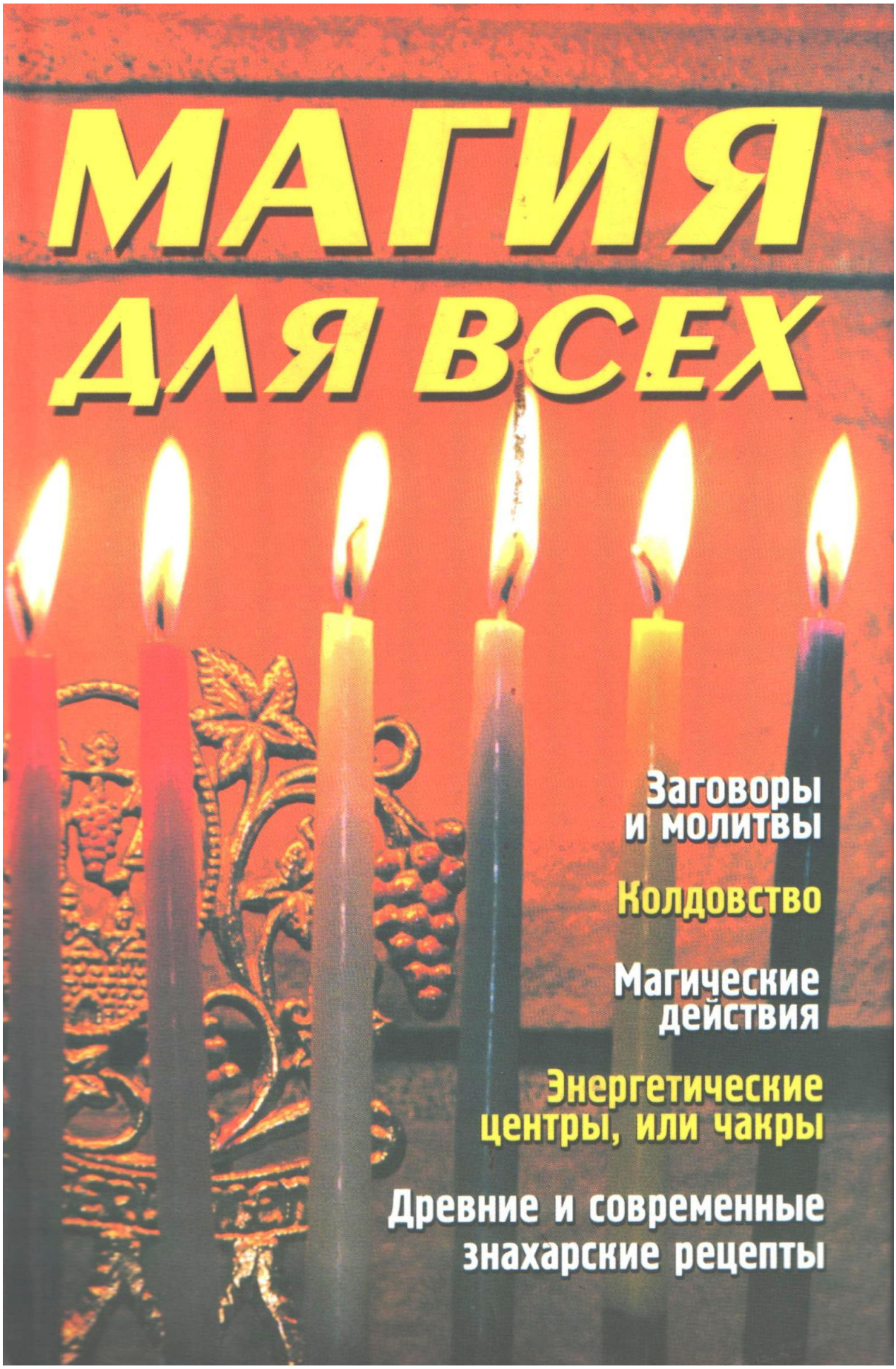
МАГИЯ ДЛЯ ВСЕХ



Заговоры и молитвы

Колдовство

Магические действия

Энергетические центры, или чакры

Древние и современные знахарские рецепты

МАГИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Донецк
2004

ББК 86.391.2
Щ12

Щетинин Э. Ф.
Магия для всех. — Донецк: ООО ПКФ "БАО",
Щ12 2004. — 384 с.
ISBN 966-548-391-9

Книга «Магия для всех» включает сведения из основных областей магии, изложенные в популярной и доступной форме.

Издание адресовано тем, кто хочет достичь гармонии с самим собой и окружающим миром, кто желает влиять на ход судьбоносных событий.

ББК 86.391.2

ISBN 966-548-391-9

© Э. Ф. Щетинин, 2004
© ООО ПКФ "БАО", 2004

К ЧИТАТЕЛЮ

Магия... Стоит прозвучать этому слову, как в нашем сознании возникают образы и понятия, связанные с колдовством, заговорами, с различного рода гаданиями и предсказаниями. Соответствующая литература, заполонившая сейчас книжные прилавки, вольно или невольно формирует у читателя именно такое понимание магии. Между тем, перечисленные выше атрибуты — хотя и важное, но лишь внешнее проявление магического.

Книга, которую вы держите в руках, предназначена тем, кто хочет лучше понять суть магии, глубже проникнуть в ее непростой и бесконечно увлекательный мир.

Современные словари, хотя и с некоторыми отличиями, но весьма единодушно сводят магию к совокупности приемов, действий и слов, имеющих, по суеверным представлениям, чудодейственную силу, с помощью которой можно воздействовать на людей и природу. А вот Томас, автор замечательного справочника «Обещание силы», созданного по произведениям Карлоса Кастанеды, дает с добрый десяток толкований магии! По Томасу, магия — это наследие каждого человека; неописуемая абстрактная сущность мира; способность человека вносить порядок в то, что он воспринимает; применение знания и силы; не заклинания и фокусы, а свобода воспринимать мир всеми доступными способами. И так далее и тому подобное.

Нетрудно заметить, сколь сильно отличаются трактовки наших словарей и справочника Томаса. Если в первых магия обязательно связана с верой в сверхъестественное, чудесное, то во втором речь идет о вещах обыденных, конкретных и весьма реальных. «Магия, — подчеркивает автор, — это не заклинания и фокусы». Но при всем отличии этих двух подходов они сходятся в главном: магия определяется как сила, с помощью которой индивид (маг, волшебник) воздействует на окружающий мир. «Для того чтобы быть магом, — пишет Томас, — нужно уметь манипулировать своей волей».

«СИЛА», «ЗНАНИЯ», «ВОЛЯ», «ЭНЕРГИЯ» - ключевые слова для понимания магии как особого вида человеческой деятельности. Одной из самых главных задач посвященного в тайны оккультизма (учения, признающего существование скрытых сил в человеке и в космосе) всегда было и остается развитие воли.

В основе магического искусства лежит знание об энергетическом потенциале человека и умение его целенаправленно использовать.

Нужно ли говорить, сколь тонка и небезопасна сфера, к которой мы прикасаемся? Поэтому, работая над книгой, мы старались следовать великому завету древнего врачевателя и мага Гиппократа: «Не навреди!». С этим напутствием, дорогой читатель, мы и отправляемся в путь.

Автор

ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА И СТРОЕНИЕ КЛЕТКИ

Формирование по малому кругу зодиака

Каждый знак зодиака оказывает большое влияние на формирование органов человека. В этих органах отражаются качества знаков зодиака, а также принадлежность их к стихиям.

Овен — формируется голова, лицо, мозг и вообще все, что касается головы.

Телец — ведает формированием глотки, пищевода и шейных позвонков.

Близнецы — формируются плечи, ключицы, легкие и кровеносная система.

Рак — оказывает влияние на формирование груди, органов пищеварения, ребра, а также отвечает за строение грудной клетки.

Лев — формирует сердце и позвоночный столб.

Дева — формирует толстый и тонкий кишечник и оказывает влияние на тазовую область.

Весы — отвечает за формирование почек, поясницы, легких и кожи.

Скорпион — воздействие этого знака формирует мочеполовую систему, органы восприятия, гениталии.

Стрелец — формирует артериальную систему, нервную систему, кости бедер и поясницы, сами бедра.

Козерог — формирует колени, кисти рук, связки и ягодицы.

Водолей — формирует состав крови и оказывает влияние на циркуляцию ее в организме, селезенку, ноги, лодыжки, голени.

Рыбы — формирует лимфатическую систему, большой палец ноги и кости стопы, а также ступни ног.

Формирование идет по нарастающей и убывающей системе. Она увеличивается или убывает в зависимости от знака, переходящего от растущего к убывающему.

Формирование тела по стихиям

Огонь — голова, лицо, сердце, поясница, бедра.

Земля — глотка, кишечник, колени, кожа.

Воздух — легкие, система дыхания, почки, система кровообращения.

Вода — желудок, выделительная система, ступни ног.

Формирование тела по планетам

Солнце — сердце, суставы, циркуляция крови, состав крови. Оказывает влияние на развитие правого глаза у мужчин и левого у женщин, а также на мозг.

Луна — грудная клетка, желудок, лимфатическая система и левый глаз у мужчины, а у женщин — правый.

Меркурий — ноги, волосы, руки, речь, язык, легкие, нервная система, мозг.

Венера — пупок, комплекция тела, подбородок, венозная система.

Марс — мышцы, сухожилия, желчь, нос, лоб.

Юпитер — плевра, правое ухо, артериальная система, печень, кровь, семенник.

Сатурн — выделительная система, колени, зубы, кости, селезенка.

Уран — физическое поле человека, спинной мозг, оболочка человека, нервная система.

Нептун — глаза, мозг, влияет на телепатические способности, на выделительную систему.

Плутон — желудок, кровь, половые органы.

Формирование качеств человека

Каждый из двенадцати знаков зодиака относится к какой-либо из четырех стихий. Каждая стихия обладает гремя качествами, отражающими развитие и свойства стихий: тождество, противоречие и разрешение противоречий.

Стихия огня

Овен — тождествен самой стихии огня. Его физический образ — пожар. Активность, импульсивность, большой энергетический потенциал, сильная концентрация мышления, упорство.

Лев — противоречивый, фиксированный огонь, притягивающий, наделяющий теплом. Основное стремление — быть в центре внимания. Творчество, сильная воля, властность, справедливость, стремление к покровительству, великодушие. Имеет психофизическое воздействие.

Стрелец — огонь, разрешающий противоречия Льва. Физический образ — взрыв. Основное стремление — выйти за пределы границы. Серьезность, развитие сознания, философия, изучение тайных процессов Вселенной, удачливость за счет использования умения и знания. Вера в высшие принципы, мудрость в поступках, слабая связь с материей, покровительство.

Стихия воздуха

Весы — знак, тождественный самой стихии, стремящийся к равновесию, гармонии, миру. Вся активность направлена на достижение покоя. Качества: справедливость, леность, уравновешенность, дружелюбие, эмоциональность и чувственность, способность к мистическим учениям.

Водолей — внутренний противоречивый воздух, физический образ которого можно представить себе как облако или тучу. Качества: эмоциональность, стремление философствовать и фантазировать, тяга к новому, постоянный поиск, любит свободу действия, оригинальный подход ко всему, стремление подняться над другими, изобретательность, понимание.

Близнецы — воздух, разрешивший внутренние противоречия. Качества — ум, любовь к искусству, философии, стремление к красоте, быстрое восприятие и усвоение информации, рационализм, логичность, способность к языкам.

Стихия воды

Рак — тождествен созвездию воды. Внутреннее состояние зависит от окружения. Качества: легкость, податливость, сильная восприимчивость, скрытность, впечатлительность, эмоциональность, склонность к целительству, мистическому познанию, всегда ищет заботы для себя, отрицание покровительства.

Скорпион — внутреннее противоречие воде. Может не только все растворять, но и преобразовывать. Качества: внутренняя эмоциональная напряженность, желание обладать, активность, энергичность, резкие динамичные движения, стремление к власти, способность к работе в любых условиях, слабая связь с материей, оригинальность мышления с большой долей фантазии, способность проникнуть в тайны материи и бытия.

Рыбы — соленая вода с богатым внутренним миром. Качества: покорность, гуманность, покой, сильная интуиция, стремление к духовному развитию, связь с космосом, стремление к таинствам перевоплощения, вера в высшие принципы, справедливость, врачевательство, опекунство.

Стихия земли

Козерог — тождество стихии земли (твердость, прочность, стойкость), основное качество — использование малейших шансов для достижения своих целей. Качества: дисциплина, хороший ум, но упрямый; высокая концентрация мыслей, способность к детальным разборам, совершенствует достигнутые умения; видит суть вещей, влияет на других людей на энергоинформационном уровне.

Телец — внутренне противоречивая земля, притяжение и отталкивание, которое разрушает монолит Козерогов. Физический образ — мягкая плодородная земля. Основное свойство — накопление (усвоение), плодородие (творчество).

Качества: хитрость ума, сила воли, стремление материализовать все идеи, терпение, приобщение к новому, управление чувствами, адаптируется в любой среде, имеет творческий подход, сохраняет знания и опыт, очаровывает в общении.

Дева — может быть мягкой, как Телец, если увлажнена чувствами, или сухой, расчетливой, как Козерог. Физический образ — глина. Качества: стремление к комфорту, умение принимать разную форму в зависимости от цели, концентрация ума, быстрое схватывание явлений и объектов, логика поступков и линия рационализма во всем, рассудительность, быстрая адаптация, равновесие и мелочность.

СОВМЕЩЕНИЕ ПЛАНЕТ И ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Марс играет главную роль в Овне и Скорпионе.
Плутон также главенствует в Овне и Скорпионе.
Венера главенствует в Тельце и Весах.
Солнце — во Льве.
Луна частично главенствует в Тельце и полностью в Раке.
Меркурий главенствует в Близнецах и Деве.
Юпитер и Нептун главенствуют в Стрельце и знаке Рыб.
Сатурн главенствует в Козероге и Водолее, оказывает слабое влияние в Весах.
Уран главенствует в Козероге и Водолее.

По силе знаки подразделяются согласно стихиям:
Знаки стихии огня — сильные.
Знаки стихии воздуха — цельные.
Знаки стихии земли — компактные.
Знаки стихии воды — слабые.

Планеты как корректор зодиакальных знаков

Солнце — источник космической энергии. Проявление духовности,

индивидуальности, творческих дарований, умение произвести впечатление, оказать влияние, настоять на своем. Содержит: скрытую силу, способность вдохновлять на подвиги или творческие дела. Тяга к разным развлечениям и гордыня.

Луна — это душа и ее особые свойства: сострадательность, мягкость, теплота, восприимчивость, впечатлительность, воображение и непостоянство. Тяга к грусти и печали, отсутствие концентрации, рассеянность и забывчивость.

Меркурий — способность получать информацию, развитая интуиция, логика действия и умение преподавать и ориентироваться в событиях. Прилежание, вдумчивость, блестящий, но легкий, поверхностный ум, быстро обучающийся, склонность к азартным играм, хитрость, способность к искажению информации.

Венера — способствует творчеству. Стремление к внешней и внутренней гармонии. Укрепляет связи в Личной и общественной жизни. Может идти на крайности (эффект маятника). Слабые связи с тонким миром, избыток лени, пассивность, эротика и чувственность, вместо тонкого восприятия любви — тщеславие, порочность, безвкусица.

Марс — это динамизм и воля к действию, физическая энергия, предприимчивость, решительность и инициатива, бесстрашие, принципиальность, самоутвержденность. безжалостность, достижение цели любым путем.

Юпитер — размеренное сознание и понимание тонкого мира. Способность к обучению, оптимизм. Создание оптимальных условий для творчества и самовыражения, позитивное изменение судьбы и условий жизни, здоровье, финансовое и материальное благополучие. Сильная интуиция. Влияние на других людей. Тщеславие, самолюбие.

Сатурн — сильная воля, сохранение и укрепление достигнутого, концентрация прошлого опыта для практических целей, осмотрительность, неуверенность в своих силах, самодисциплина, скромность. Умение противостоять внешним влияниям.

Скупость, пессимизм, замкнутость, боязливость.

Уран — разрушитель существующих связей и отношений. Стремление к свободе и творчеству, уникальность и независимость. Изменчивость и дар пророчества. Склонность к эзотерическим и астрологическим наукам. Раздражительность.

Нептун — развитие седьмой чакры САХАСРАРА. Уход в идиотизм, математическое предчувствование, развитие психических и экстрасенсорных способностей. Музыкальность, ритмичность в движениях, религиозность, нестабильность во взглядах, эротизм, капризы, хитрость и интриги.

Плутон — обновление сожженных мостов, отказ от любых стереотипов, отрицание социальных законов, выход в космос, стремление к высшим формам существования, отработка коллективной КАРМЫ, изменение судьбы народов через политику. Фатальность; деспотизм.

Воздействие планет на человека

Солнце — оказывает действие через сердце, сосуды, позвоночник, спинной мозг, гипофиз, мышцы позвоночника.

Исходя из всего этого можно предвидеть болезни: сердца от излишеств, заболевания сосудов, нарушение ритмов в организме, нарушение энергетического поля правой стороны тела, лихорадка, обмороки, слепота, воспаления в области спины, радикулиты, остеохондрозы.

Луна — влияет через нервную и эндокринную системы, репродуктивные органы, желудок и поджелудочную железу, мозжечок и лимфатическую систему, на левый глаз, левую половину тела мужчин и правую — женщин.

Болезни: эндокринные нарушения, воспаление желез внутренней секреции, нарушение циркуляции лимфы, аллергии, заболевания глаз, умственные отклонения, неустойчивость памяти, отравление пищей и энергоинформационные заражении (сглаз, порчи).

Меркурий — влияет через нервную систему, мозг, тонкий кишечник,

голосовые связки, координацию движений, мыслей, способность к диагностике и психологии.

Болезни: стрессы и нервные расстройства, переутомление и беспокойство, головные боли, заболевания щитовидной железы, заболевания кишечника, колиты, гастриты, нарушения дыхания, речи, отложение солей, атеросклероз.

Венера — воздействует через репродуктивные органы и эрогенные зоны на коже, через чувства осязания. Проявляется в манере поведения.

Болезни: отравление, вензаболевания, прыщи и другие высыпания на коже, нефриты, почечная недостаточность, функциональная слабость соответствующих органов.

Марс — воздействует через кору головного мозга, кровь, красные кровяные тельца.

Болезни: воспалительные процессы, инфекционные заразные заболевания, лихорадки, сыпь, высокое кровяное давление, инсульты, острые болевые синдромы, травмы, ожоги, припадки, эпилепсия.

Юпитер — оказывает действие через высшую физическую природу, ауру, энергетический центр (чакры), совесть, систему питания и развития клеток, мышцы, печень, кишечник, эндокринную систему.

Болезни: печени и желчного пузыря, желудочные, кровообращения, болезни сосудов, диабет, саркомы, опухоли, болезни тазобедренного сустава, связки, сухожилия.

Сатурн — воздействует через материальные субстанции и законы, управляющие физическим телом, костная и мышечная системы.

Болезни: нарушение циркуляции крови и питательных веществ, плохое питание, болезни кожи, хрящей и суставов, отложения солей, артриты и артрозы, атрофия, параличи, заболевания позвоночника, зубов и волос.

Уран — воздействует через ауру и 6-ю и 5-ю чакры (ВИШУТХА и АД ЖАН А). Влияет на щитовидную железу и центр ясновидения и творческого воображения (мозг, гипофиз).

Болезни: воспалительные процессы в результате отложения солей,

склонность к травматизму, нарушение циркуляции крови и энергии, варикозы, эпилепсия, спазматические нарушения, стрессы.

Нептун — воздействует через 7-ю чакру (САХАСРАРА) и шишковидную железу, через тонкую связь с космосом, оказывает воздействие на информационный обмен.

Болезни: анемия, бред, неврозы, психозы, галлюцинации, наркомания, нарушение гелиостаза, опухоли, астральные поражения (порчи).

Плутон — оказывает воздействие через скрытые резервные возможности человека, эрогенные зоны, иммунную систему, через интуицию (7-я чакра САХАСРАРА), которая защищает функции организма и их надежность.

Болезни: в основном наследственные, которые обусловлены причинно-следственной связью (Карма). Например: заболевания крови, рак, СПИД, венерические заболевания, артрозы и болезни, не излечимые без вмешательства космических иерархий.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАЛОГО КРУГА ЗОДИАКА

Овен — направленное неправильное распределение тепла, крови и энергии в области головы и верхней части тела. Приводит к спазмам сосудов, вызывает мигрень, болезни кожи, зубов, органов зрения и слуха, выпадение волос, воспаление легких и бронхов, припадки, травмы головы.

Телец — шейные опухоли, ангины, зоб, воспаление лимфатических узлов и желез, ларингиты, дифтерит, нарушение циркуляции крови, энергозастои.

Близнецы — бронхит, астма, пневмония, анемия, плеврит, недостаточный газообмен, нервно-психические расстройства, заикание, заторможенность в динамике движения, тремор, застенчивость.

Рак — слабое кровообращение в области 3-й чакры (МАНИПУРА), блоки на пути к здоровью, понижение энергии жизнестойкости, плохое пищеварение, гастриты, язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки, заболевание поджелудочной

железы, диабет, заражение крови, инфекционные заболевания кишечника, нарушения эндокринной системы, опухоли, застой крови и энергии в организме.

Лев — нарушение кровообращения, спазмы сосудов, аритмия сердца, радикулиты, остеохондрозы, заболевания поджелудочной железы, инсульты, лихорадки.

Дева — нарушения усвоения кишечника, вялость кишечника, воспалительные процессы, колиты и гастриты, нервные заболевания, отложения солей, атеросклероз, стрессы, болезни печени и желчного пузыря.

Весы — у мужчин склонность к простатиту от переохлаждения, у женщин — гинекологические заболевания также от переохлаждения, болезни поясницы, болезни крови, инфекционные заболевания органов малого таза, почек, мочевого пузыря, задержка урины, цистит, венерические заболевания, нарушения обмена веществ.

Скорпион — подверженность инфекциям, нарушения в системе кровообращения, заболевание желез внутренней секреции, нарушение обмена веществ, геморрой, болезни желчного пузыря и печени, цинга, болезни слизистой оболочки носа, спазмы, болезни надпочечников, заболевания уретры и простаты.

Стрелец — заболевания возникают вследствие нарушения энергии жизненной теплоты: нарушения циркуляции крови и координации между верхними и нижними частями организма. Нервные расстройства, связанные с неудовлетворенным самолюбием, изменяют биохимию, нарушают кровообращение и координацию органов и систем, создают хронический ацидоз и опухоли.

Козерог — болезни возникают также вследствие нарушения энергии и жизненной теплоты: холода, недостатка питания и кровоснабжения, навязчивые состояния, страхи, меланхолия, травмы, слабый иммунитет, болезни кожи, ревматизм, отложение солей, нарушение обмена веществ, рассеянный склероз, кальцинация суставов, образование камней, артриты, артрозы, инфекционные заболевания в костях. Ослаблена выделительная система, воспаления на поверхности кожи и десен.

Водолей — наследственные либо приобретенные психические заболевания, болезни суставов рук и ног, варикозное расширение, опухоли в области лимфоузлов, головные боли вследствие приливов крови к голове, заболевания позвоночника, неумение расслабляться.

Рыбы — болезни, связанные с перееданием, нарушение гармонической циркуляции крови и лимфы, жидкости и энергии в организме, скопление шлаков, наследственные и генные заболевания, алкоголизм, наркомания, психические болезни (мании и психозы), рыхлость тела, отеки, опухоли, застойные явления, ожирение, нарушение кровяного давления, подагра.

Система гармонизации планет

Солнце гармонизирует с Плутоном и Марсом.
Луна — с Венерой и Меркурием, Юпитером, Нептуном.
Сатурн — с Венерой.
Уран — с Плутоном и Марсом.
Марс — с Ураном и Сатурном.
Венера — с Нептуном и Юпитером.

СИСТЕМА ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

Человек, решивший заниматься магией, обязан научиться перевоплощаться в зависимости от места, времени и ситуации. Он обязан вписываться в новую для него обстановку так, чтобы это не было наглядно для окружающих. Ему необходимо затеряться, но не терять контроль над ситуацией. Это перевоплощение должно быть полным, включая изменение состояния энергии. Эта система также помогает избежать некоторых заболеваний.

Система перевоплощения — это гармонизация физических и психических состояний, изменение энергетики и снятие заболеваний. Во многих учениях магии такую систему называют сталкинг, а практикующих ее — сталкерами.

В тибетской технике о ней знают как о гармонизации Кармы.

Гармонизация кармы первого уровня

Гармонизация по внешним признакам:

1. Движение — походка, жестикуляция, перемещение в пространстве.
2. Звук — речь, скорость, тембр, модуляция голоса, время между фразами и паузами.
3. Цель — определенные любимые цвета и противоположные.
4. Стихия — это качества, принадлежащие стихиям этих знаков. Стихийность дает изменения в характере.

Работа в двухугольнике

Стрелец гармонизирует со Стрельцами.
Водолей со Львом.
Дева с Рыбами.
Скорпион с Тельцом.
Весы с Овном.

Второй уровень перевоплощения сознания

Система треугольника

Стрелец гармонизирует с качествами Льва и Овна.
Скорпион гармонизирует с Раком и Рыбами.
Весы — с Близнецами и Водолеем.
Дева — с Козерогом и Стрельцом.
Лев — с Овном и Стрельцом.
Рак — с Рыбами и Скорпионом.
Близнецы — с Водолеем и Весами.
Телец — с Козерогом и Девой.
Овен — со Стрельцом и Львом.
Рыбы — со Скорпионом и Раком.
Водолей — с Весами и Близнецами.
Козерог — с Девой и Стрельцом.

Третий уровень перевоплощения

Система четырехугольника

Стрелец — Дева, Рыбы и Близнецы.
Скорпион — Лев, Телец, Водолей.

Весы — Рак, Овен, Козерог.
Дева — Близнецы, Рыба, Стрелец.
Лев — Телец, Водолей, Скорпион.
Рак — Овен, Козерог, Весы.
Близнецы — Рыбы, Скорпион, Дева.
Телец — Водолей, Скорпион, Лев.
Овен — Козерог, Весы, Рак.
Рыбы — Стрелец, Дева, Близнецы.
Водолей — Скорпион, Лев, Телец.
Козерог — Весы, Рак, Овен.

Четвертый уровень гармонизации

Система круга

Стрелец — Весы, Лев, Близнецы, Овен, Водолей.
Скорпион — Дева, Рак, Телец, Рыбы, Козерог.
Весы — Лев, Близнецы, Овен, Водолей, Стрелец.
Дева — Рак, Телец, Рыбы, Скорпион, Козерог.
Лев — Близнецы, Овен, Водолей, Стрелец, Весы.
Рак — Телец, Рыба, Козерог, Скорпион, Дева.
Близнецы — Овен, Водолей, Стрелец, Весы, Лев.
Телец — Рыбы, Козерог, Скорпион, Дева, Рак.
Овен — Водолей, Стрелец, Весы, Лев, Близнецы.
Рыбы — Козерог, Скорпион, Дева, Рак, Телец.
Водолей — Стрелец, Весы, Лев, Близнецы, Овен.
Козерог — Скорпион, Дева, Рак, Телец, Рыбы.

Астрология занимает одно из центральных мест в оккультных знаниях, как и магия. Поэтому изучающий магию должен владеть основными законами астрологии. Простое знание ему мало что даст. Оно должно постоянно практиковаться, оттачиваться, и применение его должно доходить до совершенства.

Изучение системы перевоплощения развивает в маге гибкость сознания. В совершенстве владеющий этой системой маг может с легкостью останавливать внутренний диалог, используя основные принципы приведенной выше системы.

Примечание: эта система может подходить не всем, а лишь людям, склонным к сталкингу.

СТРОЕНИЕ КЛЕТКИ И ЕЕ РАБОТА В ОРГАНИЗМЕ

Каждый человек состоит из клеток (имеется в виду физическая форма). Каждая клетка является как бы отдельным существом со своим мышлением. Из этих клеток состоят не только мягкие ткани и мускулы, но и твердые, костные части, включая и эмаль зубов. Форма самих клеток может быть различной в зависимости от исполняемой ими работы. Все клетки находятся под наблюдением органического и подсознательного мышления, но, несмотря на это, каждая из них представляет из себя нечто отдельное.

Они находятся в постоянной работе. У каждой клетки своя особая обязанность, которую она исполняет, как образцовый солдат в армии. Некоторые клетки со¬стоят на действительной службе, некоторые составляют запасные силы, которые находятся в ожидании внезапной и спешной работы. Одни клетки остаются на месте, другие передвигаются по организму, выполняя свои обязанности. Существуют клетки, которые исполняют роль мусорщиков, убирают отбросы организма. Другие же клетки разносят питательные вещества по всем частям тела.

Существование клеток можно сравнить с общиной, жизнь в которой хорошо налажена, каждая клетка выполняет свою особую работу, и все они вместе действуют на общую пользу организму. В организме клеток бесчисленное множество. Ученые считают, что одних только клеток красной крови не менее семидесяти пяти триллионов. Краснокровные клетки служат носильщиками в теле, они двигаются по артериям и венам, выносят из легких кислород, раздавая его различным тканям тела, что способствует оживлению и укреплению. Направляясь в обратный путь, эти же клетка забирают отбросы. Так, подобно торговому судну, они забирают груз при отправлении и возвращаются уже с другим грузом.

Существуют клетки, защищающие организм от бактерий, которые могут повредить организму. Эти клетки

очень агрессивны, и обычно они поглощают те, что проникают в организм. Если им не удается избавиться от них, таким образом, то они собираются в больших количествах и, в конце концов, выбрасывают пришельцев, например, в виде прыща.

Клетки постоянно стремятся к восстановлению тела. Любая часть нашего тела при помощи свежего материала постоянно обновляется. Миллионы клеток, постоянно передвигаясь или находясь на одном месте, обновляют изношенные ткани. Они заменяют их свежим материалом, одновременно выбрасывая из организма все ненужное.

Даже самая маленькая клетка инстинктивно сознает, что необходимо для ее собственной жизни и жизненного труда.

Клетка питается, удваивает свой объем и разделяется. В оккультизме принято считать, что клетки владеют памятью и способностью к мышлению.

Общины клеток составляют органы, части тела, ткани. При этом мышление их сливается в одно общее, но каждая сохраняет свою независимую мыслительную деятельность.

В подсознательное мышление входит и такая обязанность, как наблюдение за клеточными общинами. Обычно их работа выполняется ими исключительно исправно, если только не вмешивается ум, который иногда деморализует, посылая мысли страха и боязни.

Иногда в этих группах клеток (или общинах) возникает восстание. Клетки не желают работать сверх нормы или по другим подобным причинам. Это хорошо описано в книге «Хатха-йога», из которой мы и приводим этот отрывок. Там сказано: «Временами кажется, что некоторые маленькие (иногда и более обширные группы клеток) бастуют, возмущаются наложением на них непривычного и неподходящего сверхурочного труда или же недостатком правильного питания. Эти маленькие клеточки часто действуют совершенно так, как люди бы поступали в таких случаях; эта аналогия часто прямо поражает наблюдателя и исследователя. Иногда, если не

наладить дело, восстание или забастовки быстро распространяется, и даже при налаженном мире клеточки возвращаются к работе неудовлетворенными, и вместо того чтобы хорошо работать, стараются как можно меньше трудиться. С восстановлением при помощи усиленного питания и должного внимания, нормальных условий они постепенно возвращаются к нормальной деятельности, и в этом отношении направленная прямо на клеточные группы Воля может оказать большое влияние. Прямо удивительно, как она способствует быстрому водворению порядка и дисциплины».

Описание клетки

Клетка — это микроскопическая масса материи. Строение клетки напоминает строение яйца, где скорлупа — это внешняя ограничивающая мембрана; белок — плазма; желток — ядро. В низших формах жизни ядро может отсутствовать. Высокоразвитые клетки внутри своего ядра имеют еще и ядрышко. Протоплазма состоит из белкового материала. В ней часто имеются гранулы, заполненные жидкостью. Эти гранулы могут исчезать и менять свое положение.

Структура клетки подобна микрокосмосу. Она подчиняется законам Вселенной. Отсюда ясно, что она должна быть на семи планах бытия.

1. Стенка клетки соответствует физическому телу.
2. Внутренняя оболочка — нижнему астральному телу.
3. Протоплазма — Пране.
4. Гранулы — низшему Разуму.
5. Полости в протоплазме — низким желаниям.
6. Ядро — Высшему Разуму.
5. Ядрышко — Буддхическому принципу.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ, ИЛИ ЧАКРЫ

Упоминание об энергетических центрах относится к очень давним временам. Их число колеблется от трех до семи, в зависимости от культуры и времени. Самые древние толкования об энергетических центрах говорят, что у человека три таких центра. Это связано с ранними представлениями человека о тройственной сущности мира (земля-человек-небо). Анатомически они располагаются на копчике, сердце и мозге человека.

В других учениях число энергетических центров увеличивалось до пяти, а позже и до семи. В древнеиндийском религиозно-философском учении наиболее полно и последовательно показана работа энергетических центров. В Индии эти центры получили название чакр, или чакрамов. Под этим же названием они стали широко известны и в Европе. Это учение выделяет семь основных чакр, которые расположены вдоль позвоночного столба человека. Они составляют единую систему, на деятельности которой основываются все психотехники медитации, произвольная регуляция работы внутренних органов, а также активизация психофизиологических резервов.

Чакры, или энергетические центры, не имеют собственных морфологических структур. Они локализуются на те или иные нервные сплетения, регулирующие различные функции внутренних органов. Немного позже мы опишем, каким реальным анатомическим образованиям соответствуют данные центры.

Энергетические центры тесно связаны с системой эннервации внутренних органов.. Это потому, что двигательно-секреторная и обменные процессы, которые регулируются

центральной нервной системой, происходят на определенном энергетическом фоне. Связь центральной нервной системы с внутренними органами происходит по двум путям. Первый — восходящий и нисходящий пути белого вещества спинного мозга с сегментарными образованиями серого вещества. Второй — через цепочку пограничного ствола вегетативного отдела нервной системы. Он представляет собой парное образование, расположенное по бокам позвонков в виде сети нервных узлов. От узлов отходят нервные волокна, которые составляют нервные стволы и сетевидные образования на стенках внутренних органов.

Функции правой и левой части пограничного столба неравнозначны. Левый ствол управляет тонусом артерильных сосудов, правый — венозных. Обе части ствола, соединяясь, образуют более-менее мощные сплетения (региональные центры управления). Все это объединено в одну целостную стройную систему.

Чакры невозможно увидеть обычному человеку, потому что они воспринимаются не глазами, а как бы всем телом сразу. Если человек стремится к развитию своих энергетических центров, то через определенное время тренировок он приобретает способность видеть не только свои чакры, но и чакры окружающих его людей.

Правильно воздействуя на них, он может увеличить защитную способность своего организма, убирать нежелательные воспалительные процессы из организма, восстанавливать внутренние органы, расширять свой диапазон восприятия. Последнее позволяет приобрести такие способности, как ясновидение, яснослышание, ясно - знание. Опытный маг с помощью своей ВОЛИ может с легкостью манипулировать движением энергетики чакр, что позволяет ему выполнять многие магические действия.

ЧАКРЫ И ИХ РАЗВИТИЕ

Чакра муладхара

Чакра муладхара находится на уровне копчика, имеет

красный цвет, относится к системе земли, определяется туком до.

Упражнения для развития чакры:

1. Положение сидя, спина прямая, делаем 5-7 вдохов и выдохов, начинаем концентрацию внимания на копчик, закрыв глаза, держим это место в мыслях. Как только добились этого, переносим внимание на свободное дыхание. Представляем себе, что воздух доходит до копчика и выходит обратно. Когда почувствуем тепло в форме шара — упражнение закончено, вы овладели им. Делать не меньше 4-х раз в день. После этого усложняем его — мысленно «окрашиваем» воздух в красный цвет, вдыхаем «окрашенный» воздух и опускаем его до муладхара. При выдохе цвет остается в первой чакре. Усложняем его (если добились успеха в предыдущем упражнении). К цвету добавляем запах розы. Когда овладеете и этим упражнением, его нужно усложнить. Вдыхаем красный цвет с запахом розы и сладким вкусом во рту.
2. Положение сидя, руки и ноги не скрещены, спина прямая, используем четырехтактное дыхание. Вдыхаем воздух и при задержке дыхания на уровне носа, расслабив живот и с закрытым ртом, произносим мантру ЛАМ.

Это упражнение рекомендуется делать не менее десяти минут.

Эти упражнения оказывают терапевтический эффект на толстый и тонкий кишечник, кровообращение и все внутренние органы.

Физическое упражнение на развитие первой чакры: ноги на ширине плеч или шире, слегка согнуты в коленях, спина прямая. Руки внизу, держат воображаемый шар на уровне первого центра, диаметр шара не больше ширины тела. На протяжении всего упражнения взгляд направлен на горизонт. Перемещаем центр тяжести на правую ногу. Почти одновременно перемещаем шар вправо (снизу вверх). Правая ладонь на уровне плечей смотрит вниз, левая — вверх. Возвращаемся в исходное положение и повторяем в другую сторону. Движение непрерывно, но в мыслях нужно фиксировать крайнее, среднее и нейтральное положения. Обращать внимание следует на ощущения рук.

В конце упражнения делаем вдох. Руки сжимают воображаемый шар на уровне первого центра, делаем выдох. Упражнение закончено. Проверяем правильность выполняемого упражнения: на уровне носа, двенадцать пальцев от зеркала, после дыхания должен остаться след в виде квадрата или прямоугольника.

Чакра свадхистана

Чакра свадхистана находится ниже пупка на 9 сантиметров. Относится к стихии воды, развивает волю, соответствует звуку ре.

Упражнения для развития чакры:

1. Сидя, спина прямая, руки-ноги не скрещены, концентрируем внимание на этой чакре. Правую руку размещаем возле носа и закрываем большим пальцем правую ноздрю, делаем вдох, закрываем левую ноздрю, делаем выдох. Добившись успеха, усложняем это упражнение: окрашиваем вдыхаемый воздух в оранжевый цвет. Освоив это упражнение, усложняем его. Вдыхаем оранжевый цвет с запахом ромашки. На следующем этапе добавляем вяжущий вкус во рту. В итоге упражнение должно выглядеть таким образом: вдыхаем оранжевый цвет с запахом ромашки, от которого вяжущий вкус во рту. Как только энергетический центр заработал, в нем появляется тепло. Ладони также чувствуют тепло.
2. Исходное положение сидя, спина прямая. Используем четырехтактное дыхание. Во время задержки дыхания с закрытым ртом произносим мантру ВАМ. Проверяем дыхание. На расстоянии шести пальцев от зеркала должна появиться форма полукруга.

Физическое упражнение на развитие свадхистаны:

Исходное положение — стоя. Центр тяжести находится на правой ноге, левая вытянута вперед на пятке, руки ладонями вверх у пояса. Перемещаем центр тяжести на левую ногу, руки снизу вверх по кругу идут вперед. В верхнем положении опускаем руки в сторону, возвращая центр тяжести на правую ногу. Опуская руки вниз, ощущаем сопротивление воздуха. Повторяем то же самое с центром тяжести на левой ноге. Когда центр начинает работать, появляется покалывание в руках.

Эти упражнения оказывают терапевтический эффект на мочевой пузырь, желудок, половые органы, желчный пузырь. Развитие свадхистаны позволяет освободиться от ревности, зависти, страсти, жадности.

Чакра манипура

Чакра манипура находится выше пупка на три пальца, относится к стихии дерева, тесно связана с астральным телом, вырабатывает власть, соответствует звуку ми. Через эту чакру можно влиять на физическое тело, и даже мысль.

Упражнения для развития чакры:

1. Сидя или стоя, концентрируем свое внимание на манипуре. Левая рука возле носа, закрываем левую ноздрю большим пальцем, делаем вдох, опускаем вдыхаемый воздух до третьего энергетического центра. Затем делаем выдох. Усложняем упражнение, окрашивая воздух в желтый цвет. Добившись успеха, добавляем к этому запах мяты. На следующем этапе добавляем жгучий вкус. В конечном варианте упражнение должно выглядеть следующим образом: вдыхаем желтый цвет с запахом мяты и жгучим вкусом.

Если вы правильно выполняли это упражнение, появится тепло в этом центре, в руках, немного позже — во всем теле.

2. Исходное положение, сидя, руки-ноги не скрещены, спина прямая. Используя четырехтактное дыхание, во время задержки дыхания с закрытым ртом произносим мантру РА. Проверяем дыханием. На расстоянии четырех пальцев от зеркала должна появиться форма треугольника.

Физическое упражнение: исходное положение, стоя, руки на уровне третьего энергетического центра держат шар. Перемещаем центр тяжести на левую ногу, одновременно вкручиваясь вокруг позвоночника, при этом правая ладонь внизу, левая вверху. Возвращаемся в исходное положение и повторяем то же самое с переносом центра тяжести на правую ногу.

Эти упражнения оказывают терапевтический эффект на печень, поджелудочную железу, селезенку.

Развитие манипуры ведет к увеличению жизненной силы, долголетию, развивает организаторские способности, дает возможность воздействовать на людей словами.

Чакра анахата

Чахра анахата находится на проекции позвоночника на уровне сердца, относится к стихии огня, соответствует ментальному телу, звуку фа, имеет зеленый цвет. Через эту чакру можно влиять на другие центры. Развивает любовь.

Упражнения для развития чакры:

1. Исходное положение — сидя или стоя, спина ровная, взгляд на горизонт. Концентрируем внимание на четвертом энергетическом центре. Вдыхаем через правую ноздрю, опускаем вдыхаемый воздух до четвертого энергетического центра, делаем выдох. После этого усложняем упражнение, окрашивая вдыхаемый воздух в зеленый цвет. Овладев предыдущим упражнением, добавляем запах герани. Освоив, усложняем присутствием кислого вкуса во рту. В конечном варианте вдыхаем зеленый цвет с запахом герани и кислым вкусом. Ощущение нейтральное.
2. Во время четырехтактного дыхания в фазе задержки дыхания с закрытым ртом произносим мантру: ФАМ, ИЯМ. На выдохе произносим ДЖАЯ. Проверяем дыханием. На расстоянии 8-ми пальцев от зеркала должна появиться форма круга.

Физическое упражнение: исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на уровне четвертого энергетического центра держат шар. Перемещаем центр тяжести на правую ногу, толкая шар вправо. Пальцы правой руки смотрят вниз, левой — вверх. Правая рука вытянута, согнута в локте под углом 110-120 градусов, возвращаемся в исходное положение. То же самое делаем в другую сторону.

Эти упражнения оказывают терапевтический эффект на сердце и органы дыхания. Работа над развитием чакры анахаты ведет к обретению власти над своим Я, к мудрости, внутренней силе, контролю над чувствами.

Чакра вишутха

Чакра вишутха находится на уровне яремной ямы, относится к стихии металла, тесно связана с казаальным телом, звук соль, цвет голубой. Через этот энергетический центр идет влияние на карму. Энергия создается за счет жизнедеятельности человека, связана с другими чакрами, влияет на физическое и астральное тело.

Упражнения для развития чакры:

1. Исходное положение — сидя или стоя, делаем вдох обеими ноздрями, опускаем вдыхаемый воздух до яремной ямы и делаем выдох. Усложняем это упражнение, окрашивая выдыхаемый воздух в голубой цвет. Добившись успеха в этом упражнении, добавляем запах полыни. Освоив это, необходимо добавить горький вкус во рту. В итоге вдыхаем голубой цвет с запахом полыни и горьким вкусом. На ладонях должно возникнуть ощущение прохлады.
2. Делаем четырехтактное дыхание. Во время задержки дыхания произносим с закрытым ртом мантру ХАМ, затем на выдохе добавляем ХА и ХО.

Физическое упражнение: исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на уровне первого центра держат шар. Перемещая центр тяжести на левую ногу, одновременно вкручиваясь вправо, толкаем шар по кругу снизу вверх назад. Руки оказались вверху. Возвращаемся в исходную позицию, опуская руки вперед по центральной линии туловища. Затем выполняем то же самое с переносом центра тяжести на правую ногу и вкручиваясь в левую сторону. Эти упражнения оказывают терапевтический эффект на кровообращение и дыхание. Развитие чакры вишутхи ведет к спокойствию, духовной поэзии, пониманию сновидений.

Аджана-чакра

К стихиям природы не относится. Имеет синий цвет, звук ля, вкуса и запаха не имеет. Питается энергией Вселенной, тесно связана с интуитивным телом. Определяет качество — разум. Разум определяет еду, а еда — физическое состояние организма.

Упражнение для развития чакры:

Во время четырехтактного дыхания в фазе задержки дыхания с закрытым ртом произносим мантру АУН. При работе ощущение прохлады на ладонях. Дыхание осуществляется через кожу и сухожилия.

Находится на уровне бровей внутри головы.

Физическое упражнение: руки на уровне первого энергетического центра держат шар. Перемещаем центр тяжести на правую ногу, толкаем шар по кругу вправо вверх, описывая круг. Когда руки наверху, перемещаем центр тяжести на левую ногу, при этом левая рука на уровне плеч ладонью к лицу, а правая двигается по кругу вниз до уровня колена правой ноги. Перемещаем центр тяжести на левую ногу, возвращаем правую руку по пройденному пути. Берем шар руками и переносим вправо. Повторяем то же самое в другую сторону. В конце упражнения делаем вдох, сжимаем руки на уровне лица и, опуская их вниз, делаем выдох.

Развитие чакры аджаны дает дар предвидения, предсказания, возможность проникать в любое тело по своей воле, сжигать старые кармические грузы, болезни, тяжесть прошлых рождений души.

Чакра сахасрара

Чакра сахасрара находится в области макушки, относится к вечности, имеет — фиолетовый цвет, звук СИ, влияет на Качество сознания. При работе с чакрой появляется ощущение холодного покалывания в ладонях.

Упражнение на развитие чакры:

Исходное положение — стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Работаем с четырехтактным дыханием. Во время задержки дыхания с закрытым ртом произносим мантру ОМ.

Физические упражнения:

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, спина прямая, взгляд направлен на горизонт, руки держат шар на уровне первого энергетического центра. Совершаем круговое

движение вправо шаром, затем влево. Постоянно стремимся догнать руками центр тяжести тела — и не можем. Постоянно концентрировать свое внимание на ощущении шара между ладонями. При правильном выполнении упражнения появится холодное покалывание на ладонях.

2. Исходное положение — стоя, пятки вместе, носки врозь под 90°. Глаза закрыты. Выполняем вращение головы влево с большой амплитудой (без вращения туловища). Скорость вращения индивидуальна. Во время вращения представляем, что через наши энергетические центры проходит жесткий стержень. Убавляем радиус вращения и переключаем свое внимание на седьмую чакру, так что голова приближается по спирали к этой чакре. Останавливаем вращение головы. Усиливаем концентрацию внимания на том, что происходит в чакре сахасрара. А там начинается вращение. Нужно отдаться этому вращению. Тогда голова вращается без вашего участия. Если возникает тяжесть в области головы, с вдохом поднимаем руки и обхватываем голову. Делаем вдох ртом, руки толкаем вперед.

СЕМЬ ЧАКР ФИЗИЧЕСКОГО ТЕПА И ПРИВЯЗКА ИХ К ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ ЧЕЛОВЕКА

1. Мулатхара — низменные животные типы людей. Чакра работает через надпочечники. Воздействует на почки и позвоночный столб. Энергетическое действие ее направлено на поддержание основ жизни.
2. Свадхистана — среднее человечество, заурядные люди. Чакра действует через железу гонады. Она воздействует на половые органы через эту железу. Это центр ясночувствования. Дает возможность ощущать то, что чувствуют другие люди. Связана с сексуальной энергией.
3. Манипура — творческое, продвинутое человечество. Воздействует через поджелудочную железу на желудок, печень, желчный пузырь и нервную систему. Это центр распределения психической энергии в теле.

Анахата — люди, у которых доминирует вилочковая железа, воздействует на сердце, кровь, блуждающий нерв (стремящийся ученик — мистик). Доминирует после второго посвящения. Эта чакра — центр любви, нежности, сострадания — единения.

5. Вишутха — все типы духовных людей после первого посвящения. Воздействует через щитовидную железу на дыхательный аппарат и пищеварительный тракт. Это центр коммуникации и яснослышания.

6. Аджана — через гипофиз воздействует на нижний мозг, левый глаз, нос и нервную систему. Характеризуется как посвященный учитель. Доминирует после третьего посвящения. Этот центр называют третьим оком — он вызывает зрительные образы.

7. Сахасрара — воздействует через шишковидную железу на верхний мозг и правый глаз. Эта чакра — чистая интуиция, доходящая до ясновидения. Через нее идет общение с духом.

Развитие чакры сахасрары дает способность к сверх-сознанию, видению мира, возможен выход в четвертое измерение за пределы пространства и времени, в вечность. Ни в коем случае нельзя ставить самому эксперименты с седьмым энергетическим центром. Чтобы соединить центры, нужно сделать следующее упражнение: исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Делаем вдох. Вдыхаемый воздух опускаем на уровень первой чакры и вызываем все ее ощущения, создаем ее образ и запоминаем. Поднимаем ее от чакры к чакре и выбрасываем вверх. Затем делаем вдох, опускаем вдыхаемый воздух до первой чакры, создаем образ второго энергетического центра, вызываем все его ощущения, поднимаем вверх от чакры к чакре и выбрасываем. Так же точно поступаем и с другими энергетическими центрами.

ЭНЕРГИЯ — ОСНОВНАЯ СОСТАВНАЯ МАГИИ

НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Самыми древними упражнениями для накопления и распределения энергии является зарядка Гермеса. Она выполняется совместно с техникой четырехтактного дыхания. Все упражнения делаются с закрытыми глазами по 4 раза. Можно использовать максимальную задержку дыхания на 6 секунд.

Начинать следует с разогрева организма. Разминка может выглядеть как бег трусцой на месте, прыжки, приседания. Начинать с 5 минут и постепенно доводить до 15. Эффект будет лучше, если совершать эти упражнения босиком на резиновом коврике с шипами.

Упражнения Гермеса построены на чередовании максимального напряжения и глубокого расслабления мышц. Переход от напряжения к расслаблению делается мгновенно. Перед тем как напрячь мышцы, необходимо сделать быстрый, резкий, но не глубокий вдох носом так, чтобы струя воздуха ударила с силой в свод носоглотки и основную пазуху. Сразу же после такого вдоха мгновенно и сильно напрягаются мышцы туловища. Время напряжения мышц — не менее 4 секунд. Лишь через год время напряжения доводится до 6 секунд.

Через 4 секунды следует период мгновенного расслабления с одновременным резким, быстрым вдохом через открытый рот. Резкий, толчкообразный вдох носом способствует охлаждению

свода носоглотки и основной пазухи, которая примыкает к гипофизу. Это приводит к усилению его функций, к усилению работы эндокринных желез, что способствует нормализации всех вегетативных процессов в теле человека, нормализации работы внутренних органов. Толчкообразный вдох носом вызывает также «откачку» венозной крови из полости черепа с последующим заполнением сосудов головного мозга артериальной кровью. Это усиливает питание клеток головного мозга и улучшает память.

Мгновенное мощное напряжение всех мышц тела приводит к мгновенному перераспределению крови в организме. Сосуды мышц сжимаются, и кровь переходит в органы брюшной полости, сердце, легкие, печень и головной мозг. Осуществляется своеобразная промывка почек, что полезно при склонности к образованию в них камней. Значительное повышение давления в легких позволяет полнее раскрыть запасные альвеолы, насытить кровь кислородом, что способствует повышению энергообмена в организме.

Период расслабления тоже очень важен. Именно в это время к мышцам по расслабленным сосудам приливает кровь в большем количестве, чем обычно. Такая промывка сосудов мышц способствует профилактике атеросклероза, снижению солевых отложений в стенках сосудов, что увеличивает их эластичность. Эти упражнения очень полезны при гипертонической болезни.

Упражнение первое. Крест

Станьте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела, расслабьте мышцы, дыхание свободное.

Сделайте короткий резкий вдох носом. Одновременно пальцы вытянутых рук сожмите в кулаки, разведите руки в стороны на уровне плеч и отведите их за спину, запрокиньте голову, максимально прогнув тело назад, все мышцы напрягите до предела. В таком положении (с задержкой дыхания) находитесь от 4 до 6 секунд в зависимости от вашей подготовки.

Сделайте резкий короткий выдох ртом, мгновенно броском согните туловище так, чтобы вытянутые руки до-пали до пола. Взмахните руками крест-накрест для снятии напряжения и возвратитесь в исходное положение Расслабьтесь полностью на 4-6 секунд. Дыхание в это время должно быть свободным, через нос. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение второе. Рубка дров

Поставьте ноги на ширину плеч, колени прямые. Наклоните туловище вперед, свесив руки почти до пола, и расслабьте мышцы.

Сделайте резкий короткий вдох носом. Мгновенно сомкните пальцы рук в замок, одновременно распрямите спину, поднимите руки над головой и заведите за голо- ну, как при взмахе топором, максимально прогните тело назад, запрокинув голову. Напрягите все мышцы до предела, задержите дыхание на вдохе на 4-6 секунд.

Сделайте резкий выдох всей грудью через рот. Стремительным поворотом в левую сторону возвратитесь в исходное положение. Наклоните туловище вперед, расцепите и расслабьте руки, опустив их вниз — полностью расслабьтесь на 4-6 секунд. Повторите упражнение 4 раза: 2 поворота в правую сторону, 2 — в левую.

Упражнение третье. Метание диска

Станьте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Руки опустите вдоль тела. Расслабьте мышцы. Дыхание свободное. Сделайте резкий короткий вдох носом, одновременно сожмите руки в кулаки, протяните вперед правую рук> и отведите левую назад. Примите позу дискобола, замершего в момент броска диска. Напрягите все мышцы до предела, стараясь не оторвать ноги от пола. Оставайтесь в такой позе с задержанным дыханием на 4-6 секунд.

Сделайте резкий выдох через рот. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь на 4-6 секунд. Дыхание свободное, через нос. Повторите упражнение 4 раза: 2 раза бросок правой рукой, 2 раза — левой.

Теперь начинается другой этап, который позволяет

равномерно распределяться накопленной энергии в мышцах всего тела. После выполнения упражнений предыдущего этапа наш организм получает огромную порцию энергии. Одни участки тела имеют ее в избытке, другие испытывают недостаток энергии, особенно страдают в этом отношении внутренние органы.

Поэтому упражнения данного этапа выполняются плавно, с дыханием по типу глубокого, ритмичного йоговского дыхания. При выполнении можно рекомендовать психическое сопровождение: мысленную коррекцию распределения энергии. Находясь в исходном положении, мысленно «пробегите» по своему телу и постарайтесь почувствовать, где, в каком месте вы испытываете перенапряжение. Представьте себе, что в этом месте находятся своеобразные клубки оранжевого цвета. Затем представляете себе, как они растворяются и растекаются по всему телу, приобретающему ровный оранжевый цвет. В момент выдоха вы должны мысленно представлять себе, что все тело приобретает упругость, наливается ровной, спокойной силой.

Вначале мысленное сопровождение осуществлять будет, довольно трудно. Но вскоре вы сможете легко испытывать нужные ощущения.

Упражнение первое

Станьте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Вытяните руки прямо перед собой, ладони соприкасаются.

В течение 4-6 секунд делайте вдох через нос, одновременно разводя руки в стороны на уроне плеч. Задержите дыхание на 4-6 секунд, руки отведите за спину.

В течение 4-6 секунд медленно выдыхайте через рот, одновременно плавно возвращая руки в исходное положение. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение второе

Слегка расставьте ноги. Наклонив тело вперед, коснитесь пальцами рук пальцев ног. Ноги в коленях прямые.

В течение 4 секунд делайте медленный вдох, одновременно распрямляя тело и протягивая руки вперед перед собой на уровне груди.

Задержите дыхание на 4-6 секунд и в то же время поднимите руки над головой, прогибаясь назад.

В течение 4-6 секунд медленно выдыхайте через рот, одновременно плавно возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение третье

Исходное положение — стоя. Поставьте ноги на ширину плеч, руки разведите в сторону на уровне плеч.

В течение 4-6 секунд делайте медленный вдох, затем задержите дыхание на 4-6 секунд. За это время максимально поверните тело вправо так, чтобы видеть стену за спиной. Не отрывайте ноги от пола.

В течение 4-6 секунд медленно выдыхайте через рот и затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 4 раза: 2 раза — с поворотом тела в правую сторону, 2 — в левую.

Упражнение четвертое

Исходное положение — лежа, положив под затылок сведенные вместе ладони. В течение 4-6 секунд делайте медленный вдох и одновременно поднимайте ноги перпендикулярно полу. Задержите дыхание на 4-6 секунд и в это время проделайте 2 вращательных движения ногами вправо.

В течение 4-6 секунд медленно выдыхайте и одновременно плавно возвращайте ноги в исходное положение.

Повторите упражнение 4 раза: 2 раза — с вращением ног вправо, 2 — влево.

После этих упражнений рекомендуется принимать контрастный душ. Вначале принимайте душ с небольшой разницей температур. Затем она увеличивается и через 2-3 месяца становится постоянной. Принимать холодный душ сразу в течение 2-х минут, а затем столько же — теплый. Постепенно время увеличивается до 3-х минут, а затем до 4-х минут.

Эту зарядку рекомендуется делать дважды: утром как зарядку, а вечером для восстановления сил. Вечером разминку можно не делать, а время контрастного душа сократите вдвое. После выполнения упражнений неизбежно появление пота,

который содержит токсические вещества. Если их не смыть водой, они будут всасываться в организм и вредно влиять на него

Контрастный душ нужен для тренировки сосудов кожных покровов, а также сосудов, находящихся в глубине тела и во внутренних органах. Контрастный душ — великолепная закаливающая и тонизирующая процедура. Заканчивать контрастный душ следует горячим обливанием, чтобы раскрылись поры кожи и улучшилось кожное дыхание.

Упражнение Гермеса позволяет повысить жизненную энергию, мощность биополя, а также позволяет освободиться от многих болезненных изменений в организме.

Для накопления энергии и распределения ее по организму существуют и другие техники (кроме физических). Широко используются психические и дыхательные упражнения, которые позволяют восстановить энергетический потенциал человека.

ДЫХАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Дыхание — чрезвычайно важный жизненный процесс. Без него невозможна сама жизнь. Чем чище воздух и чем энергичнее и полнее мы вдыхаем его, тем в лучшее состояние приходит наше тело. Мы возвращаем израсходованную материю не только через пищу — посредством дыхания мы также питаемся. Это известно каждому школьнику.

Но и дух наш дышит. С каждым вдохом мы вводим в себя некоторое количество тончайшей субстанции, которой обильно насыщена вся атмосфера. Эта тончайшая неуловимая субстанция наделяет нас способностями и силами, свойственными миру духов и способными влиять на материальный мир, если мы создадим им соответствующие условия.

Когда мы дышим глубоко и полно, мы вводим в кровь

большое количество кислорода, необходимого для жизни. Вместе с тем одновременно мы вдыхаем еще большее количество тончайших частиц эфира, которые затем пронизывают все наше тело, наделяя своими силами и свойствами наше одическое, или астральное, тело, состоящее из тонкого вещества, нашу телесную оболочку.

Благодаря полному или глубокому дыханию одическое тело получает удивительный приток силы, способной через некоторое время преодолеть сопротивление тела и сделать его могущественным.

Мы должны стараться посредством соответствующих упражнений укрепить наше астральное существо, чтобы оно приобрело господство над нами. Ведь оно — носитель оккультных сил, и чем сильнее на нас воздействует, тем лучше мы будем пользоваться этими приобретенными силами.

Мы тратим на дыхание немного времени. Новорожденный делает в минуту 44 вдоха, пятилетний приблизительно 26, а взрослый человек уже довольствуется 16 или 17 вдохами, хотя их требуется в три раза больше, и это малое количество дыханий совершается к тому же в нечистом воздухе и абсолютно неправильным образом.

Так как большая часть людей вынуждена по долгу службы проводить почти весь день в тесной, душной комнате или зловонном фабричном помещении, необходимо, по крайней мере, раз в день прибегать к драгоценному «воздушному» питанию.

Первые упражнения должны научить нас правильно дышать — сверху вниз. Мы должны взять за правило всегда дышать через нос, если желаем делать глубокие и полные вдохи; выдыхание должно производиться через рот.

