

Леонид фон Фелькерзам

КУРС РАСКРЫТИЯ СКРЫТЫХ ДУШЕВНЫХ СИЛ ЧЕЛОВЕКА



РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ СВЕРХЧЕЛОВЕКА

А Т М О С Ф Е Р А

Леонид фон Фелькерзам

Курс развития скрытых душевных сил человека.

Развитие способностей Сверхчеловека

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66811223

*Курс развития скрытых душевных сил человека. Развитие
способностей Сверхчеловека: Атмосфера; М.; 2021*

ISBN 978-5-6046233-8-1

Аннотация

Это практический курс с упражнениями и техниками для всестороннего развития сверхспособностей от простого улучшения состояния организма до мощного раскрытия психического потенциала.

Вы получите рекомендации и практические методы на психофизическое развитие, специальные дыхательные упражнения на активацию скрытых сил, техники развития экстрасенсорных способностей, психической силы, работы интеллекта, улучшения памяти, использования потенциала сна и трансовых состояний, а также освоите техники спиритизма, общения со скрытыми силами, получите методы гипнотизации

словом и мыслью, выхода в астрал, узнаете про животный магнетизм.

Большое количество материала и техник будут служить вам отличным практическим руководством в вашей личной эволюции.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	8
Совет начинающим	9
Схема строения человека и основных его отправлений	10
Особенности и цель курса	11
Путь к успеху	13
Порядок и условия прохождения курса	14
Основные упражнения. Продолжительность работы	17
Признаки успеха	19
Опасность перенапряжения. Его признаки	20
Устранение вреда от чрезмерной и неумелой работы	21
Условия, при которых нельзя упражняться	23
Лекция первая. Гигиена	24
Схема основных отправлений человека.	25
Вещество, Сила и Дух	
Поглощение и выделение	26
Что более всего нужно человеку. Дыхание.	28
Воздух	
Деятельность кожи	31
Обмывание	32
Свет и энергия. Тепло	35

Солнечно-воздушные ванны	37
Тепло	41
Климат	43
Помещение и обстановка	45
Одежда и обувь	50
Вода	54
Пища	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Леонид фон Фелькерзам (Сар Даноил)

Курс развития скрытых душевных сил человека. Развитие способностей Сверхчеловека

© АТМОСФЕРА, издание, оформление, 2021

© Георгий Золин, адаптация текста, 2021

* * *

Начав работать с данным курсом, вы получите:

- Информацию о том, как раскрыть свои сверхспособности;
- Специальные дыхательные упражнения на активацию скрытых сил;
- Упражнения для развития экстрасенсорных способностей и психической силы;
- Техники улучшения работы интеллекта и памяти;
- Знание об использовании потенциала сна и трансовых состояний;

- *Методы спиритизма и общения со скрытыми силами;*
- *Рабочие способы гипноза словом и мыслью;*
- *Технику выхода в астрал;*
- *Узнаете про животный магнетизм.*

Большое количество материала и техник будут служить вам отличным практическим руководством в вашей личной эволюции.

Введение

Совет начинающим. – Схема строения человека и основных его отправления. – Особенности и цель курса. – Путь к успеху. – Порядок и условия прохождения курса. – Основные упражнения. – Продолжительность работы. – Признаки успеха. – Опасность перенапряжения. – Его признаки. – Устранение вреда от чрезмерной и не умелой работы. – Условия, при которых нельзя упражняться.

Совет начинающим

Прежде, чем приступить к сущности интересующего нас предмета мы хотим преподать начинающим один полезный совет. Мы советовали бы им держать в тайне не только наши указания, но и вообще тот факт, что они занимаются развитием скрытых душевных сил. Если бы об этом узнали, то скептики, пожалуй, могли бы своей критикой охладить рвение ученика, а суеверные и невежественные люди, может быть, стали бы избегать и бояться его.

Истина лежит между этими двумя крайностями. Не критикуйте, но и не увлекайтесь, а работайте методически и спокойно ждите успеха, который, несомненно, придет.

Схема строения человека и основных его отправлений

Приступая к практическому изучению способов развития личных сил, мы предполагаем, что все наши читатели основательно ознакомились с брошюрой, служащей введением к нашему курсу. Брошюра эта не исключительно рекламного характера, подобно проспектам, бесполезно рассылаемым всевозможными издательствами, наоборот, она заключает в себе ценные сведения относительно анатомии, физиологии и психологии человека с точки зрения оккультизма.

Вся система нашего курса основана на данной нами во введении схеме строения человека и взаимоотношений основных отправлений его организма. Схема эта до нас нигде и никогда не была напечатана и является, безусловно, оригинальной, отличающей наш труд от всех других подобных трудов. Она представляет собою соединение основных начал новейшей физиологии и психологии с данными эзотерических преданий прошлых веков, сохраняющихся на Востоке и до наших дней.

Особенности и цель курса

Если вы уже пробовали, и притом безуспешно, заниматься по какому-нибудь другому, похожему с виду на наш, труду, то это не должно отнимать от вас надежды на успех. Вы сами увидите, что наш курс основан на совершенно других началах, из которых главное – взаимное отношение всех наших отправлений от высших до низших.

Мы считаем наши упражнения психофизические, дыхательные и психические полезными не только для стремления развить скрытые силы души, но вообще для всех решительно людей. Особенную пользу могут извлечь из них люди слабые, развинченные, неврастеничные, нуждающиеся в телесном и душевном перевоспитании, так часто встречающиеся в наше время. Большую услугу окажут они также всем, для кого важно развитие и выносливость: военным, туристам и т. п. Безусловно, необходимой подготовкой являются наши упражнения для лиц, интересующихся практическим оккультизмом, особенно магией.

Особое внимание нами обращено на те части курса, которые представляют собою новость и впервые сообщаются читающей публике. Менее подробно развиты учения о личном магнетизме и гипнотизме, что было вызвано общедоступностью этих вопросов и сравнительным богатством к ним литературы.

Естественно, что распространенные у нас американские курсы уделяют весьма много места этим отделам, т. к. их исключительная цель – научить людей пользоваться личными силами для подчинения себе других людей и для извлечения из своего превосходства материальной выгоды. Наша цель – всесторонне и гармонически развитие телесной и душевной силы человека, научив его жизни здоровой, красивой, счастливой. Из этой цели и вытекает различие плана нашей работы от других подобных работ.

