



А.В. ЛИХАНОВ

СКРИЖАЛИ  
МАГА

МИСТИКА  
И  
МАГИЯ

# **А. В. Лиханов**

## **Скрижали мага**

*предоставлено правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182436](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182436)*

*А.В. Лиханов «Скрижали мага»: Феникс; Ростов-на-Дону;*

### **Аннотация**

В книге собраны наиболее эффективные и действенные методики, предназначенные для развития психических сил. Простота и доступность этих упражнений привлекает последователей к этой системе развития магических способностей без малого сто лет.

# Содержание

Введение	4
Лекция 1. Подготовка. Физические упражнения	14
А. Общие замечания	14
Б. Развитие мускулатуры	19
В. Общее напряжение мускулов	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# А. В. Лиханов

## Скрижали мага

### Введение

Для развития психических сил надо знать развитие и строение человека. Нельзя развить какую-либо способность, не имея понятия о том, как она проявляется и от чего зависит.

В пренебрежении к этому условию кроется причина неуспеха занятий по системам всевозможных курсов.

Выяснив этот вопрос, мы дадим схему строения человека, основываясь на данных философии йогов. Они признают семь начал:

1. Физическое тело – Рупа (кости, мускулы, органы).<sup>1</sup>
2. Линга – Шарира – эфирное тело (форма).
3. Джигатма – жизнь (начало оживляющее).
4. Кама – Рупа – астральное тело (тело желаний).<sup>2</sup>
5. Манас – ментальное тело (душа человеческая).<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Кама-рупа не только тело желаний, но и тело восприятия форм перехода энергии.

<sup>2</sup> См. предыдущую ссылку

<sup>3</sup> Манас, т. е. ментальное тело – начало, в котором живет общечеловеческая логика, метафизикой занимается именно манас.

6. Водхи – интуитивное тело (душа духовная).<sup>4</sup>

7. Атма – дух (элемент божественный).

Физическое тело – основа нашего существа. Само по себе никакими свойствами не обладает. Оно является грубой частью нашего существа. Здоровое состояние его необходимо для развития психических сил. Поэтому следует привести его в нормальное положение, укрепить и подчинить контролю воли, что достигается путем диеты и соответствующих упражнений.

Эфирное тело – является точной копией физического организма, состоящей только из более тонкой эфирной материи. На этом основании его называют иногда «эфирным двойником». Эфирное тело служит передаточной инстанцией между физическим и астральным телом. Цвет его лилово-серый, оно видимо для сенсетивов эф. т.<sup>5</sup> дает возможность жизненной силе циркулировать по нервной системе. Оно может быть выделено самопроизвольно, под влиянием гипнотизера и медиумическим путем.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Водхи – то начало, в котором проявляется мистическая интуиция в области единения с божеством, а Атма есть божественная. Атма уже не чувствует, а знает божество и с ним нераздельна. Атма одного существа есть вместе с тем Атма всякого другого, и одновременно есть само божество.

<sup>5</sup> Эф. т. – эфирное тело.

<sup>6</sup> Эфирное тело действительно имеет лилово-серый цвет, как основной, но астральное тело не всегда будет для органа шестого чувства интерпретироваться, как имеющее голубовато-серый цвет, своим оттенком. Вполне характерна только прозрачность, но отнюдь не серые или голубые тона.

**ЖИЗНЕННАЯ СИЛА** – нервный флюид – вырабатывается мозжечком из мировой энергии – Праны. Он приспосабливается каждым плексусом для своих целей. Эта сила – Прана – находится повсюду: мы поглощаем ее вместе с воздухом, пищей, пьем. От умения перерабатывать эту силу и управлять ею зависят многие оккультные феномены. Для накопления нервной силы служат дыхательные упражнения. Это начало называется иначе – животным магнетизмом, азотом мудрых и т. д.

**АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО** – имеет более тонкое строение, чем тело эфирное. Оно голубовато-серого цвета, прозрачно. Народное сказание подтверждает это обстоятельство: «призраки не отбрасывают тени, и сквозь них видны предметы». Астральное тело может выделяться при жизни и бывает, видимо, развитием этой способности занимается телепатия. Оно пронизывает физическое тело и окружает его в виде окрашенного облака (ауры). Окраска астрального тела меняется сообразно переживаниям человека. Например: ненависть и злоба окрашивают его в черный цвет, животные страсти – в грязно-красный и т. д. Астральное тело являетсяместилищем страстей; потребности, желания, эмоции и чувства относятся к этому началу. Кроме того, оно заведует функциями всех физических органов и клеток, кровообращением, пищеварением, восстановлением тканей, – всей автоматической деятельностью. Путем известных упражнений астральное тело очищают, благодаря чему оно принимает более

определенный вид, и подчиняют его влиянию воли. От этого начала зависят ясновидение, яснослышание и некоторые другие способности.

**МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО** – имеет яйцевидную форму, проникает в астральное и физическое тело и образует светлую физическую ауру. Ментальная материя порождает в мозгу человека мысли, с помощью ментального флюида он анализирует, сравнивает, резюмирует. Ментальное тело – родина мысли и воли. Воспитание его заключается в развитии воли и психической тренировке, дающей возможность управлять своим вниманием, мысленно воздействовать на других (заочное внушение) и на свое астральное тело (самовнушение).

**ИНТУИТИВНОЕ НАЧАЛО** человека стоит выше простого интеллекта, оно дает человеку вдохновение. Некоторые психические силы, интуиция и просветление зависят от этого начала. Развивают его путем нравственного очищения, возвышенных и благородных мыслей, любви к ближнему и Богу, молитвой и т. д. (путь подвижничества). Оно образует светящийся ореол вокруг головы (нимб святых).<sup>7</sup>

**ДУХ** – высшее бессмертное начало, божественная искра,

---

<sup>7</sup> Нимб святых – иконный символ, грубо символизирующий наличность в них инкар Боддхи, но только символ, ибо Боддхи не дает четвертой ауры человеку (первую ауру – физическое тело – можно видеть человеческим глазом, вторую – астральную – органом астральной интуиции, так называемым шестым чувством, третью – ментальную – органом, так называемого, интеллектуального зрения. Боддхи не дает особой ауры, ибо характер чистого мистицизма личности не подлежит учету и регистрации другой личностью.

представляющая человеческое «я». Прижизненное слияние с этим началом дает сверхсознание, экстаз или «самадхи» йогов, являющееся целью Раджа-йоги.

Руппа, Линга-Шарира и Дживатма проявляются в материальном плане и образуют то, что принято называть физическим телом. Следующее начало – Кама-рупа – действует в плане астральном и проявляется эмоциями, страстями и чувствами. Пятое начало Манас – относится к ментальному плану, его функция – мышление, а продукт – мысль. Два последних начала действуют на высших планах. Достижение прижизненного слияния с этими началами называется йогой или единением. Развитие и совершенствование низших четырех начал, относящихся к физическому и астральному плану, составляет задачу Хатха-йоги, а следующих, высших Раджа-йоги.

Йога распадается на восемь ступеней:

1. Ияма – воздержание или внешнее очищение: непричинение вреда, целомудрие, правдивость и т. д.
2. Ни-Ияма – нравственное очищение.
3. Асана – положение тела при дыхании.<sup>8</sup>
4. Прана-ияма – дыхательные упражнения, управление праной.
5. Пратья-хара – приведение органов чувств в подчинение

---

<sup>8</sup> Асана – строго говоря, внешним образом трактует о положении тела при дыхании. Но было бы очень легкомысленно понимать буквально ее тезисы. Ее символизирует характер анализа взаимоотношений явлений жизни, с одной стороны, и задачи посвящения, с другой. Это самая опасная часть йоги.

воле.

6. Дхарана – сосредоточение, направление сознания на определенный пункт.

7. Дхиана – созерцание.