Упражнения в дыхании в теплое время года надо выполнять по большей части на свежем воздухе, в комнате с распахнутыми окнами или в непосредственном соседстве с ними. В холодное время года комната да начала упражнений должна быть хорошо проветрена и в то же время достаточно согрета. Если комната хорошо натоплена, то можно открыть форточку, но не следует находиться близко к ней,

чтобы входящий холодный воздух не сразу проникал в легкие, а сначала немного согревался в комнате.

Главное правило — остерегаться вдыхания холодной струи воздуха. Это опасно.

К упражнениям всегда приступайте в определенное время, остерегаясь, однако, вечернего воздуха.

Первое упражнение выполняется стоя. Вытягивают обе руки горизонтально в стороны, затем напрягают все мускулы рук и поднимают согнутые руки вверх так, чтобы они сомкнулись позади головы. Затем поднимают вверх плечи, наклоняют голову немного назад и, выдохнув воздух из грудной клетки, закрывают рот. В этом положении медленно, полно и глубоко вдыхают воздух через нос и затем выдыхают снова так же медленно через рот. Это упражнение выполняется в течение 8 дней, по 8-10 раз в день, а то и чаще. При этом стараются делать глубокий вдох через одну ноздрю. Для этого закрывают другую ватой.

После того как вы достаточно приучились к полному и глубокому дыханию, уже сможете удерживать воздух в легких более долгое время. Руки должны все время оставаться сзади головы.

Сначала можно придерживаться следующего режима. Вдыхаем 10 секунд и выдыхаем столько же. Затем при каждом упражнении прибавляем по 2 секунды до тех пор, пока это возможно. После 10 или 14 дней упражнение нужно выполнять не стоя, а лежа. Руки должны оставаться сомкнутыми, как и прежде. Во время задерживания дыхания попеременно расширяют углубление живота (место между последним ребром и пупком) и после этого — грудную клетку.

Необходимо твердо удерживать дыхание во время перехода воздуха из грудной полости в углубление живота. Сначала упражнение выполняют 5 или 6 раз, а затем постепенно доводят его до 19-15 раз, после чего воздух надо медленно выпускать через рот. Все упражнение проделывается 8 или 10 раз в день. Это упражнение можно выполнять утром в постели, перед тем как вставать, или вечером — перед сном.

Через некоторое время можно выполнять следующее упражнение.

Вдыхая воздух, поворачивают голову назад и держат ее в таком положении при задержанном дыхании, а при выдохе снова приводят ее в нормальное положение. Продолжительность этого упражнения должна быть та же, что и обычного упражнения в дыхании; все упражнение можно повторить от 6 до 10 раз.

Настоятельно рекомендуется после каждого принятия пищи делать глубокий вдох. Очень скоро вы заметите, что пищеварение улучшилось.

Некоторое время спустя начинают занятие с известного дыхательного упражнения, но уже без сомкнутых позади головы рук. Они должны спокойно лежать по обеим сторонам тела. Во время задерживания дыхания до предела напрягают все мускулы тела, но не сразу, а постепенно. Начинают с мускулов рук и переходят постепенно ко всем остальным, находящимся в зависимости от нашей воли. Только мускулы головы и шеи должны оставаться ненапряженными.

Если вы через некоторое время почувствуете, что больше не можете задерживать дыхание, медленно расслабьте мышцы и выдыхайте воздух известным способом. Это упражнение очень важно. Его нельзя пропускать. Впоследствии время от времени надо к нему возвращаться.

Опыт свидетельствует об исключительной зависимости силы воли от дыхательного процесса. Египетские и персидские жрецы причисляли искусство дыхания к священным тайнам и довели его до высокой степени совершенства. Мы также знаем, что индусские адепты высоко ценят упражнение в дыхании, так как оно играет важную роль в их чудесах.

Для дыхательных упражнений нам нужно, прежде всего, ознакомиться с механизмом дыхания.

При вдыхании легкие расширяются не самостоятельно, а только следуют за расширением грудной клетки, заполняя образующуюся при этом пустоту. Грудная клетка расширяется благодаря напряжению особых дыхательных мышц, прикрепленных к ребрам и расширяющих и поднимающих грудь, бока и часть спины. Кроме того, легкие расширяются книзу в область живота, благодаря выдавливанию вперед

и вниз внутренностей под натиском сжимающейся диафрагмы (грудобрюшной преграды, мускулистой перепонки, отделяющей грудную полость от брюшной).

При выдыхании легкие сжимаются тоже только под воздействием грудной клетки, которая сама по себе пассивно сжимается, как только дыхательные мышцы перестают ее растягивать.

У нормального человека разница в окружности груди, измеренная под сосками при полных и пустых легких, равняется приблизительно семи сантиметрам.

Дыхательные мышцы

Эти мышцы разделяются на девять главных групп, которые надо запомнить.

1. Верхние грудные мышцы с обеих сторон грудной кости, поднимающие грудь.
2. Средние грудные мышцы под ложечкой в реберном углу, под грудной костью, расширяющие грудь.
3. Нижние дыхательные мышцы (на животе), расширяющие живот. Здесь же находятся сжимающие живот и нижнюю часть груди выдыхательные мышцы.
4. Верхние боковые мышцы под мышками, растягивающие грудь вбок (с обеих сторон).
5. Средние боковые мышцы на высоте ложечки, расширяющие бока (на каждом боку).
6. Нижние боковые мышцы у бедер, растягивающие живот в стороны (на каждом боку).
7. Верхнеспинные мышцы над лопатками, расширяющие спину, как и две последние группы (8-я и 7-я).
8. Среднеспинные мышцы на высоте группы 2-й и 5-й.
9. Нижнеспинные мышцы в поясничной области.

В виде предварительного упражнения необходимо изучить действие всех вышеописанных мускулов, как при вдыхании, так и при выдыхании. Для этого надо положить руки поочередно на каждую группу мышц и, сильно надавливая руками, как бы стараться помешать расширению и сжатию груди,

боков, спины и живота при вдыхании и выдыхании. Каких-нибудь других мускулов, не участвующих в дыхании, напрягать при дыхании никоим образом не следует; особенно надо избегать напряжения шеи и затылка.

Вообще дышать следует обязательно через нос, так как нос является своего рода фильтром, задерживающим в себе пыль и разные болезнетворные начала и не дающим им проникнуть в горло и легкие. Кроме того, проходя через нос, как мы уже говорили выше, холодный воздух согревается, что предохраняет горло и легкие от простуды. Лица, у которых дыхание через нос затруднено, должны обратиться к врачу-специалисту для устранения этого недостатка.

Три типа дыхания

Подготовительное упражнение. Известно, что существуют три типа дыхания, при каждом из которых работает, главным образом, какая-нибудь одна часть легких, в которой и ощущается чувство дыхательного напряжения и на которую обязательно переносится внимание. Типы эти оказывают влияние на соответствующие части тела (голова, грудь, живот) и способности.

Основное положение: ложатся на спину на что-нибудь твердое и ровное (на покрытый ковром пол) без подушки под головой и в таком положении учатся всем трем дыхательным типам. При всех упражнениях, прежде чем вдыхать, полностью выдыхают весь отработанный воздух, активно сжимая дыхательные мышцы.

1-й тип (грудной). При этом типе дыхания руки лучше закинуть за голову. Медленно вдыхают воздух (через нос), стараясь, чтобы расширялась лишь верхняя часть груди. Живот вдавливается внутрь (естественно, сам собой), плечи по мере вдыхания отводят, а голову запрокидывают назад. Кроме того, грудная клетка, ключицы и плечи несколько поднимаются вверх.

После нескольких секунд удержания воздуха в легких медленно выпускают его (через нос).

2-й тип (брюшной). При этом типе дыхания грудь, плечи и голова остаются неподвижными, а работает нижняя часть легких, благодаря чему живот выпячивается вперед. Одновременно также выпячиваются назад поясница и средняя часть спины. Вдыхание, задержка и выдыхание воздуха делаются так же, как при 1-м типе.

3-й тип (боковой). При этом типе расширяются главным образом средняя часть легких, бока, для облегчения чего можно немного приподнимать плечи и отделять от боков руки во время дыхания.

Упражнения выполняют так же, как и предыдущие. Некоторым кажется, более удобным учиться этому типу дыхания сидя.

Средство контроля. При всех типах проверять, ощущается ли в соответствующих местах чувство дыхательного напряжения. Кроме того, при 1-м типе — проверка дыхания руками, проваливается ли живот, выпячивается ли грудь, при 2-м — выпячивается ли живот, поясница, середина спины и остается ли грудь покойна; при 3-м — выпячиваются ли бока и спина под лопатками. Положить руки: в 1-м случае — одну на грудь, другую на живот, во 2-м — одну на живот, а другую на спину; в 3-м — обе руки на бока.

Следует уметь дышать каждым из трех типов не только лежа, но и во всевозможных положениях.

Постоянно делать эти упражнения нет надобности, достаточно только ознакомиться с ними.

Полное дыхание

А. Стоя (сверху или снизу). Это упражнение состоит в соединении всех трех типов дыхания и требует предварительного их изучения. Встают, протягивают руки в обе стороны на уровне плеч в горизонтальном положении, сгибают их в локте, а кисти рук кладут на плечи.

В таком положении, не напрягая мускулов, вдыхают сначала грудью (1-й тип дыхания), затем боками и верхней частью спины (3-й тип) и, наконец, животом, поясницей и серединой спины (2-й тип).

При начале дыхания, когда расширяется только живот, можно голову, плечи и грудь наклонить немного вперед; при расширении же груди и голова и плечи откидываются назад, позвоночник выпрямляется; смотреть вверх. Полезно при этом подниматься на носки и выпрямлять спину при расширении верхней части легких, как бы стараясь удлинить свое тело. Затем выпускают воздух.

При дыхании мускулы не должны напрягаться, особенно мышцы шеи и затылка, а дыхательное напряжение должно ощущаться последовательно в соответствующих местах и на них должно переноситься внимание.

При упражнении медленно считают в уме. На каждый счет приходится по 1 секунде времени (вначале следят по часам). На дыхание грудью приходится три счета (1-2-3), на дыхание боками — один (4) и на дыхание животом — два (5-6). Легкие наполняются воздухом до предела.

Затем производят упражнение в обратном порядке (снизу вверх), т. е. сначала живот, низ и середина спины — 2 секунды; затем бока и верх спины — 1 секунда и, наконец, грудь — 3 секунды. Становиться на носки и выпрямлять спину при этом полезно (при расширении груди).

По мере изучения упражнения следует приучиться делать его, не считая в уме, причем продолжительность как всего упражнения, так и трех его составных частей не должна меняться заметным образом.

Результат упражнения — род приятного слабого опьянения, свежесть и бодрость.

Это упражнение следует делать ежедневно утром 20-30 минут, или же два раза в день по 10-15 минут, в течение около 10 дней, после чего его заменяют следующим, не забывая его, однако, окончательно.

Б. Сидя (сразу). Затем следует научиться дышать полно, одновременно расширяя до пределов возможности и грудь, и бока, и живот, и спину.

Лучше всего это делать в позе «падма асана», сложив

руки вместе на скрещенных ногах. «Падма-асана» — это сидение на корточках со скрещенными ногами. При этом упражнении чувство дыхательного напряжения мысленно переносят сначала в центр тела (в середину живота чуть ниже «ложечки», где находится солнечное сплетение), а затем на низкую оконечность спинного хребта, так же, как и внимание.

При этом упражнении вдыхание длится 4 секунды, удержание воздуха — 16 секунд и выдыхание — 8 секунд. Для облегчения счета можно перебирать пальцами четки.

Впоследствии эти числа можно будет для большинства заменить соответственно и постепенно числами 8-32-16, что уже вполне достаточно, и лишь немногие будут в силах дойти до чисел 18-64-32.

Полное дыхание сидя следует иногда производить попеременно сверху и снизу, т. е. начиная с груди и живота, как при предыдущем упражнении, наполняя легкие воздухом до пределов возможности. Чувство дыхательного напряжения и внимания по наполнении легких переносится в нижнюю оконечность позвоночника.

Продолжительность упражнения ежедневно — 30 минут в один или два приема не менее 10-15 дней.

Можно время от времени делать и противоположное упражнение, которое отличается лишь тем, что остановка дыхания при нем происходит при пустых легких, т. е. после полного выдоха. Особенно полезно оно, подчеркиваем мы, для тех, кто страдает затруднением дыхания (одышка, астма, удушье и т. п.). Упражнение несколько труднее предыдущего, почему мы рекомендуем не переходить границ: вдыхание — 4 секунды, выдыхание — 8 секунд и остановка, при пустых легких — 15 секунд. Продолжительность этого упражнения минут 5. Чувство дыхательного напряжения и внимание при нем не важны.

Одно из наиболее трудных упражнений — остановка дыхания и при наполненных, и при пустых легких. Вот оно: вдыхание — 4 секунды, удержание (с наполненными легкими) — 16 секунд, выдыхание — 8 секунд, остановка (с пустыми легкими) — 15 секунд.

Одностороннее дыхание

Помимо дыхания обоими легкими и ноздрями одновременно, существует дыхание только какой-нибудь одной стороной, наблюдающееся естественно, когда лежат на одном боку, причем то легкое, на стороне которого лежат, почти не работает, а соответствующая ноздря обыкновенно «заложена».

При нормальных условиях только такое одностороннее дыхание и наблюдается у здорового человека, в чем легко убедиться. Действительно, у нас почти всегда то одна, до другая ноздря отчасти «заложена». Обе же ноздри одновременно функционируют только при переходе дыхания с одной стороны на другую.

Дыхание правыми ноздрей и легким (солнечное дыхание) вырабатывает особое видоизменение жизненной силы, праны, — положительный магнетический флюид «пингала», распространяющийся по правой стороне вдоль позвоночника; левыми — лунное дыхание — отрицательный «ида», идущий слева вдоль позвоночника.

Попеременное дыхание то той, то другой стороной основательно прочищает дыхательные пути, особенно нос, у большинства людей заложенный; если все же не удается достичь свободного дыхания через каждую ноздрю, то необходимо обратиться к врачу-специалисту.

Нам необходимо уметь вырабатывать и тот, и другой флюид, нейтральный же флюид («сушумна», образующийся в спинномозговом канале при дыхании двумя легкими) не так важен. Вследствие этого ранее указанные дыхательные упражнения почти совсем оставляют, делая их и общем дней 20, и приступают к нижеуказанным упражнениям.

Подготовительные упражнения

Учатся дышать только одним правым или левым легким и ноздрей. Для этого сначала затыкают пальцем соответствующей руки или ватой ноздрю, которой не должны дышать, и ложатся на ту же сторону боком.

Затем проделывают то же самое сидя и подкладывают под неработающий бок подушку или кусок картона, или прижимая их к нему рукой, или прислонясь этим боком к чему-нибудь (ручке кресла и т. п.).

Наконец, учатся дышать, главным образом, той или другой стороной без всяких искусственных мер, кроме разве слабого прижимания противоположного бока локтем и небольшого наклона корпуса в ту же сторону. Другую руку можно при этом положить на голову.

Средство контроля. Рука, положенная на неработающий бок, покажет, подвижен он или нет, а также отсутствие чувства дыхательного напряжения в неработающем боку.

Для полноценного выполнения дыхательных упражнений необходимо развить грудную клетку и выправить спину. Для этого существует определенный цикл упражнений.

Расширение груди

1. Став спиной к стене на расстоянии 0,7-1 метра от нее и подняв руки над головой, опрокидываться без напряжения всем телом назад к стене, не сгибая колен, и стараться достать до нее руками на как можно меньшем расстоянии от пола. При этом глубоко вдыхают воздух, предварительно полностью выдохнув его, а голову откидывают назад и смотрят сначала вверх, а потом вниз.
2. Сесть прямо на стул (или лучше на табурет); руки держать прямыми перед собой, горизонтально, на уровне плеч; попросить кого-либо поставить одну ногу на стул сзади упражняющегося. В таком положении помощник должен тянуть руки упражняющегося прямо назад и вверх от головы, держа их за локти. По мере отведения рук назад вдыхать в себя как можно глубже воздух, при опускании рук в прежнее положение — выдыхать воздух.
3. В том же положении просить помощника тянуть руки в стороны, отводя их назад; при этом также вдыхать воздух, выдыхая его при сведении вновь рук. Руки сводятся лишь до ширины плеч, не более, чтобы не суживать грудь.

При отсутствии помощника можно пользоваться

известным аппаратом «силород», состоящим из резиновых шнурков, прикрепляющимся к стене, с ручками для обеих рук. Повернувшись спиной к аппарату, можно заставить резину тянуть руки вверх или в стороны.

При отсутствии и «силорода» можно делать следующее упражнение:

4. Поднимать прямые руки вверх, вдыхая воздух и затем выдыхая его, опускать их сбоку тела, отводя, насколько возможно, назад до первоначального положения. При этом можно подниматься на носки.

Выпрямление спины

5. Сложить руки внизу на спине и, выпрямляя ее, сильно отводить до боли грудь, плечи и голову как можно больше назад, вставая на носки. При этом стараться вдыхать как можно глубже, наполняя легкие воздухом до предела, вплоть до боли. При этом упражнении можно класть на спину палочку, пропуская ее под мышками, чтобы сильнее выпрямляться.

Все эти упражнения делаются без напряжения мускулов. Цель их — увеличение емкости легких и развертывание легочных пузырьков, через которые воздух проникает в кровь, так как у большинства людей большинство этих пузырьков сморщено.

Признаком успеха может служить исчезновение ям или впадин, существующих почти у всех людей с обеих сторон груди ниже ключиц.

По достижении успеха упражнения эти можно оставить. Вообще же их делают каждый день минут по 10-15.

Оживление мозга

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

Исходное положения — сидя так, чтобы спинной хребет был в прямом положении, направьте взгляд вперед и положите руки на верхнюю часть ног. Дышите ритмически,

но не через обе ноздри, как обычно: прижмите левую ноздрю большим пальцем и вдыхайте правой ноздрей. Затем убираем палец и прижимаем им правую ноздрю, а вдыхаем через левую. Потом, не переставляя пальцев, вдыхайте левой ноздрей и, переложив пальцы, выдыхайте правой ноздрей. Затем вдыхайте правой и выдыхайте левой и т. д., поочередно меняя ноздри, прижимая свободную ноздрю большим и указательным пальцами. Это один из древнейших способов дыхания. Применение его весьма полезно для организма.

Направление кровообращения

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

Самоврачевание

Дышите ритмично, лежа в удобном положении, концентрируя свое внимание на вдохе большого количества праны. При выдыхании направьте прану к больным местам для оживления их. При следующем выдыхании прикажите мысленно болезни удалиться и исчезнуть и так поочередно. Пользуйтесь руками при этом упражнении, проводя ими вверх и вниз вдоль спинного хребта; затем воздух будто бы вдыхается и выдыхается через все поры кожи, наполняя правой и жизнью.

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

а) на лоб,

б) на затылок,

в) на основание мозга,
г) на область крестца (нижнюю часть позвоночника),
д) на область пупка,
е) на промежность.
Закончите несколькими взмахами тока праны взад и вперед, с головы до ног.

Распределение праны

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

ПРАНИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Посредством пранического дыхания пополняется запас праны, и последняя распределяется по организму, исцеляя его.

Праническое дыхание основано на беспрерывной вибрации, которая проявляется во всей природе. Все находится в постоянной вибрации. Во Вселенной нет покоя. От планеты до атома — все движется и вибрирует. Если бы самый легкий атом перестал вибрировать, то равновесие природы было бы нарушено. Работа Вселенной производится при постоянной вибрации и через нее. Сила и энергия постоянно влияют на вещество и порождают феномен жизни.

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

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

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

Ритмическое, или четырехтактное, дыхание

Четырехтактным его называют потому, что оно разбито на 4 такта: вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания.

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

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

2) Медленно, глубоко вдохните, отсчитывая шесть пульсовых единиц.
3) Задержите дыхание, отсчитывая три пульсовые единицы.
4) Выдохните медленно через ноздри, отсчитывая шесть пульсовых единиц.
5) Отсчитайте три биения пульса между дыханием.
6) Повторите это несколько раз, но избегайте переутомления.
7) Решив закончить упражнение, применяйте очищающее дыхание, приносящее отдых и прочищающее легкие.

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

Не переутомляйтесь, стремясь увеличить продолжительность дыхания, но старайтесь по возможности добиться ритма, так как это важнее, чем продолжительность дыхания. Упражняйтесь, пока не достигнете размаха движения и пока вы не добьетесь ритмических вибрационных движений по всему телу. Для этого требуется некоторый навык, но они легко окупятся достигнутым успехом.

Маги крайне терпеливы и постоянны, и в этих двух качествах кроется главным образом тайна достигаемого ими успеха.

Маг основывает свой темп на биении сердца. Биение сердца не у всех людей одинаково, но ритм собственного сердца является для каждого образцом его дыхательного ритма. Определите нормальное биение всего сердца, положив руку на свой пульс, и считайте: «1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6» и т. д., пока вы не запомните точно ритм. При некотором навыке вы точно усвоите ритм и легко сможете его воспроизводить. Начинающий обычно вбирает в себя

воздух после подсчета шести пульсовых единиц, но, привыкнув, он намного увеличит ритм.

При ритмическом дыхании маги придерживаются правила, что частота вдыхания и выдыхания должна быть постоянной, в то время как частота задерживания дыхания и времени между дыханием должна равняться половине единицы частоты вдыхания и выдыхания.

С помощью пранического дыхания возможно не только накопление энергии, но и удаление боли, установление направления кровообращения, «оживление» мозга, самоврачевание.

Удаление боли

Дышите ритмически, лежа или сидя прямо, сконцентрируйтесь на том, что вы вдыхаете прану. При выдыхании пошлите прану к больному месту для восстановления кровообращения и нервного тока. Затем вновь вдыхайте прану с намерением удалить боль, и выдыхайте с мыслью, что вы удаляете боль. Придерживайтесь концентрации на этих двух вдохах поочередно; при одном выдыхании оживляйте больное место, а при следующем — удаляйте боль. Сделав это 7 раз, немного отдохните. Затем начните снова, пока боль не утихнет. Многие боли исчезают до окончания первых семи вдохов. Действие лечения еще ускоряется, если положить руку на больное место. Пошлите ток праны по руке к больному месту тела.

Прана-яма

Прана — это жизненная энергия, получаемая из воздуха. Накопление праны в легких происходит за счет следующих видов дыхания — лунного, солнечного и земного. Накопление энергии называется прана-ямой.

ПСИХИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сосредоточенность

Цель: подчинить внимание своей воле.

Подчинение органов чувств — «Пратья-хара».

Суть упражнения — оградить сознание от внешних впечатлений. Упражнение в «Пратья-харе» следует непосредственно за упражнением в «Пране-яме». Чтобы не воспринимать слуховых, вкусовых, обонятельных, осязательных впечатлений, достаточно изолироваться от внешних влияний и остаться неподвижным. Закрыть глаза и затонуть уши ватой. Направить внимание на предмет или Цлсксус (Дхарана), удерживать его на нем (Дхиана), отбросить форму и созерцать идею (Самадхи).

Контроль воли над непроизвольными движениями. Помогает совершенно избавиться от болезненных движений.

Упражнение 1. **Контроль над мышцами рук и ног.** Сесть. Вытянуть руку на уровне плеча, ладонью вниз. Повернуть голову в сторону руки, пристально смотреть на средний палец. В руке не должно быть ни малейшего движения. Упражняться ежедневно с каждой рукой по 1 минуте, прибавляя еще по 1 минуте через 5-7 дней. Точно такое же упражнение делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая их неподвижность. Продолжительность та же.

Упражнение 2. **Контроль за мышцами всего тела при сидячем и стоячем положении.** Сесть в кресло, ослабить мускулы. Устремить взгляд в одну точку (напряжения не должно быть: нужно совершенно расслабить мышцы глаз, благодаря чему взгляд остановится). Дышать ритмично, медленно и спокойно. Дыхание неглубокое, почти без колебания груди, ребер и живота. Все тело должно как бы застыть.

Постепенно довести до 20 минут, делать упражнение 5-7 дней. Сесть прямо, навытяжку. Стараться застыть в этом положении. Остальное все то же. Можно «застывать», вытянув перед собой руки, — очень важное упражнение.

Проделывать 5-10 минут ежедневно,

б) Контроль воли над произвольными движениями.

Упражнение 3. **Сосредоточение внимания при произвольных движениях:** больших пальцев рук, указательных пальцев и при сжимании и разжимании кисти. Соединить кисти рук так, чтобы пальцы одной руки вошли в промежутки пальцев другой. Медленно вращать большие пальцы, один вокруг другого, от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии. Затем, положив руку на стол, сжать ее в кулак. Медленно отогнуть большой палец, направляя на это действие все внимание. Точно так же отрабатывать указательный, средний и т. д. Потом медленно сгибать мизинец, безымянный и т. д. Повторять упражнение в обратном порядке. Продолжительное выполнение этих простых упражнений хорошо укрепляет волю и является введением в «Пратья-хару».

в) Контроль воли над органами чувств (Пратья-хара).

Чтобы научиться подчинять себе органы чувств, надо научиться воспринимать ощущения от одного органа, не воспринимая их от других.

Упражнение 4. **Зрение.** Взять предмет, например карандаш, и на нем сосредоточить все внимание. Обратить внимание на цвет, форму и т. д. 5-7 минут стараться максимально использовать зрительное восприятие так, чтобы другие органы чувств бездействовали. Положение тела должно быть удобным. Постепенно, тренируя аналитическую способность зрения, менять предметы, переходить к более тусклым и бесцветным.

Упражнение 5. **Слух.** Лечь на диван или ковер. Ослабить мускулы и закрыть глаза. Положить рядом наручные часы. Прислушиваться к тиканью часов, считая до 100. Упражняться ежедневно по 10 минут.

Это упражнение способствует яснослышанию.

Упражнение 6. **Осязание.** Лечь, закрыть глаза и уши,

расслабиться. Положить на голое тело монету. Сосредоточить внимание на ощущении прикосновения. Монету класть на плексусы (кроме лица). Средством контроля служит появление теплоты в месте прикосновения, переходящее в жжение и боль.

Упражнение 7. **Вкус.** Закрыв глаза и уши, взять в рот сахар или соль и сосредоточить внимание на вкусовом ощущении, стараясь ничего не видеть, не слышать, не обонять, не осязать. Продолжительность — 2 недели по 5-10 минут.

Упражнение 8. **Обоняние.** То же, что и в предыдущих упражнениях, только воздействуют на обоняние духами. Стараться воспринимать только запах. Продолжительность 10 минут.

Далее учатся совсем ничего не воспринимать. Из массы впечатлений выделить одно и не воспринимать его совсем. Например, смотреть на часы и стараться не слышать их тиканья; слышать тиканье, но перестать их видеть, поднести духи к носу и стараться не обонять их запах ит. д.

Далее учатся совсем останавливать мышление.

г) Размышление.

Размышляя над чем-то, надо задавать себе вопросы: как, почему, зачем, для чего, с какой целью (где, когда, при каких условиях, обстоятельствах), с какой частотой и длительностью и т. д. и т. п. и стараться дать по возможности правильный ответ (самостоятельный).

Упражнение 9. **Размышление над объективными предметами.** Сесть около картины и всматриваться в нее, размышляя о том, как она исполнена, какими красками, какую цель преследовал художник, какими композиционными цветовыми приемами он старался достичь выразительности и какую роль при этом играет техника исполнения (в течение 10-15 минут). Далее

можно размышлять о второстепенных деталях, более мелких, тусклых предметах и фоне.

Упражнение 10. Принять удобное положение, ослабить мускулы. Дышать ритмично, думать о том, что земные страдания и наслаждения могут влиять только на тело, дух же находится вне их воздействия. Думать о своем «Я» как о чистом, бессмертном духе, являющемся частью Мирового духа, искрой Божественного огня. Хорошо также размышлять, направив сознание внутрь сути своей, пытаясь «рассмотреть» каждое из семи начал (состояний) отдельно: физическое, флюидическое, астральное, ментальное, манус, будцухи, атман.

Сосредоточиваясь на физическом теле, думать о свойствах, присущих ему. Научиться чувствовать его как нечто отдельное от себя. Думая об астральном теле, стройте умозаключение таким образом, что все эмоции, переживания зависят от этого начала, но это все-таки не ваше «Я», не дух, а только оболочка, но только более тонкая, чем физическое тело.

Затем приступайте к размышлениям над ментальным телом, над своими мыслями, рассудком, миром логики, представлениями и прочими зависящими от этого начала.

Эти упражнения приносят спокойствие, внутреннюю духовную радость, помогают стоически и как бы философски переносить и рассматривать земные страдания и несчастья, не обострять отношений, избегать стрессовых ситуаций, спокойнее относиться к невзгодам и находить выход из явных или мнимых неприятностей, управлять собой.

д) Контроль воли над мыслями.

Внимание направляется на соответствующее мысленное представление.

Упражнение 11. **Воспроизведение и отдельное мысленное**

сосредоточение на зрительных, слуховых, осязательных и вкусовых представлениях.

Расслабиться. Уши заткнуть ватой, закрыть глаза, произвести 3 глубоких вдоха. Затем вызвать мысленно зрительное представление какого-либо предмета и сосредоточиться на нем. Необходимо забыть о своем собственном теле и слиться с предметом. Продолжительность 10-15 минут.

При тех же условиях мысленно вызвать звук, голос или мелодию. Научиться сосредоточиваться на звуках гаммы. Мысленно напевать гамму от начала до конца и обратно, постепенно замедляя скорость, дойдя до представления одного звука в продолжение 1-2 минут. Так же можно упражняться в произнесении слова «ОМ».

Затем приступают к мысленному воспроизведению вкусовых и обонятельных ощущений, что пригодится для передачи их на расстоянии.

Упражнение 12. **Мысленное воспроизведение совокупности действий всех органов чувств.** Представить себе какое-либо действие, причем должны принимать участие все органы чувств.

ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Иногда йоги прибегают к особому, излюбленному ими способу психического дыхания. Чтобы практиковать его, нужно иметь навыки в употреблении четырехтактного дыхания. При этом дыхании весь организм наполняется праной и практикующий чувствует каждый нерв, клетку, ткань, мускул своего тела. Весь организм его оживлен и согласован с ритмом дыхания. Это позволяет очистить организм и испытать чувство, будто он одарен новым, свежесотворенным телом.

1. Лежите спокойно и удобно.
2. Дышите ритмически, пока не установится совершенный ритм.

3. Тогда, вдыхая и выдыхая, представьте себе мыс ленно, что дыхание входит через кости ног и затем выталкивается сквозь них: затем — через кости рук, череп и верхнюю часть черепа, через желудок, затем через воспроизводительную область, затем оно будто странствуем вдоль тела, от головы до больного места. При движении рук представляйте себе, что прана протекает по рукам и через кончики пальцев в тело, доходя, таким образом, до больного места и исцеляя его. В некоторых случаях используется прием наложения обеих рук на больное место. Дышат ритмически, представляя себе, что происходит накачивание праны в больной орган или в часть его, оживляя его и выгоняя болезнь.

Техника дыхания в своих ключевых фазах одинакова во всем мире, и в зависимости от региона к ней добавляются те или иные дополнения. Например, многие шаманы добавляют к вдыхаемой и выдыхаемой энергии мысленные образы животных и птиц.

Три вида шаманского дыхания, позволяющие не только пополнять энергетические запасы человека, но и способствующие оздоровлению.

ЛУННОЕ ДЫХАНИЕ

Исходное положение — сидя, спина прямая, дыхание свободное. При зажатой правой ноздре производим вдох через левую. Вдыхаемая энергия опускается по левой половине тела через голову в область малого таза. Дыхание разбивается на 14 циклов. Первые 7 циклов практикующий концентрируется только на выдохе, остальные 7 — на вдохе. Представляем, что с каждым выдохом грязная, бурая субстанцию выходит из области малого таза через левую ноздрю. Вместе с ней выходят жизненные неприятности, неблагополучие, страсти, мешающие продвижению вперед. Во время выхода из человека представляем себе эти бурые субстанции в образе черной птицы, которая выходит и уходит в землю.

Следующие 7 циклов концентрируемся на вдохе.

Представляем серебристую голубую субстанцию, которая идет через голову в область малого таза.

СОЛНЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Исходное положение — как и в предыдущем упражнении. Дыхание производим через правую ноздрю, по правой стороне до уровня желчного пузыря первые 7 циклов дыхания концентрируемся на выдохе, представляя красновато-желто-бурую субстанцию, которая выходит из Печени и идет в землю в образе змеи, а с ней уходят все болезни. Последующие семь циклов концентрируемся на вдыхании. Вдыхаем легкую серебристую субстанцию, которая идет до желчного пузыря.

ЗЕМНОЕ ДЫХАНИЕ

Исходное положение то же. Дыхание происходит через обе ноздри.

Представляем, что в носовой перегородке находится маленькая точка. Первые семь циклов выдыхания представляем серо-молочную, слизистую субстанцию в образе свиньи с красными глазами, которая тоже уходит в землю, а с ней уходят плохая память, стрессы. После этого концентрируемся на 7-ми вдохах. Представляем, что в нашу голову входит серебристая субстанция, омывающая мозг и наполняющая здоровьем каждую клетку организма.

Как мы уже знаем, во Вселенной нет покоя. Мир охвачен вибрациями. А чередование напряжения и расслабления во время силовых упражнений позволяет увеличить диапазон воспринимаемых вибраций, что в свою очередь позволяет повысить энергетический уровень организма. Одним из чилийских магов описан комплекс упражнений, который называется «Пампасы».

Упражнение I.

Упражнение выполняется вокруг вершины холма. Холм должен быть конический, с тропой эллиптической

формы, ведущей вокруг наклонного основания (основание каждого холма должно быть около 20-ти метров, а высота — около 29).

Вначале складываем руки, склоняясь в сторону вершины холма, произносим мантру ОМ. Затем как можно быстрее вскарабкиваемся на вершину холма и принимаем позу «Открытый лотос» 3 раза лицом к солнцу.

В «Открытом лотосе» руки поднимаются над головой ладонями под углом 45° к солнцу, глаза закрываются, руки опускаются на ноги. Выполняя это упражнение (мы имеем в виду «Открытый лотос»), нужно говорить себе: «Из тебя мы выходим, к тебе мы приходим».

Затем нужно спуститься вниз и по эллипсу подняться вверх. Сделать это три раза по часовой стрелке, каждый раз для одного из центров: один раз для КАФ, другой для ОФ, третий — для ПАФ (КАФ — центр, локализованный на 4 пальца ниже пупка, ОФ — локализован в центре груди, ПАФ — на линии волос в середине лба).

Упражнение II. **Халма КАФ.**

Выбрать камень, который можно было бы потом узнать. Становимся лицом к холму КАФ, который в высоту около тридцати метров и имеет крутизну 45°, затем проецируем свой центр КАФ над холмом. Несем камень вверх, в правой руке и, пока поднимаемся, представляем, что КАФ тянет нас вверх.

Достигнув вершины, отождествляем свой центр КАФ с камнем. После этого бросаем камень с центром КАФ к подножию холма и затем бежим вслед за ним. Находим его и помещаем центр КАФ обратно в тело.

Короткое, но сильное упражнение. Тренировка происходит на соответствующем использовании энергии для остальных энергий тела.

Упражнение III. **«Слушаю и повинуюсь».**

Это упражнение рекомендуется делать с закрытыми глазами. Когда поднимаемся на вершину холма, во время вдоха делать 7 шагов, произнося по слогу на каждый шаг, деля фразу на 7 слогов (например слу-ша-ю-и-по-ви-ну-юсь).

Закончив седьмой шаг, остаемся на месте, медитируем и слушаем.

Выйдя из погруженного состояния, открываем глаза. Закончить это упражнение на вершине и свободно сбежать или сойти вниз. Мужчинам следует делать это упражнение один раз, женщинам — три раза.

Упражнение IV. **Бросок.**

Оно начинается с приветствия упражнению «На дне долины». Нужно поднять большой камень весом от 2,5 до 5 кг. Поднимаясь вверх, используем правую руку для броска, опускаясь вниз, используем левую руку.

Необходимо быстро поднять камень на уровень плеча. Сделать выдох с громким шумом наподобие «ха», выталкивая весь свой импульс. Делать так, поднимаясь на холм и опускаясь с него.

Упражнение V. **Силовой марш.**

Оно начинается с приветствия курсу «На дне долины». Проходить по полумильному курсу три раза. Координировать мантру «Имейте сострадание» с ходьбой, один шаг на слово.

Вдыхать на три шага, задерживая дыхание на следующих трех, выдыхая на следующих шести, произнося: «Имейте сострадание, имейте милосердие».

Упражнение VI. **«Мертвый вес».**

Это упражнение также выполняется на курсе долины. Нужно подобрать такой большой камень, какой только можно нести, и салютовать им. Придерживать камень над грудью в шести дюймах от тела на ладони. Этот камень — ваша карма.

Пройти по курсу три раза туда и обратно, при этом координируя с шагом мантру «Все — Твое».

Можно позволять камню продвигаться все ближе к груди, по мере того, как устаешь. Это упражнение поначалу утомительное. Постепенно выполнять его становится все легче и легче. Оно усложняется подниманием все большего и большего камня.

Эти упражнения желательно выполнять на высоте

1000 м над уровнем океана. Они необходимы, поскольку дают возможность пройти через барьер страха в теле в новое высокоэнергетическое состояние физического функционирования, которое обеспечивает все необходимое для организма.

Двигаясь вверх, каждый должен пройти через то, что держит нас внизу — страх физической смерти, бессознательное «эго-тело» или физическую фиксацию эго.

При некоторых заболеваниях легких и сердца мы рекомендуем делать так называемые «Китайские упражнения».

Лечебная гимнастика

Упражнения выполняются следующим образом. Расстелить на полу одеяло, положить подушку. Лечь на правый бок (в дальнейшем чередовать) головой к северу. Верхнюю одежду желательно снять. Голову слегка наклонить вперед. Лежащая сверху рука выпрямлена без напряжения, ладонь повернута книзу и находится в области тазобедренного сустава. Другая рука лежит на подушке в нескольких сантиметрах от головы, ладонью кверху. Верхняя часть туловища откинута назад. Лежащая сверху нога согнута под углом 120°, лежит на нижней, почти выпрямленной.

Расслабить все мышцы тела и головы. Сосредоточить внимание на точке живота, расположенной на 4-5 сантиметров ниже пупка. Этим добиваются отвлечения от посторонних раздражителей. Мысль концентрируется на процессе дыхания. Через 10 дней сменить точку сосредоточения, так как в ней будет испытываться локальный разогрев. Не следует сосредоточиваться на кончиках пальцев ног, так как появится опасность заснуть. Рот — закрыть, глаза — не до конца, так, чтоб свет был едва виден. Постараться не воспринимать звуки. Дышать равномерно, глубоко, спокойно, через нос. Дыхание должно напоминать синусоиду. После полного выдоха допускается увеличение задержки. При вдохе в сознании должны произноситься слова, например: «полное спокойствие», «пусть свободно входят здоровье и энергия». Во время выдоха — «выход отработанного, ненужного».

ДЕНЬ МАГА

РАСПОРЯДОК ДНЯ

День мага делится на 4 части, соответствующие четырем временам года и четырем неделям лунного месяца.

Утро, или весна дня, — время для умственного рассвета.

Полдень, или лето дня, — время цветения.

Вечер, или осень дня, — время сбора плодов или осуществления чего-либо.

Ночь, или зима дня, — время отдыха и размышления.

Каждую часть дня маг старается использовать как можно более эффективно.

Вставать следует перед самым восходом солнца. Именно в данное время считается наиболее благоприятным для пробуждения. Это самый тихий период суток, в атмосфере разлиты спокойствие и благодать. Для поддержания ровного душевного настроя на весь день нужно произнести молитву на этот день.

После пробуждения не надо сразу вскакивать с постели. Лучше полежать некоторое время и обдумать план работы на день.

В это время суток очень эффективны физические упражнения для накопления энергии, после которых полезно будет помедитировать. Медитации могут быть различными — как для накопления энергии, так и для психического и духовного самопознания.

Медитация — это глубоко измененное состояние психики, направленное на достижение определенных целей: самопознание, саморегуляция, просветление, накопление и распределение энергии, развитие энергетических центров, развитие воли и самообладания и т. д.

При медитации концентрация сознания осуществляется на образе, звуке, внешнем объекте. Она дает связь с подсознанием, с космосом, высшими духовными силами, с беспредельностью.

Медитацию хорошо проводить 2 раза в день. Утром, с 6 часов до 7.30 утра, и вечером, с 18.00 до 20.00.

Лучше всего проводить ее в уединенном месте. Это место должно быть постоянным. Утреннюю медитацию следует проводить до приема пищи, а вечернюю — через два часа после еды.

Позы для медитации могут быть различными: стоя, лежа, «лотос», в движении, и т. д. Руки и ноги не перекрещиваются, позвоночник строго прямой. Необходимо снять напряжение, выровнять дыхание и настроиться.

Медитация разбивается на несколько ступеней:

1. Приятное расслабление.
2. Скука.
3. Мышление.
4. Наблюдение со стороны.
5. Физический и духовный покой.
6. Эйфория, легкая приподнятость.
7. Останавливаются все мысли.

Все процессы идут циклически. Для достижения результатов необходимо быть настойчивым. Выходить из медитации следует постепенно. В завершение можно провести рукой по лицу и сделать 2-3 вдоха.

Индийская техника концентрации с открытыми глазами

Носовой взгляд

Носовой взгляд влияет на всю центральную и периферийную нервную систему, будит Сушумну. По мере практики появляются запахи, прекращаются и исчезают

все болезни головы, резко улучшается память, углубляется саморегуляция.

Техника исполнения:

Наполовину прикрыв глаза, смотрим на кончик носа, если глаза устают и слезятся — закройте их полностью и медитируйте в течение 1 минуты. Когда усталость пройдет — продолжайте тренировку.

Время занятий надо увеличивать постепенно. Начи¬нать с 5-ти и наращивать до 15-ти минут.

Фронтальный взгляд

Это упражнение концентрирует ум человека.

Техника исполнения:

Сфокусируйте взгляд в пространстве между бровями. При фронтальном взгляде глаза полуприкрыты, нижняя часть их закрыта. Продолжительность также наращивается с 5-ти минут до 15-ти минут.

Медитация на внешнем объекте

Необходимо сделать черную точку на белом фоне или наоборот. Эта точка олицетворяет символ бесконечной природы. Направляем свой взгляд и сознание на высшую природу, и высшее сознание. Смотреть до легкого утомления. Отдохнув, снова повторить, при этом желательно не моргать. Занятие постепенно увеличивается с 5 минут до 30.

Медитация в буддизме

Она практикуется только в комплексе с другими способами воздействия на психическое и соматическое состояние человека. Начинается с сознательной концентрации в одной точке. Интенсивно всматриваемся своим взглядом в пустоту до полного отсутствия каких-либо мыслей и образов. По мере тренировки вырабатывается способность к несознательной концентрации внимания, когда сознание движется от одного объекта к другому без задержки, отражая его с максимальной адекватностью.

Медитация по стихиям

Сделайте 5-7 свободных вдохов-выдохов. Представляем себе

первую чакру в виде жесткой крепкой силы, которая освобождает организм от заболеваний.

Вторую чакру представляем в виде безбрежного океана.

Третью чакру — в виде жары.

Четвертую чакру — в виде полета в космос (вдох — подъем, выдох — опускаемся).

Пятая чакра — вечный свет, созерцание света.

Медитация течения энергии по спирали

Во время медитации концентрируют внимание на движении энергии от большого пальца правой ноги до уровня груди. От груди переходим на левое плечо, локоть, кисть и через пальцы выводим энергию. Повторить с левой ноги то же самое.

Медитация — течение энергии по кругу

Здесь движение энергии поднимается от большого пальца правой ноги до макушки. А опускается по спине и возвращается в правую ногу. Аналогично повторяем с левой ноги.

Медитация в движении

Человек вступает в контакт с чистыми энергиями природы. Сам заряжается и создает защиту, дающую духовное и физическое выздоровление, расширение сознания и видения.

Техника исполнения. Ноги на ширине плеч или шире, стопы параллельны друг другу, ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая, взгляд направлен на горизонт (впоследствии глаза можно будет закрывать). Правая рука согнута в локте параллельно телу. Кисть правой руки находится на уровне плеча и развернута влево. Кисть левой руки вытянута к правому бедру и развернута ладонью влево. Локти обеих рук находятся на расстоянии 2-3 см друг от друга. Плавно обеими кистями рук толкаем воздух влево.

Одновременно перемещаем центр тяжести на левую ногу. В крайнем левом положении меняем положение рук и движемся в обратном направлении. Это упражнение позволяет накапливать энергию. Чтобы распределить энергию, производим следующие действия — ноги на ширине плеч или шире, слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу. Кисть правой руки вытянута в сторону левого бедра с ладонью, развернутой вправо (большим пальцем к телу). Кисть левой руки находится на уровне правого плеча, рука согнута в локте. Локти обеих рук находятся на расстоянии 2-3 см друг от друга. Переносим центр тяжести на левую ногу, одновременно двигая обе руки влево, толкая воздух тыльной стороной ладони. В крайнем левом положении меняем руки и движемся вправо. Следует выполнять 7 движений по набору энергии и столько же по распределению. Нарабатываем сначала движение руками. Когда они с легкостью получаются — добавляем к работе рук круговые движения ногами, с перемещением центра тяжести влево делается круговое движение стопой правой ноги по часовой стрелке (отрывая стопу от пола). Во время перенесения центра тяжести вправо совершаем круговое движение левой стопой. Для того чтобы распределить энергию, совершаются круговые движения ногами против часовой стрелки. Когда вы добьетесь успеха в этом упражнении — переходим к движению по кругу. Все то же самое совершается во время движения по кругу диаметром 2 метра. Затем оно усложняется добавлением вращения вокруг своей оси (хождение по двум кругам) и только после этого добавляется хождение по трем кругам со сменой направления. 7 кругов делается по набору энергии, 7 кругов — по распределению. Во время упражнения мы постепенно продвигаемся к центру круга. Концентрируем внимание на седьмой чакре. Достигнув центра, полностью расслабляем тело, руки и ноги. Оно само начинает двигаться, вас даже может положить на пол. Это упражнение является очень сильным, мощным, эффективным выходом в астрал.

В своем распорядке дня маг должен обращать внимание и на суточные ритмы.

С их помощью можно добиваться лучшего эффекта оздоровления того или иного органа. Энергия постоянно находится в движении. Она в строгой последовательности в определенное время проходит через каждый орган, делая круг за 24 часа. Движение энергии в одном энергетическом канале проходит за 2 часа. Когда энергия нарастает — это лучшее время для стимуляции активности канала. Если стимулировать канал, в котором нарастает период активности, то в противоположном будет спад. Противоположным называют канал, в котором активность будет нарастать через 12 часов.

Суточные ритмы активности каналов

Период времени	***Энергетический канал***
С 23 00 до 1.00	желчный пузырь
С 1.00 до 3.00	печень
С 3.00 до 5.00	легкие
С 5.00 до 7.00	толстый кишечник
С 7.00 до 9.00	желудок
С 9.00 до 11.00	селезенка
С 11.00 до 13.00	сердце
С 13.00 до 15.00	тонкий кишечник
С 15.00 до 17.00	мочевой пузырь
С 17.00 до 19.00	почки
С 19.00 до 21.00	перикарда
С 21.00 до 23.00	тройной обогреватель

Кроме суточных ритмов, существуют сезонные ритмы. В разные сезоны года наблюдается повышенная энергетическая активность в различных органах.

Весна — печень, желчный пузырь.

Лето — активность сердца, тонкого кишечника, тройного обогревателя.

Осень — легкие, толстый кишечник.

Зима — почки, мочевой пузырь.

ГИГИЕНА И ПИТАНИЕ

Правильные гигиена и питание имеют очень большое значение в жизни человека вообще и мага в частности. С давних времен мудрецы изучали возможность воздействия на организм правильного питания и гигиены. Очень серьезно к этой проблеме подошли индийские врачеватели. Они разработали целый комплекс процедур, позволяющих избежать многих заболеваний.

Омовение

Сразу после подъема следует ополоснуть лицо водой. Умываясь, наберите в рот воды, возьмите немного в ладони, брызните ею себе в глаза. Это очень полезное действие поможет вам сохранить остроту зрения. Однако проводите эту процедуру осторожно. После обрызгивания глазных яблок закройте глаза и мягко помассируйте веки, а воду из полости рта вылейте. Такое умывание поможет освободиться от мельчайших частиц пыли, скопившихся за ночь в глазах, в носоглотке. Лучше пользоваться водой комнатной температуры, но в холодный сезон года воду можно слегка подогревать.

Омовение тела очищает его от грязи и пота, устраняет усталость, вливает бодрость, жизненные силы, стимулирует сексуальные желания человека, способствует продлению жизни. Очень полезна для здоровья крийя (на санскрите означает «очистная процедура»). Она включает в себя три вида: джала нети, куньджала, басти.

Джала нети. На санскрите «джала» значит «вода», а «нети» — «процедура очищения носа». Большинство заболеваний носа и горла вызваны тем, что в носовой полости собирается много так называемых нечистот. Джала нети устраняет их с помощью промывания подсоленной водой. Эта процедура выполняется так: в чайник или кувшин емкостью 0,5 л с носиком, который легко входил бы в ноздрю, налейте чистую теплую (желательно кипяченую) воду и добавьте чайную ложку соли. Процедуру очистки проводите в положении стоя. Возьмите чайник

правой рукой, левую заведите за спину и поместите на пояснице. Наклонитесь немного вперед, вставьте носик чайника в левую ноздрю и осторожно откиньте голову в правую сторону. Наклоняйте чайник, пока вода не потечет в нос. Она будет выливаться из ноздри, которая расположена ниже. Затем проделайте то же, вставив носик чайника в правую ноздрю и откинув голову влево. Используйте один чайник воды для каждой ноздри. Во время процедуры дышите ртом. После ее окончания наклонитесь еще ниже и проделайте энергичные выдохи через нос и вдохи через рот. При этом наклоняйте голову справа налево и сверху вниз. Это поможет освободиться от остатков воды в полости носа.

Вместо чайника можно пользоваться собственной ладонью, как следует, вымыв руки. Первая процедура может показаться неприятной, однако уже через неделю она станет обычной. Такие ежедневные промывания избавят вас от насморка, чихания, гриппа и прочих заболеваний. Процедура весьма полезна и при хронических болях в голове, бессоннице, апатии, вялости; она помогает при лечении носа, ушей, глаз, хорошо влияет на деятельность мозга.

Куньджала. На санскрите — «очищение желудка с помощью воды». В древних книгах о значении этой процедуры говорится так: «Как слон, который втягивает хоботом воду и через хобот же ее выливает, оберегая тело от всяческих болезней, так и человек может освободить свой организм от болезней. Сосуд мы моем водой, и свой желудок должны промывать теплой водой».

Выполняйте процедуру следующим образом: присядьте на корточки. Сохраняя эту позу, втягивайте ртом через соломинку теплую воду из чайника до тех пор, пока вас не вырвет. Затем встаньте, наклонитесь вперед под прямым углом. Положите левую руку на желудок, а средним и указательным пальцами правой руки пощекочите корень языка. Вода вновь пойдет из желудка. Повторяйте щекотание до тех пор, пока он целиком не освободится от воды. Если исторгаемая из желудка вода имеет горький или кислый привкус, процедуру следует повторить. Она проводится раз

или два раза в неделю, обычно по утрам. Перед этим следует опорожнить кишечник.

Басти. На санскрите — «очищение с помощью воды нижней части кишечника». Процедура проводится с целью промыть кишки после опорожнения кишечника и состоит в том, что с помощью клизмы промывают прямую кишку, задерживая в ней воду на некоторое время. Регулярное выполнение басти помогает при ненормальном увеличении живота, диспепсии, запорах, геморрое, повышенной кислотности желудка, при заболеваниях кожи (прыщах, чирьях и т. п.), мочеполовых болезнях.

Вода играет важную роль в поддержании чистоты полости рта, носоглотки, желудка, кишечника.

Обязательные ежедневные омовения — не только элемент личной гигиены. Они улучшают общее кровообращение, являются чудесным массажем для кожи. После омовения нужно растереть тело полотенцем, а затем помассировать себя ладонями.

Утренние напитки

После омовения нужно выпить чашку свежей воды (но при кашле или простуде она должна быть теплой). Это полагается делать ежедневно и в любой сезон года, что способствует максимально благоприятному стулу и мочеиспусканию. Из утренних напитков предпочтение следует отдавать воде. Дело в том, что возбуждающие составляющие чая и кофе неблагоприятно воздействуют на железы желудка. Обычная же вода благоприятна.

Туалет

Отправление естественных надобностей, к которому относится мочеиспускание, испражнение, испускание газов, рвота, чихание, отрыжка, зевота, удовлетворение голода и утоление жажды, выделение слез, сон, дыхание, половой акт, является своего рода очищением. Все эти потребности организма не следует подавлять.

Каждый человек должен приучить себя регулярно по утрам

освобождать кишечник, что правда, не у всех получается. Причины здесь разные: плохое усвоение принятой накануне пищи или, скажем, бессонница. Регулярный прием по утрам стакана чистой воды поможет избавиться от этих затруднений.

Многие люди страдают от избытка газов в кишечнике, скапливающихся в результате излишних волнений у чересчур импульсивных и чувствительных натур. Обычно газы накапливаются после ужина, в течение ночи, особенно если в составе блюд содержатся в избытке бобовые или жареные продукты. Пренебрежение растительной пищей (овощами и фруктами) также не способствует освобождению кишечника от остатков пищи. Некоторые люди утром вынуждены по 3-4 раза ходить в туалет. Не рекомендуется подавлять вторичные позывы к стулу по утрам, ибо это вредно для здоровья. Неполное освобождение кишечника ведет к расстройству аппетита, несварению желудка, головным болям, ощущению тяжести в теле, апатии, усталости и даже бессоннице. Газы вызывают повышение давления, учащение сердцебиения. Вот почему важно внимательно относиться к пище и сну.

Уход за зубами и полостью рта

Здоровые зубы — это здоровые желудок, кишечник, хороший блеск глаз, атласная кожа.

Для систематической чистки зубов нужно пользоваться палочками, конец которых размочален. Эти палочки следует изготавливать из веток кустарников и деревьев, имеющих вяжущий, кислый или горький вкус (например, понгамии пинната, нериума индикума, колотрописа гигантеа, асаны).

При чистке зубов не должны повреждаться десны.

Чистка зубов и языка палочками удаляет с них налет, поддерживает белизну зубов, укрепляет их, помогает избавиться от неприятного запаха изо рта, способствует пробуждению аппетита.

Для тщательной очистки корня языка от налета рекомендуется также использовать особые скребки из золота, серебра,

меди, олова и латуни. Рабочие грани скребков должны быть тупыми и изогнутыми так, чтобы выполнялась их функция. Особенно неприятный запах изо рта появляется при неочищенном корне языка. Поэтому необходимо регулярно очищать его.

Полоскание полости рта растительным маслом укрепляет десны, усиливает глубину звучания голоса, удаляет отвислость мышц лица, полностью удаляет трещины на зубах и ощущение сухости в горле, улучшает вкусовые ощущения. Кроме того, оно предотвращает ослабление кромок зубов, которые при надлежащем уходе способны расколоть очень твердую пищу, в частности даже крепкие орехи.

Гигиена носовой полости

Регулярный уход за полостью носа способствует поддержанию здорового состояния глаз, ушей, препятствует появлению седины и облысению, предотвращает такие заболевания, как ревматическая боль в мышцах шеи, головная боль, паралич мускулов лица, подергивание головы и др. Дыхание через нос благоприятствует хорошему самочувствию, усиливает здоровый блеск глаз, улучшает тембр голоса, его силу, работу органов чувств.

Уход за волосами и ногтями

При уходе за волосами головы рекомендуется применять растительное масло. Регулярное смазывание волос кунжутным (сезамовым) маслом предохраняет от головной боли, седины, облысения, способствует росту волос, хорошему блеску, оздоровлению их корней, улучшению работы органов чувств. При этом чистой и здоровой становится кожа, крепким и спокойным — сон. Регулярное закапывание кунжутного масла в уши помогает сохранению остроты слуха, предотвращает глухоту.

Необходимо систематически ухаживать за волосами и ногтями, подрезать их, содержать в чистоте. Красивые волосы и ногти

подчеркивают физическую привлекательность, усиливают либидо (половое влечение).

Уход за кожей

Использование растительного масла для натирания тела во время омовения способствует увеличению эластичности кожи, ее укреплению, очищению и сопротивлению заболеваниям. Следует помнить, что «ветер жизни» (воздух, кислород) присутствует в большой мере в органах осязания, а они связаны с кожей. Поэтому очень важно регулярно натирать ее растительным маслом. В результате кожа становится привлекательной на вид, трещины или порезы на ней быстро заживают, и не остается их следов, пот не выделяет дурного запаха.

Умеренные физические занятия, труд укрепляют, оздоравливают кожу. Тяжелый физический труд приводит к усталости, истощению организма, увяданию кожи.

Одежда и парфюмерия

Гигиеничная одежда не только украшает человека, придает ему особую привлекательность, но и является своего рода экраном, предохраняющим человека от загрязнения.

Использование парфюмерии создает особый аромат, усиливает либидо, благоприятно воздействует на здоровье, способствует умственной работе.

Ношение драгоценностей и других украшений вызывает уважение окружающих, рождает атмосферу благожелательности, укрепляет жизненные силы человека.

Обувь

В повседневной жизни важно и то, какую обувь носит человек. Необходимо, чтобы она была удобной, привлекательной для окружающих и являлась как бы продолжением вашего тела.

Удобная обувь защищает человека и сохраняет физические силы. Красивая обувь способствует либидо.

Еда

В повседневной жизни огромное значение для людей имеет еда. Главные правила здесь таковы.

Есть следует умеренно. Количество потребляемой пищи зависит от ее питательных свойств, от обмена веществ у индивида и способности к усвоению. Мучные продукты, сахар, молоко, рыба — все это должно потребляться в разумных пределах.

В соответствии со свойствами продуктов легкие частицы пищи стимулируют аппетит и считаются предпочтительными, даже если они потребляются в избытке. А тяжелые (высококалорийные) частицы подавляют аппетит, их избыток в организме вреден. Для удаления тяжелых частиц нужно заниматься интенсивным физическим трудом. Если потребляется тяжелая пища, то желудок должен быть наполнен едой всего, лишь на 0,5-0,7 объема.

Курение

Существует много растений для курения, не содержащих никотина или наркотиков. Курение таких растительных смесей снимает головную боль, резь в глазах, сухость в горле, избыток влаги в глазах, ушах и носовой полости, укрепляет волосы, кости, органы чувств, голос. Курить следует после омовения, очищения языка и зубов, приема лекарств и после сна. Если чувствуется облегчение в груди, горле, голове, то это говорит о пользе курения. Дребезжащий голос, тяжесть в голове, кашель — свидетельство негативных последствий курения.

Поведение, способствующее сохранению здоровья

Вот что мы советуем вам.

Не ссорьтесь с людьми. Не враждуйте с хорошим и добрым человеком и не дружите с плохим. Не взращивайте в себе чувство ненависти,

не совершайте греховных деяний. Никогда не лгите и не покушайтесь на чужое добро и чужих женщин.

Не играйте в азартные игры, не предавайтесь пьянству и распутству, не оскорбляйте окружающих.

Не раздражайте родню, не обижайте людей, пришедших к вам на помощь в трудный для вас час, не причиняйте людям зла, особенно тем, которые посвящены в ваши интимные секреты и в тайны вашей семьи. Не выдавайте чужих тайн.

Не поддерживайте дружбу с людьми греховными, неискренними и теми, чей ум загрязнен лживыми мыслями и посулами, сторонитесь тех, кто распространяет ложь о других, кто ссорится по пустякам, избегайте жадных и тех, кто присваивает себе имущество других и кто жесток и прислуживает вашим врагам, не следует человеческим нормам поведения; не дружите с предателями. Держитесь подальше от высокопоставленных семейств. Дружите с людьми, которые добились успехов в жизни своим трудом, умом, знаниями, благопристойным поведением, миролюбием, набожностью.

Искореняйте дурные черты своего характера, ведите себя прилично в обществе, избавляйтесь от плохих привычек и дурных болезней. Не полагайтесь чересчур на окружающих, но и не относитесь к ним с излишним подозрением.

