѣли устранить всѣ внѣшнія вліянія и вполне уже установили психическій путь сообщенія. Когда вы достигнете подобнаго состоянія, вы должны уже быть безусловно убѣждены въ томъ, что оказываете сильное впечатлѣніе, за исключеніемъ того случая, когда человѣкъ, находящійся у другого конца мысленной трубы, знаетъ законы духовнаго преобладанія; въ подобныхъ случаяхъ онъ, замѣтивъ по признакамъ, что на него направлены мыслительныя колебанія, приметъ «положительное» (позитивное) духовное состояніе. Чѣмъ пассивнѣе окажется въ этотъ моментъ другой человѣкъ, тѣмъ лучше будутъ результаты. При небольшой практикѣ вы разовьете въ себѣ эту силу, такъ что вы будете съ каждымъ разомъ получать все болѣе ясное впечатлѣніе и создавать все болѣе точное изображеніе другого лица.

Обыкновенно необходима нѣкоторая практика, прежде чѣмъ вы станете получать мысленное впечатлѣніе долгой трубы, хотя нѣкоторые, посвятившіе себя изученію, успѣвали въ этомъ уже съ перваго раза. Вы, конечно, должны принять необходимое пассивное состояніе. Слѣдующій шагъ выражается въ томъ, чтобы произвести мысленное впечатлѣніе благодаря сообщенію черезъ трубу. Сначала вамъ представится слабое тѣневое кольцо; кольцо это постепенно будетъ дѣлаться отчетливѣе и наконецъ образуетъ форму открытаго конца трубки. Трубка будетъ становиться все длиннѣе и длиннѣе; въ послѣдствіи вы будете въ состояніи ясно видѣть черезъ всю ея громадную длину. У васъ появится такой результатъ послѣ нѣсколькихъ упражненій; при этомъ, постоянно практикуясь, вы приобретете способность получать подобное впечатлѣніе въ любое время. Приобрѣтеніе умѣнья воспроизводить мысленные образы очень тяжело и затруднительно. Вы можете имѣть хорошіе результаты и безъ примѣненія трубы, однако лучшіе результаты получать тѣ, кто окажется способнымъ воспользоваться ею.

Я считаю необходимымъ здѣсь обратить ваше вниманіе на то, что вы обязательно должны развить въ себѣ положительное ментальное состояніе, такъ какъ, только обладая имъ, вы можете достигнуть лучшихъ результатовъ и предохранить себя отъ посторонняго вліянія. Когда вы почувствуете признаки посторонняго вліянія, то вы должны мысленно произнести: «я есмь»; эти слова придадутъ вамъ особую психическую силу, благодаря которой вы станете невоспріимчивымъ къ мыслительнымъ колебаніямъ. Благодаря полному уясненію и пониманію своего собственнаго «я» вы окружите себя цѣлыми потоками мыслительныхъ волнъ, которыя защитятъ васъ независимо отъ вашего духовнаго

развитія отъ посторонняго ментальнаго вліянія. До тѣхъ поръ, пока вы вполне не овладѣете этимъ понятіемъ, вы должны на нѣкоторое время задержать теченіе мысли, подкрѣпить свое собственное «я» подтвержденіемъ «я есмь», сопровождаемымъ мысленнымъ представленіемъ своего реального существованія. Духовный образъ собственнаго «я», окруженный благопріятствующими ему мыслями, устраняющими постороннія колебанія, самъ по себѣ вызоветъ умѣренный токъ, который до тѣхъ поръ, пока не исчезнетъ мысль, будетъ производить небольшое дѣйствіе и благодаря этому защититъ васъ отъ внѣшнихъ колебаній. Вамъ безусловно необходимо практиковаться въ вызваніи этихъ мысленныхъ образовъ, такъ какъ вы получите въ результатѣ большую отъ этого пользу. Какъ только у васъ явится желаніе остаться наединѣ и отдаться всецѣло своимъ мыслямъ безъ всякаго вліянія съ чьей-либо стороны, то вы должны сѣсть, устранить отъ себя всѣ колебанія, согласно выше даннымъ указаніямъ; въ скоромъ времени вы сильно удивитесь той ясности мысли, которая у васъ наступаетъ. Я намѣреваюсь въ слѣдующей лекціи бесѣдовать съ вами о дѣйствіи мыслительныхъ колебаній, поэтому не будетъ лишнимъ указать вамъ здѣсь, что мыслительныя колебанія постороннихъ распространяются по кругамъ и вслѣдствіе этого оказываютъ на васъ, даже и въ томъ случаѣ, если они намѣренно и не направлены на васъ, извѣстное дѣйствіе. Природа одарила насъ инстинктивной силой сопротивленія, и все-таки мы болѣе или менѣе подчиняемся вліянію мыслительнымъ колебаніямъ окружающихъ; часто то самое мнѣніе, которое мы считаемъ своимъ, представляетъ собою повтореніе мнѣнія окружающихъ насъ лицъ. Перемѣна мѣстожительствъ влечетъ за собой измѣненіе взглядовъ на религію, политику, этику и т. п.; это обусловливается общимъ впе-

чатлѣніемъ окружающей среды, которое сопровождается комбинированностью мыслительныхъ волнъ новыхъ сосѣдей. Если вы нѣсколько подумаете объ этомъ, то вы вспомните множество примѣровъ подобнаго рода.

Волны народныхъ чувствъ проносятся по всей странѣ, производя извѣстное вліяніе на cadaго; исчезаютъ онѣ такъ же внезапно, какъ и появились. Мирную толпу можно всегда легко превратить въ дикое скопище. Все это вполнѣ естественная вещь. Взгляды и мнѣнія cadaго человѣка зависятъ отъ большей или меньшей степени напряженія мыслительныхъ, доходящихъ до него волнъ. Вы скоро убѣдитесь въ томъ, какъ цѣнно знаніе, при помощи котораго вы всегда будете способны устранить отъ себя, по своему желанію, внѣшнія вліянія; оно дастъ вамъ возможность единственно руководиться своимъ собственнымъ разумомъ, сужденіемъ и расположеніемъ. Вы не должны легкомысленно относиться къ этому, такъ какъ со временемъ это знаніе окажетъ вамъ существенную пользу. Бываютъ моменты, когда ясное мышленіе имѣетъ особую важность въ жизни cadaго человѣка. Могучая сила будетъ васъ принуждать къ извѣстному дѣйствію, и вы будете находиться въ нерѣшительности относительно того, что нужно дѣлать. Вы должны остановиться на лучшей мысли; способъ найти такую заключается въ томъ, чтобы окружить себя охраняющими мыслями, находясь въ безопасности въ своемъ собственномъ мыслительномъ замкѣ, вы легко тогда уже рѣшите, что лучше слѣдуетъ дѣлать. Многія изъ лучшихъ вашихъ рѣшеній обусловлены именно такимъ способомъ; поэтому вамъ слѣдуетъ всѣми силами стараться овладѣть этимъ искусствомъ.

Вслѣдствіе своего желанія указать способы для защиты, я немного уклонился отъ своей темы; теперь мы снова перейдемъ къ бесѣдѣ о наступательныхъ

пріемахъ. Мы предположимъ, что вы уже вполнѣ выполнили всѣ указанія, касающіяся установленія непосредственнаго мысленнаго общенія съ лицомъ, пользуясь для этой цѣли телепатическимъ хотѣніемъ. Когда позднѣе онъ будетъ находиться въ вашемъ присутствіи, вы найдете, что онъ интересуется вами гораздо болѣе, чѣмъ прежде; онъ будетъ дѣйствовать такъ, какъ будто бы хорошо зналъ васъ и былъ знакомъ съ вами уже много лѣтъ; благодаря всему этому вы будете чувствовать себя у него какъ дома. Я не говорю, что онъ по необходимости обязательно сдѣлаетъ такъ, какъ вы хотите (вы еще не достигли такого совершенства), но все же онъ выразитъ наклонность идти навстрѣчу вашимъ желаніямъ; конечно, вслѣдствіе его расположенія къ вамъ ваши дѣла пойдутъ гораздо лучше, чѣмъ вы ожидали. Само собой разумѣется, повтореніе упражненій телепатическаго хотѣнія будетъ содѣйствовать облегченію дѣла. Вамъ не слѣдуетъ только никогда приходить въ отчаяніе отъ возможныхъ неудачъ, будьте всегда осмотрительны, и успѣхъ явится скорѣе, чѣмъ вы его ожидаете.

При всѣхъ свиданіяхъ сохраняйте полное достоинство, увѣренное обращеніе и не забывайте пользоваться силою своего взгляда. Послѣдній часто возстановляетъ общеніе, ранѣе установленное при помощи телепатическаго хотѣнія, онъ снова возстановливаетъ условія гаррогіа и направляетъ результаты свиданія къ желаемому вами исходу. Вы должны пользоваться обстоятельствами и научиться примѣнять ранѣе указанные способы при совершенно различныхъ условіяхъ. Приведенный примѣръ является лишь образцомъ, но принципы его вполнѣ вѣрны, и ихъ можно прилагать, конечно, съ соотвѣтствующими измѣненіями при всѣхъ такихъ случаяхъ, когда вамъ желательно произвести какое-либо вліяніе на разстояніи до встрѣчи

съ нимъ. Принципъ будетъ однимъ и тѣмъ же во всѣхъ случаяхъ.

Тѣ изъ посвятившихъ себя изученію, которые съ полнымъ вниманіемъ отнеслись къ этимъ лекціямъ, откроютъ въ нихъ много такого, что совершенно ускользнуло отъ обыкновеннаго читателя. Послѣдній будетъ читать между строкъ. *Если вы стоите на верномъ пути, то при каждомъ новомъ прочитываніи настоящей книги содержаніе ея будетъ казаться вамъ все полнѣе и полнѣе. Вы будете встрѣчать въ ней новыя идеи всякій разъ, какъ только перейдете къ новому уроку; обыкновенный же читатель, пробѣжавъ его, не пойметъ самой сущности. Онъ совершенно не приметъ во вниманіе тайны ученія и найдетъ упражненія и объясненія ясными какъ тина. Это не требуетъ доказательствъ. Каждый находитъ то, что ищетъ. Одинъ человѣкъ желаетъ найти залежи угля, другой—наоборотъ, стремится наткнуться на скрытые въ землѣ алмазы, хотя уголь и алмазъ имѣютъ въ своемъ составѣ одно и то же вещество. «Просите и дастся вамъ», «ищите и обряцете».*

Въ заключеніе этой лекціи позвольте мнѣ указать, что хотя сила духа, изображенная въ настоящей и предыдущихъ лекціяхъ, кажется удивительной, сила мысли, представляя собою все, что извѣстно подъ именемъ притягательной силы мысли, далеко превосходитъ все то, что я говорилъ вамъ. Я постараюсь въ слѣдующей лекціи выяснить вамъ сущность этого удивительнаго явленія.

## Одиннадцатая лекція.

Притягательная сила мысли. Великій писатель по вопросу о силѣ разума Прентэсъ Мюльфордъ суммировалъ почти всю сущность своей философіи въ слѣдующей формѣ: «мысли суть вещи». Онъ выразилъ въ этихъ словахъ великую истину, которая, если бы люди вполне уяснили ее, могла бы перевернуть весь міръ. Мысль является не динамической силой, она — вполнѣ реальная вещь, подобно какому-нибудь материальному предмету. Мысль представляетъ собой уточненную форму матеріи или довольно грубую форму духа, — вы можете вполнѣ правильно считать ее тѣмъ и другимъ. Матерія — есть грубая форма духа, а духъ — тонкая форма матеріи. Въ природѣ существуетъ только одна субстанція, но эта субстанція имѣетъ различныя формы, начиная съ такъ называемыхъ материальныхъ формъ и кончая самой тончайшей формой духа.

