

V 285
366

Оккультная Библиотека № 9.

ф 1-72
9824

V 107
298

Возстановленіе угасшей силы нервовъ.

РАЗВИТІЕ СИЛЫ ВОЛИ.

КАКЪ САМОМУ ВЪ КОРОТКОЕ ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТЪ НЕРВНОСТИ

и различныхъ болѣзненныхъ привычекъ и пороковъ

и возстановить здоровье
БЕЗЪ ВСЯКИХЪ ЛЕКАРСТВЪ

801-14
1547



Практическія наставленія русскаго оккультиста-магика
Учителя В. Е. Азарова.

МОСКОВСКІЙ ПУБЛИЧНЫЙ
XII-23059
И РУМЯНЦОВСКІЙ МУЗЕЙ

„Mens sana in corpore sano“.
„Въ здоровомъ тѣлѣ здоровый духъ“.
„Живи просто — проживешь льтъ со сто“



Изданіе и собственность автора.
Перепечатывать воспрещается.
1912.
Варшава, Тип. „ZORZA“ Варецкая 12.



ВЛАДИМИРЪ ЕЛЕАЗАРОВИЧЪ
АЗАРОВЪ.



2015188356

~~0285~~
~~366~~

I.

Психическая сила человѣка заключается въ его желаніяхъ. Чѣмъ больше желаній у человѣка, чѣмъ онъ страстнѣй и порывистѣй, тѣмъ больше у него психической силы. Но если онъ не умѣетъ сдерживать, обуздывать себя; если не умѣетъ подавлять своихъ страстей и порывовъ; если не умѣетъ отказывать себѣ въ удовлетвореніи вредныхъ, неразумныхъ, злыхъ желаній, — то бѣда: сила, предназначенная для его могущества, сдѣлается источникомъ его бѣдствій и несчастій и приведетъ его къ гибели. Въ исторіи не мало этому примѣровъ.

Отсюда вытекаетъ золотое правило: не удовлетворяйте вашихъ неразумныхъ, вредныхъ для васъ и окружающихъ, злыхъ желаній, подавляйте ихъ всячески, сдерживайте свои порывы и страсти, обуздывайте себя; и сила, скрытая и проявляющаяся въ желаніяхъ, страстяхъ и порывахъ, будетъ накопляться въ васъ, въ вашей психикѣ. Ваша сила доброй воли будетъ съ каждымъ часомъ расти и крѣпнуть, а злая воля — ослабѣвать. Вы будете совершеннѣе, выше, сильнѣе духомъ. Ваши нервы будутъ крѣпнуть и крѣпнуть.

Я вамъ сейчасъ приведу примѣръ. Раньше знаю, что вы со мною согласитесь. Васъ оскорбилъ товарищъ. Вы не вытерпѣли этого и отвѣтили ему тѣмъ же — раздражились, наговорили дерзостей. Какъ вы себя чувствуете? Скверно, усталымъ, разбитымъ; въ душѣ шевелится что-то тяжелое, непріятное. Въ другой разъ васъ тоже оскорбили. Вы сдержали себя. Каково теперь вамъ? Вы чувствуете себя силь-

нымъ, бодрымъ; въ вашей душѣ какое-то радостное, торжествующее чувство. Вы думаете: „Я умѣю сдерживать себя“.

То же самое вы замѣтите при сдерживаніи себя и въ другихъ случаяхъ. Слѣдите строго за собой. Ваша психическая сила обнаруживается массой отрицательныхъ психическихъ токовъ, напр., раздражительностью, гнѣвомъ, злорѣчіемъ о ближнихъ, гордостью, нетерпѣніемъ, лѣнностью, желаніемъ похвалы, тщеславіемъ, чревоугодіемъ, клеветой, невѣріемъ, завистью, непочтительностью, сладострастіемъ, излишествами всякаго рода и множествомъ дурныхъ привычекъ и пороковъ. Не удовлетворяйте этихъ желаній, уничтожайте въ себѣ эти недостатки.

Будьте всегда спокойны, не суетитесь, не нервничайте. Никогда не выказывайте неудовольствія; не ищите симпатій, лести, похвалы и одобреній, не говорите много о себѣ и ни о чемъ другомъ съ цѣлью обратить на себя вниманіе, но всегда говорите, строго обдумавъ, что говорите. Берегитесь тщеславія: оно пагубно для человѣка. Бойтесь утраты психической силы; всячески противостойте искушеніямъ. Подробно изложено объ этомъ въ моей книгѣ: „Личный магнетизмъ“.

II.

Въ этомъ урокѣ я укажу вамъ психо-физическое упражненіе, которое поможетъ вамъ подавлять желанія и сохранять психическую энергію, нервную силу.

Надъ желудкомъ человѣка помѣщается большой нервный узелъ, образуемый отходящимъ отъ спинного мозга нервомъ, который называется солнечнымъ сплетеніемъ или *plexus solaris*. Это — брюшной нервный центръ; его иногда называютъ брюшнымъ мозгомъ. Онъ имѣетъ вліяніе не только на самыя важныя функціи нашего организма, напр., дыханіе, кровообращеніе, но и на эмоциональную сторону человѣка.

Этотъ нервный центръ играетъ огромную роль въ здоровьѣ и жизни человѣка. Подробно объ этомъ объемъ настоящаго сочиненія говорить не позволяетъ мнѣ, скажу въ одной изъ слѣдующихъ книгъ, а теперь укажу только на нѣкоторые факты. Когда вы чего-либо испугаетесь или ждете чего-то неприятнаго, вы чувствуете, что у васъ „подъ ложечкой“ какъ-будто что-то сжимается, холодѣетъ; сердце бьетъ

ся чаще, усиленнѣй, дыханіе учащается, вы дрожите, блѣднѣете. Почему? Потому, что солнечное сплетеніе теперь въ ненормальномъ состояніи: оно сократилось; запасъ нервной силы уменьшился. Итакъ, испугъ, опасеніе чего-то неприятнаго вызвало у васъ ненормальное, болѣзненное состояніе солнечнаго сплетенія и вмѣстѣ съ нимъ всего организма.

Нервно-больные, у которыхъ, какъ и вся нервная система, солнечное сплетеніе не въ порядкѣ, разстроено, всегда чувствуютъ страхъ, какъ-бы приближающуюся неприятность; у нихъ „подъ ложечкой“ часто болитъ и сжимается что-то. Когда вы находитесь подъ вліяніемъ искушенія, страстнаго желанія, боретесь съ нимъ, вы тоже чувствуете волненіе, страхъ, дрожь, въ груди что-то сжимается. Это опять-таки солнечное сплетеніе временно разстраивается. Изъ этого слѣдуетъ, что стоитъ привести солнечное сплетеніе въ порядокъ, въ нормальное состояніе, и всѣ неприятныя, ненормальныя явленія исчезнутъ сами собою.

Какъ же этого достигнуть? Очень просто, — солнечное сплетеніе приводится въ этомъ случаѣ въ порядокъ при помощи особой дыхательной гимнастики. Лишь только вы почувствуете какое-либо желаніе, искушеніе, волненіе и т. п., — сосредоточьте на немъ все ваше вниманіе, всѣ ваши мысли; благодаря этому желаніе разрастется. Тогда станьте прямо, ноги вмѣстѣ, закройте глаза и начните медленно чрезъ носъ, закрывъ ротъ, вдыхать въ себя воздухъ въ теченіе 8 секундъ, мысленно говоря: „Я успокаиваюсь все больше и больше; мои нервы крѣпнуть и крѣпнуть“. Затѣмъ задержите дыханіе на 8 секундъ, не опуская грудь, думая: „Я совсѣмъ успокоился, ничто меня не волнуетъ и не беспокоитъ“. Наконецъ медленно въ теченіе 8 секундъ выдыхайте черезъ носъ, мысленно произнося: „Теперь я совершенно спокоенъ навсегда; ничто меня не смущаетъ“. Повторите это дыханіе 7—14 разъ.

Волненіе ваше пройдетъ; вы успокоитесь и почувствуете въ себѣ, въ своихъ нервахъ какое-то могущество, бодрость, свѣжесть. Упражняйтесь такъ, когда вами овладѣетъ страхъ, горе, уныніе, апатія, лѣнность и т. п.; упражняйтесь чаще. Это упражненіе дѣйствуетъ непосредственно на солнечное сплетеніе, массируя и возбуждая его прилегающими къ нему органами; а самовнушенія, дѣлаемые при дыханіи, глубоко запечатлѣваются въ вашемъ мозгу.

III.

Такой путь укрѣпленія нервовъ вамъ покажется, вѣроятно, труднымъ. Но вѣдь безъ труда ничего нельзя достигнуть. Однако, считаясь съ слабостью человѣческой природы, я дамъ вамъ нѣчто въ помощь при слѣдованіи по указанному трудному пути. Я укажу вамъ болѣе легкія, но весьма дѣйствительныя упражненія; но не пренебрегайте и первыми; идите смѣло и твердо, неуклонно, по трудному пути, сбрасывая „камни преткновенія“.

Помните, вы всегда должны сдерживать себя, владѣть собою, развивать собственное самообладаніе. Твердо рѣшиться быть всегда спокойнымъ, неуклонно выполнять это рѣшеніе. Думайте объ этомъ ежедневно утромъ и вечеромъ. Рѣшите никогда не волноваться.

Не думайте, что вы укрѣпите свои нервы въ день—два. Всякая способность развивается, растетъ какъ „зерно горчичное“. Продѣлайте внимательно, добросовѣстно слѣдующія упражненія, не пренебрегайте ихъ простотой, не критикуйте, — впоследствии увидите пользу ихъ. Возьмите семь листовъ бѣлой бумаги и напишите на каждый день крупно, разборчиво с а м о в н у ш е н і е.

1. Я всегда спокоенъ и хладнокровенъ. Ничто меня не волнуетъ и не возмущаетъ.
2. Я владѣю собою при всякихъ обстоятельствахъ. Ничто не нарушитъ моего спокойствія.
3. Я буду спокоенъ при какихъ бы то ни было обстоятельствахъ. Я никогда не буду нервничать.
4. Я могу сдерживать себя отъ вспышекъ и раздражительности. Я совсѣмъ не нервенъ.
5. Я могу сдерживать себя при всякихъ обстоятельствахъ. Я всегда спокоенъ.
6. Я совершенно здоровъ, бодръ и крѣпокъ духомъ и тѣломъ. Мои нервы укрѣпляются все больше и больше.
7. Я чувствую себя прекрасно. У меня уже нѣтъ и слѣда нервности. Я здоровъ.

Берите ежедневно по листку, уединитесь и сосредоточенно думайте надъ тѣмъ, что написано, и воображайте се-

бя такимъ. Продѣлывайте это утромъ по пробужденіи и вечеромъ передъ сномъ. Днемъ думайте это же, какъ можно чаще, а еще лучше пишите его много разъ. Займитесь такъ недѣли двѣ. Затѣмъ переписывайте все на одинъ листъ и прочитывайте уже все ежедневно въ теченіи недѣли.

Точно такимъ же способомъ вы можете дѣлать самовнушенія и для развитія другихъ качествъ, для леченія болѣзней. Я далъ вамъ примѣры, а вы по образцу ихъ изобрѣтайте другіе. Вы сами лучше знаете свои недостатки.

IV.

Въ этомъ урокъ я дамъ вамъ упражненія еще болѣе дѣйствительныя и плодотворныя, чѣмъ предыдущія. Возьмите также семь листовъ на каждый день недѣли. Напишите на нихъ крупно, четко самовнушенія.

1. Я совершенно здоровъ и спокоенъ. Меня ничто не раздражаетъ.
2. Я всегда спокоенъ. Меня ничто не волнуетъ и не возмущаетъ.
3. Мои нервы съ каждымъ днемъ крѣпнуть и крѣпнуть. Я могу сдерживать себя.
4. Я уже никогда, ни при какихъ обстоятельствахъ не нервничаю.
5. Я всегда владѣю собою. Я никогда не падаю духомъ.
6. Я никогда не проявляю нервозности. Я всегда спокоенъ.
7. Я чувствую себя всегда прекрасно. Меня ничто не страшитъ.

Ежедневно передъ отходомъ ко сну уединитесь, возьмите чайный гладкій стаканъ, наполните до краевъ чистой холодной водой, поставьте передъ собой на разстояніи 2—2½ футовъ. Сядьте совершенно спокойно, произведите глубокія дыханія разъ 14—20, какъ указано во II урокъ. Въ комнатѣ должна быть полнѣйшая тишина. Передъ стаканомъ положите листъ съ самовнушеніемъ.

Смотрите пристально, по возможности не мигая, въ воду, въ центръ стакана минутъ 5—7; затѣмъ внимательно по-

смотрите на листъ, прочтите и запомните самовнушеніе и смотрите снова въ воду, въ центръ стакана, и интенсивно, сосредоточенно продумывайте слова самовнушенія; рисуйте себя таковымъ. Если будетъ клонить ко сну, усните спокойно. Продолжайте сеансъ около получаса. По окончаніи сеанса выпейте воду.

Упражняйтесь такимъ образомъ недѣли 2—3. Повторяю, самовнушенія можете составлять сами. Такъ лечитесь и отъ различныхъ недомоганій; такъ уничтожайте дурныя привычки и наклонности. Напр., вы чувствуете головную боль; напишите: „Головная боль затихаетъ, проходитъ; голова моя уже не болитъ“ — упражняйтесь. Или хотите избавиться отъ лѣности; напишите: „Я трудолюбивъ; я люблю работу; въ ней мое счастье и удовольствіе“.

V.

Значеніе указанныхъ упражненій таково: когда вы что-либо думаете, то въ извѣстныхъ мозговыхъ клѣткахъ остается болѣе или менѣе, смотря по сосредоточенности мысли, глубокой слѣдъ. Чѣмъ чаще и сосредоточеннѣе вы будете повторять одну и ту же мысль, тѣмъ глубже отъ нея останется слѣдъ. А запечатлѣвшійся въ мозгу слѣдъ мысли рано или поздно проявится въ дѣйствіяхъ. На этомъ основано все ученіе и воспитаніе людей, которое состоитъ изъ ряда внушеній, кстати сказать, часто такъ неумѣло дѣлаемыхъ, переходящихъ потомъ въ самовнушенія.

Въ виду того, что я составляю чисто практическое руководство, не буду объяснять механизма внушеній и самовнушеній, а прямо скажу, какъ это производится. Лучше вы можете узнать объ этомъ изъ моей книги: „Сила мысли и воли“. Самовнушенія лучше всего дѣлать, когда вамъ дремлетъ, находитесь въ полусонномъ, пассивномъ состояніи; поэтому самымъ удобнымъ временемъ является утро, когда вы только просыпаетесь и вечеръ, когда засыпаете, а также послѣ обѣда, если вы имѣете привычку прилечь на нѣкоторое время, и послѣ усиленной работы.

Начнемъ съ утра. Приучите себя вставать рано въ опредѣленное время, напр. въ 6 час. утра. Находясь въ постели, лежите совершенно спокойно съ закрытыми глазами. Составьте мысленно фразу, напр.: „Я здоровъ. Я совершен-

но спокоенъ.. Ничто меня не тревожитъ и не страшитъ“. Сосредоточенно продумайте, что это значитъ. Теперь произнесите это разъ шесть шепотомъ, едва замѣтно. Затѣмъ произнесите вполуслухъ раза 4 продолженіе фразы, напр.: „Меня ничто никогда не взволнуетъ. У меня не проявляется нервозность“. Наконецъ скажите раза два твердо, уверенно, совсѣмъ громко: „Да, я совершенно здоровъ! мои нервы совсѣмъ крѣпки“.