Физиология и психология в наше время разработаны не меньше физики и химии. Не странно ли, что люди до сих пор изучали первые только теоретически и не подумали применить их данные к совершенствованию человеческих способностей, тогда как вторая, в виде техники, давно уже применяется к практическим целям.

Мы укажем вам условия жизни и упражнения, которые сделают вас сильным, бодрым, счастливым, гармонически развитым телесно и душевно человеком. От вас самих будет зависеть, на что направить ваши силы, но мы не советуем вам употреблять их во вред кому-либо, т. к. это более всего повредило бы вам самим.

Путь к успеху

Обещание успеха, которое мы вам дали во введении, отнюдь не пустые слова. Посвятите нашим указаниям немного времени ежедневно, и вы вскоре будете удивлены результатом вашей работы.

Успех в жизни во все времена и у всех народов зависел, главным образом, от энергии и духовного превосходства человека.

Мы научим вас, как развить в себе энергию и как физические, так и душевные силы вообще. Но этим и ограничивается наша роль. Мы показываем вам путь к успеху, но идти по нему вы должны сами. Помните, что никто в мире не может сделать для вас столько, сколько можете сделать вы сами.

Мы сделали все возможное для того, чтобы наш курс был действительно практическим. Мы включили в него лишь то, что, безусловно, необходимо для работы, выпуская излишние теоретические подробности, зная, что далеко не всякий имеет желание и возможность прочитывать толстые тома и извлекать из них необходимые для практики указания, разбросанные среди груды чисто литературного материала.

Порядок и условия прохождения курса

Прежде чем приступить собственно к упражнениям, необходимо несколько раз внимательно и не торопясь прочесть весь курс, чтобы ясно видеть перед собой план работы и действовать сознательно.

Очевидно, однако, что мы не можем избавить читателя от всякого труда по прохождению курса, одно чтение которого как бы оно ни было внимательно, ни к каким практическим результатам привести не может. От всякого, желающего достигнуть практических результатов по системе нашего курса, требуются, прежде всего, терпение, усидчивая работа, методичность и строгая последовательность и постепенность, т. к. в нем все последующее вытекает из предыдущего.

Пусть те, которые не считают себя способными на такую работу, не пугаются ее. Они увидят, что курс составлен так, что необходимое терпение и настойчивость незаметно сами собой, без всяких особых усилий, благодаря интересу самой работы и наглядности результатов ее.

Те же, которые пожелали бы немедленно, без надлежащей подготовки, приступить к опытам и тому, что они считают самой сущностью дела, неминуемо потерпят неудачу и тем докажут, что подготовка именно для них-то и является особенно необходимой. Число исключительно редких случаев,

когда удача могла бы получиться благодаря особенным прирожденным способностям, весьма мало. Однако, и в таких случаях способности эти, все таки, нуждаются в правильном воспитании.

Режим и образ жизни, который человек ведет, имеет для него огромное значение, почему мы и посвятили этим вопросам две главы. Если и не все из наших последователей имеют возможность вполне следовать в этом отношении нашим указаниям, то, во всяком случае, главнейшие их принципы могут и должны быть проведены в жизнь всяким стремящимся к здоровой, светлой и счастливой жизни и жаждущих успеха и развития скрытых способностей.

Изучив общий план работы, необходимо ежедневно в одно и то же время старательно проделывать упражнения, благодаря которым только и возможно движение вперед. При нездоровье, однако, упражняться никоим образом не следует.

Упражнения лучше всего производить без всякой одежды, обращаясь лицом к северу. Порядок, время, продолжительность упражнений и средства контроля указаны при каждом из них. Постоянно делаются только главные упражнения. Подготовительные упражнения, по изучению главных, оставляют. Безусловно нельзя мешать наши упражнения с упражнениями каких-нибудь других курсов.

Не следует ожидать немедленного, крупного результата по прошествию какой-нибудь недели или двух упражнений:

развитие оккультных сил – вещь не легкая. Если мы видим, что для того, чтобы научиться таким обыкновенным вещам, как например играть на рояле или пение, нужны часто годы упорного ежедневного труда, то само собой понятно, что для развития сил, большинство которых у людей нашей расы и эпохи существует только в зачаточном состоянии, необходим, по меньшей мере, столь же упорный труд.

Основные упражнения.

Продолжительность работы

Основными мы считаем психофизические упражнения, изложенные во 2-ой лекции, с которой и следует начинать занятия, отнюдь не приступая к дальнейшим упражнениям ранее, чем через две недели по изучению психофизических упражнений. Им посвящаются ежедневно около $1/3$ часа.

Следующие далее в 3-ей лекции дыхательные упражнения проводятся в течение, приблизительно, четырех недель, не бросая физических упражнений, также по $1/3$ часа в день.

Через полтора месяца после начала занятий к указанным упражнениям присоединяют психические упражнения 5-ой лекции, которые делают ежедневно не более 1 часа в течение не менее как месячного срока, после чего можно приступить к практическому применению развитых сил.

Таким образом наименьший необходимый срок для развития основных скрытых способностей – два с половиной месяца при ежедневной работе около двух часов времени.

Что же касается до развития пассивных способностей (1-ая лекция), то оно предоставляется воле каждого, хотя лучше всего было бы заняться им до изучения 5-ой лекции, в течение, самое меньшее, двух недель, также не более 30 минут в день. Пассивные способности являются особенно ценными лишь для женщин и во всяком случае могут быть раз-

виваемы по пути одновременно с другими частями курса, но не ранее изучения 3-ей лекции.

Все остальные лекции учат только практическому применению развитых с помощью первых пяти лекций сил и способностей. Лекции 11-ая и 12-ая назначаются только для исключительно сильных натур, и для обыкновенных людей не рекомендуются.

Признаки успеха

Признаками успеха могут служить следующие явления, наступающие после упражнений: спокойствие и улучшение настроения духа, ощущение слабого дрожания тела, чувство легкости тела, слабая испарина, усиление и прояснение голоса, приятный аромат, приобретаемый дыханием и телом вообще, обострение зрения, некоторое расширение зрачков и увеличение блеска взгляда, появление плывущих перед глазами маленьких светлых пятен, обострение слуха, слышание звуков, подобных отдаленному звону колоколов, обострение сознания, вкуса и обоняния, вообще все признаки, указывающие на физическое и душевное благосостояние.