Не будьте слишком дотошными и мелочными. Начинайте свои дела, хорошенько взвесив их последствия, а приняв решение, не затягивайте с осуществлением. Не будьте рабом своих желаний, не теряйте остроту ума. Не действуйте под влиянием гнева, будьте отходчивыми. Отриньте гордыню при успехе и не впадайте в отчаяние при неудаче.

Старайтесь всегда четко отдавать себе отчет в том, хорошее или плохое данное деяние, какой результат оно дает в будущем. Не гордитесь своими деяниями, не демонстрируйте свою отвагу.

Избегайте опасных путешествий, не карабкайтесь по крутым склонам гор, не взбирайтесь на высокие деревья и

не купайтесь в бурных реках. Обходите пожарище. Не ложитесь в плохо устроенную постель, где нет подушки либо она маленькая и скомканная.

Помните, что неприлично громко смеяться, сотрясать воздух громкими восклицаниями. Зевая или чихая, смеясь, надо прикрывать лицо ладонями. Не полагается прилюдно ковырять в носу и в зубах, чесать ягодицы или анал, чистить ногти, хрустеть пальцами.

Не следует находиться под тенью священного дерева, В тени наставника, влиятельного человека или недруга.

Ночью лучше не заходить в пределы храма, священного дерева, перекрестка дорог, кладбища, дома, где совершено убийство, в брошенное жилище или в лес.

Нужно избегать интимных связей с женщинами, пользующимися дурной славой.

Нужно держаться подальше от змей и рогатых животных, остерегаться восточных ветров, прямых солнечных лучей, снегопада и бурь. Не подходите близко к огню, если вы не совершили омовения после еды. После омовения нужно надеть свежие одежды.

Нельзя заниматься науками, учебой при слабом освещении, во время землетрясений, больших праздников, при падении метеоритов, в часы лунных и солнечных затмений, в первый день новолуния. Приступать к обучению следует под руководством наставника.

В обыденной жизни рекомендуется не нарушать общепринятые нормы поведения, не предпринимать ночные хождения в сомнительные места. В сумеречное и предрассветное время не следует, есть, заниматься умственным трудом и сексом.

Не спите слишком долго и не усердствуйте в бодрствовании, купании, питии и кушании.

Следуя всем этим советам, вы будете здоровы.

Сон

Сон есть исцеление. Потребность в ночном отдыхе наступает при умственном утомлении, а также утомлении органов чувств, всего организма человека. Сон есть

не что иное, как состояние, когда мозг временно как бы разъединен с сенсорными и внутренними органами. Если мозг устал, он плохо справляется с управлением организмом. Расстройство сна вызывает недомогания, истощение, слабость, может быть одной из причин бесплодия, отупения и даже преждевременной смерти. Нерегулярный и слишком длительный сон тоже не способствует здоровью и долгожительству. Хороший сон имеет своим следствием ощущение радости, здоровья, энергии, продлевает жизнь.

Мы рекомендуем спать днем только в летнее время. В основном это касается тучных людей, любителей жирной пищи, тех, кто чем-либо отравился. Если человек испытывает неодолимое желание поспать днем, то это может значить, что он предрасположен к заболеванию желтухой, головным болям, может страдать от ощущения тяжести в теле, от потери способности качественного пищеварения, от отечности, тошноты, кашля, заболеваний горла, от ослабления памяти и интеллекта, загрязнений важных каналов в организме, от жара, ослабления восприятия чувств.

Дневной сон во все времена года рекомендуется тем, кто переутомлен длительным пением, учебой, неумеренным потреблением алкоголя, сексом, лечением, длительным хождением пешком, кто страдает от повышенной жажды, колик, одышки, кто поврежден в уме, людям преклонного возраста, детям, больным, а также ослабленным, возвратившимся из путешествия. Летом, когда ночи становятся короче, дневной сон рекомендуется всем. Следует соотносить длительность сна с сезонами года и конкретными обстоятельствами.

Для страдающих бессонницей мы рекомендуем массаж тела, втирание мазей, омовение, включение в диету бульона из рыбы, подсоленного риса с кислым молоком (простоквашей), алкоголя. Полезны наслаждение любимыми запахами и звуками музыки, массаж век, головы и лица, удобное ложе. Важно своевременное возвращение домой.

Ужинать следует пораньше, чтобы оставалось достаточно времени

для усвоения пищи перед сном. Ужин должен быть очень легким, хорошо усвояемым.

Категорически запрещается пить на ночь свернувшееся молоко, хотя оно и весьма полезно для здоровья. Однако кислое молоко неблагоприятно воздействует ночью на пути его прохождения, блокирует их, что может вызвать бессонницу и расстройство пищеварения. Особенно неблагоприятно свернувшееся молоко, принимаемое вечером, для больных, страдающих астмой, бронхитом и ревматизмом.

В ночное время можно читать, но недолго. Следует помнить, что никакое искусственное освещение не соответствует природе человеческого зрения и в любом случае отрицательно воздействует на глаза. Особенно вредна для зрения привычка писать по ночам при искусственном освещении.

О пище

Человек использует для питания разнообразную пищу, в том числе произрастающие культуры. Они классифицируются по типам: колосковые, стручковые и масличные.

Зерна колосковых культур

Для пищи могут использоваться различные сорта риса, пшеницы, ячменя, овса, проса и других зерен колосковых культур.

Известны более 20 сортов риса, в том числе розовый, ароматный. Их свойства в основном описаны с учетом биологических качеств и способности к поддержанию жизненных сил в организме, к усвоению, а также с точки зрения физико-химических характеристик того или иного сорта риса. Отмечается и важная роль риса в поддержании существования животного и растительного мира в целом.

Рис является легко усвояемым продуктом, он улучшает мочегонную функцию организма, нормализует стул, сводит к минимуму вероятность запоров. Одни сорта риса

обладают сладковатым вкусом и способствуют пищеварению, другие имеют кисловатый привкус и положительно влияют на остаточный процесс пищеварения. Есть особый сорт риса, который вырастает и созревает в течение 60 дней. На вкус он сладковатый. Этот рис считают одним из лучших, ибо такой сорт прекрасно усваивается, обладает редким свойством поддерживать в организме идеальный баланс между тремя жизненно важными компонентами — дыханием, желчью и слизью.

После риса на втором по значению месте среди колосковых стоят ячменные и просяные культуры. По своим качествам они являются вяжущими, сухими, удерживают в равновесии желчь и слизь в организме, противодействуют ожирению.

Пшеница и продукты из нее считаются довольно трудными для усвоения организмам. Пшеница рассматривается как культура с повышенной маслянистостью, холодная, поддерживающая в равновесии ветер дыхания и саму основу жизни. В Индии пшеницу и продукты из нее считают довольно трудными для усвоения и употребляют их в основном в северных районах. С этим связывают то, что их жители выглядят физически крепкими, здоровыми, долго живут.

Стручковые (бобовые) культуры

Стручковые культуры богаты протеином (белком). Существует много их видов и сортов. Бобовые обладают свойством образовывать в желудочно-кишечном тракте газы и вызывать запоры.

Масличные культуры

К масличным культурам относятся сезам, горчица, земляные орехи, содержащие большой процент масла. На вкус они вяжущие и горьковатые. Чаще всего их используют как наружное средство для укрепления здоровья. Масло сезама очень полезно для волос. Его применение способствует улучшению умственной активности, пищеварения.

Рассмотрим более конкретно некоторые продукты

питания и их влияние на систему жизнеобеспечения здоровья человека.

Рис — оказывает лечебный эффект на систему лимфы и слизи, мелкий рис повышает аппетит и благотворно влияет на кишечник, продукт прохладный, жирный.

Пшено — заживляет ткани и ушибы, продукт прохладный и тяжелый.

Горох с кожицей (зеленый). Его употребление подпитывает организм, увеличивает свертываемость крови, что позволяет останавливать кровотечение, продукт прохладный.

Манка — укрепляет сперму, повышает выделение, оказывает лечебный эффект на систему питания воздухом и лимфы, и слизи.

Гречка — очищает печень, восстанавливает жизненные процессы в желчи, продукт легкий.

Ячмень — восстанавливает и лечит желчь, продукт тяжелый, свежие зерна перевариваются тяжело.

Мясо живущих в воде — повышает температуру почек, лечит опухоли желудка, восстанавливает систему лимфы и слизи, продукт тяжелый, жирный.

Конина — повышает температуру почек и поясницы, лечит систему лимфы и слизи.

Свинина — благотворно влияет на лечение опухолей и ран.

Мясо свежее — прохладная пища.

Мясо старое — горячительная пища.

Мясо сушеное и вареное — легкая пища.

В зависимости от периода года изменяется энергетический потенциал в теле человека.

Начало зимы — жизненная энергия повышается, усиливается кровообращение.

Конец зимы — жизненная энергия понижается и к весне становится минимальной.

Лето — жизненная энергия выравнивается.

Осень — жизненная энергия понижается.

В соответствии с этими периодами нужно подбирать пищу.

Начало зимы — мясо и жирные вещества (фасоль, бобы).

Конец зимы — мясо и нежирные вещества.

Весна — кипяченая теплая вода, проросшие зерна, овощи и фрукты.

Лето — пища прохладная (овощи, фрукты).

Осень — пища легкая, жирная, горькая, вяжущая.

Хочется отметить действие некоторых фруктов и ягод: хурма — полезна для умственного труда, очищает сосуды головного мозга, курага — лечит цистит и заболевания мочеполовой системы, повышает потенцию; лимоны — растворяют камни в почках; яблоки — ежедневное применение в количестве 300 граммов оказывает лечебный эффект на тонкий кишечник; арбузы — выводят из почек песок и мелкие камни; помидоры — прикладывать дольки или кашицу к вздутым венам, снимать, когда начнется сильное пощипывание, можно повторять ежедневно; клюква — лечит гастриты, полезна при гипертонии, заболеваниях крови; брусника — полезна при ревматизме и подагре; малина — при простудных заболеваниях; рябина — зрелые плоды применяются как поливитамины; смородина — при простудных заболеваниях, улучшает работу почек; черника — благотворно влияет на пищеварительный тракт; хрен — стимулирует иммунную систему; дыня — очищает желудок, помогает освободиться от шлаков; инжир — действует восстанавливающе на органы пищеварения.

Посуду для приема пищи следует тщательно подбирать. Рекомендуется употреблять пищу из глиняной, фарфоровой и стеклянной посуды.

Вкусовые ощущения и их воздействие на организм

Пища бывает сладкой, кислой, соленой, горькой, острой и вяжущей. Сладкая больше воздействует на мокроты и слизь, а кислая и соленая — на желчь, в то время как горькая, острая и вяжущая — на ветер жизни.

Сладкая пища

Результатом потребления сладкой пищи является то, что она, обволакивая полость рта сладкими веществами, создает приятный психосоматический эффект, способствует росту тканей, укреплению организма и является антиподом горьких, острых и вяжущих блюд. Однако длительное и избыточное потребление сладких блюд ведет к ожирению, бессоннице, неправильному обмену веществ, провоцирует одышку, тягу к еще большему потреблению сладостей, вызывает болезни глаз, затылочные боли, кашель, способствует появлению глистов в организме, развитию водянки и др.

К классу сладких продуктов питания относятся, например, такие: топленое коровье масло, мед, растительные масла, молоко, злаки, животные жиры, изделия из сахарного тростника и его сока, виноград и другие сладкие фрукты, золото в виде тончайших листочков.

Мы считаем высокоэффективным средством лечения металлы (золото, латунь и др.), драгоценные камни (бриллианты, кораллы и др.). Золото является царем среди металлов, оно прекрасно тонизирует организм и используется как противоядие от сильнейших отравлений. Обычно новорожденным дают лизать или сосать золотое изделие, смазанное медом.

Конечно, не все перечисленное выше является сладким в полном смысле этого слова. Речь идет о воздействии на процесс пищеварения, его результате и влиянии на питательные свойства пищи.

Кислая пища

Потребляя кислую пищу, человек испытывает легкое пощипывание в полости рта, на поверхности языка, ощущение жжения в горле и груди, непроизвольное сокращение глаз, улучшение аппетита.

Длительное и чрезмерное употребление кислых блюд ведет к расслаблению тела, растворяет липкие выделения организма (мокроты, слизь), вызывает зуд и жажду, побледнение, ослабляет функционирование кровеносной

системы и желчи, способствует появлению головокружения и т. д.

К кислым продуктам питания относятся: гранат, различные ягоды и плоды с кислым вкусом, свернувшееся молоко, сметана, вино, серебро, жидкие каши и др.

Соленая пища

Соль придает пище, напиткам особый привкус. Соленая пища способствует пищеварению и является очистительным средством для различных каналов в организме человека, помогая регулярному выделению отходов через особые каналы тела.

Избыточное потребление соли приводит к ранней плешивости, облысению, огрублению кожи, повышает жажду, нарушает терморегуляцию организма, уменьшает силу, крепость тела.

Горькая пища

Горькая пища способствует восстановлению всех вкусовых ощущений, осушает телесные выделения, улучшает терморегуляцию, уменьшает жажду, препятствует появлению в организме глистов, улучшает пищеварение, повышает умственную работоспособность.

Избыточное потребление горькой пищи и горьких веществ приводит к атрофии, ослабляет организм в целом, ведет к огрублению кожи, к развитию нервных заболеваний, дебильности.

К классу горьких веществ относятся некоторые овощи и их семена, железо и др.

Острая пища

Употребление острой пищи помогает избавиться от глистов, уничтожает болезнетворные микробы в полости рта, осушает пищу в процессе переваривания в организме, способствуя лучшему ее усвоению, очищает каналы, проходы в организме, уменьшает отложение жира, предотвращает тягу к лености.

Избыточное потребление острых блюд увеличивает жажду, повышает температуру тела, ведет к слабоумию,

образует вредный избыток ветра жизни в организме, что влечет за собой появление болей в спине.

Вяжущая пища

Потребление вяжущей пищи способствует удалению из организма излишней влаги, приводит в равновесие количество мокроты и слизи, помогает заживлению язвы, поддерживает стройность фигуры.

Избыточное потребление вяжущих веществ и пищи вызывает жажду, похудание, уменьшает образование спермы, засоряет проходы в организме, особенно в нижней части кишечника, что ведет к запорам, вызывает судороги и даже паралич нижних конечностей.

К классу вяжущих продуктов относятся манго, кораллы, жемчуг и многие другие.

Правила приема пищи

Рекомендуется придерживаться таких правил при еде:

1. Приступать к еде после омовения, одевшись в чистые одежды, помолившись своим богам. Есть не спеша, настроив себя на спокойный душевный лад.
2. Есть пищу свежую, не слишком горячую и не переохлажденную, сдобренную топленым коровьим маслом, ибо это способствует лучшему усвоению, прохождению через желудочно-кишечный тракт и нормальному стулу.
3. Принимать пищу не торопясь, но и не засиживаться за столом слишком долго. Поспешный прием пищи ведет к несварению желудка, а растянутый во времени — к перееданию, пресыщению, ожирению и т. д. Надо придерживаться золотой середины.
4. Есть то, к чему лежит душа, доверяться своим вкусам при выборе блюд и напитков.
5. Исходить при выборе еды из своих потребностей в сладком, кислом, соленом, остром, вяжущем и горьком. Блюда вяжущие и горькие редко включаются в меню.
6. Вначале употреблять тяжелые, сладкие блюда и те,

которые содержат масла, затем кислые и блюда с минимальным содержанием жидкости.

7. Пить достаточное количество воды, но необходимое лишь для утоления жажды. Стараться не запивать еду водой. Склонным к полноте рекомендуется выпивать стакан воды перед едой, а худым — после еды.

8. Людям с плохим пищеварением есть горячую пищу, жидкие блюда, избегать холодной, сухой и твердой пищи.

9. Не допускать переедания, недоедания и блюд с резко выраженными противоположными вкусовыми качествами, иметь в виду, что избыток соли в пище неблагоприятно воздействует на зрение, а избыток кислых блюд ведет к раннему старению.

10. Есть так, чтобы желудок был наполнен наполовину пищей без воды, его четвертая часть — водой, а остальной объем был свободен для циркуляции воздуха.

11. Учитывать, что для здоровья весьма полезны рис, мучные изделия из пшеницы, топленое коровье масло, мед, гранат, крупнозернистая соль (из копей, а не из моря), а свернувшееся молоко, рыба, сушенная или незрелая редиска, вымоченные в воде зерна и листья растений не столь полезны и их нужно потреблять реже.

Витамины

Для успешного роста необходимо потреблять достаточное количество витаминов, и в первую очередь витаминов А и Д. Витамин А непосредственно воздействует на интенсивность роста костей, а также на работу эндокринных желез, особенно гипофиза. Роль витамина Д сводится к регуляции фосфорно-кальциевого обмена, ответственного за нормальное развитие и окостенение скелета.

Любой недостаток витаминов вызывает задержку роста. Если в пище содержится мало витамина B_1, гарантируем, что начнет откладываться жир, а рост остановится.

Основные источники витаминов:

Витамин А — морковь и морковный сок, красный

перец, помидоры, рыбья и говяжья печень, сливочное масло, икра.

Витамин B_1 — изделия из муки грубого помола, гречневая и овсяная крупы, дрожжи, горох, фасоль, свинина мясная.

Витамин С — свежие овощи и фрукты, зелень, черная смородина, шиповник, цитрусовые.

Витамин Д — жирные сорта рыб, желток яйца, масло, сметана, сливки.

Витамин Е — салат, шпинат, горох, соя, маргарин, растительные масла, хлеб грубого помола.

Витамин Р — свежая зелень и плоды, окрашенные в темный цвет, — вишня, брусника, черноплодная рябина.

Росту костной ткани способствует достаточное содержание в пище солей, кальция и фосфора.

Кальций и фосфор содержатся в следующих продуктах питания: творог, сыр, другие молочные продукты, мясо, рыба, бобовые растения, ржаной хлеб, ботва репы и фасоли, капуста, редис, морковь, свекла, апельсины, яблоки, мед. Нужно помнить о том, что термическая обработка овощей снижает содержание в них витаминов и кальция.

Способствует росту и растягивание тела специальными упражнениями: растягивание тела жгутами (можно даже спать в таком положении); на перекладине (можно закрепить на ноги тяжесть); спать на слегка наклоненной к ногам кровати.

Очень важно само по себе желание вырасти. Тогда в центральной нервной системе создается соответствующий очаг возбуждения, который воздействует на эндокринную систему.

Главным фактором роста является регулярная физическая нагрузка. Висы, подтягивания, прыжки должны продолжаться 1,5-2 часа 3-4 раза в неделю. Нужно подчеркнуть, что необходима именно такая продолжительность занятий. Доказано, что легкая (15-20 минут) зарядка, как и повышенная нагрузка, не оказывает благотворного воздействия на организм, потому что в первом случае не оказывается достаточного давления на

эндокринную систему, а во втором — наступает ее истощение.

О диете на каждый день

Рекомендуется включать в ежедневное меню такие продукты, поддерживающие жизненные силы: рис, изделия из пшеничной муки, мед, сахар, гранаты, чеснок, имбирь и др.

Ежедневная диета должна содержать продукты всех вкусовых ощущений. Это и есть царский путь к здоровью и долгожительству, подтвержденный опытом десятков поколений наших предков.

О наркотиках

Древние индийцы хорошо знали о свойствах наркотиков. Так, жрецы с помощью напитка сомы приводили себя в состояние транса. Индийская конопля веками использовалась врачами при лечении тяжелых недугов.

С древнейших времен индийской коноплей (как наркосодержащим растением) пользовались такие четыре категории населения:

1) жрецы, аскеты, факиры, йоги и бродячие саньясины — конопля помогала им при медитации и отправлении культа;
2) приверженцы бога Шивы, его супруги — божественной Дурги, обезьяньего царя Ханумана и др., использовавшие коноплю обычно после богослужения в дни праздников холи (праздник огней) в честь Дурги и Шивы;
3) люди, занятые тяжелым физическим трудом для снятия усталости;
4) больные, страдающие психическими и психо-соматическими расстройствами.

Индийская конопля после переработки служит фармацевтическим средством в виде: порошка, таблеток, шариков; она может вариться с молоком, употребляться в виде отвара, шербета и др. В грубом виде индийскую коноплю жуют или курят.

При лечении пациентов конопля редко применяется сама по себе, так как очень опасно токсическое ее воздействие. К ней обычно добавляют ряд других веществ, чтобы свести к минимуму наркотическое воздействие конопли и превратить ее в эффективное лекарство.

Лекарства, разработанные на основе конопли, используют при таких болезнях: язвенном стоматите, мужском и женском бесплодии, импотенции, поносе, несварении, эпилепсии, умопомешательстве, резких болях (коликах).

Для лечения наркоманов прибегают к таким средствам: слабительным, кислым веществам и кислой пище, мытью головы холодной водой, ароматическим цветам, сну, в том числе в прохладном помещении, ношению шелковых одежд, приему напитков, приготовленных на основе сахара, молока, топленого сливочного масла, полному покою и постельному режиму.

Симптомы наркотического отравления коноплей таковы:

первая стадия — покрасневшие глаза, сухость во рту, твердое небо, горячий выдыхаемый воздух;

вторая стадия — сужение глаз и малоподвижность тела;

третья стадия — ощущение жжения в ступнях, руках и глазах, глухой голос;

четвертая стадия — ощущение голода и жажды, сонные глаза;

пятая стадия — глухой невнятный голос и отказ от обычных житейских радостей;

шестая стадия — полное отсутствие памяти; седьмая стадия — слабость в верхней части тела, упадок сил;

восьмая стадия — потеря ориентации в пространстве, высоко поднятые брови, бессвязные громкие вскрики;

девятая стадия — громкие выкрики, обмороки, состояние комы, всхлипывания, катание по полу, бессвязная речь, выдача интимных тайн, крайнее истощение организма.

ЗАБОТА О ГЛАЗАХ

Глаза являются очень чувствительным и деликатным органом. По данным современной медицины, 90% информации из окружающей среды человек получает посредством зрения. 50% энергии, получаемой в организме за счет биохимических процессов, расходуется на физиологические функции: пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление и т. д., в то время как остальная энергия потребляется глазами.

Упражнение по совершенствованию тела хатха-йога лучше всего проводить с закрытыми глазами с целью сохранения энергии и использования ее резерва для укрепления здоровья.

Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответственном за зрение, т. е. в центральной нервной системе. Поэтому здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценности. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью зрения. Тот, кто хочет сохранить зрение, должен соблюдать не только гигиену глаз, но и общую физическую и умственную гигиену.

Хотя забота о глазах должна начинаться, прежде всего, с заботы о восстановлении общего здоровья, тем не менее, можно выделить приемы глазной гигиены — тренировку глаз с целью сохранения и совершенствования зрения. Это серия упражнений, солнечных ванн, массаж, обмывания, растирания, расслабление и т. д., предлагаемых хатха-йогой, офтальмологами-физиотерапевтами и народной медициной.

В обыденной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время.

Людям, занятым умственным трудом, с целью предупреждения заболеваний глаз необходимо каждые 3-4 часа переключать зрение на фокусирование вдаль к горизонту на 5-10 минут; закрывать глаза для отдыха на 1-2 минуты. Это снимает усталость, дает временное расслабление мышц

глаз и будет хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления.

Для совершенствования зрения медиками древности большое внимание уделялось созерцанию солнца и луны. Это созерцание оказывает на органы зрения более значительное воздействие, чем простое наблюдение горизонта. Глаза очень тесно связаны со всеми органами тела человека. Малейшие изменения во внутренних органах отражаются на радужной оболочке глаза. На этом принципе основана иридодиагностика. Но существует и обратная связь. Так как глаза страдают от конституционных беспорядков, общее здоровье тела становится хуже от зрительных дефектов. Совершенствуя зрение приемами гигиены глаз, можно вызвать положительные изменения в организме.

Известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают и их действие на глаза очень полезно. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекцию, убивая микробы.

Смотреть на солнце надо утром, когда оно не закрыто тучами, широко открытыми глазами, но ослабленными — не напряженными — столь долго, сколько возможно или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на заходе и восходе солнца. Нет света, равного по интенсивности солнечному свету. Его лучи полезнее всего для глаз. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, а не на само солнце. Со временем они будут смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез, но не следует смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, от 1-2 минут вначале до 10 минут — максимально. Это может дать значительное улучшение зрения. Лечебный эффект от созерцания солнца заслуживает большого внимания. За рубежом успешно применяют созерцание солнца для лечения таких заболеваний, как воспаление конъюнктивы, трахома, астигматизм, близорукость и дальнозоркость, гипертония.

Мускульная нагрузка

В обычном состоянии глаза не получают достаточно мускульных нагрузок. Одна группа мышц постоянно перегружена, другая расслаблена. Неправильное фокусирование глаза, значительно нарушающее нормальную аккомодацию, приводит к различным заболеваниям. Это может быть исправлено регулярной практикой глазных упражнений, предусматривающих правильную координацию, развитие мышц, фокусирующих глаза.

1. Центральная фиксация состоит в фокусировании глаз на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты. Глаза открыты, но не мигают, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше.

После нескольких месяцев практики можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте воду в красивую вазу и созерцайте около 10 минут центр отражения, создаваемый обычным светом. Вазу расположите так, чтобы фокус отражения был в центре тарелки, созерцать следует эту блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи древняя наука йоги рассматривает как успокоительное для глаз. Могущественным предметом центральной фиксации является созерцание различных объектов природы, таких как вода, небо, посредников для влияния этих элементов на зрительные нервы. Из более давних традиций исходит порядок центральной фиксации с водно-световым созерцанием в комнатах, подготовленных хорошим освещением, с картинкой, репродукциями хороших картин, где была бы спокойная гладь воды.

2. Созерцание носа. Сидя расслабленно, шею держите прямо и фиксируйте глазами верхушку носа. Созерцайте 1-2 минуты и затем закройте глаза. Повторить 2-3 раза. Закройте глаза для отдыха.

3. Созерцание бровей. После минутного отдыха с закрытыми глазами фиксируйте глаза на месте меж бровей. Удерживайте их так минуту или две. Закройте глаза для отдыха.

4. Созерцание правого плеча. Держите тело прямо, шею и голову твердо. Фиксируйте глаза на конце вашего правого плеча. Оставайтесь так 1-2 минуты. Затем закройте глаза для отдыха.

5. Созерцание левого плеча. Так же, как и правого.

Полезно комбинирование всех четырех упражнений

в одно. Выполнение их укрепляет мышцы глазного яблока, усиливает естественную фиксацию и аккомодацию.

Массаж

Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции: поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами — указательным и средним в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза — над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

Промывание

Холодная вода хорошо стимулирует органы зрения, после мускульных упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 3-4 раза на 3-4 секунды или, взяв воду в ладони, бросать ее несколько раз в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой на отдыхе — у ручейка, родника, у горной речки, у водопада. Если есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, спокойно посидите и посмотрите на водную гладь. Этим бы включите обратную связь воздействия элементов природы на нервную систему через глаза, имеющие разветвленную сеть инерции абсолютно со всеми органами тела.

ГИМНАСТИКА И ГИГИЕНА ЗУБОВ, ПОЛОСТИ РТА, УХА, НОСА И ГЛАЗ

В замечательной книге Шри Йогендра «Личная гигиена йога» есть слова: «Странно, что тот предмет, которому каждый должен был бы научиться, прежде всего, как сохранить здоровье, может оставаться в пренебрежении. Многие из нас знают, как жил Наполеон или как далеко от нас находится Венера, но мало кто из нас знает в действительности даже элементарное о физиологи ческой основе нашей жизни».

Забота и знание о теле являются основой, на которой строится вся активность человека. Эти знания достойны стать предметом жизненной необходимости, рас сматриваться как существенное и изучаться прежде веет человеком любой профессии, любого рода занятий. Дрен ними авторитетами сообщение знаний, ведущих к хорошему здоровью, рассматривалось как Высший дар.

Если обратиться с вопросами о здоровом образе жизни к древним источникам, то одной из первых забот человека называется — очищение зубов, ротовой полости, языка, ушей, воздушных полостей, которое «должно совершаться каждое утро».

Зубы, ротовая полость

Одним из источников инфекции и самоотравления, открытым для всех видов заболеваний, и особенно для гнойных бактерий, является ротовая полость. Как отмечено исследователями, колонии инфекционных микроорганизмов встречаются у основания корней зубов, или и самом зубе и, кроме общего воздействия на зубы, оказывают губительное влияние на здоровье.

Существуют 2 опасности для здоровья в этой области

1) кариес — разрушение зубов в результате широкого химического процесса;
2) пиоррея — результат жизнедеятельности гнойных бактерий и живых паразитов.

Обе эти болезни, действуя на зубы, становятся причиной возникновения многих тяжелых внутренних

болезней — артрита, эндокардита, функциональных расстройств глаз, ушей, носа, гипертонии, наличия токсических элементов в крови, серьезных нарушений в работе почек, сердца, желудка, кишечника. Все эти тяжелые страдания могут быть результатом инфекции в ротовой полости. Многие случаи хронического несварения желудка возникают от несовершенного жевания в результате изменения зубов. Дантисты не в состоянии изменить слабую консистенцию зубов, из-за которой ни разрушаются.

Народная медицина хранит простые методы ухода зубами, которые позволяют остановить, разрушение зубов и значительно снизить инфицированность.

Зубная щетка, применяемая большинством из нас, очень жесткая. При пользовании ею можно загнать кусочки пищи в щели между зубами, в дальнейшем она сама становится рассадником инфекции. В качестве зубной щетки разными народами используются мягкие материалы растительного происхождения, обладающие вяжущим свойством. Это могут быть молодые побеги грушевого, липового, апельсинового деревьев, стебель сельдерея, моркови, побеги черной смородины, калины, рябины, лимонника, кедра и т.д. Палочка должна быть 15-18 см в длину и 5-6 мм в диаметре. Веточка должна быть срезана свежего растения, можно и полусухого, предварительно замоченного в воде. Один конец палочки разжевывается, пока не получится щетка. Это является прекрасным жевательным упражнением для зубов. После двух-трехкратного употребления зубная щетка, приготовленная таким разом, выбрасывается.

Зубной порошок. Для чистки зубов можно использовать Гной порошок фабричного приготовления. Но лучшего результата можно достичь, если добавить в порошок толченые квасцы до 10%. Можно использовать порошок, изготовленный так: квасцы — 10%; имбирь — 90%.

Компоненты смешать, потолочь, растереть, чтобы поучился порошок. Его помещают на кончике древесной щетки и хорошо растирают против корней зубов. Все чистоты снимаются.

Если к такой очистке добавить еще процедуру — бой дисбактериозу — тщательным прожевыванием чеснока утром натощак и вечером перед сном, то ни один вид инфекционных микроорганизмов не выдержит такой очистительной атаки.

Полоскание рта. Свежевыделившаяся слюна является лучшим антисептиком ротовой полости. Слюна содержит в себе ферменты, переваривающие крахмал, который часто скапливается на зубах. Она также достаточно сильна своей щелочной реакцией, чтобы нейтрализовать кислоты, причиняющие вред зубам. Поэтому для полоскания рта хорошо применять чистую воду 3-4 раза в день.

Язык

При разговоре или общении с людьми можно почувствовать нечистое дыхание. Дурной запах возникает от осадка, собирающегося на корне языка. Корешок его может быть покрыт массой тончайших остатков полуразрушенной пленки эпителия, который распространяется вперед к кончику языка и создает видимое покрытие.

При установлении диагноза состояние языка рассматривается как показатель здоровья, он более объективен, чем показания других внешних органов при оценке пищеварительного тракта. Значит, язык должен быть очищен так же хорошо, как зубы и рот.

Народная медицина и практика йогов предлагают такой способ. Сложите вместе указательный, средний и безымянный пальцы; подвиньте их достаточно глубоко в гортань и, пока корень языка не очистится, хорошо скоблите. Одновременно должна быть очищена от слизи и мокроты и ротовая полость. После одно-двухминутной чистки протрите язык маслом. Очищается поверхность языка, его основание и нижняя часть один-два раза в день, ранним утром и перед сном.

Ухо

Гигиена уха не очень сложна. Природа предусмотрела периодическую очистку уха перемещением серы.

очищающей ухо от посторонних остатков. Состояние уха отражается на общем здоровье. Из-за повышения давления серы на барабанную перепонку возможно головокружение.

Забота о внешнем ухе. Лучше всего мять в руках, вращать во все стороны, оттягивать вниз, особенно вперед, оставляя ушную серу и остатки передвигаться и выходить наружу. Хорошо в комплекс утренней гимнастики включить и упражнения для внешнего уха:

1. Потереть возвышение за ухом вверх-вниз 8 раз.
2. Загнуть ушную раковину сзади наперед 8 раз.
3. Повращать козелок по часовой стрелке 8 раз.
4. Оттянуть вниз мочку уха 8 раз.

В неменьшем внимании нуждаются слуховой канал и среднее ухо. В здоровом ухе сера не собирается. Местная ушная боль, зуд, раздражение или воспаление канала не только может быть легко предупреждено, но даже излечено небольшой ежедневной заботой об этом органе. Ушные капли размягчают серу, могут увеличить ее массу и усилить давление, не принося никакой пользы. Небольшая чистка раковины ушей заключается в орошении отверстий и в омовении внешних частей обыкновенной водой. Указательный палец вставить в ухо и медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом им на стенки удалить серу, сухие отмершие клетки или пыль, накопившуюся за день.

Гигиена носа

Нос является наиболее важным органом. Он функционирует даже в последнюю минуту нашего земного существования. Поэтому туалет носа требует такой же заботы и повседневного внимания, как зубы, рот, язык.

Многие из таких заболеваний, как тонзиллит, заушницы, синусит, дифтерия, детский паралич, корь, скарлатина, ревматизм, могут быть предупреждены при хорошей заботе о носе, подразумевая при этом и общую гигиену. Важность промывания носа трудно переоценить. «Глухой, немой и безумный еще живет с потерей вкуса, пока нос активен; ... физиологи считают, что это наиболее важный орган» («Продление жизни». Майер).

Обычно любая пыль, вдыхаемая через нос, оседает на слизистой поверхности носовых кандалов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, находящимися в постоянном движении. Любой микроб, попадая в нос, также выбрасывается. К тому же носовая слизь, обладая антисептическими свойствами, убивает громадное количество бактерий. Но с количеством пыли, которую мы вдыхаем, поглощаем с пищей и ядовитым питьем, обременяя свой биологический механизм, нос не справляется. Носовой платок не в состоянии убрать всю пыль и слизь, особенно когда кто-либо постоянно спит на одном боку и отбросы откладываются в другой ноздре. Закупорка приносит преждевременную старость постоянным раздражением воздуха, раздуванием кровеносных сосудов. В результате — понижение жизненного тонуса.

Техника промывания носа методом нети (хатха-йога).

Возьмите полстакана воды, чайную ложку соли (можно морской). Налейте воду на ладонь и втягивайте ее через одну ноздрю, закрыв другую пальцем. Используйте ладони попеременно для соответствующих ноздрей. Втянутая вода будет выливаться через эту же или другую ноздрю, или через обе, или, что более удобно, через рот. Повторяйте этот процесс дважды-трижды попеременно через каждую ноздрю.

Как снимать стрессы

Стрессы, неврозы, перенапряжение — довольно обычное явление в нашей повседневной жизни. Эти факторы, по тибетской медицине, нарушают внутреннее равновесие — инь-ян, приводят к определенной дезорганизации природных сил, так называемой защитной энергии ЧИ, а порой и к затяжной депрессии.

Сам по себе стресс является полезной охранительной энергией и эмоцией, но когда он переходит в дистресс, происходит разрушение организма, различного рода гормональные нарушения.

В таких случаях важно правильно найти выход из конфликтной ситуации,

то есть, как говорят психологи, «локализовать аффект».

Что для этого нужно?

Во-первых, научиться психотренингу.

Вы пришли с работы, закрыли входную дверь. Женщины обычно отправляются на кухню, начинают готовить ужин. Затем проверка уроков у детей, укладывание их спать, повседневные хозяйственные заботы.

А теперь начнем сначала: вы закрыли входную дверь и прежде всего мысленно представляете, что скидываете с плеч тяжелый рюкзак, то есть, говоря иносказательно, избавляетесь от всех забот, накопившихся за день. В этом рюкзаке собираются отрицательные эмоции, неприятности, обиды, оскорбления.

Затем хозяйка предупреждает домашних о том, что с сегодняшнего дня она решила, как говорится, всегда быть в форме: не болеть, свежо выглядеть, оставаться молодой и красивой. Для этого необходимо ... всего 15 минут. Вы идете в дальнюю комнату, берете сложенное пополам одеяло или коврик, расстилаете на полу, надеваете хлопчатобумажную одежду и принимаете позу, которая называется «мумия».

Итак, начинаем упражнение. С закрытыми глазами, лежа на спине, мысленно расслабляете пальцы ног, подошвы, икры, колени, бедра. Затем таким же образом — поясницу, живот, спину, грудь. Следующий этап — шею, затылок, лоб, глаза, лицо. Глаза и лицо при этом — мягкие, расслабленные, прохладные, женщины представляют, что они молоды, прекрасны и беззаботны.

Мужчинам, выполняя «мумию», следует полностью расслабиться, не ощущать своего тела: оно легко и невесомо. Вы как бы летите... летите... летите...

«Мумия» снимает нервное состояние, мышечные спазмы, восстанавливает равновесие в организме, его работоспособность. По действию это упражнение эквивалентно шести часам ночного сна.

При очень сильном стрессе выполняется упражнение для дыхания — «ха» — стоя.

Исходное положение. Ноги чуть шире плеч, руки вытянуты вперед,

ладонями вверх. Приподнимаясь на носках, одновременно поднимаем руки вверх, прогибаясь в позвоночнике. Представляем мысленно, что внутри нас «полый цилиндр». В него собираем все отрицательные эмоции, как-то: конфликтные ситуации, оскорбительные замечания и т. д., и все это выдыхаем через широко открытый рот.

Проделывая это упражнение регулярно, вы почувствуете его эффективность.

Для укрепления нервов выполняется следующее упражнение.

Исходное положение. Ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Вдох. Пальцы сжимаем в кулаки. Медленно, с усилием перемещаем к груди. Затем быстро выбрасываем вперед. Снова медленно, с усилием перемещаем к груди. И так несколько раз. Выполняется упражнение на вдохе. Резко выдохнуть через широко открытый рот.

Для начала сделать два-три раза.

При этом восстанавливается нервная система, накапливается жизненная энергия, равновесие инь-ян.

Прана-яма: для снятия стресса.

Исходное положение. Упор на руках или на 2-й и 3-й фалангах пальцев. Сделать вдох и медленно отжаться от пола. На вдохе задержка.

Для женщин рекомендуется 5-10 отжиманий, для мужчин — 20-40.

Прана-яма увеличивает физическую силу, восстанавливает нервную систему, снимает стрессовые ситуации, накапливает биоэнергию — внутреннюю энергию ЧИ.

Психическая зарядка

В утренней гимнастике — удлиненный вдох и энергичный выдох. В это время необходимо начинать мысленно произносить заранее заготовленные формулы:

1. «Я весел и спокоен, я улыбаюсь».
2. «Дыхание свободное, ровное и ритмичное».
3. «Я заряжаюсь внутренней энергией».
4. «Свежесть и бодрость наполняют меня».
5. «Владею собой без усилий».

6. «Впереди плодотворный день».
7. «Воля собрана, как пружина».
8. «Мышцы напряжены».
9. «Внимание. Встать!»

Упражнение утренней психической гимнастики и релаксации со временем дает состояние эмоциональной уравновешенности, включаются внутренние механизмы самолечения. Улучшаются память, мышление, развивается подвижность основных нервных процессов. Психологическая установка дает возможность в любой обстановке быстро включиться в любую ситуацию, повышается также устойчивость нервной системы к эмоциональным стрессам.

МАГИЧЕСКИЕ МОЛИТВЫ НА КАЛОДЫЙ ДЕНЬ

После пробуждения маг совершает утреннюю молитву, соответствующую этому дню. Молитва имеет целью моментальное слияние человеческого Я с Высшим бессознательным посредством действия идеализированного чувства на магически развитую волю. Молитва должна быть актом мысленным и духовным, а не внешним выражением формализма. Эффективность молитвы зависит от уровня вибрации мага. Чем выше его духовность, тем продуктивнее будут его действия.

Воскресенье

Сначала читается «Отче наш».

Избави меня, Господь, своё создание, от всех душевных и телесных страданий, прошедших, настоящих и будущих. Дай мне по благости Твоей Мир и здоровье, яви Свою милость мне, твоему созданию, через посредство Всеблаженной Девы Марии, твоих Апостолов Петра, Павла, Андрея и всех святых. Дай мне, твоему созданию, Мир и здоровье на всю мою жизнь, и дабы я с помощью Твоего милосердия никогда не совершил бы греха, а так- же не попал

бы страху и не пришел бы в смятение во имя Иисуса Христа, сына Своего, нашего Господа, который, будучи Богом, живет и царствует в единении с Святым духом во веки веков. Да будет так, да будет мир Господа всегда со мною. Да будет так. Да пребудет Мир небесный, который ты, Господи, дал своим ученикам всегда твердо в сердце моем и да пребудешь Ты всегда между мною и моими видимыми и невидимыми врагами. Да будет так. Да пребудет мир Господа, его лик, его тело, его кровь мне в помощь, утешит и охранит меня, Твое создание (имя) как для души, так и для тела.

Да будет так. Агнец Господень, который удостоил родиться от Девы Марии, который, будучи на кресте, омыл Мир от его грехов, сжалься над моей душою и моим телом. Христос, Агнец Божий, закланный для спасения Мира, смилуется над моей душой и моим телом. Агнец Божий, через которого спасены все верующие, даруй мне Твои Мир, и да пребудет он всегда как в этой жизни, так и в будущей. Да будет так.

Понедельник

О, Боже Великий, в котором все спасено, освободи меня также от всякого зла. О, Боже Великий, даровавший утешение всем существам, даруй его также и мне. О, Боже Великий, являющий помощь и поддержку во всех вещах, помоги также и мне и яви свою помощь во всех моих нуждах, несчастьях, предприятиях и опасностях. Избави меня от всяких козней врагов видимых и невидимых. Во имя Отца, сотворившего весь Мир, во имя Сына, искупившего его, во имя Святого Духа, совершившего закон во всем его совершенстве. Отдаюсь в руки Твои и предаюсь совершенно Твоему Святому покровительству. Да будет так. Благословение всемогущего Бога-Отца, Сына и Святого Духа да будет всегда со мною. Да будет так. Благословение Бога-Отца, создавшего все единым своим словом да будет всегда со мною. Благословение нашего Господа Иисуса Христа, Сына Бога живого, да будет всегда со мною. Да будет так! Благословение Святого Духа с

его семью дарами да будет со мною. Да будет так. Благословение Девы Марии и ее Сына да будет всегда со мною. Да будет так.

Вторник

Благословенны священные хлеба и вина, которые наш Господь Иисус Христос совершил и дал своим ученикам, говоря «Примите, ядите, сие есть тело мое, за вас ломимое во оставление грехов». Да будет всегда со мной благословение святых Ангелов, Архангелов, Начал, Сил, Властей, Господств, Престолов, Херувимов и Серафимов. Да будет всегда со мною. Да будет так.

Благословение всех небес Божьих да будет всегда со мною. Да будет так. Да поддержит и защитит меня величие всемогущего Бога и да руководит мною его вечная благость. Да воодушевит меня его беспредельная милость. Да направит меня его Божественность. Да сохранит меня могущество Отца. Да оживит меня мудрость Сына, и да пребудет всегда сила Святого Духа между мной и моими врагами, видимыми и невидимыми. Могущество Отца, укрепи меня, премудрость Сына, просвети меня, и утешение Духа Святого, успокой меня. Отец есть Мир, Сын есть жизнь, Дух Святой есть средство утешения и спасения. Да будет так. Да благословит меня Божья благодать. Да будет так. Да сохранит меня его сострадание и да сохранит меня его любовь.

О, Иисус Христос, Сын Бога живого, сжалься надо мною, бедным грешником.

Среда

О Эммануил, защити меня от злобного врага и от всех врагов, видимых и невидимых, избави меня от всякого зла. Иисус Христос, Царь, пришедший в Мир, Бог, сделавшийся человеком и терпеливо пострадавший за нас. Иисус Христос, кроткий Царь, да будет всегда среди меня и моих врагов, чтобы защищать меня. Да будет так.

Иисус Христос царствует, Иисус Христос повелевает.

Да избавляет меня Иисус Христос непрестанно от всякого зла. Да будет так. Да удостоит Иисус Христос меня милости восторжествовать меня над моими противниками. Да будет так. Вот крест нашего Господа, Иисуса Христа, бегите же, мои враги, при его виде. Лев пламени и Иуды восторжествовал, род Давида. Аллилуйя. Аллилуйя. Аллилуйя. Спаситель Мира, спаси меня и помоги. Ты, который искупил меня крестом и своей драгоценной кровью, поддержи меня. О Боже, молю тебя об этом. О АЖЕ ОС, О БОЖЕ, АЖЕ АЖЕ ОС и ШИРОС, АЖЕ ОС АМАНАТОС ЭЙ, ЕЙ, ЗОН, ХИМАС; Святый Боже, Святый крепкий, Святый милосердный и бессмертный, сжалься надо мною, твоим созданием (имя), Господи, будь моей опорою, не покинь меня, не отвергни моих молитв. Бог моего спасения, будь всегда моим помощником. Бог моего спасения.

Четверг

Просвяти очи мои светом Истины, да не смежит их вечный сон, боюсь, что враг мой скажет, что я имел над ним преимущество, доколе Господь пребудет со мною, не устрашусь злобы врагов моих.

О сладчайший Иисус, сохрани меня, поддержи меня и спаси меня. Да при одном твоем имени все преклонялось, как небесное, земное, так и адское. Дабы все язицы возвестили, что наш Господь Иисус Христос пребывает в славе Отца своего. Да будет так. Я знаю и уповаю, что, когда бы я ни воззвал к Господу, в какой бы ни было день и час, я буду спасен. Сладчайший Иисус Христос, Сын Бога живого, совершивший столько великих чудес силою своего драгоценного имени, одарившего своими щедротами неимущих, потому что перед силою его демоны обращались в бегство, слепые воспрозревали, глухие слышали, хромые исцелялись, немые говорили, прокаженные очищались, страждущие выздоравливали, мертвые воскресали, едва произносилось сладчайшее имя Иисуса. Ухо преисполнялось восторгом, а уста приятностью, от одного произнесения имени демоны обращались в бегство, колени склонялись, все дурные помыслы искоренялись, все немощи исцелялись,

всякое возмущение и борьба с Миром, плотию и дьяволом прекращалось и все преисполнялось небесными благами, потому что всякий призывавший и тот, кто будет призывать это святое имя Божье, был и будет спасен. Это святое имя было произнесено Ангелом даже прежде зачатия его в утробе Святой Девы.

Пятница

О, сладчайшее имя, имя, укреплющее сердце человека, имя жизни, спасения, радости, имя драгоценное, святозарное, славное и приятное, имя, укрепляющее грешнего, имя, которое спасает, направляет, сохраняет и управляет всем. Повели именем своим, Иисус, да удалится от меня дьявол. Открой, Господи, мои невидящие очи, уничтожи мою глухоту, исцели мою хромоту, возврати речь немоте моей, уничтожь проказу мою, возврати мне здоровье, воскреси меня из мертвых и возврати мне снова жизнь, оборони меня со всех сторон от внутреннего и внешнего зла, дабы я, наделенный и укрепленный святым Твоим именем, мог пребывать всегда в тебе, славословя и почитая тебя. Так все это надлежит тебе, как достойному славы, вечному Богу, которым все управляется и пребывает в радости, хвале, честь и славу, да воздарит тебе всегда, из века в век. Да будет так. Да будет Иисус в сердце моем. Да будет так. Да будет Господь наш Иисус Христос всегда во мне, да возродит он меня, да сохранит он меня, да будет Он передо мною и поведет меня, и да будет он за мною и обережет меня, и да будет он надо мною и благословит меня, и да будет он во мне и оживит меня, да будет он подле меня, чтобы управлять мною, да будет он надо мною, чтобы укрепить меня, да будет всегда со мною, чтобы избавить от всех мук вечной смерти.

Он, который живет и царствует во веки веков. Да будет так.

Суббота

Иисус, сын Марии, спасение Мира, Господи, будь

ко мне милостив и благосклонен, кроток и милосерд, даруй мне благодать Духа Святого, чтобы воздать тебе должную честь и поклонению тебе, избавитель Мира, никто не мог наложить руку на него, потому что час его не настал. Он, который есть, был, и будет всегда. Был Богочеловек от начала до конца.

Да сохранит меня эта молитва от врагов моих на вечные времена. Да будет так. Иисус из Назарета, Царь Иудейский, звание почетное, Сын Девы Марии, смилуйся надо мною, бедным грешником, и веди меня своею кротостью на путь вечного спасения. Да будет так.

Зная все, что должно было с ним случиться, Иисус выступил вперед и сказал: «Кого вы ищете?» Они ему ответили: «Иисуса из Назарета». Иисус им сказал: «Это я». Иуда же, который должен был его предать, был с ним. Как только он им сказал, что это он, — они упали навзничь на землю, тогда Иисус снова спросил их: «Кого вы ищете», — и они снова ответили: «Иисуса из Назарета». Иисус им повторил: «Я же сказал вам, что это я, если вы ищете меня, то отпустите их», — говоря об учениках.

Копье, гвозди, крест, тернии и смерть, которую я потерпел, доказывают, что я уничтожил и искупил преступление грешников, сохрани меня, Господи Иисусе Христос, от всех язв, нищеты, козней врагов моих, и да послужат мне пять ран нашего Господа средством постоянного исцеления.

Иисус есть путь. Иисус есть жизнь. Иисус есть истина. Иисус пострадал, Иисус был распят. Иисус, сын Бога живого, сжалься надо мной.

И так Иисус шел посреди их, и ничья рука не посягнула на него, потому что его час еще не настал.

Прочитав магическую молитву на каждый день, его можно заканчивать обычными христианскими молитвами.

ВТОРОЕ ВНИМАНИЕ И ЕГО РАЗВИТИЕ

Описание развития второго внимания в разных частях земли различно. Азиатские маги рассказывают о центре второго внимания так: центр второго внимания находится между второй и третьей чакрами (но за пределами человеческого тела, приблизительно 20 см от этой точки и сдвинут вправо на 10 см). Найдя эту точку, нужно воздействовать на центр второго внимания. Для этого разработана соответствующая техника.

Упражнение

Найдя эту точку, воздействуем на нее «солевыми» движениями кистью правой руки (пальцы согнуты и направлены в точку, на которую мы хотим оказать воздействие. Отводим кисть вверх, пальцы сводятся вместе, не сгибаясь, большим пальцем несколько раз проводим по остальным). Через некоторое время тренировок вы почувствуете, что воздух здесь плотнее, чем в других местах. Продолжая пассировать, вы почувствуете сгусток, по плотности напоминающий яйцо, вареное всмятку. Как только почувствовали — прекращаем солевые движения. А теперь нужно сконцентрироваться на этом месте и увидеть его. Так только увидели — нужно произвести следующее.

На вдохе постараться это место мысленно втянуть в себя. Как только это удалось, появится желание провести

им вдоль позвоночника. В процессе этого вы будете чувствовать тепло вдоль позвоночного столба. Эти ощущения следует поднять до уровня шестой чакры, что вызовет в организме приятные ощущения. Чтобы закрепить достигнутый результат, нужно повторить предыдущее упражнение.

Второе внимание возможно тренировать также с помощью развития органов чувств человека.

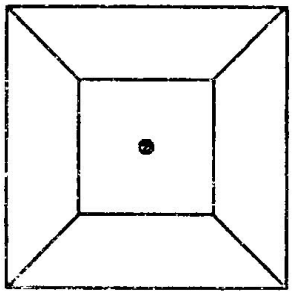
Предлагаем вам четыре блока упражнений.

I блок

Упражнение 1. На белый лист (формата А3-А4) наносится синяя точка в центр (точка диаметром 12-15 мм). Концентрируем свое внимание на точке в течение 5-7 минут Точка! при этом должна быть расположена на расстоянии 2-2,5 см от глаз. После этого делаем легкий массаж глаз, чтобы снять напряжение.

Упражнение 2. Эта же точка. Смотрим на нее в течение 5-7 минут. Медленно закрываем глаза. Должно появиться негативное изображение.

Упражнение 3. На листе бумаги чертим усеченную пирамиду, вид сверху. В центре располагаем точку того же диаметра.



Концентрируем свое внимание на грани с точкой и приближаем грань вместе с точкой к глазам.

Упражнение 4. Проделываем то же самое, только на этот раз удаляем грань.

Упражнение 5. Используем лист бумаги с точкой, как в упр. 1. Концентрируем свое внимание на точке, через некоторое время

получится две точки, настоящая и мнимая. Взгляд удерживаем на настоящей, но мнимую не теряем.

Упражнение 6. На лист бумаги наносим две точки, расстояние между которыми должно быть 10 см. Концентрируем свое внимание на созерцании этих точек и из двух точек получаем одну.

II блок

Упражнение 1. Повторяем второе упражнение первого блока.

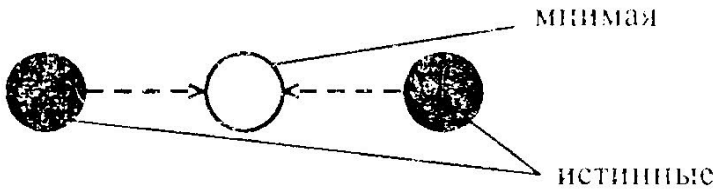
Упражнение 2. Повторяем 3-е и 4-е упражнения первого блока, только с закрытыми глазами.

Упражнение 3. От истинной точки отводим одну мнимую. Сохраняя концентрацию на истинной, отводим на себя еще одну мнимую (делать с открытыми глазами).

Упражнение 4. Из одной точки получить две. Внимание на истинной. Мнимую как можно дальше отодвинуть. Затем мнимой точкой обогнуть помещение или вокруг себя и вернуть в исходное положение. Концентрация все время на истинной.

Упражнение 5. Проделать все то же самое с закрытыми глазами.

Упражнение 6. На лист наносятся две точки. Из двух истинных нужно получить одну мнимую. Концентрация на мнимой точке. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.

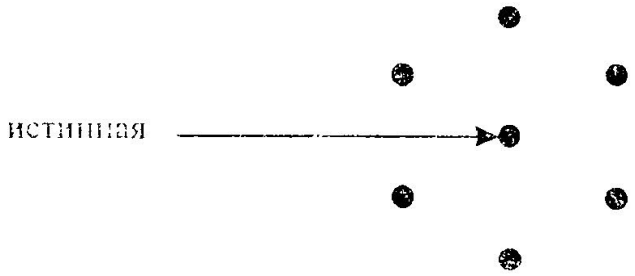


III блок

Упражнение 1. Анологично 4-му упражнению Н-го блока. Отводим мнимую точку назад, истинная перед нами. Глаза открыты. Проводим мысленно соединяющую 2 точки ось.

Упражнение 2. На листе бумаги располагается одна точка. Из одной точки следует получить шесть мнимых

точек. Упражнение делают с открытыми глазами. Мнимые точки следует располагать по кругу вокруг истинной.



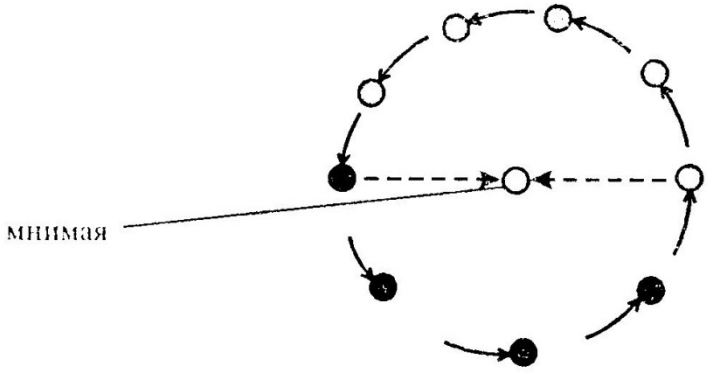
Упражнение 3. Глаза закрыты, пытаемся представить себе яркое пламя свечи и как можно лучше рассмотреть его в течение 10-ти минут.

Упражнение 4. Располагаем на листе 2 точки диаметром 2-2,5 см.

Расстояние между точками 10-15 см. Цвет у точек разный. Левая — красная, а правая — синяя. Концентрируем внимание сразу на двух точках. Красную придвигаем к себе, синюю — от себя, а затем наоборот. Упражнение выполняется с открытыми глазами.

Упражнение 5. Те же две точки, так же концентрируемся на обеих. Необходимо из этих точек построить фигуры: слева — круга, справа — треугольника.

Упражнение 6. Это упражнение выполняется с теми же точками. Концентрируемся на обеих сразу. Необходимо красную и синюю точки поменять местами, а потом сделать между ними мнимую точку.



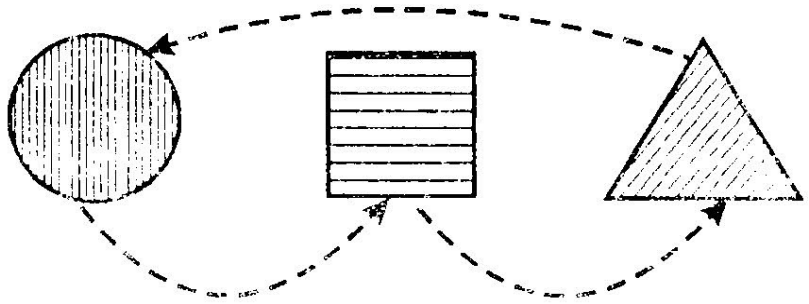
IV блок

Упражнение 1. На листе располагаем точку диаметром 7 см зеленого цвета. Концентрируем внимание на этой точке. Доводим концентрацию до контакта с этой точкой. Когда концентрация достигнута, стараемся разогреть и размягчить ее. Делаем из нее зеленый квадрат. Упражнение выполнять с открытыми глазами.

Упражнение 2. Концентрируем свое внимание на квадрате синего цвета (сторона квадрата — 7 см). По достижении концентрации разогреваем и размягчаем его. Делаем из него треугольник. Концентрацию держать 5-7 минут. Упражнение выполняется с открытыми глазами.

Упражнение 3. Концентрируем внимание на равностороннем треугольнике красного цвета (высота 7 см). Доводим концентрацию до контакта с треугольником, разогреваем, размягчаем и делаем из него круг (края треугольника можно немного закруглить).

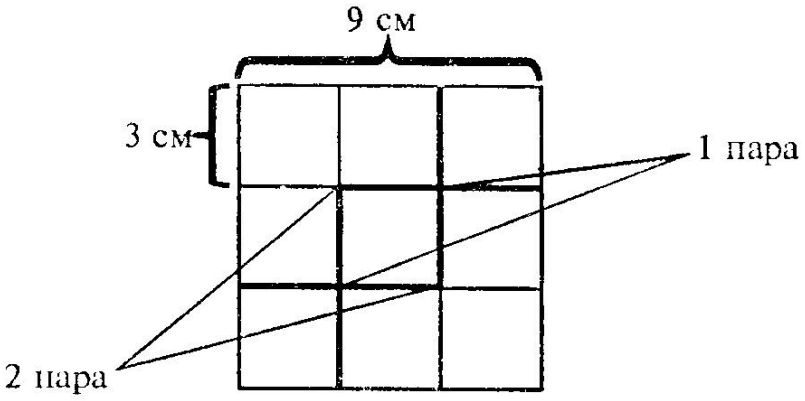
Упражнение 4. Располагаем на листе зеленый круг, синий квадрат, красный треугольник. Концентрируем свое внимание на всех трех фигурах сразу. Необходимо поменять их местами. Треугольник на круг, круг на квадрат, квадрат на треугольник. Затем перемещаем треугольник в центр, круг — вниз, квадрат — вверх. Выполняем это в три цикла, пока фигуры не займут свои места.



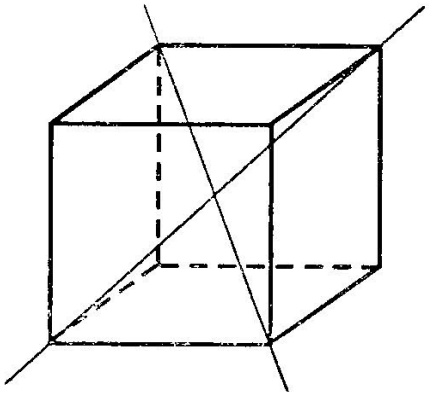
Упражнение 5. Выполняется точно так же, как и упр. 4. Основная задача — поменять местами фигуры, при этом оставляя цвет на месте.