Такъ же вы можете дѣлать и другія самовнушенія. Одно и то же самовнушеніе слѣдуетъ производить недѣли 2—3, пока не замѣтите его проявленія. Всегда сначала продумайте фразу, затѣмъ произнесите ее разъ 6 шепотомъ, потомъ продолжите раза 4 вполуслухъ и окончите громкимъ произнесеніемъ раза 2; говорите не слѣша, сознательно. При составленіи фразъ не нужно замысловатыхъ формъ, высокопарныхъ выраженій. Составляйте ихъ такъ, какъ вами лучше понимается.

VI.

Всякая наша мысль оставляетъ болѣе или менѣе глубокой слѣдъ не только въ духовномъ строѣ человѣка, но и на физическомъ его обликѣ. Если вы задумаетесь, это сейчасъ же отразится на вашемъ лицѣ; разсердитесь — то же самое; при веселыхъ мысляхъ у васъ и соотвѣтствующее выраженіе лица.

Если вы часто сердитесь, бываете „не въ духѣ“, то на вашемъ лицѣ все чаще и чаще появляется неприятное, злое выраженіе; въ концѣ концовъ это выраженіе становится уже привычнымъ, постояннымъ. Вотъ почему по фізіономіи человѣка всегда можно опредѣлить его характеръ, что онъ чаще всего думаетъ, какъ смотритъ на жизнь и окружающихъ. Наружность человѣка всегда соотвѣтствуетъ его внутреннему содержанию. Но не думайте, что я говорю объ одеждѣ или красотѣ, какъ ее многіе понимаютъ. Каждая мысль на лицѣ вашемъ оставляетъ извѣстный слѣдъ, отпечатокъ. Поэтому не думайте дурно: окружающіе будутъ читать это по вашему лицу.

Вырывайте съ корнемъ всѣ отрицательныя мысли, таковы: ненависть, страхъ, печаль, гнѣвъ, недовольство, обиды, зависть, недовѣріе и т. п. и замѣните ихъ любовью, смѣлостью, радостью, спокойствіемъ, довольствомъ, доброжелательствомъ и т. д.

Не забывайте, что мысли вліяють на вашъ духъ и тѣло. Каковы мысли — таковъ человекъ. Извѣстны случаи, что увлекающіеся и неумоимо читающіе „уголовные“ романы становились въ послѣдствіи преступниками. Поэтому избѣгайте книгъ, наполненныхъ отрицательными мыслями.

Отрицательныя мысли — духовный ядъ, а положительныя — противоядіе. Извѣстный американскій профессор Гатесъ, на основаніи химическихъ анализовъ пота, крови, слюны, говоритъ, что мысли ненависти, зависти, страха, печали и т. п. возбуждаютъ въ нашемъ организмѣ опасныя химическіе процессы, которые вредно, самымъ пагубнымъ образомъ вліяютъ на наше здоровье. Наоборотъ, мысли любви, доброжелательства, радости и т. п. улучшаютъ психическое состояніе и благотворно вліяютъ на организмъ.

Мысли бываютъ активныя и пассивныя. Подъ активными мыслями разумѣются такія, которыя производятся волевымъ усиліемъ мыслящаго лица и все время находятся подъ управленіемъ воли; а пассивныя мысли являются безъ всякаго волевого усилія съ нашей стороны и не управляются волей, идутъ и „расплываются“, какъ и куда хотятъ. Эти мысли часто создаютъ „воздушныя замки“ и несбыточныя мечты. Создатель не только не управляетъ ими, а самъ имъ всецѣло подчиняется и не можетъ избавиться отъ нихъ.

И бѣда, если пассивныя мысли вмѣстѣ и отрицательныя. Онѣ растутъ, растутъ... стремятся, никѣмъ не управляемыя, къ выполнению и часто доходятъ до такой степени, пріобрѣтаютъ такую силу, что обладатель ихъ не можетъ уже избавиться отъ нихъ и гибнетъ. Это такъ называемыя навязчивыя идеи. Бойтесь ихъ. Не развивайте въ себѣ пассивныхъ отрицательныхъ мыслей. Строго слѣдите за этимъ. Каждую мысль контролируйте, подчиняйте вашей волѣ, управляйте ею. Да и положительныя — то мысли пассивныя ничего полезнаго не приносятъ: онѣ только развиваютъ фантазію и всегда, при удобномъ случаѣ, переходятъ въ отрицательныя.

Совсѣмъ не то представляютъ активныя мысли. Онѣ, будучи управляемы вашей волей, сосредоточиваются вокругъ одного объекта, устраняя другія нежелательныя мысли, и мощно вліяютъ на васъ самихъ, на окружающихъ и на обстоятельства жизни. Только активныя и притомъ положительныя мысли могутъ сдѣлать васъ могущественными. Къ развитію ихъ вы и должны стремиться. Въ этой книгѣ я укажу всевозможныя средства къ осуществленію сего.

Активныя мысли всегда есть ваше собственное созданіе, производятся вашимъ умомъ; пассивныя же часто, по

законамъ передачи мысли, воспринимаются вами отъ окружающихъ, приносятся извнѣ, создаются умами другихъ. Поэтому, давая волю пассивнымъ мыслямъ, вы постепенно дѣлаете вашъ мозгъ и вашу психику болѣе и болѣе способною къ воспріятію чужихъ мыслей, къ подчиненію волѣ другихъ; а ваша собственная сила воли, благодаря этому, ослабляется. Въ концѣ концовъ доходитъ до того, что вы не въ состояніи создавать своихъ собственныхъ мыслей и пользуетесь только чужими, „наносными“. А это ужасно: человекъ не хочетъ думать такъ, а думается...

VII.

Думаю, что вы вполне поняли значеніе, силу и могущество мышленія и сознали необходимость развивать только активныя, положительныя мысли. Съ этого урока я начну вамъ указывать средства, какъ развивать силу мысли, а вмѣстѣ съ этимъ и силу воли, доброй воли, постепенно овладѣвать этой силой и подчинять разумъ духу. Это достигается упражненіями въ сосредоточеніи.

„Сосредоточеніемъ называется концентрированіе вниманія на одной какой-либо мысли, на одномъ какомъ-либо дѣйствіи“. „Искусство сосредоточенія — самое цѣнное свойство ума человѣческаго“. „Еслибы это свойство было присуще всѣмъ людямъ, то ненависть, печаль, страданія психическія и физическія были бы невозможны“. И всѣ люди были-бы счастливы.

А если такъ важно искусство сосредоточенія мыслей въ жизни, то необходимо его развивать. Всякій, кто захочетъ развить это искусство въ себѣ, достигнетъ; но вездѣ нужна работа и терпѣніе. „Что бы вы ни дѣлали, прилагайте всѣ ваши силы“. „Дѣлайте одну вещь, но дѣлайте хорошо“.

Сосредоточеніе увеличиваетъ силу мысли и управляетъ ею. Оно даетъ человеку власть надъ тѣломъ и разумомъ и „возстановляетъ авторитетъ, господство духа. Тогда духъ посредствомъ воли воздѣйствуетъ на разумъ, а разумъ, укрѣпленный импульсами воли, становится могущественнѣйшимъ прожекторомъ мыслительныхъ вибрацій“, которыя производятъ болѣе или менѣе сильное вліяніе на окружающихъ.

Перейдемъ къ упражненіямъ. Прежде всего необходимо физическое спокойствіе, которое вліяетъ и на психику.

Это достигается упражненіями въ контролированіи мускульныхъ движеній, начиная съ произвольныхъ. Всѣ упражненія производите наединѣ, въ отдѣльной комнатѣ, чтобы никто и ничто вамъ не мѣшало. Если чувствуете недомоганіе, то лучше не упражняться; впрочемъ иногда эти упражненія, отвлекая вниманіе отъ болевыхъ ощущеній, уничтожаютъ ихъ. Упражняйтесь по нѣскольку разъ въ сутки, назначивъ для этого время.

1) Уединитесь. Лягте на спину, вытянувшись. Дышите спокойно, спокойно... Руки по бокамъ. Мускулы ослабьте совершенно. Думайте: „я тяжелѣю, тяжелѣю; я не могу пошевелиться“. Лежите абсолютно спокойно, закрывъ глаза, не двигая ни пальцемъ, минутъ 5; дойдите постепенно прибавляя чрезъ 3—4 дня по 2 минуты, до 20 минутъ.

X 2) Сядьте въ удобное кресло или на стулъ возможно покойнѣе. Изслѣдуйте, не тѣснить ли васъ что, не мѣшаютъ ли вамъ. Въ комнатѣ должна быть полнѣйшая тишина и никого кромѣ васъ. Свѣтъ не долженъ мѣшать вамъ; лучше всего садитесь спиной къ свѣту. Ослабьте мускулы. Дышите медленно, глубоко, спокойно. Отгоните всѣ тревожныя мысли: помните, что вы отдыхаете.

Закройте глаза и сидите спокойно минутъ пять. Слѣдите, чтобы ни одинъ вашъ мускуль не шевельнулся; даже дыханіе ваше должно быть еле замѣтнымъ. Прислушивайтесь, какъ бьется ваше сердце. Но помните, что вы не должны сидѣть въ натянутомъ положеніи. Чрезъ 3—4 дня увеличьте время мин. на 2; дойдите такъ до 20 мин. Сначала это будетъ для васъ трудно, а потомъ совершенно легко, и вы убѣдитесь въ пользѣ упражненія.

3) Станьте прямо, ровно, руки опустивъ. Смотрите, не мигая, въ какую-либо точку. Стойте неподвижно, какъ статуя, затаивъ дыханіе, отъ 1 до 5 мин., постепенно увеличивая время. Это упражненіе производите ежедневно всю жизнь. Оно вырабатываетъ самообладаніе.

4) Сядьте прямо на стулъ, поднимая голову и отодвигая плечи назадъ; грудь впередъ. Протяните правую руку вправо на уровень съ плечомъ ладонью внизъ. Поверните вправо голову и смотрите пристально на ноготь средняго пальца. Внимательно слѣдите, чтобы въ рукѣ не было ни малѣйшаго дрожанія. Дѣлайте это 1 мин. Произведите это же и съ лѣвой рукой. Думайте только о пальцѣ и о спокойствіи руки. Чрезъ 3—4 дня увеличьте время на 1 мин. и дойдите такъ до 5 мин.

5) Сядьте спокойно, какъ и въ 4 упр. Возьмите рюмку съ водой до краевъ и, вытянувъ руку передъ собою, держите рюмку межъ пальцевъ. Слѣдите строго, чтобы вода не колыхалась; думайте только о ней. Такъ упражняйтесь правой и лѣвой рукой отъ 1 до 5 мин., постепенно прибавляя по 1 минутѣ. Время высчитывайте мысленнымъ счетомъ.

6) Станьте прямо, руки опустивъ. Вытяните впередъ правую ногу. Смотрите на носокъ и внимательно слѣдите, чтобы не было ни малѣйшаго дрожанія въ ногѣ и колебанія въ туловищѣ. Упражняйтесь съ правой и лѣвой ногой отъ 1 до 5 минутъ. Не разсуждайте, что эти упражненія безцѣльны.

7) Стоя, соедините упражненія 5 и 6, т. е. въ рукѣ межъ пальцевъ держите рюмку съ водой, вытянувъ впередъ ту же ногу. Очень трудно; но надо достигать совершенства. Упражняйтесь такъ отъ 1 до 3 мин.

8) Будьте всегда уравновѣшены, спокойны. Не стучите пальцами по столу, не размахивайте руками при разговорѣ, не покачивайте головой, не раскачиваетесь при чтеніи и т. п., не кусайте губъ и ногтей; не морщите лобъ. Привыкайте къ неожиданному стуку, крику, свисту и т. п., попросите кого-либо производить эти звуки неожиданно для васъ и сдерживайте себя. Придумывайте и другія подобныя упражненія.

VIII.

Производя вышеприведенныя упражненія, вы сосредоточиваете все ваше вниманіе на томъ, чтобы быть совершенно спокойнымъ, а всѣ другія мысли изгоняете; такимъ образомъ приучаете тѣло подчиняться мыслямъ и подчиняете свои мысли волѣ. Слѣдующія упражненія научатъ васъ подчинять господству воли ваши произвольныя движенія.

1) Сѣвъ передъ столомъ, положите на него по локти руки, сжавъ кулаки, ладонями вверхъ. Устремите все ваше вниманіе на кулакъ и начните понемногу, медленно отгибать по пальцу, начиная съ большого; затѣмъ съ такимъ же вниманіемъ сгибайте отъ мизинца до большого пальца. Продѣлайте это по 5 разъ съ обѣими руками и дойдите постепенно до 10. Не ослабляйте вниманія при этомъ упражненіи, не считайте его безцѣльнымъ. Учитесь сосредоточивать ваши мысли именно на простыхъ, обыденныхъ, однообразныхъ дѣйствіяхъ.

2) Соедините руки такъ, чтобы пальцы одной руки вошли въ промежутокъ пальцевъ другой. Большіе пальцы останутся свободными. Медленно вращайте большіе пальцы одинъ вокругъ другого 50, 60... 100 разъ, сосредоточивъ все вниманіе на этомъ дѣйстви, будто это для васъ самое важное дѣло въ мірѣ. Учитесь съ интересомъ исполнять неинтересныя дѣла; тогда для васъ никакая работа не будетъ скучной.

3) Положите на колѣни руки ладонями вверхъ, сжавъ ихъ въ кулаки, кромѣ указательнаго пальца. Сосредоточивъ все ваше вниманіе на кончикѣ указательнаго пальца, начните раскачивать его изъ стороны въ сторону. Всѣ эти упражненія кажутся на первый взглядъ легкими, безцѣльными, даже смѣшными. Вы будете убѣждать себя въ ихъ бесполезности и глупости. Но не уступайте этимъ самоубѣжденіямъ. Подчинитесь своей волѣ. Именно важно умѣть сосредоточивать вниманіе на неинтересныхъ предметахъ и дѣйствіяхъ.

4) Сядьте спокойно; вытяните передъ собою правую ногу и лѣвую руку и, сосредоточивъ все свое вниманіе на дѣйстви, начните одновременно въ тактъ поднимать и опускать руку и ногу. То же продѣлайте съ лѣвой ногой и правой рукой.

5) Займитесь счетомъ спичекъ въ коробкѣ, затѣмъ въ пачкѣ и т. п. Переборка четокъ, отсчитываніе поклоновъ, налагаемая въ монастыряхъ, въ сущности имѣютъ цѣлью укрѣпленіе воли. Есть очень много игръ въ мячъ, которыя при надлежащемъ отношеніи къ нимъ, тоже приучаютъ къ сосредоточенію вниманія. Игра „не говорить да и нѣтъ“ тоже полезна въ этомъ отношеніи, особенно для дѣтей.

6) Нѣкоторые изъ буддійскихъ подвижниковъ ходятъ къ святымъ мѣстамъ такъ: два шага впередъ, шагъ назадъ и въ то же время отсчитываютъ шаги. Производите и вы нѣчто подобное, напр., во время прогулки. Это довольно трудно. Измѣряйте шагами разстояніе, идя по интересной для васъ мѣстности, и въ то же время читайте стихотвореніе или молитву. Идите по дорогѣ съ препятствіями и одновременно ведите съ кѣмъ-либо или съ воображаемымъ лицомъ интересный оживленный разговоръ; не наткнитесь на пень, не попадите въ яму. Нужно быть очень внимательнымъ.