Опасность перенапряжения.

Его признаки

До сих пор мы говорили только о необходимости работы для достижения успеха. Теперь же нам приходится отметить еще один весьма важный пункт. Пункт этот – вред переутомления и чрезмерно усердных занятий, особенно при нежелании следовать всем нашим указаниям и склонности считать некоторые из них излишними.

При буквальном соблюдении их, всякий вред исключается, но ведь каждой, даже безвредной, вещью можно злоупотреблять. Мы настойчиво предостерегаем читателей от всякой чрезмерности и утрирования в занятиях, особенно при слабости здоровья. При слабости сердца и легких следует быть осторожным в психофизических и дыхательных упражнениях, а при излишней нервности и восприимчивости – в психических и, особенно, в упражнениях 12-ой лекции.

Признаками перенапряжения надо считать такие явления, как сильная усталость, лихорадочное состояние, нервность, общее возбуждение и бессонница, дрожь всего тела, сердцебиение, одышка, головокружение, ухудшение зрения и слуха, сильный постоянный звон в ушах, затруднение речи, ухудшение памяти и сообразительности, появление вообще каких бы то ни было навязчивых ощущений и явлений, не уступающих усилию устранить их.

Устранение вреда от чрезмерной и неумелой работы

Если бы такие явления наступили, надо немедленно прекратить упражнения и возобновить их лишь по исчезновению явлений, уменьшая продолжительность занятий. Если же вредные явления продолжаются и по оставлению упражнений, то для устранения их можно прибегнуть к особым приемам, употребляемым с этой целью на Востоке и основанным, главным образом, на отвлечении внимания, на сосредоточенности и самовнушении, а также на направлении жизненной энергии в заинтересованные части тела и вообще на умение ею управлять.

Так например, при дрожи следует почаще представлять себе большую высокую гору; при затруднении речи и ухудшении слуха – сосредотачивать внимание на соответствующих органах; при общем потрясении полезно представлять себе какой-нибудь спелый, сочный плод лежит у вас во рту; при потере памяти и сбивчивости мыслей полезно слегка ударять тонкой деревянной дощечкой по другой такой же, положенной на голову. Вообще каждый симптом устраняется мышлением о противоположном симптоме (при лихорадке – думать о холоде и т. п.). 5-ая, 9-ая и 12-ая лекции содержат все указания, необходимые для применения намеченных здесь вкратце мер. Мы полагаем, однако, что в этих мерах

вряд ли встретится надобность.

Условия, при которых нельзя упражняться

В заключении укажем условия, при которых не следует упражняться. Нельзя упражняться при нездоровье, сильной усталости и душевном потрясении, в шумных и людных местах, где невозможно сосредоточиться, в стесняющей движения и кровообращение одежде, непосредственно после еды, в холодном, сыром или чрезмерно жарком помещении, в испорченном и спертom воздухе, на солнце, при сильном ветре на открытом воздухе.

Лекция первая. Гигиена

Схема основных отправления человека. – Вещество, Сила и Дух. – Поглощение и выделение. – Что более всего нужно человеку. – Дыхание. – Воздух. – Деятельность кожи. – Обмывания. – Свет и энергия, тепло. – Климат. – Помещение, обстановка. – Одежда, обувь. – Вода. – Пища. – Очищение организма.

Схема основных отправления человека. Вещество, Сила и Дух

Чтобы установить режим и образ жизни, наиболее полезные для человека и необходимые для правильного развития его способностей, нам приходится снова обратиться к основной схеме взаимоотношения отправления нашего организма.

Мы уже знаем, что в природе вообще сводится к трем началам: 1) к веществу, 2) к силам, проявляющимся в нем («прана») и 3) к разумным законам, управляющим всеми явлениями природы, не считая Высшего Божественного Начала Вселенной.

Подобно этому и человеческое существо может быть рассматриваемо, как состоящее из трех начал: 1) составляющее его вещество (физическое тело), 2) силы, оживляющее его и обращающаяся в нем (астральное тело) и 3) душевные способности, управляющие всем организмом и делающая его сознательным (ментальное тело), не считая высшего бессознательного элемента (Чистый Дух).

Поглощение и выделение

Между организмом и средой, в которой он живет, происходит постоянное взаимодействие или обмен, к чему в сущности и сводится процесс жизни.

Образующиеся во время жизнедеятельности организма траты он постоянно восполняет за счет внешней среды, а разрушившееся в нем, отработанное, вредное или представляющее избыток он выделяет вон, возвращая его внешней среде. Таков двойной процесс поглощения и выделения или взаимодействия человека и внешнего мира, одинаково приложимый и к веществу, и к силам, и к душевной деятельности.

Траты вещества человек восполняет, главным образом, путем пищи и питья, дыхания, потери энергии («праны») — путем дыхания, путем поглощения света, тепла, магнетизма земли и, отчасти, с пищей и питьем. Наконец, органы чувств переносят в его сознание материал, доставляемый внешним миром, служащий для духовной работы.

Переходя к процессу выделения, мы видим, что вредные, не переваренные вещества выделяются вон через прямую кишку, а вредные продукты распада клеток тела отчасти через почки и мочу, отчасти с потом через кожу, отчасти через дыхание с воздухом. Избыток энергии выводится нервами почти через все тело, избыток же душевной энергии, выражающейся в усилиях воли и желаниях, тратится на те или

другие поступки, являющиеся нашим ответом на воздействие на нас внешнего мира (движение, сокращение мышц) или на слова.

На только что рассмотренной схеме и основывается все дальнейшее.

Что более всего нужно человеку. Дыхание. Воздух

Наиболее необходимым для нас отпавлением следует признать дыхание. Действительно, без дыхания нельзя прожить и нескольких секунд.

Воздух есть настоящая газообразная пища, более необходимая, чем жидкая и твердая. При прекращении дыхания, человек тотчас умирает, между тем как без воды он может прожить около недели, а без пищи – до двух месяцев. Дыхание, отчасти, совершается и через кожу. Кожное дыхание весьма важно (см. далее).