Когда мы думаемъ, мы распространяемъ кругомъ себя вibraціи тончайшей эфирной субстанціи, которая такъ же реальна, какъ тонкій паръ или газъ жидкости и твердья тѣла. Мы не видимъ мысли, но мы не можемъ также видѣть тонкаго пара или газа. Мы не можемъ обонять и опредѣлить вкусъ мысли, мы не можемъ также обонять и опредѣлить вкусъ чистаго воздуха. Однако мы можемъ ихъ ощущать (этимъ подтверждается многое); это имѣетъ гораздо большее значеніе, чѣмъ все то, что мы знаемъ о могучихъ магнетическихъ колебаніяхъ сильнаго магнита, который, несмотря на то, что обладаетъ достаточной силой, чтобы притянуть къ себѣ кусокъ стали вѣсомъ въ 100 фунтовъ, абсолютно не производитъ на насъ ника-

кого дѣйствія. Его колебанія могутъ, конечно, проникать черезъ васъ и дѣйствовать на сталь, между тѣмъ какъ вы не будете этого даже сознавать. Свѣтъ и тепло распространяютъ также колебанія, хотя и меньшей интенсивности (напряженности), но основанныя на томъ же принципѣ. Присутствіе пяти чувствъ не является абсолютно необходимымъ для того, чтобы убѣдиться въ существованіи матеріальной субстанціи или силы. Анналы науки полны доказательствъ этого. Проф. Елисей Грей, замѣчательный ученый, говоритъ въ своемъ небольшомъ сочиненіи «Чудеса природы»:

«Существованіе въ мысляхъ такихъ звуковыхъ волнъ, которыхъ не можетъ ощущать ни одно человѣческое ухо, а также цвѣтныхъ свѣтовыхъ волнъ, которыхъ не можетъ видѣть ни одинъ глазъ, представляетъ обширное поле для размысленія. Огромное темное нѣмое пространство отъ 40,000 до 400,000,000,000,000 колебаній въ секунду и безконечность рядовъ свыше 700,000,000,000,000 колебаній въ секунду, когда прекращается свѣтъ въ мірѣ движенія, даетъ просторъ для размысленій».

М. М. Уильямсъ въ своемъ произведеніи, называющемся: «Краткая глава о наукѣ», говоритъ: «нѣтъ никакихъ градацій между страшно быстрымъ колебаніемъ, или дрожаніемъ, которое сообщаетъ намъ чувство слуха, и очень медленнымъ, которое производитъ въ насъ ощущеніе слабой теплоты. Между ними лежитъ громадный промежутокъ, достаточно обширный, чтобы заключить въ себѣ иной міръ движеній, находящійся между нашимъ міромъ звуковъ и нашимъ міромъ тепла и свѣта; нѣтъ поэтому никакихъ разумныхъ основаній для того, чтобы предположить, что матерія неспособна къ переходной дѣятельности или что подобная дѣятельность препятствуетъ возникновенію

промежуточныхъ ощущенийъ, разь существуютъ органы для воспріятія и ощущенія этихъ движеній».

Я цитирую эти авторитеты для того, чтобы дать пищу вашимъ мыслямъ, а не для того, чтобы постараться доказать вамъ существованіе мыслительныхъ колебаній. Последнее отвлекло бы меня отъ цѣли и назначенія настоящаго руководства; его поэтому можно коснуться только мимоходомъ.

Характеръ исходящихъ отъ насъ мыслительныхъ колебаній вполне обусловливается сущностью самой мысли. Если бы мысли имѣли цвѣтъ (нѣкоторые говорятъ, что они его имѣютъ,), то мы увидѣли бы, что наши боязливыя и нехорошія мысли повисли надъ самой землей въ видѣ темныхъ тяжелыхъ облаковъ; свои же ясныя, веселыя, счастливыя и увѣренныя: „я могу и я хочу“ мысли мы замѣтили бы въ видѣ свѣтлыхъ перистыхъ, газообразныхъ облаковъ, быстро несущихся и смѣшивающихся съ другими имъ подобными, образующихъ перистыя облачныя цѣпи, высоко надъ кучами плотныхъ, удушливыхъ, отвратительныхъ испареній, образующихся отъ боязливыхъ и завистливыхъ мыслей, выражающихся въ словахъ: „я не могу“. Разстояніе, на которое удаляются отъ насъ наши мыслительныя волны, не имѣетъ никакого значенія; онѣ всегда имѣютъ известную связь съ вами и всегда производятъ нѣкоторое дѣйствіе какъ на васъ, такъ и на другихъ. Вамъ нелегко освободиться отъ вліянія этихъ проявленій вашего духа. Если вы распространяете дурныя мысли, — то вы становитесь предметомъ для ихъ дѣйствія, и ваша единственная надежда нейтрализовать и обезвредить ихъ заключенія въ томъ, чтобы распространить новыя сильныя мыслительныя волны или, утверждая „я если“, образовывать такимъ образомъ мыслительныя токи. Старинныя поговорки: «бездна притягиваетъ бездну» и «равное влечетъ къ равному», могутъ слу-

жить хорошимъ опредѣленіемъ стремленія мыслительныхъ волнъ. Въ этомъ выражается то, что извѣстно подь именемъ аддуктивнаго свойства мысли; слово аддуктивный происходитъ отъ латинскаго слова *adductum*, притягательный; проявленіе такого свойства мысли является однимъ изъ самихъ поразительныхъ признаковъ въ ряду психическихъ феноменовъ.

Боязливыя или непріятныя мысли притягиваютъ къ себѣ другія мысли подобнаго же рода и соединяются съ ними; результатъ выразится въ томъ, что вы не только будете страдать отъ созданныхъ своимъ умомъ мыслей, но и отъ мыслей другихъ, такъ что образуется тяжелое проложеніе. И чѣмъ далѣе вы будете такъ мыслить, тѣмъ тяжелѣе будетъ ваше положеніе. Съ другой стороны, если у васъ будутъ свѣтлыя, веселыя и счастливыя мысли, то вы притяните къ себѣ другія подобныя имъ и вы будете чувствовать себя веселѣе, радостнѣе и счастливѣе вслѣдствіе ихъ соединеннаго дѣйствія. Это абсолютная истина, но все же вы не должны принимать ее на вѣру. Испытайте и убѣдитесь. Когда вы будете исполнять опыты, то вы обязательно должны производить ихъ съ увѣренностью въ ихъ исполненіи; вы тогда получите болѣе быстрые и оцутительные результаты. Полусмѣлыя, сомнѣвающіяся мысли оказываютъ болѣе слабое дѣйствіе въ сравненіи съ увѣренными и ожидающими.

Если у васъ не будетъ смѣлости, увѣренности и рѣшимости «попытаться» или если вы не сумѣете отдѣлаться отъ мысли: „я знаю, что я не могу“, то вы привлечете къ себѣ силу другихъ мрачныхъ мыслей того же рода и вы найдете, что вы дѣйствительно не можете; кромѣ этого, того же мнѣнія о вашихъ способностяхъ будетъ, повидимому, и всякій другой.

Вы должны поддерживать въ себѣ и распространять кругомъ себя твердую, увѣренную, безстрашную

мыслительную волну: „я могу и я хочу“, которая привлечетъ вамъ подобныя же мыслительныя волны другихъ; такія волны окажутъ на васъ хорошее дѣйствіе, укрѣпятъ ваши силы и помогутъ вамъ осуществить ваши стремленія. Если вы распространяете ревнивыя, завистливыя мысли, то онѣ, возвращаясь къ вамъ обратно, привлекаютъ съ собою такія же мысли; благодаря этому вы будете страдать до тѣхъ поръ, пока не устранили ихъ дѣйствіе. Такимъ же образомъ возвращаются къ вамъ обратно мыслительныя волны ненависти, послѣ того какъ ихъ сила и могущество увеличатся во время колебаній. Старая поговорка: «проклятія, подобно цыплятамъ, находятъ пріютъ дома», гораздо ближе къ истинѣ, чѣмъ это обыкновенно предполагаютъ. Злобныя мысли вызываютъ раздраженіе въ другомъ человѣкѣ, если только онъ не принялъ положительнаго положенія въ отношеніи васъ, и онъ возвращаетъ вамъ обратно мыслительныя волны; по дорогѣ къ нимъ присоединяются другія злобныя мыслительныя волны, и вредная работа увеличивается. Конечно, вы слышали народную поговорку: «человѣкъ всегда находитъ то, что ищетъ». Само собой разумѣется, иначе и не можетъ быть, такъ какъ его мысли привлекаютъ другія такого же рода мысли, и онъ видитъ міръ имѣющимъ такую окраску, какую придаютъ ему его духовныя очи.

Хорошія мысли притягиваютъ хорошія; дурныя мысли—дурныя. Если вы посылаете къ человѣку ненависть и посылаете ему свои мысли ненависти, вы получите обратно ненависть и будете видѣть ненавидимый и ненавидящій міръ. Въ мірѣ мысли вы съ хорошимъ процентомъ получаете обратно все, что даете. Если вы будете посылать хорошія мысли, то къ вамъ возвратятся хорошія же мысли съ значительнымъ приростомъ, и вы будете хорошо себя чувствовать въ

обществѣ расположенныхъ, доброжелательно относящихся къ вамъ лицъ, благодаря этому вы только выиграете. Даже съ личной точки зрѣнія, лучше имѣть хорошія мысли. Если вы попробуете на практикѣ мыслить такимъ образомъ, хотя бы въ продолженіе одного мѣсяца, то вы вскорѣ замѣтите громадную перемѣну въ различнаго рода явленіяхъ, громадную перемѣну въ самихъ себѣ; у васъ явится отвращеніе и омерзѣніе къ прежней, низкой, недостойной, дурной, мыслительной дѣятельности и вы не согласитесь вернуться къ ней ни на какихъ условіяхъ и ни за какую цѣну. Прежде чѣмъ минуешь мѣсяцъ, вы уже замѣтите полезную силу возвращающихся мыслительныхъ волнъ, и вся ваша жизнь совершенно измѣнится. Попробуйте. Попробуйте это сейчасъ же. Вы никогда не будете сожалѣть объ этомъ.

Существуютъ двѣ наиболѣе дурныхъ мысли, которыя вы должны прежде всего уничтожить. Вы увидите, что, какъ только устранили ихъ, вашъ успѣхъ въ жизни увеличится. Я говорю о ненависти и страхѣ. Два этихъ ядовитыхъ растенія производятъ массу другихъ дурныхъ мыслей. Печаль представляетъ собой старшее дитя страха и имѣетъ много сходства со своимъ отцомъ. Зависть, недоброжелательность, злоба являются однимъ изъ многочисленныхъ проявленій ненависти. Уничтожьте корень, и васъ не будутъ беспокоить побѣги. Я еще коснусь этого предмета въ лекціи объ образованіи характера.

Я хочу теперь перейти къ другой сторонѣ притягательной силы мысли и буду бесѣдовать объ успѣхѣ при помощи притягательнаго мышленія.

Считается достовѣрнымъ фактомъ, но можетъ быть вамъ покажется совсѣмъ невѣроятнымъ, что всѣ пользующіеся успѣхомъ люди добились его благодаря своимъ могучимъ, строгимъ, полнымъ силы, сконцент-

рированными волнами мысли. Они направили свой разум на известную цѣль и воспользовались помощью воли при посредствѣ познанія „Я есмь“, чтобы дать мысли определенное направленіе; такое направленіе мысли содѣйствуетъ развитію ихъ характера, и благодаря этому они прямо идутъ къ той цѣли, которую они съ самаго начала себѣ избрали. Другіе имѣли передъ собой ту же самую цѣль, но не достигли ее, такъ какъ не дали должнаго наблюденія мыслямъ и, потерявъ ее, утратили смѣлость, стали робкими и подпали подъ власть искушенія и лести.

Для успешнаго достиженія мысленно намѣченнаго идеала безусловно необходимо: во-первыхъ, непреодолимое желаніе (а не пустая прихоть), во-вторыхъ, полная увѣренность въ свою способность привести въ исполненіе свое желаніе (а не робкое предположеніе), въ-третьихъ, твердое рѣшеніе достигъ своей цѣли (а не простое намѣреніе: „я попытаюсь“).

Указанныя качества мыслей безусловно гарантируютъ успѣхъ, если точно будутъ исполнять ихъ. Онѣ разовьютъ характеръ и выработаютъ способность достигать цѣли, такъ какъ «мысли выражаются въ дѣйствіи»; онѣ придадутъ вамъ твердую силу для вліянія на другихъ; онѣ вызовутъ къ дѣйствию мыслительныя волны, которыя привлекутъ вамъ на помощь другія.

Если вы имѣете мысль: „я не могу“, то вы устраняете колебанія, которыя вызовутъ такое чувство, что вы дѣйствительно не можете; благодаря этому вы не будете пользоваться ими и употреблять ихъ для своей пользы. Чувство самоохраненія заставляетъ людей недовѣрчиво относиться къ подобнаго рода лицамъ и избѣгать ихъ. Ни одинъ человекъ не чувствуетъ влеченія къ тому, кто думаетъ: „я не могу“; такая форма мышленія создаетъ такія условія, которыя скорѣе отбращаютъ, чѣмъ привлекаютъ.