7) Изобрѣтайте сами подобныя этимъ упражненія. Главная идея состоитъ въ сосредоточеніи всего вашего ин-

тенсивнаго вниманія на самыхъ простыхъ, обыденныхъ, монотонныхъ мускульныхъ движеніяхъ. Ваше вниманіе будетъ отвлекаться отъ этихъ дѣйствій, но вы заставляйте его повиноваться вашей волѣ. Это—фундаментъ выработки активнаго и положительнаго мышленія. Упражняйтесь раза 2—3 въ сутки.

IX.

Если вы добросовѣстно поработали по предыдущимъ урокамъ, то вполне овладѣли вашимъ тѣломъ, подчинили его вашему разуму. Теперь вы должны учиться подчинять разумъ волѣ, духу. Я дамъ вамъ упражненія, которыя будутъ состоять въ непосредственномъ концентрированіи мысли.

1) Уединитесь, чтобы никто и ничто не мѣшало вамъ. Сядьте спокойно предъ картиной или статуей, разсматривайте ее детально, думайте о ней — и только о ней — отъ 5 до 15 минутъ, постепенно увеличивая время. Всякую мысль, не относящуюся къ картинѣ, убивайте въ самомъ началѣ. Упражняйтесь такъ по 2 раза ежедневно.

2) Возьмите какой-нибудь абсолютно неинтересный предметъ, напр.: карандашъ, ручку, перо, ножъ, гвоздь и т. п. Сосредоточьте на немъ все ваше интенсивное вниманіе; думайте о немъ, что хотите, но только о немъ. Всякую другую мысль изгоняйте. Вначалѣ это трудно, но постепенно привыкнете. Упражняйтесь ежедневно по 2 раза отъ 5 до 15 минутъ, увеличивая время постепенно. Не спѣшите переходить къ другимъ упражненіямъ.

3) Затворитесь въ отдѣльной комнатѣ. Тишина полнѣйшая. Сядьте удобно, спокойно, не наклоняясь, пятки вмѣстѣ, руки, съ обращенными кверху ладонями, положите на колѣни. Передъ вами долженъ быть какой-либо блестящій предметъ выше глазъ. Дышите спокойно. Смотрите пристально на блестящій предметъ и мысленно повторяйте безпрестанно одно и то же самое слово, напр. „любовь“ или „добро“. Не позволяйте мыслямъ отвлекаться отъ этого слова и понятія. Упражняйтесь такъ отъ 10 до 20 минутъ раза по 2 ежедневно.

4) Уединитесь въ изолированную отъ шума комнату. Заложите ватой, какъ можно плотнѣе, уши. Сядьте совершенно спокойно, удобно. Передъ упражненіемъ возьмите большую чашку, всыпьте туда по равной части гороха, чече-

вицы, бобовъ, подсолнуховъ. Теперь разберите все это по сортамъ, выбирая по одному предмету, и сочитите. Это упражненіе производите ежедневно по 2 раза отъ 10 до 15 мин. дней 10. Послѣ упражненія постарайтесь абсолютно ничего не думать нѣсколько секундъ: дайте полный отдыхъ вашему уму. Это очень трудно.

5) Это упражненіе подобно 4. Только возьмите поровну рису, ржи, коноплянаго сѣмени, проса, маку; смѣшайте все и разбирайте по одному сѣмячку; сочитите. Уши должны быть плотно закрыты ватой. Ежедневно по 2 раза отъ 10 до 20 мин. дней 10—15. По окончаніи упражненія закройте глаза и сидите совершенно спокойно, не шевелясь мин. 10—15, стараясь думать о чемъ-либо одномъ, возвышенномъ. Послѣ постарайтесь совсѣмъ ничего не думать.

6) Ежедневно утромъ и вечеромъ мин. по 30 спокойно, но сосредоточенно думайте въ теченіе мѣсяца о высокомъ — о Богѣ, о правдѣ, о добрѣ, о любви. Когда вы думаете такъ, то работаютъ тѣ мозговія клѣтки, которыя производятъ эти мысли, и благодаря упражненію, крѣпнутъ и расширяются. Зато мозговія клѣтки, производящія противоположныя мысли, вслѣдствіе бездѣятельности, ослабѣваютъ, сокращаются и, наконецъ, совсѣмъ атрофируются. Слѣдовательно, если думаете хорошее, доброе — крѣпнутъ мозговія клѣтки, производящія добрыя мысли, и атрофируются клѣтки, изъ которыхъ „исходятъ помысленія злая“. А этого человѣкъ и долженъ достигать: уничтожать въ себѣ все злое.

Х.

Добросовѣстнымъ, аккуратнымъ выполненіемъ вышеуказанныхъ упражненій вы приучаете свое тѣло и разумъ къ подчиненію волѣ и перерабатываете, такимъ образомъ себя; свой характеръ измѣняете къ лучшему. Но для выработки характера я дамъ вамъ еще и спеціальныя упражненія. Помните, что мысль обладаетъ свойствомъ вліять на самого себя, на свою духовную и физическую сторону.

Человѣческой разумъ двойственъ. Онъ обладаетъ двумя функціями—активной и пассивной или сознаниемъ и подсознаниемъ. Сознаніе работаетъ при мышленіи, рѣшеніи, разсужденіи, воображеніи и т. п., активно, съ усиліемъ воли и только въ бодрствующемъ состояніи. Подсознаніе же ра-

ботаетъ при выполненіи различныхъ навыковъ, инстинктивно, напр. при дыханіи, миганіи глазами, ходьбѣ, привычныхъ работахъ, въ сновидѣніяхъ и т. п. механически, пассивно, безъ всякаго волевого контроля. Подробнѣе объ этомъ поговоримъ въ книгѣ: „Гипнотизмъ и внушеніе“.

Итакъ, сознаніе работаетъ активно, а подсознаніе—пассивно; оно выполняетъ только то, что ему приказываетъ сознаніе. Подсознаніе — функція привычекъ. Все то, что часто проходитъ чрезъ сознаніе, закрѣпляется навсегда въ подсознаніи и переходитъ въ привычку. Подсознаніе, хотя и кажется низшей функціей, на самомъ дѣлѣ оно и составляетъ нашъ характеръ, который слагается изъ привычекъ.

Сознаніе — хозяинъ; подсознаніе — работникъ. Если не разуменъ, слабъ хозяинъ, ему не подчиняется работникъ и „творить“, что ему угодно. Но строгому, разумному хозяину безпрекословно подчиняется работникъ. выполняетъ всѣ планы хозяина и все идетъ хорошо, дѣлается только то, чего хочетъ хозяинъ. Хозяйство въ порядкѣ.

Упражняясь по предыдущимъ урокамъ, вы выработывали изъ вашего сознанія строгаго, разумнаго, сильнаго волей, хозяина; а подсознаніе все болѣе и болѣе „смирилось“, становилось послушнѣе. Всѣ работы въ вашемъ хозяйствѣ, въ вашемъ духовномъ и физическомъ организмѣ выполняетъ подсознаніе. Вашъ характеръ, здоровье зависятъ отъ него. Если оно еще не научилось подчиняться, приказывайте ему чаще и строже. Пусть ваше сознаніе активнѣй, усиленнѣй, положительнѣй приказываетъ подсознанію дѣлать то, что вамъ желательно. Выработывайте въ себѣ хорошія привычки. Это дѣлается очень просто.

Уединитесь въ возможно спокойную, тихую, малоосвѣщенную комнату, чтобы никто и ничто не помѣшало вамъ. Самое лучшее время для этого передъ сномъ. Расположитесь, сидя въ мягкомъ удобномъ креслѣ или лежа въ кровати, возможно спокойнѣе. Ослабьте всѣ мускулы, дышите спокойно, медленно. Отгоните всѣ безпокойныя мысли.

Быть можетъ, вы начнете дремать; это хорошо. Теперь думайте о словѣ, обозначающемъ качество, которое вы хотите выработать въ себѣ, напр. „с м ѣ л о с т ь“. Избирайте всегда положительныя понятія. Представьте это слово написаннымъ предъ вами; думайте, что оно обозначаетъ. Припомнимъ лицо изъ исторіи, напр. Петра Великаго, или изъ окружающихъ васъ, обладающее этимъ качествомъ. Рисуйте предъ собой его подвиги; думайте о немъ; ясно

представляйте его смѣлость, безстрашіе. Подвижники всегда брали въ образецъ другихъ подвижниковъ и подражали имъ.

Теперь внушайте себѣ: „я смѣль, безстрашенъ! какой я храбрый!“ Воображайте себя таковымъ. Нарисуйте въ воображеніи страшную картину, гдѣ вы проявляете, однако, смѣлость, неустранимость. Усиленнѣй и усиленнѣй думайте, что вы храбры, смѣлы, внушайте своему подсознанію эту мысль; оно восприметъ и превратитъ мысль въ привычку. Повторяйте это много разъ и возможно чаще. Упражняйтесь такъ минутъ по 25 — 30 ежедневно по 2 раза, недѣли по 2 надъ каждымъ качествомъ.

Внушаемая, повторяемая мысль, проходя часто чрезъ сознание, закрѣпляется въ подсознаніи и переходитъ въ привычку, въ вашъ характеръ. Были случаи, что артисты, играющіе роль сумасшедшихъ, сходили и сами съ ума. Вотъ почему не слѣдуетъ дѣтямъ позволять играть въ разбойники, воры и т. п. Не забывайте, что при этихъ упражненіяхъ и притягательное свойство мыслей играетъ огромную роль.

Закрѣпляютъ вырабатываемую привычку и силой воли. Напримѣръ, идите ночью туда, куда раньше боялись ходить; рисуйте при этомъ картины страшнѣе, а себя воображайте смѣлымъ, повторяя: „я смѣль! я ничего не боюсь!“ Скоро бояться вы уже не будете. Такъ же выработайте и другія качества: энергію, самоувѣренность, настойчивость, трудолюбіе, любовь къ окружающимъ, честность, правдивость и т. п.

Такимъ же образомъ вы можете примѣнять силу вашихъ мыслей къ самолеченію. Опять повторю, что подсознаніе завѣдываетъ и здоровьемъ; оно сообщаетъ сознанию о безпорядкѣ въ организмѣ. А сознание должно приказывать подсознанію привести все въ порядокъ. У васъ, напр., болятъ зубы. Сдѣлайте все такъ же, какъ и при выработкѣ привычки. Успокойтесь, поглаживайте ваши зубы и повторите: „зубная боль успокаивается, проходитъ, прошла. Мои зубы здоровы. Они никогда не заболѣтъ“. Вообразите себя совершенно здоровымъ. Повторяйте чаще и чаще минутъ по 15 — 20. Въ концѣ концовъ ваше подсознаніе восприметъ эту мысль, и боль оставитъ васъ. Но будьте терпѣливы и настойчивы.

Такъ же искореняйте дурныя привычки. Возьмемъ, напр., куреніе. Производите ежедневно утромъ и вечеромъ недѣли 3 — 4 самовнушенія, напр., такого рода: „Я сознаю,

что куреніе вредно для организма и поэтому курить больше не буду“. 2. „Куреніе табаку вредно и противно мнѣ. Я уже не хочу курить“. 3. „Итакъ, я курить уже не хочу и не буду: это ужасно противно!“ Вообразите, что васъ тошнитъ отъ куренія, поднимается рвота. Особенно важную роль играютъ самовнушенія, дѣлаемые передъ сномъ, ибо сознательный разумъ самовнушеніемъ даетъ, такъ сказать, распоряженіе подсознанію работать въ извѣстномъ направленіи, а самъ засыпаетъ и уже не вмѣшивается въ работу подсознанія, которое въ этомъ случаѣ всегда бываетъ очень послушно и въ точности выполняетъ приказанія своего хозяина — сознания; а часто повторяемая подсознаніемъ работа становится привычкой, частью вашего характера. Пользуясь этимъ, искореняйте дурныя черты такового и прививайте хорошія.

Конечно, чѣмъ глубже вкоренилась привычка, тѣмъ энергичнѣй и продолжительнѣй должны дѣлаться самовнушенія.

XI.

Необходимымъ условіемъ здоровья является правильный образъ жизни. Вставайте отъ сна всегда въ опредѣленный часъ, напр., въ 6 часовъ. Сейчасъ же откройте окно или, зимою, форточку и подышите минутъ 5 чистымъ воздухомъ, думая, что вы воспринимаете изъ воздуха силу и здоровье; раздѣньтесь и займитесь гимнастикой. Но помните, что упражненіе, не вызывающее интереса, приноситъ мало пользы. Упражненія производите сознательно, съ любовью, а не механически; они должны интересоваться васъ.

Передъ началомъ cadaго упражненія принимайте естественную позу: пятки вмѣстѣ, носки врозь; голову поднять, смотрѣть прямо передъ собой, отодвинувъ плечи назадъ и расширивъ грудь; животъ втянуть, руки упереть въ бедра. Вдыхайте воздухъ при откидываніи тѣла назадъ, выдыхайте при наклоненіи впередъ. Дышите чрезъ носъ при закрытомъ ртѣ. Послѣ cadaго упражненія продѣлайте раза 2—3 глубокое дыханіе.

1. Вытяните руки прямо передъ собою на одномъ уровнѣ съ плечами, чтобы онѣ соприкасались ладонями. Отведите руки назадъ, насколько возможно, и быстро приведите ихъ въ первоначальное положеніе. Повторите это

разъ 12. При отведеніи рукъ назадъ приподнимайтесь на носки, а при сведеніи — опускайтесь на всю ступню.

2. Вытяните руки въ стороны ладонями вверхъ, чтобы онѣ были на одномъ уровнѣ съ плечами. Удерживая предплечье въ томъ же положеніи, сгибайте локти, пока пальцы прикоснутся къ плечу. Удерживая руки въ этомъ положеніи, сводите локти впередъ, какъ можно ближе другъ къ другу, затѣмъ отводите назадъ, насколько возможно. Повторите это разъ 8—12.

3. Вытяните руки въ стороны на одномъ уровнѣ съ плечами, не сжимая въ кулаки. Вдохните и задержите въ себѣ воздухъ. Произведите кистями 10—12 круговыхъ движеній, скоро. Выдохните воздухъ. Теперь разведите пальцы и сжимайте ихъ очень быстро и сильно нѣсколько разъ въ кулаки.

4. Упритесь руками въ бока, чтобы большіе пальцы были назадъ и туда же отведены локти. Наклоните туловище, какъ можно больше, впередъ, выставивъ грудь и отодвинувъ назадъ плечи. Выпрямьтесь, затѣмъ откиньте туловище назадъ. Колѣнъ не сгибайте. Перегните туловище направо. Выпрямьтесь. Наклоните туловище налѣво. Повторите это 2—3 раза. Сдѣлайте глубокое вдыханіе. Опешите туловищемъ, упершись руками въ бока, круговое движеніе вправо 2—3 раза и влѣво столько же. Не утомляйтесь.

5. Станьте прямо, поднимите руки вверхъ ладонями впередъ; пальцы должны соприкасаться. Не сгибая колѣнъ, наклоняйтесь впередъ возможно ниже, стараясь коснуться пальцами пола. Выпрямьтесь и сгибайтесь, насколько возможно, назадъ. Повторите разъ 8—10.

6. Подстелите что-либо на полъ. Лягте на животъ, вытяните руки вверхъ; приподнимайте верхнюю и нижнюю части туловища вверхъ, т. е. сгибайтесь полукругомъ, опираясь только на животъ. Повторите разъ 5—7. Перевернитесь на спину. Вытяните руки вверхъ. Постепенно приведите тѣло въ сидячее положеніе съ вытянутыми впередъ руками. Повторите разъ 5.