Воздух, как известно, содержит в себе энергию праны и кислород, поступающий из легких в кровь, с которой он разносится по всему телу.

Прана превращается в теле в оживляющую нас жизненную силу, а кислород сжигает ядовитые продукты, образующиеся в организме благодаря постоянному распаду его клеток. Из этих веществ следует упомянуть весьма вредную молочную кислоту, которую кислород превращает в безвредную мочевины, удаляемую с мочой и от части с потом, также пурины.

Газообразные вредные вещества (птомаины и т. п.) выделяются вон через легкие при выдыхании и сам выдыхаемый кислород превращается отчасти во вредную углекислоту.

ту, кроме того, выдыхаемый воздух содержит много водяного пара.

Выделяющиеся вон ядовитые вещества поступают в окружающий нас воздух. Легко понять, что такой воздух испорчен, загрязнен, не содержит в себе кислорода и праны и настолько же негоден для дыхания, насколько моча и кал, с которыми его можно сравнить, негодны для питья и еды.

Из сказанного ясно виден вред наших больших городов и постоянно закупоренных помещений, особенно, если они тесны и заполнены людьми.

Наиболее чист и богат праной воздух в море, степи, в горах, где он свободно обновляется ветром, и там, где много растений, которые, как известно, днем поглощают углекислоту и выделяют кислород (ночью, однако, происходит обратное, почему в спальнях не должно быть растений).

Необходимое для человека ежедневное количество кислорода равняется 516 литрам. Количество же выделяемой углекислоты равно 455 литрам, а пара – 0,5 литра. При усиленной работе числа эти могут увеличиться почти в 7 раз.

В чистом воздухе дыхание усиливается, а испорченный воздух городов заставляет людей бессознательно дышать как можно поверхностнее. Такое дыхание служит причиной многих болезней, и между прочим, туберкулеза (чахотка), уносящего столько жертв в наши дни, а также болезней, зависящих от накопления в теле недостаточно сгорающих вредных веществ (мочевой кислоты и т. п.).

Для наглядного убеждения в сильном влиянии на нас дыхания, произведите следующий маленький опыт. Попробуйте дышать быстро и часто вдыхая и выдыхая воздух — вы немедленно почувствуете легкое головокружение и опьянение.

Следует упомянуть о безусловном вреде курения табака. Табачный дым содержит в себе массу ядовитых веществ (угольную, сернистую и синильную кислоты, окись углерода, никотин и т. п.). За курение в общественных следовало бы привлекать к судебной ответственности, как покушение на отравление.

Курение же бальзамическими и смолистыми веществами, столь распространенное у древних, да и теперь на Востоке и имеющее там религиозное значение, следует принять полезным, при условии постоянного проветривания помещений. Курение этими веществами дезинфицирует воздух, благотворно влияет на душевную деятельность человека и предохраняет от заразных болезней.

Деятельность кожи

Перейдем теперь к деятельности кожи, являющейся той оболочкой нашего тела, которой оно соприкасается с внешней средой, из чего одного уже можно заключить о важности этой функции.

Через кожу мы, отчасти, дышим (кожное дыхание); через нее же поглощаем и выделяем прану, путем соприкосновения с разными телами, а также посредством света, тепла и других видов энергии; через нее же мы выделяем вон с потом массу всякого рода излишек и вредных веществ, не вполне сгоревших при дыхании и не успевших выделиться через мочу (мочевина, жир, пар, мочева́я кислота, птомаины, углекислота и др.). Через пот выделяется вон столько вредных веществ, что он в 5 раз ядовитее мочи.

Деятельность кожи настолько важна, что, при прекращении ее на пространстве более, чем на $\frac{1}{3}$ поверхности тела человека, он умирает (например при сильных ожогах).

Для правильной кожной деятельности нужны, прежде всего, чистота и борьба с закупоркой кожи.

Обмывание

Для этой цели необходимо ежедневное наружное применение воды, от которого отучило нас ношение одежды и жизнь в холодном климате.

Полезны ежедневные тепловатые утренние ванны, обливания и рекомендуется купание, особенно, в море.

Не следует купаться и обливаться непосредственно после еды, при испарине (не обтерев пот) и в слишком холодной воде и при холоде в воздухе, а слабым людям не следует купаться натошак, при ветре и волнении. Во время купания нельзя оставаться неподвижным, а надо плавать, научиться этому нетрудно и весьма полезно.

И перед, и после всякого наружного применения воды, следует сделать несколько физических упражнений и глубоких дыханий для согревания, после чего произвести не очень сильное растирание и массаж всего тела, сначала руками, а потом жестким полотенцем досуха, вплоть до покраснения кожи. Затем полезно втереть в кожу какое-нибудь душистое масло, если кожа сухая, или смесь одеколона с солью, если она жирная.

Помимо откупоривания пор, все описанные операции производят весьма полезную гимнастику кожи, нервов и кровеносных сосудов, при которой сосуды сначала сжимаются, кровь и прана отгоняются внутрь организма, а затем, в

силу реакции на холод, сосуды вновь расширяются, прана и кровь приливаются к поверхности тела и новое покраснение побледневшей вначале кожи.

Ванна, обливание и т. п., не должны продолжаться долго и быть слишком холодны и доводимы до того, чтобы после них вместо теплоты, чувствовался холод и наступало побледнение и, даже, посинение кожи, губ и т. п. При слишком холодной и продолжительной ванне реакция не происходит, а если и происходит, то слишком много сил тратится на согревание.

Описанная реакция, обыкновенно расстроенная у «культурных людей» ношением одежды и боязнью холода, воды и воздуха, является самозащитой организма от простуды, что служит лишней причиной необходимости ее упражнения.

Горячие ванны расслабляют, предрасполагают к простуде и дурно влияют на сердце, но они могут быть полезны для усиления потоотделения или лечения некоторых болезней (простуда, переполнение тела отбросами).

Купание прямо с берега полезнее купания в искусственных водоемах (ваннах и т. п.), благодаря прикосновению к земле (см. далее). Купание в костюмах – бессмыслица. О лучших родах воды см. питье.

Наружное применение воды несколько раз в день, (а также отчасти, растирание тела), составляло у древних народов, да и теперь составляет на Востоке религиозную обязанность. У мусульман при каждом храме обязательно есть фонтан, в Индии – водоем.