8. Самадхи – сверхсознание и экстаз. Первые две ступени относятся как к Раджа-йоге, так и к Хатха, Асана и Пранаяма – приемы Хатхи. Пратъя-хара, Дхарана, Дхиана и ведущая к сверхсознанию Самадхи – приемы царственной Раджи. Воспитание тела (Хатха) не разовьет высших начал. Пренебрежение к физическому телу при усердном развитии высших способностей также нецелесообразно. Здоровое тело – лучшее жилище для духа. Больное или слабое тело препятствует проявлению духовных способностей. Скажем в заключение несколько слов о развитии психических сил и способностей. Для этого следует начать с урегулирования функций физического тела и подчинения его контролю воли, что достигается пищевым режимом и физическими упражнениями, составляющими основу Хатхи. Затем приступают к выработке и накоплению динаминизированного нервного флюида, для чего служит ряд дыхательных упражнений. Накопив большое количество флюида, учатся управлять им. После этого переходят к воспитанию способности сосредоточения (активного и пассивного) с помощью физических упражнений. Усовершенствовав свое тело, обогатив организм флюидом и дисциплинировав свою психику, приступают к воспитанию воли, взгляда, голоса и жеста. После такой подготовки

начинают заниматься развитием пассивных и активных способностей. Порядок развития психических сил следующий: в течение месяца занимаются физическими упражнениями, затем к ним прибавляют психические упражнения, тренируясь в продолжение 3–4 месяцев в физическом, психическом и дыхательном плане. После этого нужно заменить психические упражнения развитием оккультных сил, продолжая физические и дыхательные упражнения.

При развитии активных и пассивных способностей огромную роль играет темперамент. Темперамент активный благоприятствует развитию активных способностей (мысленное внушение и пр.) и дает магнетизеров, гипнотизеров и т. п. Темперамент пассивный способствует развитию психометрии, медиумизма и т. д. Пол также играет некоторую роль, мужчина легче развивает активные, а женщина – пассивные способности. Помимо того, многое зависит от врожденных качеств – один быстро развивает свои силы, а другой – медленно, а третий – едва достигает самых незначительных результатов. Кроме врожденных способностей огромную роль играет сила воли, терпение и настойчивость. Иногда человек перестает заниматься развитием своих сил как раз накануне их проявления.

Сильным препятствием является сомнение.<sup>9</sup>

После двух – трехмесячной работы над своим развитием появляются некоторые признаки, убеждающие изучающего

---

<sup>9</sup> Сомнение является препятствием лишь в реализационной части работы.

и дающие ему силы продолжать свои занятия.<sup>10</sup>

В числе этих признаков надо указать на явления, зависящие от физических, дыхательных и психических упражнений, а также на следствия общего развития. К первым признакам относятся уничтожение физических недостатков, органических и телесных, подчинение всего организма контролю воли, огромная физическая сила при нормальных размерах мускулов, крепкий сон, аппетит и другие проявления прекрасного здоровья. Через некоторое время появится способность улавливания чужих мыслей, психического воздействия на других.

Дыхательные упражнения скажутся энергией, жизнерадостным настроением, избытком силы, тело станет легким, цвет лица чистым, а взгляд засияет духовным светом. Постепенно откроется мир сновидений, которые будут яркими и вещими, а затем – способность интуиции.

Тренировка психических способностей дает умение сосредоточить свое внимание на работе, что доставляет громадную помощь в практической жизни и дает возможность неимоверно выполнять свои обязанности.

---

<sup>10</sup> Очень рискованно устанавливать определенный срок для проявления первых признаков успешности упражнений. Может не быть никаких признаков и через год, а могут таковые оказаться налицо и при первом упражнении. Помимо вопросов о темпераменте, здесь гигантскую роль играет житейская подготовка. Кто оперировал магически, тот удивится, как ему легко даются упражнения активных. Кто крайне наблюдателен, тот найдет в себе способности. А кто нерешителен и вял, будет удивлен продолжительностью безрезультатных своих упражнений. В этом отношении весьма полезны дальнейшие указания введения.

В общем психические силы начнут улучшаться через короткий промежуток времени. Надо заметить, что ежедневных и настойчивых упражнений требует не только развитие психических способностей, но и вполне развитые способности требуют постоянной тренировки. Надо сделать упражнения этих сил частью своей жизни, пользоваться ими при всяком удобном случае и на каждом шагу.