7. Станьте прямо. Разставьте ноги одну отъ другой фута на $1\frac{1}{2}$ —2. Руки на бедрахъ. Присядьте на корточки; поднимитесь; повторите 10—12 разъ. Присѣдайте, опираясь на концы пальцевъ, а не на пятки. Поднимите, согнувъ колѣно, правую ногу кверху, чтобы бедро было перпендикулярно туловищу. Опустите. Продѣлайте это и съ лѣвой ногой. Повторите разъ по 8 быстрѣе и быстрѣе.

8. Стоя прямо. упритесь руками въ бока. Не сгибая колѣнъ, вытяните ногу впередъ, приведите въ первоначальное положеніе; вытяните ее въ сторону, снова поставьте на мѣсто; вытяните назадъ. Повторите это по нѣсколько разъ съ той и другой ногами. Продѣлайте, сжавъ руки въ кулаки и согнувъ ихъ въ локтяхъ, бѣгъ на мѣстѣ. Не утомляйтесь.

XII.

Отдохните минуты 2—3 и приступайте къ омовенію. Выпейте $\frac{1}{2}$ стакана воды. Вычистите зубы и прополоскайте во рту. Вымойте мыломъ руки, лицо, уши, шею, грудь, ополосните ихъ чистой водой. Омовеніе необходимо приучить себя производить водой комнатной температуры, не опасаясь простуды. Возьмите большой тазъ. Намочите въ холодной водѣ кусокъ грубаго холста, выжмите его немного и, ставъ въ тазъ, вытрите мокрымъ холстомъ все тѣло, начиная съ верхнихъ частей. Обтираніе производите быстро. Теперь обмойте все тѣло съ мыломъ и ополосните его. Затѣмъ сухо вытрите и приступайте къ массажу и полированію кожи.

Станьте прямо. Раздвиньте ноги фута на $1\frac{1}{2}$ —2. Согните корпусъ тѣла, какъ можно далѣе, назадъ. Положите руки на самую верхнюю часть груди и начните растирать грудь и животъ сверху внизъ (женщины же снизу вверхъ). Повторите 4 раза. При послѣднемъ растираніи выпрямляйте корпусъ и согните его впередъ. Быстро перенеся руки, охватите верхнюю часть туловища подъ мышками. Большіе пальцы впередъ, ладони на бока, остальные пальцы прижмите къ спинѣ. Растирайте энергично бока, часть спины, бедра, икры. Повторите разъ 6. Перенесите руки на переднюю часть ногъ и, растирая выше и выше, дойдите до груди, разгибая корпусъ.

2. Стойте прямо. Раздвиньте немного ноги. Заложите правую руку за спину и растирайте ее отъ лѣвой лопатки къ правому бедру. Продѣлайте то-же самое лѣвой рукой, растирая спину отъ правой лопатки. Прижмите обѣ руки къ спинѣ, пальцами соприкасаясь, и быстро растирайте нижнюю часть туловища отъ середины спины и всю сѣдалищную часть.

3. Раздвиньте ноги на $1\frac{1}{2}$ —2 фута. Согните корпусъ въ талии направо, не нагибаясь впередъ. Согните немного лѣвое колѣно, а правую ногу держите вытянутой. Положите обѣ руки, какъ можно дальше, на внѣшнюю сторону правой ноги. Начните выпрямлять тѣло и лѣвую ногу и растирайте руками ноги, ляжки, бедра. Когда тѣло выпрямится, правой рукой продолжайте вести по животу, а лѣвой по грудобрюшной преградѣ до лѣваго бока. Повторивъ это разъ 6, продѣлайте то же съ лѣвой стороной.

4. Станьте, слегка раздвинувъ ноги. Поднимите лѣвую руку, а правой растирайте ея верхнюю часть, отъ пальцевъ до плеча, а затѣмъ нижнюю отъ ладони до подмышки. Продѣлайте это и съ правой рукой — разъ по 8. Теперь захватите правой рукой лѣвое плечо, а лѣвой правый бокъ и рѣзко растирайте — правой рукой лѣвую отъ плеча до локтя, а лѣвой правый бокъ снизу вверхъ. Продѣлайте то же съ другой стороной.

5. Поднимите лѣвую ногу, согнувъ въ колѣнѣ. Ладонями обѣихъ рукъ обхватите согнутую ногу, какъ можно ниже. Разгибайте и опускайте ногу, а руками растирайте ногу снизу вверхъ до бедра. Повторите это разъ 8 — 10. Продѣлайте это же съ правой ногой.

6. Раздвиньте ноги фута на $1\frac{1}{2}$ —2. Положите правую руку на лѣвую сторону груди выше соска, а лѣвую на ту же сторону, ниже соска. Поверните корпусъ въ талии на лѣво; затѣмъ быстро поверните направо на полукругъ. Лѣвая рука перемѣстится на правую сторону груди выше соска, а правая на ту же сторону ниже соска. Рѣзко поверните корпусъ налѣво, а руки передвиньте на прежнее мѣсто. Повторите это разъ 8.

7. Разотрите теперь, крѣпко охвативъ голову руками, волосяной покровъ ото лба къ затылку и до шеи. Разотрите шею отъ затылка къ груди. Растирайте ладонями лобъ отъ середины къ вискамъ. Затѣмъ положите руки ладонями на виски и растирайте щеки, ведя руки отъ висковъ до подбородка. Лицо массируйте осторожно и нѣжно.

Послѣ cadaго упражненія продѣлывайте 2 — 3 глубокихъ вдыханія. Ладони рукъ при растираніи должны быть совершенно сухими. „Массажъ этотъ и полированіе кожи помогутъ въ кратчайшее время избавиться отъ прыщей и т. п., кожа станетъ эластичнѣе и здоровѣе. Формы тѣла приобретутъ живой упругій видъ и красивые контуры“. Послѣ массажа хорошо походить раздѣтымъ мин. 5—7 при открытомъ окнѣ или форточкѣ.

ХІІІ.

Теперь приступайте къ упражненіямъ въ глубокомъ дыханіи. Вамъ необходимо приучить себя всегда дышать глубоко и медленно чрезъ носъ при закрытомъ ртѣ, что и достигается вышеуказанными упражненіями. Эти упражненія производите систематично три раза въ день — утромъ, среди дня, вечеромъ. Будьте осторожны и терпѣливы. Выполняйте въ точности всѣ предписанія.

Первая недѣля. Предъ каждымъ упражненіемъ посвятите пять минутъ на приготовленіе. Сосредоточьте всѣ ваши мысли на вашемъ здоровьѣ и пользѣ дыханія. Упражненія лучше всего производить передъ пищей. „Не производите ихъ поздно вечеромъ, ибо первое дѣйствіе ихъ возбуждающее, и начинающій сразу не будетъ въ состояніи упорядочить этотъ новый притокъ силы“.

Сосредоточась втеченіи минутъ 5 на мысли объ укрѣпленіи нервовъ, лягте навзничъ на кровать, руки по сторонамъ, ослабьте совершенно всѣ мускулы, не думая ни объ одномъ изъ членовъ тѣла, и начните дышать. Одежды не должны, стѣснять васъ; подушекъ не нужно. Сдѣлайте долгое, глубокое вдыханіе, начиная съ расширенія брюшной полости и доводя вздохъ однимъ продолжительнымъ вдыханіемъ до реберъ и грудной клѣтки. Это вдыханіе втягивайте въ себя втеченіе восьми секундъ; потомъ задержите воздухъ, не опуская груди, и затѣмъ медленно выдыхайте, не опуская груди, а втягивая животъ, втеченіе восьми же секундъ. Время измѣряйте мысленнымъ счетомъ. Сдѣлайте такихъ 20 вздоховъ, отсчитывая ихъ по пальцамъ.

Конечно, это не такъ легко дѣлать, какъ читать. Не спѣшите. Если вы устанете, почувствуете дурноту, не прерывайте упражненія. Всѣ непріятныя явленія исчезнутъ послѣ нѣсколькихъ сеансовъ, и вы будете чувствовать себя послѣ упражненій все бодрѣе и здоровѣе. Это упражненіе необходимо для того, чтобы вы научились управлять дыханіемъ, чѣмъ обладаютъ немногіе. На упражненіе не должно употребляться болѣе 8 минутъ.

Вторая недѣля. Посвятить, по обыкновенію, 5 минутъ на приготовленіе, лягте спокойно, закрывъ глаза и растегнувъ одежды. Теперь закройте правую ноздрю пальцемъ и сдѣлайте глубокое вдыханіе, начиная, какъ и всегда съ полного расширенія брюшной полости, поднятія реберъ и грудной клѣтки. Дѣлайте это вдыханіе черезъ лѣвую

ноздрю в течение 10 секунд, потом задержите воздух 10 секунд и, наконец, выдыхайте через правую ноздрю, закрыв левую пальцем, в течение 10 секунд. Теперь вдыхайте через правую ноздрю 10 сек., задержите дыхание 10 сек., выдыхайте через левую ноздрю 10 сек. и т. д.; сдѣлайте всего 20 дыханій, что займетъ 10 минутъ, такъ какъ на одно полное дыханіе употребляется 30 секундъ. Когда вы сможете безъ утомленія постепенно выдыхать в течение 10 секундъ, тогда будьте увѣрены, что вы можете управлять дыханіемъ и начинаете овладѣвать силой.

Третья недѣля. Приготовившись къ упражненію, начните вдыхать через левую ноздрю в течение 14 сек., задержите воздухъ 7 секундъ и выдыхайте через правую ноздрю в течение 14 секундъ. Затѣмъ вдыхайте через правую ноздрю 14 сек., задержите дыхание 7 сек., выдыхайте через левую ноздрю 14 сек. и т. д.; сдѣлайте всего 20 дыханій, употребивъ на это около 12 минутъ. Упражненія третьей недѣли труднѣе предшествовавшихъ; относитесь къ нимъ заботливо и серьезно. Особенно трудно будетъ выдыхать в течение 14 секундъ; но необходимо научиться этому.

Четвертая недѣля. Въ четвертую недѣлю можно перейти къ полному дыханію йоговъ. Вдыхайте через левую ноздрю 16 секундъ, задержите воздухъ 8 секундъ, выдыхайте через правую ноздрю 16 секундъ и, выдохнувъ воздухъ, задержите дыхание 8 секундъ, втянувъ животъ. Это очень трудно, но привыкайте. Теперь выдыхайте через правую ноздрю 16 сек., задержите воздухъ 8 сек., выдыхайте через левую ноздрю 16 сек. и задержите дыхание безъ воздуха 8 секундъ и т. д.; сдѣлайте 20 вздоховъ в течение 16 минутъ.

XIV.

Если вы будете производить упражненія систематично и правильно, не замедлять проявиться и физическіе результаты. Объемъ груди значительно увеличится. Походка сдѣлается легкой, изящной, граціозной. Вашъ голосъ потеряетъ рѣзкость и станетъ болѣе мелодичнымъ; звукъ станетъ болѣе полнымъ, законченнымъ. вмѣсто слабости будетъ обнаруживаться сила; блѣдность лица замѣнится яркими красками. Истощенная внѣшность пополнѣетъ. Въ вашихъ глазахъ будетъ сіять духовный свѣтъ. Если вы будете при-

ступать къ упражненію взволнованнымъ, васъ постепенно будетъ охватывать спокойствіе и внутреннее довольство.

Послѣ четвертой недѣли вы должны сдѣлать своею цѣлью упражненія въ глубокомъ дыханіи. Ваши мышцы теперь такъ укрѣпились, что безразлично воспринимаютъ какое угодно давленіе на нихъ. Вы должны ежедневно производить эти упражненія утромъ, среди дня и вечеромъ, употребляя на это каждый разъ мин. по 30. Теперь вы должны все удлинять и удлинять время вдыханія, задерживанія и выдыханія. Особенно слѣдите, чтобы выдыханіе глубокаго вздоха было подъ строгимъ контролемъ надъ актомъ дыханія воли.

Въ послѣдующее время при вдыханіи и выдыханіи употребляйте также по очереди сначала одну ноздрю, потомъ другую. Пятая недѣля: вдыхайте 18 секундъ, задерживайте воздухъ 9 сек., выдыхайте 18 сек. и задерживайте дыхание безъ воздуха 9 секундъ. Шестая недѣля: вдыхать 20 сек., задерживать 10 сек., выдыхать 20 сек., задерживать 10 сек., и т. д., прибавлять каждую недѣлю при вдыханіи и выдыханіи по 2 сек. и при задерживаніи по 1 сек.

Такимъ образомъ, черезъ 10 недѣль вы будете вдыхать и выдыхать по 30 сек. и задерживать по 15 сек., т. е. вашъ полный вздохъ будетъ равенъ 1½ мин., а 20 вздоховъ займутъ ½ часа. На этомъ вы и остановитесь надолго, мѣсяца на 3—4, т. е. вдыхайте и выдыхайте по 30, задерживайте по 15 секундъ. Вамъ покажется, быть можетъ, невѣроятнымъ, что есть нѣкоторые лица, которыя на одинъ полный вздохъ употребляютъ по 5 минутъ. Увеличивайте и вы время, но постепенно, соблюдая строгую умѣренность и послѣдовательность.

Учите другихъ глубокому дыханію. Оно есть лучшее предохранительное средство отъ большинства болѣзней, особенно легочныхъ. Правильное и умѣлое пользованіе имъ при чистотѣ воздуха и нѣкоторой доли въ немъ озона во многихъ случаяхъ излечивало чахотку. Многія хроническія болѣзни, напр. неврастенія, половое безсиліе, малокровіе, нервозность и т. п. послѣ 10 — 12 недѣльнаго пользованія этимъ средствомъ совершенно искоренялись.

Болѣе подробно о физическомъ благосостояніи человѣка мною сказано въ книгахъ: „Цѣлебный магнетизмъ“ и „Хатха-йога“.

Оканчивая эти уроки, я считаю необходимымъ, напомнить еще о нѣкоторыхъ „мелочахъ“, что человѣкъ часто забываетъ.

Всегда чистите зубы утромъ, вечеромъ и послѣ пищи. Соблюдайте во всемъ строгую умѣренность.

Не ѣшьте ни много, ни мало и только тогда, когда чувствуете дѣйствительно голодъ. Какъ можно лучше пережевывайте пищу; этимъ вы облегчаете работу желудка. Избѣгайте жирнаго мяса, свинины, теплыхъ и сладкихъ пироговъ. Побольше ѣшьте плодовъ, фруктовъ, но зрѣлыхъ. Не привыкайте къ лакомствамъ.

Пейте возможно больше чистой, холодной (12° R.), сырой, если нѣтъ опасности заразиться, воды. Взрослому человеку слѣдуетъ выпивать въ сутки около 4—4½ бутылки воды небольшими порціями, напр., приблизительно по полстакану чрезъ каждые полчаса; пейте маленькими глотками. Чаю и кофе пейте по возможности меньше и не крѣпкіе; спиртныхъ напитковъ совсѣмъ не пейте. Не курите: никотинъ разрушаетъ нервы.

Работайте и отдыхайте въ мѣру. Работайте сосредоточенно, не торопясь. Все, что вы дѣлаете, пусть будетъ для васъ самымъ важнымъ на свѣтѣ, пока вы это дѣлаете. Отъ этого крѣпнуть ваши мысли и воля. Давайте себѣ иногда абсолютный отдыхъ: лежите спокойно сутки, возможно меньше двигаясь и ничего не думая важнаго; конечно, когда это возможно. Это укрѣпляетъ нервы.