Омовение ног, при усталости, и рук, перед едой и после нее так же, как и растирание тела маслом, имеют огромное гигиеническое значение. Отсюда символический смысл таинства Св. Крещения, Миропомазания, омовение Христом ног ученикам, омовение рук Пилатом и т. п., как освобождение от всякой нечистоты.

К гигиеническим мерам следует отнести и обязательную чистку зубов и полоскание рта после еды, принятое на Востоке.

Свет и энергия. Тепло

СВЕТ. По поводу деятельности кожи приходится поговорить о свете, который должен был бы иметь к ней доступ, что, к сожалению, не наблюдается при современной культурной жизни.

Солнечный свет является источником всей энергии на земле, а, значит, и всей жизни на ней, без него ничто живое не могло бы существовать. Это из него, главным образом, поступает в воздух прана. Солнечный свет необходим для нашего здоровья, он убивает микробов, способствует кроветворению (т. е. образованию красных кровяных шариков), поддерживает радостное и бодрое настроение.

Свет – это жизнь. В наших странах, бедных светом, следовало бы стараться быть как можно более на солнце в те редкие моменты, когда оно показывается, а не прятаться от него, подобно разным низшим организмам, паразитам и микробам, как делает большинство людей, особенно женщин, с их вуалями, зонтиками и занавесками. Следовало бы также окружить себя окрашенными в светлые и яркие предметами и таких же цветов делать одежду и окраску наших домов и комнат, вместо вечно окружающих нас мрачных траурных цветов, а гардины и занавески совершенно упразднить.

Но всего этого недостаточно – надо открыть доступ свету и воздуху непосредственно ко всему телу, ибо он, так же, как

вода и воздух, есть род пищи, только более тонкой. В свете заключается масса разных видов энергии, могущей поглощаться нашей кожей.

Солнечно-воздушные ванны

Летом мы рекомендовали бы всем солнечно-воздушные ванны, т. е. лежание раздетым на солнце, при чем голова должна оставаться в тени и быть чем-нибудь накрытой, выставлять на солнце голову можно лишь на несколько минут. Слабый ветер полезен при солнечно-воздушных ваннах. Их нельзя делать с наполненным желудком, но не следует делать и совсем натощак.

Первая ванна не должна продолжаться более десяти минут, причем следует постепенно переворачиваться, подставляя под солнечные лучи последовательно все тело (спину, бок, грудь и живот, другой бок). Руки и ноги следует раздвинуть, чтобы свет проникал повсюду. Продолжительность ванны должна быть увеличиваема постепенно и, во всяком случае, не должна превышать 1–2 часов, или даже менее, если появляется усталость и сердцебиение.

После ванны следует произвести обливание прохладной водой или выкупаться, вытерев предварительно пот. При сильной жаре можно намочить тело водой и до ванны или, по крайней мере, положить холодные компрессы на голову и сердце.

Солнечно-воздушные ванны поддерживают правильную деятельность кожи (кожное дыхание и выделение) и обмен веществ в организме, усиливает кроветворение и, что осо-

бенно важно, при них кожа поглощает разные виды энергии, заключающиеся в солнечных лучах. Ванны эти излечивают многие болезни (болезни кожи, малокровие, нервность, подагру, ревматизм, боли и т. п. и даже туберкулез костей).

Кроме того, само лежание на земле, (а также сидение и хождение босиком) действует укрепляющим образом, т. к. земной пар является источником разного рода сил (магнетизм, радиоактивность). При обычной обстановке мы постоянно изолированы от этих сил полом, обувью, одеждой и мебелью, не только не содержащими в себе никакой энергии, но, наоборот, жадно поглощающей ее из нашего тела. При лежании на земле голова должна быть обращена на Север.

Солнечные ванны вызывают прилив крови к коже и ее покраснение, переходящее затем постепенно в потемнение, благодаря отложению под кожей особого вещества пигмента под влиянием химической энергии солнечных лучей.

При слишком продолжительных первых ваннах могли бы появиться ожоги, и даже лихорадочное состояние, что, впрочем, ни мало не опасно. Иногда, вначале, солнечные ванны вызывают шелушение кожи, пузырьки, сыпь и даже чирьи, чего отнюдь не следует бояться.

В общем упругая, гладкая, бронзовая кожа принимающего солнечные ванны гораздо красивее дряблой, вечно покрытой прыщами, мертвенно-бледной кожи «культурного» человека, как здоровый зеленый цвет растущего на свободе дерева красивее чахлой и бледной листвы травки, выросшей в

темном подвале. Мнение о красоте бледного лица и рук надо считать извращением вкуса, ибо болезненность не может быть красотой.

Лицам чересчур слабым и худощавым и таким, на которых солнечные лучи действовали бы сильно возбуждающе (раздражительность, сердцебиение) мы посоветовали бы делать солнечные ванны в утренние и вечерние часы, когда солнце слабо греет. Если же они и их не переносят, то воздушные ванны в тени, (т. е. просто пребывание раздетыми на воздухе) и, особенно, ванны Лунного света, возможные на воздухе, конечно, только в теплом климате. Лунные ванны успокаивают нервную систему и, особенно, полезны возбуждаемым и раздражительным людям.

Зимой и при дурной погоде солнечно- и лунно-, воздушные ванны могут быть отчасти заменены пребыванием в раздетом виде в комнате.

При воздушных, лунных и комнатных ваннах в тени полезно делать физические и дыхательные упражнения, чтобы зябнуть, но при холоде, дожде, сильном ветре и в холодном помещении делать таких ванн не следует.

Воздушные ванны, подобно обыкновенным, также упражняют уже известную нам естественную реакцию кожи на холод, защищая нас от простуды, и обогащая наше тело праной и кислородом.

Во всяком случае, ежедневно вечером, перед сном и утром, при пробуждении следует оставаться несколько ми-

нут раздетым, хотя бы в комнате.

Тепло

Упомянем теперь о тепле, главный источник которого на земле лучи солнца. Тепло безусловно необходимо для человека – без тепла жизнь невозможна.