Когда же вы будете имѣть мысли: «я могу и я хочу», то колеблющіяся волны начинаютъ двигаться, производя возбуждающее дѣйствіе; всѣ будутъ чувствовать къ вамъ влеченіе и все сдѣлается по вашему желанію. Сильные люди будутъ чувствовать къ вамъ симпатію и съ удовольствіемъ будутъ готовы работать вмѣстѣ съ вами; слабые люди, сознавая вашу силу и нуждаясь въ ней, почувствуютъ къ вамъ влеченіе и безсознательно подчинятся вашему вліянію. Это является примѣромъ притягательнаго свойства мысли. Попробуйте испытать.

Притягательная сила мысли можетъ совершить гораздо болѣе, чѣмъ это. Она можетъ привлечь къ вамъ людей, которые интересуются тѣмъ же самымъ дѣломъ, какъ вы. Послѣдніе почувствуютъ влеченіе къ вамъ, а вы къ нимъ, при чемъ каждый изъ васъ будетъ помогать другому къ обоюдной выгодѣ. Она привлечетъ къ вамъ людей, которымъ нужны ваши услуги или помощь; они получаютъ отъ васъ пользу къ вашей выгодѣ. Она привлекаетъ къ вамъ также тѣхъ, кто можетъ оказать вамъ помощь и содѣйствовать вашимъ интересамъ. Конечно, вамъ приходилось чувствовать влеченіе къ подобному человѣку и оказывать ему помощь, прежде чѣмъ вы совершенно сговорились съ нимъ. Безусловно у васъ были подобные случаи. Почему? Почему вы охотно покровительствуете одному и недоувѣрчиво относитесь къ другому, который не хуже его? Благодаря силѣ мыслительныхъ колебаній. Въ этомъ вся тайна. Одно и то же качество мысли привлекаетъ васъ къ тѣмъ, чьи колебанія имѣютъ равную длину съ вашими, такъ что вы инстинктивно будете находить тѣхъ, которые могутъ оказать вамъ услугу и помочь вамъ. Я увѣряю васъ, что ваша собственная воля будетъ принадлежать вамъ, если вы узнаете законы.

Это удивительно и трудно поддается объясненію, если не касаться области метафизики, однако степень вашего успѣха обусловливается вашей вѣрой въ силу. Шаткая, колеблющаяся вѣра принесетъ вамъ неполные успѣхи, а твердая, рѣшительная, полная вѣра въ то, что вы можете распорядиться своей волей, создастъ вамъ граничаніе чуть ли не съ чудесами результата. Постарайтесь развить въ себѣ такую вѣру и всегда соединяйте ее съ твердымъ мысленнымъ требованіемъ того, что вамъ нужно: тогда вы будете всегда имѣть успѣхъ. «Просите и дастся вамъ, стучите и отверзется»; однако обязательно сопровождайте свои требованія твердой вѣрой и ожиданіемъ успѣха.

Елена Вильманъ говоритъ:

„He who dares assert the I  
May calmly wait  
While hurrying fate  
Meets his dis demand with sur supply“.

(Кто знаетъ цѣну своего «я», тотъ можетъ спокойно ожидать; вѣчно безумная судьба безусловно исполнитъ его желанія.)

Слова «спокойно ждать» относятся къ состоянію духа и выражаютъ спокойное, увѣренное ожиданіе неизбежнаго. Въ нихъ не слѣдуетъ понимать того, что человѣкъ можетъ сидѣть сложа руки и ничего не дѣлать, спокойно ожидая, пока безумная (причудливая) судьба не осыплетъ его своими дарами. О, нѣтъ! Елена Вильманъ совѣтъ этого не думала; она не рекомендуетъ такого пути. Человѣкъ, охваченный вполнѣ однимъ стремленіемъ и сконцентрировавшаіи мыслительные импульсы, никогда не долженъ сидѣть сложа руки и чего-то ждать, такъ какъ онъ не можетъ этого сдѣлать, не принеся въ жертву своего желанія и рѣшенія привести послѣднее въ исполненіе. «Мысли выражаются въ дѣйствіяхъ»; чѣмъ настойчивѣе мысль,

тѣмъ сильнѣе дѣйствіе. Вы можете стремиться къ какой-нибудь очень недостижимой цѣли и быть вполне увѣреннымъ, что достигнете ее; вы всегда ее осуществите, если точно будете исполнять данныя здѣсь указанія. Вы должны согласиться съ Гарфильдомъ, который говоритъ: «не слѣдуетъ дожидаться, пока дѣло приметъ благопріятный исходъ, а нужно самимъ дать ему надлежащее положеніе». Слова: «самимъ дать ему надлежащее положеніе»—вполнѣ правильны; вамъ слѣдуетъ приложить къ дѣлу все свое могущество и силу и выразить спокойное увѣренное требованіе, чтобы данное дѣло приняло благопріятный для васъ результатъ. При этомъ все время вы должны съ увѣренностью ждать, что «дѣло» подчинится вашему приказанію.

Мнѣ было бы желательно обладать возможностью передать вамъ удивительные результаты подобнаго образа мышленія и дѣйствія, но я могу здѣсь лишь коснуться ихъ и обратить ваше вниманіе на дѣйствіе закона. Лишь благодаря опыту можно научиться цѣнить истину. Значеніе «я есмь» не можетъ быть понято другимъ путемъ. Я желаю, чтобы каждый читающій эти лекціи испробовалъ на практикѣ этотъ новый способъ мышленія. Вамъ сначала придется отнестись съ недобвѣріемъ къ тому, что я говорю; но какъ только вы начнете исполнять опыты, то вы на собственной практикѣ убѣдитесь въ ихъ истинѣ и быстро достигнете успѣха.

Все то, что вы будете твердо и увѣренно желать, будетъ принадлежать вамъ, подумайте объ этомъ. Все испробуйте. Попробуйте серьезно, и вы получите успѣхъ. Все это основано на дѣйствіи могущественнаго закона.

Наша ближайшая лекція будетъ касаться образованія характера; вы при этомъ увидите, что человѣка легко можно опредѣлить по тому, что онъ мыслить въ глубинѣ своей души.

## Двѣнадцатая лекція.

Образованіе характера при помощи духовнаго контроля. Можетъ быть, кто-нибудь изъ читателей, ознакомившійся съ предыдущими лекціями и заключающимися въ нихъ указаніями, скажетъ: «да, все это очень правдоподобно, и я, конечно, достигъ бы такихъ результатовъ, если бы я владѣлъ необходимыми для этого качествами ума и характера».

Послѣднее, повидимому, служить для многихъ главнымъ препятствіемъ; они очень ясно понимаютъ, что именно нужно для достиженія успѣха, но, вслѣдствіе того, что у нихъ отсутствуютъ характерныя качества пользующагося успѣхомъ человѣка, они предполагаютъ, что цѣль для нихъ недостижима. На свѣтѣ не существуетъ большаго заблужденія, чѣмъ подобное ложное убѣжденіе, это ложное направленіе мысли, обусловленное страхомъ, это отсутствіе сознанія силы «я есмь».

Человѣкъ при помощи силы воли можетъ такъ развить свой характеръ, что будетъ въ состояніи выработать изъ себя все, что ни пожелаетъ. Внѣ всякаго сомнѣнія онъ можетъ передѣлать себя. Человѣкъ всегда есть то, чѣмъ онъ желаетъ быть. Конечно, это смѣлое заявленіе, но все же оно—абсолютная истина; мы можемъ всегда найти множество доказательствъ въ каждомъ городѣ данной страны. Сотни лицъ подтверждаютъ его правильность, многія сотни другихъ лицъ уже на пути къ этому подтвержденію. Возрожденіе не является утопией. Оно полная истина.

Вы вполне уясните себѣ эти слова, если примете во вниманіе, что каждое явленіе имѣетъ свою причи-

ну. Дѣловые успѣхи обязаны извѣстнымъ качествамъ ума, характера и темперамента. Изъ этихъ трехъ качествъ реально существуетъ только первое, такъ какъ два другихъ являются лишь его результатомъ. Тотъ, кто владѣеть указанными качествами, достигаетъ опредѣленныхъ результатовъ; тотъ же, у кого они отсутствуютъ, не имѣетъ никакого успѣха. Когда вы убѣдитесь, что эти качества присущи вамъ и вы можете развить ихъ, предъ вами откроется блестящая перспектива. Развитие этихъ качествъ служитъ ключомъ къ успѣху.

Вы знаете уже, что необходимыя качества заключаются: въ энергіи, честолюбіи, рѣшительности, мужествѣ, увѣренности, настойчивости, терпѣніи, осторожности и въ нѣкоторыхъ другихъ.

Всѣ лица владѣютъ нѣкоторыми изъ этихъ качествъ и не имѣютъ другихъ. Одни обладаютъ этими качествами въ большей степени, другіе въ меньшей. Каждый человѣкъ инстинктивно знаетъ, какихъ качествъ у него недостаетъ. Онъ не откроетъ этого ни своимъ друзьямъ, ни своей женѣ, и сознаніе своихъ недостатковъ будетъ таиться у него въ глубинѣ его души. Если бы онъ сумѣлъ, благодаря простому желанію, приобрести необходимыя для него качества, то, конечно, онъ зналъ бы, какъ ему слѣдуетъ дѣйствовать. Въ этомъ нѣтъ никакого сомнѣнія. Но у него отсутствуютъ увѣренность и настойчивость мысли, необходимыя для достиженія того, въ чемъ, какъ онъ знаетъ, онъ нуждается. У него нѣтъ желанія заплатить за приобрѣтеніе. Если бы какой-либо великій ученый объявилъ, что онъ открылъ удивительное химическое соединеніе, или новую сыворотку, которая имѣетъ свойство развивать участія и атрофированныя качества духа и усилить слабыя, то весь міръ устремился бы къ этому новому возродителю. Тысячи пожелали бы

обладать этимъ средствомъ, и каждый человѣкъ могъ бы указать, какой родъ сыворотки ему необходимъ. Не было бы нужды ни въ діагнозѣ, ни въ рецептѣ. Каждый человѣкъ самъ бы производилъ себѣ діагнозъ въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ и въ зависимости отъ симптомовъ требовалъ себѣ известную сыворотку. Одному нужно было бы тройного экстракта энергій, другому настойки настойчивости, третьему, наконецъ, склянку съ самоувѣренной на ея этикеткѣ надписью: «я могу», и такъ далѣе. Каждый хорошо бы сознавалъ, что если ему дадутъ настоящаго сорта сыворотку, онъ получитъ возможность измѣнить свой характеръ и управлять успѣхомъ.

Нѣтъ, лекарство не окажетъ такого дѣйствія. Подобнаго случая никогда не будетъ. Желательнаго же результата можно достигъ благодаря примѣненію закона духовнаго господства.

Я могу дать вамъ лишь общую идею о дѣйствіяхъ этого великаго закона; но если вы окажете полное вниманіе тому, что я по этому поводу говорю, то вы поймете принципы и будете способны пользоваться ими для своего блага.

Прежде всего слѣдуетъ помнить, что мы въ физическомъ и духовномъ отношеніи являемся созданіями своихъ привычекъ. Нашъ характеръ въ большинствѣ случаевъ является результатомъ привычекъ мышленія. Вполнѣ возможно, что намъ присуци наслѣдственные импульсы, благодаря которымъ мы приобрѣтаемъ однѣ привычки и отдѣльваемся отъ другихъ; мы постоянно двигаемся по линіи наименьшаго сопротивленія; однако характеръ является результатомъ известныхъ приобрѣтенныхъ привычекъ. Мы идемъ проторенными мыслительными тропинками, не думая о томъ, чтобы устроить новыя въ лѣсу тропинки, хотя и сознаемъ, что новыя тропинки будутъ лучше и идти по нимъ бу-

дѣть легче, чѣмъ по старымъ, какъ только онѣ окончательно будутъ сдѣланы. Мы знаемъ все это. Это уже старая исторія. Почему же мы не устраиваемъ новой тропинки? Просто потому, что не хотимъ беспокоиться. У насъ не хватаетъ силы воли, рѣшимости и настойчивости для того, чтобы сдѣлать это. Я признаю, что это нелегкая задача, но подумайте о будущей наградѣ.

Все это является, конечно, для васъ старой исторіей, но все же я долженъ кое-что сказать вамъ о предметѣ, который уже не такъ старъ. Я предполагаю указать вамъ теперь сберегающій трудъ, способъ устройства дороги, который я гарантирую, это въ очень короткое время устранить всѣ ея недостатки съ меньшей съ вашей стороны затратой силъ, чѣмъ при старомъ кропотливомъ способѣ.

Этотъ новый способъ очень простъ, но очень практиченъ и предоставляетъ вамъ возможность «передѣлать самого себя». Я постараюсь вамъ изложить его, насколько это возможно, въ краткихъ словахъ.