Например, размышляя о своих делах – употребите прием сосредоточения, ложась спать – приводите себя в пассивное состояние, или, при надобности, воздействуйте на свой организм сомнопатией, разговаривая с кем-нибудь – не забывайте мысленно влиять на него, во время нездоровья – применяйте самовнушение и выработку подходящего нервного флюида, при упадке сил – солнечного, при воспалительных процессах – лунного типа, отправляясь по делам, пользуйтесь способностью ясновидения и дивинацией, чтобы узнать все происходящее, посещая музеи и рассматривая старинные вещи – применяйте психометрию, при встрече с незнакомыми людьми старайтесь определить их характер при помощи физиогномики, метоскопии, применяя интуицию и т. д.

Предлагаемое руководство является системой, представляющей разумное соединение йоги с методами Практического Оккультизма Запада.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Эта схема слегка начинает программу руководства в элементарной его части, не упоминая о феноменах, производимых магом – лицом, прошедшим практи-

---

чески указания руководства, – во-первых, потому, что они отчасти описаны в «программе журнала Индия» за 1913-14 гг., во-вторых, по причине затруднительности касаться их мимоходом, благодаря сложности деталей.

# **Лекция 1. Подготовка. Физические упражнения**

## **А. Общие замечания**

Здоровое физическое тело – одно из главных условий успешного психического развития. Всякая болезнь, ослабляя физическое тело, влияет на мощность воли и количество и качество нервного флюида. Поэтому первой задачей упражняющегося является забота о своем теле. Не следует, конечно, развивать физическое тело только ради него самого, но нужно помнить, что оно является жилищем духа, инструментом, при помощи которого наша воля проявляет себя в физическом плане. Все наши заботы должны быть направлены не на наращивание мускулов, а на систематическое и гармоническое развитие каждого органа и мускула, каждой клеточки и части тела.

Но и это еще не все. Надо уметь управлять функциями каждой отдельной части организма, как произвольной, так и непроизвольной.

Физическим здоровьем в индусском эзотеризме занимается Хатха. Цель ее – здоровое тело, находящееся под контролем воли.

Дадим краткие сведения, заключающие в себе основы этой науки. Не будем говорить об анатомии и физиологии. По этим вопросам существует специальная литература. Скажем вкратце о способах привести свое тело в здоровое состояние и подчинить влиянию воли. Прежде всего следует обратить внимание на питание. Заметим, что пищу следует хорошо пережевывать, смачивая слюной, что необходимо соблюдать требования гигиены относительно чистоты рта и зубов. В пищевом рационе все кислое, пряное и горячее (спиртные напитки, мясо, рыба, горчица, лук, чеснок) должны быть изгнаны. Надо следить за тем, чтобы никогда не переполнять свой желудок пищей и питьем. Пища должна состоять из молочных продуктов, зелени и фруктов. Спиртные напитки возбуждают нервную систему и бесцельно расходуют нервную энергию. Что касается нравственных последствий употребления вина, то они всем известны. Относительно половой жизни скажем, что ничто так сильно не ослабляет человека физически и нравственно, как чувственность. Удовлетворение этой страсти отнимает у человека громадное количество энергии. Вырабатываемая организмом человека сперма заключает в себе жизненную силу, которая, скопляясь в организме, может быть превращена в высший вид энергии «Оджас», который сосредотачивается в мозгу. Чем больше у человека этого элемента, тем он энергичнее и умственно сильнее. Эта энергия повышает умственную деятельность и проявляется личным влиянием. Например, человек, не об-

ладающий оджасом, может высказывать высокие мысли, не производя на слушателей никакого впечатления, наоборот, слова обладающего оджасом могут не заключать в себе ничего важного, но производить чарующее впечатление. Из этого видно, какое значение имеет воздержание. Любовь не осуждается, но рекомендуется только самая крайняя умеренность.