Из двух крайностей – холода и жары, первая гораздо вреднее второй, ибо температура нашего тела всегда одинакова (36,6 град. Цельсия), и на поддержание ее на этом уровне при холоде организм непроизвольно тратит массу энергии. В среднем в 1 час человек производит около 100 калорий, т. е. такое количество тепла, которое нужно для того, чтобы заставить кипеть 1 кубический сантиметр замерзшей воды. При холоде поглощается гораздо большее количество пищи, в виду необходимости усиленного сгорания веществ в организме для согревания его. Усиленное введение пищи требует и усиленной затраты сил на ее переваривание и на выделение вон вредных веществ. Кроме того, холод вызывает многие болезни (простуда во всех ее видах).

От избытка тепла организм освобождается гораздо проще и с меньшей затратой сил – путем испарины, понижающей температуру тела. Замечательно, что это легко происходит только в чистом, богатом кислородом и праной (и особенно в сухом) воздухе. Вот почему легче подняться на высокую гору, чем на зловонную городскую лестницу (кубический сантиметр пота уничтожает около 0,5–0,6 калорий тепла, т. е.

то его количество, какое нужно для того, чтобы заставить охладиться на 0,5 градуса 1 кубический сантиметр воды. Из приведенных цифр следует, что испарение менее чем одного стакана пота (около 200 кубических сантиметров) достаточно, чтобы уничтожить всю теплоту, выделяемую нами в 1 час. Вредных веществ при тепле вводится меньше и выделение их с потом и мочой идет энергичнее, благодаря испарине и жажде, вызывающей обильно питье.

Нормальной для человека температурой следует признать такую, при которой он может, не испытывая чувства холода ходить без одежды, т. е. около 20–18 градусов Рюмера.

Климат

Климат, в котором живет человек, далеко не безразличен для него, ибо он является взаимодействием столь важных для нас факторов как свет, тепло, воздух, погода и т. п.

Все высшие с духовной, а не материальной только, точки зрения цивилизации развивались ближе к экватору, чем к полюсам, обыкновенно у моря (Египет, Ассирия-Вавилония, Финикия, Индия, Греция, Рим). Какая цивилизация могла бы развиваться где-нибудь в Лапландии, где земля вечно покрыта снегом, где ничего не растет, где солнце – редкость, где люди по уши закутаны в звериные шкуры и для согревания пьют растопленное тюленьё сало?

В так называемом умеренном климате слишком много сил, времени и средств тратится на борьбу с суровой природой и на борьбу за существование. Живите по возможности в теплом, светлом климате, не знающем зимы и вечно серого плачущего неба. В таком климате человек раньше и полнее развивается и бывает более жизнерадостным, что так редко у нас, он не страдает постоянными у нас простудами, кашлем, насморком и т. п.

Теплота сбережет вам много сил, напрасно пропадающих при холоде на усиленное пищеварение и добывание пищи и на согревание. Сколько сил тратится напрасно зимой на постоянное ношение хотя бы одной только теплой одежды,

весащей в общей сложности, быть может, фунтов 30.

Вы будете меньше кутаться и сидеть взаперти, больше дышать воздухом, больше поглощать света, больше обмываться водой. Ваша кожа будет сильнее функционировать, энергичнее выделять вон вредные вещества, а обильное питье будет усиленно выгонять их вон с мочою.

Жизнь в таком климате приближается к жизни первых людей в раю. Она почти не требует одежды, помещения, еды, а следовательно расходов и необходимого для их покрытия усиленного труда. Благодаря этому, она сберегает для вас самих почти все ваше время, силы и средства, которые вы можете употребить на развитие своих способностей.

Лучший климат – морской и горный. Присутствие растений благотворно влияет на климат.

Если вы не можете постоянно жить в благоприятном климате, то постарайтесь, по крайней мере, ежегодно проводить в нем несколько месяцев или хотя бы недель.

Помещение и обстановка

Помещение и обстановка не являются по существу дела необходимым для человека и их надо признать лишь необходимым злом.

Жилище вовсе не назначено для того, чтобы вполне изолировать человека от внешней природы, от света и воздуха. Цель его – предохранить нас от холода, сырости и от непрошеного вторжения в нашу жизнь.

Являясь необходимым в нашем климате, оно вместе с тем приносит нам и значительный вред, т. к. в нем никогда не бывает достаточно света и воздуха, почему следует всегда стараться как можно больше бывать на открытом воздухе.

Всякое жилище должно быть тепло, сухо и светло, для чего окна должны выходить на юг. В больших городах верхние этажи здоровее, т. к. в них больше воздуха и света и меньше пыли.

Необходимо ежедневно несколько раз основательно проветривать жилище, устраивая сквозняк, которого нечего бояться, если вы не вспотели. В теплое время года окна следует постоянно держать открытыми, даже и ночью во время сна.

Для свободного доступа воздуха к спящему кровати следует ставить не у стены, а посредине комнаты и избегать больших и мягких подушек. Подушки, одеяла и простыни следует ежедневно вытряхивать, проветривать на воздухе и

выставлять на солнце, так же, как и ковры.

Заметим, однако, что свежий воздух не равносителен холоду. Холод и сырость, отнюдь не полезны, почему жилище необходимо хорошо отапливать, что, между прочим, содействует проветриванию. О наиболее подходящей для человека температуре мы уже говорили. Однако, зимой приходится поневоле понижать ее приблизительно до 15 градусов Рюмера для избежания слишком резкого перехода при выходе на улицу. Однако, температура никоим образом не должна быть так низка, чтобы вставая и одеваясь утром приходилось дрожать от холода и нельзя было производить обливания и воздушные ванны.

Гардины, занавески и портьеры – вредны, ибо заслоняют свет, преграждают доступ воздуху вбирают в себя пыль и микробов.

Как мы уже говорили, следовало бы окрашивать стены домов и комнат в яркие и светлые цвета, а, отнюдь, не в мрачные и тусклые, как это делается. Не безразличны для нас и цвета – красные оттенки возбуждают, а синие и зеленые успокаивают, чем можно воспользоваться даже для лечения болезней, делая надлежащего цвета занавески, абажуры ламп и т. п. Желтый цвет – безразличен для организма.

Следовало бы избегать мягкой мебели и постели, как изнеживающих человека, собирающих в себя массу пыли и микробов и постоянно поглощающих из нашего тела при соприкосновении с ним большое количество праны. Особенно

вредны подушки и перины из перьев и пуха, т. к. они подвержены гниению. Весьма гигиенической и недорогой является плетенная мебель: мягкость ее вполне достаточна.