Упражнение 6. Чертим на листе квадрат. Сторона квадрата 9 см. Разбиваем внутри квадрат на 9 квадратов со стороной 3 см. В полученном чертеже мысленно выделяем

две пары крестов. Концентрируем внимание на первой паре крестов. Одну пару крестов нужно приближать к себе, другую — удалять, и наоборот. После этого концентрируем внимание на второй паре крестов.



Упражнение 7. Следует начертить на листе бумаги куб (сторона 7 см). Концентрируем свое внимание на этой фигуре. Мысленно проводим ось (по диагонали). Задача этого упражнения — вращать куб вокруг оси. Оси следует поочередно менять.



КОНЦЕНТРАЦИЯ, ИЛИ СОСРЕДОТОЧИВАНИЕ МЫСЛЕЙ

Концентрация мыслей требует абсолютного господства одной мысли (или целого ряда мыслей), полного отрешения от всех внешних впечатлений, самоуглубления и полного сосредоточения на работе. От этого состояния зависит

вся система учения, а от активной концентрации — главная его часть.

Кто хочет влиять на других при помощи мыслей, должен научиться мыслить интенсивно. Он должен развить способность мыслить настойчиво, делая упор на одной мысли, и находить силы моментально подавлять все иные мысли, образы и представления, не находящиеся в связи с мыслью, на которой необходимо сосредоточиться.

В то же время нужно совершенно отрешиться от всех внешних воздействий. Через посредство зрения, слуха или иного органа чувств не должно восприниматься какое-либо раздражение или ощущение. Сосредоточение на одной избранной мысли должно охватить ее во всех частях: возможно даже полное отождествление, так сказать, вашего духовного «я» с этой мыслью.

Телесная оболочка посвящающегося и все вокруг на время упражнений перестает существовать для него, как бы исчезает, остается лишь его духовный мир и избранная мысль. Эту мысль, привыкшую переноситься от одного представления к другому, необходимо как бы собрать в одном фокусе оптического стекла.

В науке существует направление, рассматривающее мысли как реальные материальные вещи, которые, сконцентрированные интенсивно и непрерывно на одном пункте, воспринимают одические и, может, электрические силы, оказывающие на вещество воздействие, граничащее с чудом.

Следующий опыт подтверждает вышесказанное. Будем продолжительное время всматриваться в какую-либо часть тела и посредством концентрации мыслей отрешимся от всех посторонних мыслей. Через некоторое время (в зависимости от характера концентрированной мысли) это место краснеет и к нему начинается усиленный приток крови. Если прибегать к этому способу систематически, можно способствовать усиленному росту или более полному развитию этой части тела. Здесь невольно припоминается феномен выращивания растения на глазах зрителей, производимый индусскими факирами.

Чтобы иметь возможность направлять с особенной

силой все мысли на центральный пункт, надо находиться в закрытом помещении, которое по возможности было бы защищено от уличного шума. Если нет такой возможности, закрывают окна и упражняются в то время, когда уличное движение затихает. Лучше всего этим заняться приблизительно между 9 и 10 часами вечера или рано утром. Более позднее время мало пригодно, так как тело утомлено и во время спокойных упражнений можно легко впасть в сон. Ночное время выбирают только в исключительных случаях.

Первые упражнения должны быть направлены на то, чтобы приобрести полное господство над мускульными сокращениями. Возьмем, например, случай, когда кто-либо обладает привычкой при всяком шуме поворачивать голову туда, где он предполагает обнаружить источник шума. Подобная привычка может сильно мешать. Вы должны выйти из дома с книгой или предметом, предназначенным для других занятий, на свежий воздух, разместиться на участке с оживленным уличным движением или на площадке для детских игр и твердо решить: ничто не может помешать работе — ни прогуливающиеся нарядные люди, ни шум. Вы не должны поднимать голову от своей работы ни при каких обстоятельствах, принуждая себя к абсолютному спокойствию.

Вы первоначально будете в состоянии выполнять подобное упражнение только в течение короткого времени, может быть, только в течение 10 минут, но мало- помалу попытайтесь удлинять его продолжительность каждый раз на 5 минут. Кто относится усердно к своему развитию, скоро сможет продолжать свое упражнение уже в течение целого часа.

Вообще, не падайте духом от случайных неудач. Это относится ко всем упражнениям, описанным в данной книге. Чрезвычайно важно начать упражнения с одной минуты — точно. Благодаря силе привычки тело станет более послушным и упражнения сделаются более интенсивными.

Большинство имеет привычку беспрестанно шевелить руками. Чтобы избавиться от этого, рекомендуется

следующее упражнение. В свое время советовали детям, впервые пришедшим в школу, класть руки на край стола и загибать большие пальцы под столешницу, тогда руки находятся в покое. В этом добровольном порабощении можно провести время за чтением интересной книги.

Комбинации могут быть здесь очень разнообразны. Кто обладает подобными недостатками, вскоре сам придумает такие упражнения для преодоления всевозможных вредных привычек. Так что упражняющийся не должен терять прилежания и настойчивости.

Концентрация мысли — ключ ко всем психическим силам. Как в активной, так и в пассивной форме концентрация является основанием сознательно вызываемых каждым психических феноменов. Следовательно, не может быть сознательного проявления астрального существа без активной концентрации мыслей; телепатия, лечебный одизм, влияние на вещество силою воли и прочее возможны только при помощи точной, интенсивной концентрации мыслей, точно так же, как психометрия, ясновидение и яснослышание в значительной степени зависят от искусства вызывать полное пассивное состояние, которое противополагается активной концентрации мыслей. Поэтому постоянно помните, что предстоящие упражнения, лежащие в основе всех психических способностей, необходимо выполнять точно, проходить с особым усердием и прекращать их не ранее того времени, когда вы с чистой совестью сможете сказать, что оба состояния (активное и пассивное) находятся в вашем полном распоряжении. Дальнейший успех зависит исключительно и всецело от интенсивности, с которой ученик способен сосредоточивать свои мысли на одном пункте или совершенно освобождаться от всех мыслей.

Если вышеупомянутые упражнения вы выполняли терпеливо и спокойно, то можете начать упражнения в концентрации мыслей. Каждый в своей жизни, по крайней мере, один раз, совершил более или менее продолжительное путешествие. Впечатления от него должны дать материал для нашего первого упражнения.

Ежедневно в определенное время вы уединяетесь в закрытом помещении, закрываете глаза и уши, садитесь поудобнее и начинаете думать об одном из своих путешествий. Вы стараетесь вызвать в памяти все подробности и мысленно представляете себе, что это же путешествие совершаете еще раз. Ход мыслей должен быть следующим.

Представим себе тот случай, когда путешествие началось рано утром. Вообразим наше пробуждение. Вот мы поднимаемся с постели, умываемся, одеваемся, берем в руки чемодан и, может быть, осторожно, чтобы не разбудить спящих членов семьи, на цыпочках крадемся по скрипучей лестнице к выходу. На улице еще темно, фонари роняют слабый свет в густом и сыром тумане. Наконец, прибыли на вокзал.

В ресторане заспанный официант приносит завтрак. Времени до отхода поезда достаточно. С удовольствием прихлебываем кофе и чувствуем, как необыкновенно приятное тепло распространяется по окоченевшему телу.

Теперь уже пора! Быстро покупаем билет и входим в вагон. Локомотив свистит, поезд трогается, и мы катим в густом тумане, расстилающемся перед нашим взором всякий раз, когда смотрим в окно. Мы рассматриваем наших спутников и вдруг замечаем там, в углу, знакомое лицо. Более внимательный взгляд позволяет нам узнать нашего друга Х., с которым мы давно не виделись. Торопливо подсаживаемся к нему, сердечно приветствуем неожиданного милого спутника и т. д.

Таким или иным похожим способом мы можем снова совершить путешествие, конечно, в течение всего того времени, пока будильник не подаст сигнал к окончанию упражнения. Нужно только остерегаться давать ход мыслям, не связанным с путешествием. Новичок, к сожалению, на это редко обращает внимание. Мысли должны быть направлены только на путешествие и на обстоятельства, находящиеся с ним в связи.

Если сначала это не будет вполне удаваться, то нужно приложить больше труда, от которого многое зависит в этом упражнении. Если же мы ежедневно будем проделывать

один раз это упражнение приблизительно в течение 12-14 дней, то оно будет удаваться нам все лучше и лучше. Это упражнение не следует выполнять очень долго, достаточно 20-30 минут. Можно также посоветовать завести будильник, который звонил бы в назначенное время.

Не обязательно, чтобы путешествие было доведено до конца; когда будильник зазвонит, упражнение немедленно прекращают. В следующий раз его начинают снова с самого начала и отнюдь не с того места, на котором оно было прервано. С каждым упражнением путешествие будет воспроизводиться интенсивнее, и можно дойти до такого состояния, которое позволит, в самом деле, пережить путешествие еще раз, а мысли при этом приобретут жизненную пластичность.

Когда такое состояние будет достигнуто и появится возможность воспроизвести все путешествие последовательно, без малейшего перерыва, можно перейти к новому упражнению. Выбирают какой-либо маленький предмет, например карманный ножик, часы или спичку, и концентрируют все мысли на этом предмете.

Само собой разумеется, что ваши уши должны быть постоянно заткнуты шариком из воска, соединенным с гигроскопической ватой.

Итак, берут этот предмет в руки и тщательно его рассматривают. Сначала думают, для чего он служит, из какого материала и каким способом изготовлен. Необходимо, безусловно, избегать малейшего отступления: думайте только о том, что находится в тесной связи с этим предметом.

Чтобы облегчить задачу, приведем часть подобного упражнения.

Вы вперите неподвижно свой взор, скажем, в перочинный ножик.

Затем у вас возникает ход мыслей, подобный следующему: «Вот мой перочинный ножик. У него два лезвия — одно маленькое, другое большое. Сзади приделан пробочник. Маленькие лезвия нужны, чтобы чинить карандаш или скоблить бумагу. Большое лезвие употребляется при различных работах, и поэтому оно, немного зазубрилось. Пробочник сделан

очень искусно. Это очень изящный ножик (я держу его сейчас в руке), он сделан из добротного материала. Он служит мне более 10 лет и еще долго пригодится. Очень красиво сделан черенок: из перламутра, с золотыми блестящими гвоздиками. Вот здесь, на овальной медной пластинке, выгравировано мое имя. Лезвия изготовлены из стали, остальные детали — из меди и железа».

Подобным образом описывают себе весь ножик. Затем размышляют об искусстве его изготовления. Эта часть концентрации должна быть предоставлена исключительно фантазии, так как не всякому, конечно, удавалось самому видеть изготовление перочинных ножиков. Поэтому здесь ограничиваются только тем, что представляют себе, какие части выкованы, какие отлиты, каким образом можно было изготовить черенок и как отдельные детали сложены вместе.

Это упражнение должно продолжаться вначале только 5 минут, но затем его надо увеличить до 15.

Если ход мыслей закончен, то, не допуская появления посторонних мыслей, тотчас же возвращаются к тому самому месту, с которого начали, и снова продолжают упражнение, пока зазвонит будильник.

Само собой разумеется, что предметы для упражнений можно менять. 3 или 4 упражнения, возможно, проделать с перочинным ножиком и затем такое же количество упражнений — с каким-либо другим предметом. Кто способен подобным образом концентрировать свои мысли на самом простом объекте в течение четверти часа или более, причем быть всецело занятым, только своим предметом и в течение всего времени не допустить отклонения своих мыслей от темы, тот, окрыленный надеждами, может двигаться, вперед и заняться следующим упражнением.

Оно заключается в отчетливом мысленном представлении какого-либо предмета. Берут в руки и долго рассматривают какой-либо предмет, например карандаш. Затем закрывают глаза и представляют себе возможно более точный мысленный образ карандаша, который был воспринят при созерцании его. Когда вы снова откроете глаза и сравните свое представление с действительным предметом,

вы заметите в своем мысленном образе различные неточности.

Вам предстоит задача исправить эти недостатки тем, чтобы с закрытыми глазами постараться представить себе предмет точно таким же, каков в действительности оригинал. Затем снова рассматривают предмет, открыв глаза. Это упражнение должно продолжаться до тех пор, пока не удастся после одной минуты сосредоточенного рассматривания сложенного предмета сопоставить себе, закрыв глаза, точное, безукоризненно зеркальное его изображение. Продолжительность этого упражнения не должна превышать 30 минут.

Если результаты удовлетворительные, можно перейти к следующим, более трудным упражнениям.

Концентрируем свои мысли на каком-либо предмете, фактически не рассматривая его в действительности, то есть сосредоточиваются исключительно на мысленном образе данного предмета. Так, например, представляют себе изображение своих карманных часов и затем концентрируют свои мысли подобно тому, как это было во втором упражнении, на цели, материале и способе изготовления этого предмета. Позже постепенно переходят к знакомым лицам, которые служат материалом для наших опытов, а также к домашним животным и, наконец, к отвлеченным понятиям.

Если и эти упражнения были удачны, то варьируют их следующим образом: как можно быстрее отвлекаются от одного хода мыслей и переходят к другому, затем как бы по команде с безукоризненной точностью снова возвращаются к тому самому пункту первого рассуждения, которое только что прервали. Это сознательное отклонение.

Такому упражнению должна предшествовать более легкая задача.

Еще до начала второго упражнения пользуются двумя-тремя свободными минутами и за этот период решают следующую задачу: начинают думать о каком-либо понятии, предмете или существе и стараются как можно быстрее представить какое-либо противоположное понятие. Думают, например, о слове «пустой» и должны тотчас же

составить себе понятие «полный». За «водой» должен следовать «огонь», за «ярким солнцем на голубом небе» — «пасмурный дождливый день», за «голубем» может следовать «змея» или «орел» и т. д.

Каждый раз стараются как можно быстрее выполнять эту задачу — и притом ежедневно. Она сама по себе не была бы так трудна, если бы не необходимость представлять каждое понятие, каждый предмет, каждое существо так отчетливо, чтобы представление о них мгновенно возникало с осязаемой пластической ясностью перед мысленным взором. Благодаря этим упражнениям с течением времени приобретается достаточный навык, который необходим при переходе к следующему упражнению.

В течение всего упражнения можно прибегать к изменениям 4-5 раз, причем продолжительность этого упражнения не должна превышать 30 минут.

Теперь можно все упражнения, проделанные раньше, выполнять с открытыми ушами. Это достаточно трудно, но нужно упражняться так долго, чтобы концентрация мысли удавалась даже при сильном шуме. Пока упражнения выполняются с открытыми ушами, необходимо ежедневно ставить перед собой следующие задачи.

Выходят, когда есть свободное время, на воздух, но не в спокойное, уединенное место, а туда, где царят сильное движение и шум, или, если состояние погоды и время года не позволяют выйти на улицу, то располагаются в каком-либо помещении, где находится много людей, которые своими разговорами и ходьбой создают сильный шум, например в ресторане.

Берут газету или книгу в руки и читают то место, которое больше всего кажется привлекательным для нас. Затем стараются, несмотря на шум, воспроизвести в памяти напечатанное. Чем сильнее сможет ученик концентрировать свои мысли на прочитанном, тем лучше будет функционировать его память, и чем больше он будет упражняться в концентрации мыслей с незаложенными ушами, тем меньше окружающие будут отвлекать его шумом. Вовсе не требуется, чтобы прочитанное повторялось слово в слово, достаточно исчерпывающего резюме. Конечно,

чем чаще вам будет удаваться повторение содержания прочитанного, тем больше вы преуспеете.

Здесь можно переходить от более легкого к более трудному. Чем интереснее содержание прочитанного во время упражнений, тем легче его воспроизведение. Постепенно переходят к менее увлекательному чтению, которое, может быть, даже расходится с вашими интересами. Если вы, например, человек идеальной художественной натуры, то концентрация мыслей на газетной биржевой хронике не доставит вам, очевидно, ни малейшего удовольствия и воспроизведение этой хроники первоначально будет для вас очень трудным. То же самое произойдет с человеком, посвятившим себя серьезному изучению своего духовного мира и вынужденным проводить время в упражнениях над журнальными обозрениями или спортивными известиями.

Первоначально обращаются к небольшим статьям, новостям, заметкам, размером приблизительно в 30 строк. Затем переходят к более обширным статьям. Не следует продолжать упражнение более получаса. Лучше повторить его еще раз. Высшая концентрация мыслей считается вполне достигнутой, если вы при самом сильном шуме можете разрешить трудные задачи.

Для достижения большего искусства позволяют себе прервать свою работу или остановить ее ход, чтобы затем с неослабной силой и вниманием снова возвратиться к тому самому месту работы, на котором она была прервана.

В концентрации мыслей необходимо постоянно и упорно упражняться.

Подобная тренировка способна ускорить достижение удивительных результатов, и в этом отчасти заключается секрет многих финансовых гениев, полководцев и других баловней судьбы.

Внимание — способность направлять сознание на что-нибудь одно. Это одна из наиболее важных способностей человека, которая служит ключом для развития скрытых способностей.

В основном мысли людей беспрерывно перескакивают с предмета на предмет. Обыкновенный человек не

может остановить свои мысли, не может управлять ими, он как бы является сторонним зрителем своих мыслительных процессов. В магии такой ход событий недопустим. Маг должен быть полным хозяином своих мыслей.

Только с помощью тренированного внимания можно перешагнуть барьер, отделяющий наше обычное сознание от необычного, в котором происходят важнейшие душевные явления. Развитие второго внимания позволяет влиять на это сознание. Без проникновения в область бессознательного истинная душевная культуры невозможна. Бессознательное заключает в себе наш настоящий дух.

ПАССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Чтобы научится сосредоточивать свое внимание, необходимо очистить его от всех мыслей, сделать сознание пустым, оградить себя от доступа всяких внешних впечатлений — такое состояние называется полным пассивным состоянием. Оно представляет собой крайнюю степень общего пассивного состояния, от которого отличается полным замиранием душевной жизни.

Входить в это состояние лучше в полутьме и тишине (можно заткнуть уши ватой). Чтобы достигнуть наиболее быстрых результатов, используют три упражнения.

Упражнение 1. Пристально смотреть в течение нескольких минут на какой-нибудь блестящий предмет или точку.

Упражнение 2. Однообразные звуки: капанье и журчание воды, уличный шум, тикание часов или метронома.

Упражнение 3. Однообразное ритмическое повторение много раз подряд каких-нибудь подходящих слов, причем ударение полезно делать, как в стихах. Например, можно сказать раз двести: «Я ни о чем не думаю», делая ударение на буквах «е» и «у». Для счета можно использовать четки.

Как только вы достигнете состояния полного спокойствия, вспомогательные упражнения прекращаются. Затем доводят пассивное состояние до крайних пределов, делая

себе мысленное энергичное внушение ни о чем не думать, ничего не чувствовать, ничего не ощущать, подавляя всякое ощущение и мысль — сделать сознание пустым.

Конечно, во время первых опытов будут возникать разные посторонние мысли, но следует упорно продолжать тренировки. Упражнение можно будет считать выполненным, когда будет приобретено умение замереть, совершенно ничего не осознавать и даже не чувствовать своего тела. Практикующий должен забыть о том, что вокруг него существует еще что-либо. Никакие звуки и впечатления вас не должны отвлекать, способность мыслить должна на время исчезнуть. В таком состоянии можно находиться от 10 до 15 минут, не давая себе уснуть.

В сущности, это состояние является переходящим между сном и бодрствованием. Оно возникает естественным образом при засыпании или пока человек не успел проснуться окончательно. Поэтому делать его лучше перед сном, в положении лежа. Результатом пассивного состояния является полный отдых, который может заменить много часов сна.

Наработкой определенного опыта можно научиться впадать в пассивное состояние в любых условиях, в любой позе.

Чтобы научиться полному сосредоточению внимания только на одной мысли, необходимо дисциплинировать ее, сужая горизонт сознания.

Для этого необходимо войти в пассивное состояние, вспомнить прошедший день с того момента, когда вы проснулись. Останавливайте свое внимание только на главном, все излишние подробности выпускаем из виду, не давая мыслям отклоняться в сторону. Восстанавливаем ход событий: как вы встали, оделись, умылись, выпили чаю, куда пошли, кого видели, кто к вам пришел, что делали и т. д. Это упражнение рекомендуется делать ежедневно перед сном 10-12 минут.

Когда это упражнение будет у вас получаться, можно приступить к следующему: пробуем мысленно составлять цепь каких-либо однородных понятий (например: стол, бумага, перо, чернила, писать и т. д.), не давая мыслям

уклониться в сторону, не позволяя себе думать о каких- либо посторонних предметах. Или составляем мысленно цепь простых чисел: 1, 3, 5, 7, 11 и т. д. Эти упражнения позволяют заставить мысль двигаться по узкому каналу.

Следующее упражнение позволяет сосредоточить внимание. Находясь в полном пассивном состоянии, нужно сосредоточиться только на одной мысли. Никаких посторонних идей при этом не должно быть. Следует не только забыть существование внешнего мира, нужно отождествить себя с избранной идеей, вообразить, что вы и она — одно и то же. Вспомогательным средством для достижения сосредоточения внимания служат зрение, вкус, осязание, слух и обоняние. Наиболее удобное время выполнения упражнения — перед сном в течение 10-15 минут.

Мысли, на которых вы сосредоточиваетесь, могут быть разными. Для начала лучше остановиться на каком-нибудь известном вам предмете. Его надо отчетливо себе представлять, как бы видя, слыша, ощущая его.

Если избрать для упражнения такие идеи, как успех, энергия, спокойствие, самообладание; радость, здоровье, благосостояние и т. п., то результатом явится достижение всего этого.

Полное активное состояние составляет крайнюю ступень полного активного состояния и заключается в его соединении с сосредоточением внимания. Цель этого состояния — достигнуть по возможности наибольшего состояния воли и сообщить мысли наибольшую жизненную энергию. Употребляется оно тогда, когда нужно непродолжительное, но энергичное воздействие на себя и на других.

Техника исполнения

Сначала входим в полное пассивное состояние (делаем сознание пустым), сосредоточиваемся на избранной мысли и затем сразу переходим в общее активное состояние, доводя его до пределов возможности. Активное состояние в первый момент должно быть действенным, а затем только мысленным. Упражнение выполняют 2-3 минуты. Лучшее время для исполнения его — утро, сразу после пробуждения. Нет надобности делать его постоянно. Достаточно просто познакомиться с ним.

МАГИЧЕСКИЕ МАНТРЫ. СТИХИИ И ИХ ОБИТАТЕЛИ. ЗАКЛИНАНИЯ

МАГИЧЕСКИЕ МАНТРЫ

В магии мантры очень важны, им уделяется большое значение. В них сконцентрирована очень большая сила, которая позволяет магу достигать успеха в том или другом действии.

Магическая мантра не сразу начинает действовать. Необходимо настойчиво снова и снова практиковать ее произношение. Мантра должна зазвучать. Практикующий должен стать с мантрой одним и тем же, и только после этого она начнет функционировать с полноценной силой. Обычно на это уходит 180-210 занятий.

Предлагаем вам для практики наиболее распространенные мантры.

А НИМ АХ ОХ — мантра психического развития.

ОМ ЛАМ — призыв энергии стихии земли.

ОМ ВИТХАМ — соединение высших и низших форм мышления.

АЛАУМ РАУМ ОМ — эта мантра позволяет разрушать агрессивные структуры в энергетическом поле человека.

Мантры призыва энергии огня:
ОМ ШРИ АГНИ НАМАГ
ОМ РАМ
ШРИ РАМ ДЖАЯ РАМ ДЖАЯ ДЖАЯ РАМ

Мантры, позволяющие соединиться с истиной:
ОМ ТАТ САТ
ОМ ВИД ЖАМ

ОМ ШРИ ГУРУ НАМАСТ ОМ — позволяют практикующему войти в контакт с Великим Учителем.

ОМ ШРИ КАЛИ НАМАХ — мантра, вызывающая разрушение всякого зла.

ОМ ШРИ НАМАХ ШВАЙЯ — мантра, позволяющая очистить организм.

Очень часто в магии применяются мантры, которые позволяют оградить мага от всех агрессивных внешних проявлений. Например:

И АД ХА АХУ ВАИРИО — мантра, очищающая магический круг, в котором находится маг.

Мантры единения со стихиями

Для того чтобы соединиться со стихиями, следует произносить 12 раз мантру стихии, соединяя ее с мантрой ОМ.

ОМ ЛАМ — мантра для стихии земли.

ОМ ВАМ — для стихии воды.

ОМ ПАМ — для стихия воздуха.

ОМ РАМ — для стихии огня.

Соединившись со стихией, маг выступает от ее имени (при условии, что он добился «звучания» мантры).

ХАРЕ ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ - мантра, призывающая силу Будды.

ОМ ШРИ ГУРУ НАМАСТЭЭ ОМ - эта мантра - призыв силы от Гуру. С ней нужно обращаться очень аккуратно. Имеет гигантскую силу. Чтобы работать с ней, необходимо самому иметь большой потенциал энергии и определенные знания. Только так вы сможете справиться с полученной силой.

Некоторые мантры имеют двойственное значение. Например, мантра, вызывающая разрушение всякого зла, ОМ ШРИ КАЛИ НАМАХ может быть использована для очищения организма от шлаков. Необходимо 33 раза пропеть мантру задом наперед перед стаканом воды, после чего воду выпивают. Организм начинает очищаться очень интенсивно, поэтому пользоваться этой мантрой в данных целях могут только крепкие люди с достаточной внутренней силой.

И даже у них при этом возможна сильная рвота, расстройство кишечника, лихорадка.

Пример использования магических мантр для лечения: у больного соскребается несколько чешуек кожи с пораженных мест, их сжигают на огне до мельчайшего пепла, пепел помещают в чайную ложку, доливают воды и произносят:

ХАРИ ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

БУДЦА АМЕТАБ ХА БУДДА АМЕТАЮСА

Петь мантры необходимо 33 минуты. Затем подносят ко лбу эту ложечку с пеплом, закрывают глаза, представляя больного в ярком солнечном свете с чистой кожей (представление должно быть очень четким). Когда все это уже сделано, больному дают выпить содержимое ложки. Процедуру повторяют в зависимости от необходимости 3-5-7-9 дней.

СТИХИИ И ИХ ОБИТАТЕЛИ

Стихия — это один из основных элементов природы, лежащий в основе всех вещей. Древние маги различали четыре стихии — земля, вода, воздух, огонь. Немного позже к ним добавилось еще три понятия — эфир, электромагнитный флюид и психическая энергия. На сегодняшний день их число равно семи. В каждой стихии существуют определенные духи, обитающие в ней. Так или иначе, они принимают участие в жизни человека и всей природы в целом, они способны нести как отрицательное, так и положительное влияние. Срок жизни этих существ ограничен, так как они оторваны от беспредельного. Срок их жизни колеблется от 100 до 700 лет, после чего они распадаются. Духи стихий — примитивные существа, но они могут получить вечную жизнь, если им удастся отразить в себе эмоции человека. В основном все духи стремятся к этому, но многих устраивает их положение. Такие духи способны максимально

использовать сложившуюся ситуацию в свою пользу и удовольствие.

Название духов:

Земля — гномы.

Вода — никсы.

Огонь — саламандры.

Воздух — эльфы.

Эфир — эфириады.

Электромагнитные флюиды — магнитады.

Псиэнергия — психеиды.

Во многих своих действиях магу необходимо обращаться к стихиям, к их силам, качествам, свойствам. Чтобы достичь более высоких результатов, он использует духов стихий.

Общение с духами разделяется на несколько видов:

1. Маг полностью порабощает какой-либо дух и превращает его в своего раба. Духи этого не любят, но, если попадают в такую зависимость, выполняют все приказы беспрекословно.
2. Дух захватывает мага. В этом случае дух выполняет первое требование мага, создавая иллюзию полного подчинения. Потихоньку, не спеша он захватывает сознание мага, его жизненную энергию, что в конечном итоге приводит к смерти мага. Такое возможно, если маг не накопил достаточного количества энергии, силы, воли, приступая к магическим действиям.
3. Общение идет на взаимовыгодных условиях. Это самый оптимальный и удачный вариант из всех, в основе его лежит обмен энергии мага на помощь со стороны духа. Такое общение позволяет достичь наивысшей эффективности магических действий. Духи становятся партнерами мага, их называют союзниками или помощниками. Эти силы позволяют выполнять магу сверхъестественные действия, так сильно пугающие обывателя.

Следует отдельно отметить, что, кроме духов стихий, существуют независимые духи, которые относятся не к стихиям, а к конкретным личностям или их качествам, предметам.

Духи:
Таваель — Дух Святого Иосифа.
Кафаель — Дух, сопутствующий Иоанну Крестителю в пустыне.
Самаель — Дух Иоанна Крестителя.
Уриель — Ездры.
Михаэль — Елисея.
Гавриель — Илии.
Рафаэль — Соломона.
Гетасль — Иисуса Навина.
Во-Асль — призраков.
Заимель — Моисеева жезла.
Гетатия — Моисея.
Тетатия — знания и добродетели.
Алепта — Авраама.
Бетель — познания Адама.
Гимель — змея Евы.
Далете — призраков Адама.
Фалете — земного рая.
Камаель — личного мужества.
Ганиель — познания драгоценных камней.
Анаель — познания Вселенной.
Офиль — благочестия.

ЗАКЛИНАНИЯ ОГНЯ, БОДЫ И Т. Д.

Заклинание воды

Да будет твердь на середине воды, и да отделит воды от вод те, которые выше от тех, которые ниже, и да будут те, которые ниже, подобны тем, которые выше. Солнце и ея Отец, Луна — мать, и Ветер носил ее в утробе своей, достигая от Земли до Неба и опять с Неба опускаясь на Землю, заклинаю тебя, твердь воды, чтобы ты была для меня соль и зола, зеркалом Бога живого в твореньях его и источником жизни и омовением грехов. Аминь.

Заклинание соли

Да будет мудрость в этой соли, да сохранит она от всякой порчи, как умы наши, так и тела, ради Хатмаэла во имя добродетелей РУАХА Хатмаэла. Пусть уйдут от ея чудовища материи, чтобы была соль небесная, как соль под землею и на земле, чтобы питался бык, молотящий и придавал надежде нашей рога вращающегося быка. Аминь.

Заклинание золы

Да возвратится зола к источнику живых вод, и да сделается земля плодородной, и пусть жизнь производит дерево посредством трех имен, которые суть Нетзах, Ход и Иезот в начале и конце через альфу и омегу, которые заключаются в духе азота. Аминь.

Заклинание огня

Чтобы произвести заклинание огня, нужно бросить в него соль, ладан, белую смолу, камфару, серу и только после этого произнести три раза имена трех властителей огня.

Михаэля — царя молний и солнций.

Санаэля — царя вулканов.

Анаэля — князя саламандр.

Последующий текст идет произвольно в зависимости от магических действий. С этим заклинанием следует быть очень осторожным, им не следует пользоваться в закрытом помещении и, уж конечно, человек, способный к таким действиям, должен обладать очень большой личной силой, несгибаемой волей, огромным потенциалом энергии.

МАГИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

ВЫСШАЯ МАГИЯ ДРЕВНИХ

Перед началом изучения этой темы мы решили сделать небольшое отступление. Магия в переводе с греческого — это система воздействия на мир силой воли с целью ускорения или замедления эволюции. Любое действие любого существа, при условии, что у него достаточно энергии в ограниченных мирах, и есть магия, так как согласно закону кармы любое действие изменяет мир.

Магия — это комплекс приемов, изменяющих Мир.

Знание магии — это знание законов Вселенной.

Сама магия нейтральна. Она представляет собой кладезь знаний и приемов по их применению. От человека, который пользуется этими знаниями, она становится или белой, или черной.

Белая магия — это когда маг ставит свои знания и опыт на выполнение задачи проявления божественного в Мире, для постижения божественной тайны, принося в жертву свое эго, для него нет ничего более важного, чем познать себя и Беспредельность Истины.

Черная магия — это когда маг приносит все свои знания, опыт и способности в жертву своему эго. Внутреннее пространство человека разделено на истинное Я и Эго.

Эго — это ложное отражение высшего Я, существующего в симбиозе семи тел: физического, метаэфирного, витального, астрального, ментального, бодхического, каузального.

Истинное Я — это искра, отделившаяся от Беспредельности истины, которая, пройдя определенный путь, вернется к своему высшему началу.

Маги знают, что смысл развития человека в том, чтобы погасить свое Эго и вывести на полное самопроявление внутреннее Я. В человеке существует ограниченное сознание и неограниченное подсознание. В результате занятий магией они должны слиться в истинное самосознание или существовать в непрерывной взаимосвязи и гармонии. Эволюция существа на этом пути заключается в том, что он изживает свое физическое тело, познав Мир существа, и откидывает его.

Существует два принципа в магии:

1. Творящий принцип.
2. Постигающий принцип.

В симбиозе магии и религии это выглядит так:

Бог-Отец — это творящий принцип, или Свет, воплощающий в ограниченных, предельных мирах святые формы единого. Из единого, из Истины, которые суть Беспредельность, вышла Мать.

Богиня Мать Мира — постигающий принцип, или Тьма. Познающая и вбирающая в себя святые формы единого, явленные Богом-Отцом.

Свет являет в мирах предела божественные формы.

Тьма поглощает их, тем самым стимулируя Свет являть новые, более совершенные формы богоявления.

Между этими полюсами света и тьмы существует время, пространство и всевозможные другие формы, явленные Богом-Отцом. Отец творит время и пространство, извлекая его из беспредельности и населяя формами.

Мать поглощает пространство и время и погружает их в беспредельность вместе с населяющими формами, чтобы эти формы опять сотворились Светом, но более совершенными.

Отражение беспредельности, истины, абсолюта, Бога в ограниченных мирах образовали ложь, так как конечность не может вместить бесконечность истины. От истины отделились как бы ее частички, такие же истинные и беспредельные; они, не познавшие сами себя, приходя в

ложь, становились тьмой. Тьма — это символ духа, не познавшего себя. Проходя через мир лжи, частички, отделившиеся от истины, страдают, познают, творят и превращаются в свет. Свет — символ духа, познавшего себя, после чего частички истины поднимаются к Свету и сливаются со своим источником. Таким образом, мир лжи — это определенное сочетание света и тьмы.

Такое сочетание хорошо описано древними индусами в трактатах об АГНИ. АГНИ — это одно из воплощений Бога-Отца, проявление великой истины.

АГНИ представляет собой костер, в котором все — рожденная и нерожденная жизнь Мира. Иногда от АГНИ отделяются искры. Эти искры отражаются гирляндой миров между светом и тьмой. Этот комплекс, состоящий из искры и ее отражения, и есть человек.

Цель искры — достигнуть беспредельности и слиться со своим источником; и свет и тьма действуют в полном согласии, помогая и направляя человека познать себя.

Высшая и низшая магия

Магия в конечности есть магия низшая.

Магия в бесконечности — высшая. Высший маг — часть Бога, он творит.

Низший маг — часть Мира, он творение.

Существует своеобразный способ действий, относящийся к высшей магии. Он основывается на определенных законах:

1. Творец милостив к творению.
2. Творец исполняет просьбы существ творения, если эти просьбы не нарушают закона космической этики.
3. Творения включают в себя множество разнообразных, конечных частей, ведущих между собой непрерывный обмен информацией, энергией, веществом, сознанием.

На практике это действует так: практикующий останавливает внутренний диалог, например, путем сосредоточения на любой точке пространства, отфиксировав в разуме цель вызова беспредельности. После остановки внутреннего диалога появляется беспредельность, которая и выполняет

просьбу существа творения. Эти действия можно усилить, произнося заклинание «АУМ АУМ ВЭЭ ВЭНИТЭ ЭН СОФ».

Смысл круга и его использование

Круг — это беспредельность, создавшая предельность, это их единство и противодействие.

Круг — это связь между учеником и учителем.

Круг — это символическое изображение закона кармы.

Мир состоит как бы из двух кругов:

Малый круг — это вращение против часовой стрелки;

Большой круг — вращение по часовой стрелке; это круг истины.

Все маги используют круг и его символы для защиты во время магических действий. Неосознанно обычные люди тоже используют его в повседневной жизни. С символом круга связаны многие магические действия. Изображение круга использовалось в начертании пантаклей, охранных пентаграмм, каббалистических ключей планет. В Древнем Египте изображение круга считалось символом бесконечности жизни, света, знаний. У всех народов, населяющих нашу планету, использование изображения круга означает одно и то же. Это подтверждает, что закон действует для всех в равной степени.

Основные законы магических действий

При воздействии на одну часть творения происходит воздействие и на другую ее часть. Это называется симпатической связью. Все основные магические действия основываются на симпатической связи.

Закон № 1. Человек имеет с любой частью своей структуры симпатическую связь. Если взять волос у конкретного человека и сжечь его, то у человека повысится температура. Если его ногти погрузить в воду — ему станет холодно. К этому же закону относится и то, что мать всегда чувствует состояние своего ребенка.

Закон № 2. Человек имеет симпатическую связь со своим изображением, символом и именем. Если фигурка человека оказывается в неблагоприятных физических условиях, то он заболевает. Если фото человека положить в лесу на траве под солнцем или в чистой ключевой воде, то в человеке накапливается энергия жизни.

Закон № 3. Мысль о предмете имеет симпатическую связь с этим предметом. Наша мысль о ситуации приближает ситуацию.

Закон № 1 называется биосистемным.

Закон № 2 — гомеопатическим.

Закон № 3 — силы мысли.

Существуют очень мощные явления, искажающие действия магической связи.

1. Закон кармы — воздействует в виде действий природных сил и других существ творения, накладываемых друг на друга.
2. Закон божественного вмешательства.

Человеку, ставшему на путь познания магии, следует помнить, что эта сила должна употребляться лишь во благо. Следует также помнить о законе воздания за все свои дела. Не упускать из виду, что отрицательные мысли отравляют организм, положительные — оздоравливают. Стараться придерживаться христианских заповедей и не нарушать их.

Теперь вернемся к древней высшей магии.

Для того чтобы изучать высшую магию, необходимо предварительно ознакомиться с теорией оккультизма и связанных с ним оккультных наук, в число которых входит и магия.

Оккультизм представляет собой стройную философскую систему, цель которой синтезировать знание, чтобы установить законы управляющего всеми явлениями видимого и невидимого мира.

Кроме того, оккультизм состоит из целой группы специальных наук и знаний, изучающих невидимый мир и его проявления в видимом мире. Таким образом, главнейшая задача оккультизма — это проникновение и познание тайн мироздания, жизни и смерти. В противоположность материализму,

признающему одно лишь начало — материю, оккультизм признает три начала, или три плана существования.

1. Мир духовный, или божественный, поддающийся исследованию с помощью аналогии. Представителем его является дух.
2. Мир духовный, или астральный, доступный наблюдению лишь при известных условиях. Представителем этого мира является энергия, или сила.
3. Мир физический, познаваемый внешними чувствами. И соответственно представителем этого мира является материя.

Все оккультные науки можно подразделить на несколько отделов, каждый из которых представляет самостоятельную отрасль оккультизма.

I. Отдел общего оккультизма

Герметическая философия, или философия оккультизма.

Метафизика, или философия физики.

Каббала, наука о Боге, Вселенной и человеке, во всех их соотношениях.

Тора, сотворение форм.

Пифагорейство, сотворение знаков.

Иероглифика.

Наука о числах.

II. Общая астрология

Определение судьбы человека на основании взаимного соотношения планет в момент его рождения и есть астрология.

Физиогномика, определение характера и судьбы человека.

Хиромантия.

Книга Тота, или Таро, свод главнейших положений древнего оккультизма.

III. Психургия

Медиумизм, изучение сверхчувстенного мира при посредстве лица (медиума),

который должен обладать особенной способностью выделять, без участия воли, часть своего астрального тела с целью автоматического письма, передвижения предметов и др.

Магнетизм, изучение отношений между существами и телами природы, на основании невидимой и невесомой силы — флюида, или нервной энергии.

Гипнотизм, или внушение, — учение об особом состоянии человека в момент, когда сознание и воля находятся в бездействии, в результате чего вышезадерживающий и контролирующий центры отделены от низших.

Психометрия — это способность воспринимать картины прошлого, связанные с определенной вещью.

Телепсихия — это род ясновидения, сообщение на расстоянии.

Телепатия — способность человеческого духа выделять при помощи сильной воли астральное тело и направлять его по своему желанию в любое место, в любую точку Вселенной.

IV. Алхимия

Алхимия — это древнейшая наука, которая изучает законы природы в их приложении к низшим ее царствам: минеральному, растительному и животному.

V. Магия

Магия — изучение астральных сил и управление ими. Ее разделяют на благодетельную, или белую, и колдовство, или черную. Также к магии относится герметическая медицина, высшую степень которой составляет Священная терапевтика.

VI. Теургия

Высшее сокровенное знание, изучающее силы Эмпирея в их соотношении и проявлении в физическом мире.

Еще в дохристовы времена древнеегипетские жрецы и индийские брамины изучали психические особенности человека. Они заметили влияние, производимое человеческой волей. Также они заметили, что влияние это прямо пропорционально силе и развитию воли. Именно поэтому

одной из главных задач, посвященных в тайны оккультизма, было развитие воли. Развитие воли и практическое применение психических способностей приобреталось не сразу. Оно постепенно познавалось при прохождении различных степеней посвящения. Система постоянного испытания и посвящения сохранилась до настоящего времени в Каббалистическом ордене Розенкрейцеров.

Сила воли может быть развита настолько сильно, что сможет влиять на силу природы. Мы знаем, что магия есть изучение астральных сил и управление ими, а значит, всякий желающий серьезно ознакомиться с магией должен развить и усилить свою волю. Для того чтобы понять, каким образом человеческая воля может оказывать такое сильное влияние, нужно ознакомиться с важнейшими принципами оккультизма.

Реальный мир, видимый нами и воспринимаемый нашими чувствами, проникнут повсюду другим неощущаемым духовным миром. Этот невидимый мир населен духовными существами и нашими мыслями, действующими подобно настоящим существам.

Любая человеческая мысль в момент своего развития переходит в мир внешний, где становится активным существом. Она живет как активное разумное творение, созданное умом, более или менее продолжительное время, в зависимости от силы напряженности мозга, давшего ей начало. Отсюда следует, что человек непрерывно наделяет путь, проходимый им в мировом пространстве, множеством образов, которые являются детищами его фантазии, желаний, стремлений и страстей.

Этот принцип оккультизма был известен посвященным задолго до Рождества Христова.

«Мышление сопровождается выделением особенной лучистой энергии. Психические свойства этой энергии заключаются в том, что, попадая в мозг другого лица, она вызывает в нем точно такие же представления, которым сама обязана своим возникновением в мозгу первого лица. Физические свойства этой энергии заключаются в том, что она скапливается в теле и на поверхности его, проходит через воздух и переходит на предметы, сохраняется на них

и может быть перенесена таким образом куда угодно». (Доктор Н. Г. Котик «Эманации психической энергии», 1907 г.)

Руководствуясь этим, можно сказать, что мозг человека — неистощимый источник космической силы, которая извлекается из низшей животной энергии. Таков ключ таинственного могущества: замышлять и материализовывать в видимом мире образы, которые воображение создало из космической материи. Маг не создает ничего нового, он только обрабатывает окружающие его материалы природы и первобытной материи.

Для лучшего понимания принципов высшей магии воспользуемся словами Е. Блаватской. «Магия как наука ведет к познанию единства природы и человека, при помощи которых всеведение и всемогущество духа и власть над силами природы могут быть приобретены существом, находящимся еще в теле. Магия, рассматриваемая как искусство, составляет применение этих знаний к делу.

Знание этих тайн, применяемое с дурной целью, составляет колдовство, применяемой с целью сделать добро, представляет истинную Магию, или Мудрость».

Разница между магом и колдуном состоит в том, что маг знает, какой получится результат действий, колдун же этого не знает. Здесь мы еще раз убеждаемся, что истинный маг — творец, а низший маг, то бишь колдун, — творение.

Медиум — противоположность магу. Он пассивное орудие постороннего влияния, маг же направляет свое могущество активно, как на себя, так и на все силы, ниже его стоящие.

Краеугольным камнем магии является практическое знание магнетизма и электричества. Есть тайные средства, такие же странные, как магнитные свойства в некоторых минералах, которые должны быть известны занимающимся магией, но совершенно неизвестные традиционным наукам.

Растения тоже имеют в индивидуальной степени таинственные свойства и тайны снотворных и волшебных трав, сейчас уже потерянных для европейской науки.

Магия — это Духовная Мудрость, а природа — ее

вещественная союзница. Во всех предметах существует общее жизненное начало, которое подвергается власти человеческой воли, доведенной до совершенства. Опытный маг может возбуждать движение природных сил в растениях и животных в сверхъестественной степени.

Маг может властвовать над ощущениями других людей (не магов) и изменять условия тел, физических и астральных, управлять стихийными духами (элементалями), но не способен властвовать над безмерным духом человека, живого или умершего, так как все души — это искры божественного существа и не могут быть никем управляемы.

Общие условия магических действий

Магические действия бывают двух родов:

1. Когда при совершении магических действий или церемоний не имеется в виду конкретный человек.
2. Когда при совершении магических действий имеется в виду конкретный человек.

Магические действия без конкретного лица направлены на то, чтобы входить в соотношение с Незримыми Силами.

Иногда некоторые магические действия требуют присутствия нескольких лиц, активных или пассивных. Иногда активное и пассивное совмещаются в одном лице. Например, когда магу необходимо произвести какие-либо действия над самим собой. Магические действия с конкретным человеком имеют своей целью пользоваться Незримыми Силами для получения различных результатов. В результате чего все лица, участвующие в магических действиях, разделяются на две категории.

1. Это лица, над которыми производятся магические действия (лица, в пользу или во вред которых делается магическая операция). Таких лиц в дальнейшем будем называть субъектами или пассивными лицами.
2. Лица, производящие магические действия, заклинания и церемонии над кем или чем-либо. Такие лица

4 впоследствии будем называть магами или медиумами.

Серьезное и внимательное изучение оккультных наук, в частности принципов практической магии, дает неоценимые сведения для применения их в обыденной жизни. Но было бы заблуждением думать, что любой человек благодаря этому может стать магом. Кроме знания, необходимо обладать еще и психической силой, особым даром проникновения. Перечисленные выше качества человеческого характера можно развить при определенных условиях, но не создать. Значит, все люди могут быть подразделены на две категории: способных к восприятию и осуществлению принципов магии и неспособных. Между этими двумя крайними категориями существует еще 12 главных степеней, из которых каждая имеет несколько подразделений. Эти 12 степеней соответствуют 12 знакам зодиака. На основании сочетания знаков зодиака с планетами в момент рождения человека и определяется его способность к магическим действиям.

Прежде всего, любой человек, решивший и желающий посвятить себя изучению магии, должен предварительно изучить свой характер и наклонности. Составление гороскопа облегчит ему эту задачу.

Взаимное соотношение планет:


Сочетание или соединение планет на одной прямой


Дуодектиль — угол 30° между планетами.


Секстиль — угол 60° между планетами


Квадратура — угол 90° между планетами


Трина — угол 120° между планетами


Квинокс — угол 150° между планетами


Оппозиция — 180° между планетами

Определение способности к магии

На основании взаимного соотношения планет появляется возможность определить наличие способностей к магии любого человека, например:

Марс ☌ Меркурий — Дает полную способность безо всякого усилия и старания.

Марс ⚹ Меркурий — Способность без труда, но с малыми усилиями.

Марс ✡ Меркурий — Отличные наклонности, которые можно усовершенствовать трудом.

Марс □ Меркурий — Неопределенная способность, которая проявляется в чрезвычайной нервности.

Марс △ Меркурий — Замечательные способности, но спокойное их проявление.

Марс ◇ Меркурий — Слабые способности, но иногда случаются проявления беспокойной силы.

Марс ☍ Меркурий — Хорошие способности, но малоустойчивые.

От сочетания до позиции наклонности человека предрасполагают к обрядовой и личной магии, но, начиная от оппозиции, только к личной магии.

Способности человека к магии уменьшаются по направлению от одного сочетания до другого, то есть от 0° до 360° эклиптики (беря за 0° точку, где находится Марс).

ТАБЛИЦА ПЛАНЕТНЫХ ЧАСОВ

	Часы	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Дневные	1	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн
	2	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер
	3	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс
	4	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце
	5	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера
	6	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий
	7	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна
	8	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн
	9	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер
	10	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс
	11	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце
	12	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера
Ночные	1	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий
	2	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна
	3	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн
	4	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер
	5	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс
	6	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце
	7	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера
	8	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий
	9	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна
	10	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн
	11	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс	Меркурий	Юпитер
	12	Меркурий	Юпитер	Венера	Сатурн	Солнце	Луна	Марс

ДРЕВНЯЯ ТАБЛИЦА МАГИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ ЛУНЫ

№ п/п	Положение Луны	Знаки зодиака	Название положения Луны	Магические действия и энвольтования
1	2	3	4	5
1.	12°32′26″	Овен	Альнах	Делать пантакли для путешествия. Энвольтовать любовь и ненависть.
2.	25°42′12″	Овен	Альботаим	Изготовлять пантакли для источников и кладов. Энвольтовать ненависть.
3.	8°24′28″	Телец	Аскория	Изготовлять пантакли для морского путешествия. Энвольтовать любовь. Заниматься алхимическими опытами.
4.	28°4′2″	Телец	Альдебаран	Энвольтовать злобу и ненависть.
5.	4°17′10″	Близнецы	Алюксер или Алингез	Изготовлять пантакли для путешествия. Способствовать таланту. Энвольтовать в пользу или во вред дружбе.
6.	17°8′30″	Близнецы	Атая или Алкая	Энвольтовать в пользу победы на войне и против урожая.
7.	0°	Рак	Аддивать или Альдиарас	Изготовлять пантакли, чтобы благоприятствовать торговле и вообще удаче. Энвольтовать, чтобы получить милость у великих и чтобы сеять вражду.
8.	12°51′26″	Рак	Алатура или Аламиатра	Изготовлять пантакли для любви и дружбы и для путешествия по суше. Энвольтовать дружбу или ненависть против узников и для заточения кого-либо в тюрьму.
9.	25°25′51″	Рак	Атар	Изготовлять пантакли, чтобы вредить путешествию и сеять вражду.

№ п/п	Положение Луны	Знаки зодиака	Название положения Луны	Магические действия и энвольтования
1	2	3	4	5
10.	8°34′18″	Лев	Альвезал или Альгелба	Делать пантакли для любви. Энвольтовать о потере врагов; о скреплении созидаемого, о помощи и благорасположении.
11.	21°25′44″	Лев	Азобр	Энвольтовать в пользу бегства узников. Делать пантакли, благоприятствующие торговле.
12.	4°7′1″	Дева	Дискорса или Аторсиама	Делать пантакли для урожая. Энвольтовать для облегчения бегства пленных, рабов и друзей и уничтожения судов.
13.	17°8′6″	Дева	Алальма или Азалям	Делать пантакли в пользу погоды и урожая. Энвольтовать для освобождения узников и для получения милостей от могущественных лиц.
14.	0°	Весы	Ашмеш, Азимель или Азимеш	Изготовлять пантакли для любви и для излечения больных. Энвольтовать во вред жатве и растениям, а также путникам. Энвольтовать в пользу судоходства.
15.	12°51′26″	Весы	Альгалия или Альгафия	Делать пантакли для увеличения шансов отыскивать источники и клады. Энвольтовать с этою же целью, а также для избавления от врагов и в пользу своих друзей.
16.	15°42′52″	Весы	Альсибен	Энвольтовать ненависть.
17.	8°36′	Скорпион	Альшиль	Изготовлять пантакль для тех, кто был обманут, чтобы иметь удачу. Энвольтовать в пользу дружбы.
18.	21°25′44″	Скорпион	Аркало или Альшальб	Изготовлять пантакли для заговоров; для защиты против врагов. Энвольтовать с целью сеять раздоры и несогласие.
19.	4°27′10″	Стрелец	Екзарала или Екзола	Изготовлять пантакли для войска; вообще для удачи. Энвольтовать для уничтожении судов и освобождения пленных.

№ п/п	Положение Луны	Знаки зодиака	Название положения Луны	Магические действия и энвольтования
1	2	3	4	5
20.	17°8′46″	Стрелец	Наганм	Делать пантакли против болезней. Энвольтовать злобу и ненависть.
21.	0°	Козерог	Альбельда	Делать пантакли, чтобы способствовать жатве, урожаю и богатству. Энвольтовать для нарушения любовной связи.
22.	12°51′26″	Козерог	Коальбеба	Изготовлять пантакли для исцеления больных. Энвольтовать дня сеяния вражды всякого рода.
23.	25°42′32″	Козерог	Каальдеболаш	Изготовлять пантакли для исцеления больных и для дружбы. Энвольтовать для разрыва любовной связи.
24.	8°24′28″	Водолей	Заадодототь	Изготовлять пантакли для торговли, любви, для торжества над врагами.
25.	21°25′44″	Водолей	Каальда	Делать пантакли для войска; для отмщения; для выполнения своих обязанностей. Энвольтовать любовь или ненависть.
26.	4°17′10″	Рыбы	Альм	Делать пантакли для любви и против всех опасностей.
27.	17°8′26″	Рыбы	Алгалфермут	Делать пантакли для торговли, дружбы, урожая. Энвольтовать дружбу или ненависть против заключенных и путешествующих по воде.
28.	0°	Овен	Анакс	Изготовлять пантакли для торговли; судебного дела; для дружбы между супругами. Энвольтовать с целью принести вред другому.

Астрологический календарь

При изучении магии и астрологии нужно руководствоваться так называемым тебаическим календарем. В тебаическом календаре 12 месяцев года соответствуют 12 знакам зодиака. Каждый месяц равен 30 дням и, соответственно, 30°. А значит, год равен 360 дням, или 360°. Каждые 10° составляют Декан, следовательно, в каждом знаке зодиака три Декана. Каждый Декан управляется или подчиняется одной из семи планет: Солнцу, Юпитеру, Венере, Марсу, Сатурну, Меркурию или Луне. Все магические действия разделяются на дневные и ночные.

Дневными действиями называются те действия, которые происходят между восходом и заходом солнца. Ночными — те действия, которые происходят между закатом и восходом солнца.

Качество планетных дневных и ночных часов непостоянно и изменяется каждые сутки в зависимости от сочетания планет и созвездий.

Время магических действий

Мы уже знаем, что магические действия делятся на дневные, то есть между восходом и заходом солнца, и ночные — между заходом и восходом солнца. Во время исполнения магических действий необходимо контролировать, чтобы они происходили в соответствующие планетные часы.

При обращениях следует выбирать часы Сатурна, Марса, Меркурия и Луны.

При любовных заговорах нужно выбирать часы солнца и Венеры.

При заговорах против кого-либо нужно выбирать часы Сатурна и Марса.

При больших магических действиях и церемониях выбирать часы Юпитера и Венеры.

Для изготовления пантаклей — часы Меркурия.

Благоприятное и неблагоприятное сочетание планет

Используя учение древних астрологов и оккультистов, мы знаем, что все планеты обладают свойством физического и психического влияния друг на друга и на живущих на них существ.

Как между двумя людьми бывает иногда беспричинная симпатия, или антипатия, так и между планетами существуют различные сочетания, которые создают различные результаты.

Во время магических действий всегда необходимо принимать во внимание взаимное сочетание планет.

Дружба планет благоприятствует:

Солнце с Марсом — для борьбы за существование, Солнце с Юпитером — для особенной удачи,

Луна с Юпитером — для богатства,

Меркурий с Марсом — для торговли,

Меркурий с Сатурном — для разума,

Венера с Луной — для свадьбы,

Венера с Юпитером — для рождения,

Сатурн с Юпитером — для мудрости и воздержанности.

Вражда планет создает:

Солнце с Сатурном — неудачу,

Луна с Сатурном — леность,

Луна с Марсом — прихоти,

Меркурий с Юпитером — легкомыслие,

Венера с Марсом — сладострастие,

Марс с Сатурном — злобу.

Ключ к познанию оккультных наук

Еще до Рождества Христова египетские жрецы уже передавали посвященным основные принципы и догматы своей религии. Одним из основных догматов являлось единство Божества. До наших дней дошел отрывок песни о мистериях, приписываемый Орфею. В этом древнем сочинении отлично выражен взгляд древних на Божество.

«Размыслив о божественном слове. Созерцая его беспрерывно, направь свое сердце и душу по правому пути и взирай на Господа Единого, который сам себя зародил. Все происходит от него одного, и он есть во всем. Невидимый смертным, он, наоборот, видит всякого».

После Орфея древнейшим представителем оккультизма считается Гермес Тримегист (что означает трижды великий). По мнению некоторых современных оккультистов, под Гермесом следует понимать египетского Тота, бога знания и света. Египетские жрецы именем бога Тота подписывали все свои трактаты, касающиеся культа и различных знаний. Книги, которые приписываются Тоту, считались священными и тщательно оберегались от непосвященных. Для того чтобы лучше скрыть смысл написанного, прибегали к условному письму (иероглифическому), с условными и иносказательными выражениями. Все эти священные книги состояли из гимнов богам, правил для царей и жрецов, основ религии и культа, раз-личных сведений об астрологии и алхимии.

Одним из главнейших памятников древнего оккультизма является Изумрудная скрижаль Гермеса Тримегиста. В этом небольшом трактате в сжатой иносказательной форме изложено все учение оккультизма. Подробное изучение этой скрижали относится к общей теории оккультизма. Мы приводим лишь один текст, отдельные фразы которого встречаются в магических формулах.

Слова тайн Гермеса

1. Истинно. Достоверно. Действительно.
2. То, что находится внизу, подобно находящемуся наверху, и то, что находится вверху, подобно находящемуся внизу, ради выполнения чуда единства.
3. И как все вещи были и произошли от одного, точно так же все вещи начались с этой единственной вещи посредством применения.
4. Солнце есть Отец, Луна — Мать, ветер носил его во чреве, Земля его кормила.
5. Отец всего «Телема» здесь. Его сила полна, когда, она обращена в землю.

6. Ты отделишь землю от огня, тонкое от грубого осторожно, с большой ловкостью.

7. Ум поднимается из земли к небу и снова опускается в землю и получает все вещи, как высшие, так и низшие.

8. Этим способом ты приобретешь всю славу мира, и вся тьма удалится от тебя.

9. Эта сила — сильнейшая из всех сил, так как она победит всякую тонкую вещь и проникнет во всякую вещь плотную.

10. Так был сотворен мир.

11. Из этого будут и выйдут неисчислимые применения, которых средство здесь.

12. Вот почему я был назван Гермесом Тримегистом, обладающим познаниями троякой философии мира.

То, что я сказал о действии Солнца.

Кроме тайных египетских преданий, изучающим оккультизм и магию нужно обратить внимание на знание древнееврейской Каббалы. Каббала составляет самую тайную часть учения Моисея, определяет общий закон, при этом все творение служит только его применению.