Я немного раньше говорилъ о томъ, что вашъ разумъ обладаетъ двумя родами силы, двумя функціями: активной и пассивной. Отъ активной функціи зависитъ волевое самостоятельное мышленіе, пассивная же функція выполняетъ все то, что указываетъ ей сдѣлать активная функція (или посторонняя). Пассивная функція является обычнымъ спутникомъ силы, о которой я давалъ вамъ понятіе въ предшествующей лекціи. Она именно та часть сознанія, съ которой оперируетъ гипнотизеръ, послѣ того какъ усыпить активную функцію, критикующую часть сознанія. Пассивная функція, хотя и стоитъ и ниже, однакоже править нами, если бы не умѣемъ съ нею обращаться. Она является функціей привычекъ, старой функціей, существованіе которой мы всѣ сознаемъ. На нее легко вліять, благо-

даря тому, что она не обладает устойчивостью. Внушайте ей постоянно что-нибудь, во что вы желаете, чтобы она повѣрила, и она согласится съ новой мыслью и привяжется къ послѣдней такъ, какъ была привязана къ предыдущей. Въ этомъ заключается секретъ уничтоженія мыслительныхъ привычекъ, привычекъ дѣйствія, настроенія и характера. Внушеніе, руководясь которымъ дѣйствуетъ пассивная функція, можетъ исходить отъ нашего активнаго разума или отъ разума окружающихъ. Въ этомъ заключается объясненіе происхожденія хорошихъ и дурныхъ привычекъ.

Для уничтоженія старыхъ мыслительныхъ привычекъ и замѣны ихъ новыми мы можемъ примѣнять одинъ или нѣсколько способовъ. Одни лица достигаютъ результата при помощи прямого усилія воли; другіе—при помощи гипнотическаго внушенія опытнаго знающаго дѣла гипнотизера; третьи—при помощи такъ называемаго самовнушенія, исходящаго отъ активнаго разума и направленнаго на пассивный разумъ; четвертые—при помощи особаго приѣма, который я называю поглощеніемъ мысли.

Уничтожить мыслительныя привычки при помощи прямого усилія воли—тяжелая вещь, насколько это извѣстно большинству изъ насъ, такъ какъ всѣмъ доводилось имѣть съ этимъ дѣло. Это способъ, въ которомъ пользуются успѣхомъ только сильные, между тѣмъ какъ слабые падаютъ подъ бременемъ усилій, приходятъ въ уныніе и, испытывая отчаяніе, падаютъ духомъ. Мы достигаемъ результата при помощи «напряженія воли», или, вѣрнѣе, при помощи укрѣпленія активной функціи разума волей, заставляя ее дѣйствовать и приказывая пассивной функціи отказаться отъ старыхъ мыслительныхъ привычекъ и вмѣсто нихъ взять себѣ новыя. Это замѣчательное дѣло, но очень трудно выполнимое. Такого же результата можно

достигнуть болѣе легкимъ образомъ. Можно выработать болѣе легкимъ способомъ простую привычку для того, чтобы сдѣлать пассивный умъ воспринчивѣе къ приказаніямъ активной функціи; съ этимъ способомъ я намѣреваюсь ознакомить васъ въ настоящей лекціи.

Вторымъ способомъ, то-есть измѣненіемъ мыслительныхъ привычекъ, при помощи гипнотическаго внушенія, многіе пользовались съ блестящими результатами; при этомъ однако необходимо, чтобы гипнотизеръ былъ подходящимъ лицомъ, основательно знающимъ свое дѣло и вполне освѣдомленнымъ о «последнихъ» методахъ устраненія неприятныхъ мыслительныхъ привычекъ. Я считаю здѣсь необходимымъ указать, что слѣдуетъ въ подобныхъ случаяхъ соблюдать большую осторожность, отдавая себя для такого рода исправленія во власть посторонняго лица; не должно довѣряться человѣку лишь потому только, что онъ способенъ дѣлать гипнотическія внушенія; не сдѣлаютъ же вѣдь кассиромъ въ банкѣ человѣка только лишь потому, что онъ умѣетъ вести книги и быстро считать деньги.

Третій способъ, заключающійся въ достиженіи результата при помощи самовнушеній, превосходенъ, въ особенности же, если онъ сопровождается поглощеніемъ мысли. При самовнушеніи вы просто постоянно повторяете пассивному разуму, что существуютъ новыя привычки (не обращая вниманія на старую) и пассивный разумъ, несмотря на то, что вначалѣ оказываетъ сопротивленіе, въ концѣ-концовъ приметъ то, что вы ему навязываете, какъ истину. Онъ усвоитъ новыя мыслительныя привычки, какъ свои собственные мысли, подобно тому какъ поступаютъ многіе люди при такихъ же обстоятельствахъ. Самовнушеніе является въ сущности самогипнозомъ пассивнаго разума, активнымъ разумомъ. Въ этомъ можно видѣть

примѣръ того, что каждый человекъ—свой собствен-  
ный гипнотизеръ».

Четвертый способ, поглощеніе мыслей, заключается въ томъ, что вы приводите самихъ себя въ полнѣйшее пассивное состояніе, дѣлая частые промежутки и напряженно сосредоточивая свой разумъ на идеи, или психическомъ понятіи, что новая мыслительная привычка существуетъ; представляя себя при помощи своего воображенія человекомъ, уже обладающимъ желательными качествами, вы должны сохранять эту мысль постоянно: вы всегда должны представлять себя обладающимъ желательной привычкой въ каждый свободный моментъ, днемъ и ночью, стараясь при этомъ всѣми способами укрѣплять въ себѣ это убѣжденіе. Въ этомъ выражается настоящее дѣйствіе пассивнаго разума, поддерживаемое воображеніемъ. Оно кажется очень простымъ, достигаемые же, благодаря ему, результаты чуть ли не граничатъ съ чудесами. Этотъ способъ является однимъ изъ наиболѣе легкихъ и наиболѣе дѣйствительныхъ для выработки характера. Воображаемая вещь становится реальными въ короткій сравнительно промежутокъ времени, такъ какъ результаты слѣдуютъ непосредственно за исполненіемъ.

На мой взглядъ комбинированіе (соединеніе) самовнушенія и поглощенія мыслей представляетъ идеальный способъ для образованія характера. Если настойчиво примѣнить его, то получатся въ сравнительно короткій промежутокъ времени прямо замѣчательные результаты, дѣйствіе же его обнаруживается сразу. Не нужно пренебрегать имъ, исходя изъ того, что онъ кажется очень простымъ. Онъ представляетъ изъ себя тайну, которая должна быть для васъ дороже тысячи долларовъ; вы никогда не пожелаете ни за какія деньги расстаться съ ней, если только хоть разъ испытаете ея благодѣтельные дары. Теперь я намѣрева-

юсъ дать вамъ краткое объясненіе различныхъ, ранѣе упомянутыхъ способовъ.

Воспользуемся, какъ примѣромъ, мыслью боязни. Она можетъ служить блестящимъ примѣромъ дурной мыслительной привычки, такъ какъ приноситъ нашимъ жизненнымъ обязанностямъ болѣе вреда, чѣмъ всѣ остальные дурныя мысли, взятыя вмѣстѣ, и вмѣстѣ съ тѣмъ она вызываетъ дурныя расслабляющія мыслительныя привычки, съ которыми она находится въ тѣсномъ родствѣ. Тотъ человѣкъ, которому удалось съ корнемъ вырвать эту отвратительную мысль боязни (страха), сдѣлалъ уже большой шагъ къ свободѣ. Мысль боязни никому еще не оказала пользы и не окажетъ; но она испортила карьеру тысячъ мужчинъ и женщинъ, парализуя ихъ энергію, мѣшая ихъ успѣхамъ, ослабляя ихъ умъ и подрывая ихъ здоровье. Мы всѣ ее чувствовали, и тѣ изъ васъ, которые освободились отъ нея, ни подъ какимъ условіемъ не пожелаютъ снова вернуться въ рабство. Жизнь принимаетъ совершенно другой видъ у человѣка, который съ корнемъ выветъ эту скверную траву. У него является совершенно иная цѣль существованія. Многие изъ того, чего мы боимся, никогда не происходитъ; то же немногое, что происходитъ, можетъ покойно быть устранено при помощи той силы, которая проявляется при отсутствіи страха и боязни. Той энергіи и жизненной силы, которыя безслѣдно благодаря страху пропадаютъ, будетъ вполне достаточно, чтобы мы могли восторжествовать надъ дѣйствительными затрудненіями, если только они явятся. Припомните разсказъ объ умирающемъ старикѣ, который далъ своему сыну хорошій совѣтъ: «Иванъ, я прожилъ восемьдесятъ лѣтъ и имѣлъ очень много неприятностей, большинство которыхъ никогда не осуществилось». Старикъ просто высказалъ то, что на

опытъ знаютъ многіе мужчины и женщины, дожившіе до преклонной старости. Выводъ вполнѣ очевиденъ.

Я дѣлаю предположеніе, что вы являетесь жертвой страха (въ этомъ я навѣрное не ошибусь), и намѣреваюсь воспользоваться четырьмя различными способами для избавленія отъ нея. Я предполагаю далѣе, что вы начинаете испытывать ихъ всѣ одинъ за другимъ по очереди.

Сначала вы примѣните первый—силу воли—и скажите самому себѣ: «я не хочу бояться», «я приказываю страху исчезнуть». Это героическое средство. Я не буду входить въ подробности этого способа. Вы всѣ достаточно знаете о немъ. Вы всѣ пробовали его.

Послѣ этого вы примѣняете дѣйствіе гипнотическаго внушенія; для этого вамъ слѣдуетъ пригласить опытнаго гипнотизера; послѣдній дастъ вамъ удобное положеніе, побудитъ васъ ослабить всѣ мускулы, успокоитъ ваши нервы и приведетъ васъ въ состояніе полного психическаго покоя; затѣмъ онъ отвлечетъ ваше индивидуальное сосредоточенное вниманіе и сдѣлаетъ вамъ рядъ настойчивыхъ повторныхъ внушеній: безстрашія, смѣлости, самонадѣянности, увѣренности и т. п. Опытный гипнотизеръ обстоятельно ознакомится съ каждымъ отдѣльнымъ случаемъ и при помощи удачно выбранныхъ и умѣло направленныхъ внушеній посѣетъ сѣмена новыхъ мыслительныхъ привычекъ, предназначенныхъ устранить и замѣнить старыя. Блестящіе результаты получаются при пользованіи этимъ методомъ. Авторъ настоящаго руководства избавилъ этимъ способомъ многихъ лицъ отъ плохихъ привычекъ мышленія, когда послѣдніе обратились къ нему за помощью. Онъ употреблялъ этотъ методъ, чтобы направить паціента на правильный мыслительный путь, внушить ему увѣренность въ самомъ себѣ и въ дѣйствительности настоящей формы духовнаго развитія; при

этомъ онъ, ознакомивъ его съ теоріей и практикой самовнушенія и поглощенія мысли, предоставлялъ окончаніе леченія ему самому.

Затѣмъ вы обращаетесь къ помощи самовнушенія; при этомъ вы постоянно мысленно повторяете: «я не боюсь»; «я увѣренъ въ самомъ себѣ»; «я уничтожилъ боязнь»; «я не чувствую страха» и т. п. Эти самовнушенія вы должны дѣлать вполне серьезно, какъ если бы вы дѣлали внушенія другому лицу и старались вкоренить ихъ въ него. Укажите своему пассивному разуму, что вы увѣрены въ томъ, что говорите, и тогда онъ окажетъ довѣріе вашимъ словамъ; считая же ихъ правильными, онъ послѣдуетъ имъ. Если вы будете примѣнять этотъ способъ увѣренно и вполне серьезно, то вы уже тотчасъ замѣтите его благотворное дѣйствіе. Вы не должны забывать, если пассивный разумъ тревожитъ ваше сознаніе боязливими мыслями, то вы должны удвоить свои увѣренія въ безбоязненности, и мысль о страхѣ исчезнетъ. Въ началѣ, конечно, вамъ будетъ трудно, такъ какъ мысли страха всегда встрѣчаютъ хорошій пріемъ, но подобно плохой собакѣ онѣ скоро узнаютъ, что у васъ имѣется противъ нихъ дубинка, и не замедлятъ удалиться. Никогда не забывайте мысли о собакѣ и дубинкѣ, тогда вамъ не придется имѣть много безпокойства. Вы научитесь избѣгать мыслей страха подобно тому, какъ вы избѣгаете злыхъ собакъ; вы будете умѣть устранить ихъ сильными ударами своей мыслительной дубинки. Онѣ быстро убѣгутъ, поджавъ хвостъ, и на будущее время будутъ имѣть въ виду дубинку. Вы не должны дожидаться, чтобы онѣ на самомъ дѣлѣ начали одолѣвать васъ, а должны обязательно приниматься за дубинку при первой ихъ попыткѣ напасть на васъ.