Заботьтесь, чтобы въ вашей квартирѣ какъ можно чище былъ воздухъ: чаще провѣтривайте ее. Чаще бывайте на воздухѣ. Дышите всегда носомъ при закрытомъ ртѣ, медленно и глубже. Не бойтесь солнца. Пусть оно обдастъ васъ своими живительными, благотворными лучами и даетъ вамъ магнетическую энергію. Оно — источникъ жизни на землѣ. Принимайте, когда возможно, солнечныя ванны мин. 20—25, прикрывъ голову чѣмъ-либо бѣлымъ.

Въ лѣтнее время, когда сухо и тепло, хотя часа по два въ сутки ходите босикомъ. Купайтесь; содержите тѣло въ чистотѣ, но избѣгайте горячихъ ваннъ и бани. Ложитесь спать въ опредѣленный часъ, напр., въ 10 часовъ вечера, и спите не менѣе 8 часовъ. Заботьтесь и ночью о чистотѣ воздуха, не кутайтесь; спите съ закрытымъ ртомъ, — приучите себя къ этому. Будьте всегда спокойны душою.

Въ заключеніе скажу, что, если вы ограничитесь только чтеніемъ этой брошюры, не производя указанныхъ упражненій, признавая это напрасной тратой времени, то ни на какіе особые успѣхи не рассчитывайте. Надо продѣлать вни-

мательно, терпѣливо и осмысленно всѣ упражненія и успѣхъ несомнѣненъ.

Конечно, здѣсь все изложено мною сжато, даже быть можетъ недостаточно ясно; я совсѣмъ не касаюсь здѣсь очень цѣннаго метода леченія болѣзней и искорененія дурныхъ и болѣзненныхъ привычекъ въ обыкновенномъ смѣ, называемаго сомнопатіей. Пользуясь этимъ методомъ насколько простымъ, настолько дѣйствительнымъ, каждая несчастная жена алкоголика можетъ въ 3 — 4 недѣли излечить своего мужа отъ этой пагубной страсти, каждая мать можетъ искоренять у своихъ дѣтей пороки и дурныя наклонности: онанизмъ, лживость, непослушаніе и т. п.

Подробно объ этомъ и о многомъ другомъ, что необходимо знать каждому человеку, я говорю въ моемъ „Курсѣ Оккультныхъ Наукъ“, состоящемъ изъ восьми книгъ:

I. Личный Магнетизмъ, II. Сила мысли и воли. III. Цѣлебный Магнетизмъ, IV. Гипнотизмъ и внушеніе. V. Хатха-Йога. VI. Факиризмъ. VII. Раджа-Йога. VIII. Зоизмъ, съ которыми настоятельно совѣтую вамъ познакомиться. Ни одна наука такъ щедро не вознаграждаетъ за потраченное на ея изученіе время и труды, какъ наука о силѣ мысли и воли человека.

Если бы даже, изучая оккультизмъ, вы не имѣли цѣлью гипнотизированіе, леченіе болѣзней и т. п., то, во всякомъ случаѣ, основательное изученіе этихъ великихъ наукъ принесетъ лично вамъ огромнѣйшую пользу: вы, осмысленно и добросовѣстно продѣлавая указанные въ „Курсѣ“ упражненія и выполняя болѣе или менѣе точно рекомендуемыя правила, возстановите и укрѣпите свое здоровье, помолодите на добрый десятокъ лѣтъ и значительно удлините свою жизнь, а также разовьете силу воли и переработаете свой характеръ, укрѣпите память и силу мышленія, выработаете болѣе яркое и отчетливое воображеніе, словомъ, — освѣтите всѣ психическія и физическія силы и способности. Все это, несомнѣнно, стоитъ труда...

Работайте же, друзья! идите впередъ, не останавливайтесь, не оглядывайтесь назадъ. Забудьте все прошлое и не заглядывайте въ будущее — живите настоящимъ. Любите всѣхъ людей; спѣшите всѣмъ на помощь; спѣшите подать руку падающему брату. Стремитесь къ свѣту и добру и туда же указывайте другимъ дорогу. Богъ да поможетъ вамъ.

В. Е. Азаровъ.

Оккультизм—Великія Науки Тайнь,



В. Е. АЗАРОВЪ,
извѣстный русскій гипнотизеръ.

состоящій изъ восьми книгъ: I. Личный Магнетизмъ. II. Сила мысли и воли. III. Цѣлебный Магнетизмъ. IV. Гипнотизмъ и Внушеніе. V. Хатха-Йога. VI. Факиризмъ. VII. Раджа-Йога. VIII. Зоизмъ — высылаетъ авторъ,

извѣстный русскій оккультистъ — гипнотизеръ, учитель В. Е. Азаровъ, исцѣлившій магнетической силой отъ слѣпоты Д. Н. Медвѣдеву, (Московск. губ., Клинск. уѣз., село Койденово, п. о. Тургиново) и излѣчившій гипнотизмомъ отъ разныхъ болѣзней многихъ другихъ больныхъ. Въ этомъ курсѣ содержится все то, но въ иномъ освѣщеніи и значительно лучшей обработкѣ, что и въ дорогомъ курсѣ Нью-Йоркскаго Института Знаній (12 р.) Коллекц. Флауэра (15 р.) и другихъ оккультистскихъ книгахъ, стоимость которыхъ превышаетъ 35 руб. и много новыхъ цѣнныхъ свѣдѣній, опытовъ и упражненій изъ личныхъ наблюденій и практики автора, опытнаго психолога, прослужившаго 15 лѣтъ въ народныхъ и реальномъ училищахъ. Курсъ написанъ простымъ, яснымъ, общедоступнымъ, живымъ слогомъ. Никакихъ другихъ дополнительныхъ руководствъ и никакихъ механическихъ инструментовъ не потребуется.

Всѣ 8 книгъ съ приложеніями и дополненіями высылаются вмѣсто 35 руб.

только за три руб. 50 коп. съ пересылкой

при условіи высылки всѣхъ денегъ впередъ; высылаются и въ разсрочку по 4 книги съ наложеннымъ платежемъ на 2 рубля по полученіи 25 коп. марками, т. е. все изданіе обойдется 4 руб. 50 коп., (на 1 руб. дороже.)

Имѣется множество благодарностей и одобрительныхъ отзывовъ отъ учителей, духовныхъ и другихъ лицъ, ознакомившихся съ курсомъ. Авторъ глубоко убѣжденъ, что вскій серьезно отнесшійся къ его книгамъ, достигнетъ того, чего онъ самъ и будетъ имѣть во всѣхъ своихъ предпріятіяхъ такіе успѣхи, какихъ и не ожидалъ. Ни одна наука не вознаграждаетъ такъ за потраченное время и труды, какъ оккультизмъ. Личная жизнь автора была очень тяжела и печальна; болѣе 8 лѣтъ онъ страдалъ хроническимъ бронхитомъ, плеуритомъ и неврастеніей, но, ознакомившись съ этими чудесными науками, въ 3—4 мѣсяца совершенно возстановилъ свое здоровье и переустроилъ жизнь. И всякій въ этихъ наукахъ найдетъ счастье и отраду.

Адресъ:

Учителю Владимиру Елеазаровичу
Азарову, Варшава, Золотая 37.

Р. S. Требованія курса прошу присылать въ заказномъ письмѣ и на отвѣтъ прилагать марки, безъ чего такого не послѣдуетъ.



Д. Н. МЕДВѢДЕВА.
исцѣвленная отъ слѣпоты Азаровымъ.

при помощи которыхъ совершались всѣ чудеса съ древнѣйшихъ временъ до нашихъ дней, начиная отъ Моисея и жрецовъ египетскихъ и кончая современными индусскими факирами, йогоми и раджь-йогоми.

Всякій обладаетъ таинственной силой,
извѣстной подъ названіемъ личнаго или
животнаго магнетизма;
всякій можетъ развить эту силу и научиться примѣ-
нять ее — гипнотизировать и исцѣлять болѣзни вну-
шеніемъ и магнетическимъ токомъ.

Если Вы хотите пробудить въ себѣ эту могучую силу
развить волю, укрѣпить память, выработать энергич-
ный, стойкій, характеръ, вліять на окружающихъ и
успѣвать во всемъ — быть счастливымъ, здоровымъ,
богатымъ, любимымъ, уважаемымъ; хотите измѣнить
Вашу жизнь къ лучшему и управлять судьбой, а не
быть ея игрушкой, то Вамъ необходимо ознакомиться
съ этими науками.

Самый полный, систематичный и самый дешевый
„Курсъ Оккультистскихъ Наукъ“
„МАГНЕТИЗМА, ГИПНОТИЗМА И ФАКИРИЗМА“
„Курсъ развитія воли и духа и выработки
характера“,

Отзывъ „Изиды“.

Редакторъ - Издатель оккультнаго журнала „Изида“
А. В. Трояновскій, ознакомившись съ I кн. „Личный Магне-
тизмъ“, пишетъ въ № 3 „Изиды“: „Отъ безчисленныхъ кур-
совъ „Магнетизмъ Личности“ и др., насколько можно судить
по вышедшему перво м у выпуску, книга г. Азарова отли-
чается оригинальностью нѣкоторыхъ положеній. Авторъ по-
старался перенести на русскую почву экзотическій цвѣтокъ
„личнаго магнетизма“. Программа курса, не смотря на доро-
гую цѣну, та же, что и у дорого стоящихъ американскихъ
изданій“.

„Магнетизмъ“ и „Гипнотизмъ“

завоевываютъ себѣ все большую и большую извѣстность и
славу. Послѣдователей этихъ наукъ Вы найдете во всѣхъ
уголкахъ земного шара, среди лицъ любого званія, положенія
и состоянія. Что же изъ себя представляютъ эти науки?
Подъ личнымъ магнетизмомъ разумѣется произвольное
вліяніе человѣка на окружающихъ, свойство его пріобрѣтать
отъ людей любовь, почетъ и уваженіе и, благодаря этому,
имѣть успѣхъ въ своихъ дѣлахъ; а гипнотизмъ — вырабо-
танное искусство произвольно вліять на окружающихъ, рас-
полагать ихъ къ себѣ.

Науки эти объясняютъ намъ законы нашей внутренней
таинственной силы. Зачатки этой чудной силы есть у всѣхъ
людей — у однихъ больше, у другихъ меньше; надо только
развить ее и научиться владѣть и управлять ею. Рекомен-
дуемый „курсъ“ и даетъ каждому возможность развить
эту силу до невѣроятныхъ размѣровъ. Искусство вліять на
ближнихъ, гипнотизировать не есть, слѣдовательно, даръ не-
многихъ избранныхъ людей. Всѣ могутъ развить въ себѣ
это свойство въ большей или меньшей степени, при чемъ
образованіе не играетъ особой роли. Я лично знаю многихъ
съ весьма небольшимъ образованіемъ, достигшихъ порази-
тельныхъ успѣховъ въ этихъ наукахъ.

Главное — энергія, терпѣніе, настойчивость, любовь къ
дѣлу и добрая воля, а это все само собою развивается при
прохожденіи курса, если будете работать добросовѣстно.
Запомните цѣнное правило: **работайте, не сомнѣвайтесь, не**
останавливайтесь: кто не впередъ, тотъ назадъ. Идите же

все впередь и впередь. Награда велика. Изученіе личнаго магнетизма и гипнотизма совершенно измѣняетъ жизнь человѣка и измѣнитъ жизнь всѣхъ людей. Говорю убѣжденно, что эти науки въ недалекомъ будущемъ перевернутъ весь міровой строй, какъ перевернуло нѣкогда христіанство строй языческаго міра.

Науки эти превращаютъ людей изъ несчастныхъ въ счастливыхъ, изъ недовольныхъ въ довольныхъ, изъ больныхъ въ здоровыхъ, изъ строптивыхъ и суровыхъ въ мягкихъ и ласковыхъ. Онѣ съ корнемъ вырываютъ изъ сердца человѣческаго все дурное и насаждаютъ доброе. Онѣ учатъ любить ближняго, какъ самого себя, объясняя законы добра и зла. Онѣ вырабатываютъ въ человѣкѣ силу побѣждать свои порывы и страсти, господствовать надъ собой. Онѣ развиваютъ въ человѣкѣ способность привлекать къ себѣ другихъ людей, мирно завоевывать ихъ симпатіи.

Примѣняя магнетизмъ и гипнотизмъ, можно исцѣлять нервныя болѣзни, физическія и нравственныя страданія, вырывать съ корнемъ тяжелья, грустныя воспоминанія и освобождать человѣка отъ различныхъ дурныхъ привычекъ, влеченій и наклонностей. Эти науки развиваютъ и укрѣпляютъ душевныя способности — память, воображеніе и пр., оживляютъ и возбуждаютъ умственную дѣятельность и, главное, какъ уже сказано, вырабатываютъ сильную, добрую волю, энергію, настойчивость, трудолюбіе, честность.

Злоупотребленіе этими науками со стороны нечестныхъ людей, какъ увидите при изученіи ихъ, невозможно или ничтожно сравнительно съ ихъ пользой. Магнетизмъ и гипнотизмъ не заключаютъ въ себѣ никакого зла, никакой опасности. Зло можетъ быть только въ сердцѣ человѣческомъ. А злой, нечестный человѣкъ можетъ и всякой другой наукой причинить вредъ ближнему. Но „зло посѣешь, зло и пожнешь“, „чего пожелаешь другому, то получишь самъ“.

Магнетизмъ и гипнотизмъ можно изучать и примѣнять успѣшно только съ благими цѣлями. А кто станетъ изучать ихъ съ цѣлью повредить ближнему, тотъ глубоко ошибется и на успѣхъ пусть не рассчитываетъ. Впрочемъ, упражненія, рекомендуемыя этими науками, совершенно перерабатываютъ характеръ человѣка. Многіе начинали изучать магнетизмъ и гипнотизмъ съ недостойными цѣлями, но скоро замѣчали свое заблужденіе, низость своихъ стремленій и обращались на путь правды, добра и любви.

Я раньше, будучи знакомъ съ этими науками теоретически, поверхностно, относился къ нимъ скептически и всегда неодобрительно и никогда не вѣрилъ въ пользу ихъ при-

мѣненія. Когда же сталъ изучать основательно и примѣнять все на практикѣ, то взгляды мои совершенно измѣнились. Для меня объяснилось многое непонятное въ жизни моей и окружающихъ. Я понялъ законы положительныхъ и отрицательныхъ мыслей, доброй и злой воли и приступилъ смѣло къ переустройству своей жизни, которая до этого времени была весьма тяжела и печальна.

Прежде всего я излѣчилъ себя отъ тяжкихъ болѣзней. Болѣе 8-ми лѣтъ я страдалъ неврастеніей, хроническимъ бронхитомъ и плевритомъ, а въ послѣдніе два года нѣкоторые врачи находили во мнѣ признаки чахотки. Въ концѣ 1908 г. я случайно познакомился съ ученіемъ, которое проповѣдую теперь самъ. Оно произвело на меня глубокое впечатлѣніе. Я твердо рѣшилъ неуклонно выполнять всѣ наставленія. И въ 3—4 мѣсяца я безъ всякихъ лекарствъ совершенно излечился своей силой воли отъ вышеназванныхъ болѣзней. Теперь я бодръ, здоровъ, веселъ и жизнерадостенъ. Я смѣло работаю, преодолевая всѣ препятствія. Моя жизнь съ каждымъ днемъ улучшается и улучшается. Я становлюсь все энергичнѣе, настойчивѣе въ достиженіи своихъ цѣлей и вѣрю, что достигну всего, чего захочу.