О таких мерах, как поддержание чистоты, достаточно лишь упомянуть вскользь, в виду их общеизвестности.

Мы уже говорили о пользе курений. Добавим, что полезно окуривать время от времени одежду и обстановку.

Во всей вашей жизни и обстановке старайтесь быть простым и естественным. Обстановка дикаря, почти не знающего закрытого помещения и одежды, самая лучшая.

Особенно относится это замечание к ненужному вам большому и роскошному жилищу и обстановке. Чем оно роскошнее, тем не гигиеничнее.

Не обременяйте себя лишними материальными предметами, без которых можно обойтись и которые только прибавляют лишние цели к тем, что и без того приковывают нас к материи, всякая лишняя вещь требует ухода, а также средств, сил и времени для ее приобретения и содержания в порядке, и тем уменьшает количество средств, сил и времени, которые можете посвятить на самоусовершенствование.

Вот один пример вреда нашей обстановки. Сидение на мягких стульях и креслах в обычной для европейцев позе производит постоянное давление на промежность и ягодицы, постоянную растянутость и неподвижность позвоночника, мышц живота и сгибателей тела. Последствием этого является застой крови в брюшных и половых органах и все свя-

занные с ними болезни, в частности, такое ожирение живота и ослабление сгибающих тело мускулов, что большинство культурных людей лишь с трудом может нагнуться, чтобы поднять упавшую на пол вещь.

Кроме того, постоянное облакачивание на спинки стульев и кресел ведет к ослаблению наиболее важных для поддержания спинных мышц, которые от этого становятся неспособными поддерживать тело, что ведет к чувству постоянной усталости.

Нормальное при сидении положение это то, которое принято на всем Востоке, где ковры заменяют отсутствующую там мебель, – сидение на корточках со скрещенными ногами, «по-турецки» («падма-асана» индусов). Следует почаще принимать это положение. Оно способствует спокойствию и правильному обращению крови и праны в теле. Вследствие необходимости при нем часто нагибаться, оно доставляет нужную работу упомянутым выше мышцам.

Употребление ковров вместо мебели заставляет восточных людей снимать обувь при входе в комнаты и, особенно, в храмы, обычай, как мы увидим далее, весьма полезный, заменяющий наше снятие шапок, а у нас топчат ковры сапогами, благодаря чему они делаются скоплением грязи, пыли и микробов.

Поддержание чистоты в помещении, конечно, необходимо, но оно не должно доходить до того внушенного публике врачами панического страха микробов, который, подавляя

нас, гораздо вреднее самих микробов. Следует помнить, что микробы, даже такие, как туберкулезные бациллы, встречаются, порою, случайно у здорового человека и что они опасны только для ослабленного и больного организма, здоровый же организм наделен природой вполне достаточными средствами защиты. Совершенно же отгородить себя от микробов невозможно, ибо они почти вездесущи, поэтому, вместо страха перед ними, следует позаботиться о том, чтобы нормальным образом жизни укрепить свое тело.

Одежда и обувь

Одежду и обувь так же, как и жилище, следует признать необходимым злом. Назначение первой – предохранять нас от холода, но вовсе не преграждать к нашему телу доступ воздуху и свету и различным видам энергии, а второй – лишить кожу возможности выделять вон вредные вещества. Цель же обуви – защитить ноги от холода, сырости и от поранения острыми предметами при ходьбе, а вовсе не помешать, во чтобы то ни стало, как прикосновение к земле, которое, как мы знаем, полезно.

Одежда и белье должны делаться из светлых, теплых, но легких, сетчатых, редких тканей, свободно пропускающих воздух, свет и кожные испарения.

Она не должна быть тесна и стеснять кровообращение. Следовало бы совершенно изгнать из употребления воротнички, галстуки, подвязки и, особенно корсеты, уродующие внутренние органы. Просто удивительно, как современное культурное человечество могло променять широкие, живописные и гигиенические одежды древних и Востока на безобразные, глупые, вредные современные костюмы, талию Венеры Милосской – на талию осы, живописную тогу – на идиотский фрак, венок из лавр и роз – на смешной цилиндр.

Белье лучше всего носить бумажное сетчатое, как пропускающее воздух и впитывающее в себя пот, но никоим обра-

зом не вечно мокнущее и холодное полотняное белье, или не пропускающее воздуха шелковое. Очень полезно белье из особого сорта индийской крапивы.

Обувь никоим образом не должна быть узкой и не должна иметь высоких каблучков и узких носков, а должна иметь форму ноги. Лучшая обувь летом и в комнате – сандалии. В холодное время года, особенно в переполненных заразными началами городах, к сожалению, следует носить шерстяные чулки и галоши, т. к. остудив и промочив ноги, легко простудиться. Вне городов можно быть менее осторожным. Мокрую обувь и чулки, по возвращению домой, надо немедленно снять. Это замечание относится и к одежде.

Вообще одежда и обувь должны удовлетворять требованиям гигиены, а не глупой безобразной моды. Разумно ли тратить средства, а значит труд и время, на погоню за безобразной модой.

Головной убор следовало бы совершенно изгнать из употребления там, где климат позволяет: это от него образуется лысина, почти необъяснимая в наше время. Природа совершенно справедливо находит, что для носящего теплую и плотную шапку, естественная защита головы (волосы) являются уже чрезмерной и вредной.

Когда тепло и вы одни, или окружены сочувствующими вашим идеалам людьми, не стесняйтесь совершенно снимать с себя одежду или, по крайней мере, снимайте хоть тяжелые сапоги и наиболее стесняющие и ненужные принадлежности

костюма. Спать следует обязательно без белья.

Боритесь всячески с распространенным у людей ложным и глупым стыдом наготы, заставляющим наше тело вечно прибывать в темноте, спертom воздухе и грязной ванне из пота, жира и других выделений. В теплом климате не следовало бы вовсе носить одежды. Стыд наготы, что бы там ни говорили, не имеет ничего общего с нравственностью, более высокой у голых племен, чем у нас, и имеет единственное оправдание только в безобразии тела большинства людей. Безобразия этого, однако, не было бы при более естественных условиях жизни, как не было его у древних, не знавших и ложного стыда наготы.