Теперь, наконецъ, вы намѣреваетесь испробовать

дѣйствіе способа поглощенія мысли. Для этого вы приводите себя въ способное къ воспріятію внушеній пассивное состояніе, такимъ же точно образомъ, какимъ вы пользовались, приготовляясь къ внушеніямъ гипнотизера. Чѣмъ вы пассивнѣе будете, тѣмъ лучше будутъ результаты. Говоря иначе, примите вполнѣ пассивное состояніе, какъ въ духовномъ, такъ и въ физическомъ отношеніи. Благодаря этому вы освобождаете активный разумъ отъ его обязанностей и предоставляете пассивному разуму неоспоримый надо всѣмъ контроль. Послѣ этого вы сосредоточиваетесь на мысли «я не боюсь» и на другихъ ей подобныхъ. Такимъ образомъ, вы представляете себя самому себѣ не чувствующимъ страха, отважнымъ, обладающимъ духовнымъ и физическимъ мужествомъ и какъ бы прогоняющимъ боязливья мысли при помощи психической дубины. Предоставляя полный просторъ для своего воображенія, вы все-таки должны придерживаться желательнаго образа мышленія. Вы увидите, что здѣсь наибольшую цѣнность представляютъ упражненія въ концентраціи (сосредоточеніи). Вы должны постоянно мыслить о безстрашіи, дѣйствуя при этомъ вполнѣ естественно. На мой взглядъ вы должны держаться себя точь въ точь какъ актеръ, который увлекся своей ролью. Воображаемый характеръ скоро станетъ дѣйствительнымъ. Послѣ непродолжительной практики онъ станетъ вполнѣ естественнымъ и окажется какъ бы присущимъ вамъ.

Какъ я уже ранѣе указывалъ, соединеніе поглощенія мыслей и самовнушенія является идеальнымъ способомъ для образованія характера. Я предполагаю закончить настоящую лекцію нѣсколькими упражненіями, которыя окажутъ вамъ пользу при способѣ поглощенія мысли. Не забывайте упражняться въ упражненіяхъ концентраціи, такъ какъ вы обязательно

должны выучиться имъ до того времени, пока начнете бороться со страхомъ. Начинайте эту борьбу сію же минуту. Вырѣжьте себѣ немедленно дубину и дайте ей острастку своему врагу. Удаливъ его съ дороги, вы спокойно можете отдаться изученію настоящаго предмета, не слыша уже его вытья и визга.

Способъ пріобрѣтенія недостающей энергіи, увѣренности, настойчивости и тому подобныхъ качествъ является совершенно тождественнымъ съ тѣмъ, который указанъ для уничтоженія боязливыхъ мыслей; само собой разумѣется, необходимо только измѣнить сообразно съ даннымъ случаемъ слова самовнушенія и подтвержденія.

### Упражненія въ поглощеніи мысли.

1. Найдите уединенное, спокойное мѣсто, по мѣрѣ возможности изолированное отъ всякаго шума. Если вамъ невозможно будетъ создать идеальныхъ условій, то, конечно, нужно будетъ остановиться на наиболѣе подходящихъ. Сущность дѣла заключается въ томъ, чтобы устранить отвлекающія мысли и углубиться въ самого себя.

2. Непринужденно и комфортабельно расположитесь на диванѣ, кровати или удобномъ креслѣ; приведите свои мускулы въ расслабленное состояніе, устраните напряженіе нервовъ и отбросьте всякое беспокойство. Дѣлайте медленные и глубокія дыханія, задерживая при этомъ свое дыханіе на нѣкоторое время передъ выдыханіемъ; глубокія дыханія продолжайте до тѣхъ поръ, пока у васъ не наступитъ полнѣйшее спокойствіе.

3. Все свое вниманіе сосредоточьте на самомъ себѣ, устраняя при этомъ всѣ внѣшнія впечатлѣнія.

Упражненія въ сосредоточеніи сдѣлаютъ васъ къ этому способнымъ.

4. Вызвавъ необходимое духовное и физическое расслабленіе, твердо, спокойно и упорно сосредоточьте свою мысль на словѣ «безстрашіе», предоставляя ему возможность запечатлѣться въ вашемъ умѣ подобно печати на сургучѣ. Вполнѣ отдайтесь этой мысли и этому слову. Одновременно думайте о значеніи этого слова, о характеристическихъ свойствахъ человѣка, обладающаго этими качествами, и т. д.

5. Образуйте мысленный образъ самого себя, какъ бы уже обладающаго желательными качествами: поступайте совершенно такъ же, какъ вы дѣйствуете въ мечтѣ; представляйте самого себя, какъ бы уже нѣчто дѣлающимъ, вслѣдствіе обладанія даннымъ качествомъ; воображайте себя въ сношеніяхъ съ другими людьми, мужчинами и женщинами, какъ бы уже владѣющимъ извѣстнымъ качествомъ. Вообще отдавайтесь мечтамъ, что вы уже приобрѣли желательное качество. Предоставьте полный просторъ своему воображенію, слѣдя однакоже, чтобы оно не уклонялось отъ желательнаго направленія, а все время было направлено на картины вашей успѣшной дѣятельности. Всѣ свои мечты всегда заканчивайте рѣшительной мыслью: «я есмь». Последнее придастъ вамъ двойную силу и увѣренность. На дѣлѣ гораздо лучше попеременно замѣнять мечты о новыхъ качествахъ идеей и утвержденіемъ «я есмь».

6. Повторяйте какъ можно чаще эти упражненія. Они подобны каплѣ, которая въ концѣ концовъ можетъ продолбить камень. Повторяемыя мысли принимаются и начинаютъ быстро расти. Полезно продѣлывать эти упражненія, когда вы направляетесь спать, а также во время безсонницы, если вы ею страдаете. Упражненіе

не только не будетъ препятствовать наступленію сна, но даже ускорить это наступленіе. Если у васъ при этомъ появится сонливость, то не противьтесь ей, такъ какъ впечатлѣніе, съ которымъ вы заснете, сохранится и будетъ продолжать дѣйствовать и во время сна.

Въ данныхъ упражненіяхъ я пользовался словомъ «бѣзстрашіе» и соотвѣтствующими ему мыслями для того, чтобы дать болѣе ясное представленіе о процессѣ поглощенія мыслей. Вы, конечно, понимаете, что вамъ придется употреблять слово, выражающее качество, которымъ вы желаете обладать. Если вы намѣреваетесь избавиться отъ нежелательнаго качества, то вы должны выбрать слово, обозначающее противоположное понятіе. Если, на примѣръ, вы склонны къ бѣздѣйствію, то изберите слово дѣятельность или энергія и т. д. въ томъ же родѣ. Вы не должны забывать, что когда мы желаемъ освѣтить помѣщеніе, то намъ вовсе нѣтъ нужды бороться съ мракомъ; мы просто поднимаемъ занавѣси и впускаемъ свѣтъ, благодаря которому темнота исчезаетъ. Не мучайтесь надъ нежелательными мыслями, но сосредоточьтесь надъ мыслями имъ противоположными, и положительное желаніе выгнѣситъ (нейтрализуетъ) отрицательное. Не приходите въ отчаяніе, если результаты не такъ скоро получатся, какъ вы этого желаете. Помните, что они обязательно со временемъ явятся. Для этого вамъ необходима только постоянная практика. Духъ можно развить точно такъ же, какъ и мускулы при помощи тѣхъ же самыхъ способовъ, то-есть при помощи продолжительныхъ упражненій.

Вы имѣете теперь средство къ устраненію своихъ недостатковъ. Если вы теперь не воспользуетесь сами ихъ благодѣяніями, то причина этого заключается въ томъ, что вы не совсѣмъ желаете этого. Если вы об-

ладаете сильнымъ желаніемъ, то вы это сдѣлаете; если же у васъ отсутствуетъ сильное желаніе, то я не могу оказать вамъ пользы. Если вы предпочитаете промѣнять свое блестящее право духовнаго контроля за минутное спокойствіе, то это—ваше дѣло. Вы самъ себѣ господинъ. Вы можете дѣлать изъ себя все, что вамъ угодно.

---

## Тринадцатая лекція.

**Искусство концентрации (сосредоточиванія).** Въ обыкновенномъ разговорѣ мы часто употребляемъ слово «сосредоточеніе» (концентрація) въ смыслѣ «соединенія» или «уменьшенія въ объемѣ и увеличенія въ силѣ» или наконецъ «сгущенія». Во избѣжаніе неправильнаго понятія я предупреждаю, что употребляю здѣсь терминъ сосредоточеніе (концентрація) въ смыслѣ сосредоточенія въ общемъ центрѣ или фокусѣ. Вы не должны забывать значенія слова «сосредоточивать», то-есть соединять въ центрѣ.

Слово «сосредоточивать» имѣетъ явное, или обыкновенное значеніе, и тайное, или скрытое, когда пользуются имъ въ связи съ упражненіями духовныхъ силъ. Явное значеніе состоитъ въ сосредоточеніи разума на какой-либо отдѣльной мысли или дѣйстви при подавленіи при этомъ всѣхъ внѣшнихъ мыслей и впечатлѣній. Тайное значеніе сосредоточенія заключается въ сосредоточеніи ума на собственномъ «я», на «я есмь»; при этомъ всѣ мысли, относящіяся къ матеріальному тѣлу или организму, устраняются, и все вниманіе направляется на высшія области духа. Первый, духовный (экзотерическій) способъ сосредоточенія (концентрація) является очень цѣннымъ приобрѣтеніемъ для человѣка въ его повседневной жизни; второй способъ является очень цѣннымъ для тѣхъ, кто желаетъ узнать болѣе о своемъ истинномъ «я» и стремится открыть тайны бытія. Въ настоящей лекціи я буду говорить лишь о практической сторонѣ сосредоточенія, такъ какъ это составляетъ цѣль моего руководства. Однако я дамъ читателю нѣкоторыя объясненія и о

*Отп  
создан  
и др.*

скрытомъ (экзотерическомъ) родѣ, чтобы онъ зналъ, какъ слѣдуетъ поступать, если представится случай.

Искусство сосредоточенія на какой-либо мысли или дѣлѣ является одной изъ наиболѣе желательныхъ способностей, находящихся въ распоряженіи человѣка. Мы уже говорили о преимуществѣ «отдаваться дѣлу всей душой», «приниматься только за одно дѣло и хорошо его выполнять» и т. п. Мы всѣ знаемъ о художникѣ, который объявлялъ блестящее исполненіе своихъ произведеній тѣмъ, что онъ «примѣшалъ мозгъ въ свои краски» и о рудокопѣ, который «вложилъ немного мозга въ свою кирку».