Измѣнивъ къ лучшему свою жизнь и понявъ ея цѣль и смыслъ, я сталъ примѣнять свои знанія и силы на благо ближнихъ. Съ 1 января по 1 іюля 1910 года (въ то время я былъ народнымъ учителемъ въ Клинскомъ уѣздѣ Московской губерніи) у меня было болѣе 1000 больныхъ съ различными болѣзнями. И, кажется, не было случая, чтобы больной, если онъ провель правильно курсъ леченія, не получилъ облегченія или не избавился совсѣмъ отъ своего страданія.

Письмо Д. Н. Медвѣдовой.

Чтобы не быть голословнымъ, я помѣщаю печатно опубликованное засвидѣтельствованіе излеченной мною отъ слѣпоты Д. Н. Медвѣдовой, крестьянки Московской губ., Клинского уѣзда, Покровской волости, села Койденова. Она пишетъ:

„Въ началѣ августа 1908 года я ходила въ лѣсъ за малиной; былъ сильный, холодный дождь; одѣта я была легко и благодаря этому сильно простудилась. Въ лѣсу я почувствовала сильнѣйшую лихорадку и невыносимую ломоту во всемъ тѣлѣ. Страданія были невыносимы. На другой день меня свезли въ Круговскую больницу, гдѣ я пролежала

двѣ недѣли и почувствовала улучшение, уѣхала домой, но снова повторилось то же самое. Черезъ недѣлю меня помѣстили опять въ ту же больницу, гдѣ я пробыла еще недѣлю.

Въ это время мои глаза стали сильно затуманиваться, въ головѣ былъ сильный безпрестанный шумъ и звонъ. Чѣмъ дальше, тѣмъ я видѣла хуже и къ Рождеству Христову лѣвымъ глазомъ я не видѣла уже ничего, а правымъ видѣла очень слабо, какъ будто въ густомъ туманѣ, и передъ нимъ что-то безпрестанно мелькало. Правымъ глазомъ съ каждымъ днемъ я видѣла все хуже и хуже — почти совсѣмъ ослѣпла.

Я обратилась въ Круговскую лечебницу, гдѣ признали, что я слѣпну отъ слабости, но ничѣмъ не помогли. Тогда я поѣхала въ Тургиновскую лечебницу, тамъ тоже не помогли; затѣмъ я обратилась во Власовскую лечебницу, здѣсь врачъ совсѣмъ отказался лечить меня, сказавъ: „Ваши глаза уже не вылечить“. Я поѣхала въ Клинь, но и это было совершенно бесполезно. Наконецъ я отправилась въ Москву въ Алексѣевскую больницу и пролечилась тамъ три недѣли; мнѣ припускали къ вискамъ пиявки, ставили мушки и дѣлали уколы. Но улучшения не было никакого, зрѣніе все слабѣло. Была еще въ одной лечебницѣ въ Москвѣ, но и это ни къ чему не привело.

Послѣ всего этого я вернулась домой и обратилась къ учителю Степаньковского училища Владимиру Елезаровичу Азарову, который началъ лечить меня гипнозомъ. Съ 18 марта я стала лечиться у него, пробыла до 15 апрѣля 1910 года. Послѣ первыхъ же сеансовъ шумъ и боль въ головѣ, ослабѣли, и наконецъ, совсѣмъ прекратились. Видѣть я стала съ каждымъ днемъ яснѣе, туманъ разсѣивался. Всего было произведено 28 сеансовъ, уѣхала я отъ г-на Азарова совсѣмъ здоровой; теперь я вижу совсѣмъ хорошо, какъ и до болѣзни, что и свидѣтельствую во имя правды и прошу это опубликовать. Домна Николаевна Медвѣдева“. (Почт. ст. Тургиново Тверск. губ.).

Я могъ бы представить и еще не мало доказательствъ, но цѣль настоящей моей статьи — доказать не то, что я сдѣлалъ, а то, что всякій можетъ сдѣлать, если пожелаетъ и поработаетъ. Всякій можетъ быть своимъ врачомъ и врачомъ своихъ домашнихъ и близкихъ. Сила воли, сила духа играетъ въ жизни человѣка первенствующую роль. Изъ практики я вынесъ, что магнетизмомъ и гипнотизмомъ излечиваются весьма успѣшно, иногда въ два — три сеанса, нер-

вные и на нервной почвѣ болѣзни и функциональныя расстройства и искореняются дурныя привычки и наклонности (алкоголизмъ, онанизмъ и т. п.). На органическія же болѣзни гипнозъ оказываетъ косвенное вліяніе, притупляя болевые ощущенія и помогая этимъ организму бороться съ болѣзнью.

Особенно совѣтовалъ бы я заняться магнетизмомъ и гипнотизмомъ нашей учащейся молодежи. Тогда не было бы такъ много „отсталыхъ“, „лѣнивыхъ“ „неисправимыхъ“. Въ сущности всѣ эти юныя добрыя существа страдаютъ по тѣмъ или инымъ причинамъ безволіемъ. Изученіе этихъ наукъ и поможетъ имъ быстро развить и укрѣпить силу воли. Даже одно поверхностное знакомство съ этими науками въ короткий срокъ измѣняетъ мысли и чувства человѣка къ лучшему. Я вынесъ это изъ наблюдений.

Всѣмъ, ищущимъ истиннаго счастья, я отъ души совѣтую энергично и съ любовью взяться за науку о силѣ духа. Тотъ день, когда познакомился съ ней, я праздную, какъ день моего возрожденія. И вы будете праздновать его такъ же. Смѣло же, друзья, беритесь за эти науки. И... Богъ въ помощь вамъ. Работайте, не сомнѣвайтесь, идите впередъ твердо, настойчиво, безъ страха... Вѣрьте въ свои силы... и преодолѣете всѣ жизненныя невзгоды...

Что такое личный магнетизмъ?

Личный или человѣческой магнетизмъ, нервная сила, психическая сила, нервный флюидъ, „зона“ и „прана“ инду-совъ, сила чудотвореній — это одна и та же могучая, таинственная жизненная электро-магнетическая сила, которой обладають отъ природы всѣ живыя существа, начиная отъ одноклѣточныхъ, кончая высшимъ существомъ, человѣкомъ. Итакъ, жизненная, магнетическая сила есть въ растеніи, животномъ, человѣкѣ; даже минералы не лишены совсѣмъ этой силы. Благодаря ей движутся и взаимно притягиваются планеты и солнце; благодаря ей влечется одно живое существо къ другому. Ею все живетъ и движется. Источникъ силы — Богъ.

Конечно, чѣмъ выше организація существа, чѣмъ оно совершеннѣе, тѣмъ большей силой оно обладаетъ. Человѣкъ, какъ царь природы, слѣдовательно, богаче всѣхъ въ этомъ отношеніи: у него больше всѣхъ магнетизма. Но эта могучая сила, ничѣмъ не управляемая, нерегулируемая, и въ человѣкѣ, какъ въ другихъ существахъ, дѣлаетъ только то,

что должна дѣлать по природѣ, не давая обладателю ея того могущества, которое въ немъ скрыто.

Какъ сказано, всѣ люди обладаютъ магнетической силой; но не всѣ умѣютъ владѣть и управлять ею и пользоваться для благъ своихъ и окружающихъ, а иные причиняютъ этой силой, по незнанію, прямо — таки вредъ и ближнимъ и себѣ. Чтобы эта сила дала человѣку могущество, скрытое внутри его, необходимо научиться управлять ею, подчинить ее высшей способности человѣка — волѣ и при томъ доброй волѣ, то есть нужно, какъ обыкновенно, не совсѣмъ правильно, говорятъ, **развить силу воли**. Я и научу васъ управлять и владѣть этой могущественной силой и укажу **путь къ счастью**.

Вы спросите, есть-ли научныя основанія признавать въ человѣкѣ магнетическую силу. Да, есть. Я говорю о магнетизмѣ личности на самыхъ строгихъ научныхъ положеніяхъ. Человѣческій магнетизмъ есть развиваемый нервной системой невидимый прозрачный токъ. Извѣстный ученый химикъ, баронъ Рейхенбахъ, назвалъ эту силу одомъ, англійскій физикъ Круксъ называетъ ее психической силой; Баретти именуетъ нервной силой; другіе ученые — флюидомъ. Этотъ невидимый флюидальный токъ управляется силой человеческой воли, что доказано было наглядно извѣстнымъ медіумомъ Юмомъ при строго научной обстановкѣ въ присутствіи вышеназваннаго ученаго Крукса. Поэтому, чѣмъ больше вы будете укрѣплять и развивать вашу силу воли, тѣмъ будете магнетичнѣе, притягательнѣе. Мой „Курсъ“ и научить васъ этому.

Выше я сказалъ, что магнетизмъ есть невидимый токъ; но онъ не всегда невидимъ. Мы знаемъ изъ библіи, что отъ лица Моисея, послѣ его бесѣды съ Богомъ, исходило сіяніе; лицо Иисуса Христа во время преображенія сіяло, какъ солнце; многихъ святыхъ Божіихъ видѣли окруженными сіяніемъ, какъ ихъ не безъ основанія и рисуютъ на иконахъ. Почему? Потому что они своей святой подвижнической жизнью развили въ себѣ такъ много магнетической силы, что она становилась видимой.

Очень многіе гипнотики видятъ вокругъ своихъ гипнотизеровъ сіяніе или лучи изъ глазъ и концевъ пальцевъ. Многія чувствительныя лица, такъ называемыя сенситивы, видятъ въ темнотѣ сіяніе вокругъ магнетизеровъ и другихъ лицъ. Даже отъ животныхъ и растений иногда въ абсолютной темнотѣ замѣчаются излученія. Наконецъ, развѣ вы не замѣчали искръ и потрескиванія, когда причесываете въ темнотѣ волосы?

Вышеупомянутый австрійскій профессоръ Рейхенбахъ опытнымъ путемъ установилъ, что каждый человѣкъ излучаетъ изъ себя какія-то таинственныя свѣтотворныя волны. Конечно, различные субъекты излучаютъ этотъ токъ въ различномъ количествѣ и качествѣ. Ученый міръ не придавалъ особаго значенія опытамъ Рейхенбаха, ибо все это могло быть, говорили, галлюцинаціями. Но въ настоящее время нашъ ученый профессоръ Наркевичъ-Юдко путемъ цѣлаго ряда фотографическихъ снимковъ, которые не могутъ передавать галлюцинацій, наглядно доказалъ излученія изъ человеческого тѣла. Болѣе всего излучается этой силы изъ глазъ и конечностей. Парижскій же профессоръ Барадюкъ при помощи несложнаго прибора біометра доказалъ притягательную силу этого тока, а изъ опытовъ Юма мы знаемъ о зависимости этихъ токовъ отъ силы воли и мысли.

Вы спросите, стоитъ-ли заниматься этими науками? Да, стоитъ. Лишь только вы начнете примѣнять мои указанія, вы станете замѣчать въ себѣ явную переменъ, а иные замѣчаютъ ее при одномъ прочтеніи этихъ книгъ. Вы будете все болѣе и болѣе сознавать свое достоинство и могущество. Послѣ cadaго успѣшно выполненнаго упражненія вы будете чувствовать себя все бодрѣе и сильнѣе духовно и физически, будете становиться все уравновѣшеннѣе и чувствовать себя все счастливѣе и довольнѣе.

Вы ясно замѣтите переменъ въ отношеніяхъ къ вамъ окружающихъ. Вами будутъ интересоваться, васъ будутъ любить и уважать; будутъ съ удовольствіемъ слушать ваши бесѣды; будутъ восхищаться вашими способностями и знаніями. Въ васъ произойдетъ значительная физическая переменъ. Осанка станетъ бодрѣе, увѣреннѣе; цвѣтъ лица свѣтлѣе, здоровѣе; взглядъ яснѣе, привлекательнѣе, болѣе блестящій; голосъ звучнѣе, пріятнѣе, мелодичнѣе. Словомъ, въ васъ будетъ развиваться какая-то неуловимая прелесть, симпатичность, которая будетъ производить впечатлѣніе на окружающихъ болѣе всякой красоты. Итакъ, ваша наружность, поведение, психическій строй, характеръ безъ особыхъ усилий съ вашей стороны изменятся. То, чего вы раньше такъ страстно желали и не получали, теперь будетъ достигаться вами легко, даваться само собою. Вы будете все ближе и ближе къ счастью. Все это я говорю на основаніи опыта.

Въ заключеніе позволю себѣ помѣстить нѣсколько писемъ-отзывовъ о моемъ „курсѣ“, которыхъ я ежедневно получаю десятки. Въ подлинности писемъ можете убѣдиться, обратившись къ авторамъ ихъ съ приложеніемъ на отвѣтъ марки.

Отзывы о курсѣ.

Курсъ развитія силы воли и выработки характера учителя В. Е. Азарова — самый полный, строго научный, практической курсъ Личнаго Цѣлебнаго Магнетизма и Гипнотизма. Онъ содержитъ въ себѣ все то, что всѣ извѣстные лучшіе дорогіе и дешевые курсы этихъ наукъ, и массу новыхъ цѣнныхъ чистопрактическихъ свѣдѣній, упражненій и опытовъ изъ личныхъ наблюденій и практики автора. Здѣсь вы найдете все то, что заключается въ стоящемъ 12 руб. „Курсѣ Нью-Йоркскаго Института Знаній“ и „Коллекціи Флауэра“, цѣна которой 15 руб.; здѣсь найдете и то, о чемъ говорится въ „Личномъ вліяніи“ д-ра Тома Майнгардта, „Гипнотизмъ“ Шиллера-Школьника, „Лечебномъ Магнетизмѣ“ Бреддавея, „Полномъ практическомъ курсѣ Магнетическаго Леченія“ Томаса Ф. Адкина, „Практическомъ курсѣ гипнотизма“ д-ра Эртля и мн. др.; здѣсь найдете объясненіе многихъ чудесныхъ явленій, напр., какъ выращиваютъ факиры въ 1½—2 часа растеньице, дающее цвѣты и плоды, какъ вліять на силы природы и т. п.

Весь „Курсъ“ написанъ простымъ, яснымъ, общедоступнымъ, живымъ слогомъ и проникнутъ любовью автора къ этимъ наукамъ и глубокой убѣжденностью въ неоспоримой пользѣ ихъ изученія всѣми людьми. Главными мыслями въ этомъ цѣнномъ трудѣ являются: „Люби ближняго, какъ самого себя“, „Что посеешь, то и пожнешь“, „Чего пожелаешь другому, то получишь самъ“. Уже одно это доказываетъ, что эти науки нельзя изучать во вредъ ближнимъ, какъ многіе думаютъ.

Изложеніе содержанія книги заняло бы много мѣста, поэтому скажу только, что, начиная съ самыхъ простѣйшихъ опытовъ, авторъ постепенно доводитъ изучающаго до самыхъ трудныхъ. Вообще весь „Курсъ В. Е. Азарова“ отличается отъ другихъ строгой систематичностью и послѣдовательностью. Авторъ, какъ опытный, служившій 15 лѣтъ народнымъ учителемъ, педагогъ, примѣняетъ и здѣсь важнѣйшее педагогическое правило: „переходить постепенно отъ болѣе легкаго къ болѣе трудному“, чего не замѣчается ни въ одномъ изъ извѣстныхъ курсовъ этихъ наукъ.