Для поддержания организма в здоровом состоянии необходимо, кроме того, держать в чистоте кожу, при помощи пор которой происходит кожное дыхание. Рекомендуется ежедневно принимать холодную ванну, душ или в крайнем случае, делать обтирание губкой или полотенцем.

При соблюдении этого условия организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям, а нервная раздражительность быстро исчезает.

Доступ света также необходим. Солнечный свет является лучшим средством для поддержания здоровья и лечения болезней. Принимают солнечные ванны таким образом. Надо снять одежду и остаться в легком платье или белье и сесть на солнце, но так, чтобы падали отраженные лучи. При невысокой температуре можно не соблюдать этого условия, накрыв голову лишь мокрым полотенцем. Также принимают и воздушную ванну, но для этого надо раздеваться донага.

Солнечную ванну принимают лежа, медленно поворачиваясь. При воздушной ванне рекомендуется двигаться и производить физические упражнения. Лунная ванна принима-

ется так же, как и солнечная.

Солнечная ванна укрепляет и возбуждает. Воздушная ванна повышает жизненность организма, так как при ней усиливается кожное дыхание. Лунная же успокаивает и уменьшает возбуждение.

Гимнастика укрепляет организм, возбуждает теплоту, способствует отделению выделений, совершенствует строение скелета и образует электромагнитную энергию. Чтобы развить и подчинить свой организм контролю воли, нужно каждый мускул поставить в зависимость от сознания, ибо механическое выполнение упражнений приводит к различным заболеваниям.

Надлежит ежедневно совершать двухчасовую прогулку. Вся органическая жизнь основана на непрерывном обмене веществ: на выделении продуктов, сделавшихся непригодными, на потреблении веществ, доставляющих человеку питание, на выдыхании воздуха. Чем энергичнее совершается обмен веществ, тем больше жизнь выигрывает в свежести, силе, продолжительности, тем больше вырабатывает организм нервной силы.

Таким образом, здоровый организм требует непрерывного возобновления запаса жизненной силы, и всякое нарушение его ведет к заболеваниям.

Благодаря энергичным движениям, мышцы становятся полнее, крепче, плотнее, в них исчезает бесполезное количество жира, а клетки уплотняются. Мышечная система

после костной составляет наиболее значительную из всех систем организма, поэтому ясно, какую важную роль играет господство над ней воли. Подчинив мускулы контролю воли, мы подчиняем себе почти все тело. Наша цель – крепкие нервы, управляющие мускулатурой, долженствующей быть послушным орудием воли. Для достижения этого рекомендуется особая система физических упражнений, которая дает сильное и здоровое тело. Эти упражнения разделяются на три группы:

1. Развитие мускулатуры, укрепление нервной системы и подчинение физического организма воле.
2. Общее напряжение мускулов.
3. Общее ослабление мускулов.

## **Б. Развитие мускулатуры**

При всяком из этих упражнений следует сильно напрягать мускулы усилием воли, сосредотачивая все внимание на соответствующем мускуле, в этом вся суть. Не нужно ни гирь, ни приборов, одно лишь усилие воли. Надлежит соединить эти упражнения с воздушной ванной, т. е. упражняться ногами, и, если это возможно, перед зеркалом. Даем одиннадцать упражнений, которые надо проделывать ежедневно, производя каждое упражнение первую неделю 5 раз, вторую – 6, третью – 7, четвертую – 8, пятую – 9, шестую – 10. На этом можно остановиться. Упражнения эти следует проводить в 2 приема – утром и вечером. Успех безусловно гарантирован, если эти упражнения будут проводиться регулярно, в строго определенное время, без пропусков.

1. Сильно раздвиньте и растопырьте пальцы, затем с напряжением сожмите руку в кулак. Упражняйте обе руки одновременно.

2. Вытяните обе руки вперед. Сильно напрягая мускулы, разводите их в стороны, затем снова их сводите перед собой с тем же напряжением мышц.