Мы сознаемъ, что самая простая работа можетъ быть лучше выполнена, если мы сконцентрируемъ на ней мысли. Рабочіе отличаются другъ отъ друга въ зависимости отъ того интереса, который они вкладываютъ въ дѣло. Человѣкъ, который «интересуется своимъ дѣломъ» и который находитъ нравственное удовольствіе въ своей обычной работѣ, является такимъ лицомъ, которое лучше всего выполняетъ работу; благодаря этому онъ будетъ чувствовать себя счастливымъ. Тотъ же человѣкъ, который постоянно поглядываетъ на часы и «бросаетъ свое дѣло при звукѣ гудка, или свистка», представляетъ собой не болѣе какъ простую машину и никогда не поднимается выше уровня, если только онъ не измѣнитъ своей точки зрѣнія на работу. Человѣкъ, который «думаетъ своими руками», всегда найдетъ работу. Онъ представляетъ изъ себя рѣдкость, и многіе предприниматели ищутъ его. Когда же наша молодежь научится цѣнить этотъ фактъ? Хорошо, но какую же связь имѣетъ все это съ сосредоточеніемъ (концентраціей)? Именно то, что интересъ и умъ, которые вкладываетъ человѣкъ въ свою работу, представляютъ собой результатъ добровольнаго сосредоточенія. Человѣкъ, который поль-

зается сосредоточеніемъ въ своей обыкновенной жизни, устраняетъ отъ себя развлекающія его впечатлѣнія и отдаетъ свои лучшія духовныя силы труду; благодаря этому онъ исполняетъ болѣе плодотворную работу, кѣмъ бы онъ ни былъ: поденщикомъ, архитекторомъ, клеркомъ, поэтомъ, художникомъ или банкиромъ. Каждый человѣкъ, который «пользуется успѣхомъ», развилъ въ себѣ искусство сосредоточенія. Можетъ быть, онъ и не сознаетъ этого, но все же онъ развилъ. Вообще каждый человѣкъ, который разовьетъ въ себѣ искусство сосредоточенія, «достигнетъ всего». Попробуйте, и вы убѣдитесь. Почему,—вы увидите это лично сами; результаты не замедлятъ появиться. Когда вы упорно и твердо сконцентрировываете на какомъ-либо предметѣ свою мысль, то вы очень удачно исполните свою работу; если же вы ее хорошо выполните, то вы получите должное вознагражденіе; при этомъ вы должны сознавать свое предназначеніе и не навязывать себѣ при помощи самогипноза мысли о томъ, что вы червь земной и ни на что неспособны. Когда ваша работа окажется превосходной, то для вашей дѣятельности откроется широкое поле; если же вашъ настоящій хозяинъ не оцѣнитъ васъ, то найдутся многіе другіе, которые пожелаютъ воспользоваться вашимъ трудомъ. *Но вы, конечно, должны дѣлать дѣло, не забывайте этого.* Не найдется ни одного столь глупаго человѣка, который сталъ бы вамъ платить за то, что вы ничего не дѣлаете. О, нѣтъ; онъ не будетъ дѣйствовать такимъ образомъ, и онъ ничего не «достигъ бы», если бы такъ поступалъ. Въ то же время онъ не позволитъ, чтобы вы промѣняли его работу на работу у его конкурента, если вы будете превосходно выполнять свое дѣло; работа же ваша окажется превосходной, если только вы углубитесь въ дѣло и сосредоточитесь; если же вы падаете духомъ вслѣдствіе того, что вамъ кажется,

что у васъ не будетъ успѣха въ вашемъ дѣлѣ, то вамъ обязательно слѣдуетъ научиться способу сосредоточиваться и упражняться въ немъ; все дѣло въ вашихъ рукахъ, сдѣлайте небольшое усиліе, побольше энергіи, соберите все свое мужество. Вы безусловно достигнете чего-нибудь, если преодолѣете временное сопротивленіе. Не теряйте напрасно времени въ жалобахъ на «притѣсненіе капитала» и въ другихъ въ томъ же духѣ. Если вы сдѣлаетесь «сосредоточеннымъ» человѣкомъ, то капиталу скоро самому потребуются ваши услуги и ваша работа. Развѣ вы не можете этого понять? Конечно, можете. Если же таѣ, то прекратите бродить около и принимайтесь серьезно за работу. Принимайтесь скорѣе. Если вы будете отказываться принимать предлагаемыя вамъ денежные средства, то вы окажетесь ни на что негоднымъ человѣкомъ. Кто въ этомъ виноватъ! Если человѣкъ настолько обезпеченъ, что не желаетъ спасти себя, предоставьте его участи; онъ получитъ то, что слѣдуетъ. Нѣкоторые изъ васъ, мои читатели, нуждаются въ человѣкѣ съ заостренной дубиной, которой онъ бы подгонялъ васъ, нанося вамъ ею сильные удары всякій разъ, какъ вы надѣ чѣмъ-нибудь замѣпикаетесь или предадитесь празднымъ мечтамъ. Бросьте же бездѣльничать и принимайтесь за работу. Многие люди проводятъ свое время въ мечтахъ о будущемъ, о той порѣ, когда у нихъ настанетъ вѣчный праздникъ. Они знаютъ при этомъ, что ихъ считаютъ дураками. Вся природа находится въ движеніи, и Господь Богъ создаетъ постоянно; я убѣжденъ, что когда вы переправитесь на другой берегъ, то вы наткнетесь тамъ на слѣдующую надпись: «бездѣльничать не позволяется». Если вы чувствуете интересъ къ своей работѣ, то она утратитъ характеръ тяжелой обязанности. Принимайтесь же за дѣло и начинайте работать для того, чтобы из-

бавить себя отъ нищеты и несчастія. Беритесь же за дѣло и беритесь теперь же.

Человѣкъ, который обладаетъ способностью сосредото-  
чиваться, имѣетъ въ своихъ рукахъ вѣрное сред-  
ство противъ неудачъ. Какимъ же образомъ? Благодаря тому, что онъ устраняетъ непріятныя мысли и сосредото-  
чивается на болѣе возвышенныхъ предметахъ. Вы не должны говорить, что вы не можете этого сдѣ-  
лать. Если вы приобрѣли «навыкъ», то вы будете спо-  
собны дѣлать это. Тысячи людей нашли въ этомъ ра-  
дикальное средство противъ неудачъ, отчаянія, страха,  
боязни и т. п. Попробуйте его и вы увидите, что  
жизнь явится для васъ въ совершенно иномъ свѣтѣ.  
Испробуйте его и вы будете такъ хорошо себя чув-  
ствовать, что едва ли пожелаете имѣть въ числѣ сво-  
ихъ родственниковъ президента. Испробуйте его и вы  
будете ощущать «движеніе жизни» вокругъ себя и бу-  
дете благодарить Бога за то, что живете, вмѣсто того  
чтобы проклинать день своего рожденія. Вы будете  
лучше выполнять свою работу; вы будете лучше себя  
чувствовать; вы сами станете лучше. Развѣ все это не  
стоитъ того, чтобы попытаться?

Можетъ быть вы предполагаете, что знаете кое-что  
о сосредоточеніи (концентраціи). Хорошо, пусть будетъ  
такъ; покажите же свои знанія. Возьмите карандашъ и  
постарайтесь очинить его какъ можно лучше. Время  
въ вашемъ распоряженіи, выполните только эту рабо-  
ту самымъ лучшимъ образомъ. Теперь посмотрите, въ  
состояніи ли вы сосредоточиться на очинкѣ каранда-  
ша и устранить при этомъ всѣ постороннія мысли. По-  
старайтесь посвятить работѣ всю свою энергію и мысль  
для лучшаго ея выполненія. Пусть на нѣкоторое вре-  
мя цѣлью вашей жизни будетъ хорошо очиненный  
кончикъ карандаша. Прекрасно, какъ вы себя чув-  
ствуете? Очень трудная, не правда ли, работа? Да, я

такъ думаю. Вамъ нужна практика, молодой человѣкъ. Возьмитесь за указанныя въ этой лекціи упражненія и продѣлывайте ихъ до тѣхъ поръ, пока вы не будете въ состояніи сдѣлать *чего-нибудь*, безразлично, что бы это ни было, не позволяя своимъ мыслямъ отвлекаться въ сторону. Каждый въ состояніи сосредоточиться на пріятной работѣ; но если дать ему непріятное и однообразное дѣло, то вы убѣдитесь, что его мысли будутъ отвлекаться отъ дѣла совершенно отъ него независимо; все это будетъ продолжаться до тѣхъ поръ, пока онъ не научится сосредоточиваться при помощи силы воли. Способность сосредоточиваться на непріятной, невыносимой и однообразной работѣ является пробнымъ камнемъ. Если вы преодолѣте это затрудненіе, то вы можете быть увѣрены, что проломили брешь въ области безплодныхъ усилій и ненужныхъ движеній. При помощи концентраціи вы будете способны сосредоточивать свое вниманіе, мысль и энергію на опредѣленномъ предметѣ, и благодаря этому достигать лучшихъ по мѣрѣ возможности результатовъ. Лучи солнца, собранные на извѣстной точкѣ при помощи зажигательнаго стекла, нагрѣваютъ эту точку гораздо сильнѣе, чѣмъ обыкновенные лучи того же источника, того же напряженія и той же теплоты. Такъ же обстоитъ дѣло и съ вниманіемъ. Разсѣйте его и вы будете имѣть обыкновенные результаты; но если фокусъ его будетъ находиться на вещи (сконцентрировавъ его на вещи), которую нужно сдѣлать, вы получите изумительный подъемъ энергіи. Сосредоточивающійся человѣкъ концентрируетъ свое вниманіе и силу мысли на одномъ предметѣ; результатъ выражается въ томъ, что каждое его дѣйствіе, произвольное и непроизвольное, направляется къ достиженію цѣли. Какъ я уже говорилъ въ предыдущей лекціи, человѣкъ можетъ достичь всего, то онъ *желаетъ*, если только онъ непреклонно *желаетъ*.

Если его энергія сконцентрирована на одномъ предметѣ и все остальное устранено, то вызванная и сконцентрированная сила безусловно *должна* вызвать извѣстные результаты.

Изъ всего вышесказаннаго можно сдѣлать слѣдующій выводъ: «что бы вы ни дѣлали, прилагайте ко всему всю свою силу». Все дѣлайте, какъ слѣдуетъ. Въ одно и то же время дѣлайте что-нибудь одно, но исполняйте дѣло безупречно».

Для того, чтобы получить наилучшіе результаты отъ мыслительной силы, согласно даннымъ въ предыдущихъ лекціяхъ объясненіямъ, вамъ безусловно необходимо пріобрѣсти искусство сосредоточенія. Сконцентрировывая свои мысли, вы увеличиваете ихъ напряженность; въ этомъ вы можете убѣдиться даже послѣ минутнаго размышленія. Исполняя упражненія предшествующей лекціи, вы обязательно должны соединять ихъ съ упражненіями въ концентраціи. Эти упражненія, конечно, такъ или иначе являются скучными и монотонными, но все же необходимо продѣлывать ихъ до полнаго совершенства. Вы получите награду за свой трудъ; она выразится въ постоянномъ увеличеніи вашихъ способностей сосредоточиваться; увеличеніе это обнаруживается уже съ перваго раза.

Существуетъ еще кое-что, о чемъ я желаю съ вами поговорить, прежде чѣмъ вы перейдете къ упражненіямъ, именно мнѣ желательно указать вамъ на преимущества концентраціи, какъ средства для духовнаго и тѣлеснаго отдыха. Если бы это являлось даже единственнымъ результатомъ упражненій, то и оно заслуживало бы быть пріобрѣтеннымъ. Предположите, что вы страшно утомились вслѣдствіе физическаго или умственнаго труда, изнервничались и нуждаетесь въ отдыхѣ. Если вы ляжете, то мысли, занимавшія вашъ умъ, снова вернутся, будутъ беспокоить васъ и не

позволять вашему уму найти необходимый покой. На основании теории каждая мысль заставляет функционировать и приводить в действие известные группы мозговых клеток; остальные клетки находятся, конечно, в это время в покое. Если теория верна, то, само собой разумеется, вы сами понимаете, что единственным средством для того, чтобы дать полный отдых той группе мозговых клеток, которая окончательно утомится от усиленной деятельности, является сосредоточение мыслей в совершенно другом направлении; благодаря этому утомленные клетки устраняются от работы, но все еще продолжают некоторое время возбужденно вибрировать под влиянием сообщенной им силы движения. Когда вы сосредоточиваетесь на новой мысли, вы освобождаете старые клетки от прежней работы и предоставляете им отдых, который для них необходим. Эти клетки жаждут работы и стремятся возвратиться к ней помимо вас; но когда вы достигнете успеха в искусстве концентрации, то вы будете уметь управлять ими. Без сомнения, вы помните, что, когда ваш ум чувствовал переутомление от трудной дневной деятельности, вы принимались за интересную повесть; последняя так увлекала вас, что ваши старые мозговые клетки временно прекращали свою деятельность; по окончании же повести вы чувствовали себя вполне свежим, несмотря на то, что чтение книги являлось само по себе отнюдь не легким упражнением для ума. Такова теория. Теперь вам следует примѣнить ее на практикѣ и тогда вы не будете имѣть никакого основанія жаловаться на умственное переутомленіе. Вы будете обладать способностью воспринимать, устранять мысли и мѣнять ихъ какъ платье, по своему желанію.

Я желаю теперь дать вамъ нѣсколько упражненій для практики, чтобы вы могли развить въ себѣ силу со-

средоточенія. Въ концѣ настоящей главы я желалъ бы снова напомнить вамъ, что существенный принципъ сосредоточенія заключается въ концентрированіи вниманія на одной опредѣленной мысли или дѣйстви. Каждое упражненіе, которое содѣйствуетъ укрѣпленію способности устранять при помощи силы воли несущественныя мысли, обладаетъ извѣстной цѣнностью; кромѣ этого данныя здѣсь упражненія должны служить образцомъ для другихъ, которыя вы можете выдумывать.