Десять имен Божьих (ШЕМОТЫ):

I. Эхиэх или Иод.

II. Иах.

III. Иерова, Иоха или Адонай.

IV. Эль.

V. Элохим Гибор.

VI. Элохо.

VII. Элохим Зебоот.

VIII. Иеве Зебаот или Тетраграмматон.

IX. ШаДай или Эльхаль.

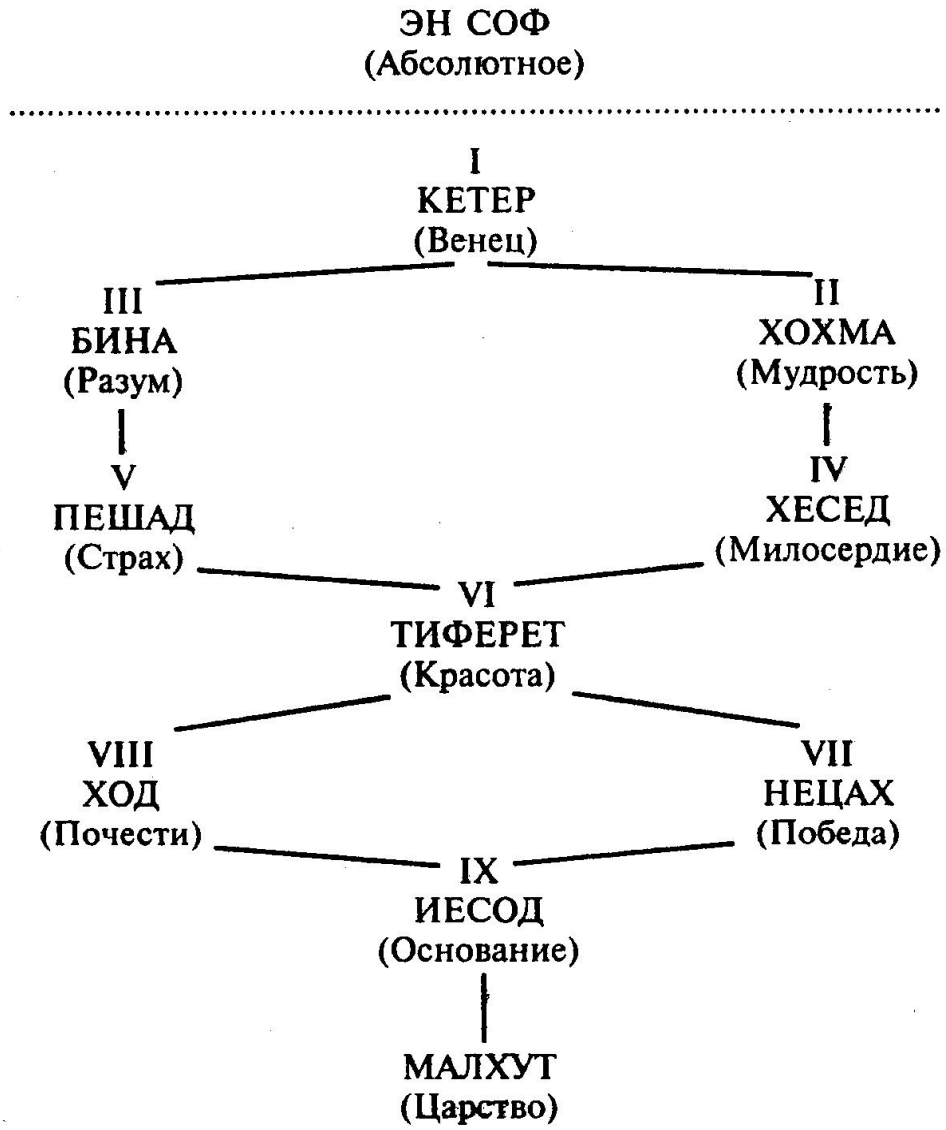
X. Адонай Мелеш.

Символическое значение имен

Эхиэх	Я есмь тот, который есмь
ИАХ	Бесконечный
Элохим	Бог-судья
Эль	Дух
Иеве Зебаот	Вечный небесных сил
Шадай	Всемогущий

Каббалистические	**миры**
Оллам Азилют	Мир сияния
Олам Бриа	Мир творческих идей
Олам Иезира	Мир созидающий
Олам Азиа	Мир физический

Каббалистические сефироты или счисления в применении к божественному проявлению



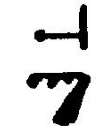
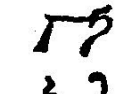
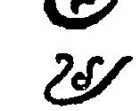
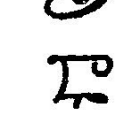
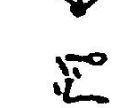
ДРЕВНЕЕВРЕЙСКИЙ АЛФАВИТ

Начертание	Название	Таинственное значение	Числовое значение
א	Алеф	Человек	1
ב	Бет	Рот человека	2
ג	Гимель	Берущая рука	3
ד	Далет	Грудь	4
ה	Гхе	Дыхание	5
ו	Вау	Глаз, ухо	6
ז	Зайн	Стрела	7
ח	Хет	Поле	8
ט	Тет	Кровля	9
י	Иод	Указательный палец	10
כ	Каф	Рука сжимающая	20
ל	Ламед	Рука разгибающаяся	30
מ	Мем	Женщина	40
נ	Нун	Плод	50
ס	Самех	Змея	60
ע	Айн	Материальная связь	70
פ	Фхе	Рот и язык	80
צ	Цад	Крыша	90
ק	Коф	Топор	100
ר	Реш	Голова человека	200
ש	Шин	Стрела	300
ת	Тау	Грудь	400

СИМВОЛИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДРЕВНЕЕВРЕЙСКОГО АЛФАВИТА

Начертание	Картины Таро	Знаки зодиака и планет	Символы
א	Маг	Солнце	Воля
ב	Дверь храма	Луна	Знание
ג	Изис Урания	Земля	Действие
ד	Кубический камень	Юпитер	Реализация
ה	Человек Аркан	Меркурий	Вдохновение
ו	Два пути	Дева	Испытание
ז	Колесница Озириса	Стрелец	Победа
ח	Темис	Весы	Равновесие
ט	Закрытый светильник	Нептун	Благоразумие
י	Сфинкс	Козерог	Удача
כ	Лев	Лев	Сила
ל	Жертва	Уран	Насильств. смерть
מ	Коса	Сатурн	Превращение чел.
נ	Человеческий гений	Водолей	Человеческое начало
ס	Тифон	Марс	Рок
ע	Башн. порн. гром	Овен	Разрушение
פ	Магическая звезда	Венера	Надежда
צ	Сумерки	Рок	Заблуждение
ק	Свет	Близнецы	Счастье
ר	Пробуждение мертвых	Рыбы	Возобновление
ש	Корона	Бык	Искупление
ת	Крокодил	Скорпион	Награда

МАГИЧЕСКИЙ АЛФАВИТ

Магический алфавит	Некромантический алфавит	Др.еврейский алфавит	Русское произношение
		א	Е
		ב	Б
		ג	ГХ
		ד	А
		ה	Х
		ו	О
		ז	З
		ח	Ф
		ט	Т
		י	Ы
		כ	К
		ל	Л
		מ	М
		נ	Н
		ס	С
		ע	О
		פ	П
		צ	ТС
		ק	КЮ
		ר	Р
		ש	Ш
		ת	Т

СИМВОЛИЧЕСКИЙ АЛФАВИТ
ДЛЯ КЛЮЧА

(2')

В тайные знания древнего мира входила также наука о числах. Еще древние египтяне придавали числам особое значение и применяли их для математической деятельности, для подтверждения различных религиозных и философских доктрин. Моисей, Пифагор и Александрийская школа пользовались теософическим сложением и сокращением. Изучение теософических действий и чисел составляет самостоятельный отдел в общей теории оккультизма. Предлагаем вашему вниманию несколько простейших формул, наиболее часто встречающихся в магии.

КЛЮЧ ТЕРНЕРА

1……..	**Единица**	**….**	**Существо**
2 или 1+1	Бинер	….	Соединение
3 или 2+1	Тернер	….	Размножение
4 или 2+2	Кватернер	….	Закон
5 или 2+3	Квинкенер	….	Знание
6 или 3+3	Двойной тернер		Прогресс
7 или 4+3	Септенер		Истина
8 или 4+4	Двойной кватернер		Рок
9 или 4+5	Троной тернер		Познание

Действия:

Вычитание	–	
Сложение	+	
Деление	:	
Умножение	x	

Обозначение планет числами

Солнце	6 — 212 — 666	
Луна	9 — 81 — 369 — 3321	2321
Меркурий	8 — 64 — 260 — 280	
Венера	7 — 49 — 157 — 1252	

Марс	5 — 25 — 65 — 325
Юпитер	4 — 16 — 34 — 136
Марс	3 — 9 — 15 — 45

АНГЕЛЫ

Значение их древнееврейских имен

Анаель	—	Внемли мне, Господи!
Гавриил	—	Сила Бога
Самуиль	—	Сильнейших яд
Михаиль	—	Который как Бог
Сашиель	—	Справедливость Бога
Рафаиль	—	Бог-исцелитель
Кассиель	—	Престол Бога

ДЕМОНЫ

Вельзевул	—	Князь тьмы и демонов
Самаель	—	Князь воздуха и ангел суда
Питон	—	Дух прорицания
Асмодей	—	Ангел-истребитель
Белиаль	—	Дух вероломства
Люцифер	—	Дух астрального света
Сатана	—	Противящийся Богу

ДУХИ

Таваель	—	Дух Святого Иосифа
Кафаель	—	Дух, сопутствовавший Иоанну Крестителю в пустыне
Самаель	—	Дух Иоанна Крестителя
Уриель	—	Дух Ездры
Михаель	—	Дух Елисея
Гавриель	—	Дух Илии
Рафаель	—	Дух Соломона
Гетаель	—	Дух Иисуса Навина
Во-Аель	—	Дух призраков

Заимель — Дух Моисеева жезла
Гетатия — Дух Моисея
Тетатия — Дух знания и добродетели
Алента — Дух Авраама
Бетель — Дух познания Адама
Гимель — Дух змея Евы
Далете — Дух призраков Адама
Фалет — Дух земного рая
Самаель — Дух магии вообще
Камаель — Дух личного мужества
Ганиель — Дух познания драгоценных камней
Анаель — Дух познания Вселенной
Офиль — Дух благочестия

Обращаем ваше внимание на то, что выражение «дух» употребляется спиритами исключительно в смысле обозначения человеческой души, освободившейся от тела. В магии же понятие «Дух» всегда означает сверхчеловеческий и сверхпланетный истинный дух.

Имена высших разумных существ астрального мира

1 Вегуя	20 Рагалия	39 Зеазель
2 Елиель	21 Нольшаель	40 Зегалия
3 Сираель	22 Зеириель	41 Арриель
4 Елемия	23 Мелагель	42 Аеалия
5 Магазия	24 Гамия	43 Мишель
6 Езаель	25 Нитая	44 Везуель
7 Ашая	26 Аария	45 Даниель
8 Кашетель	27 Ератель	46 Кагазия
9 Газиель	28 Сеофия	47 Иммамия
10 Аладия	29 Ренфиель	48 Нанаель
11 Лавия	30 Екабель	49 Нитаель
12 Нагая	31 Васария	50 Мегабия
13 Зезаель	32 Зениа	51 Поель
14 Мобаель	33 Леобия	52 Немамия
15 Гариель	34 Кавакия	53 Зейаель
16 Акамия	35 Манадель	54 Гарель
17 Ломия	36 Ариель	55 Мисраель

18 Калиель
19 Левия
58 Анавель
59 Мехиель
60 Дамабия
61 Менащель
62 Есаель
37 Гаамия
38 Вегаель
63 Сабуя
64 Вошель
65 Забамия
66 Гаяель
67 Мумиа
56 Униабель
57 Заахель
68 Изаель
69 Сабуа
70 Габрель
71 Мишаель
72 Вералия

Гении знаков зодиака

Овен
1. Аксикан
2. Сенашер
3. Ацентасер

Телец
1. Ааникат
2. Вироазо
3. Агарп

Близнецы
1. Тезогар
2. Веразуа
3. Тепизатоза

Рак
1. Сотис
2. Сиг
3. Тюимись

Лев
1. Апруимись
2. Ситасер
3. Фюонизий

Дева
1. Тюмис
2. Топитус
3. Ашот

Весы
1. Серукуг
2. Артеришинис
3. Арпиен

Скорпион
1. Сентасер
2. Тепиает
3. Сенсисер

Стрелец
1. Ерегбус
2. Саген
3. Шенен

Козерог
1. Темезо
2. Епима
3. Гомот

Водолей
1. Ороазоер
2. Аетиро
3. Тепизатрась

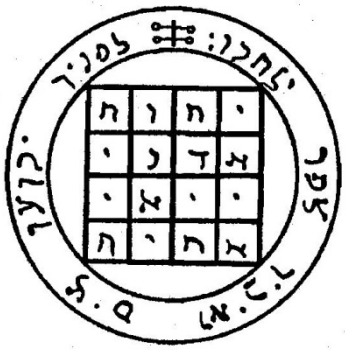
Рыбы
1. Аршатапиас
2. Тнопибуй
3. Атембуй

Каждый зодиакальный гений управляет 10°, или одним Деканом.

АНГЕЛЫ, УПРАВЛЯЮЩИЕ ЧАСАМИ ДНЯ И НОЧИ

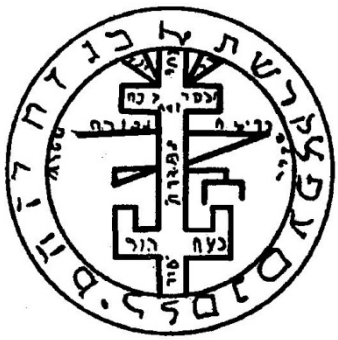
Часы		Название часов	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Дневные	1	Яля	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаил	Сашиель	Анаель	Кассиель
	2	Янор	Анаил	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаиль	Сашиель
	3	Насния	Рафаил	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил
	4	Салла	Гавриил	Самуил	Гавриил	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил
	5	Садедали	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаиль	Сашиель	Анаель
	6	Тамур	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаель
	7	Урер	Самуил	Рафаель	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил
	8	Тапир	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Кассиель
	9	Нерон	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаиль	Сашиель
	10	Яион	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил
	11	Абэ	Гавриил	Самуил	Рафаил	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил
	12	Наталон	Кассиель	Михаил	Гавриил	Гавриил	Рафаиль	Сашиель	Анаель
Ночные	1	Берон	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаиль
	2	Барель	Самуил	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Сашиель	Гавриил	Михаил
	3	Тами	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Кассиель
	4	Атиз	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаил	Сашиель
	5	Матон	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил
	6	Рана	Гавриил	Самуил	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил
	7	Нетос	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаель	Сашиель	Анаель
	8	Тафран	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаил
	9	Сафюр	Самуиль	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил
	10	Агло	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаил	Сашиель	Анаель	Кассиель
	11	Калерва	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил	Рафаиль	Сашиель
	12	Салам	Рафаиль	Сашиель	Анаель	Кассиель	Михаил	Гавриил	Самуил

КАББАЛИСТИЧЕСКИЙ КЛЮЧ САТУРНА



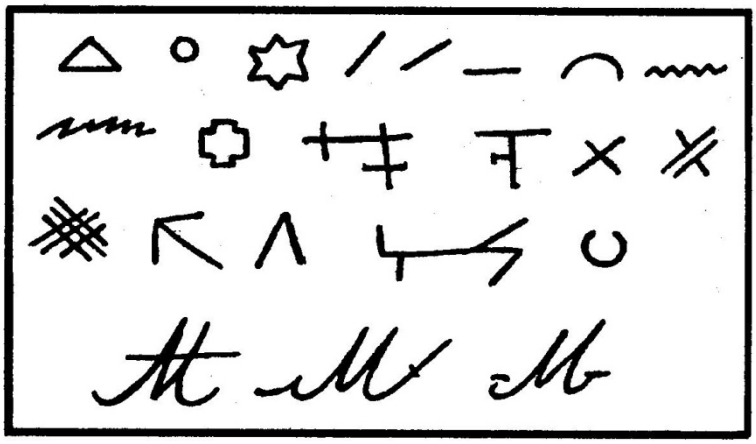
В этом изображении читаются слова Иеве, Адни-Иай, Эхиэх. Оно объясняет Вселенную, ставя землю в центр мира.

ГЛАВНЫЙ КЛЮЧ СОЛОМОНА

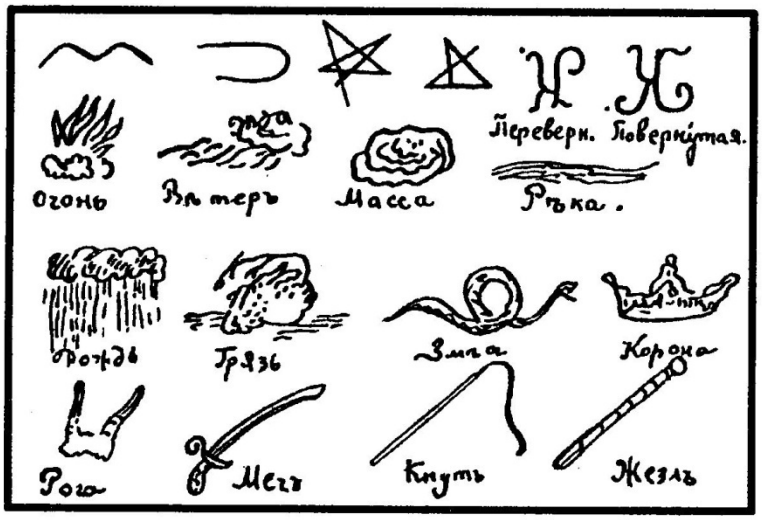


Этот ключ символически представляет все учение Каббалы. Центр его — Тернер, Кватернер и Саптернер, а 22 буквы, помещенные по кругу, — это символ изречений.

ДОБРЫЕ ДУХИ



ЗЛЫЕ ДУХИ



Закон соотношений

Во всех магических действиях, составлении талисманов и пантаклей большое значение у оккультистов имеет закон соотношения. Этот закон основан на принципе аналогий. По учению оккультистов, существует три мира, или три плана:

Мир духовный;
Мир астральный;
Мир физический.

Эти три мира проникают друг в друга в большей или меньшей степени. Связующим и всепроникающим элементом этих планов, или миров, является принцип аналогии.

Этот важнейший принцип мироздания выражен в основной фразе Изумрудной скрижали Гермеса Тримегиста: «Что вверху, то и внизу».

Между одушевленными и неодушевленными предметами физического мира и психическими элементами астрального и духовного миров существует таинственное соотношение взаимной симпатии и антипатии и психическая связь, уловить и определить которую является одной из задач магии.

ЧЕЛОВЕК

Планетные типы мужчин и женщин

Сатурн дает человеку вид холодный, мрачный и печальный. Черные волосы и борода, ледяной взгляд, глубоко сидящие глаза. Голова наклонена к земле, тело длинное и худое.

Женщина типа Сатурна обладает строгой сосредоточенной натурой и способна к знаниям. Иногда фанатична.

Юпитер дает человеку добродушие и веселый нрав. Волосы каштановые, борода редкая, светлые глаза с откровенным взглядом. Голова большая, круглая, фигура полная, небольшого роста.

Женщина типа Юпитера любит власть и блеск. Эгоистична.

Марс дает человеку вид живой, деятельный и вспыльчивый. Волосы светлые, борода густая и короткая. Взгляд проницательный и быстрый. Голова маленькая и энергичная. Тело мускулистое, нежирное.

Женщина типа Марса любит передвижения и деятельность любого рода. Характер деспотичный. Отрицательные качества — иногда сумасшествия и преступления.

Венера дает вид моложавый и красивый. Борода очень густая, длинные светлые или каштановые волосы, красивые глаза со страстным выражением. Голова пропорциональная, рост средний, хорошее телосложение.

Женщины типа Венеры влюбчивы и сладострастны. Иногда очень развратны.

Меркурий дает человеку характер очень живой, нетерпеливый и переменчивый. Волосы коричневые, борода редкая, маленькие глаза, сверкающий быстрый взгляд. Маленькая умная голова, рост небольшой, фигура нервная и худая.

Женщины типа Меркурия обладают искусством интриговать. Эгоистичны, с развитой способностью к коммерческим предприятиям.

Луна дает человеку беспечный слабый вид, выпуклые глаза, удивленный взгляд. Голова большая, фигура выше среднего, но непропорциональная.

Женщины типа Луны обладают беспокойным романтическим, иногда развращенным характером.

Солнце дает энергичный, гордый и надменный характер. Глаза выразительные, средний рост, хорошее сложение, голова откинута назад.

Женщины типа Солнца обладают идеальным характером и влиянием на окружающих.

Планетное соотношение чувств

Солнце — понятие,
Луна — зрение,
Меркурий — речь,
Венера — вкус,
Марс — осязание,
Юпитер — обоняние,
Сатурн — слух.

Планетное соотношение
человеческих добродетелей и пороков

	Добродетели:	**Пороки:**
Солнце	— вера	гордость
Луна	— надежда	зависть
Меркурий	— благотворительность	скупость
Венера	— воздержание	сладострастие
Марс	— сила	гнев
Юпитер	— справедливость	обжорство
Сатурн	— благоразумие	лень

Планетное соотношение годов

I. Зарождение человека

В первый месяц находится под влиянием Сатурна,
во второй месяц — Юпитера,
в третий месяц — Марса
в четвертый месяц — Солнца
в пятый месяц — Венеры
в шестой месяц — Меркурия
в седьмой месяц — Луны
в восьмой месяц — Сатурна
в девятый месяц — Юпитера

II. Жизнь человека

Младенчество (до 4-х лет) управляется Меркурием
Детство (от 4 до 14 лет) — Венерою
Отрочество (от 14 до 21) — Солнцем
Юность (от 21 до 42) — Марсом
Зрелость (от 42 до 56) — Марсом
Старость (от 56 до 68) — Сатурном
Дряхлость (после 68 лет) — Луною

ЖИВОТНЫЕ, ПТИЦЫ И РЫБЫ

Планетная классификация

Солнце:	Лев,	Орел,	Хариус.
Луна:	Кошка,	Лебедь,	Краб.
Меркурий:	Обезьяна,	Попугай,	Летающая рыба.
Венера:	Бык,	Голубь,	Тюлень.
Марс:	Волк,	Петух,	Скат.
Юпитер:	Слон,	Павлин,	Дельфин.
Сатурн:	Козел,	Лет. мышь,	Моллюск.

Нечистые животные у евреев

Все травоядные животные, кроме жвачных.
Кролики, зайцы, вообще все грызуны.
Свиньи.
Моллюски и все водные животные, кроме рыб.
Хищные животные.
Страусы.
Летучие мыши.
Обезьяны.
Ящерицы, крокодилы и все ящеричные гады.
Змеи, лягушки и жабы.

РАСТЕНИЯ

Деревья, посвященные планетам

Дуб	—	Солнцу
Ореховое	—	Луне
Оливковое	—	Меркурию
Мирт	—	Венере
Терновник	—	Марсу
Береза	—	Юпитеру
Сосна	–	Сатурну

Символическое значение растений

Амарант	—	эмблема бессмертия
Кедр (дерево)	—	гордости
Дуб (дерево)	—	силы
Ирис (растение)	—	мира
Лилия (цветок)	—	чистоты
Лотос (цветок)	—	целомудрия
Горчица (зерно)	—	всеведения
Мирт (растение)	—	сострадания
Оливковая ветвь	—	мира
Померанец (цветок)	—	невинности
Мак	—	лености
Яблоко (плод)	—	первородного греха
Резеда (растение)	—	нежности
Розовый куст (цветок)	—	любви
Бузина	—	усердия
Крапива	—	сладострастия
Трилистник	—	тернера

Магические свойства растений

Подорожник — растение Солнца, дает жар и силу в любви.

Хриностат — растение Луны, дает безопасность в путешествиях.

Пятилистник — растение Меркурия, дает знание.

Вервейна — растение Венеры, дает любовь, веселое расположение духа.

Бараний язык — растение Марса, дает храбрость.

Белена — растение Юпитера, дает веселье и воздержанность.

Оффодилус — растение Сатурна, дает силу изгонять духов.

Наилучшее время для собирания растений с 23 по 29 день Луны.

Вервейна собирается во время сбора винограда.

Нельзя срывать мандрагору, наркотическое растение, не начертив вокруг три концентрических круга и не поместившись по ветру.

МЕТАЛЛЫ

Планетная классификация

Солнце — золото.
Луна — серебро.
Меркурий — ртуть.
Венера — медь.
Марс — железо:
Юпитер — олово.
Сатурн — свинец.
Эта классификация планетных металлов необходима при изготовлении магических предметов.

ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ

Планетная классификация

Солнце — карбункул.
Луна — алмаз.
Меркурий — сердолик.
Венера — изумруд.
Марс — рубин.
Юпитер — сапфир.
Сатурн — обсидиан.

Магические качества драгоценных камней

Агат: приносит победу над противником.
Аметист: дает здравое суждение, уберегает от пьянства.
Берилл: способствует трудолюбию, защищает от врагов, вызывает симпатию.
Гиацинт: дает бесплодие, предохраняет от водянки. Алмаз: охраняет от врагов, оберегает женщин во время родов.

Гранат: дает здоровье, покровительствует в путешествиях.

Изумруд: укрепляет зрение, охраняет целомудрие. Коралл: защищает во время эпидемий.

Корналин: дает удачу; защищает от кровотечений.

Оникс черный: располагает к печали и дурным сновидениям.

Жемчуг: охраняет целомудрие.

Сапфир: дает удачу и целомудрие.

Сердолик: дает счастье и удачу.

Селенит: заставляет испытывать симпатию.

Топаз: заставляет испытывать симпатию.

Халцедон: сохраняет от опасности в путешествиях

Хризолит: предохраняет от подагры.

Яшма: предохраняет от ненависти и яда.

Изображения на камнях

На аметисте: медведь.
На берилле: лягушка.
На халцедоне: скачущий всадник с копьем в руке.
На хризолите: осел.
На гранате: лев.
На изумруде: скворец.
На коралле: человек, вооруженный мечом.
На ониксе: верблюд.
На сердолике: орел.
На сапфире: баран.
На селените: ласточка.
На топазе: сокол.

Оправа камней

Берилл — в золото.
Сердолик — в золото.
Гиацинт — в серебро.
Жемчуг — только в ожерелье.
Остальные драгоценные камни оправляются в золото или серебро по желанию.

ЦВЕТА

Цвета знаков зодиака

Овен — огненный.
Телец — темно-зеленый.
Близнецы — коричневый.
Рак — серебро.
Лев — золото.
Дева — многоцветный.
Весы — светло-зеленый.
Скорпион — алый.
Стрелец — синий.
Козерог — черный.
Водолей — серый.
Рыбы — темно-синий.

Цвета планет

Солнце — золото.
Луна — серебро.
Меркурий — многоцветный, неопределенный.
Венера — зеленый.
Марс — красный.
Юпитер — голубой.
Сатурн — черный.

АРОМАТЫ И БЛАГОВОНИЯ

Планетная классификация

Солнце — гелиотроп.
Луна — ирис.
Меркурий — можжевельник.
Венера — вервейна.
Марс — вереск.

Юпитер — мята.
Сатурн — мак.

Курения

Мирры вызывает возбуждение.
Росного ладана — экстаз.
Ладана — экстаз.
Кишнеца — экстаз.

Эссенции

Дягиль — вызывает веселость.
Анис — любовное настроение.
Дикий базилик — любовное настроение.
Гвоздика — любовное настроение.
Роза — вызывает отвращение.
Лаванда — вызывает отвращение.
Корица — вызывает отвращение.

РИТУАЛ БЕЛОЙ МАГИИ И ЕГО АТРИБУТЫ

Магический храм

Магический храм, или помещение, в котором совершаются магические действия и церемонии, обязательно должен находиться в тихой безлюдной местности. Это помещение во время церемоний должно быть всегда закрыто и недоступно для случайных наблюдателей и непосвященных. Для того чтобы приступить к церемонии, помещение должно быть очищено и освящено заклинаниями от злых сил. Эту процедуру следует совершать каждый раз перед магическими действиями.

Комната или зал, предназначенный для церемоний, не должен иметь мебели, каких-либо украшений на стенах, за исключением престола, установленного на востоке. Обычно это небольшой квадратный стол с каменной доской.

Он украшается по бокам белым полотном. На престоле находятся: две обязательно освященные восковые свечи; священный меч (шпага, нож и т. д.); кадильница.

Магические круги

Магические круги являются лучшим средством защиты во время магических действий. Никакое оккультное влияние не может проникнуть в середину чертежа магического круга. Независимо от того, отрицательное оно или положительное. Круги чертятся мелом или углем. И уголь, и мел должны быть освящены. Диаметр круга — около четырех метров. В кругу может находиться несколько лиц, но только одно из них имеет право говорить. Остальные должны хранить полное молчание.

В магическом круге могут находиться до восьми человек. Они должны стоять лицами к центру круга, это касается и мага. Человек, стоящий лицом к востоку, держит в руке письменный прибор.

Первая формула

Форма магического круга не всегда одинакова. Она меняется в зависимости от места, времени и часа, когда произносятся заклинание и обращение. Во время составления круга необходимо брать во внимание не только место и время, которые наиболее благоприятствуют для призывания духа, но и положение планеты, соответствующей этому духу.

Сначала чертят квадрат, в который вписывают три концентрических круга на расстоянии в ладонь руки. После этого в центре круга пишется название часа, когда должна происходить церемония. Затем там же пишутся:

— имя ангела, управляющего этим часом,
— печать (эмблема) ангела часа,
— имя ангела (и подвластных ему духов), управляющего этим днем,
— название настоящего времени,
— название знака зодиака.

Для большей полноты можно поместить имена солнца и луны, которые меняются в зависимости от времени.

В пространстве между внешним и средним кругом пишут крест-накрест имена ангелов, которые покровительствуют в этот день.

В пространстве между средним и внутренним кругом помещают четыре имени Божьих, разделяя их четырьмя крестами.

В углах квадрата, в который вписаны круги, помещается небольшая пятиугольная звезда.

Площадь круга делится двумя линиями крест-накрест, на восточной части круга ставится а, а на западной ω.

На внешних углах квадрата чертится четыре маленьких круга, в середину которых устанавливаются жаровни для курения.

Вторая формула

Чертят три концентрических круга, как в первой формуле. Посредине внутреннего круга чертят два квадрата следующим образом.

Первый — большой — квадрат располагается так, чтобы его углы касались внутреннего круга и были расположены углами на восток, запад, север и юг.

Второй — меньший — квадрат вписывают в первый гак, чтобы его углы касались середины сторон большого квадрата.

В углах большого квадрата чертят кресты. В углах малого квадрата чертят четыре маленьких круга, в которые помещают кадильницы или жаровни для курений.

Часть большого внешнего круга с севера остается открытой для прохода на середину.

На пространстве между внешним и средним кругом пишутся слова — Адонай и Агла. Слова эти должны быть расположены на восток и на запад от центра круга.

С запада на расстоянии 35-40 см от круга втыкается в землю шпага.

Для усиления магических кругов чертят равносторонний треугольник, который помещают на восток, приблизительно на расстоянии три с половиной метра от круга. Стороны треугольника, в середине которого пишется

слово *lebe,* обыкновенно делается около метра длины.

Кроме вышеописанных формул магических кругов, которые употребляются при церемониях главным образом белой магии, существуют еще и другие. Другие формулы изменяются в зависимости от цели магических действий и известны лишь немногим посвященным в тайны магии.

Обращаем ваше внимание на то, что все надписи и имена, помещающиеся в кругах и в магических книгах, пишутся древнееврейским, а иногда магическим шрифтом.

Принадлежности ритуала

Для совершения многих церемоний необходимы следующими предметы:

Шпага.

Магическая палочка.

Жертвенный нож.

Кубок или чаша.

Письменный прибор.

Четыре кадильницы или жаровни.

Восковые свечи.

Венки.

Пантакли.

Курения и вода.

Все предметы должны быть по возможности изготовлены и освящены самим магом. Их кладут на небольшой стол, который стоит позади престола.

Шпага

Клинок шпаги делается из металла или из свежего мягкого воска, которому придают вид и цвет металла.

Металл клинка должен соответствовать той планете или знаку зодиака, которые посвящены вызываемому духу. Клинок бывает треугольным, квадратным или круглым в зависимости от числа призываемых духов. В центре клинка делается правильный шестиугольник, посредине которого пишется название планет или господствующего духа. Вокруг шестиугольника располагают столько пятиугольников,

сколько призывают духов, но, во всяком случае, не меньше четырех. Клинок должен быть сделан и освящен во время, когда Луна набирает рост в соответствующие часы.

Рукоятку шпаги делают из крашеного дерева и лакированной резины. Такая шпага необходима во время церемоний и заклинаний для развеивания электрических сгущений и скоплений астральной силы.

Магическая палочка

Во время роста Луны срезают ствол орешника, еще не давшего плоды. Украшают его семью кольцами из металлов, соответствующих семи планетам. На концах палочки прикрепляют два намагниченных шара; один положительный, другой отрицательный.

Жертвенный нож

Жертвенный нож изготавливается самим магом. Стальное лезвие вываривается в освященном масле. Дерево для рукоятки должно быть срезано во время роста Луны.

Чаша

Употребляемая во время ритуала чаша должна быть из чистого хрусталя.

Письменный прибор

Чернильница из фарфора. И чернильница и перо изготавливаются магом, как и чернила.

Кадильницы или жаровни

Жаровня должна быть с приспособлением для установки на пол. Кадильницы используют обычные, позолоченные.

Свечи

Свечи делают из чистого освященного воска и украшают семью гвоздиками из металлов, соответствующих семи планетам.

Венки

Их плетут из цветов, соответствующих той планете, которая доминирует во время церемонии.

Курения

Воскресенье	красный сандал.
Понедельник	алоэ.
Вторник	перец.
Среда	камедь.
Четверг	шафран.
Пятница	левантская скорлупа.
Суббота	сера.

КНИГА ДУХОВ

Книга духов изготавливается лично самим магом из бумаги или пергамента. Такая книга служит для одного или нескольких духов астрального мира. Страница книги выглядит так:

Налево: Магическое изображение духа.

Направо:
1. Имя Духа.
2. Его свойства, качества.
3. Клятва, имеющая отношение к его свойствам, качествам.
4. Его достоинство.
5. Его ранг.
6. Его деятельность.
7. Его сила, мощь.

Освящение должно происходить при соблюдении условий: места, времени и часа.

Заклинания должны произноситься на воздухе в собственных владениях или же в магическом храме. Благоприятное время определяется по звездам.

Обряд освящения производится через призыв духа или духов Книги, которая кладется раскрытой в треугольнике. Маг в это время находится в круге, на западе от треугольника. Треугольник и круг чертятся на земле по формулам «магических кругов».

Посвящение

Маг должен обладать следующими качествами:

святостью жизни, силой влияния, быть посвященным в таинства, верой в самого себя и свои действия.

Одеяние мага

Перед магическими действиями и церемониями маг должен произвести омовение и надеть ритуальное одеяние, и только после этого он может войти в храм. Во время магических действий голова, руки и ноги мага должны быть обнажены. Лицо покрыто повязкой из белого полотна, приподнятого спереди в виде митры. Повязка поддерживается надетым на голову золотым или золоченым обручем, на котором выгравирована тетраграмма. На туловище маг надевает длинную белую тунику, которая закрывает его со всех сторон. Все предметы ритуальной одежды должны быть освящены.

Магические действия

Эти действия разделяют на:

1. Молитвы и обращения;
2. Призывы божественных имен;
3. Окропление освященной водой;
4. Помазание священным маслом;
5. Каждение освященными курениями;
6. Прикосновение священными знаками;
7. Благословение дуновением.

Магические знаки

Магические знаки делаются рукой. Они воспроизводят жестом символические фигуры. Рукой выполняются таки: благословения, окропления и помазания.

Во время всех ритуальных действий маг должен сообразоваться с магическим законом чисел. Поэтому маг должен делать знаки благословения, окропления и т. д.

два, три или четыре раза в зависимости от того, руководствуется ли он Бинером, Тернером или Кватернером.

Жертвоприношение

Жертва бывает очистительная или умилостивительная. В первом случае в жертву приносят козла, во втором случае в жертву приносят барана или теленка. Для того чтобы совершить жертвоприношение, разводят на престоле костер. Огонь должен благословляться магом, после чего им же убивается обреченное в жертву животное. Вначале сжигаются внутренности и жир, а потом все остальное мясо, нарезанное на куски.

Магический ритуал

Он очень разнообразен в зависимости от назначения, места и времени. Как пример приведем вам описание одного из наиболее типичных обрядов белой магии.

Место — магический храм. После очищения и заклинаний на полу чертится мелом магический круг по второй формуле. Кроме упомянутых в этой формуле четырех жаровен и кадильниц, добавляются еще по краям большого круга четыре канделябра со свечами. Жаровни и свечи должны гореть во время приготовления.

Приготовление — в течение шести дней маг каждое утро после омовения приходит в круг — натощак, одетый в белое, с закрытым лицом. Он обращается на восток, молится и поет псалом: *«Beati immaculari in via».*

Производит каждение и произносит, призывая, священные имена.

Церемония. На седьмой день рано утром после омовения натощак маг входит в круг в ритуальной белой одежде с закрытым лицом. Он помазывает себе лицо, глаза, веки, ладони и подошвы. Поет на коленях тот же псалом, потом встает и вертится кругом до тех пор, пока не упадет в центр круга. В этот момент его сознание меняется, останавливается внутренний диалог,

и тогда маг находится в сообщении с теми, кого призывал.

Моление

Моление — это такое магическое действие, в котором слово служит флюидическим проводником, их существует большое количество, и почти каждый маг имеет свои собственные. Занимающийся магией должен сам составлять для себя моление и сосредоточивать в них всю свою силу и желание.

Пример.

Формула заклинания или посвящения: «О Адонай, Иеве, Зебаот, о Превысший Отец, творец неба и земли, четырех элементов и высших духов, заклинаю тебя ради твоих сил и доброделей освятить это *(назвать предмет),* который изготовлен для твоего блага. Я заклинаю тебя *(назвать предмет)* именем истины, жизни, вечности, именем творения, произошедшего из ничтожества. Чтобы ничто не было в моем обладании, кроме непорочности и добродетели».

Заклинание любви

Сначала произносится обращение, а потом уже само заклинание:

«Заклинаю, чтобы *(имя мужнины),* соединился с *(имя женщины),* так же, как соединены Огонь, Воздух и Вода с Землею, и чтобы помыслы его *(имя)* направлялись к *(ее имя),* как лучи солнца направляют свет Мира и его добродетелей; и чтоб он *(имя)* создал ее в своем воображении и взгляде так, как небо создано со звездами и дерево — со своими плодами. И да витает высокий дух... над духом..., как вода над землей. И делайте так, чтобы упомянутый ... не имел бы желания есть, пить и радоваться без...»

(Пикатрикс)

Заклинание ненависти состоит из противоположных терминов.

ЧЕРНАЯ МАГИЯ

Кроме обрядов белой магии, существуют также обряды черной магии. В то время, как белая магия доступна лишь лицам, испытанным и посвященным в высшие степени оккультизма, черная магия является жалкой пародией на белую и гнусным орудием в руках колдунов. Одним из наиболее типичных обрядов черной магии являются «черная месса» и энвольтование на смерть.

Черная месса

Колдуны и адепты черной магии служили черную мессу для того, чтобы получить помощь злого духа. Расцвет черных месс пришелся на средние века. Как правило, черную мессу служил священник-отступник. Во время церемонии в качестве алтаря использовался живот обнаженной женщины. Чаша с причастием ставилась между грудей или ног. В те давние времена в жертву приносился младенец, которого жрец закалывал, а кровь сливал в чашу. После этого жрец и женщина, служившая алтарем, выпивали из чаши. И все это завершалось их совокуплением. До наших дней сохранилось упоминание о черных мессах. Известно, что в XV веке некий Жиль Де-Лаваль, занимающийся алхимией, приносил в жертву младенцев для получения помощи от дьявола. Так он старался открыть секрет производства золота. После его ареста выяснилось, что он принес в жертву около двухсот мальчиков.

В годы правления Людовика XIV для совершения черных месс приглашали лишенного сана священника, которого звали Гибург. Он часто служил мессы по приглашению фаворитки короля мадам де Монтеспан. Используя эти церемонии и энвольтование любви, она пыталась удержать расположение короля.

Черные мессы совершаются и по сей день. Они проходят в величайшей тайне. За прошедшие столетия черная месса претерпела некоторые изменения. Она теперь не сопровождается пролитием крови.

Энвольтование на смерть

Церемония энвольтования чаще всего употребляется колдунами с целью добиться смерти какого-либо конкретного лица. При этом используются различные способы. Одним из самых сильных способов является энвольтование, совершаемое над кровью человека, предназначенного к смерти. История древности сохранила целый ряд подобных описаний.

В исторических источниках средних веков описан случай энвольтования на смерть крови герцога Орлеанского, сына Луи Филиппа, а также целый ряд смертей в королевском Браганском доме в Португалии.

1. В 1836 году герцог Орлеанский был в связи с госпожой Х. После расставания со своею любовницею, которую муж увез на юг Франции, он, несмотря на клятвы п верности, женился на принцессе Мекленбург-Шверинской. Госпожа Х., чтобы отомстить ему, вернулась в Париж. Она пыталась поговорить с герцогом, но безуспешно. В 1842 году она письмом просила ему назначить последнее свидание. Герцог Орлеанский согласился. Во время свидания госпожа Х. подала ему стакан, который как бы нечаянно разбился, слегка поранив руку герцогу. Она сама промыла и перевязала ему рану, а при расставании попросила оставить ей на память платок, пропитанный кровью. Отец герцога Луи Филипп, который во время изгнания занимался оккультизмом, узнав об этом инциденте, приказал сделать обыск в доме госпожи Х., чтобы найти платок. Он опоздал, потому что она уехала в Англию, и поиски оказались безрезультатными.

Она с помощью одного из колдунов Черной магии совершила энвольтование на смерть. В документальных источниках это датируется 13 июля 1842 года.

Вскоре после этого герцог Орлеанский ехал в Нельи и лошади понесли. Кучер уверял его, что нет опасности, Но герцог все-таки выскочил из коляски и погиб от удара о землю. В этот же день и этот же час госпожа Х. в Лондоне рассказала все подробности смерти своего бывшего любовника своему мужу. Это объясняется тем, что благодаря заговору

она находилась в астральной связи с герцогом.

2. В 1853 году после смерти португальской королевы Марии II из-за несовершеннолетия ее сына короля Педро V править стал ее муж принц-консорт Фердинанд. В то время принц Фердинанд имел от королевы Марии, кроме Педро, еще четырех сыновей: дона Луи, дона Иоанна, дона Фернандо и дона Августе. В то время при лиссабонском дворе состоял принц X, который был в родственных отношениях по боковой линии с королевским домом. Дон Педро V был влюблен в дочь принца X — донну Агведу, и она отвечала ему любовью, надеясь выйти за него замуж, следуя советам отца. А принц Фердинанд советовал своему сыну отложить брак. В 1855 году дону Педро исполнилось 18 лет, он был объявлен королем, и связь его с донной Агведой прекратилась.

Вскоре после этого принц X пригласил экс регента на охоту в свои имения. Во время пребывания там он почувствовал легкое недомогание, и доктор принца X сделал ему кровопускание.

Таким образом, принц X получил в свои руки кровь родоначальника королевской семьи — принца Фердинанда. Принц X и его дочь решили погубить всех членов Браганского дома, так как заговор на кровь может действовать не только на владельца, но и на его родственников.

Энвольтование производилось в Лондоне.

В 1858 году король Педро V женился на принцессе Стефании из дома Гогенцолерн-Зигмаринген. Через два года она умерла от неизвестной болезни.

В 1861 году принц Фердинанд послал своих сыновей, дона Луи и дона Иоанна, в Англию. Во время прощального обеда в Виндзорском дворце их места были заговорены. Случайно принц-консорт Альберт занял место дона Луи, а герцог N поменялся местом с доном Иоанном. В тот же вечер оба заболели. Последний умер через три дня, а принц Альберт — через два месяца, в декабре 1861 года.

После возвращения Луи и Иоанна в Лиссабон в ноябре того же года неожиданно умер и сам король дон Педро V. На престол вступил дон Луи. Он не успел короноваться,

как в конце того же 1861 года умерли один за другим младшие инфанты дон Иоанн и дон Фернандо, а дон Август опасно заболел неизвестной болезнью, которая уже погубила нескольких членов Браганского дома.

Оккультист, делавший энвольтование на смерть, случайно раскрыл имена своих жертв. Он отправил в Лиссабон своего помощника, который раскрыл эту историю принцу Фердинанду. Он же спас дона Августа и остановил дальнейшее преследование королевской семьи.

Все эти происшествия не были преданы гласности, и принц Х остался при дворе. Король дон Луи в присутствии шести грандов поручил принцу Х охрану его королевской персоны. Следовательно, принц отвечал своей собственной жизнью за жизнь короля.

Этот исторический источник приписывает энвольтованию и все несчастья, постигшие за вторую половину последнего столетия дом Габсбургов: смерть в Мексике императоре Максимилиана, сумасшествие его жены Шарлотты, смерть наследника престола Рудольфа, убийство императрицы Елисаветы, безвестную гибель герцога Иоанна Сальватора. Считается, что сам император Франц-Иосиф спасся лишь благодаря особому покровительству Провидения.

ПАНТАМИ

Высшим синтетическим методом, употребляемым в Магии, является условное выражение точно, одним знаком фактов, законов и начал, соответствующих передаваемой мысли. Этот знак называется пантаклем. Его не следует путать с талисманами. Талисманы способствуют поляризации флюидов, они конденсируют волю мага. Пантакли же вмещают в себя поляризованные флюиды и отчаются от талисманов большей силой влияния. Существует три вида пантаклей:

1. Пантакли общие (служат для призывания и заклинания духов).

2. Пантакли частные (служат для личного употребления).
3. Пантакли сложные (одновременно употребляются как общие и частные).

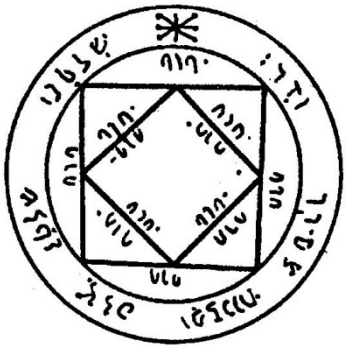
Изготовление пантаклей

Нарисовать священный символ. Вокруг этого изображения начертить двойной круг, над изображением между двумя кругами написать священное имя или стих из основных текстов, имеющий отношение к изображению. Сбрызнуть духами, соответствующими той планете, которая имеет отношение к сущности пантакля. После это го произнести моления и заклинания. Когда пантакль го тов, его заворачивают в шелковую надушенную материю

В основном все пантакли выгравированы на металлах, соответствующих планетам, которые имеют отношение к этим пантаклям. Пантакли можно нарисовать на пергаменте и фарфоре, не бывшем в употреблении. Освящение пантакля должно происходить в день и час соответствующей планеты. Когда маг желает воспользоваться пантаклем, он должен произнести имена Ангелов и Сил, которые значатся на пантакле.

Предлагаем вашему вниманию изображение некоторых известных пантаклей.

ПАНТАКЛЬ СОЛНЦА



Способствует величию, мощи, славе и успеху в жизни. Его божественное имя Jebe.

ПАНТАКЛЬ СОЛНЦА



Защищает от тюрьмы и помогает беглецам.

ПАНТАКЛЬЛУНЫ



Предохраняет от всех опасностей, связанных с водою.

ПАНТАКЛЬ САТУРНА



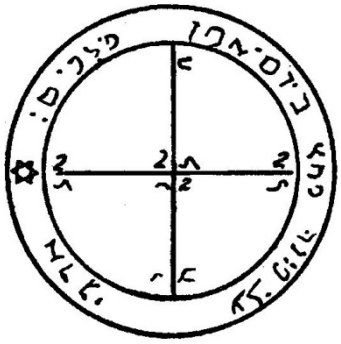
Употребляется исключительно при энвольтовании ненависти.

ПАНТАКЛЬ ЮПИТЕРА



Дает славу, почести, богатство; помогает при отыскивании кладов и защищает мага от злых духов во время церемонии Юпитера.

ПАНТАКЛЬ МАРСА



Пантакль Марса помогает одержать победу над врагами и приносит счастье в сражениях и тяжбах.

ПАНТАКЛЬ МАРСА



Ангелы этого пантакля: Мадимиэль, Барзакиа, Эскиэль, Итмиэль. Изготовлять его нужно во время квадратуры Солнца и Луны. Может служить для всех магических церемоний и предохраняет от лихорадки, ран и интриг

ПАНТАКЛЬ ЮПИТЕРА



Этому пантаклю покровительствует Ангел Михаэль. Он покровительствует магу при любых опасностях.

ПАНТАКЛЬ ВЕНЕРЫ



Имя ангела этого пантакля Монашиэлем, а высшая сила называется Вералиан. Пантакль Венеры способствует любви и пробуждению симпатии.

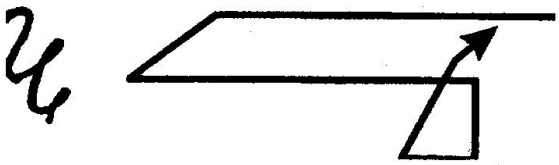
Магическое свойство талисманов зависит от соответствия между ним и человеком, который носит эти талисманы. Если человек передает или одалживает другому человеку свой талисман, то магическое свойство его может теряться. Поэтому всевозможные талисманы, которые продаются гадателями и чародеями, почти, никогда не обладают магическими свойствами. Только тот талисман будет обладать ожидаемыми от него качествами, который изготовлен в соответствующие дни и часы и с соблюдением всех магических церемоний.
Талисманы нельзя уничтожать.

Перстни с талисманами

Во время изготовления перстней с талисманами соблюдается весь магический ритуал. Произносится призывание, заклинание и каждение. В связи с тем, что изготовление вещественных талисманов относится к низшей магии, ограничимся лишь описанием внешнего вида талисманов.

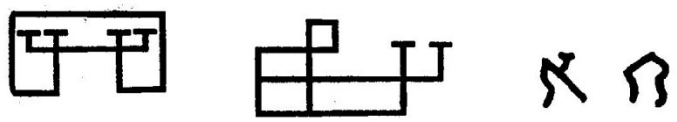
1. Для лиц, рожденных в мае и августе.

Металлы для кольца: ртуть и свинец. После изготовления кольца гравируется следующее изображение:



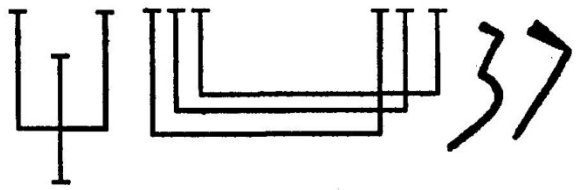
2. Для рожденных в апреле, сентябре, ноябре и феврале.

Металлы для кольца: красная медь и олово в равных частях. После изготовления кольца на нем гравируют следующее:



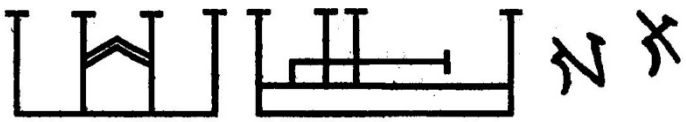
3. Для рожденных в марте, июле, октябре.

Металлы для кольца: золото и железо в равных частях. После на кольце гравируют:



4. Для рожденных в июне, декабре и январе.

Металлы для кольца: серебро и свинец в равных частях. По изготовлении кольца гравировать на нем следующее изображение:



Магические кольца для ритуала

Магические кольца нужны во время больших магических церемоний для общения с высшими астральными планами вселенной. Они соответствуют двенадцати знакам зодиака. Имя каждого кольца должно быть написано на чистом пергаменте и освящено кровью принесенного в жертву голубя.

Небольшой кусочек пергамента с надписью кладется под камень в оправу кольца. Чтобы вызвать магические свойства кольца, магу необходимо произнести имя кольца.

Это имя не должно им произноситься перед непосвященными.

1. Изготавливаются во время первого положения Луны из золота. Вставляют бриллиант или кусок горного хрусталя. На камне гравируют следующее изображение:



Освятить и окурить амброй.

Магические свойства кольца: приобретение милостей великих мира сего.

Слово кольца: Иллюзабио.

2. Изготавливаются во время второго положения Луны из серебра. Вставляют горный хрусталь. На камне гравируют:

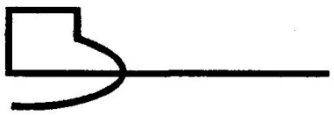


Освятить и окурить деревом алоэ.

Магические свойства кольца: защита от злых духов.

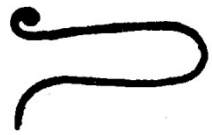
Слово кольца: Габриаш.

3. Изготавливается во время третьего положения Луны из меди. Вставляют ляпис-лазурь. На камне гравируют:



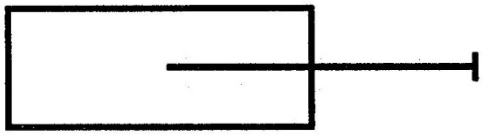
Освятить и окурить деревом алоэ. Магическое свойство кольца — покровительство в охоте на четвероногих.

4. Изготавливается во время четвертого положения Луны. Металл для кольца — олово. Вставляют горный хрустит». На нем гравируют следующее изображение:



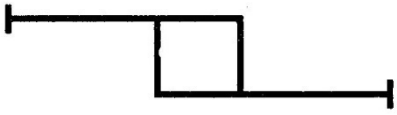
Освятить и окурить собственными волосами.
Магическое свойство кольца: покровительство во время путешествия на лошадях.
Слово кольца: Габриот.

5. Изготавливается во время пятого положения Луны Металл для кольца — серебро. Вставляют рубин или гранат. На камне должно быть следующее изображение:



Освятить и окурить ладаном.
Магическое свойство кольца: защита от болезней.
Слово кольца: Бальзамиаш.

6. Изготавливается во время девятого положения Луны Металл для кольца — золото, камень для кольца — топаз. На нем гравируют:



Освятить и окурить апельсиновой коркой.
Магическое свойство кольца: носящий это кольцо, беря его в рот, становится невидимым.
Слово кольца: Тонушо.

7. Изготавливается во время десятого положения Луны, Металл для кольца — золото, камень для кольца — топаз. На камне гравируют следующее изображение:



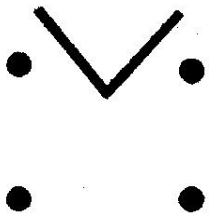
Освятить и окурить амброй.
Магическое свойство кольца: покровительство и защита от врагов.
Слово кольца: Топинош.

8. Изготавливается во время тринадцатого положения Луны. Металл для кольца — золото, камень для кольца — топаз. На камне должно быть выгравировано следуещее изображение:



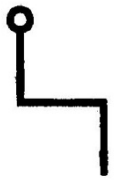
Освятить и окурить деревом алоэ.
Магическое свойство кольца: помощь в любви.
Слово кольца: Асмалиор.

9. Изготавливается во время пятнадцатого положения Луны. Металл для кольца — олово. Камень для кольца — горный хрусталь. На камне гравируется следующее изображение:



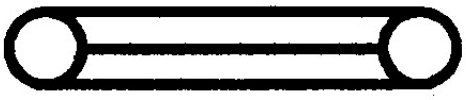
Освятить и окурить мухами.
Магическое свойство кольца: покровительство при ой ловле.
Слово кольца: Бальбуш.

10. Изготавливается во время второго положения Луны. Металл для кольца — золото. Камень для кольца — топаз, на нем должна быть гравировка:



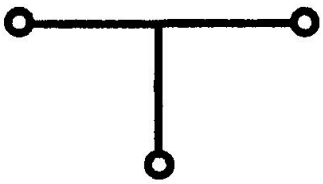
Освятить и окурить амброй.
Магическое свойство кольца: способствует созерцанию.
Слово кольца: Астарот.

11. Изготавливается во время четвертого положения Луны. Металл для кольца — олово. Камень для кольца — яшма. На камне должно быть следующее изображение:



Освятить и окурить амброй.
Магическое свойство кольца: покровительство во время охоты на птиц.
Слово кольца: Жампелюш.

12. Изготавливается во время девятого положения Луны. Металл для кольца — серебро. Камень для кольца — горный хрусталь. На камне гравируется:



Освятить и окурить беленой.
Магическое свойство кольца: увеличение дара созерцания.
Слово кольца: Долезеш.

ЗАГОВОРЫ И МОЛИТВЫ

Заговоры на зубы

Выйти на зарю, повернуться к восходу солнца лицом, очертить безымянным пальцем круг по восходу солнца 3 раза. После каждого очерчивания круга читается заговор. Ходить читать заговор необходимо 3 дня подряд.

Наговариваю на зубы, на десны раба Божьего (имя).. Я очерчиваю круг перстом. Этому персту имени нет. Зубам и деснам, чтобы болезни не было у раба Божьего (имя). Земля чем держится? Небом! Зубы — деснами. Закрываю медную шкатулку медным ключом, ключ выкину в море. Аминь, чтобы отныне до веку веков не было болезни зубов.

- *Свят-месяц, тебе бы гореть не изгарывать. У меня, раба Божьего, зубам не баливать отныне до веку веков. Аминь.*

Нужно выйти вечером, повернуться лицом к молодому месяцу и прочитать заговор 3 раза.

- *Четыре сестрицы: Захарий да Макарий, сестра Марья, да Дарья, да сестра Ульяна сами говорили, чтобы раба Божьего щеки не пухли, зубы не болели век по веку. Тем моим словам ключ да замок, ключ в воду, а замок в гору.*

Наговорить на воду и выпить ее.

Заговоры от порчи и сглаза

Сначала прочитать молитву «Отче наш», потом «Живые помощи», «Богородицу», затем заговор.

- *Зори вы, зори. Утренняя заря, вечерняя заря, ночная заря, денная заря. Подойду я к вам близехонько, поклонюсь низехонько. Попрошу я у Господа Бога, у пресвятой Богородицы, у всех матушек зорь: вечерняя заря Прасковья, полуденная заря Домна, утренняя заря Маримьяна, полуночная заря Василиса. Как матушки зори с зарями сходились, зори с зорями говорили, как все эти зори потухали и полегали, так бы с раба Божьего все болезни унимались с чистого тела, с ретивого сердца, с буйной головушки, с резвых ноженек и ясных глазонек, с могучих рук. От мужика-еретика, от бабы-долговолосни, от девки-пустоволосни, от парня-косозуба снять щипоту-ломоту. На колючее дерево, под златый камень плотно-наплотно, крепко-накрепко. Отныне до веку веков. Аминь.*

- *Месяц, месяц молодой, у тебя рог золотой, в море ты купался и не испугался. Адам и Ева — первые жители на земле. У вас что болело? Нет. Ну и у меня, раба Божьего, чтобы тоже ничего не болело. Аминь.*

- *Луна, милая Луна! Сидишь высоко, светишь далеко, будь для меня Пресвятой Богородицей, помоги рабу Божьему. Аминь.*

Заговоры от золотухи (диатеза)

- *Заря зарница, красная девица, поди ко мне на помощь, помоги мне, Господи, из раба Божьего золотуху выговорить, пересудную, передумную, полуночную, буйную-буйновицу, желтую-желтовицу, синюю-синявицу, красную-красавицу и рассыпчатую. Золотуха-краснуха, поди из раба Божьего, из буйной головы, из ясных очей, у чистого поля, у синего моря, на росстани поворота, на глубокие болота, как конь воды не пивает, травы не съедает, околел, онемел — так бы у раба Божьего околела, онемела у буйной головы, у ясных очей, как*

чистые звезды с неба сыплются, так бы у раба Божьего шотуха выкатилась из буйной головы, из ясных очей.
Тут тебе не быть, тут тебе не жить, быть тебе по болотам, по гнилым колодам, за темными лесами, за крутыми горами, за желтыми песками. Там тебе быть, там тебе жить.
Наговаривают на воду с солью.

- *Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Стану отговаривать я, раб Божий, от раба Божьего.. Красная красавица, белая белавица, черная чернавица, не жги, не пали моего белого тела, красного мяса. Выйди со всех костей, с жил, с мозгов, с суставов и всего ретивого сердца. Чтобы этого и во веки исков не бывало.*

Берется масло постное, если больной родился в пост, и коровье, если родился в мясоед. Над этим маслом читается трижды заговор, а затем натирают им больное место.

Заговор от ячменя

Господи благослови! Солнце на запад, день на исход, сучок на глазу на извод, сам пропадает, как чело почернее. Ключ и шмок словам моим.

Смазать указательный палец слюною и помазать больной глаз, заговор произнести трижды.

Заговоры от жабы
(стенокардии и др. болезней сердца)

Ложилася ... спать, помолясь и благословясь. На Киян е лежит камень Латырь, возле того камня Латыря стоит Престол Пресвятой Богородицы, возле того престола стоит дерево суховерхо, на этом дереве суховерхо сидит птица — железный нос, булатны когти, кричит, теребит жабу сухую и мокрую, присно, во веки веков.

Заочно этот заговор читается над водой, которую трижды крестят безымянным пальцем, дают ее пить больному, мажут больное место. Приговаривая этот заговор, по больному месту тремя веретенами: сперва каждым отдельно,

затем всеми тремя вместе. После этого нужно махнуть веретенами в печь, приговаривая:

«Ступай, сухая и мокрая жаба, сохни».

- *Дуб, дуб, возьми дубоглот свой, и глот, и мокрую жабу, сухой дубоглот и глот от раба Божьего! Не возьмешь свой дубоглот, он тебя с ветвями проглотит.*

При боли в глотке обращаться в сторону леса, произнести заговор, потом безымянный палец прикладывать к больным местам и трижды приговаривать:

«Ни первый, ни другой, ни третий ...ни девятый!»