3. Станьте прямо, выпятив грудь вперед, вытяните руки в стороны на высоте плеч. Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки в локтях. Согнув руки, оберните кулаки ладонями в стороны и разгибайте руки, сопровождая это действие

сильным напряжением мускулов. При сгибании представьте, что притягиваете, а при разгибании – отталкиваете большую тяжесть. Чтобы не повторяться, скажем, что все упражнения должны сопровождаться напряжением мускулов, которые следует постепенно, с каждым разом все усиливать и усиливать.

4. Опустите руки по швам. Затем поднимайте их возможно выше, не сгибая в локтях и напрягая мускулы, до тех пор, пока они не соприкоснутся над головой. Медленно опускайте их вниз с напряжением. При поднятии рук производите вдох через нос, при опускании – выдох.

5. Сильно выбрасывайте руки вперед и назад, с напряжением мускулов, с легким сгибанием вперед и откидыванием корпуса назад, в сторону, противоположную откидыванию рук.

6. Станьте прямо, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сильно напрягите мускулы ног, одновременно наклонив туловище вперед и стараясь коснуться руками пола. Сделав это, медленно с напряжением выпрямляйтесь, постепенно выдыхая воздух. Произведите два глубоких вдоха, затем опять вдохните, задержите дыхание и сгибайте туловище назад. Приведите туловище в нормальное положение, выдыхая воздух. Задержите дыхание и сгибайте туловище сначала в одну, а затем в другую сторону.

7. Станьте прямо и медленно поворачивайте корпус сначала в одну, а затем в другую сторону. Ноги должны оста-

ваться неподвижными и напряженными. Поворот туловища должен сопровождаться сильным напряжением мускулов.

8. Примите горизонтальное положение (можно лечь на пол), а руки скрестите на груди и медленно поднимите туловище, оставляя в спокойном положении ноги и касаясь головой пола. Поднимайте туловище с усилием, точно у вас на груди большая тяжесть. Опускать туловище надо также с усилием.

9. Держась за спинку стула, выпрямите спину, носки должны быть врозь, а пятки вместе. Медленно приседайте с напряжением, затем выпрямляйтесь, сильно напрягая все мускулы. При приседании – выдох, при выпрямлении – вдох.

10. Встаньте на какой-либо предмет (скамейку и т. п.), высота которого около 2–3 вершков. Держитесь одной рукой за что-нибудь. С силой выбрасывайте одну и другую ногу сначала вперед, а затем назад, напрягая все мускулы ног. Научитесь выполнять это упражнение, не опираясь ни на что для сохранения равновесия.

11. Станьте у стены. Упритесь в нее ладонями, медленно приближайте грудь к стене, а затем отодвигайтесь. Делайте это при помощи мускулов рук и напрягайте все мускулы тела. При приближении к стене вдыхайте, прикасаясь к стене – задержите дыхание, отталкиваясь выдыхайте.

## **В. Общее напряжение мускулов**

Предыдущие упражнения подчиняют воле почти всю мускулатуру. Поэтому нетрудно будет напрягать все мышцы сразу. Напрягите сначала все мускулы рук, затем грудные и спинные мышцы, мускулы живота и, наконец, мускулы ног.

Эти упражнения лучше производить лежа на ковре или на матрасе. Когда вы научитесь напрягать любую мышцу, занимайтесь упражнением такого рода. Лягте и затем постепенно напрягайте мускулы ног, живота, груди, спины и рук. Начиная с пальцев ног и до головы, не напрягая ни в коем случае мускулов шеи. При этом напряжение мускулов должно совершаться плавно, постепенно, без толчков. Потом повторите это упражнение в обратном порядке, начиная с головы и до ног. Прodelывать его надо 2 раза ежедневно.

До упражнения надо вдохнуть в себя воздух и удерживать его до конца упражнения (1–3 мин.). Напряжение всех мускулов необходимо, т. к. оно:

1. Вызывает подъем энергии, возбуждает и является хорошим средством при вялости, дурном настроении и т. п.
2. Освобождает громадное количество жизненной силы, которую можно использовать для воздействия на расстоянии и для других целей.
3. Подчиняет всю мышечную систему тела контролю воли, делает мускулы стальными, а человека – господином своего

тела в буквальном смысле этого слова.

Г. Общее ослабление мускулов.

# 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.