Если вы боитесь простуды и зябните даже в теплом платье, то старайтесь согреваться движением и дыханием, а не чрезмерно теплым платьем, горячим питьем или у огня. Ведь платье греет лишь потому, что не выпускает вон нашу же собственную теплоту, вырабатываем же ее все таки мы сами. Вместо кутанья старайтесь лучше закалить организм, упражняя уже известную нам его реакцию на холод. Кутающийся гораздо более простужается, особенно, если он потеет и имеет на себе мокрую одежду, в то время, как замерзающие в снегу не простужаются.

Нельзя прожить всю жизнь под стеклянным колпаком и тем уберечь себя от неизбежных в жизни перемен температуры. Поэтому благоразумнее всего приготовить себя к ним. Простуда происходит не от холода, а оттого, что при ней

болезнетворные начала легко внедряются в наш организм. Простуда почти всегда является отравлением потом, вследствие закрытия пор кожи от холода после испарины, или происходит от промачивания ног. Для не вспотевшего, здорового человека ветер и пресловутый «сквозняк», которых так бояться, ничуть не опасны, а, наоборот, желательны, ибо они очищают воздух. Вне городов, где воздух и почва свободны от заразных начал, опасность простудиться почти не существует.

Вода

Вода для питья (в количестве 10–12 стаканов в сутки), есть наиболее необходимый для нас род пищи, из которого состоит почти половина по весу нашего тела. Особенно много воды в крови и лимфе.

Вода постоянно выделяется вон из нашего тела через почки с мочой, через пот и через дыхание и потерю эту необходимо пополнять. При своем обращении в организме, вода растворяет всякого рода вредные вещества, особенно же те, что образуются при распаде клеток самого тела и пищи и не вполне сгорают при дыхании. Эти вещества не могут быть выведены вон при выдыхании и удаляются лишь с водою упомянутыми только что способами. Удаление этих ядов настолько необходимо, что, при прекращении деятельности почек, отделения мочи и работы кожи, человек немедленно умирает.

Пить воду и всякую другую жидкость надо не торопясь, маленькими глотками, как бы ополаскивая ею рот. Не следует пить во время еды, т. к. это уменьшает выделение слюны, разжижает желудочный сок и вызывает переполнение желудка. Сухую пищу надо размачивать слюной, а не питьем. Утром при пробуждении, следует непременно выпивать стакан, другой воды, не слишком холодной.

Лучшая вода – ключевая, вытекающая из глубин земли, а

также вода горных ледников, фонтанов и атмосферная вода. Вода ключей и ледников самая чистая: первая, кроме того, радиоактивна, (что весьма полезно) и часто содержит полезные для организма соли (минеральная вода).

Вода фонтанов и, особенно атмосферная, (дождь, роса, снег) усиленно пропитаны воздухом и находящимся в нем праной. В городах, однако, она не вполне чиста от дыма, пыли и вредных газов. Все эти воды – «живая вода».

Водопроводная вода вредна – она оставляет в трубах весь свой кислород и прану, и взамен их, насыщается микробами и грязью, годами накапливающихся в трубопроводе.

Речная вода, благодаря загрязнению почвы и сточными водами, не чиста близ жилья и ниже его по течению, особенно, если оно слабо. То же надо сказать и о колодезной воде. Обе эти воды иногда вызывают эпидемии (холеру и т. п.). Болотная вода безусловна не годна для питья.

Кипячение нечистой воды следует заменить фильтрованием. Кипячение воды портит ее вкус, изгоняет из нее все – дух, прану и радиоактивность и делает ее «мертвой водой». Кипяченая вода не возбуждает в себе никакого влечения и является причиной того, что в городах слишком мало пьют, или же пьют неестественные и вредные для человека, возбуждающие напитки (водка, вино, какао, чай, кофе).

Употребление всех этих напитков не желательно, ибо они возбуждают и раздражают нервы, напрасно расходуя нервную силу, вводят в тело вредные вещества и, благодаря это-

му, ослабляют нашу способность противостоять болезням. Чай содержит в себе 25 % вредных веществ, из которых главное – теин, а кофе – 1 % (главное кофеин). Какао содержит вредный теобромин и в общем 0,84 % вредных веществ. Некоторые из этих вредных веществ похожи на мочевую кислоту (см. далее). Спиртные же напитки чрезвычайно вредны и являются одной из причин вырождения нашей расы.

Однако все эти напитки (кроме спиртных, которые вовсе не следует пить), могут употребляться изредка при простуде, холоде, лишении сна, голоде, усталости и тогда, когда надо совершить большое напряжение. Не следует, однако, забывать при этом, что энергия производимого ими возбуждения берется из неприкосновенного запаса ее в нашем же организме и что за таким усиленным ее расходом всегда следует временная слабость. Природа приберегла в нас энергию на случай крайности и ее не следует растрачивать без особой необходимости. Те, которые постоянно употребляют возбуждающие вещества, привыкают к ним, расточают свои силы и, в случаях действительной надобности в них, он уже на них не действует. Замечательно, что в указанных случаях крайней усталости и т. п. возбуждающие вещества лишаются своего вредного действия (вино не опьяняет, кофе не вызывает сердцебиения и т. д.).

Употребление горячих напитков портит зубы и предрасполагает к простуде, но оно может быть полезно, когда она уже обнаружилась.

Такие напитки, как квас, фруктовые соки, морс, лимонад, чай из яблочных кожиц, земляничный чай, кофе из ячменя или винных ягод следует признать безусловно полезными. Все же перебродившие напитки вредны, ибо они содержат в себе спирт.

Пища

Пища является собой весьма важной для человека, но все же не столь необходимой, как это обыкновенно думают, и, во всяком случае, гораздо менее необходимой, чем вода и воздух: без пищи человек может прожить до двух месяцев.

Несомненно, что большинство людей едят слишком много, благодаря распространенному даже среди некоторых отсталых врачей мнению, что пища служит источником силы и укрепляет организм. Организм не может быть укреплен питанием, ибо источником силы, как мы уже видели, являются только: воздух, свет, тепло и т. п., пища же может лишь пополнять недостаток в организме составляющих его и постоянно распадающихся веществ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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