- *Стану я, раб Божий, отговаривать наносную болезнь жабу. Пришла, жаба, добром и отойди добром, а не отойдешь, жаба, добром, обую жабу в березовые лапти, в ременны оборы и брошу под березовый куст, чтобы не болело, чтобы не щемило и есть, пить не мешало у раба Божьего.*

Берется прутик из веника в виде вилки и читается трижды заговор, при этом прутиком необходимо касаться больного места, как бы коля жабу.

Заговор от боли

Секу, отсекаю, рублю; перерубаю, секу, рублю колотье острым ножиком. Как брусок исчезает от укладу, от булату, от железа, так исчезни и иссохни родимое колотье в белой кости, в черном мясе, в белом тельце, отныне и до века.

Знахарь обводит место, где больной чувствует боль, бруском, трижды крестя это место столовым ножом и произнося заговор. Затем обмывает нож водой, которой и поят больного или промывают больное место.

Любовные заговоры

- *Встану я, раб Божий (имя), благословясь, пойду, перекрестясь, на все четыре стороны поклонясь, выйду из избы дверями, из двора — воротами, погляжу на чистое поле, посмотрю зорко на восточную сторону. На восточной стороне стоят*

три разные печи: печь медная, печь железная, печь глиняная. Все эти печи разжигались и раскалялись от земли до неба, так бы горячо разжигало у рабы Божьей (имя) сердце и кровь горячу; чтобы не могло ей было ни жить, ни есть, ни нить, ни стоять, ни лежать, а все бы меня, раба Божьего, на уме держать. Что недоговорено и переговорено, простреляте мои словеса пуще вострого меча и вострей звериного когтя!

- *Встану рано, не благословись, пойду быстро, не перекрестясь, помчусь в чистое поле, аки вихрь. В чистом поле стоит ракитов куст, а в том кусту сидит толстущая баба, сатанина угодница, людская греховодница. Поклонюсь я той толстущей бабе, отступлюсь от отца, от матери, от роду, от племени. Поди ты, толстущая баба, разожги горячей огня у красной девицы (имя) сердце по мне, рабе, добре молодце (имя).*

- *На море, на окияне, на острове на Буяне лежит тоска, бьется тоска, убивается тоска, с берега в воду, из воды в полымя, из полымя выбегал сатанина и громко кричал: «Па- пушка Романея, беги поскорее, дуй рабе (имя) в губы, о уши, в паза, в белое тело, в алую кровь, в сердце ретивое, в печень и в легкое, чтобы она, раба (имя), тосковала и горевала всякую минуту, и днем и ночью, ела бы — не заела, пила бы — не чтила, спала бы — не заспала, а все бы тосковала обо мне, добре молодце (имя); чтоб я был ей люб лучше всякого другого молодца, ближе родного отца, слаще родной матери, лучше роду-племени». Замыкаю свой заговор семьюдесятью семью гремучими цепями, бросаю ключи в окиян-море, под бел-горюч камень Алатырь. Кто мудренее меня взыщется, кто перетаскает песок со всего моря, тот отгоним тоску.*

- *На море, на окияне, на острове на Буяне, лежит доска, на той доске лежит тоска. Бьется тоска, убивается тоска, с доски в воду, из воды в полымя, из полымя выбегал сатанина, кричал: «Павушка Романея, беги поскорее, дуй рабе (имя) в губы и в зубы, в ее кости и пакости, в ее тело белое, и ее сердце ретивое, в ее печень черную, чтобы раба (имя)*

тосковала всякий час, всякую минуту, по полудням, по полуночам, ела бы — не заела, пила бы — не запила, спала бы — не заспала, а все бы тосковала, чтобы я ей был лучше чужого молодца, лучше родного отца, лучше родной матери, лучше роду-племени». Замыкаю свой заговор семьюдесятью семью замками, семьюдесятью семью цепями, бросаю ключи в оки-ян-море, под бел-горюч камень Алатырь. Кто мудренее меня взыщется, кто перетаскает из моря весь песок, тот отгонит тоску.

- *Исполнена есть земля дивности. Как на море, на окияне, на острове на Буяне есть бел-горюч камень Алатырь, на том камне устроена огнепалимая баня, в той бане лежит разжигаемая доска, на той доске тридцать три тоски. Мечутся тоски, кидаются тоски, и бросаются тоски из стены в стену., из угла в угол, от пола до потолка, откуда чрез все пути-дороги и перепутья, воздухом и ветром. Мечитесь, тоски, киньтесь, тоски, и бросьтесь, тоски, в буйную ее голову, в тыл, в лик, в ясные очи, в сахарные уста, в ретивое сердце, в ее ум и разум, в волю и хотение, во все ее тело белое и во всю кровь горячую, и во все ее кости и во все составы: в семьдесят составов, полусоставов и подсоставов, и во все ее жилы: в семьдесят жил, полужил и поджилков, чтобы она тосковала, горевала, плакала и рыдала бы по всяк день, по всяк час, по всякое время, нигде б пробыть не могла, как рыба без воды. Кидалась бы, бросалась бы из окошка в окошко, из дверей в двери, из ворот в ворота, на все пути, и дороги, и перепутья с трепетом, тужением, плачем и рыданием, зело спешно шла бы и бежала, и пробыть без него ни единая минута не могла. Думала б о нем — не задумала, спала б — не заспала, ела бы — не заела, пила б — не запила, и не боялась бы ничего; чтоб он ей казался милее свету белого, милее солнца пресветлого, милее луны прекрасныя, милее всех и даже милее сну своего по всякое время: на молоду, под полн, на перекрое и на исходе месяца. Сие слово есть утверждение и укрепление, им же утверждается, и укрепляется, и замыкается. А если какой человек, кроме меня, покусится отмыкать страх сей, то будет он яко червь в свище ореховом. И ничем, на ветром, ни воздухом, ни бурею, ни водою, дело сие не отмыкается.*

- *Встану я на заре утренней, пойду я на зеленый луг, Орошу по ветру слова мудрые, пусть той девице (имя), что люблю я жарче пламени, обожгут они ее сердце доброе, пусть уста ее, уста сахарны, лишь к моим устам прикасаются, от других же уст удаляются, глаза жгучие пусть глядят всегда на меня, дружка (имя), добра молодца, день и ночь они, улыбаючись. О, пронзите же красной девице (имя) сердце доброе, мои реченьки, как стрела огня молниеносного, растопите ее мысли — думушки, чтобы все они были б заняты только мной одним, добрым молодцем (имя). Я же буду ей верен до смерти, верен до смерти, до могилушки. Так же пусть и она (имя) будет мне верна. Я слова свои скреплю золотом, скреплю юлотом, залью оловом, скую молотом, как кузнец-ловкач в кузне огненной, в кузне огненной, в сердце трепетном. Так неси же, ветер, словеса мои в ту сторонушку, где живет она, друг-зазнобушка (имя), и вернитесь вы, словеса мои, в сердце девицы (имя), чтоб мила, люба, крепче солнышка, ярка месяца.*

- *Подымусь, помчусь к быстрой реченьке, что бежит- шумит лугом бархатным. Речка быстрая, воды светлые, отнесите вы словеса мои красной девице (имя), что живет одна в той сторонушке и красна, миша, аки солнышко! Пусть не ест она, пусть не спит она, а лишь думает обо мне (имя) всегда, добре молодце. Гложет пусть ее сердце чуткое змея лютая, тоска смертная, обо мне (имя), дружке, добре молодце. Пусть глаза ее бирюзовые обо мне слезами умываются. Пусть другие ей, как полынь-трава, будут не любы, я же буду ей люб, как солнышко в утро майское. Пусть любовь ее будет так крепка ко мне, молодцу, что разрыв-трава не размыкает. Пусть же, пусть она, красна девица (имя), безмен?, дружка, от тоски не спит, не пьет браженьки, не ест хлебушка, погулянушки и на ум не идут, а подруженьки ей советуют полюбить меня, добра молодца (имя), и ласкать меня, как ласкает мать дитя малое. Ой, ты, реченька, речка быстрая, воды светлые и студеные, отнесите же красной девице (имя) мой завет и ключ от любви ко мне, добре молодце (имя), и отдайте ей в руки белые ключ заветный мой, судьбой скованный в сердце-кузнице. Отоприте вы, воды светлые,*

тем ключом моим сердце девушки, что люба-мила мне, как Павушка.

- *Встану я, раб Божий (имя), утром рано, пойду в луга изумрудны, умоюсь там росою целебною, студеною, утрусь мхами шелковыми, поклонюсь солнцу красному, ясной зореньке и скажу я солнцу красному: «Как ты, солнышко, печешь- припекаешь цветы и травушки, так пусть и она (имя) припечется ко мне (имя), крепко-крепко, горячо-горячо, и будем мы, как два цветка иван-да-марья, жить вместе и либиться крепко, радоваться и ворковаться, как голубки порою вешней. А ты, солнышко, приласкай нас, обогрей нас, чтоб никто не расхолодил и не разлучил нас во все дни, месяцы и годы живота нашего. Пусть она (имя) с этой минуты и легкого часу не спит, не ест, а все думает только обо мне, рабе, добре молодце (имя), а сердечко ее грустит и рвется ко мне, как птичка Божия на волю из неволюшки. Пусть я ей (имя) так буду с сего часу люб, как она мне и моему сердцу ретивому. Слова мои сердечны, искренни, верны и крепки.*

- *За морем за Хвалынском, во медном городе, во железном тереме сидит добрый молодец, заточен во неволе, закован в семьдесят семь цепей, за семьдесят семь дверей, а двери заперты семьюдесятью замками, семьюдесятью крюками. Никто добра молодца из неволи не освободит, никто добра молодца досыта не накормит, допьяна не напоит. Приходила к нему родная матушка (имя) во слезах горючих, поила молодца сытой медовой, кормила молодца белоснеговой крупой, а, кормивши молодца, сама приговаривала: «Не скакать бы молодцу по чисту полю, не искать бы молодцу чужой добычи, не свыкаться бы молодиу со буйными ветрами, не радоваться бы молодцу на рать могучу, не пускать бы молодцу калену стрелу по поднебесью, не стрелять бы во белых лебедей, что лебедей княжих, не доставать бы молодцу меч-кладенец врага-супостата, а жить бы молодцу во терему родительском, с отцом-матерью, с родом-племенем». Уж как возговорит добрый молодец: «Не чисто поле меня сгубило, не буйны ветры занесли на чужую добычу, не каленой стрелой добывал я белых лебедей, не мечом-кладенцом хотел я дос-*

тать врагов-супостатов, а сгубила молодца воля молодецкая во княжем терему над девицей красной (имя). «Завариваю я, родная матушка (имя), полюбовного молодца (имя) на любовь красной девицы (имя). Вы, ветры буйные, распорите ее белу грудь, откройте ее ретиво сердце, навейте тоску с кручиной, чтобы она тосковала и горевала; чтобы он ей был милее своего лица, светлее ясного дня, краше роду-племени, приветливее отца с матерью; чтоб он ей казался во сне и наяву, в день и полдень, в ночь и полночь; чтобы он ей был во пригожество красное, во любовь залучную; чтобы она плакала и рыдала по нему и без него бы радости не видала, утех не находила. Кто камень Алатырь изгложет, тот мой заговор превозможет. Моему слову конец на любовь красной девицы (имя).

- *На море, на окияне есть бел-горюч камень Алатырь, никем не ведомый, под тем камнем сокрыта сила могуча, и силе нет конца. Выпускаю я силу могучу на красну девицу (имя), сажаю я силу могучу во все составы, полусоставы, во все кости и полу кости, во все жилы и полужилы, в ее очи ясны, в ее щеки румяны, в ее белу грудь, в ее ретиво сердце, в утробу, в ее руки и ноги. Будь ты, сила могуча, в красной девице (имя) неисходно; а жги ты, сила могуча, ее кровь горючую, ее сердце кипучее на любовь к полюбовному молодцу (имя). А была бы красна девица (имя) во всем послушна полюбовному молодцу (имя) по всю его жизнь. Ничем бы красна девица не могла отговориться, ни заговором, ни приговором, и не мог бы ни стар человек, ни млад отговорить ее своим словом. Слово мое крепко, как бел-горюч камень Алатырь. Кто из моря всю воду выпьет, кто из поля всю траву выщиплет, и тому мой заговор не превозмочь, силу могучую не увлечь.*

- *Выйду я в чистое поле; есть в чистом поле белый кречет, попрошу я белого кречета — слетал бы он за чистое поле, на синее море, за крутые горы, за темные леса, в зыбучие болота и попросил бы он тайную силу, чтобы дала она помощь сходить ему в высокий терем и застать там сонного (имя), сел бы белый кречет на высокую белую грудь, наретивое сердце,*

на теплую печень и вложил бы рабу Божьему (имя) из своих могучих уст, чтоб он (имя) не мог без меня ни пить, ни есть, ни гулять, ни пировать. Пусть я буду у него всегда на уме, а имя мое на его языке.

- Из свежего веника, сделанного из березовых веток, берут пруток и кладут его на порог той двери, в которую должен войти любимый человек. Кладя пруток, нужно произнести такие слова:

Как высох этот тоненький пруток, так пусть высохнет и милый друг (имя) по мне, рабе (имя).

Пруток, когда человек, о котором заговаривают, прошел через него, убирают в тайное место, потом топят баню, кладут этот прут на полок на верхнюю полку, поддают больше пару и, обращаясь в сторону, где лежит пруток, говорят:

Парься, пруток, и будь мягок, как пушок, пусть и сердце (имя) будет ко мне, рабе (имя), так же мягко, как и ты.

После этого баню запирают, а через некоторое вре¬мя берут пруток, относят на воду и бросают по течению. Прут пускать по реке нужно на заре.

Этот же заговор, но только для присухи чьего-либо сердца, делается так: пруток кладут на порог, приговаривая, как сказано выше, после того, как прошел тот, кого заговаривают, прут кладут на жарко истопленную печь, приговаривая:

Будь сух, пруток, как птичий ноготок, пусть так же сух будет и мой дружок (имя), а когда он ко мне подобреет, тогда пусть краснее, как яблочко наливное, и полнее, как месяц ясный после новолуния.

- *Встану я, красна девица, с зорькой красной, в день светлый и ясный, умоюсь я росою, утрусь мягкой фатою, оденусь мягким покрывалом, белым опахалом, выйду из ворот, сделаю к лугу поворот, нарву одуванчиков, дуну на его пушок, и пусть он летит туда, где живет мой милый дружок (имя), пусть пушок расскажет ему, как он дорог и мил сердцу моему. Пусть после этих слов тайных он полюбит меня явно, горячо и крепко, как люблю я его, рыцаря моего, дружка смелого,*

румяного, белого... Пусть его сердце растает перед моей Любовью, как перед жаром лед, а речи его будут со, мной сладки, как мед. Аминь.

- *Пойду я утром рано в зеленую рощу, поймаю ясна юкола, поручу ему слетать к неведомому духу, чтобы он заставил лететь этого духа до того места, где живет (имя), и пусть он нашепчет ему в ухо и в сердце наговорит до тех пор, пока любовь в нем ко мне (имя) ярким пламенем заговорит. Пусть он (имя) наяву и во сне думает только обо мне (имя), бредит мною ночною порою, и гложет его без меня тоска, как змея гремучая, как болезнь смертная, пусть он не тает ни дня, ни ночи, и видит мои ясные очи, и примчится ко мне из места отдаленного легче ветра полуденного, быстрее молнии огнистой, легче чайки серебристой. Пусть для него другие девицы будут страшны, как львицы, как огненные гиены, морские сирены, как совы полосатые, как ведьмы лохматые! А я для него, красна девица (имя), пусть кажусь жар- птицей, морской царицей, зорькой красной, звездочкой ясной, весной благодатной, фиалкой ароматной, легкой пушинкой, белой снежинкой, ночкой майской, птичкой райской. Пусть он без меня ночь и день бродит, как тень, скучает, убивается, как ковыль по чисту полю шатается. Пусть ему без меня (имя) нет радости ни среди темной ночи, ни среди белого дня. А со мной ему пусть будет радостно, тепло, в душе — отрада, на сердце — светло, в уме — веселье, а на языке — пенье. Аминь.*

- *Заря-заряница, а я красная девица, пойду за кленовые порота, в заповедные места, найду камень белее снега, крепче стали, тяжелее олова, возьму этот камень, брошу на дно морское с теми словами: «Пусть камень белый на дне моря лежит, а милого сердце ко мне (имя) пламенной любовью кипит. «Встану я против месяцу ясного и буду просить солнце красное: «Солнце, солнце, растопи сердце друга (имя) пусть оно станет мягче воска ярого, добрее матушки родимой, жальче батюшки родного. Пусть сердце милого дружка (имя) будет принадлежать денно и нощно, летом и весной только мне одной (имя). А для других это сердце пусть будет холодно,*

как лед, крепко, как железо, и черство, как сталь. Ключи от сердца (имя) пусть вечно хранятся только у меня одной.

- *Ветры буйные, птицы быстрые, летите скорее к месту тайному, к сердцу милого (имя), дайте знать ему, как страдаю (имя) я дни и ноченьки, по дружке своем милом (имя). Пусть я, горькая, бесталанная, буду счастлива с милым (имя) во все месяцы, в годы долгие, во дни майские, ночи зимние, в пепогодушку и в дни красные. Я одна, одна люблю милого (имя) крепче батюшки, жарче матушки, лучше братьев всех и сестер родных. Птицы быстрые, ветры буйные, расскажите вы о том милому (имя), что страдаю я, как от болести, от любви моей к добру молодцу (имя). Пусть же будет он до могилы мой. Так и ведайте ему, молодцу (имя).*

- *Встану я, раба (имя), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы в двери, из двора в ворота, выйду в чистое поле, в подвосточную сторону, в подвосточной стороне стоит изба, среди избы лежит доска, под доской тоска. Плачет тоска, рыдает тоска, белого света дожидается! Белый свет красна солнышка дожидается, радуется и веселится! Так меня, рабу (имя), дожидался, радовался и веселился, не мог бы без меня ни жить, ни быть, ни пить, ни есть; ни на утренней заре, ни на вечерней; как рыба без воды, как младенец без матери, без материна молока, без материна чрева не может жить, так бы раб (имя) без рабы (имя) не мог бы жить, ни быть, ни пить, ни есть, ни на утренней заре, ни на вечерней; ни в обыден, ни в полдень, ни при частых звездах, ни при буйных ветрах, ни в день при солнце, ни в ночь при месяце. Впийся, тоска, въедайся, тоска, в грудь, в сердце, во весь живот рабу (имя), разрастись и разродись по всем жилам, по всем костям ноетой и сухотой по рабе (имя).*

- *Как мои ноги крепко и плотно достают до земли, так бы раб Божий доступал до меня, рабы Божьей (имя), как мое тело любимо самой себе, так бы я, раба Божья (имя), была мила и любима такому.*

Читать три раза.

Снять с подошвы ноги толстую кожу (мозоль), высушить, растереть и давать человеку, которого хотят приворожить, в питье.

- *Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь! В печи огонь горит, палит и пышет, и тлит дрова: так бы тлело, млело сердце у рабы Божьей (имя) по рабе Божьем (имя) во весь день, по всяк час, всегда, ныне и присно, и во веки веков, аминь.*

- *Лягу я, раб Божий (имя), помолясь, и встану, перекрестясь, и пойду я из дверей в двери, из ворот в ворота, в чистое поле, под чистые звезды, под Лунь (Луну) Господень. И лежат три дороги, и не пойду ни направо, ни налево; пойду по средней дороге, и та дорога лежит через темный лес. В темном лесу стоит древо тоски; тоскует и горюет тоска, печалится, и поселяю я ту тоску в рабу Божью (имя), взойди в ее белое тело и в ретивое сердце, и в русые косы, в кровь горячую — в руду кипучую, чтобы она по рабе Божьем (имя) тосковала, и все бы она обо мне думала; в питье бы она не втивала, в еде бы она не заедала, во сне бы она не засыпала и всегда бы меня, раба Божьего, на уме держала. Как солнцу и месяцу помехи нет, так бы и моему затвору помехи не было. Аминь, аминь, аминь!*

- *Я не свечки зажигаю, а души и сердца зажигаю раба (имя) ко мне, рабе (имя), навсегда на ладан.*

Как этот ладан горит и тает, так гори и тай сердце и душа раба (имя) ко мне, рабе (имя), навсегда.

При этом сжигают на угольях ладан.

- Написать имя любимого человека самому или попросить того, кто старше вас. Носить записку ровно семь дней в чулке левой ноги и по окончании этого срока утром, не сходя с постели, сжечь и разбросать пепел.

- *Как уничтожается роса от восходящего солнца и сохнет земля, так и ты сохни, раб Божий (имя), обо мне, рабе Божьей (имя), чтобы ты не имел покоя ни днем, ни ночью, ни*

в радости, ни в горе, ни в собрании, ни на гулянье, ни в работе, ни в труде; чтобы ты думал обо мне. Заклинаю я тебя сотворением мира, заклинаю тебя днем, в который был распят на крест наш Господь Иисус Христос. Заклинаю тебя днем моего рождения. Заклинаю я тебя днем, в котором я окончу все радости, страдания и закрою глаза навсегда. Заклинаю я тебя всеми силами неба и земли. Заклинаю я тебя всеми силами духов злобы ада. Аминь.

- *На море, на окияне, на острове на Буяне стояло древо; на том древе село семьдесят, как одна, птиц; эти птицы щипали вети (ветви), эти веты бросали на землю; эти веты подбирали бесы и приносили к Сатане Сатановичу. «Ух, ты, худ бес! — кланяюсь я тебе и поклоняюсь, — сослужи мне службу и сделай дружбу: зажги сердце (имя) по мне (имя); зажги печень и легкое, и все суставы по мне (имя), будь мое слово крепко, крепче трех булатов, вовеки!»*

- Наговор на прянике. Жарко топят баню и входят в нее: когда вспотеют, чистой тряпкой вытирают пот и выжимают на пряник. Вытирая пот, приговаривают три раза Пряник съесть.

- *Четыре зарницы, четыре сестрицы: первая Марья, вторая Марфа, третья Марина, четвертая Макрида; подите вы снимите тоску и великую печаль с гостей, с властей, со кручинных, но тюремных людей, солдат-новобранцев и с малых младенцев, которые титьку сосали и от матерей остались: наложите ту тоску и телесную сухоту, великую печаль на рабу Божью (имя), без меня, раба Божьего (имя), не могла бы она ни жить, ни ходить, ни лежать, ни спать, все по мне, рабе Божьем (имя), тосковала. Тем словам и речам ключевые слова — аминь, аминь, аминь.*

- *Аще жена бегает, и дай пити воробьево сердце, и начнет мужа любить. Аще небрегчи муж жены начне, то помажь его салом медвежьим, никогда не будет ему на другую жену похотения*

- Как раб Божий (имя) любит рабу Божью (имя), ‘к чтобы раба Божья (имя) не могла без него ни жить, ни Ншпь, ни есть, а любила и почитала его лучше отца и материнского месяца и красного ясна солнышка. Отныне и довеку, Аминь!

- *Встал, не благословясь, пошел, не перекрестясь, из дверей в двери; из ворот в ворота, вышел в чистое поле, встал, оборотился, свистнул тридевять раз и хлыстнул тридевять раз, вызвал тридевять сил. Вы, слуги верные, сослужите мне службу правильно, запрягите коня вороного и съездите за тридесять верст. Там есть в одном тереме красна девица. Вы ей пересеките пути и дороги.*

Оли-якш и сам черт-рыцарь, пройдите через ворота, чрез на, чрез трубу, чрез огонь и пламя й взойдите в сердце ее, возмите крови алой и волос цвета белого, посадите на коня ушного и повезите в чисто поле, чрез горы, чрез воды, чрез от, и пламя и по сырой земле, чтобы вас не задержали на ти и на дороге. Оли-якш и сам черт-рыцарь, вы привезите девицу в чистое поле, и покажите ей тридевять молодцов, тридевять демонов, тридевять дьяволов, и приведите меня, раба, и идите меня, раба, за столы дубовые и за виноградные, и поставьте на столы разрыв-траву, чтобы я, раб, показался ей се света белого, жарче солнца красного. Я взойду в сердце девицы и возьму у нее радость мирную. Я вложу ей сухоту денную и тоску незабвенну, чтобы она меня не забыла ни днем, ни ночью. Я, раб, сяду на коня вороного и влечу в нее с огнем-пламенем и сухотой сердечною. Я землей засушу ее, я огнь зажгу сердце ей, я возьму крови алой, я спою кровь алую, Оли-якш и сам черт-рыцарь, я возьму тебя, заберу тебя со хрепта и живота тебя, чтоб не запить тебя, и не загасить, и не забыть тебе ни днем, ни ночью раба (имя). Я пройду в тебя с огнем-пламенем, я вложу тебе сухоту сердечную, чтобы ты не могла меня забыть ни на земле, ни на воде, ни на огне, А вам, слуги верные, дар дарю от красной девицы: крови алые, Я сам, раб, на коне вороном, оли-якш и сам черт-рыцарь, место, али сечес тукулис суйда вали симеулимейла суйла дербу имет сатана мери муста сердце серба анка вали муйла аста мейла фуку палимет ристе ерх суса аки.

Взять две стеариновые свечи, выкрасить их чернилами или сажей. На каждой из них написать у самого верха первые буквы имени и отчества лица, на которое делают приворот. Затем в очертания букв воткнуть иголки, зажечь свечи, и, когда они будут гореть, а иголки падать, то при каждом падении дуть в ту сторону, где предполагается место жительства лица, мысленно посылая ему это дуновение и читать наговор.

- *На море, на окияне, на острове на Буяне стоит бел-горяч камень, на том камне лежат три камня, на тех камнях стоят три гроба, в тех гробах три доски, на каждой доске три тоски: первая тоска убивалася, с телом расставалася; вторая тоска убивалася, с телом сопрягалася; третья тоска убивалася, в сердце вошла. К тем гробам девица (имя) приходила, от тех трех досок три тоски износила; от тех гробов ветер подувает, тоску рабе (имя) напевает, за упокой ее поминает; я был бы ей удал, добрый молодец, краше красного солнца; по мне бы всегда тосковалася, сердцем со мной сопрягалася, сохла бы да не умирала, в еде бы тоски не заедала, в питье бы не запивала, от первой тоски не положила бы руки, а век бы меня поминала, сохла бы да тосковала.*

Подают в три церкви поминание за упокой того человека, которому хотят нагнать любовную тоску, затем в течение трех дней выходят на утренней заре и бросают на ветер горсть земли, взятой с какого-нибудь кладбища.

- *Лягу я, раб Божий, помолясь, встану я, благословясь; умоюсь я росою, утрусь престольною пеленою, пойду я из дверей в двери, из ворот в ворота, выйду в чистое поле, во зеленое поморье. Стану я на сырую землю, погляжу я на восточную сторонушку, как красное солнышко воссияло, припекает мхи-болоты, черные грязи. Так бы припекала, присыхала раба Божья (имя) обо мне, рабе Божьем (имя), — очи в очи, сердце в сердце, мысли в мысли; спать бы она не заспала, гулять бы она не загуляла. Аминь тому слову.*

- *Упокой, Господи, душу в теле живущую рабы Твоея*

(имя). Боли ее сердце, три ее совесть, терпи ее ярая кровь, ярая плоть, легкое, печень, мозги. Мозжитесь ее кости; томитесь ее мысли, и день, и ночь, и в глухую полночь, и в ясный тыдень, и в каждый час, и в каждую минуту обо мне, рабе Ножьем (имя). Вложи ей, Господи, огенную искру в сердце, в ткие, в печень, в пот и кровь, в кости, в жилы, в мозг, в мысли, в слух, в зрение, в обоняние и в осязание, в волосы, в руки, в ноги — тоску, сухоту и муку, жалость, печаль и заботу, и попечение обо мне, рабе (имя).

Затем сделать земной поклон.

Жалела бы раба Божья (имя) о рабе (имя), как сама о себе (поклон). Тосковала бы раба (имя) день и ночь, в глухую нолночь и в ясные полдни, и каждый час, и каждую минуту о рабе (имя, поклон). Напусти, Господи, на рабу (имя) злую тоску, невидимо пусть сохнет ее тело, руки, ноги, мозги, кости. Пленитесь, ее мысли, день и ночь, и в глухую полночь, и в каждый час, и минуту обо мне вечно. Спать бы ей — не заспать бы ей меня; пить бы ей — не запить бы ей меня; ходить бы ей — не заходить бы меня; творить бы ей — не штворить бы меня. И казался бы я ей, рабе (имя), милее отца и матери, милее всего рода-племени, милее красного (о,ища и милее всех красных звезд, милее травы, милее воды, милее соли, милее детей, милее всех земных вещей, милее братьев и сестер, милее милых товарищей, милее милых подруг, милее всего света вольного.

Нужно прочитать три раза, а после, в разное время, еще семнадцать раз с поклонами. Когда увидят, что заговор подействовал, молятся Богородице:

Утоли, Владычице, тоску, печаль в рабе (имя) по рабе Божьему (имя).

- Как живут между собою голубки, так же бы любила Меня раба Божья (имя).

Поймать и разделать голубя, достать из него сало, Ни сале замесить тесто и испечь калач. Накормить любимую девушку, приговаривая вышесказанное.

- *Как у меня, раба Божьего, пот кипит и горит, тако же бы*

у рабы Божьей кипело и горело сердце обо мне, рабе Божьем.

Мужчина должен хорошо вспотеть и, вытерев пот платком, обтереть любимую женщину.

Заговор на людскую любовь

Встану я, раб Божий, поутру, благословясь и перекрестясь, выйду в чистое поле, погляжу на все четыре стороны, на Божий храм. Как на него смотрят и зарятся, так бы и на меня, раба Божьего, смотрели и зарились старые старушки, старые старики, молодые ребята, красные девицы, молодые молодицы, смотрели бы, зарились на раба Божьего (имя). Будьте, слова мои, крепки и цепки, как ключи подземельные, аминь.

Заговоры, чтобы все любили

- *Встану я, раб Божий (имя), с постели, перекрестясь, пойду во дороженьку, помолясь. Погляжу я на все четыре стороны — на восток, запад, юг и север; на одной стороне, восточной, стоит дом Божий, церковь белая, как на дом Бо¬жий все смотрят, зарятся, так пусть и на меня, раба Божьего (имя), все бы, большие и малые, парни и девицы, старики и старухи — словом, все на земле живущие и Богу хвалу поющие так бы глядели на меня и зарились, и был бы я любим всеми, всем отныне и довеку. Аминь.*

- *Собирайся, народ, люди добрые, ко честному Христову празднику. Как глядят на кресты да на маковки, на Мать Пресвятую Богородицу, на разные образа, так бы на раба Божьего (имя) глядели и смотрели старые старики, молодые мужики, старые старухи, молодые молодухи, красные девицы, малые ребята. Так бы раба Божья глядела и смотрела, так бы раб Божий (имя) казался краше ясна солнышка, чище чиста серебра. Будьте, мои слова, тверды и крепки, навеки нерушимы. Ключ в воду, а замок на руку.*

Чтобы вернуть человека к себе
или расположить на любовь

- Берут две восковые свечки, скручивают их винтом вместе, при этом говорят:

Как эти свечи свиты вместе, так и мы с тобою будем шиты.

Затем зажигают перед образом и произносят:

Я не свечу зажигаю, а душу и сердце зажигаю раба (ими) по мне, рабе (имя), навсегда.

Жечь девять раз.

- Купить, не торгуясь, маленький замок. Положить его открытым на порог, через который должен переступить тот, кого ждут. Ключ держать при себе. Как только »тот человек перешагнет через порог, нужно запереть замок, наговаривая:

Как замок теперь никто не откроет, так и нас с тобой никто не разъединит.

Ключ бросить в воду, а замок хранить.

От суда

Пришел я на суд, раб Божий (имя), как в гости. Тело Мое, как кости, кровь моя, как смола. Судить судьям меня нельзя. Руки бы у них не поднимались, уста не разевались. Отними, Господь, судьям руки, ноги и язык. Аминь.

Читать перед зданием суда и в зале суда.

- *Иду на суд, три бога несу с собой. Один зубы заговаривает, второй рот закрывает, а третий язык проглатывает. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.*

Читать про себя во время суда.

- *Как косяки немые, стены глухие, так и судьи будьте Немые и глухие. Как топну ногой, судьи все под столом. Аминь.*

Читать в зале суда три раза.

Чтобы легко родить

Иисус Христос на небесах, живая душа в тельцах, да будьте, мои слова, лепки, крепки, легче камня, легче вострого ножа, легче булатного ноготка. Зубы, ключ, уста, замок. Господи, прими дух мой. Аминь.

От воров

Шел Иисус Христос через три земли, через три небеси, нес Иисус Христос Евангелие и крест. Господь сказал: «Кто будет красть, напущу на него страсть, руки отнимутся, ноги с места не сдвинутся, хозяин выйдет, вора увидит. Красть запрещаю, крестом запрещаю». Иисус Христос замыкает замком, крест посреди, два ангела по бокам. Аминь.

Нужно накладывать крест на все в доме.

От бессонницы

Утренняя заря Марияна, вечерняя Мария, полуденная, полуночная и ночная Наталья, снимите с меня, рабы Божьей (имя), бессонницу, отнесите ее на кустарные места, на сухие леса. Аминь.

От врагов

Ангел мой, хранитель мой, сохрани мою душу крепко и мое сердце, а всех врагов и супостатов отклони от меня на все четыре стороны.

Читать, идя к недоброжелателям, заходить с левой ноги.

От уроков

Встану я, раба Божья (имя), перекрестясь и помолясь, отправлюсь искать Апостольскую церковь, найдя, найду в ней Богородицу, подойду к ней с поклоном, со своей просьбой. Матушка Пресвятая Богородица, сними с меня, с рабы, все болезни, уроки кареглазы, синеглазы, черноглазы, не болела бы

я, не скорбела. Щука из моря, стрела из бела тела, болезни с рабы Божьей (имя). Во имя Отца и Сына и Святого духа, аминь.

Чтобы муж не гулял

Вывели в поле жеребца (имя молодца), а когда возвращали, в мерина обращали. Тот мерин не бежит, жила мерина не стоит ни на одну кобылицу, а у раба (имя) ни на одну молодицу, ни на светлую, ни на темную, ни на грустную, ни на веселую, отныне и довеку. Аминь.

Присуха на дым

Дым трубный, ветер попутный, нагони тоску на раба божьего (имя) по рабе Божьей (имя). Аминь.

Взять двенадцать осиновых лучин, в полночь разжечь Печь и читать в открытую печь.

Чтобы свекровь сноху любила

- *Как сын тебе дорог, мил с крови, плоти твоей, так и я тебе буду кровью, плотью, по душе, по сердцу. Люби меня, как свое дитя, и больше своего сердца. Аминь.*

Наговаривать на конфеты, пряники, чай — на все, Чем можно угостить свекровь.

- *Овцы, я ваш волк, бойтесь меня. Свекровь, я тебе солнце и луна, сильны мои слова. Свекровка-чертовка, отнимись твой язык, встань столбом, я над тобой голова. Аминь.*

Читается невестой в день свадьбы в доме, где живет бис кровь, читать в том углу, где нет иконы.

Чтобы теща зятя любила

В дом я вхожу, на иконы гляжу, цыц, теща, я зять, всю Масть могу взять. Тебе молчать, а мне кричать. Тут господин я. Аминь.

Читать всегда, заходя в дом тещи с левой ноги.

Чтобы в огороде все росло

Вам трава-мурава, нам полные короба. Отнимаю, отнимаю. Отбираю, отбираю. Мне в прибыль, вам в убыль. Аминь.

Читают весной, утром в чужом огороде, вечером в своем, на молодой месяц. Там, где читали — урожая не будет, а у вас будет хороший.

От болячек на теле

Банная вода, бойся меня, я тебя не боюсь никогда. Смой, сполощи всяку заразу с рабы Божьей (имя). Аминь.

Читать, моясь в бане.

Летучий огонь

Огонь горючий, возьми огонь летучий. Аминь.

Читать на девяти лучинах, спичках.

Чтобы с начальством ладить

Святые пороги, будьте на защиту, на подмогу рабе Божьей (имя). А вы, стенки, стойте немые, а вы, начальники, будьте милостивы к рабе Божьей (имя). Аминь.

Читать, когда идешь к начальству или туда, где тебя могут ругать.

Читать при опасностях

Божья Мать позади, Господь впереди, Божья Мать впереди, Господь Бог позади, что будет им, то будет и мне, они помогут мне. Аминь.

От пожара

Шли святые за мной, несли чашу с водой. Если пожару быть, святые станут пожар тушить. Не гори раз, не гори

дни, не гори три. Ни сегодня, ни завтра, никогда не гори. Святые стоят, мой дом охраняют. Аминь.

Читают один раз в год на крещенской неделе.

Чтоб никогда не утонуть

Иисус Христос шел по воде. Выше волн и над волнами. Господь всегда с нами. Возьми, Господь, рабу (имя), под свое крыло, под свою опеку. Проведи по волне и над волнами. Огороди щитом от водной пучины, от зряшного утопа. Слово крепко, вера вечна. Аминь.

Читают раз в год на Ивана Купала.

Как отомстить врагу, чтоб мучился и болел

Я не соль сыплю, а боль кладу, я не отдаю, а покой краду, забери, черт, покой раба (имя), чтоб скучал, болел днями, ночами, при солнце и при месяце. Аминь.

Наговаривают на соль и сыплют ему под порог.

Присуха на любовь

Черт-сатана, на голове рога, из ада выходи, мне помоем, раба Божьего (имя) ко мне вороти. С ветром посылаю сухоту, маету, любовь и тоску. Ты пади к нему, зло, с ветра буйного в лицо. Чтоб взяла его любовь-тоска, била, ломала, ничью спать не давала, ко мне на крыльцо посылала. Зло злющее, горе грызущее, сердце сосущее, не давай, любовь, рабу Божьему (имя) ни есть, ни спать, ни с другими бывать, опротивьте ему, любезному моему, все люди и нелюди, дядья, братья, мать с отцом и друзья, всяки молодицы, как мерину кобылицы, чтоб одну меня знал, обо мне одной скучал, горевал-тосковал, ни с кем бы не пировал, хлеба не ел, воды не пил, без меня бы за дубовый стол не садился, в полночь спать не ложился, забери его, тоска-любовь, и не отпускай щи и какую минуточку, ни в какой час. Слова мастера Крепки, лепки, крепче камня, острее булата, быстрее молнии огненной. Аминь.

Читать двенадцать зорь в ветреную погоду.

Сильная присуха

Вельзевул древний, дай мне перстень-ключ открыть дверь, где лежит страшный зверь. Звать его тоска. Отпущу его и пошлю на раба (имя). Пусть он по пятам за ним ходит, тяжелой тоской изводит. Вельзевул рогатый, ты главный сатана, тебе сила зла творить дана, наклоню к тебе свои мощи, выпрошу у тебя помощи, отдай мне сердце раба (имя). Аминь

Наговаривать на питье, на еду, чтоб полюбил молодец.

Заговор для обманутой жены,
чтобы вернуть мужа в дом

На море, на окияне, на острове на Буяне лежит бел-горюч камень, бел, как грудь жены, имя камню Алатырь, Алатырь, никем не ведомый. Встану я, раба Божья (имя), крестом благословлюсь, ключевой водой умоюсь со пестрых листьев, со торговых гостей, со попов, со дьяков, со молодых мужиков, со красных девиц, молодых молодиц, с белых грудей, с мужних мудей, с крови человеческой. Из-под того камня Алатыря выпушу я силу для приворота и пошлю ту силу могучую моему милому, рабу (имя), во все составы, полусуставы, во все кости и полукости, во все жилы и полужилы, в очи ясные, в щеки румяные, в грудь его, ретивое сердце, в утробу, в черную печень, в буйну голову, в руки сильные, в ноги резвые, кровь горячую. Чтобы кровь его кипела и шипела, сердце при мысли обо мне выскакивало, очам бы я застила белый свет. Чтоб раб (имя) тосковал, горевал, в ночь спокою не видал, днем среди людей искал, не мог бы он жить, быть, часа часовать, минуты миновать без меня, рабы (имя). Поднялась бы тоска-кручина из морской пучины, из морской травы-муравы, поднялось бы горе из-за синих гор, из-за темных лесов, частых ветвей, встань-восстань, печаль-сухота, страсть неугасимая, любовь неутолимая, накинься, набросься на раба (имя), порази его, аки разбойник жертву, острым ножом, чтоб ни лекарь, ни ведун, сильный мастер-колдун от болезни его этой не подняли, от груди его моей не отняли, чтоб раб (имя)

тосковал, горевал по мне, Божьей рабе (имя), как мать по дитяти, овца по ягняти, кобыла по жеребяти. Запираю приворот тридевяти тремя замками, тридевятим тремя ключами. Слово мое крепко и лепко, как горюч камень Ааатырь. Аминь.

Встать на колени в угол лицом, читать с поклоном заговор на приворот.

Как исцелить от смертельной болезни

Из-под камня черного вызываю силу темную, силу темную, дело грешное, тоску, сухоту, сердца маету, смерти хворобу с рабы (имя) снимите, на собаку пошлите. Черт-сатана, копыта, рога, мне, слуге своей, помоги, вместо (имя) рабы собаку сгуби, схорони, часы жизни назад поверни. Аминь.

Если человек смертельно болен, его болезнь сводят па собаку: болезнь мужчины — на кобеля, болезнь женщины — на суку. Взять шерсть с собаки, сжечь ее, читать наговор на пепел, пепел закопать под осиной. Читать на ущербный месяц.

Чтобы устроить в доме скандал

Мету сор, мету сор, чтоб рабу (имя) с рабой (имя) спорить, друг к дружке придираться, меж собой грызться и драться. Собака кусуча, кошка царапуча. Аминь.

Если у вас есть враги и вы хотите, чтоб в их доме был скандал, нужно дождаться полной луны, взять веник, мести комнату и приговаривать на мусор, а когда Мусор соберете, отнесите к дому врага. Туда идите — молчите и обратно идите — молчите.

На врага

В темну ночь, на светлой заре сбудется, да свершится, мой наговор.

Станет раба (имя) умываться — вода иссякнет, не умыться ей, не напиться ей; станет раба (имя) дышать — М вздохнет, не выдохнет; сядет она есть — рука не поднимется,

острее иглы каленой кусок для нее. Как вода сохнет в полдень, так она станет сохнуть, как рыба на берегу задыхаться, ей так задыхаться, как в темну ночь месяцу-батюшке не спится, так и рабе Божьей (имя) сна не видать, глаз не сомкнуть, покоя не найти. Не уснет, не вздохнет, как свеча на ветру гаснет, так и раба (имя) загаснет. Аминь.

Читать в форточку, в ветреную погоду.

Если муж собрался уйти к другой

Земля-землица, светилам сестрица, к тебе обращаюсь, кто по тебе ни хаживал, своих грехов ни нашивал. Пойдет раб (имя) по тебе к разлучнице, рабе (имя), дай ему дорогу тяжелую, слезы горючие, сердце больное. Чем дальше ему от меня уйти, тем тяжелее будет ему в пути. Чтоб тянуло его назад, развернуло его назад, чтоб он так без меня страдал, как святые мученики. Аминь.

Если у вас отбили мужа, в тот день, когда он собрался уйти, прочтите ему вслед наговор на возвращение. Ваш муж к вам вернется. Читать в открытую дверь ему вслед.

Напустить тоску

Как за сукой кобель бегает, гонится, воет на часты звезды, так чтоб раб (имя) за мной везде ходил, от тоски завывал. Собака лает, дверь закрыта, кость зарыта, так и я, Божья раба (имя), сердце раба (имя) запираю, запираю, зарываю, зарываю. Зубы, губы, ключ в океане-море. Аминь.

Наговаривается на кусок, который дают съесть собаке.

Отсуха

Смою, сниму, водой сполошу любовь-присуху, тоску-тоскуху по моему милому рабу (имя). Сердечко, не изводись от любви к рабу (имя), освободись. Аминь.

Если вы любите молодца или молодицу и эта любовь вам в тягость, так что вам хочется освободить свое сердце

от любви, читайте эту отсушку в бане, когда моетесь, и вы сможете забыть этого человека.

Чтобы хорошо сбыть; продать вещь

Я купец, всегда молодец, наш товар вам продам. Денежка к денежке. Нам ваши деньги, вам наш товар. Аминь.

Читать на то, что нужно продать, крестя перстом.

Если ваш сын долго гуляет и жениться не думает

Русалочки-разжигалочки, кидайтесь, бросайтесь во сне рабу (имя) на белу грудь, разожгите во сне и наяву ретиво сердце добра молодца, раба (имя), чтоб по девкам заскучал, по жене ласковой, по детской пеленке, по мокрой распашонке, по девичьей груди, сахарным устам. Марьюшка-зорюшка, заря-заряница, красная девица, повяжи брачными узами раба Божьего (имя). Аминь.

Этот наговор разожжет кровь молодцу на женитьбу, читать надо на еду, питье.

Чтобы деньги шли к деньгам

В наш кошель — ваша деньга, ваша казна — моя казна. Аминь.

Читать, когда вам дают деньги, например сдачу в магазине.

Зазыв на дым

Девять лучин с девяти осин огнем сожгу, дымом выпушу, к кудрявый — помоги, раба (имя) зазови. Зову раба Божьего к своим ногам, к своим устам, к телу белу, сердцу любящему. Приди ко мне раз, приди ко мне два, приди ко мне три, приди ко мне четыре, приди ко мне пять, приди мне шесть, приди ко мне семь, приди ко мне восемь, иди ко мне девять, как девять лучин горели, пылали, так, чтобы и сердце раба Божьего (имя) горело и пылало по

мне, рабе Божьей (имя), и никуда бы он от меня не отлучался. Аминь.

Собрать девять веточек с разных осин, положить их в печь, поджечь и читать зазыв в открытую дверцу.

Если вашу дочь не берут замуж, потому что она с изъяном

Беда лиха, отдай жениха рабе Божьей (имя) к супружеству, к замужеству, к мягкой подушке, к брачной постели. Заведи глаза женихам, чтоб они на рабу (имя) глядели — не нагляделися, смотрели — не насмотрелился, скучали — не наскучалися. И была бы раба (имя) для них краше солнца красного, слаще меда байского. Аминь.

Взять святой воды (на Крещенье), разделить на три части, при этом говоря:

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Одной частью воды — напоить, другой — умыть, третью — вылить у входа в дом. Слова прочитать на воду.

Приворот на кукушку

Как кукушка кукует и горюет, так бы и раб Божий (имя) куковал бы, горевал бы по мне, Божьей рабе (имя). Аминь.

Когда услышите, как кукует кукушка, положите обе руки на свое сердце и читайте.

Как отбить от всего мира и повернуть к себе сердце человека

На море стоит дуб зеленый, на том дубу двенадцать бань, на тех банях двенадцать окон, на тех двенадцати окнах двенадцать чертей. Это не черти, а братья мои. Ох, вы, братишки, помогите сердцу разбитому, подсобите. Сходите за синее море, найдите черное поле, где трава не растет и никто не живет, птицы не поют, скот не хаживает, червяк не ползет, мышь не грызет. В том поле лежит доска, под доской тяжелая тоска, все двенадцать чертей, все двенадцать братьев, поднатужьтеся, поднапружтеся,

разом вздохните, доску поднимите и возьмите из-под той доски три слезы-тоски: перва слеза во любовь, вторая — во послушание, третья — во поклонение, и отнесите это все рабу Божьему (имя), чтобы он затосковал, горевал, чтобы на мысли меня взял, чтобы не мог раб (имя) без рабы (имя) жить и быть, за тесовый стол не садился, хлеба, соли не ел, на пухову постель не ложился, без меня, рабы (имя), никуда не ходил, никого не любил. Братья мои, братья, скорча помогите, от всех друзей, от жен, от детей, от всех девок черных и белых отскребайте, отскрепийте, отливайте, отливайте. Как над теми окнами делом, словом примывайте, продувайте. Делом, словом, когтями острыми, рожками колкими, чтобы раб (имя) без меня не мог, ни жить, ни быть. Никуда бы не ходил, никого бы не любил, кроме меня, рабы Божьей (имя). Аминь.

Читать на перекрестке дорог во все четыре стороны три вечерние зари подряд. Нельзя читать в субботу, воскресенье и престольные праздники.

Как снять проклятье

Берут два зеркала, ставят перед собой и за собой. Зажигают свечу и читают, глядя в зеркало, в полночь.

Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адовый.

Прошу по первому разу.

Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адовый.

Прошу по второму разу.

Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людской, знак адовый.

Прошу по третьему разу. Аминь.

После этого умываются святой водой, вытираются полней рубахой, свеча пусть догорает. В первое же воскресенье после этого идут в церковь, ставят три свечи Спасителю, три свечи Богородице, три свечи святому Духу, три свечи святому Пантелеймону. Всего нужно быть двенадцать свечей. Благодарят Господа за мятое проклятье.

От одра смертного

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Шел Господь по земле, людям помогая, из гроба поднимая. Подними, Господь, раба твоего (имя) с одра болезни, смертельной постели, с мук телесных, отверни от смерти, поверни к жизни именем твоим, делом моим. Продли рабу своему (имя) веку земного. Аминь.

Возьмите нижнюю рубаху больного, не стирая, с потом, с кровью, со следами болезни — оботрите его этой рубахой и отнесите ее в поле или в лес (что ближе к вам). Старайтесь, чтобы рядом никого не было. Прочтите над рубахой наговор и сожгите ее. Не ждите, чтобы рубаха при вас сгорела, уходите, не оглядываясь. Если вы до дома с кем-нибудь заговорите, считайте, что все попусту. Не делайте этого в субботу, в воскресенье и понедельник.

От порчи, что сделана на церкви

Стоит церковь белокаменная, купола золотые, иконы расписные, ограды кружевные, колокола серебряные. Подошла сила окаянная, охалила душу мою, свечу зажгла, тело спортила, забрала силушку, красоту, покой. Приди, Господь, подсоби рабе (имя), поклонюся я, помолюся я, выпрошу назад себе здравие. Божьей рабе (имя) душе покоя, сердцу радости, ногам резвости, жизни долгих лет. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Божьим наказам, всяким заразам, ни злой резвице, никакой колдунице отныне и довеку не испортить рабу (имя), в гроб не уложить. Слово будет крепким, наказ будет вечен. Аминь.

Ставят больного в ванну или в таз с водой, читают на воду и обмывают его.

От обмороков

Луна бледна, Улианы сестра, вот тебе бледнота, обморочная дурнота, изводная тошнота, вот тебе скверна, вот с него напасти, Улиана придет, все себе заберет с раба Божьего (имя). Аминь.

Если человек подвержен обморокам, слаб головой, Чисто бледнеет, нужно дождаться, полнолуния, открыть ни окна в доме, если летом, а зимой открыть шторы. Посадить больного так, чтобы он смотрел на луну, встать у него за спиной, положить правую руку ему на голову и читать.

От порчи, что сделана на смерть

Я не в гости пришла, свою смерть принесла. Здесь ее получила, сюда же ее возвратила. А вы, покойники, мертвым сном спите, болезнь мою сторожите, порчу в гроб положите, на замки заприте, спите, не вставайте, болезнь не возвращайте. Аминь.

Эта порча делается на кладбище, поэтому там от нее и освобождаются. Нужно встать у кладбищенских ворот в то время, что везут покойников хоронить, это около трех часов дня. Обтирают себе лицо и руки платком (платок вы должны у кого-то украсть), читают на него и там же бросают. Ни в коем случае нельзя читать на молодой месяц, а только на убыльный, чтобы болезнь не добавилась, а ушла. Стоять нужно не за воротами, а перед входом на кладбище.

От блуда

Блуди, волк, блуди, змея, а не я, блуди, ветер, блуди, дым, блуди, серая сова, а не я. Спаси и сохрани, Ангел мой, Хранитель мой, во всех путях, на всех дорогах, на всех сторонах. Аминь.

Бывает в жизни и такое: нападет на человека блуд (особенно на старого), и он не может найти дорогу, какую нужно. Очень опасно, если такое случается в лесу. Блудит человек по одному и тому же месту, измается, а выхода не видит. Многие в подобной ситуации погибают, замерзают зимой. Про таких говорят: «Заблудился, блуд напал». Кладите заговор в кармашек старикам, берите с собой в лес, и он сбережет вас.

От слезы горючей

Через лох, через мох, сталоту, ветруху, маятницу, плач неутолимый. Пойду во Господний лес, там Плакова ива. Как пьет ива сок земли, так бы у рабы Божьей (имя) выпила б горючую слезу, плакучую. Отыне и довеку. Аминь.

Если у вас постоянно слезятся глаза и на ветру текут слезы, вам поможет этот заговор. Его читают в ветреную погоду на закате. Эти дни должны быть обязательно последними днями месяца — 29, 30, 31. Когда ваши глаза поправятся, не хвастайтесь об этом никому, иначе можно ослепнуть. Наговаривают на воду, сливают в ладони и ополаскивают глаза.

Красоту навести (для девушки)

Со постели мягкой к чистому озерку, с родительского благословения, почерпну я водушки в небесном колодце. Та водушка милее перстней золотых, милей палат каменных, кубков серебряных. А вода та — красота. Я умою в ней бело лицо и буду казаться молодым молодцам, старым старикам, пожилым мужикам, дряхлым старушкам, молодым девицам, пожилым вдовицам краше солнца красного, месяца ясного, луча утреннего. Казалась бы моя красота всем и всякому во всякий раз, во всякую минуту и всякий день, пала бы она им на сердце и на глаза. Аминь.

Читают с постели, как проснутся, под старый Новый год.

Заговор для мужской красоты

Я, раб (имя), матерью рожденный, церковью покрещенный, красотой обделенный, призываю в помощь чары, чтобы все меня хвалили, чтобы все меня любили, Господи, благослови. Пойду по пути, по дороге, и там, по пути, по дороге стоит лавка, и в этой лавке торгуют купцы всякими товарами: ситцами, кумачами, шелками, бархатами, мне это, рабу (имя), прилюбилося, приглянулося, присмотрелося. Закрылся я ясным месяцем, лицо мое — красное солнышко, обсыпался звездами

небесными. И столь бы я был красный, прекрасный, милый и любимый, и был бы я приглядным и старым старушкам, и старым старикам, и молодым мужикам, и молодцам, и красным девицам. И я бы пригляделся, прилюбился каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Читать, сидя в постели, под старый Новый год.

Заговор девушки от тоски

От востока до запада, от севера до юга, от реки до моря, от моря до океана, от пути до перепутья пролегала путь-дорога, всем дорога большая, старшая. По той дороженьке шли дщери Иродовы, несли в руках прутья ивовы и другие сучочки, на которых не росли почки, не расцветали цветочки. Шли те девы кости сушить, тело знобить, недугами людей мучить. Шли они не далеко, не близко, с юга и севера, с востока и запада, от Белого моря, от Черного моря, на город Иртыш; средь этого града стоит терем боярский, живет в этом тереме красная девица в скуке и тоске по незнаемой беде. Вы, дщери лукавые, не ходите по пути к тому терему тело знобить, кости сушить, красну девицу изводить, идите вы, дщери Ирода, во чисто поле, где ковыль растет, ветер песни поет, сядьте вы там на травушку, на муравушку, где сидит тоска, аки тень суха, и велите тоске, чтоб она, тоска, сестру родную от девицы прочь всю повыгнала, чтобы рабе (имя) было весело, точно в майский день птицам в рощице, чтоб цвела она, аки цветы весной в утро майское, а не послушает она, так вы прутьями ее взвошейте, да воскрикнула и ушла бы прочь, прочь от девицы. Этот заговор крепко-накрепко заповедаю другу-недругу, чтоб его никто одолеть не мог. Он силен-могуч, как подземный ключ. А и сбыточен верней смерти.

От востока до запада, от севера до юга, от реки до моря, от пути до перепутья пролегала путь-дороженька, всем дорогам старшая и большая; по той дороге шли дочери Иродовы, несли во руках пруты ивовы, а шли они во мир кости сушить, тело знобить, недугами мучить. От востока до запада,

от севера до юга, от реки до моря, на путях и перепутьях вырастала травушка с муравушкой; на той травушке со муравушкой сидела тоска со кручиной, а сидели они и подумывали, как бы людей крушить, сердца щемить, света не возлюбить? От востока до запада, от севера до юга, от реки до моря, среди белокаменной Москвы стоит терем боярский; во том тереме боярском сидит во тоске девица красная по незнаемой беде. Вы, дщери Иродовы, не ходите по пути по дороженьке на мир кости знобить, тело сушить, людей мучить, а идите вы травушу со муравушкой, да на ту травушку, где сидит тоска со кручиной, и велите вы тоске со кручиной, чтобы они изгнали из ретива сердца красной девицы (имя) наносную тоску, а не покорится вам тоска с кручиной, ино вы учините бить во пруты ивовы. Заговариваю сим моим заговором крепко-накрепко. А кто мой заговор возодолеет, и ему провалиться сквозь тартарары.

Заговор от печали

Уйди, печаль, пропади, печаль, сгинь, печаль, в преисподнюю, в омут озера к водяным на дно, в бездну страшную к адским жителям, мне хочется жить с тобой, печаль, я хочу побыть только с радостью да с веселием, не с тобой, печаль, с лютым зелием.

Произносить утром, на заре, перед восходом солнца в ясную погоду.

Заговор жениха от болезней

Ложилась спать я, раба (имя), в темную вечернюю зарю, темным-темно; вставала я (имя) в красную утреннюю зарю, светлым-светю; умывалась свежею водою; утиралась белым платком. Пошла я из дверей во двери, из ворот в ворота, и шла путем-дорогою, сухим сухопутьем, к окиян-морю, на свят остров; от окиян-моря узрела и усмотрела, глядючи на восток, красного солнышка, во чисто поле, а в чистом поле узрела и усмотрела, глядя на восток, красного солнышка в чисто поле, а в чистом поле узрела и усмотрела: стоит семибашенный дом, а в том семибашенном доме сидит красная девица, а сидит она на золотом стуле, сидит, уговаривает

недуги, на коленях держит серебряное блюдечко, а на блюдечке лежат булатные ножички. Взошла я, раба (имя), в семибашенный дом, смирным-смирнехонько, головой поклонилась, сердцем покорилась и заговорила.

«К тебе я пришла, красная девица, с покорищем об рабе (имя); возьми ты, красная девица, с серебряного блюдечка булатные ножички в правую руку, обрежь ты у раба (имя) белую мякоть, ощипи кругом его и обери: скорби, недуги, уроки, призороки, затяни кровавую рану чистою и вечною своею нелепою. Защити его от всякого человека: от бабы-ведуньи, от девки простоволосой, от мужика-одноженца, от двоеженца и от троеженца, черноволосого, рыжеволосого. Возьми ты, красная девица, в правую руку двенадцать ключей и замкни двенадцать замков, и опусти эти замки в окиян-море, под Алатырь-камень. А в воду белая рыбица ходит, и она б тс ключи подхватила и проглотила; а рыбаку белой рыбицы не паймывать, а ключей из рыбицы не вынимать, а замков не отпирать. Недужился бы недуг у раба (имя) по сей день, по сей час. Как вечерняя и утренняя заря станут потухать, так бы у моего милого друга всем бы недугам потухать, и чтобы недуг недужился, по сей час, по мое крепкое слово, по его век.

Заговариваю я, раба (имя), своего полюбовного молодца (имя), от мужика-колдуна, от ворона-каркуна, от бабы-колдуньи, от старца и старицы, от посхимника и посхимницы. Отсылаю я своего друга милого всех по лесу ходить, игольник брать, по его век, и, пока он жив, никто бы его не обзорочил и не обпризорил».

Иду я, девица (имя), из ворот в чисто поле, в окиян-море, становлюсь я, девица (имя), на бел-горюч камень Алатырь, опоясываюсь белой пеленой, заговариваю своего полюбовного молодца (имя), от злых недугов с принедугами, полунедугами. Вы, злые недуги, не недужьте раба (имя). Отсылая я вас в окиян-море, в бездны преисподния, в котлы кипучие, в жар палючий, в серу горючую, по сей день, по сей час, по мое Крепкое слово. А был бы мой полюбовный молодец бел и хорош; а милее его не было бы во всем белом свете; а приветливее его не было бы и во тереме княжем; а залучнее его не

было бы во всей околице; а любил бы он меня от роду до веку, по всю мою жизнь. Слово мое крепко.