## Четырнадцатая лекція.

### Упражненія въ концентраціи.

А.—Первое условіе концентраціи заключается въ умѣншіи устранять постороннія мысли, звуковыя и зрительныя впечатлѣнія, уничтожать невнимательность и получать полный контроль надъ тѣломъ и разумомъ. Тѣло обязательно должно находиться подъ непосредственнымъ контролемъ разума, а разумъ подъ непосредственнымъ контролемъ воли. Воля сама по себѣ является достаточной силой, но разумъ безусловно имѣетъ нужду въ укрѣпленіи при помощи непосредственнаго воздѣйствія воли. Разумъ, укрѣпленный волевыми импульсами, является болѣе могучимъ выразителемъ мыслительныхъ вибрацій; послѣднія, въ свою очередь имѣютъ болѣе значительную силу и оказываютъ болѣе сильное дѣйствіе.

Настоящія упражненія я желаю начать съ физическаго развитія, благодаря чему тѣло немедленно будетъ подчиняться приказаніямъ разума.

Первое упражненіе, — его обязательно слѣдуетъ научиться въ совершенствѣ производить, прежде чѣмъ перейти къ послѣдующимъ, — выражается въ контролированіи мускульныхъ движеній. Оно, на первый взглядъ, можетъ показаться очень простымъ, но уже незначительный рядъ упражненій ясно показываетъ вамъ, что вы должны еще многому научиться. Слѣдующія упражненія окажутъ вамъ существенную пользу при приобрѣтеніи вами полнаго контроля надъ мускулами.

А.—1. Спокойное сидѣніе. Это не легкое дѣло. Оно является прежде всего испытаніемъ вашей способности

сосредоточиваться, задерживать невольныя мускульныя движенія; послѣ небольшой практики вы будете способны спокойно сидѣть, не двигая мускулами, пятнадцать и болѣе минутъ. Самый лучший способъ для этого состоитъ въ слѣдующемъ: сядьте въ удобное кресло, займите удобное положеніе, ослабьте всѣ мускулы и постарайтесь сохранять полнѣйшее спокойствіе въ продолженіе пяти минутъ. Продолжайте продѣлывать это упражненіе до тѣхъ поръ, пока вы будете способны очень легко выполнять его; затѣмъ увеличьте время до десяти минутъ; послѣ того, какъ вы научитесь сохранять спокойствіе въ теченіе десяти минутъ, продлите время до пятнадцати минутъ; этого времени будетъ вполнѣ достаточно. Вы не должны переутомлять себя какъ этимъ, такъ и какимъ-либо другимъ упражненіемъ. Лучше всего упражняться понемногу, но какъ можно чаще. Имѣйте въ виду, что вы отнюдь не должны сидѣть въ оцѣпенѣломъ положеніи; не должно имѣть мѣсто ни малѣйшее напряженіе мускуловъ; вамъ слѣдуетъ совсѣмъ ихъ ослабить. Подобный способъ ослабленія очень полезенъ въ тѣхъ случаяхъ, когда вы пожелаете хорошо отдохнуть послѣ утомительнаго напряженія. Въ немъ заключается идеальное «леченіе отдыхомъ», которое можно производить сидя въ креслѣ или лежа въ постели или на диванѣ.

А.—2. Сядьте прямо (выпрямившись) въ своемъ креслѣ; поднимите голову, выставьте впередъ подбородокъ и отодвиньте назадъ плечи. Протяните свою правую руку въ горизонтальномъ направленіи направо на одномъ уровнѣ съ плечомъ. Поверните свою голову и направьте пристальный взглядъ на свою руку; держите ее въ выпрямленномъ положеніи въ теченіе одной минуты. Продѣлайте то же самое съ лѣвой рукой. Когда вы будете способны въ совершенствѣ выполнять это упражненіе, увеличьте время до двухъ

минуть, затѣмъ до трехъ и такъ далѣе до тѣхъ поръ, пока вы будете способны сохранять подобное положеніе въ теченіе пяти минутъ. Ладонь руки при этомъ должна быть обращена къ низу, такъ какъ это является наиболѣе легкимъ положеніемъ. Направляя взглядъ на кончики пальцевъ, вы всегда будете въ состояніи опредѣлить, сохраняетъ ли ваша рука вполнѣ спокойное положеніе.

А.—3. Наполните рюмку водой вплоть до краевъ и возьмите ее пальцами; вытяните правую руку прямо предъ собой. Устремите глаза на рюмку и постарайтесь настолько спокойно держать руку, чтобы невозможно было замѣтить колебанія воды. Начиная это упражненіе съ минуты и постепенно увеличьте его до пяти минутъ; здѣсь будетъ граница; упражняйтесь попеременно правой и лѣвой рукой.

А.—4. Въ своей повседневной жизни по возможности избѣгайте натянутого напряженнаго состоянія мускуловъ, когда чувствуете расположеніе къ покою. Постарайтесь пріобрѣсти уравновѣшенныя манеры и походку. Выработайте пріятное обращеніе и самообладаніе взамѣнъ нервозности и крайне озабоченнаго вида. Умственные упражненія принесутъ вамъ пользу при выработкѣ умѣнія держать себя и обходиться съ окружающими. Перестаньте стучать въ «тактъ» пальцами по столу или стулу; подобныя дѣйствія показываютъ отсутствіе контроля надъ самимъ собой. Не топайте ногами и не болтайте ими, когда вы говорите или сидите. Вы не должны раскачиваться въ качалкѣ подобно поршню въ машинѣ или маятнику въ часахъ. Не грызите своихъ ногтей и не кусайте своихъ губъ; не щелкайте языкомъ во время чтенія, занятій или письма; не мигайте своими глазами, устраните привычку вздрагивать или подергивать какой-нибудь частью своего тѣла; привычки обыкновенно дѣлаются второй

натурой. Вы легко можете ихъ уничтожить при помощи «перенесенія мысли» и упражненій въ концентраціи. Приучите себя спокойно и хладнокровно относиться къ звукамъ, которые до настоящаго момента заставляли васъ вздрагивать, напимѣръ хлопанье быстро закрытой двери, паденіе книги или какой-нибудь другой вещи и т. п. Вообще крѣпче держите себя въ рукахъ. Указанныя упражненія окажутъ вамъ существенную пользу въ приобрѣтеніи того, что вы желаете.

В. Вышеприведенныя упражненія дадутъ вамъ умѣнье управлять невольными мускульными движеніями и благодаря этому подчинять ваше тѣло контролю произвольныхъ функцій. Слѣдующія же упражненія предназначаются для того, чтобы подчинить ваши произвольныя мускульныя движенія непосредственному контролю, или, говоря иначе, для того, чтобы развить духовныя способности, вызывающія произвольныя мускульныя движенія.

В.—1. Сядьте прямо передъ столомъ, положите на него руки и сожмите кулаки, повернувъ ихъ при этомъ ладонями вверхъ такимъ образомъ, чтобы большой палецъ находился на другихъ. Устремите свой взоръ на кулакъ; послѣ этого постепенно отодвигайте большой палецъ, сосредоточивая все свое вниманіе на этомъ дѣйствіи, какъ будто бы это имѣетъ для васъ большое значеніе. Затѣмъ медленно вытяните (разогните) свой указательный палецъ, послѣ него второй и такъ далѣе вплоть до послѣдняго. Затѣмъ продѣлайте наоборотъ; сначала загнийте мизинецъ и продолжайте загибаніе пальцевъ далѣе, пока кулакъ не приметъ своего прежняго вида; при этомъ большой палецъ будетъ лежать на пальцахъ. Продолжайте то же самое съ лѣвой рукой. Повторите это упражненіе пять разъ во время одного сеанса, впоследствии вы можете продѣлывать его по десяти разъ.

Это упражненіе вызоветъ у васъ «утомленіе», но вамъ слѣдуетъ настойчиво повторять его, такъ какъ оно очень важно для васъ вслѣдствіе развитія вашего вниманія и направленія его на простыя и однообразныя дѣйствія; кромѣ этого оно дастъ вамъ непосредственный контроль надъ всеміи мускульными движеніями. Вы очень скоро почувствуете то благодѣтельное вліяніе, которое окажутъ на васъ эти простыя и, повидимому, неважныя упражненія. Вы не должны ни на одну секунду упускать изъ вниманія сгибаніе и разгибаніе пальцевъ. Въ этомъ заключается вся суть. Если вы пренебрежете этимъ, то вы тѣмъ самымъ окончательно утратите всю пользу отъ продѣлыванія упражненія.

В.—2. Это упражненіе представляетъ изъ себя не что иное какъ старую шутку, которую часто можно видѣть у нашихъ крестьянъ; она извѣстна подъ именемъ «вращеніе большихъ пальцевъ». Помѣстите пальцы одной руки въ промежутки между пальцами другой; большіе пальцы оставьте свободными. Послѣ этого медленно начните вращать одинъ большой палецъ вокругъ другого, сосредоточивъ одновременно все свое вниманіе на концахъ большихъ пальцевъ.

В.—3. Положите правую руку на колѣно, сжавъ всѣ ея пальцы, за исключеніемъ указательнаго пальца, вытянутаго впередъ, въ кулакъ; затѣмъ начните медленно водить пальцемъ изъ стороны въ сторону, сосредоточивъ все свое вниманіе на его кончикѣ.

Подобныя упражненія можно, конечно, видоизмѣнять до безконечности; вы должны поэтому обратиться къ своей изобрѣтательности для отысканія все новыхъ и новыхъ дальнѣйшихъ упражненій; главная идея заключается въ томъ, что упражненіе должно состоять изъ нѣсколькихъ простыхъ, обычныхъ, монотонныхъ мускульныхъ движеній, при чемъ все вниманіе сосредоточивается на движущейся части тѣла. Ва-

ше вниманіе будетъ возмущено и возстанетъ противъ подобнаго насилія; оно будетъ стараться всевозможными способами избавиться отъ такого рабства. Здѣсь является необходимой выдержка; вы должны настоять, чтобы ваше вниманіе выполнило свою работу отъ начала до конца и не отвлекалось болѣе интересными впечатлѣніями или занятіями. Разсматривайте самого себя, какъ строгаго школьнаго учителя, свое же вниманіе, какъ шаловливаго подвижнаго мальчика, который, наскучивъ сидѣть за книгой, бросаетъ украдкой взоры черезъ окно и дверь на болѣе привлекательныя постороннія явленія. Вы должны удержать мальчика за книгой, зная, что это будетъ лучше для него, несмотря на то, что онъ самъ не можетъ теперь еще понять этого. Нѣсколько спустя вы убѣдитесь, что вы гораздо лучше можете управлять своими мускульными движеніями, манерой держаться и ходить; одновременно вы увидите увеличеніе силы вниманія и концентраціи въ своихъ обыденныхъ дѣлахъ; послѣднее же создастъ вамъ значительныя преимущества.

С. Этотъ родъ упражненій служитъ для того, чтобы помочь сосредоточить свое вниманіе на нѣкоторыхъ матеріальныхъ предметахъ, не составляющихъ части васъ самихъ. Возьмите какой-нибудь неинтересный предметъ, напримѣръ карандашъ, и сконцентрируйте на немъ все свое вниманіе въ теченіе пяти минутъ. Пристально смотрите на него; думайте о немъ; поворачивайте его; изслѣдуйте его; думайте о его употребленіи; его качествахъ; о матеріалѣ, изъ котораго онъ приготовленъ; о процессѣ его производства и т. д. Не думайте ни о чемъ другомъ, кромѣ карандаша. Вообразите себѣ, что изученіе этого карандаша составляетъ для васъ задачу жизни. Представьте себѣ, что во всемъ мірѣ ничего, кромѣ васъ и карандаша, не существуетъ. «Одинъ лишь міръ, и въ немъ суще-

ствують только карандашъ и я». Не позволяйте своему вниманію отвлекаться отъ карандаша, но прикуйте его къ нему. Изъ этого упражненія вы увидите, что ваше вниманіе представляетъ изъ себя очень лукавое созданіе; вы не должны допускать, чтобы оно вполне овладѣло вами. Все это очень утомительно для него, но служить къ его же пользѣ, поэтому направляйте его. Когда вы окончательно овладѣете вниманіемъ и вполне подчините его себѣ, то вы тѣмъ самымъ одержите громадную побѣду, въ чемъ вы скоро убѣдитесь. Со временемъ въ дальнѣйшей своей жизни, когда вамъ нужно будетъ сосредоточивать на чемъ-нибудь свое вниманіе, вы будете мнѣ благодарны за то, что я указалъ вамъ это упражненіе.