Кромѣ перечисленныхъ выше указанныхъ по магнетизму и гипнотизму я читала и еще немало теоретическихъ книгъ изъ этой области; но весьма многіе вопросы, возникающіе въ моей душѣ, оставались не разрѣшенными. А „Курсъ В. Е. Азарова“, съ которымъ я детально ознакомилась, съ разрѣшенія автора, еще въ рукописяхъ, освѣтилъ мнѣ всѣ

непонятныя стороны этой науки и далъ прочный фундаментъ для развитія воли и переработки характера. Я воспользовалась совѣтами и наставленіями г. Азарова и наглядно убѣдилась въ ихъ практичности. Въ заключеніе выражаю искреннюю благодарность автору „Курса“ и пожеланія скорѣйшаго его распространенія для блага человѣчества.

Е. О. фонъ-Циглеръ.

Варшава, Золотая, д. 27, кв. 32.

„Горячо привѣтствую выходъ въ свѣтъ изданія В. Е. Азарова — „Курсъ развитія силы воли и выработки характера“. Я около 20-ти лѣтъ работаю въ области оккультныхъ знаній. За этотъ промежутокъ подробно ознакомился со многими изданіями этого рода, но очень радъ убѣжденно заявить, что „Курсъ“ г. Азарова не имѣетъ себѣ соперника, какъ по цѣнѣ, такъ и по легкости, скорости и вѣрности усвоенія. Отъ души желаю, чтобы возможно большее число людей скорѣе прониклось великой силой, одушевляющей этотъ благородный трудъ! И это легко. вмѣсто ничего не говорящей ни уму, ни сердцу подписи предоставляю всѣмъ желающимъ свой адресъ: г. г. Минскъ, I-ый Коломенскій переулокъ, домъ Зеневица, кв. 2. Ивану Петровичу Кононовичу“.

Дорогой другъ Владимиръ Елеазаровичъ!

Получилъ Вашу книгу „Личный Магнетизмъ“, прочелъ ее и по совѣсти долженъ сказать, что трудъ Вашъ я считаю достойнымъ того, чтобы его популяризировать — въ немъ содержится много весьма цѣнныхъ указаній и истинъ, которыя дѣйствительно возродятъ къ новой, высшей духовной жизни и духовному могуществу слабого и несчастнаго чело-вѣка. Такой именно трудъ нуженъ для широкаго распространенія въ обществѣ. Желаю Вамъ, дорогой Владимиръ Елеазаровичъ, полного успѣха въ предпринятомъ дѣлѣ, и Вамъ лично желаю отъ всего сердца переходить отъ силы въ силу въ духовномъ Вашемъ самоусовершенствованіи. Дѣло, которое Вы теперь осуществляете изданіемъ Вашего труда, я вполне одобряю и по возможности буду рекомендовать Вашъ курсъ интересующимся.

Жму Вашу добрую руку и пребываю къ Вамъ съ искреннимъ почтеніемъ.

Вашъ единомысленный другъ *П. Мененковъ.*

Г. Николаевскъ, Самар. губ. П. Ф. Мененкову.

Добрѣйшій Владимиръ Елеазаровичъ!

Очень благодаренъ Вамъ за первую часть Вашего труда: „Курсъ развитія силы воли и выработки характера“. Я нѣсколько разъ прочелъ ее съ увлеченіемъ. Долженъ признаться, что хотя и ранѣе былъ знакомъ съ лучшими сочиненіями по этимъ вопросамъ, но Ваша книга произвела на меня болѣе глубокое впечатлѣніе, чѣмъ другія. Не смотря на знанія и успѣхи въ гипнотизмѣ, я все же нашелъ для себя много цѣнныхъ практическихъ упражненій въ первой части: „Личный Магнетизмъ“. Эта, небольшая по объему, книга заключаетъ въ себѣ все, что даютъ лучшія книги по вопросамъ личнаго магнетизма, но только въ болѣе переработанномъ, систематичномъ видѣ и со многими практическими упражненіями. Очень цѣнное качество первой части еще то, что болѣе легкими упражненіями и точными, краткими опредѣленіями и разъясненіями непонятнаго въ этихъ наукахъ, читатель незамѣтно практически подходитъ къ пониманію и усвоенію на дѣлѣ этой великой науки. Эта книга оставляетъ впечатлѣніе цѣльнаго и стройнаго практическаго труда, — результатъ яснаго міропониманія и знакомства съ литературой по этимъ вопросамъ. Бросается въ глаза заразительная убѣжденность и жизненность Вашихъ мыслей. Видно, Вы сами все это пережили, переиспытали и проповѣдуете потому, что знаете, что можете этимъ принести большую пользу тѣмъ, кто, не знаетъ, какъ стать счастливымъ и какъ выйти побѣдителемъ изъ жизненнаго омота. Полгода тому назадъ я самъ не вѣрилъ и считалъ магнетизмъ и гипнотизмъ шарлатанствомъ, но случай заставилъ меня попробовать, а маленькій первый успѣхъ уже заставилъ „захотѣть“ — и я съ того времени „захотѣлъ“ сильно и имѣю теперь успѣхъ въ этихъ наукахъ. Я чувствую уже теперь, что сталъ другимъ, лучшимъ, болѣе сильнымъ характеромъ; здоровье мое улучшается, и я вѣрю въ яркое будущее. Ранѣе же былъ въ сильно угнетенномъ состояніи подъ ударомъ судьбы. Да, нужно только сильно захотѣть, нужно терпѣливо продѣлать всѣ Ваши упражненія — и успѣхъ несомнѣненъ. Въ заключеніе желаю Вамъ, дорогой Владимиръ Елеазаровичъ, успѣха въ Вашемъ симпатичнѣйшемъ дѣлѣ. Желаю, чтобы Вашъ „Курсъ“ скорѣе распространился на благо многимъ тысячамъ страдающихъ и незнающихъ, что счастье такъ близко отъ нихъ; оно, какъ воздухъ, вокругъ нихъ. Нужно только умѣть его взять. Разрѣшаю съ большимъ удовольствіемъ использовать это письмо, какъ отзывъ.

Уважающій Васъ поручикъ *Игошинъ*.

Царицынъ н/В. Орловская ул., № 28.

Милостивый Государь

Владимиръ Елеазаровичъ!

Получивъ Вашу книгу — I часть оккультной бібліотеки „Личный Магнетизмъ“, я сравнилъ ее съ другими, имѣющимся у меня, лекціями; но Вашъ курсъ далеко превосходитъ остальные. Въ Вашей одной книгѣ гораздо болѣе научныхъ свѣдѣній, чѣмъ въ другихъ полныхъ курсахъ, почему я и рекомендую всѣмъ Вашъ курсъ, какъ самый высшій, какіе мнѣ приходилось видѣть. Относительно оккультныхъ наукъ скажу безъ преувеличенія, что это ученіе одно изъ самыхъ величайшихъ и необходимыхъ для человѣка. Я отъ природы былъ самый тщедушный человѣкъ и въ 50 лѣтъ чувствовалъ уже старческую дряхлость, а по ночамъ меня мучили судороги; вѣсомъ былъ 3 п. 28 ф., а теперь, когда сталъ изучать Личный магнетизмъ, сталъ такимъ сильнымъ и здоровымъ, какимъ не былъ и въ молодости и вѣшу 4 п. 28 ф. Образъ жизни веду тотъ-же, только пересталъ курить и выпивать передъ пищей. Всего въ этомъ письмѣ я не могу подробно описать, но желающимъ удостовѣриться охотно дамъ болѣе подробныя разъясненія. Адресъ мой: М. Печара, Подольской губ.

Василію Андреевичу Толстолыткину.

Премногоуважаемый

Владимиръ Елеазаровичъ!

Я получилъ вашу книгу „Личный Магнетизмъ“ и, прочитавъ ее и Ваше письмо, признаюсь, что отъ восторга и великой радости неоднократно прославилъ Бога и благодарилъ Его за Васъ и Вашъ „великій“ трудъ и святые во благо человечества идеи. Тщательно я прочиталъ Вашу книгу, убѣдился и признаю, что по содержанію, богатству и цѣнности, а также и полнотѣ, Вашъ „Курсъ“ выше курса „Нью-Йоркскаго Института Знаній“, и др. Въ особенности его я предпочитаю потому, что Вы, добрѣйшій Владимиръ Елеазаровичъ, девизомъ ставите ученіе Христа и обращаете читателя-ученика къ признанію Высшаго Начала и преклоненію предъ Нимъ. Изъ всего этого я вижу въ Васъ христіанина. Поэтому я протягиваю Вамъ свою руку. Ваши желанія стали моими желаніями. Ваши святые чувства не изгладятся изъ моего сердца. Мы будемъ идти рука объ руку. Пусть наши души стремятся все выше и выше — къ любви, свѣту и правдѣ! Призываю благословеніе Божіе на Вашъ трудъ! Богъ Вамъ въ помощь! Горячо рекомендую Вашъ курсъ и

совѣтую отъ души выписывать таковой всѣмъ и каждому. Познавшіе его познаютъ самихъ себя и найдутъ себя счастливыми и возрожденными. Знаніе магнетизма и гипнотизма приноситъ много счастья, радости, добра и богатства, оно есть „Ключъ и путь къ счастью и успѣхамъ въ жизни“. Приношу вторично мое горячее спасибо за присланную книгу.

Съ глубокимъ чувствомъ уваженія пребываю Вашъ

А. Варгановъ.

г. Куба, Бакинской губ., С. Владимировка.

Уважаемый г-нъ Азаровъ!

Я считаю своимъ долгомъ выразить Вамъ самое глубокое уваженіе, за положенный трудъ и Вашу мысленную работу. Черезъ мои руки прошли почти всѣ „курсы“, хотя я самъ лично развился подъ руководствомъ своего друга-окультиста, оставившаго мнѣ рукописный матеріалъ..., наконецъ я съ малыхъ лѣтъ сталъ у дверей этой великой области истиннаго „Знанія“, благодаря ему я постигъ „науки“ Природа одарила меня кое-чѣмъ, а это заговорило и съ 15 лѣтъ, черезъ мои руки прошла почти вся литература по оккультнымъ вопросамъ. Кое-что поиспыталъ и на себѣ, — но въ концѣ концовъ связь оккультизма съ религіей—его источникомъ (начиная съ Моисея) ясно проявилась передо мной, но трудно сразу постигнуть, захотѣлось литературы — ея нѣтъ... и вотъ предо мной Вашъ „Курсъ“ первый, гдѣ вопросъ поставленъ въ истинномъ освѣщеніи, и, гдѣ даны именно основные принципы оккультизма, и ни одна книга не даетъ такой полноты, какъ Ваши 3 части. Я имѣю въ виду именно духовную идею, она то и даетъ все. Источники и основы у Васъ таковы (истина), каковы они и должны быть. Прошедшій Вашъ курсъ — получаетъ „степени посвященія“ самъ своей волей, своими мыслями, путь вѣренъ и свѣтелъ, ибо онъ освѣщенъ истиннымъ для вѣрующаго свѣтомъ, чего нѣтъ ни въ одномъ источникѣ (развѣ восточные, но тамъ иная форма (не духъ) не сразу доступная, и все равно вѣрующій придетъ къ тому же, къ чему ведетъ Вашъ курсъ прямо); это его существенное отличие и преимущество тѣмъ болѣе значительное, что большинство „курсовъ“ носятъ утилитарный житейскій характеръ, что дѣйствуетъ подъ чашу разлагающе... (напр. Майнгардтъ, Н. Ю. И.). Приношу благодарность за присланное и если есть еще Ваши труды по этой области, то не откажите сообщить. Особенно—область ясновидѣнія въ широкомъ смыслѣ этого слова; я обладаю

отъ природы развитой интуиціей и въ этой области мной сдѣланы кое-какіе шаги за 3 года, такъ какъ она наиболѣе отвѣчаетъ мнѣ. Еще разъ спасибо за Ваши книги—дающія истинное знаніе и возможность самому итти въ зависимости отъ желанія неограниченно выше и дальше. Извиняюсь за беспокойство и прошу простить. Дай Богъ Вамъ успѣха.

Уважающій Васъ

Н. Заварзинъ.

Поручикъ Электро-технической Артиллерійской Школы.
Кронштадтъ, Андреевская 8 кв. 2.

Математически-научная сторона, благодаря моей специальности (безпр. телегр., теорія колебательныхъ передачъ и вообще знакомство съ электр., при лаборатор. условіяхъ) усвоилась мной раньше философской, но наука только догоняетъ философію.

Н. З.

Милостивый Государь

Владимиръ Елеазаровичъ!

Прочитавъ Вашу первую книгу Личный Магнетизмъ, я ею очень заинтересовался и пришелъ къ тому заключенію, что необходимо заняться каждому изъ насъ, а въ особенности людямъ съ больными нервами.

Готовый къ услугамъ

Бѣлгородъ, Курск. губ. Б. В. Шетохину.

Б. Шетохинъ.

Добрѣйшій другъ

Владимиръ Елеазаровичъ!

Горячо привѣтствую и отъ души радуюсь появленію въ свѣтъ Вашихъ трудовъ, радуюсь безъ конца! Въ этомъ надо видѣть Ваше сильное желаніе прійти людямъ на помощь указать силу доброй воли, доказать силу духа, уничтожить тотъ ужасъ, какой царитъ повсюду и привести въ движеніе то счастье, то благо, какое обитаетъ въ насъ самихъ, т. е. въ каждомъ человѣкѣ. Ваши труды, надо признаться, лучшіе изъ лучшихъ и желать лучшаго нельзя. Вашу книгу чтение съ такимъ удовольствіемъ, чувствуешь какъ бы упоеніе, восторгъ. Книга сама все говоритъ ясно и понятно. Я вѣрю, что Вашъ трудъ получитъ широчайшее распространеніе. Да будетъ Богъ въ помощь Вамъ на каждомъ шагу!

Я невольно вспоминаю, какъ два года тому назадъ я, совершенно случайно, завелъ съ Вами частную переписку, а теперь считаю долгомъ поблагодарить Васъ, отъ души сказать спасибо, спасибо и спасибо! Если бы Вы только знали, какое счастье, какую радость приносило мнѣ каждое Ваше письмо, каждая строчка! Вы научили многому меня. Пустоту жизни смѣняетъ счастье. Я сталъ совсѣмъ другой человѣкъ. Я даже не знаю, жилъ-ли я до этого или бился. Да, я бился, а теперь живу. Окружающіе близкіе не узнаютъ меня. Повѣрятъ-ли они, что это все случилось благодаря моей съ Вами перепискѣ, благодаря Вашимъ письмамъ поистинѣ полезнымъ для cadaго чеговѣка. Ваши письма у меня хранятся, какъ что-то заветное. Истина всегда будетъ истиной и всегда восторжествуетъ, но надо найти ее, и я нашель, нашель въ Вашихъ письмахъ ко мнѣ. Теперь же съ нетерпѣніемъ жду второй Вашей книжки, гдѣ такъ много, много хорошаго узнаю, усвою и сдѣлаю все, что книжка скажетъ. Въ отвѣтъ на Ваше письмо, гдѣ Вы пишете, что думали и старались повліять на нездоровье моей дочурки и спрашиваете о ея здоровьѣ, то я съ удовольствіемъ могу сказать, что она дѣйствительно съ нѣкотораго времени стала быстро поправляться и болѣзни уже слѣдъ простылъ. За все, за все вамъ очень благодаренъ. Жму крѣпко Вашу добрую руку. Надѣюсь, что кромѣ книгъ Вашихъ, хоть изрѣдка буду получать и письма.

Горячо любящій Вашъ другъ

Д. Родде.

Балаханы, Бакин. губ., Т-во Бр. Нобель.