Заговор о сбережении жениха в дороге

Ложилась спать я, раба (имя), в темную вечернюю зарю, раным-рано; умывалась ключевою водой из загорного студенца; утиралась белым платом родительским. Пошла я из дверей в двери, из ворот в ворота и вывела в чистое поле. В чистом поле охорошилась, на все четыре стороны поклонилась, на горюч камень Алатырь становилась, крепким словом заговорилась, чистыми звездами обтыкалась, темным облаком покрывалась.

Заговариваю я, раба (имя), своего полюбовного молодца (имя) о сбереженьи в дороге: крепко-накрепко, навек, на всю жизнь.

Кто из лугу всю траву выщиплет и выест, из моря всю воду выпьет и не взалкает, и тот бы мое слово не превозмог, мой заговор не расторг. Кто из злых людей его обзорочит, и обпризорочит, и околдует, и испортит, у них бы тогда из лба глаза выворотило в затылок; а моему полюбовному молодцу (имя) — путь и дороженька, доброе здоровье на разлуке моей.

Заговоры матери от тоски по ребенку

Разрыдалась я, родная (имя), в высоком тереме родительском, с красной утренней зари во чисто поле, глядючи на закат ненаглядного дитятки, ай своего ясного солнышка (имя). Досидела я до поздней вечерней зари, до сырой росы, в тоске, беде. Не взмилилось мне крушить себя, а придумалось заговорить тоску лютую, гробовую. Пошла я во чисто поле, взяла чашу брачную, вынула свечу обручальную, достала плат венчальный, почерпнула воду из загорного студенца. Стала я среди леса дремучего, очертилась чертою призорочною и возговорила зычным голосом.

«Заговариваю я своего ненаглядного дитятку (имя), над чашею брачною, над свежею водою, над платом венчальным, над свечою обручальною. Умываю я своего дитятку во чистое личико, утираю платом венчальным его уста сахарные.

очи ясные, чело думное, ланиты красные, освещаю свечою обручальною его становой кафтан, его шапку соболиную, его подпоясь узорчатую, его коты шитые, его кудри русые, его піцо молодецкое, его поступь борзую. Будь ты, мое дитятко «снаглядное, светлее солнышка ясного, милее вешнего дня, светлее ключевой воды, белее ярого воска, крепче камня горючего Алатыря. Отвожу я от тебя: черта страшного, отгоняю домового бурного, отдаляю от лешего одноглазого, от чужого домового, от злого водяного, от ведьмы киевской, от злой сестры ее муромской, от моргуньи-русалки, от треклятой бабы-яги, от летучего змея огненного, отмахиваю от ворона вещего, от вороны-каркуньи, заслоняю от кащея-ядуна, от хитрого чернокнижника, от заговорного кудесника, от ярого волхва, от слепого знахаря, от старухи-ведуньи. А будь ты, мое дитятко, моим словом крепким — в нощи и полунощи, в часу и получасье, в пути и дороженьке, во сне и наяву — укрыт от силы вражия, от нечистых духов, сбережен от смерти напрасный, от горя, от беды, сохранен на воде от потопления, укрыт в огне от сгорения. А придет час твой смертный, и ты вспомяни, мое дитятко, про нашу любовь ласковую, про наш хлеб-соль роскошный, обернись на родину славную, ударь ей челом седьмерижды семь, распростись с родными и кровными, припади к сырой земле и засни сном сладким, непробудным.

А будь мое слово: сильнее воды, выше горы, тяжелее золота, крепче горючего камня Алатырь, могучее богатыря. А к то вздумает моего дитятку обморочить и узорочить, и тому скрыться за горы Араратские, в бездны приесподние, в смолу кипучую, в жар палючий. А будут его чары ему не в чары, морочанье его не в морочанье, узорчанье его не в узорчанье».

На море, на окияне, на острове на Буяне, на полой поляне, пад дубом мокрецким сидит девица красная, а сама-то тоскуется, а сама-то кручинится во тоске неведомой, во грусти недознаемой, во кручине недосказанной. Идут семь старцев с старцем, незваных, непрошеных:«Гой ты еси, девица красная, с утра до вечера кручинная! Ты что, почто сидишь на полой поляне, на острове Буяне, на море-окияне?» И рече девица семи старцам с старцем: «Нашла беда среди околицы,

залегла во ретиво сердце, щемит, болит головушка, не мил и свет ясный, постыла вся родушка». Взопиша семь старцев с старцем грозно-грозно, учили ломать тоску, бросать тоску за околицу. Кидма кидалась тоска от востока до запада, от реки до моря, от дороги до перепутья, от села до погоста, и нигде тоску не укрыли; кинулась тоска на остров на Буян, на море на окиян, под дуб мокрецкой. Заговариваю я, родная матушка (имя), свою ненаглядную дитятку (имя) от наносной тоски, по сей день, по сей час, по сию минуту. Слово мое никто не превозможет ни ветром, ни духом.

Материнский заговор

Разрыдалася душа моя в четырех углах дома, отчего по кровиночке моей родненькой истерзалася я разлукою, приглядела я очи ясные, ожидаючи свою дитятку. Не взмилилось мне крушить себя. Стану я заговаривать, призову я Христа в помощники.

Дай, Христос, мне свечу венчальную, чашу брачную, святой платок, из загорного студенца почерпну я святой воды, посредь леса дремучего очерчусь я чертою призрачной. Заговариваю свое ненаглядное дитятко над чашею брачною, перед свечою обручальною, умываю своему дитятку чистое личико, утираю своим платком его уста сахарные, очи думные, чело ясное, ланиты красные, кудри русые, поступь борзую. Будь ты, мое дитятко ненаглядное, светлее солнышка ясного, милее вешнего дня, чище ключевой воды, белее ярого воску, крепче камня горючего Алатыря. Отвожу я от тебя кровью материнской черта страшного, отгоняю вихря буйного, чужого домового, охраняю от ведьмы киевской, от злой сестры ее муромской, от злого ведуна, отмахиваю от ворона вещего, от вороны-каркуньи, заслоняю от еретика, от мудрого чернокнижника, от заговорного кудесника, от ярого волхва, от слепого знахаря. И будь ты, мое дитятко, моим словом крепкий в ночи и полуночи, в часу и получасье, в пути и дороженьке, во сне и наяву. Укрыт от силы вражьей, от нечистых духов, от любого оружия, от горя, от беды, от смерти напрасной, сохранен на воду от потопленья, укрыт в огне от сгоренья. А придет час твой смертный, и ты вспомни, мое дитятко, про нашу любовь ласковую,

про наш хлеб-соль. Обернись на редину славную, ударь ей челом седмерижды, распростись с ровным и кровным, припади к сырой земле и засни сном сладким, Непробудным. А будь мое слово сильнее воды, выше горы, тяжелее злата, крепче камня, булата, крепче камня Алатыря, могучей богатыря. А кто вздумает моего дитятку обморочить и изурочить, тому скрыться за горы Араратские, в бездны преисподние, в смолу кипучую, в жар палючий. И будут его чары ему не в чары, мороченья ему не в мороченья, изуроченья ему не в изуроченья. Отдаю я тебе, своему дитятку, всю силу, которую я имею. Аминь.

Заговор на дорогу

Еду я из поля в поле, в зеленые луга, в дольные места, по утренним и вечерним зорям; умываюсь медяною росою, одеваюсь солнцем, утираюсь облаками, опоясываюсь частыми звездами. Еду я во чистом поле, а во чистом поле растет одолень-трава. Одолень-трава! Не я тебя поливал, не я тебя породил; породила тебя мать — сыра земля, поливали тебя девки простоволосые, бабы-самокрутки. Одолень-трава! Одолей ты злых людей: лихого бы на нас не думали, скверного не мыслили. Отгони ты чародея, ябедника. Одолень-трава! Одолей мне горы высокие, долы низкие, озера синие, берега крутые, леса темные, пеньки и колоды. Иду я с тобою, одолень-трава, к окиян-морю, к реке Иордан, а в океан-море, в реке Иордан лежит бел-горюч камень Алатырь. Как он крепко лежит предо мною, так бы у злых людей язык не поворотился, руки не подымались, а лежать бы им крепко, как лежит бел-горюч камень Алатырь. Спрячу я тебя, одолень-трава, у ретивого сердца, во всем пути и на всей дороженьке.

Заговор на укрощение материнского гнева

На Велик день я родился, тыном железным оградился, и пошел я к своей родимой матушке. Загневилась моя родимая родушка, ломала мои кости, щипала мое тело, топтала меня и ногах, пила мою кровь. Солнце ясное, звезды светлые, небо чистое, море тихое, поля желтые — все вы стоите тихо и

смирно; так была бы тиха и смирна моя родная матушка по вся дни, по вся часы, в нощи и полунощи. Как пчела поноску носит, так бы родимая матушка плодила добрые словеса за меня, своего родного сына. Как воск тает и горит лицо от огня, так бы горело и таяло сердце моей родимой матушки. Как лебедь по лебедке тоскует, так бы родимая матушка тосковала по мне, своем родном сыне. Как студенец льет по вся дни воду, так бы текло сердце родимой матушки по мне, своему родному сыну. Как дверь к косяку притворяется, так бы мои словеса к родимой матушке притворялись, по вся дни, по вся часы, во дни и нощи, в полдень и полнощь.

Заговор на укрощение злобы

Сажусь в сани, крытые бобрами, и соболями и куницами. Как лисицы и куницы, бобры и соболи честны и величавы между панами и попами, между миром и селом, так бы мой нарожденный сын был бы честен и величав между панами и попами, между миром и селом. Еду на гадине, уж погоняет, а сам дюж, у панов и судей полон двор свиней, и я тех свиней переем. Суд судом, век веком! Сею мак. Разойдутся все судьи, а те сидят, что меня едят. Меня не съедят; у меня медвежий рот, волчьи губы, свиные зубы. Суд судом, век веком! Кто мой мак будет подбирать, тот на меня будет суд давать. Спрячу я свой мак в железную кадь, а брошу кадь в окиян-море. Окиян-море не высыхает, кади моей никто не вынимает, и маку моего никто не подбирает. Суд судом, век веком! Замыкаю губы и зубы злым сердцам, а ключи бросаю в окиян-море, в свою железную кадь. Когда море высохнет, когда мак из кади поедят, тогда мне не бывать. Суд судом, век веком!

Заговоры военного человека, идущего на войну, от врага и ран

Встану я утром раннею зарею, умоюсь студеною росою, утрусь зеленою травою, завалюсь за крепкою стеною. Пусть эта стена будет крепка и высока, а вражья пуля легка и мягка, ружье-игрушка и как трубка пушка. Моя же

пуля, будь крепче стали, метче молнии, быстрее мысли. Тело мое, не поддавайся вражескому оружию, пули, стрелы, пролетите мимо и падайте в земли, да в камни, да в безграничное пространство. И буду я цел и невредим, раны мои не будут болеть, кровь моя не будет течь, враг меня не будет зреть, нуля его, меня не возьмет, и стрелы его меня не достанут, и буду я по ночам крепко-крепко спать, а днем храбро-храбро биться. Я, раб Божий (имя), сражаюсь за родину свою, а вы, басурманы, деретесь, не зная из-за чего. Сгиньте, стрелы, и нищали, и свинец, и пули, и огонь, и меч. Слова мои будут исполнимы и крепки, и буду я цел и невредим, как бы доныне. Аминь.

Еду я на гору высокую, далекую, по облакам, по водам, а на горе высокой стоит терем боярской, а во тереме боярском сидит зазноба, красная девица. Ты, девица, зазноба молодеческая, иду за тебя во рать на супостатов моих, врагов-злодеев. Вынь ты, девица, отеческий меч-кладенец: достань ты, девица, панцирь дедовский; отомкни ты, девица, шлем богатырский; будь венцом обручальным мне, конь вороной, будь удалым молодцом. Выйди ты, девица, во чисто поле, а во чистом поле стоит рать могучая, а в рати оружий нет сметы. Закрой ты, девица, меня своей фатой: от силы вражьей, от пищали, от стрел, от бойца, от кулачного борца; от ратоборца; от дерева русского и заморского: от дуба, от вяза, от клена, от ясеня, от ели, от рябины, от полена длинного-недлинного, четвертинного, от липы, от жимолости, от ивы, от сосны, от яблони, от курослепа, от орешины, от можжевельника; от сена, от соломы, от кости, от железа, от уклада, от стали, от меди красной, зеленой, проволоки, от серебра, от золота, от птичьего пера; от неверных людей: нагайских, немецких, мордвы, татар, башкирцев, калмыков, гулянцев, бухарцев, кобытей, вовулей, бумирцев, турченинов, якутов, лунасов, черемисов, вотяков, либанов, китайских людей. Вы, дерева, от меня, раба (имя), воротитесь; вы, железо, и медь, и сталь, и зало, отлетайте; вы, люди неверные, отбегайте. А буде я ворочусь поживу и поздорову, ино буду, красна девица, тобою похвалятися, своею молодеческою поступью выказываться. Твоя фата крепка, как камень горюч Алатырь;

моя молодеческая поступь сильна, как вода мельничная. Дух духом, всех пинком, нет никого, я один, поживу-поздорову.

Выкатило красное солнышко из-за моря Хвалынского, восходил месяц из-за синя неба, собирались облака издалека, собирались сизы птицы во град каменный, а в том граде каменном породила меня мать родная, раба (имя), а рожая, приговаривала: «Будь ты, мое дитятко, целневредим, от пушек, пищалей, стрел, борцов, кулачных бойцов; бойцам тебя не требовать, ратным оружием не побивать, рогатиною и копием не колоть, топором и бердышом не сечь, обухом тебя бить — не убить, ножом не уязвить, старожилым людям в обман не вводить, молодым парням ничем не вредить; а быть тебе перед ними соколом, а им дроздами; а будь твое тело крепче камня, рубаха крепче железа, грудь крепче камня Алатыря; а будь ты в доме — добрым отцом, во поле — молодцом, во рати — удальцом, в миру — на любованье, во девичьем терему — на покрашенье, на брачном пиру — без малого ухищренья, с отцом с матерью — во миру, с женою — во ладу, в детьми — во согласии. «Заговариваю я свой заговор материнским заповеданием; а быть ему во всем, как там указано, во веки ненарушимо. Рать могуча, мое сердце ретиво, мой заговор всему превозмог.

Выхожу я во чисто поле, сажусь на зеленый луг, во зеленом лугу есть зелия могучие, а в них сила видимо-невидимая. Срываю три былинки белые, черные, красные. Красную былинку метать буду за окиян-море, на остров на Буян, под меч-кладенец; черную былинку покачу под черного ворона, того ворона, что свил гнездо на семи дубах, а во гнезде лежит уздечка бранная, с коня богатырского; белую былинку заткну за пояс узорчатый, а в поясе узорчатом завит, зашит колчан с каленой стрелой, с дедовской, татарской. Красная былинка притащит мне меч-кладенец, черная былинка достанет уздечку бранную, белая былинка откроет колчан с каленой стрелой. С тем мечом отобью силу чужеземную, с той уздечкой обратаю коня ярого, с тем колчаном со каленой стрелой разобью врага-супостата. Заговариваю я ратного

человека (имя) на войну сим заговором. Мой заговор крепок, к лк камень Алатырь.

Под морем под Хвалынским стоит медный дом, а в там медном доме закован змей огненный, а под змеем огненным лежит семипудовый ключ от княжева терема, Володимерова, а во княжем тереме, Володимеровом, сокрыта сбруя богатырская, богатырей новгородских, соратников молодечеких. По Волге широкой, по крутым берегам плывет лебедь княжая, со двора княжева. Поймаю я ту лебедь, ой поймаю, схатаю: «Ты, лебедь, полети к морю Хвалынскому, заклюй змея огненного, достань ключ семипудовый, что ключ от княжна терема Володимерова». Говорила лебедь: «Не моим крылам долетать до моря Хвалынского, не моей мочи заклевать ей огненного, не моим ногам дотащить ключ семипудовый. Есть на море, на окияне, на острове на Буяне ворон, всем он нам старший брат; он долетит до моря Хвалынского, заклюет змея огненного, притащит ключ семипудовый; а ворон посажен злою ведьмою киевскою».

Во лесу стоячем во сыром бору стоит избушка, не шитая, не крытая, а в избушке живет злая ведьма киевская. Пойду ль я во лес стоячий, во бор дремучий, взойду ль я в избушку к злой ведьме киевской: «Ты, злая ведьма киевская, вели своему ворону слетать под море Хвалынское, в медный дом, заклевать змея огненного, достать семипудовый ключ». Заупрямилась, закорачилась злая ведьма киевская о своем вороне: «Не моей старости бродить до моря-окияна, до острова до Буяна, до черного ворона. Прикажи ты моим, словом заповедным достать ворону тот семипудовый ключ». Разбил ворон медный дом, заклевал змея огненного, достал семипудовый ключ. Отпираю я тем ключом княжий терем Володимеров, достаю сбрую богатырскую, богатырей новгородских, соратников молодеческих. Во той сбруе не убьет меня пищаль, ни стрелы, ни бойцы, ни борцы, ни татарская, ни казацкая рать. Заговариваю я, раба (имя), ратного человека, его на войну, сим моим крепким заговором. Чур, слову конец, моему делу венец!

На море, на окияне, на острове на Буяне, сидит добрый молодец,

во неволе заточен. К тебе я прихожу, добрый молодец, с покорищем: «Выдают меня родные братья во княжую рать, одинокого, неженатого, а во княжей рати мне подобру не жити. Заговори меня своим молодеческим ело вом». — «Рад бы стоять во поле за тебя, горького сиротину, да крепка моя неволя, да горька моя истома. Заговариваю я тебя, раба (имя), идти на войну, как заповедовал мне родной отец. А будешь ты ратным человеком, ино будь сбережен от топора, от бердыша, от пищали, от татарской пики, от красного булата, от борца, единоборца, от бойца врага-супостата, от всей поганой татарской силы, от казанской рати, от литовских богатырей, от черных божьих людей, от бабьих зазор, от хитрой немочи, от всех недугов. И будет тебе: топор не в топор, бердыш не в бердыш, пищаль не в пищаль, татарская пика не в пику, поганая татарская сила не в силу, казанская рать не в рать, черные божьи люди не в люди, бабьи зазоры не в зазоры, хитрая немочь не в немочь, литовские богатыри не в богатыри, недуги не в недуги. Кручусь, верчусь, от топоров, бердышей, пищалей, пик, бойцов, борцов, татарской силы, казанской рати, черных божьих людей. От махнусь по сей век, по сей час, по сей день».

Встану я рано, утренней зарей, умоюсь холодной росой, утрусь сырой землей, завалюсь за каменной стеной, кремлевской. Ты, стена кремлевская, бей врагов — супостатов, дюжих татар, злых татарчонков; а я был бы из-за тебя целневредим. Лягу я поздно, вечерней зарей, на сырой росе, во стану ратном; а в стану ратном есть могучи богатыри, княжей породы, из дальних стран, со ратной русской земли. Вы, богатыри могучи, перебейте татар, полоните всю татарскую землю; а я был бы из-за вас цел-невредим. Иду я во кровавую рать татарскую, бью врагов и супостатов; а был бы я цел-невредим. Вы, раны тяжелые, не болите, вы, удары бойцов, меня не губите, вы, пищали, меня не десятерите; а был бы я цел-невредим. Заговариваю я раба (имя), ратного человека, идущего на войну, сим моим крепким заговором. Чур, слову конец, моему делу венец!

Завяжу я, (имя) раб, по пяти узлов всякому стрельцу,

немирному, неверному на пищалях, луках и всяком ратном оружии. Вы, узлы, заградите стрельцам все пути и дороги, замкните все пищали, опутайте все луки, повяжите все ратные оружия. И стрельцы бы из пищалей меня не били, стрелы бы их до меня не долетали, все ратные оружия меня не побивали. В моих узлах сила могуча, сила могуча змеиная сокрыта, от змея двунадесятиглавого, того змея странного, что пролетел за окиян-море, со острова Буяна, со медного Фома, того змея, что убит двунадесятью богатырями под двунадесятью муромскими дубами. В моих узлах зашиты злой Мачехою змеиные головы. Заговариваю я раба (имя), ратного человека, идущего на войну, моим крепким заговором, крепко-накрепко.

В былое время воины писали на бумаге слово «НЕ ПРИКАСАЙСЯ». Зашивали записку в тряпочку и носили в кроте рубахи или другой какой-либо одежды, которая не снималась во все время войны, и так носили до окончания битвы, то есть войны.

Заговор от пуль

В высоком терему, в понизовском, за рекою Волгою, стоит красная девица, стоит покрашается, добрым людям похваляется, ратным делом красуется. Во правой руке держит пули свинцовые, в левой — медные, а в ногах — каменные. Ты, красная девица, отбери ружья: турецкие, татарские, немецкие, черкесские, русские, мордовские, всяких языков супостатов, заколоти ты своею невидимою силою ружья вражии. Будут ли стрелять из ружья, и их пули были бы не пули; а пошли бы эти пули во сыру землю, во чисто поле. А бы я на войне цел и невредим, и мой конь был бы цел и невредим; а была бы моя одежда крепче панциря. Замыкаю и приговорные словеса замком и ключ кидаю в окиян-море, горюч камень Алатырь. И как морю не высыхать, камня видать, ключей не доставать, так меня пулям не убивать, Моего живота, по конец века.

На острове, на Буяне, на море, на окияне стоит красна девица,

ухмыляется, перед всеми людьми похваляется, что она ратных дел царица, на все потехи мастерица, бить и убивать, страшные боли причинять, кровь пускать, другу и недругу спуску не давать. В правой руке она держит колчан со стрелами, в левой — пули свинцовые, в ногах рассыпана дробь, аки бисер, на голове ее медная шапка, на груди чугунные латы. О вы, пули и ядра, и мелкая всякая дробь, стрелы острые, луки меткие, попадайте вы в грудь сырой земли, в волны морские кипучие, в облака плывучие, а меня, раба Божьего (имя), не касайтесь, я закален, заговорен, стенами крепкими окружен, не взять меня, не достать вам меня, грудь моя в панцире, сам я в латах и бронях заповедных, а кругом меня тьма орудий победных. Заговор мой тем кончаю, что его я крепко-накрепко невидимым замком запираю, и ключ от замка в окиян-море бросаю, там будет лежать под горячим камнем Алатырем отныне и довеку. Аминь.

Заговор от оружия

Летел орел из-за Хвалынского моря, разбросал кремни и кремницы по крутым берегам, кинул громову стрелу во сыру землю. И как отродилась от кремня и кремницы искра, от громовой стрелы полымя, и как выходила грозная туча, и как проливал сильный дождь, что им покорилась и поклонилась селитра-порох, смирным-смирнехонько. Как дождь воды не пробил, так бы меня (имя) и моего коня искры и пули не пробивали, тело мое было бы крепче белого камня. И как от воды камни отпрядывают, и пузыри вскакивают, так бы от ратных орудий прядали мимо меня стрелы и порох-селитра. Слово мое крепко!

Заговор на железо, медь, сталь

Мать — сыра земля, ты мать всякому железу, а ты, железо, поди во свою матерь-землю, а ты, древо, поди во свою матерь-древо, а вы, перья, подите во свою матерь-птицу, а птица — полети в небо, а клей побеги в рыбу, а ты, рыба, поплыви в море, а мне бы, рабу (имя), было бы просторно по всей земле. Железо, уклад, сталь, медь, на меня не ходите, воротитеся ушми и боками.

Как метелица не может прямо лететь и ко всякому древу прямо приставать, так бы всем не мочно, ни прямо, ни тяжело падать на моего коня и меня и приставать ко мне и моему коню. Как у мельницы жернова вертятся, так железо, уклад, сталь и медь вертелись, бы кругом меня, а в меня не попадали. А тело бы мое было бы от вас ни окровавлено, душа не осквернена. А будет мой приговор крепок и долог!

Против стрелка и его ружья

Идущему стрелку нужно сказать в спину про себя:

То идет не стрелец с ружьем,
А батюшка с требником;
Он спешит не стрелять,
А молитву давать;
Я его не страшусь,
С ним давно я дружусь!

Охотничьи заговоры

В былое время, как гласит предание, охотник, отправляясь на охоту, всегда клал с собою в ягдташ — в охотничью сумку — зашитую в тряпочку бумажку со словами и римскими цифрами: «УСПЕХЪ IV». Говорят, это всегда помогало в счастливой охоте.

Встану я, раб (имя), благословясь и перекрестясь, чистой водой умоюсь, шитым браным полотеничком утрусь, пойду из избы, со отцом прощусь, с матерью благословлюсь, пойду из избы в двери, из дверей в сени, из сеней на крылечко, с крылечка в чисто поле, в твердые заводы, в восточную сторону, во темные леса, под ясную зарю, под красное солнце, под ясный месяц, под частые звезды! Ясной зарей оденусь, красным солнцем опояшусь, частыми звездами опотычусь; пойду я, раб (имя), со своим железным кляпцом в темные леса, в восточную сторону, во чистое поле, а в том чистом поле лежит бел-горюч камень; стану я, раб (имя), к востоку лицо, к западу хребтом, на все четыре стороны поклонюсь.

Пособите и помогите вы мне, рабу (имя), за охотою ходити, белых и серых зайцев ловити; куниц, и лисиц, и серых волков, дорогих зверей рысей загоняти и залучати, чтоб бежали по своей ступи и по своей тропе безопасно, на сторону не от мятывались, и взад не ворочались. И сохраните меня, раба (имя), с моим железным кляпцем от урока и призора, от стрешника и поперешника, от колдуна и от ведуна, от двое зубых и троезубых, от дбоеженых и троеженых, от кривых и слепых, от русоволосых, и пестроволосых, и черноволосых, от девки и парня, чтобы им меня не испорчивать. Поставьте около меня три тына — тын железный, а другой медный, а третий булатный; замки, замкнитесь, отнеситесь, ключи и замки; чтобы ключи лежали там безопасно, как к ели хвоя, так ко кляпцам железо! А мне, рабу (имя), скок крепок и же сток! В синем море синий камень, в черном море черный камень, в белом море белый камень. Сей мой заговор.

В темном лесу, в сизом тумане живет-птица — полетуха на поляне, на большой березе, на горькой осине, есть там гуси и серые утки, и разная птица, тетерев и синица. У них крылья подломлены, они не летают, по земле порхают, их не дробью бить, руками ловить, они к стрельбе глухи, стрелка не видят, пороху не слышат. От дроби не улетают, в ягдташ попадают. Перо их бело, мясо вкусно, и их обильно, как мошек перед дождем!

Встаю я, раб (имя), засветло, умываюсь ни бело, ни черно, утираюсь ни сухо, ни мокро. Иду из дверей в двери, и ч ворот в ворота, в чисто поле, к лесу дремучему, а из лесу дремучего бегут ко мне навстречу двадцать сатанаилов, двадцать дьявоилов, двадцать леших, двадцать полканов — все пешие, все конные, все белые, все черные, все высокие, все низ кие, все страшные, все робкие: встали передо мной те сатанаилы, те дьявоилы, лешие и полканы в такой-то остров, пригоните русаков и беляков на мои клевы поставные: суме речные, вечерние, ночные, утренние и полуденные. Пригоните, остановите и в моих клетях примкните.

На море, на окияне, на острове на Буяне, на зеленой

осоке сидит птица, всем птицам старшая и большая, и держит она грамоту неписаную, и велит она всем птицам слетаться на такие-то озера и болота, и велит всем птицам сидеть от утра до вечера, от утренней до вечерней зари, от ночи до полуночи. Заговариваю я, раб (имя), уток, гусей, тетеревей, всякую птицу, ведомую и неведомую, сидеть несходно по мой приход, по мое крепкое слово, во веки ненарушимо.

Заговоры для рыбалки

Прежде чем закинуть удочки, произносят шепотом следующий заговор:

Окуни и щуки, и линищи в руку, подходите к сему месту, место это водное и для вас пригодное, есть дм вас кормушка, и червяк, и мушка.

Насадив червячка и поплевав на него, говорят:

Иди в воду, червячок, и приманивай собой большую рыбу на крючок, ловись, рыбка, карасики и лини по аршину длины, по пуду весу, а мелочь вся иди к бесу! Марш!

Для того чтобы на крючок попались большие рыбины, в старину делали так: поймав на крючок маленькую рыбку, брали стебель водоросли и секли рыбку, приговаривая:

Иди, рыбка, снова в воду, пошли дядю, пошли мать, пошли та и отца, всех, кто старший, посылай, а ты вновь иди играй.

После этого снимали рыбу с крючка и осторожно пускали снова в воду.

Заговоры от запоя

Заря-заряница, красная девица, сама мати и царица, тел месяц, ясны звезды, возьмите у меня бессонницу, бездремотницу, полуночницу. Среди ночи приди ко мне хоть красной девицей, хоть матерью-царицей и сложи с меня, и отведи с меня окаянную силу, и дай мне Спасову руку, Богородицин замок. Ангел мой, Архангел мой, сохрани душу мою, скрепи мое сердце.

Враг, сатана, откажись от меня. Крестом крешусь, крестом ограждаюсь, крестом ангела призываю, крсстом лукавого отгоняю. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Знаю святые знамения.

Ты, небо, слышишь, ты, небо, видишь, что я хочу делать над телом раба (имя), звезды вы ясные, сойдите в чашу брачную; а в моей чаше вода из загорного студенца. Месяц ты красный, сойди в мою клеть; а в моей клети ни дна, ни покрышки. Солнышко ты привольное, взойди на мой двор; а на моем дворе ни людей, ни зверей. Звезды, уймите раба (имя) от вина; солнышко, усмири раба (имя) от вина. Слово мое крепко!

Заря-заряница, всем зорям царица, ясный месяц, светлые звезды, возьмите от меня бездремотницу и бессонницу и отнесите в море кипучее, в бездну шипящую, в смолу кипяшую, в тьму преисподнюю. Явись ко мне, мирный сон, в виде красной девицы и ясного солнышка, и возьми от меня силу страстную, желание пагубное, и дай мне, рабу (имя), просветление и протрезвление, и избави меня от пагубной привычки — пьянства.

Вырви с корнем все это из сердца моего и брось на дно пропасти, а меня спаси, погибающего от хмеля проклятого, зелья сатанинского. Я хочу, я желаю не пить больше ни вина, ни пива, ни всяких других пьяных напитков.

Сохраните и спасите меня от этого, духи светлые и разумные! Прошу, молю исполнить желание мое! Укрепите, духи добрые, мое сердце, дайте мне силу и волю бросить и растопить Змея Горыныча, как самого мерзкого, противного, ненавистного, злющего, проклятого гада! Я, раб (имя), хочу исполнить завет предков: быть сильным и трезвым, трудолюбивым и прилежным отныне и довеку.

От сильного запоя

Спит покойник, не встает, не ест и не пьет, глаза закрыты, могилой зарыты. Как не хочет он пить — пировать,

как не может он из савана вставать, так пусть раб (имя) не пьет вина зелена, брагу хмельную, пиво пенное. Аминь.
Читать на хмельное.

Чтобы спиртное опротивело

Позвал игумен попа, и сотворили они вместе трижды молитву:

Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй раба (имя) от скверной страсти, хмельной напасти. Не знал бы он этой маеты отныне до гробовой доски. Как свинье море-окиян не плыть, так рабу Божьему (имя) вовеки спиртного не пить. Аминь.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Вино и хмель! Отступитесь от меня, раба Божьего (имя), на все времена, до гробовой доски. Сгинь от меня всякое желание к вину и ко всем пьяным напиткам. Уйди от меня пьянство в дремучий лес, где живут только лютые звери да черные птицы. Возьми ты, ветер буйный, от меня желание и страсть буйную к вину и отнеси ты ее за синее море, к злым людям лихим человекам. Привяжись ты, моя страсть, к лихому человеку, который не делает добра людям и приносит одно как проклятое вино-зелье. Отвяжись и изыди от меня, навсегда, на все время моего живота. Во имя Отца и Сына и ого Духа. Аминь.

Прежде чем произносить этот заговор, нужно сходить в баню, переменить белье, несколько дней попостится.

Как покойник из гроба не встает, вина зелена не пьет, так и ты, раб Божий (имя), не пей ни с утра до зари, Полдень на день, ни с вечера на ночь. Аминь.

Наговаривают на пиво, брагу, вино на убыльный, в полночь, три раза.

Как не горит в реке вода, так не болит душа у раба Божьего (имя) по зеленому вину. Не сохнет рот, не болит

живот. Отныне и довеку раб Божий (имя) вина не пьет. Аминь.

Наговаривают на спиртное.

Шел Иисус Христос вдоль реки, глядел на золотые пески. Идет он против солнца, супротив месяца. Идет воду не взобьет, песка не всколыхнет. Как всей Господней реки не выпить, не вылить, так чтобы раб Божий (имя) вина не пил, брагу не лил. Как Иисус воду в реке не всколыхнет, так и раб Божий (имя) зеленого вина, браги не пьет. Аминь.

Наговаривают на спиртное три раза, на убыльныи месяц.

Как отрекся Иуда от Христа, так пусть раб (имя) отрекается от вина. Аминь.

Читать над пьяным мужем, когда спит.

Заговор от нечистой силы

Сгинь, нечистый дух, из нашего дома, из всех мест, две рей и углов, закоулков и потолков, из всех, из всех мест. У нас есть Господень Крест, с нами Дух Святой, все святые с нами и евангелисты: Иоанн, Лука, Марк, Матфей и святые архангелы небесные: Михаил, Гавриил и великий Георгий Победоносец, Матерь Божья, все херувимы и серафимы. Аминь.

Потом нужно прочитать три раза:

Да воскреснет Бог!

Татарский заговор от нечистой силы

В сем доме нашем магал-сигал, солнцева дева сидела. Не терем хрустальный, шингафа искала дева, не богатырь славный с горы Алтай, а подлетал змей огненный, злой дух Лмфлаф, Зацунана, Халануда, глаза зеленые, как два изумруда, броня медная, на бронелата, в ноздрях кольца из червонного злата, из ноздрей дым пышет, сам как смердящий пес дышит. О ты, Мафаила, Данданила, соберись с силой, ударь змеи смердящего, расшиби ему главу, разорви чешуйную канву и с

вырви его ядовитое жало, отруби ему хвост, брось его чертов мост, где бесы живут и змеиное мясо жуют. Освободи наш дом от лихого духа, чтоб свободно вздохнула краснуха, а с нею и все мы до самой меленькой Фатьмы. Шабула-Хабула, кака-макака, Игарга, Шигарга, поезжай Мимаю до земного краю, где летом и зимою солнце сходиться с землею, и скажи там праведному светилу, чтоб он там согнал лихую силу, согнал туда, далече, где нет живого вовсе человече. Хом, хам, грам, гам, широ, гиро, гук!

Заговор от болезни скота

Владыко Господи, Боже наш, власть имея всякой твари. Тебя молим, тебя просим, яко же благословил и умножил если стада патриарха Иакова, благослови и стадо-скот их (такого-то, чье стадо), и умножь, и укрепи, сотвори его в тысячу крат, и избави его: от насилия дьявола, от вражеского нашествия, пленения зверем, и от всякого навета злых людей, и от воздуха смертного, и недруга губительного, и поветреного падежа, и от зверя хищного, и от гадины ядовитой. Огради его ангелы твоими святыми всякую немощь, всякую нечисть отгони, чаровства же и колдовства от воздействия дьявольского отгоняй. Яко Твое есть Царство, и сила, и слава, Отца и Сына Святого Духа ныне и присно и во веки веков, аминь.

Заговоры для возвращения украденного

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Как краденую вещь огнем жжет и коробит, так бы и вора жало, коробило, мысли бы его изводили, страхи с ума сводили, не было бы ему покоя ни в один час суток, ни в одну из минуток, думал и страдал, маялся и гадал, как прийти повиниться, возвернуть то, что украл. Как вьется дым, так подобно ему вор бы изводился, извивался. Крепче камня, крепче стали слова проговоренные. Ключ — в море, язык в рот. Аминь.

Обнаружив, что вас обокрали, тотчас же протопите и прочитайте слова на дым.

На море, на окияне, на острове на Буяне стоит чугунный сундук,

и в том сундуке лежат мечи булатные. Подите вы, мечи булатные, к такому-то вору, рубите его тело, колите его сердце, чтобы он, вор-ворище, воротил всю покражу к рабу такому-то (имя), чтобы все, все принес и не утаил синя пороха. Будь ты, ворище, проклят моим крепким словом, праведным заговором. Если не воротишь ты, ворище, мм (имя) украденное, то пошлю я тебя, треклятого, за синее море, в ад кромешный, в смолу кипучую, в золу горячую, в огонь смрадный, в тину болотную, в омут бездонный, в дом необитаемый. Прибью тебя к потолку высокому, книзу головой ехидной, ввысь ногами нечестивыми, прибью тебя колом горьким, осиновым, иссушу тебя, аки былиночку тонкую, заморожу тебя льдами крещенскими, и пропадешь ты пропадом как червь никчемный. Не тебе со людьми якшаться, не тебе в добре жить, и будешь ты, яки вечный жид, по свету шататься!

На море, на окияне, на острове на Буяне стоит железный сундук, в сундуке лежат бичи, ножи булатные, иглы острые, бичи сыромятные, к тому, кто покрал, чтоб не спрятал, не утаил и не продал то, что украл. Будь ты, вор, при клят моим сильным заговором в смолу кипучую, золу горячую, в тину болотную, в плотину мельничную, в дом бездонный, в кувшин банный, прибит к притолоке осиновым колом, иссушен суше травы, заморожен пуще льда. По слову моему окривеешь и охромеешь, ошалеешь и одуреешь, одеревенеешь и обезручишь. Словом моим оголодай и отощай, слезами заливайся, в грязи изваляйся, с людьми не смыкайся и не свеет смертью умри. Аминь.

На море, на окияне, на острове на Буяне стоит железный сундук, а в железном сундуке лежат ножи булатные, к такому и сякому вору, рубите его грело, колите его сердце, чтобы он, вор, воротил покражу такого-то (имя), чтобы он не утаил, не синя пороха, а выдал бы все сполна. Будь ты, вор, проклят моим сильным заговором в землю преисподнюю, за горы Араратские, в смолу кипучую, в золу горючую, в тину болотную, в плотину мельничную, в дом бездонный, в кувшин банный; будь прибит к притолоке осиновым колом, иссушен

суше травы, заморожен пуще льда, окривей, охромей, ошалей, ревеней, одурей, обезручей, оголодай, отощай, валяйся в грязи, с людьми не смыкайся и не своею смертью умри.

Заговоры на остановление крови

На море, на окияне, на острове на Буяне лежит бел-горюч камень Алатырь, на том Алатыре сидит красная девица, швея-мастерица, держит иглу булатную, вдевает нитку шелковую, рудожелтую, зашивает раны кровавые. Заговариваю я раба (имя) от порещу. Булат, прочь отстань, а ты, кровь, течь перестань.

Господи, благослови руду красную заговорити у раба твоего (имя) в мале малом по часу смерти, по месяцу кончины змия ползуща, змея, пьющу руду и сукровицу человечью.
Небо сияет, земля рожает, благой Яков, хватай копья, хватай и затыкай раны: не пухло бы, не болело бы, не щемило бы, кололо бы, не жгло бы и не шла бы руда сукровичная, Аминь, аминь! Укроти, Господи, кровь раба твоего (имя), жилы и ключи сокровенные, аминь, аминь!
Читают заговор и прикладывают к ране чистую тряпку, смоченную в спиртовом настое разрыв-травы.

Летит ворон без крыл, без ног, садится ворон к рабу (имя) на главу и на плечо. Ворон сидит, посиживает, рану потачивает. Ты, ворон, рану не клюй, ты, руда, из раны не беги. Идет старец, всем ставец, несет печать. Ты, старец, остановись, ты, ворон, не каркай, ты, руда, не капни. Крови не хаживать, телу не баливать. Пух-земля, одна семья. Будь по-моему.

На море, на окияне, на острове на Буяне стоит дуб наг, ни одет. Под дубом сидят тридевять три девицы, колят камку иглами булатными. «Вы, девицы красные, гнется ли ваш булат?» — «Нет! Наш булат не гнется». Ты, руда, уймись, остановись, прекратись. Слово мое крепко.

Ехал человек стар, конь под ним карь, по ристаням,

по дорогам, по притонным местам. Ты, мать-руда, жильная, жильная, телесная, остановись, назад воротись. Стар человек тебя запирает, на покой отправляет. Как коню его воды не стало, так бы тебя, руда-мать, не бывало. Слово мое крепко!

Два брата камень секут, две сестры в окошко глядят, две свекрови в воротах стоят. Ты, свекор, воротись, а ты, кровь, утолись; ты, сестра, отворись, а ты, кровь, уймись; ты, брат, смирись, а ты, кровь, запрись. Брат бежит, сестра кричит, свекор ворчит. А будь мое слово крепко на утихание крови у раба (имя), по сей час, по сию минуту.

Заговор для отыскания клада

Встану я вместе с зарею, пойду вместе с ранним солнышком по буграм и ярам, по холмам и кручам. Найду камень огромный, большущий, а под тем камнем лежат золото, драгоценности, камни яхонты, серебро литое, жемчуг низаный. Отвалю камень, аки перышко, и возьму, что лежит под ним, и возьму себе добро-золото, и все яхонты с ясным жемчугом, вместе с золотом. Кто тот кладец клал, обо мне (имя), мечтал, что приду я утром с солнышком и возьму я все, что положено.

Заблести скорей, ясно солнышко! Укажи пути к кладу- серебру, к камню крепкому и таежному, для меня же он будет перышком, легкой щепочкой.

Заря-зоренька, зорька ясная, укажи ты мне путь-дороженьку, к кладу-золотцу, что лежит в местах, мне неведомых, за бугром-холмом средь долинушки. Ветер-ветрович, ты подуй скорей, размети ты мне путь-дороженьку к кладу самому, чтоб я мог найти клад, как свой домок среди ноченьки. А ты, камушек, камень крепкий столь, расступись, свались, дай мне клад забрать, как рожь с полюшка! Ну иду-пойду в путь-дороженьку, и найду я, раб (имя), тот заветный клад, что положен был для меня рукой, мне неведомой!

Заговор для удачной торговли

Золото, золото, сыпься ко мне, как горох в закроме,

как зерна ячменя на гумне, как рожь на току! Золото, золото, липни к рукам моим, что мушки к меду, бабочки к свету, травка к солнцу! Золото, золото, сыпься в мои карманы без счету, без меры, горстями, пригоршнями! Золото, Золото, дружись со мной, как лед с водой, как соловей с весной, как роса с травой! Я не торгаш-моргаш, а купец- молодец, продаю на чести, вешаю с избытком, лью с остатком! Будь в моем амбаре клад, да лад, да во всем спорынья, без проторей, без разоренья, без угара и без провара во все дни и годы моего базара.

Заговоры от укуса змеи

Змия Македоница! Зачем ты, всем змиям старшая и большая, делаешь такие изъяны, кусаешь добрых людей. Собери ты своих теток и дядей, сестер и братьев, всех родных и чужих, вынь свое жало из греховного тела у раба (имя) твоего; а ты если не вынешь своего жала, то нашлю тебе грозную тучу, каменьем побьет, молнией пожжет. От грозной тучи нигде ты не укроешься: ни под землею, ни под межою, ни в поле, ни под колодою, ни в траве, ни в сырых борах, ни в темных лесах, ни в оврагах, ни в ямах, ни в дубах, ни в норах. Сниму я с тебя двенадцать шкур с разными шкурами, сожгу самою тебя, развею по чистому полю. Слово мое не пройдет ни в век, ни вовек!

На море, на окияне, на острове на Буяне стоит дуб пи наг, ни одет, под тем дубом стоит липовый куст, под тем липовым кустом лежит златой камень, на том камне лежит руно черное, на том руне лежит инорокая змея Гарафена. Ты, змея Гарафена, возьми свое жало из раба (имя), отбери от него недуги. А коли ты не возьмешь свое жало, не отберешь недугов, ино я выну два ножа булатные, отрежу я у шеи Гарафены жало, положу в три сундука железны; запру в два замки немецкие. Ключ небесный, земный замок! С того часу, с полудня, с получасу, да будет бездыханна всякая козюлька и ужаления ее в неужаления. А вы, змии и змиицы, ужи и ужицы, медяницы и сарачицы, бегите прочь от раба (имя), по сей век, по сей час. Слово мое крепко!

Заговор на изгнание черных муравьев

За морем синим, за морем Хвалынским, посреди окиян-моря лежит остров Буян; на том острове Буяне стоит дуб, под тем дубом живут седмерицею семь старцев, ни скованных, ни связанных. Приходил к ним старец, приводил к ним тьму тем черных муравьев: «Возьмите вы, старцы, по три железных рожна, колите, рубите черных муриев на семьдесят семь частей. За морем синим, за морем Хвалынским, посреди окиян-моря лежит остров Буян; на том острове Буяне стоит дом, а в том доме стоят кади железные, а в тех кадях лежат тенета шелковые. Вы, старцы, ни скованные, ни связанные, соберите черных муравьев в кади железные, в тенета шелковые, от раба (имя). За морем синим, за морем Хвалынским, посреди окиян-моря лежит остров Буян; на том острове Буяне сидит птица Гагана, с железным носом, с медными когтями. Ты, птица Гагана, сядь у дома, где стоят кади железные, а в кадях сидят черные мурии, в шелковых тенетах. Сиди дружно и крепко, никого не подпускай, всех отгоняй, всех кусай». Заговариваю я сим заговором раба (имя) от черных муриев по сей день, по сей час, по его век. А будь мой заговор долог и крепок. Кто его нарушит, того черные мурии съедят. Слово мое крепко!

Заговор от червей

Татарин, татарин, злодейской породы, урод из всех уродов. Зачем ты, татарин, сеешь червей у моей лошади из такого-то места? Если не уйдешь, то вырву тебя с корнем, заброшу за синюю даль; ты засохнешь, как порошинка. Вспомнишь ты свою ошибку, да будет поздно.

Заговоры от ос

Осы вы, осы, железные носы, не клюйте меня, клюйте осину, сухую деревину, отныне до веку, аминь по веку.

Оса, мать всем осам, ты мне не мать. Осятки-детки, всем деткам детки, вы мне не дети. Беру я закручен-траву,

сушу на сыром бору, жгу в зеленом лугу. Осятки, летите ни дым; оса, беги в сырой бор. Слово — замок, ключ — язык!

Заговор на гадание по картам

Тридцать шесть карт, сестры и братья, кумы и кумовья, сваты и сватьи, дяди и тетки, отцы и матери, дочери и падчерицы, сыновья и пасынки, свекрови и золовки, тести и тещи, зятья и свояки, золовки и невестки, все вы черные, все вы белые, все красные, скажите мне всю сущую правду: что я думаю, что буду думать? Скажите, не утаите, по всей справедливости, как вы говорили дочерям Иродовым на брачном пиру, во почетном столу. А будет не скажете вы сущей правды, не взыщете моей беды, ино вам не жить более на белом свете, а размычу я вас по чистому полю, по беленым дубровам, по крутым берегам, по синим морям. А будет вы скажете сущую правду, ино вам будет житье привольное, раздольное. Заговаривая я, раба (имя), на карты, на выведывание своей думы, на спознание дел чужих. Слово мое крепко!

Заговор на воду

Во черной избе, за дубовым столом стоит трясавица на полице. Ты, трясавица, не вертись, а ты, притолока, не спихнись. Вертелось бы, свихнулось зелено вино в чаше; и вертело бы вино, и свихнуло бы вино все придуманное, неведомое, да что не слыхано, да что не сказано в таком-то дому, на такую-то беду. А буде ты, трясавица, завертишься, а (уде ты, притолока, свихнешься, ино будет вам от меня лютово неволье, да злово томленье, а на иново вам все будет подобру-поздорову, как бывало доселеве. Слово мое крепко.

Заговор от оборотня

На море, на окияне, на острове на Буяне, на полой поляне светит месяц на осиное пень, в зелен лес, в широкий дол. Около пня ходит волк мохнатый, на зубах у него весь скот рогатый; а в лес волк не заходит, а в дол волк не забродит. Месяц, месяц — золотые рожки! Расплавь пули, притупи ножи,

измочаль дубины, напусти страх на зверя, человека и гады, чтобы они серого волка не брали и теплой бы с него шкуры не драли. Слово мое крепко, крепче сна и силы богатырской.

Заговор девушки от беды

Выхожу я во новы сени дубовые, на широк двор заборчатий, гляжу я по всем по дорогам, по перепутьям, вижу я от земли до неба звезды ясные. Вы, дороженьки и перепутьицы, задержите моего мужа (имя), вы, звезды ясные, затемните свой светло-яркий свет, чтоб без вашего светушки не было ни ходу, ни проходу. Насылаю я на свекра лютого тоску со кручиною, сон со дремотою, забытье со беспамятью; а был бы он и глух и нем по мою лютую беду. Насылаю я на свекровь зазойливую печаль со бедою, сон со дремотою; а была бы она слепа и нема по мою лютую беду.

На фигу

Вам ни фига, а мне полные короба, а мне полные закрома и амбары, дом добра, кошели с деньгами, злата с серебром. Я князь и купец, мне счастья венец. Аминь.

При этом делают фигу.

Заговор девушки от сглаза

Посреди окиян-моря выходила туча грозная с буйными ветрами, что ветрами северными, подымалась метель со снегами, нагонялись волны на высок терем, налетали орлы черны на широк дол, выходила красна девица к загорному студенцу, во тоске, во кручине, садилась красна девица вокруг студенца, а сама говорила такие речи:

«Гей ты, туча грозная, со буйными ветрами! Умчи ты, туча грозная, тоску со печалью от красной девицы, рабы (имя), на окиян-море, застели ей путь и дороженьку метелью со снегами, прикрой призороки бело-серыми волнами, при ставь в сторожи черных орлов. Умываю я красную девицу (имя) из загорного студенца студеной водой; стираю я с красной девицы (имя) все узороки с призороками; отмахи

вою я от красной девицы (имя) зловещих воронов с воронихами, с ворончатами; отгоняю от красной девицы (имя) ее заклятого врага, что того врага, что заронил призороки в ее тело белое, в ее сердце ретивое, что того врага, что затмил очи ясны, что того врага, что порушил красоту девичью, что то, того врага, что сгубил семью почетную, что отнял дочь от Матери, что сокрушил отца безвременьем дочерним».

Заговариваю мои заповедные словеса сим моим крепким заговором на отгнание призороков от рабы (имя) по сей день, по сей час, по ее жизнь. А будет заговор ничем не порушим: ни водою, ни землею, ни огнем, ни жаром, ни словом, ни духом; а быть ему во всем по тому, как уряжено мною. А буде кто покусится порушить мой заговор, ино ему провалиться в бездны преисподние, в яму угольную, а красной девице (имя) быть подобру-поздорову.

Чтобы дети не умирали

Народился Христос на радость матери Пресвятой Богородице. Дал мне Господь дитя крещеное (имя) ни на час, ни на день, а на век долгий. Чтоб раб (имя) крестился, писанию учился, подросши, обженился, народил внуков и правнуков Господу во славу, а отцу, матушке на радость. Из семени ствол, ствола ветка, корень в землю, ветвям свет. Аминь.

Читать должны кума или кум, не выходя из церковной ограды, после крещения.

Заговор от всех бед, от всех врагов

Люцифер, Астарот, Сатана, всех вызываю, выкликаю, выговариваю, всех прошу: проведите меня меж двумя столпами на ту сторону жизни, где есть тайна сна мертвого, тайна сна живого, в тайне — видимое и невидимое. Где вороны черные клюют мертвые глаза, пьют кровь холодную, стоит изба-монастырь, где живет смерть, тоска, кручина. Там есть тайная келья, в ней сидит судьба рабы крещеной (имя), перед ней свеча горят. Призовет она к себе сразу трех: смерть, тоску, кручину — и закажет им с сего мига, Господнего часа, беречь, хранить «чашу спасения» рабы (имя). Не

сгореть ей меж двенадцати огней, от великого числа мечей не погибнуть, в воде не тонуть, стрелой быть обойденной, вор ее не заметит, лиходей добром приветит, у врага руки и ноги отнимутся, в ночи будет, как при ясном солнышке, болезни ее не возьмут, тоска не задавит, порча мимо пройдет, зверь не тронет, змей не ужалит, с высоты не упадет; на земле не запнется, кровь не вытечет, глаз сбережется, рукам вовек ловкость, ногам вовек резвость, душе ее радость, сердцу ее покой. На Владычном престоле сидеть ей отныне довеку. Заговоренная рукой судьбы при трех свидетелях: смерти, тоске, кручине, при трех охранниках: Люцифере, Астароте, Сатане. Аминь.

Перед заговором набирают воду под мостом и идут на кладбище. Дожидаются, пока привезут покойника и похоронят его. Затем читают на воду заклинание и умываются над свежей могилой. Оставшуюся воду оставляют там же. Если вы хотите заговорить свое дитя этим заклинанием, сделайте это в присутствии крестной матери.

Заговор от худобы

Выйду я от пару, от горячей бани, встану я на соломчатый веник, помолюсь и покорюсь четырем братьям — буйным ветрам. Ах, вы, четыре братца, буйные ветры, выньте сухоту сухотущую из раба (имя), из ясных очей, ретивого сердца, из рук, из ног. Пошлите сухоту сухотущую не на ветку, не на новцу, не на лежачих, не на стоячих, не на молодых, не на пожилых, не на дряхлых. На сосновый крест, на стару могилу, на сухую траву, на всех четырех четвертях месяца. Стал бы я, раб (имя), свеж и румян, весел и долголетен, каким мать породила, каким церковь окрестила. Пусть мои слова будут острее ножа булатного, скорее стрелы летящей. Ключ и замок на мои дела, на мои слова. Аминь.

Читают на веник, тем веником и парятся, обтираются исподней рубахой, которую потом сжигают.

Заговор от злого мужа

Как без поту тело не живет, так и раб (имя) без рабы

Божьей (имя) не живет. Как мать младенца не бьет, а холит и бережет, так и раб (имя) все чтоб жалел да берег /пеня, свою жену, Божью рабу (имя). Аминь.

Наговаривают на хлеб, который носили под мышкой и пропитали потом. Потом дают съесть этот хлеб драчливому мужу.

Заговор от сглаза ребенка

Жир со свиней сойдет, свинья иссохнет, от сухотки сдохнет, а моему дитя, пи — долгая жизнь. Аминь.

Если нападет на дитя сухота, берут ребенка и несут по туда, где ходят свиньи, и выкрикивают заговор.

Чтобы выиграть дело в суде

Встану я, благословясь, пойду, перекрестясь, из дверей в двери, из ворот в ворота. Выйду я в чисто поле, в этом чистом поле стоят запоры железные, ворота булатные. Я стану, раб (имя), между запорами железными, воротами булатными и на свою голову положу злат венец, положу ясный месяц. На этот светлый месяц положу ясное солнышко, на то красное солнышко не может никто ни осердиться, ни огорчиться. И так бы на раба (имя) не мог никто ни осердиться, пи огорчиться — ни цари-царевичи, ни короли-королевичи, ни мирские суды, ни земные судилища и ни весь мир православный не мог ни осердиться, ни огорчиться на раба Божьего (имя). Были бы они передо мной, как лист перед травой, и ниже низкой воды, покошенной травы. Небо — ключ, земля — замок. Чур моим словам.

Читают на платок, которым обтирают лицо три раза перед судом.

Заговор на замужество

Девица берет чистую сорочку, куриное яйцо в левую руку и бежит на реку купаться. Раздевается, входит в воду, ныряет трижды и говорит одним разом без передышки:

Христос воскрес, а ко мне женихи.

Бросает через голову яйцо в воду, бежит на берег, не оглядываясь на яйцо. Одеваясь, говорит второй раз:

Христос воскрес, а ко мне женихи.

Сорочку, которую брала с собой, завязывает на три узла и при этом произносят:

Христос воскрес, а ко мне женихи.

Дома мать стирает сорочку и, развязывая узлы, говорит:

Христос воскрес, а в наш дом женихи.

Сорочка сохнет три дня в хате, а потом ее прячут.

Заговор от смерти на войне

Летит не птица, а смерть мчится. Встанет Святой Георгий, встанет Победоносец. Спобедит то, что летит, чем замахнутся, чем посхотят ударить. Огонь мимо пройдет, дымом не заденет. Встанут вокруг меня, раба (имя), все сорок святых, будут верней щита, сильней врага-супостата. И буду я всякий час защищен, в отчий дом возвращен. Ангелы- хранители, спасители, спасите и сохраните. Аминь.

Читают, как провожают на войну, у отчего порога либо мать, либо отец. Если нет никого кровного, воин читает сам, стоя у порога, лицом на вход в дом, держа в руке платок. Читают трижды и всякий раз обтирают лицо. Платок оставляют за иконой.

Заговор на сбережение дочери

Дочь моя, ты спишь или перед Господом стоишь, на Матушку Богородицу глядишь. Иисус Христос, Матушка Пресвятая Богородица, охраните мою дочь во всех делах, при всех путях, при солнце, при месяце, при дороге ночной и дороге дневной, на чужих людях, чужих сторонах. Отнялись бы руки и ноги у ее врагов, давил бы мрак на их мозги, чтобы не узнали они ни своего отца, ни своей матери. Не повадно бы чужую дочь обижать. Заклятье это никому не снять. Ключ, замок, ведьмин потолок. Аминь.

Читают в день ангела, пока дочь спит, стоя в ногах.

Заговор на ангела-хранителя

Крылами отмахните врагов, лиходеев, убивцев, огнем, мечом погубите, мое дитя сохраните. Аминь.

Читают только для крещеных.

Заговор на внуков

Лиха беда, руки чужие, враги людские, языки злые, от раба нарожденного, покрещенного (имя) рукам неметь, врагам каменеть, языкам отниматься, с лихой бедой не знаться. Аминь.

Ребенка сажают на стул, дают в руки иконку, встают у него за спиной и, прикусив три раза волос на его голове, читают заговор.

Материнский заговор

Иди, дитятко, до дому, не корись никому другому, держи совет с батькой, держи совет с маткой, иконе поклонись, родителям покорись. Так бы ты все домой рвался, как младенец, за титькой гонялся. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Чтобы ваши дети не были зависимы от чужих людей, не шли на поводу у своих друзей и подруг, имели совет только с вами, почитали вас и слушались.

Заговор от оружия

Если возникнет неожиданная опасность, произносит слово «АБАРА». Нож дрогнет в руке убийцы, пуля пройдет мимо, враг не причинит вам вреда. Более того, человек, угрожавший вам, после этого помрет.

Заговор от клеща

Батюшка-лес, не шуми, поделись на четыре стороны: на сторону западную, сторону восточную, сторону северную сторону южную, пусть те стороны меня берегут, от клещей стерегут,

не дадут клещам лиственным, травяным, кустовым, сподорожным, со тропинок, с сухих былинок. Все четыре стороны меня сберегут, ни одному клещу хватать не дадут. Аминь.

Читать перед входом в лес.

Заговор от нападения змеи

Если нападет гадюка, следует говорить:
Гад, гад, земля горит, тебя спалит.
Если будет снова нападать, надо сказать:
Ия горю, тебя спалю.
Если гадюка нападает в воде, надо говорить:
Гад, гад, вода горит, тебя спалит, и я горю, тебя спалю.
Если на камне, траве, песке или на другом месте:
Гад, гад, камень, песок, земля горит, тебя спалит, и я горю, тебя спалю.

Грибной и ягодный заговоры

Читать, заходя в лес.
Как в лесу Божьем полно кустов, так в моем кузову будет полно грибов. Аминь.
Святые, идите, мне помогите, ягоды наберите, всю мне подарите. Аминь.

Заговоры от укуса собаки (и от бешенства)

Читают на святую воду, поят больного той водой и обмывают. Служат на крест молебен.

Изыди на крест из христианского тела раба (имя). Церковь, алтарь, аналой, разуму покой. Кровь Христа, гвозди из рук и ног, а бешеница из раба Божьего (имя) вон. Аминь.

За море, на окияне, на острове на Буяне стоит дом, а в том доме стоит старица, а держит она жало. Ты, старица, возьми свое жало и приди к рабу (имя); вынь из раба (имя) жало смертное. Заговариваю раны болючие на руках, на ногах, на голове, во лбу и на затылке, на бровях и подбородке.

Будьте во веки веков на собаке черной, серой, красной, седой, рыжей, белой, сидите и вовеки не сходите.

Бежала собака, встретила сатану, тот дал ей наказ: «Не лаять, не рычать, не грызть, не кусать, а молчать». Отныне и довеку лежи шерсть в углу. Бойся меня, собака, и всю мою семью. Аминь.