Это упражненіе можетъ измѣниться до безконечности: однако при этомъ всегда слѣдуетъ выбирать какой-нибудь неинтересный и обыкновенный предметъ для концентраціи вниманія. Вы не должны выбирать интересный предметъ, потому что послѣдній не требуетъ никакихъ усилій, чтобы сосредоточиться на немъ. Для васъ необходимо то, что требуетъ какъ бы работы отъ вниманія; чѣмъ неинтереснѣе предметъ, тѣмъ болѣе работы и тѣмъ болѣе пользы отъ упражненія. Вся трудность этого упражненія заключается въ томъ, что вы будете уклоняться отъ существеннаго; постоянная концентрація вниманія на неинтересныхъ предметахъ вызоветъ въ концѣ-концовъ въ видахъ самозащиты интересъ къ такимъ предметамъ, на которыхъ вы уже сосредоточивались. Когда однако у васъ явится такое состояніе, вамъ придется лишь немного упражняться, для того чтобы быть способнымъ сосредоточивать свое вниманіе на чемъ и на комъ угодно.

Вышеприведенныхъ упражненій будетъ вполне достаточно для вашихъ цѣлей; при этомъ я, конечно, предполагаю, что вы будете ихъ видоизмѣнять, поль-

зуюсь для этого своимъ собственнымъ воображеніемъ и фантазіей. Вы можете практиковаться на какомъ-либо предметѣ изъ своей повседневной жизни. Вы не будете ощущать недостатка въ матеріалѣ для своей практики, потому что вы будете имѣть главную идею запечатлѣнной въ своей памяти.

Упражненія, данныя въ предыдущихъ лекціяхъ, теперь могутъ уже продѣлываться съ большимъ пониманіемъ, такъ какъ вамъ уже извѣстна та польза, которую можно получить изъ сосредоточенія. Вы будете лучше пользоваться «примѣненіемъ мысли» и больше посылать энергии во время внушеній и мыслительныхъ колебаній. Для вашихъ упражненій со взглядомъ наступитъ новая фаза, такъ же какъ и для упражненій съ телепатическимъ хотѣніемъ и т. д. Вы будете способны устранить дурныя привычки и вмѣсто ихъ пріобрѣсти хорошія. Вообще съ пріобрѣтеніемъ искусства концентрации, вы будете въ состояніи все дѣлать гораздо лучше, чѣмъ прежде. Вы пріобрѣтете полный контроль надъ своимъ духомъ и тѣломъ и увидите, что являетесь теперь господиномъ своихъ страстей, а не рабомъ ихъ. Сила, которую вы пріобрѣли надъ самимъ собой, выразится въ умѣннн управлять другими. Для человѣка, который побѣдилъ самого себя, не встрѣтится затрудненій подчинить своей волѣ другихъ. Продолжайте упражняться въ концентраціи и въ развитіи зависимости разума отъ воли и вы сдѣлаетесь настоящимъ гигантомъ въ сравненіи съ тѣми людьми, которые не обладаютъ этой силой. Пробуйте свою силу воли надъ самимъ собой различными способами до тѣхъ поръ, пока у васъ не явится увѣренность, что вы уже пріобрѣли надъ собою власть. Не удовлетворяйтесь ничѣмъ другимъ. Когда же вы достигнете этого, то вамъ будетъ принадлежать власть надъ другими.

## Пятнадцатая лекція.

**Заключеніе.** Я сознаю, что тѣ, кто исполняли данныя мною въ предыдущихъ лекціяхъ указанія, должны были почувствовать въ себѣ индуктивную увѣренность въ истинѣ, заключающуюся въ изложенныхъ здѣсь наставленіяхъ. Въ настоящемъ сочиненіи опредѣленнаго направленія и характера я могъ только направить вниманіе своихъ читателей на вѣскіе факты, лежащіе въ основаніи науки о духѣ, дать имъ нѣкоторое понятіе о великой истинѣ и ознакомить ихъ съ нѣсколькими упражненіями, которыя, если ихъ добросовѣстно выполнить, дадутъ возможность развить въ себѣ свою скрытую силу. Все остальное находится внѣ предѣловъ настоящаго сочиненія, которое имѣетъ цѣлью дать популярныя указанія для развитія и примѣненія магнетизма личности и духовнаго вліянія въ дѣлахъ повседневной жизни. Обыкновенный читатель удовлетворится практической стороной предмета и не будетъ чувствовать желанія глубже проникнуть во внутреннюю скрытую сторону дѣла. Тѣмъ же лицамъ, у которыхъ явится желаніе ближе ознакомиться съ дѣломъ и понять суть его, я могу предложить новыя источники для пріобрѣтенія знанія, которые я намѣреваюсь изложить въ своемъ новомъ сочиненіи: «Законъ новаго мышленія».

Даже глубоко не вдаваясь въ предметъ, я могу сказать, что, на мой взглядъ, разумное пониманіе законовъ разума въ связи съ возвышеннымъ образомъ жизни и поведеніемъ приводитъ человѣка къ дѣйствительному сознанію своей индивидуальности, силы и могущества, разъясняя ему настоящую сущность и

значение его «я», «я есмь». Въ познаваніи своего «я» уже заключается сознание новыхъ обязанностей и средствъ къ ихъ осуществленію.

Посвятившій себя изученію того, что извѣстно подъ именемъ: «новыя мысли», будетъ имѣть въ своемъ распоряженіи громадную литературу, большая часть которой состоитъ изъ пустыхъ фразъ и туманныхъ разсужденій. Конечно и тамъ находятся зерна мысли, но они завалены громаднымъ количествомъ словесной мякины. Стремящіеся къ идеѣ встрѣчаютъ слова, слова и слова. Сочиненій, касающихся этого вопроса, на которые дѣйствительно стоило бы потратить время, очень мало, и посвятившій себя изученію, увы, не знаетъ, гдѣ ихъ найти. Многіе желали бы имѣть *практичное* понятное сочиненіе по этому вопросу и, само собой разумѣется, на основаніи неизмѣннаго закона спроса и предложенія въ скоромъ времени навѣрное уже появятся сочиненія подобнаго рода. Ускорьте день.

Мнѣ желательно сказать изучающему настоящее руководство еще слѣдующее: «не позволяйте себя обманывать при помощи разныхъ «измовъ» различнымъ руководителямъ. Вы *сами по себѣ* владѣете истиной и она сдѣлается со временемъ очевидной для васъ, постепенно и естественно развертываясь подобно цвѣтку. Познаніе «я есмь» окажетъ вамъ громадную пользу. Заключающееся въ немъ небольшое пламя распространитъ свѣтъ на всѣ предметы и все освѣтитъ.

Основательно и спокойно продолжайте свой жизненный путь. Суетливость не является проворствомъ; суета не является энергіей; шумливость не является силой. Спокойные, хладнокровные, серьезные и настойчивые люди достигаютъ цѣли ранѣе своихъ собратьевъ, обладающихъ противоположными качествами. Увѣренность, ожиданіе и спокойное требованіе представляютъ страшно могучую динамическую силу;

она поможет человѣку разрѣшить массу проблемъ, если только онъ овладѣетъ ей. Мудрецъ часто пользуется тѣмъ, чѣмъ пренебрегаетъ глупецъ. «Камень, который отвергли строители, легъ во главѣ угла».

Не пресмыкайтесь на брюхѣ подобно червяку; не валяйтесь въ пыли и не призывайте неба въ свидѣтели того, какое вы отвратительное существо, не клеймите самого себя «несчастливымъ грѣшникомъ», достойнымъ лишь вѣчнаго осужденія. Нѣтъ! Тысячу разъ нѣтъ! Воспряньте духомъ; поднимите голову и глаза къ небу; откиньте назадъ свои плечи; наполните свои легкія природнымъ озономъ. Затѣмъ скажите самому себѣ: «я есмь часть вѣчнаго жизненнаго начала; я созданъ по образу и подобию Божію; я исполненъ божественнымъ дыханіемъ жизни; ничто не можетъ повредить мнѣ, такъ какъ я составляю часть вѣчности».

Другъ мой, идите своей дорогой, будьте непреклонны въ своихъ рѣшеніяхъ и тверды въ своихъ новыхъ стремленіяхъ. Исполните свой долгъ сначала предъ самимъ собой, затѣмъ предъ своими ближними; признайте братство людей; осуществите на дѣлѣ, что всѣ люди являются вашими братьями (условное родство—но все-таки родство). Не причиняйте вреда своимъ ближнимъ, не позволяйте также и имъ причинять вамъ вредъ. Если вы будете поступать съ ними вопреки своему чувству справедливости и совѣсти, то вы повредите не только самому себѣ, но также оскорбите и ихъ. Не вызывайте вражды и въ то же время никому не позволяйте безнаказанно оскорблять себя. Если кто-нибудь ударитъ васъ по щекѣ, то вы не должны подставлять ему другую, а наоборотъ, оплатите ему получше тѣмъ же. Не ударяйте его со злобой въ сердцѣ и не медлите простить ему, если онъ снова придетъ къ вамъ. Ученіе о сопротивленіи неправильно понято; въ немъ вовсе не выражается, что должно быть всевыносящимъ

существомъ подобно овцѣ или зайцу. Нѣтъ, нѣтъ; когда вы позволяете какому-нибудь человѣку оскорбить или обидѣть себя, то вы поступаете неправильно по отношенію къ нему; вашъ долгъ по отношенію къ нему требуетъ, чтобы вы указали ему, «въ какое положеніе онъ попалъ». Я разумѣю дѣйствительное нарушеніе или вторженіе въ ваши права, а не призрачное оскорбленіе или воображаемый вредъ; въ послѣднемъ случаѣ вы попали бы въ другую крайность. Не позволяйте ненависти ютиться въ вашемъ сердцѣ. Идите въ жизни «съ божьей милостью въ своемъ сердцѣ и съ хорошей здоровой орѣховой дубинкой въ своей рукѣ». Не употребляйте дубинки для оскорбленія (никогда не дѣлайте этого), но пользуйтесь ею для самозащиты. Если на васъ будетъ «броня защиты праваго дѣла» и всѣ будутъ видѣть, что вы обладаете самоуваженіемъ и не склонны къ тому, чтобы стоять за глупость, то всѣ къ вамъ будутъ относиться съ уваженіемъ. Для собаки, которая имѣетъ увѣренный, спокойный видъ, представляется мало опасности получить пинокъ ногой со стороны прохожаго; то же животное, которое дрожитъ и прячетъ свой хвостъ между ногъ, какъ бы ожидая удара, получаетъ ударъ. *Оно получаетъ то, чего ожидаетъ.* Все, что здѣсь относится къ собакѣ, вполне правильно можетъ быть примѣнено къ человѣку. Если вы точно будете исполнять совѣты и указанія, заключающіеся въ этомъ небольшомъ сочиненіи, то вамъ ничего будетъ бояться получать удары. Однако помните, не бейте первымъ собакъ, вы должны быть выше этого.

Старинный писатель въ слѣдующихъ словахъ выразилъ обязанности человѣка по отношенію къ окружающимъ (ихъ слѣдовало бы начертать золотыми буквами надъ дверями каждаго дома): *«Не будьте несправедливы и воздайте каждому должное».*

Если настоящими словами люди вполне руководились бы в своей жизни, то не было бы нужды в судьяхъ, судахъ и тюрьмахъ; жизнь представляла бы изъ себя «одну длинную, приятную пѣсню». Постарайтесь, съ своей стороны, содѣйствовать достиженію подобнаго результата. Кромѣ этого, я предостерегаю васъ злоупотреблять своей новопріобрѣтенной силой; не затапывайте дары духа грязью; свободно, законнымъ путемъ примѣняйте его для своего личнаго блага, не причиняя никому ни въ какомъ случаѣ никакого вреда.

Если вы еще и не вполне уяснили себѣ значеніе того или другого наставленія, даннаго въ настоящемъ небольшомъ сочиненіи, то все же не безпокойтесь, такъ какъ со временемъ вы все поймете. Прочтите вновь тѣ лекціи, которыя являются для васъ наиболѣе трудными, и затѣмъ приведите свое тѣло и духъ въ разслабленное состояніе—*погрузитесь въ молчаніе*—и новый свѣтъ распространится на васъ. «Стучите и отверзется вамъ; просите и дастся вамъ».

Теперь, дорогіе друзья, мы достигли распутия. Можетъ быть, мы еще встрѣтимся; если же нѣтъ, то давайте разстанемся съ сознаниемъ, что мы не сдѣлались хуже вслѣдствіе нашего короткаго знакомства. Если я оказалъ вамъ хотя нѣкоторую пользу, пробудивъ въ васъ новыя мысли, надежды и стремленія, то постарайтесь осуществить ихъ въ своихъ дѣйствіяхъ и поступкахъ.

Наша небольшая прогулка вдоль береговъ потока доставила для меня удовольствіе, и я думаю, что я не заставилъ васъ скучать и не вызвалъ сожалѣнія о случайномъ знакомствѣ; будьте увѣрены, что *«ничего не происходитъ случайно»*.

Я благодарю васъ за ваше любезное вниманіе.