Драгоценнѣйшій

Владимиръ Елеазаровичъ!

Много, много я перечиталъ книгъ о чудесной силѣ, находящейся внутри cadaго человѣка, перечислять ихъ авторовъ не буду, такъ какъ займетъ много мѣста. И теперь я вполнѣ увѣренъ, что это — дѣйствительные факты, ибо послѣ нѣкоторыхъ опытовъ я почувствовалъ себя чудесно перерожденнымъ. Благодаря трудно сложившимся обстоятельствамъ въ моей жизни, я переболѣлъ чуть-ли не всѣми болѣзнями, отчего чувствовалъ себя въ цвѣтущіе годы совершенно неспособнымъ къ дальнѣйшему существованію, ибо, если не страдалъ какою-либо болѣзнию на нервной почвѣ, такъ тосковалъ. Послѣ же того, какъ я позналъ указанную силу, сталъ себя чувствовать жизнерадостнымъ и даже пе-

ресталъ бояться болѣзней. Познакомившись съ Вашимъ изданіемъ — „Курсъ развитія силы воли и выработки характера“ ч. I — „Личный Магнетизмъ“, у меня еще болѣе открылся глаза къ познанію указанной чудодѣйной силы. Ваше изданіе еще больше принесло мнѣ пользы, ибо написано такъ ясно, что каждый можетъ понять, такъ просто, что можетъ разобраться даже „читающій по складамъ“ и кромѣ того съ многими новыми, чисто практическими упражненіями, которыя примѣнимы во всякій часъ для провѣрки на предметъ убѣжденія въ правдивости. Сдѣлавъ нѣсколько упражненій, руководствуясь Вашей книгой, смѣю написать Вамъ, что развитіе духовныхъ силъ чеговѣка полезно не только для самого себя, но и для окружающихъ. Если кто начнетъ заниматься этими науками и устоять отъ тѣхъ искушеній, которыя являются въ жизни, тотъ станетъ не только здоровымъ, веселымъ, но даже можетъ удлинить свою жизнь и сохранить молодость до преклонныхъ лѣтъ. Всѣмъ тѣмъ, кому попадетъ брошюрка Вашего изданія, отъ души совѣтую безъ замедленія выписать полное Ваше изданіе. Въ заключеніе скажу, что счастье наше находится въ насъ самихъ; познавшій свое духовное состояніе пріобрѣтетъ ключъ къ нему. Не нахожу подходящихъ словъ для выраженія Вамъ, почтительнѣйшій авторъ, благодарности за Ваше изданіе. Да благословитъ и сохранитъ Васъ Бсгъ! Отъ души желаю блестящихъ успѣховъ Вамъ и широкаго процвѣтанія Вашего изданія.

Вашъ *И. Денчикъ-Денчикъ.*

Ст. Гришино, Екатер. ж. д.

Добрѣйшій Владимиръ Елеазаровичъ!

Спасибо Вамъ за присылку прекрасной книги Вашей, „Личный Магнетизмъ“ и за то, что не забыли меня. Прочитавъ нѣсколько разъ внимательно эту книгу (она теперь мнѣ служить руководствомъ) я пришелъ къ заключенію, что помимо своего спеціальнаго назначенія, изученія магнетической силы и развитія твердаго характера, она является несомнѣнно и цѣннымъ вкладомъ въ нашу литературу о нравственномъ самовоспитаніи и усовершенствованіи чеговѣка. Въ наше время — время упадка нравственности, когда почти каждый рядится въ тогу порядочности и меньше всего вдумывается въ свои повседневныя дѣла, ошибки и заблужденія, книга эта, полагаю, должна принести сугубую пользу. Необходимо только серьезно относиться къ тому, что тамъ написано. Не меньшимъ достоинствомъ отличает-

ся книга и тѣмъ, что авторъ въ простыхъ и понятныхъ каждому словахъ, кратко затрагиваетъ то, о чемъ можно написать цѣлые томы. Слѣдовательно, ее можетъ и долженъ читать каждый. Ссылки на силу Христа и святыхъ изложены научно, а не изъ слѣпой вѣры. Человѣкъ, обладающій впечатлительнымъ умомъ, легко можетъ постигнуть эту чудесную силу — даръ природы, и пойти той настоящей дорогой по пути чистой морали, по которой, быть можетъ, суждено итти въ будущемъ всему человѣчеству. Прочитавъ Вашу книгу, находишься въ какомъ то обаяніи и тотчасъ же рождается въ душѣ вопросъ: да почему же человѣкъ не хочетъ пользоваться этими щедрыми дарами природы для блага личного и блага окружающихъ его ближнихъ? Въ книгѣ Вашей на всѣ подобные вопросы отвѣты даны категорически, тамъ предусмотрѣны человѣческія слабости, безволие и пр. Простите меня, Владимиръ Елеазаровичъ, за мой безпристрастный и искренній отзывъ. Я говорю, что думаю. Лыстить я не умѣю. Спасибо за Ваши добрые и христіанскіе совѣты, спасибо за Вашу благожелательность ко всѣмъ. Сердечно привѣтствую и поздравляю Васъ съ литературнымъ успѣхомъ и желаю Вамъ отъ чистаго сердца большого запаса силъ потрудиться на избранной Вами нивѣ для пользы и счастья ближнихъ. Помните то, что труды Ваши будутъ имѣть надлежащую оцѣнку, ибо люди, увлекаясь окружающимъ ихъ блескомъ, идутъ къ счастью, по моему, зачастую совсѣмъ не той дорогой, по которой слѣдовало бы итти. Одни добиваются богатствъ, другіе дипломовъ, третьи высшего положенія, а о воспитаніи въ чистотѣ и опрятности своего характера, о высшей чести, о добрѣ, о настоящей добротѣ, мало кто думаетъ... Доброта и любовь игнорируется. Дай Богъ, чтобы по этой свѣтлой дорогѣ правды и добра, по которой Вы ведете и которая указывается въ Вашей книгѣ, послѣдовали многіе.

Жму крѣпко Вашу руку и остаюсь благодарный Вамъ

А. Подольскій.

Харьковъ, Вагонныя мастерскія Южн. ж. д.

Премногоуважаемый Владимиръ Елеазаровичъ!

Получилъ Вашу первую книгу „Курса развитія воли и выработки характера“ — „Личный Магнетизмъ“, которую я прочелъ не разъ съ великимъ удовольствіемъ, и содержаніе ея произвело на меня сильное впечатлѣніе и переворотъ мыслей, чего не замѣчалось при прочтеніи и прохожденіи другихъ дорогихъ курсовъ. Все то, что въ ней изложено и вы-

сказано, подошло такъ близко къ моимъ мыслямъ и желаніямъ, какъ будто Вы заглянули въ мою душу и изложили все это такъ, какъ только этого хотѣлось мнѣ. При изученіи мною оккультныхъ наукъ я давно пришелъ къ убѣжденію, что Личный Магнетизмъ идетъ рука объ руку съ религиозно-нравственными науками. Будучи воспитанъ религиозно-нравственнымъ и христіаниномъ, я давно мечталъ найти такое произведеніе. И вотъ слова Іисуса Христа, Господа нашего: „ищите и обряцете“ сбылись — я нашелъ то, чего искалъ. Отъ души благодарю Васъ за Вашъ трудъ и желаю широкаго распространенія Вашего курса. Съ помощью его каждый человѣкъ можетъ вполне достигнуть того, чего онъ пожелаетъ, особенно вліянія на людей лично и заочно. Въ Вашемъ курсѣ можно найти все, что интересуется человѣка по тайнымъ наукамъ. Вашъ курсъ весьма полезенъ и ученикамъ Нью-Йоркскаго Института Знаній! Да поможетъ Вамъ Господь распространить Вашъ трудъ!

Съ истиннымъ почтеніемъ къ Вамъ магнетизеръ-оккультистъ, ученикъ Нью-Йоркскаго Института Знаній

А. Ивановъ.

Саратовъ, Солдатская ул., д. Аладышкина.

Высокоуважаемый

Владимиръ Елеазаровичъ!

Желаю Вамъ быть здоровымъ! Увѣдомляю Васъ, что первую книгу Вашего изданія я получилъ. Я не могу объяснить, въ какомъ восторгѣ я былъ весь этотъ день. Сегодня, какъ разъ 17 дней, какъ я началъ упражняться по Вашимъ наставленіямъ въ самовнушеніяхъ и представьте себѣ — я курилъ махорку, такъ какъ „легкій табакъ“ для меня не существовалъ, раньше я нѣсколько разъ пытался бросить курить, но никакъ не могъ, теперь же, слѣдуя Вашимъ указаніямъ, я легко отвыкъ отъ куренія. Притомъ я раньше былъ ужасный сквернословецъ, но, слѣдуя опять Вашимъ указаніямъ, въ настоящее время почти совсѣмъ не выражаю тѣхъ словъ, которыя выражалъ раньше. Далѣе, я раньше былъ сильно приверженъ къ алкоголю, но теперь количество спиртныхъ напитковъ употребляю въ малой дозѣ и увѣренъ, что и это брошу и всего достигну, слѣдуя Вашимъ указаніямъ. Я нашелъ въ Вашемъ курсѣ самыя точныя основы этихъ наукъ, что мнѣ доказали первые опыты!

Жму Вашу драгоценную руку и желаю Вамъ дальнѣйшаго распространѣнія курса. Я буду рекомендовать его всѣмъ.

Вашъ *И. Д. Глазковъ.*

г. Николаевскъ Самар. губ., Складъ Т-ва Жигулевскаго Пивовареннаго Завода А. Вакано и К-о.

Многоуважаемый Владимиръ Елеазаровичъ!

Позвольте сказать Вамъ искреннее спасибо за высланныя Вами двѣ книги: „Личный Магнетизмъ“ и „Сила мысли и воли“, которыми я остался очень доволенъ. Будьте любезны, покорнѣйше прошу, дошлите мнѣ и остальные двѣ книги: „Цѣлебный магнетизмъ“ и „Гипнотизмъ и внушеніе“. Что же касается моихъ критическихъ замѣчаній относительно достоинства Вашего курса, то долженъ сказать, что по качеству ничего подобнаго не встрѣчалъ, такъ какъ Вашъ курсъ, не смотря на дешевизну, превзошелъ многимъ дорогостоящіе иностранные курсы, во первыхъ, онъ основанъ на христіанскихъ началахъ любви къ ближнему, кратко, ясно и общедоступенъ, во вторыхъ, главное, содержитъ въ себѣ все, разбросанное въ многихъ руководствахъ и теоретическихъ по оккультной наукѣ книгахъ. Отъ души совѣтую всѣмъ интересующимся этой малоизвѣстной и замѣчательной наукой, остановиться на Вашемъ курсѣ, коллегамъ же моимъ народнымъ учителямъ и учительницамъ, которымъ трудна, а поэтому и дорога трудовая копѣйка, въ особенности. Отъ души желаю Вамъ, дорогой Владимиръ Елеазаровичъ, успѣха на почвѣ распространѣнія Вашего полезнаго труда для блага народнаго.

Расположенный къ Вамъ и всегда готовый къ услугамъ

В. Келле.

Ясеновка, Гродн. губ., Учитель Владимиръ Юрьевичъ Келле.

Добрѣйшій учитель Владимиръ Елеазаровичъ!

Ваши книги подъ заглавіемъ „Личный магнетизмъ“ и „Сила мысли и воли“ получилъ и нахожу, что они далеко превосходятъ курсъ Института. Весьма радъ, что ознакомился съ Вашимъ ученіемъ. Всѣ Ваши совѣты и упражненія признаю за истину, а Васъ самихъ за истиннаго христіанина. Всѣмъ ищущимъ счастья желаю энергично заняться этими науками и единственно по Вашему курсу.

Съ почтеніемъ *Игнатъ Филатовъ.*

г. Порѣчье, Смолен. губ., дер. Трусы, Бородинской вол.

Милостивый Государь!

Вчера я получила Вашу вторую книгу „Сила мысли и воли“ съ наслажденіемъ прочла ее и пришла въ восторгъ, первую Вашу книгу я изучила основательно. Она меня переродила.

Дай Богъ, чтобы Ваши книги попали въ руки всѣмъ несчастнымъ, послѣ изученія Вашихъ книгъ несчастныхъ не было бы. Сердечное спасибо.

Елена Богославская.

г. Сквиря, Красная ул. д. № 57.

Добрѣйшій

Владимиръ Елеазаровичъ!

Посланная Вами на мое имя книга 2-я наставленій о развитіи силы воли и выработки характера мною получена. Отъ всего сердца благодарю Васъ за то вниманіе, которое Вы проявляете въ отношеніи меня. Насколько я помню содержание лекцій Нью-Йоркскаго Института Знаній, онѣ далеко уступаютъ Вашимъ по полнотѣ разъясненій и количеству предлагаемыхъ упражненій. Затѣмъ, что самое главное, разница въ характерѣ самыхъ наставленій. Если Ваши и остальные книги по характеру содержания такія же, то онѣ являются лучшими объединителями всего человѣчества на почвѣ любви къ Богу и своему ближнему. Да, я высоко цѣню Ваши наставленія, которыя съ собой несуть каждому миръ и покой.

Жму Вашу руку, какъ добраго друга всѣхъ людей и, въ частности, моего.

Съ искреннимъ почтеніемъ

Ф. Кудрявцевъ.

ст. Леменка, С.-Петербур. Витебской ж. д., с. Ильино Дорогостицкой вол. Ф. В. Кудрявцевъ.

Милостивый Государь,

Владимиръ Елеазаровичъ!

Я очень благодарна за книжку. Я давно думала, что между оккультизмомъ и религіей должно быть что-то общее. Всѣ Ваши наставленія чрезвычайно пришлись мнѣ по душѣ, и я обязательно буду поступать такъ. Вѣрно, что, прочтя книгу, можно сразу замѣтить въ себѣ перемѣну.

А. Скоробацкая.

Москва, Тверская, уг. Брестск. и Грузин., д. Шубинской, кв. № 21.

Еще разъ позволяю себѣ посовѣтовать Вамъ, любезный читатель, взяться за изученіе этихъ великихъ чудныхъ наукъ, о которыхъ такъ восторженно отзываются всѣ ознакомившіеся съ ними. Жалѣть никогда не будете; тѣмъ болѣе, что мой „Курсъ“ сравнительно съ другими весьма - весьма дешево и высылается на очень выгодныхъ условіяхъ. Не думайте, что Вы не достигнете того, чего хотите. Человѣкъ достигнетъ всего, если только захочетъ. Но, конечно, нужно работать: „Подъ лежачъ камень и вода не течетъ“. Мой „Курсъ“ и научитъ Васъ, какъ работать болѣе продуктивно, какъ „брать счастье“. Не медлите же и начните переустраивать Вашу жизнь.

Желаю Вамъ успѣховъ!

В. Е. Азаровъ.

P. S. Не смѣшивайте моего „Курса“ съ „Курсомъ Нью-Йоркскаго Института Знаній въ Москвѣ“, такъ широко пользовавшагося моимъ „Отвѣтомъ для всѣхъ“ во время моей педагогической службы въ Иваново-Вознесенскомъ реальномъ училищѣ, ибо я съ этимъ Институтомъ ничего общаго не имѣю и не имѣлъ.

Покорнѣйше прошу брошюру эту передавать знакомымъ и сообщать адреса интересующихся этими науками лицъ, за что буду весьма благодаренъ. На отвѣты всегда прилагать марки или оплаченные конверты съ адресомъ.

Мой адресъ: Учителю Владимиру Елеазаровичу Азарову, Варшава, З... тая № 37.