6 июля читают на клок шерсти с собаки и прячут в доме.

Заговор на морское путешествие

На Осьянской горе, на отцовской земле, где солнце всходит, там Пресвятая дева своего сына за рученьку водит. Повела его на вечерню, а с вечерни на всенощную, с всенощной на утреннюю, а с утренней на службу Богу, со службы Божьей — на сине море. А на море престол стоит, на престоле книги лежат, а вокруг книг свечи горят, и там Иисус Христос лежит. Пришел к нему Святой Павел. «Не страдайте ш мои муки, а берите святой крест в руки, кому на морскою пути бывать, тому от воды не погибать. Аминь».

Заговор от жестоких людей

Иисус Христос, стань мне в помощь, иду я в горницу, там сидят цари с царями, паны с панами, все власти надо мной, немые, как стены. Берут тарелки, я нож вынимаю из-под сердца. Своим врагам горло затыкаю. Мой верх, моя правда, моя победа. На все стороны обернусь и вас, моих врагов, не боюсь. Аминь.

Заговор от клопов

В Ивановскую ночь идут в поле и находят три зарода (стог сена), чтоб зарод зарода не увидел, выбирают друг от друга стога, стоящие далеко. Берут из стогов немного травы, приговаривая:

Как зарод не видит, так бы в моем доме клоп клопа не видел, ненавидел.

Потом раскладывают траву в углах дома.

Заговор для добывания змеиного яду

Перекрестясь, говорят:
Господи, благослови.
Затем берут змею со словами:
Беру ласкою, прошу Христом-богом с хлебом и святою пасхою.

Заговор от воров

Сам, как луть, язык как прут, гол как зад, заведи вору глаза, сведи его сума, а меня, нарожденного, крещенного, Господи, спаси. Аминь.
Закрывают дверь и наговариват на замок.

Заговор для успешной сдачи экзамена

Я в бурсу иду урок отвечать, знания защищать. Какое бы слово ни сказал, все бы похвалу получал. Аминь.

Заговор от грыжи

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Прихожу я к вам, святые угодники, утолить порчу-килу попущную, килу сердечную, закожурную, заболонную, килурасспынную, красную и жировую, килу «бабьи муки». Не стояли бы эти порчи ни в буйной голове, ни в ясных очах, ни в белом теле, ни в женском деле. Будьте, мои слова, крепки, крепче булатного камня. Аминь.
Просят золы из печи у чужих людей и, не переходя свой порог, читают на золу. Бросают ее в воду и трижды умывают больного.

Заговор от надоевшего ухажера

Как яблоко кислотой рот ведет, для рта нежеланно, душе не в радость, так бы и я, раба (имя), была не мила, не сладка и нежеланна для раба (имя). Так бы он рот при мне кривил, стороной меня обходил. Аминь.

Наговаривают на кислое яблоко и надкусив, бросают его подальше от дома.

Заговор от самоубийства

Шел Валаам, нес нож себе для ран, шел Иуда, нес веревку дичиться, летела черная птица в реке топиться. Валаам зарежется, Иуда удавится, птица утопится, а раб Божий (имя) ни возьмет греха, ни от веревки, ни от ножа, ни от воды, ни от яда, ни от дыма, ни от огня, ни от других зол. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Наговаривают на еду и дают поесть человеку. Нужно, чтобы человек не все съел, а остатки дают какому-нибудь животному.

Заговор для сведения разведенных мужа и жены

Как Мать Пресвятая Богородица истинного Христа упрашивала, уговаривала, так бы раб Божий (имя) свою супругу упрашивал, уговаривал, сох бы по ней день и ночь, и болел, и скорбел по ней, и плакал и скучал бы, ждал бы не дождался того часа, той минуточки, как увидит он стан ее, ее походочку, речь бы ее услышать, улыбку бы ее увидеть, за белы руки взять, к сердцу бы своему прижать, до конца бы века не отпускать. И так бы раба Божья (имя), жена, сохла бы и болела бы, рыдала бы и скучала бы, в горнице металась бы, в оконце заглядывала, к стуку бы прислушивалась, имя бы его нашептывала, ночью бы без него не засыпала, мучилась и страдала, не знала бы, как услужить ему, как за стол усадить, какой едой накормить, каким медом напоить, ссор бы не затевала, каждый час его поджидала, белой рученькой обнимала, в уста сахарные целовала. В одной горнице им век вековать, век разлуки им не видать. Слово мое крепко, дело мое верно. Аминь.

Читают на порог мужа, а затем на порог жены. Если же они еще живут вместе, наговаривают на еду и дают им съесть.

Заговор от жабы в горле

В городе Иерусалиме на реке Иордан стоит древо кипарис. На том древе птица орел сидит, щиплет и теребит когтями, ногтями и под щеками, и под жабрами у рабы Божьей (имя) жабу. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

При произнесении заговора нажимают на горло указательным пальцем,

Если отнимаются руки и ноги

Выйду я на волю, поклонюсь чистому полю, солнцу красному, месяцу ясному, всякому жуку и скотинке, зверю лесному, человеку живому, на всякую птаху и мертвому праху, четырем сторонам, четырем ветрам. Ой, вы, братья мои, четыре ветра, отнесите на все четыре стороны мой ветряной наговор: «Сохни, лист лесной, сохни, куст степной, сохни, в поле трава, а не я, раба Божья (имя). Чтобы руки не сохли, чтобы ноги не сохли. Кто напустит на меня сухоту, чтоб они все подохли. Уйди, сухота, сердцу маета. С ветра пришла, на ветер пойди, с народу пришла — на народ пойди. Стрела из лука, ветер на поле, рукам и ногам ни сухоты, ни боли».

В день Святого летнего месяца выходят утром рано, до пения птиц, не прибираясь, не расчесав волос, кланяются на все четыре стороны. Читают трижды, не говоря «Аминь». Если болят ноги, нужно встать босыми ногами на рассыпанную пшеницу и рожь, держа в руках кусок ржаного и пшеничного хлеба. Прочитав наговор, следует оставить хлеб там же и уйти, не оглядываясь.

Заговор от порчи

Будь наша хоромина пресвятая, благословенная, каждая дырочка, каждая щелочка, со дверьми, с окошечками, с окладными бревенчиками. Вокруг нашей хоромины каменная ограда с зеленым тыном. Кто эту ограду городил? — Ангелы Господние. Заговорят они раба Божьего (имя) от порчи, от большой беды, от гробовой доски, от могильной земли. Не

испортит его ни первый человек, ни последний, ни на церкви, ни на ее ограде, ни на иконе, ни на свече, ни на игле, ни возле кладбища, ни при отпевании, ни при обмывании, ни с едой, ни с водой, ни с печной золой. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Читают над просвирою, которую принесли из церкви.

Если ребенок беспокойный

Марья и Маримъяна, приходите и приносите сон и угомон, милость Божью, отсылайте полуночную Маланью с бессонницей и неугомонницей на темные леса и зыбучие болота, еде люди не ходят, птицы не летают. Марья и Маримъяна, сон и угомон, милость Божья.

Если в доме был повешенный

Иуда, Иуда, иди покуда, прошу крестом, истинным Христом, из этого дома, из его порога, здесь не жить, не бывать, горю не стоять, крови не литься, слезам не катиться, несчастьям не копиться, людей не хоронить. Все так тому и быть. Аминь.

Заговор на заживление огнестрельной раны

Шла баба горою, несла ниточку шелковую, иголочку золотую. Сошью я тело с телом, мясо с мясом. Срастется все, аки на собаке. Стану я на камень Алатырь, стой, камень, не качнись, рана, срастись. Стану я на кирпич, кровь, запекись. Аминь.

Заговор от сумасшествия

Мать Мария не спала, не почивала, не ткала, не вышивала, она сорок дней горевала, по рабу (имя) страдала. Бесовскую кровь вынимала из буйной его головы, из его ретивого сердца, из кожи, из жил, из-под жил, с когтей, с ногтей. Понесла она это в дом каменный. В этом доме три ангела живут, умы-разумы христьянские стерегут. Первый — Исак,

второй — Яков, третий — ангел шестикрылый, дневной помощник, теплый одежник, превеликий сохранитель. Охранники-сохранники умовразумов христианских, раба Божьего (имя) сохраните, ума-разума ему возвратите. Во имя Отца и Сына и Святого Духа и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Читать должен кровный человек больного на сильный ветер, в пятницу.

Заговор от тоски

Матушка-река, неси мою тоску по желтому песку.

Умываются до солнышка по три раза тыльной стороной руки и произносят заговор.

Заговор от гнойника в ухе

Уха для слуха, для Божьего слова, а не для гнойника больного. Аминь.

Этот заговор шепчут на ухо.

Заговор от лунатизма

Дал Христос ночь, чтоб почивать, а не бродить, не гулять с закрытыми очами лунными ночами. Луне на небе стоять, а рабу (имя) в постели лежать. Аминь.

Говорят в полнолуние.

Костоправный заговор

По морю, по океану плывут двенадцать дев, волоса растрепавши, сами распоясавши. Ананий, Карпий, Михаил глянули на море, окликнули этих дев: «Что вы есть за девы? От кого посланы?» — «Мы есть девы, посланы от царя Ирода в светлое русское царство тела иссушать, кости разбросать». Ананий, Карпий, Михаил мучили их, били, чтобы они от христианского люду отступили, телу и костям не вредили. Поклялись они с того часа людям помогать, от беды освобождать, кости вместе собирать. Двенадцать дочерей, помогите,

соберите и сложите косточка к косточке, хрящичек к хрящичку. Все, как Господь создал. Аминь.

Читают на то место, которое нужно править.

Заговор от страха темноты

Все есть у Отца Небесного; луч утренний и вечерошний, солнце закатное, месяц ночной, звезды ясные, ветры буйные, речки быстрые, земля мягкая. Ты не бойся, раб Божий (имя), подарка Господнего: темноты благостной, неба звездного ни в доме, ни из окошка, ни на улице. Господь с тобой. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Читают в сумерках.

Заговор от кровавой рвоты

Пришел Никола Угодник в церковь помолиться, в святом месте перекреститься. Глядит, кто-то в углу сидит, не просто сидит, а крепко-накрепко спит. Разбудил Никола того, кто спал, спросил: «Что во сне в церкви видал?» — «Видал Павла на Мальте, Петра в Риме, Христа в Иерусалиме. А еще такое видал, что кровавою рвотою рвал, и со мною мучился и страдал, и кровавою рвотою рвал раб Божий (имя)». Повелел Никола Угодник этот сон забывать, кровавой рвотой не рвать. С этого часу Николовым указом, как словом, так и делом. Аминь.

Заговор от привидений

Иди, где лежишь, где зубы не размыкаются, рты не раскрываются, очами не глядят, где отпетые спят. Там тебе лежать, судного дня ожидать. Могилы зарыты, гробы закрыты, гвоздями забиты. Царство небесное, светлое место усопшему рабу (имя). Аминь.

Читают перед дверями или там, где стоял гроб.

Заговор для улучшения памяти

В Пасху на заутреню взять с собой крашеное яичко,

похристосоваться с первым встречным, обменяться с ним яичком. Принести выменянное яйцо домой и, заходя в дом через порог, проговорить:

Яичко домой, а память со мной. Христос воскрес. Аминь.

Тем, кто гадает на картах, этот заговор не поможет.

Заговор от экземы у женщин

Не считает род христианский маку сыпучего, кочек болота зыбучего, звездочёк ясных, болячек гнойных и красных, сухих и мокрых с тела бела рабы крещеной (имя). Так бы мак сыпался, осыпался, до тела рабы (имя) не касался. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Больная должна взять в руку столько мака, сколько войдет в горсть, сыпать из руки в руку и при этом читать заговор.

Заговор на исцеление от болезни

Заря-заряница, красная девица, избавь раба Божьего (имя) от боли и муки, чтоб его ноги и руки, чтоб его тело не болело и не потело, от дурной крови не немело, от злой знобухи, тяжелой потягухи, от Марьи Иродовны, от всех двенадцати девиц-трясовиц.

Это делают, когда человек не может сказать определенно, что у него болит. Такого человека нужно вывести три раза на заре за порог, заставить смотреться в таз с водой и при этом шептать заговор.

Заговор от собачьего лая

Щенилась слепая, теперь будь немая.

Чтобы пройти во двор незамеченным, читают три раза перед воротами двора. Каждый раз плюют налево.

Заговор для того, чтобы дело сошлось

Как этот узел завязан, так и у нас, рабов Божьих, дело (указать какое) сошлось скоро.

Завяжите узлом нитку и трижды проговорите заговор.

Заговор от вреда чужого домового

Изба с углами, в углах иконы, окладные бревна, двери с шпором, с Господним забором, с хозяином домовым. Чур от того, чужого, домового. Аминь.

Читают раз в год под Рождество.

Скоропомощница (если дети отбились от рук)

Я ухожу в сорочке Богоматери, да осенят меня раны моего Бога, четыре короны неба: евангелисты Святой Иоанн, Святой Лука, Святой Матфей, Святой Марк. Да сохранят они меня от мужчин и от женщин, от свинца и железа, от стали, чтоб не могги они ни ранить, ни порезать, ни костей моих сломать, чтоб не могли мной мои друзья управлять и помыкать, ни лестью взять, ни страхом объять, чтоб вино меня не хмелило, золото чужое не манило и были бы надо мной мать-церковь и мать родная. Аминь.

Идут в церковь, ставят двенадцать свечей Скорбящей матери, преклоняют перед ней колени и молятся. Вернувшись домой, наговаривают на святую воду, которую принесли из церкви в этот день. Уговорами или хитростью следует напоить и умыть наговоренной святой водой своего ребенка.

Чтобы водились деньги

Когда закапывают покойника, нужно бросать деньги и приговаривать:

Как мертвец, раб Божий (имя), от гроба не отходит, так и у рабы Божьей (имя) деньги от сумы, от дома не отойдут. Аминь.

Заговор на наказание обидчика

Срезала тебя, ломала, по моему обидчику (имя), по костям его пройдусь, прогуляюсь, как ты надо мной, поизголяюсь.

Срезают в канун субботы ветку осины, обычно так поступают колдуньи по просьбе матери, у которой изнасиловали дочь. Бьют веткой по порогу, углам, говоря при

этом наговор. Сколько раз ударят, столько и недугов появится у обидчика.

Заговор от отравления

Святой Петр сидит у Божьих ворот. Матерь Божья шла, говорила: «Я никого никогда не травила, так и меня никто этот год не отравит, на тот свет не отправит». Ключ, замок, язык. Аминь, аминь, аминь.

Читают раз в год за три дня до Рождества Христова. И весь год вам не грозит отравление.

Заговор от детского испуга

Обмеривают дитя ниткой в длину, делают в косяке двери дыру, чуть выше роста ребенка, туда прячут нитку и замазывают дырку воском, приговаривая:

Как дитя прятанку перерастет, так с него переполох пропадет. Аминь.

Заговор от слабости

Как огонь игруч и силен, так бы и мне силу огня забрать, в работе не уставать. Силу огня забираю, в тело мое запираю на двенадцать замков, двенадцать ключей. Порчу снимаю, в огонь бросаю. Аминь, аминь, аминь.

Вынимают из печи горячие угли с пламенем и, держа их на лопатке, читают во время обедни, в период между 10-12 часами дня.

Заговор на убийцу

Это делается только на человека, который убил вашего ребенка. Обычно тот умирает следом. Вбивается гвоздь в порог убийцы со словами:

Гвоздю стоять, злодею умирать (слово «Аминь» не произносят).

Зелье жизни

В семье им можно пользоваться только один раз. Например, если кто-то при смерти — напоить его этим зельем, человек не умрет.

Чтобы изготовить это зелье, ловят змею, используя заговор для ловли змей, рубят змее голову и набивают ее тело горохом, шепча заклинание:

Дьявол и Дьяволица, ходите на горох мочиться, пусть он растет. Кому суждено умереть, не умрет. Аминь.

Поливают водой с золой от осины до тех пор, пока не прорастет горох. Когда он зацветет, очерчивают круг, срывая траву с цветами, и читают заговор на силу травы:

Росток к ростку, листок к листку, цветок к цветку. Кровь змеи, сок земли, жизнь подари. Отступись день от ночи, даже если не будет жить мочи. Ангелы смерти да обойдут. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Втайне засушите траву и берегите ее, ибо она подарит жизнь умирающему. Считается, что так продлевают себе жизнь колдуны.

Примирение с колдуньей

Если человек долгое время в ссоре с колдуньей и устал от вражды, зная, что она все время ему всячески вредит и все ему портит, есть совершенно простой способ примирения с ней. Нужно ей подарить или подкинуть какой-нибудь серебряный предмет, желательно из посуды: вилку, нож или ложку, на худой конец, что-нибудь из украшений: колечко, серьги и тому подобное. Исстари шали, что вреда после этого она вам не сможет сделать.

Заговор от пота

Выйдите на зорьке в росное поле нагишом и перекувыркнитесь три раза на овсе. При каждом кувырке говорите: «Жизнь», «Сила», «Душа». Потом сорвите охапку овсяных колосьев, которые примяты вами, оботритесь полностью и подвесьте те колосья на любом дереве.

Заговор от подкожных нарывов

Как сохнет и высыхает сук, так сохни и высший Бодетоп. От перста нет огня, от нарыва — ядра. Аминь.

Очертить средним пальцем правой руки сучок у двери или оконного косячка и заговаривать.

Заговор раны от укуса животного

Стоит баня на шестке. В бане сидит баба, у дверей собака, у собаки нет зубов, у рабы (имя) нет раны. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Читать, сплевывая через левое плечо.

Заговор от подкожных жировиков

Хлеб-соль честная, плыви куда хочешь, тебе добрый путь, а мне оставь доброе здравие.

Бросить в реку, по которой идет лед, кусок хлеба, посыпанный солью.

Заговор от детских судорог

Сниму крестом, царским перстом то, что не от Бога, от чертова порога. Собаке злой выть, а дитю здоровым быть. Аминь.

Сложить ребенку ножки прямо, начертить обгорелой спичкой на подошвах кресты и приговаривать.

Заговор от застарелой экземы

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Идет красная девица с сухим веником тушить, гасить банную нечисть, мокрые коросты. Как у этого веника листья сухие, так были бы и коросты сухие, как с этого веника листья падают, так бы и струпица спала с рабы Божьей (имя). Аминь.

Взять свежего молока, шептать прямо над ним, чтобы дыхание касалось молока, потом этим молоком обмыть больные места и так сделать три раза.

Заговор для укрепления беременной (чтобы доносить ребенка)

От Духа Святого Причастника Крестом, Спасова рука,

Богородицын замок. Ангел мой, Сохранитель мой, сохрани мою душу, укрепи мое тело. Враг, Сатана, поди, прочь от меня. Есть у меня три листа. Написано там: «Марк да Никита-Неликомученник душу мучит за меня. Бога просит, боль уносит. Аминь».

Наговаривают на воду, дают пить и умываться женщинам, у которых случались выкидыши.

Заговоры для снятия сглаза

Спаси, Господи, раба Божьего (имя) от сглаза порченого, от завидущего, от заглядущего, от ненавистного, от синего, серого, черного, карего, зеленого, красного, желтого, голубого.

Пошли, Господи, порчу-сглаз на темные леса, на сухие дерева, где люди не ходят, где скот не бродит, куда птицы не залетают, где зверь не рыщет. Сохрани, Господи, раба Твоего (имя) и помилуй от всякого зла.

Божья Матерь, Богородица, владыко около стояла, своей рукою умывала, своим духом обдувала, своей пеленой вытирала, она Христа умывала, Христу крест подавала.

Крест — помогатель, крест — победитель, крест — пособитель, помоги, рожденный, крещенный, молитвенный, пораженный от желтого глаза, от серого глаза, от карего глаза, от страшного, от поперечного, от дедовского, от парубского, от женского, от мужского, не я говорю, не я приговариваю, говорит вам Иисус Христос с апостолами, и изливая, и скликая на быструю речку, на гнилую колоду, на липовую кору, где собаки не лают, где девки косы не чешут.

Господи Иисусе Христе, помоги, сохрани, пособи болящей рабе (имя). Аминь.

Заговоры от испуга

Страсть, страсть, выходи из раба Божьего (имя), вызываю, выкликаю из чистого сердца, из белого тела, из красной крови, изо всех жил, полужил, из рук, из ног, из пальчиков, суставчиков, из костей, из мозгов, из головы, из лица, из груди, из живота, спины, поясницы вызываю, выкликаю с раба Божьего (имя).

Читать три раза. Можно совместить с выкатыванием яйца.

Стану я, раба Божья (имя), благословись, пойду я из дверей в двери, перекрестясь, из ворот в ворота в восточную сторону к окияну-морю. На окиян-море стоит матушка Божья церковь, в церкви престол Христовый, на престоле икона — матушка Пресвятая Богородица. Я тебе поклонюсь, я тебе помолюсь, твоей помощи прошу, Пресвятая Богородица, унеси в окиян-море срабицы (имя) черную кровь, красную рожью, страхи, перепуг, родимец, с крови горячей, легких, печени, с ретивого сердца, ягодиц, мысли, из семидесяти семи жил, из семидесяти косточек, и каждой жилочки, и каждой косточки будьте мои слова крепки и лепки, крепче якоря, крепче магнита, крепче острой сабли. Аминь.

Читать три раза, для более успешного применения используют яйцо, которым во время чтения заговора выкатывают по телу против часовой стрелки.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь (3 раза). (Крестясь и кланяясь.) Выйди, враг сатана, испуг младенческий, из раба Божьего (имя), с его тела, с головы, с его ног, рук, с его сердца, из живота, с его жил и полужил, костей, вам тут не стоять, по костям не ходить, кость не ломать, тело его не вялить и кровь не пить.

Выйди, враг сатана, испуг младенческий раба Божьего (имя) из болота на низкие места, где солнце не всходит, где люди не ходят. Не я тебя висылаю, выливаю, выговариваю, но Господь Иисус Христос повелевает тебе выйти, всем болезням с раба Божьего (имя). Аминь.

Читать три раза.

Заговоры на снятие порчи

Преподобные Отцы наши Федосей, помогите мне пречисто Божье мать в жизни нашей, по благости услышь молитву утренней, услышь молитву на небесах, мраморные камни, под камнем камень, там спочивает Божья мать и всякую болезнь уничтожает.

Пресвятая Богородица, встань мне на помощь и спаси

раба (имя) от нечистой, колдовской, подсыпной, подделанной, на фотографии сделанной, мертвой землей, я же призываю болячку колдовства, ножом с головы, с плечей, с рук, с ног, с крови, с костей, со всех суставов и жил, с буйной головы и с чистой крови. Тут вам, нечистые, не болеть, не крутить раба Божьего (имя), кровь не сосать и тельную кость не ломать, идите, болячки, в отдаленные леса. Аминь.

Заговор читается три раза. Для усиления его действия используют магический нож.

Словеса Божественного Евангелия: да угаснет, исчезнет в тебе, раб Божий (имя), вся сила лукавого дьявола, да святится сила Божественного духа. Аминь. Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь. Бог Богов, Господь Господей, Христе, Сыне Божий, Пречистая Пресвятая Богородица, Дева Мария, вся небесная сила бесплотная — Ангелы-Хранители, Архангелы, Херувимы, Серафимы, Начала, Пристоли, Господства, Власти, Силы и все праотцы, цари, пророки, Апостолы и Евангелисты, и все преподобные мученики, угодники, святители, священные, и все соборы и лики, мужеского и женского полу, избавите, исцелите и помилуйте раба Божьего (имя). Аминь, аминь.

Да воскреснет Бог и расточатся врази его, и возвеселятся ангелы, и обступят грешники, от лица его возвеселятся.

Сам Господь Бог Иисус Христос и все святые, Святой Николай-Чудотворец, Никита-великомученик, Розаил, Козьма и Дамиан, Киприан и Устиния, Нифонт и Мараф, Пресвятая Троица, Богородица, будет почивать и святой Дух дунет на воду и на раба Божьего (имя) святым Духом. Аминь, аминь, аминь.

Человек, родися, крест, водрузися, и сатана связался сильне, и Бог прославился, во имя Отца и Сына и Святого Духа, ныне и присно и во веки веков, аминь. Святой отец Астафий и святой отец Наумий, поставь его, Господи, раба Божьего (имя) на святое место про святое думать и Божье делать: Святой Дух найдет на него и вся святая воссияет на него, и вся вышняя мимо идет его, Спасова Рука, Христова печать, Божьей матери крест, во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь, аминь. Как Господь Бог и Иисус Христос установил

источники, реки и потоки, тако установи и утиши болезнь и недуг в рабе Божьем (имя) молитвами Пречистыя Богородицы и Приснодевы Марии и всех святых и небесных сил. Вовеки аминь, аминь, аминь.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. От Богородициной молитвы, от Иисусова Христа, от Христовой печати, от святых помощей, от моего слова, отыди, нечистый, дух проклятый, на сухие дерева, на мхи и болоты, и там тебе место, житие, прибывание и воля, и там кричи, а не в рабе Божьем (имя) самовольничай. Сам Иисус Христос, и сама Мать Пресвятая Богородица, и вся небесная сила, Михаил-Архангел, Авоидь Ангел, и все святые и чудотворцы: Нифонт и Мараф, Киприан и Устинья, Конон Исаврийский, Дмитрий Ростовский, Илья-пророк, Николай Чудотворец, Георгий Победоносец и царь Давид, Иоанн Креститель и Власий, Истофер и Никита-великомученик, и мое слово страшно и заговор силен; запрещаю тебе, бес проклятый, дух нечистый, нигде не живи и не будь в рабе Божьем (имя), выйди вон, сейчас, и сию минуту, со всеми порчами и чарами и отыди от рабы сей прочь и поди в свое место, где был и куда тебя Господь Бог, Иисус Христос, послал, и где тебе велел жить, в бездну преисподнюю, в землю пустую неделанную, туда и поди, там и живи, а сию рабу остави навсегда, отныне и довека. Аминь, аминь, аминь.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь. Нравом причастник и апостолом наместник, апостолом быв, деяние обрел еси Богом вдохновен, в видениях восход, сего ради слова истины исправляя, веры ради пострадал еси даже до крови, священномученице Киприане и Устинье, молите Христа Бога, избавите раба Божьего (имя) от всякого зла, волхования и колдования, от врага и супостата, и всяких вредов, козней и зол, лик ангельский от художества волшебного обратился к богомудри познанию божественного, показался еси миру врач мудрейший, и исцеление даруя чествующим тя, Киприане со и Устиною, с нею же молися, человеколюбчу, владыц, очистися и избавитеся раба Божьего (имя) от всякого злого очарования, обаяния, колдования и волшебства, козни и всех злых действий, от сего часу и минуты, по весь его век и на всю его жизнь, во веки и в век, аминь.

От имени Господа нашего Иисуса Христа заклинаю тебя, диявол, Господом Богом, Отцом вседержателем, Сыном Спасителем и Святим Духом Утешителем.

Сойди от раба Божьего (имя), разлучися, отстранися пт меня и раба Божьего (имя), здесь тебе нет места, нет части, нет власти, здесь крест Господний, Матерь Божья Христова, Святой наш Отце небесный Николай Угодник, Святой Архистатный, Божий Михаил Архангел с небесными силами с своими полками. Георгий Победоносец, победитель демонов, победи, сокруши и разруши коварство врагов от меня и раба Божьего (имя).

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу ныне и присно и но веки веков. Аминь.

Читать три раза.

Выйди вон из раба Божьего (имя), имеющего крест Бога нашего, крест животворящий, Пресвятой Девы Марии Святого Евангелия.

Выйди вон из раба Божьего (имя), выйди вон из души его, мыслей, страстей, желаний и поступков. Выйди вон из сердца и глаз, рта и ушей, выйди вон из всей крови, кожи и волос, выйди вон из раба Божьего (имя) и всего телесе его.

Откуда пришел, туда и уйди, что принес, то и неси, положи в подножье ног своих и отдай тому, кто сотворил. По имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь.

Читать три раза.

От Богородициной молитвы, от Иисуса Христа, крестовой печати от моего слова имени Господа Иисуса Христа выйди, бес проклятый, дух нечистый, на сухие и лихие болота, там тебе место жить и пребывать в воле, там тебе кричать, а рабу тебе и не самовольничать.

Сам Господь Иисус Христос, сама Мать Пресвятая Богородица, все небесные силы, Михаил Архангел, сводный ангел и все святые чудотворцы: Мефодия, святая мученица, Илья-пророк, Николай Чудотворец, Георгий Победоносец, исцелители и Царь Давид, Иоанн Креститель, Василий-Литофор, страшный заговор запрещает тебе бес проклятый, дух нечистый, нигде не живи, не будь в раю Божьем, брось, пройди в свое место, где тебя Господь Иисус Христос послал, где

тебе жить в пустой земле, там живи навсегда, отныне и до века. Аминь.

Заговоры от болезней

На острове Буяне, на тихом океане двенадцать апостолов стояли, молитвы читали, голос в голос, волос в волос, а рабу (имя) с болезней вызволяли. Занеси Ты, Господи, все ее (его) скорбь и боли, рабице Божьей помочи.

Пресвятая Богородица Матушка, пособи, помоги рабе (имя) от чумы-чумницы, от огненной, от ветренной, от глазной, от мохнатой, от тяжелой, от колючей — нет тебе, болезнь, места ни в костях, ни в мягких местах, ни в каком месте, во скорби, болезнь, унеси туда, где солнце не греет, где ветры не веют, там им быть, там им пребывать, всем невзгодам подосланные наговором с рук, с ног, с горячей крови, с белого лица, спаси раба Божьего (имя), Господи, помилуй от всех врагов и супостатов. Аминь.

Читать три раза.

На опухоли

Как на ножике, на острие вода не шипит, не кипит, там же у раба Божьего (имя) не шипело, не болело, костей не ломало, суставов не выворачивало, по жилам не ходило, кожи не щекотило и живота не бурило. Как на ножике, на острие ни пустоты, ни ломоты, ни опухоли, как ни на землю, ни на воду ничего не может, ничего не пристает, так же к рабу Божьему (имя) ничего не льнуло, не приставало и рабу Божьему (имя) ввек ничего не упало. Земля чиста, вода светла, так же рабу Божьему (имя) была здорова и весела. Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь.

Заговор читается на воду, при этом толчем ножом воду в кружке.

Читать три раза, после завершения работы воду дают выпить.

Зайду я в чистое поле, в чистом поле стоит золотая лестница, по золотой лестнице спускается храбрый Егорий на серебряном коне с острым копьем. Храбрый Егорий с золотым пресвященным ножом с серебряным копьем тронул

серый камень, у серого камня нет ни болей, ни крови, на раны, ни щипоты, ни ломоты, так же у раба Божьего (имя) нет ни злой-лихой опухоли, ни на утренней заре, ни на вечерней заре, ни на луну, ни на полдень солнца.

Будьте, мои слова, лепки и крепки, острие ножа, острие булатного копья.

Этот заговор выполняется так же, как и предыдущие.

Господи, благослови. На горе высокой растет куст ковыли, под кустом рак и рачица, ты, куст, не шевелись, ты, рак и рачица, не лютуй, я призову Апостолови Павла, исжену твою жалу из раба Божьего (имя).

Заговор читать девять раз. После каждого прочтения сплюнуть через левое плечо три раза.

По подобью Божьему создан человек, тело же Господне — будто мягкий хлеб, хлебушек из теста, тесто из муки, шкрывайся, рана, от моей руки. Под горою камень Алатырь стоит, под него студена реченька бежит и с собой уносит боль твою и скорбь, закрывайся, рана, усмиряйся, боль. Хлебушек из теста, тесто из муки, закрывайся, рана, от моей руки.

Заговор имеет наивысшую силу действия во время полнолуния.

От грудницы

Необходимо взять точильный брусок, завернуть в материю хлопчатобумажную и водить по больному месту по часовой стрелке, читая 12 раз.

Разбейся, брусок, скройся в тартарары, разойдися, грудница, у рабы Божьей (имя) из сисек, из груди, из сосков на четыре стороны.

От болезни сосудов

Ой вы зори-зорницы, вас на небе три сестрицы, одна деток молоком напувает, вторая силу руками ногам дает, третья сосудоньки выправляет, свежей кровью наполняет. Пресвятая Богородица, Господня угодница, благослови зори в зарнице, а меня, рабу (имя), в сестрице. Пусть они ей да помогут и здоровья ей приложат.

От злобы

Союз любви апостолу Твоя связывай, Христе, и нас, твоих верных рабов, к себе тем крепко связав, творите заповеди Твоя: друг друга любите не лицемерно, сотвори молитвами Богородиц едине человеколюбче. Пламенем любви распали ко мне раба Божьего (имя), сердца всех Христе Боже, до того разжигаеши сердцем, мыслею же, душею и всею крепостью человеческою, возлюбят мя и искряннего своего, яко себе и повеления моя хранище славят мя и тя, и всех благих дателя. Избави, Господи, раба Божьего (имя) от ненависти, злобы, немирности и нелюбви. Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь.

От болезней

Господи Боже, благослови! Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь. Как Господь Бог небо, и землю, и воду, и звезды, и сыра-матерной земли твердо утвердил и крепко укрепил, и как на той сыро-матерной, нет никакой болезни, ни кровныя раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухоли, так же сотвори, Господь, меня, раба Божьего (имя), как сотворил Господъ, твердо утвердил и крепко укрепил жилы мои и кости мои, и белое тело мое, так же у меня, раба Божьего (имя), не было бы на белом теле, на ретивом сердце, ни на костях моих, ни которой болезни, ни крови, ни раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухоли. Един архангельский ключ; во веки веков, аминь.

Пресвятая Госпоже Богородице, выше еси обидимых, исцеляющиеся на деянии, убогих одеяния, больных исцеление, грешных спасение, христиан всех поможение и заступление; спаси, Господи, и помилуй раба Божьего (имя) ризой твоею честною, защити, умоли, Госпоже, тебе, без семенаго воплотившегося Христа Бога нашего. Да препояшет нас стою евыше невидимые враги наша. О всемилостивейшая Госпожа Богородица, воздвигни нас из глубины греховныя, избави нас от глада, губительства, от труса и потопа, от огня и меча, от нахождения иноплеменных, и междоусобной брани, от напрасной брани, от напрасной смерти, от нападения вражия, от тлетворных ветров, и смертоносныя язвы, от злой порчи, от духов нечистых, от всякого зла; подаждь,

Господи, мир и здравие рабе Твоему (имя), просвети ему ум и очи сердечные, еже ко спасению, сподоби его, грешного, Царствие Сына Твоего, Христа Бога нашего, яко держава непоколебимая, благословенная и препрославленная, со едино-начальным его Отцом, со пресвятым, с Благим, и Животворящим Его Духом, и ныне, и присно и во веки веков, аминь.

От пьянства

Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь. Хмель и вино, отступись от раба Божьего (имя) в темные леса, где люди не ходят, и кони не бродят, и птицы не летают. Во имя Отца и Сына и Святого Духа (1 раза), хмель и вино, выходи на быструю воду, на которой воды люди не ездят; от раба Божьего (имя) хмель и вино пади на буйные ветры, которые ветер по дальности ходит. Во имя Отца и Сына и Святого Духа, привяжись к лихому человеку, который на (имя) лихо думает, к тому привяжись, который добра не сделал, от меня вовеки отвяжись. Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь.

Заря-заряница, красная девица, сама мати и царица; светел месяц, ясныя звезды, возьмите у меня бессонницу, бездремотницу, полуношницу, среди ночи приди ко мне хоть красной девицей, хоть матерью-царицей, и сложи с меня и отведи от меня окаянную силу и дай мне Спасову руку, Богородицин замок. Ангел мой, ангел мой, сохрани душу мою, скрепи мое сердце, враг сатана, откажись от меня. Крестом крещуся, крестом ограждаюсь, крестом ангела призываю, крестом лукавого отгоняю. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Знаю святые знамения.

Заговор читается на воск.

От головной боли

Заря-заряница, прекрасная девица, ходила бабушка ранняя Бога повивала, Христа на руки принимала, с раба Божьего (имя) все болезни снимала.

От зубной боли

Четыре сестрицы, Захарий и Макарий, сестра Дарья

и Мария, сестра Ульяна сами говорили, чтоб у рабы Божьей (имя) щеки не пухли, зубы не болели, век повеку отныне и до веку. Тем моим словам ключ и замок. Ключ в воду, а замок в году.

Начитывать на воду для полоскания.

Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй нас. Господня храмина, тебя не чарывать, у раба Божьего (имя) зубам не болеть отныне и довеку аминь.

От волоса

Необходимо в ванночку налить свяченой воды. Взять девять колосков ячменя и разделить их по три. Два пучка ложатся крест накрест на дно ванночки, а остальным обложить палец. Сбрызнуть изо рта свяченой водой и после этого прочитать заговор.

Волос замовляю, сухое дерево ссылаю, выйди, волос, на этот колос, тут тебе не бывать, кости не ломать, тело не вялить и красну кровь не сушить.

Заговор читается девять раз.

Необходимо взять двенадцать колосьев пшеницы, смочить их теплой водой, обкладывать руку и читать 12 раз заговор.

Ногтоед суроед и змеив волос волосевых волос, выходи на колос. Тут тебе не бывать, тут тебе не жить.

Заговор читается или рано утром, или после захода солнца.

От сучьего вымени

На табуретку положить осиновую доску с сучком. Берем спичку и водим вокруг сучка по часовой стрелке, читая 12 раз заговор. Затем этой же спичкой водим вокруг чирья, читая 12 раз заговор. После этого спичка зажигается.

Как на этом дереве сук засох, так и у раба Божьего (имя) чирей засох.

От ячменя

Сложите указательный и большой палец ноготок к ноготку и крестите ячмень, читая заговор 3-6-9 раз.

Кукиш, кукиш, чего себе купишь, купи себе топорок, разруби себя поперек.

По количеству прочтенных заговоров сплевываем через левое плечо.

От лишая

Лишаю, лишаю, я тебя с гивном смешаю, в тебе батька кабан, в тебе мати свинья, ты сох, сох и сдох. И сгини, пройды, де взявся, туда и иды.

Заговор читается на воду 3-6-9 раз. В конце сплюнуть через левое плечо по количеству прочтенных заговоров.

Глас Господня на водах вопият, глаголя: придито и пришлите духа премудрости, духа разума, духа страха, духа Божьего, являвшего Христа (читать 3 раза). Днессет вод освещается ястества, разделяется города из своих вод — возвращает струи, владыке з рак крышчаему (читать 3 раза). Яко человек на реку пришел, еси Христа царя и рабское крещение принять, тычатся благие от Предтечего руку греха наших ради человеколюбия (читать 3 раза).

От экземы

Сохрани, Господи, раба Божьего (имя) от лишая, экземы, собачьего, висячего, волчачьего, зайчачьего, лошадиного, коровьего, свиного, людского, колючего, сверблючего, кучевого, рассыпного. Не сам я отговариваю — Божья мать и Спаситель отговаривают. Спаси раба Божьего (имя) от лишая, экземы и от всех болезней.

Заговор читается 12 раз.

От рожи

Перед тем как читать заговор, нужно сделать следующее: со святого угла в погребе, смотрящего на восток, нить глину, смешать с наговоренной водой и обложить рожу в первый день. Делать не меньше трех раз.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа, матушка Владычица, Пресвятая Богородица, пособи и помоги рабу (имя) от

чумы-чумницы, от рожи-бешеницы от огненной, от ветреной, от глазной, от мохнатой, от тяжелой, от чесучей, от гноючей, от колючей, от стрелючей. Нет тебе, болезни рожи, места ни в костях, ни в мягких местах, ни в жилых, ни в каком месте.

От зуда

Васса, Васса, перейди с раба Божьего (имя) на Басейного отца, на Якова, чтобы он больше не вякал.

Читать 12 раз.

От бельма

Бельмо замовляю, у куриное гнездо ссылаю, чи ты з ветров, чи з пристру, я тебе замовлякю, у куриное гнездо ссылаю. В глазу тебе, бельмо, не бывать, зрачка не втирать, слезам воли не давать. Я тебе замовляю, на восход солнца ссылаю, не распускать червоной калине буять.

Заговор читается три раза в течение семи дней. Во время вычитывания заговора глаз смазывают желчью рыбы.

От грыжи

Водить пальцем по часовой стрелке вокруг пупка (читая «Отче наш»), а потом, читая заговор, делаем выкус губами.

Повивальная бабка приговаривает: бабушка Соломонушка у Пресвятой Богородицы грыжу заговаривала или заедала медными щеками, железными зубами, так и я заговариваю у рабы Божьей (имя).

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Чего баба грызешь водяную грыжу — грызи, грызи, гораздее, чтобы не было у раба Божьего (имя), и будьте мои слова крепки и лепки отныне и довека.

Во время чтения заговора крестить вокруг грыжи.

На жабу

Стану, благословясь, пойду, перекрестясь, из избы в двери, из дверей воротами, выйду я на широкую улицу, стану на восток глазами, тылом на запад. В чистом поле есть утренняя заря Марья, вечерняя Мария, приидите, заморите у раба Божьего сухую, мокрую жабу — полужабу, четверть жабы и нею жабу, жабу черную, жабу сильную, жабу жирную — раз- жирную из черных бровей, из ушей и из ноздрей, и из буйной головы, которые слова приговорены, которые недоговорены, которые сам не понял, которые недоучил. Будьте, мои слова, крепки и лепки, тем моим словам ключ в море, замок в роте, отныне и довеку веков. Аминь.

Читать 3 раза.

На геморрой, боли, очищение матки, свищи

На горе крутой растет дуб молодой, там, на том дубе, листья растут, а в коре опадают, мать Божья стоит, на дуб глядит, они опадают, раба Божьего (имя) болезнь очищают, от крови, от гноя, от всех застоев. Да сохранит Божья Мать и пошлет свою благодать рабу Божьему (имя).

Читать 12 раз.

От болезни уха

Господи, прости раба (имя) и прими от раба (имя), полно тебе недуг, недужище, в костях и в суставах, и в буйной голове, и в белом лице, черных брьвях и в ясных очах, хватит тебе, недуг-недужище, иди-ка, недуг, в чистое поле, широкое раздолье, где скотинушка не ходит, и травушку не топчет, и копытка не мочит, пора тебе, недуг, трудиться, по горам, по долам, по шелковым травам, по желтым пескам. Пора тебе, недуг-недужище, за черные грязи, за быстрые реки, там мягкая постель, высокое изголовье, там твое место, там твое

вместилище. Дай добр час с моей легкой руки. Аминь.

Для остановки крови

Шла баба каменна, с каменною дытыною, с каменною Пальцею, через каменный

мост, баба упала, и кровь раба Божьего (имя) перестала.

Едет Святой Георгий на коне, конь у него карий, а ты, кровь, не кань.

Как и предыдущий заговор, читать на рану и крестить.

Лягу, благословись, встану, перекрестясь, выйду из дверей в двери, из ворот в ворота, погляжу в чистое поле, идет из чистого поля богатырь, везет вострую саблю на плече, сечет и рубит он по мертвому телу, не тече ни кровь, ни руда из энтого мертвого тела.

Заговор следует читать шепотом 3 раза. После каждого прочтения сплюнуть на рану.

От опущения матки

Положить женщину на спину, поставить козликом ножки, большой палец левой руки вставить около пупа, а правой рукой вести вверх. При этом читать заговор.

Сонечко всходэ, сам Господь на помощь приходэ рожденному, крещенному (имя), маты-матуся, тут тебе не стояти, костей не ломати, сердце не сушить, там царица коня привязала до золотого столбца, ты стий, матка, около пупа, где тебе Господь Бог осечновал. Аминь.

От полового бессилия

Перед заговором необходимо выполнить массаж ног, поднимаясь от ступней по бокам вверх до промежности. Затем положить руку на половой член и читать заговор один раз.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь.

Есть святой океян-море, на том святом океян-море есть остров, на том острове стоит дуб булатный, у того дуба булатного корни булатные, сучья булатные, вершина булатная, круг того дуба булатного ветром не согнет, вихрем не сломит, так бы и у раба Божьего (имя) стояли семьдесят жил и единая жила х... на женский лик красной девицы, на старые бабы, на молодые молодицы, на сивые кобылицы, еже под тем булатным дубом кузов ярости и юности, распущу ярость и юность на раба Божьего (имя) в ретивое сердце,

в семьдесят семь жил и едина жилу сердечную и єдину жилу Х...

Еще же наверху булатного дуба сидит веселая птица петух, встает рано, голову дымает и поет весело, столь же бы стояли у раба Божьего (имя) семьдесят семь жил и едина жила х... Вставали бы рано на женский пол, на молодые молодицы, на красные девицы, на старые бабы и на злаго человека-порченика. Кто на меня зло думает и мыслит, ударь его коленки о камень, убей его.

У меня, раба Божьего, стали семьдесят семь жил и одна жила х..., стали лучше старого, храбрее прежнего, что турий рог, что еловый сук, то бы тот раб Божий (имя) был пылок и ярок на женскую похоть, на полое место во веки веков. Аминь.

Для дома

Пресвятой Господи Иисус Христос, всемогущий Небо и земли и царь назариев, Пресвятой Боже Иисусе Христе Сын Давыдов, помилуй мой дом этот, Господи Иисусе Христе, прошу тебя, сохрани жизнь и благополучие в этом доме.

Крест святой, на котором Иисус умер, благослови и защити сей дом, Благослови, Господи, да пойдет на людей, живущих (имена) в нем, Сила Духа Святого, да освятите всех живущих в нем, благословение Господне, которое вышло от Бога Отца, Духа Святого. Да благословит этот дом и все, что в нем, людей, свет, и что в нем, питание и все находящееся под крышей, да будет благословение Иисуса Христа, распятого Господа, закрой этот дом, Пресвятая Троица. Благослови всех людей, входящих в этот дом и выходящих.

Четыре евангелиста, укрепляйте этот дом, чтобы никакие несчастья не обрушились на этот дом, ничего не обрушилось — ни голод, ни болезни, ни война, ни эпидемия, ни огонь и другие несчастья, которые вредные людям и скоту, имя святое Иисуса Христа. Да будет этот дом с благословением, да будет на людей, находящихся в этом доме, Пресвятая Троица, Бог Отец и Дух Святой. Да будет защита этому Пресвятая Дева Мария, молитесь Богу, чтобы Господь сохранил вас от всякого злого духа.

Четыре святых архангела стоят на четырех углах дома сего,

да будут они стеречи его, двенадцать апостолов будут хозяевами всего дома, крест Иисуса Христа будет крышей этого дома, гость Иисуса Христа — забором дома, корона Иисуса Христа будет щитом дома, да будет благословен этот дом, этими словами, Господи Иисусе Христе, помилуй нас, Святая Мария, помолись за нас, святой Иосиф, молись за нас у святой Иоанн Креститель, молись за нас, Пресвятая троица, сохрани этот дом, чтобы никакого несчастья не было, чтобы не было несчастья от огня, грозы, от врагов, чтобы не причинилось никакого горя, да поможет в этом нам Пресвятая Троица, избави нас от гонения, засады, сохрани нас, благослови нас во веки веков. Аминь.

Заговор читается один раз в месяц.

Сгинь, нечистый дух, из нашего дома, из всех мест, дверей и углов, закоулков и потолков, из всех, из всех мест. У нас есть Господень крест, с нами Дух Святой, все святые с нами и евангелисты: Иоанн, Лука, Матфей, и святые архангелы небесные: Михаил, Гавриил, и великие Георгий-Победоносец, Матерь Божья, все херувимы и серафимы. Аминь.

Святой Лука и Марка, порасстановите всю свою братию кругом моего дома, а ты, Божья Матушка, укрой золотым крылом и стой от всего, не допусти, Господи, до нашего двора никакого врага, свети, Господи, от востока до запада, чтобы злые люди нашего дома не видели, нашего добра не брали и нас ничем не обижали.

Спаси, Господи, раба Божьего (имя) от вражеских пуль, снарядов и штыков, и заступи, Господи, от тюремного замка, напрасной смерти.

Пошли, Господи, таланту и счастье в поле, в работе, в земле, в дороге, в продаже, покупке. Аминь.

Заговор родителей за дитя

Господи Иисусе, ты даровал мне детей, они мои оплоти, твои по душе, ты искупил их своей неоценимой кровью, о сладчайший Иисусе, прикоснись сердцем детей моих (имена). Огради их отрокам божественным, удержи от дурных привычек и наклонностей, направь на путь спасения на всем

добром и спасительном, устрой судьбы их, якоже сам хочешь, спаси души их и просвети светом благоразумия. Аминь.

Заговор в дорогу

Ангелы в ногах, ангелы в головах, ангелы — хранители, ангелы — спасители, Матерь Божья по бокам, храни меня, Господи. Аминь.

Заговор для водителя (против жестокости)

Господь Бог в пути, ангел впереди, Пресвятая Мать Богородица, во всем мне помоги. Господи, помяни царя Давида, каким он кротким был и что этот раб Божий ко мне кротким.

Ваша хата, ваша сила, а мой верх, переступаю правою ногою, чтобы не было тут вашей власти надо мною.

Заговор в помощь

Перед заговором следует читать три раза «Отче наш».

Иисус Христос, Пресвятая Мать Богородица, Николай Угодник, великий чудотворец, обращаюсь к вам с великой просьбою — помогите моему горю (называть одну-единственную просьбу личного характера).

Читать 7 раз, после сплюнуть через левое плечо 7 раз. Закончить следует прочтением «Отче наш» три раза.

На роды

Двери проходные с отверзащася сиречь небесные, и ты, отрочица, изыди. Зовет Христос, Господь Бог наш.

Это следует переписать и положить под подушку роженице.

Защитный заговор

От колдунов, от ретков, от ретиц, от тысячи змей, от тысячи тьмы, никто ко мне не прикоснется, кроме рода христианского, но избавь от всех недугов раба Божьего (имя).

Ангел мой, будь со мной, а ты, сатана, отойди от окон, от двери, от постели моей
Читать перед сном.

Многие молитвы в православной церкви используются как заговоры. Как правило, просящий обращается к какому-то конкретному святому за помощью в недуге, например:

Молитва от злобы

Союз любви Апостолу Твоя, связавый Христе, и нас, твоих верных рабов, к себе тем крепко связав творити заповеди Твоя: Друг друга любити нелицемерно, сотвори молитвами, Богородица, едине человеколюбце. Пламенем любви распали ко мне, раба (имя), сердца всех, Христе Боже, до того разжигавши сердцем, мыслею же, душою и всею крепостью человеческою, возлюбит мя и искряннего своего, яко себе, и повеления моя храняще славят мя и тя, всех благих дателя. Избави, Господи, раба Божьего (имя) от ненависти, злобы, немирности и нелюбы. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Молитва Святому великомученику Пантелеймону-целителю от всех недугов

К тебе, как к безмездному врачу, утешителю скорбящих, обогатителю неимущих, прибегаем мы ныне, святый Пантелеймон. Любомудрию мирскому и искусству врачебному хорошо научившись, во Христа ты уверовал и, от него приняв дар исцелений, безмездно недугующих исцелял. Богатство все свое нищим, убогим, сиротам и вдовам раздавая, в узах томимых ты посещал, святый страдалец Христов, и врачеванием, беседою и подаянием утешал их. За веру во Христа многообразные испытав мучения, ты во главу мечом был усечен, и пред кончиною

твоею, явившись, Христос наименовал тебя Пантелеймоном, то есть всемилостивым, потому что дал тебе благодать всегда миловать всех притекающих к тебе в любых обстоятельствах и скорбях. Услышь нас, с верою и любовью прибегающих к тебе, святый великомученик, ибо ты от самого Спаса Христа всемилостивым был наречен, и в жизни своей земной одному врачевание, другому милостыню, иному утешение нескудно подавал, никого не отпуская от себя необлагодетельствованным. Так и ныне не отринь и не оставь нас, святой Пантелеймон, но внемли и поспеши на помощь нам; от всякой скорби и болезни исцели и уврачуй, от бед и напастей освободи, и в сердца наши пролей утешение Божественное, чтобы, бодры будучи телом и духом, прославили мы Спаса Христа во веки. Аминь.

МОЛИТВЫ СВЯТЫХ, ИСЦЕЛЯЮЩИХ ОТ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Преподобный Иринарх Ростовский (молиться об исцелении бесноватых)

Преподобный Иринарх, великий в подвигах! Много обид от иноков монастыря, в котором ты жил, преломление руки ты претерпел. Часто будучи изгоняем, все это кротко и любовно переносил ты, Бога ради. В затворе, приковав себя цепями и обложим веригами, много лет пребыл ты, досточудный, и трудом рук твоих заработанные деньги ты раздавал нищим. Христу сравнявшись, изнурил ты тело свое, дух же укрепил и очистил, и власть против бесов от Бога принял, и дар врачевать бесноватых. Поэтому, припадая к тебе с верою и надеждою, молим тебя, святый угодник Божий: прогони духов зла из людей, наказуя бесов, дерзнувших войти в создание Божье, умилосердись, Иринарх преподобный, над несчастными, которые являются бесстыдными и безумными, и исцели их, чтобы, выздоровев, в добродетели свои жизни совершили, прославляя дивного во святых своих милостивого Бога теперь, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Преподобный Иаков Железноборский (исцеляет от паралича)

В лесу непроходимом подвижнически пожив и обитель построив, наставник всяческих добродетелей братии был ты, Иаков преподобный, мягкосердный и милостивый; по отшествии татар ты бедных и голодных питал и, в преподобии пожив и скончавшись, по преставлении твоем многих расслаблением недугов исцелил. Услышь и ныне расслаблением членов пораженных и уврачуй их благодатью, данною тебе от Господа; восставь их, укрепляй суставы их и на стезю добра немоществующих направь. И нас, прибегающих к тебе от расслабления душевного; лености и бездействия духовного, исцели и избавь, чтобы пламенем божественным в сердцах окрыляемые, вознеслись мы от суеты земной и, отряхнув нечистоту и очистившись от нее, действенно прославили всепетое имя Пресвятой Троицы во веки веков. Аминь.

Усекновение честный главы
святого славного пророка Предтечи
и Господня крестителя Иоанна
(молиться об исцелении головной боли)

Как твое чудесное усекновение почтим, Иоанн святый, какими слезами восплачем, какие песни воспоем, не постигаем умом и изнемогает язык! Ирод беззаконный отсек все- святую главу твою, Предтеча Господень Иоанн, на земле Бог же вседержитель на небесах венчал тебя бессмертием и даровал тебе царство свое. Велик ты перед Богом и многое можешь попросить у него. Поэтому, припадая, молим тебя, креститель Христов: услышь страждущих головной болью, облегчи, и утеши недуг их, и утоли скорбь их, освобождая от боли и исцеляя их, да прославят они о тебе Бога во веки веков. Аминь.

Святы Кир и Иоанн — бессребреники —
небесные врачи от всех болезней

От болезней наших страдая люто, прибегаем к вам, святые чудотворцы и безмездные врачи Кир и Иоанн, ибо вы проповедовали, что недуг души тяжелее всех недугов тела; и когда душа огрехами болезнует, часто и тело в болезнь впадает. Знаем мы, что болезными от грехов мы очищаемся, умолите же, святе чудотворцы, Господа, чтобы он даровал нам прощение согрешений наших, и так как мы слабы и

беспомощны и силы наши в болезнях истощаются, не дай нам погибнуть, впавши в уныние. Ускорите на помощь нам и исцелите болезни наши, безмездные врачи, чтобы мы по выздоровлении, в покаянии дни наши проводя, в мире окончили жизнь нашу и в день судный с чистым сердцем предстали перед очами Судии Вселенной, сердцеведа Бога, которого поем и славим во веки. Аминь.

Святой мученик Лонгин-сотник
(об исцелении глаз)

Пилатом было повелено тебе, святой мученик Лонгин, с воинами твоими стать на страже при Кресте Господа Иисуса, ты же, имевший больные глаза и исцелившийся от капли крови, капнувшей тебе в глаз, когда прободены были ребра Господа копием, вместе; с тем духовное обрел прозрение и, видя чудеса, при распятии Господа происходившие, и землетрясение, и солнечное затмение, и мертвых из гроба воскресение, исповедал явно Иисуса Христа — Сына Божия. После этого, в трепете видев серебреники, даваемые синедрионом за сокрытие Воскресения, ты отверг их и, Христа проповедав, во главу был усечен. Через несколько лет вдове некоей, не видевшей, во сне явившись, святой мученик, ты поведал место, где честная глава твоя в неизвестности пребывала. Ее найдя, эта женщина с верой искала в ней слепоте своих очей врачество и, лобызавши, прозрение получила. Поэтому молим тебя, святой мученик Христов Лонгин, болящим очам яви скорую помощь твою и исцели их, чтобы, освободившись от недуга своего, не захотели они видеть ничего, распаляющего сластолюбие, но к созерцанию красоты устремились, славя Бога. Аминь.

Преподобный Роман-чудотворец
(молитвой разрешал от бесплодия)

Удивляясь подвигам твоим, Роман преподобный, молим тебя, услышь нас, призывающих тебя. В малой келье затворившись, до кончины своей там ты пробыл, скудно питаясь и не имея огня, во власянице, нося тяжелые вериги. Благодати

божественной сподобившись, многих людей недуги ты уврачевал, святой Роман, и многих жен молитвою своею от бесплодия разрешил. Поэтому и теперь молим, внемли с благоговением и усердием припадающим к тебе и молящимся тебе женам неплодным; умоли Господа Бога, да всемощной силою своею разрешит он бесплодие их и над им дарует, потому что благ и человеколюбив Бог наш, свыше взирающий на нас и исполняющий прошения наши. Аминь.

Молитва святому мученику Вонифатию
(от пьянства)

О, всесвятый Вонифатие, милостивый раб милосердного Владыки, услыши прибегающих к тебе, одержимых пагубному пристрастию к винопитию, и как в своей земной жизни ты никогда не отказывал в помощи просящим тебя, так и теперь избавь этого несчастного раба (имя). Некогда, о богомудрый, отец твой градобил виноградник, ты же, воздавши благодарение Богу, велел немногие сохранившиеся гроздья положить в точило и позвать нищих, затем, взяв новое вино, ты разлил его по каплям во все сосуды, бывшие в епископстве, и Бог, исполняющий молитву милостивого, совершил преславное чудо — вино в точиле умножилось, и нищие наполнили сосуды свои. О, Святитель Божий, как по твоей молитве умножилось вино для нужд церкви и для пользы бедных и убогих, так ты, блаженный, уменьши его теперь там, где оно приносит вред, избавь от пристрастия к нему предающегося постыдной страсти к винопитию раба (имя) и исцели его от тяжкого недуга, освободи бесовского искушения, утверди его, слабого, дай ему, немощному, крепость и силу благоуспешно перенести это искушение, возврати ему здравой жизни, направь его на путь труда, вложи в него стремление к трезвости и духовной бодрости, помоги ему, угодник Божий Вонифатие, когда жажда вина станет жечь ему гортань, уничтожи его пагубное желание, освежи его уста небесною прохладою, просвети очи его, поставь его на ноги на скале веры и надежды, чтобы, оставив свое душевное пристрастие, влекущее за собой отлучение от небесного царствия, он утвердился в благочестии, удостоился непостыдной мирной кончины

и вечной славы, достойно прославляв Господа и Спасителя нашего Иисуса со Безначальным Отцем его и Пресвятым Всеблагим и Животворящим Духом во веки веков. Аминь.

Святой мученик Александр Римский
(от лености и от всех болезней)

Святой мученик Александр Римский помогает, вот слова святого: «Господи Иисусе Христе, внемли рабу Твоему, страдающему за имя Твое, и подай благодать твою, и пусть там, где будут почитать мою память, чудесно исцеления достигнут больныя во славу имени Твоего».

В земной юдоли многим скорые мучимы, бедами теснимы, бурей искушений и соблазнов смущаемые, многообразными болезнями удручаемые, мы ослабеваем духом и впадаем в уныние, краткие дни нашей жизни в бездействии проводим, не имея за собой никакого приобретения, так нет у нас добрых дел, при помощи которых мы могли в будущей жизни быть оправданными и получить вечное блаженство. Поэтому мы умоляем тебя, святой мученик Александр, помоги нам свергнуть с себя бремя нерадения и лености, чтобы бодро приступить к подвигам трудолюбия и пребыть твердыми в стремлении и делании духовном при снискании спасения тебе. И о больных, услышь мольбу нашу, святый Александр, и нас, страдающих телесными, душевными недугами, исцели, появляясь на помощь нам, потому что ты, пред кончиною своей, молился о тех, кто будет почитать твою память, чтобы они были избавлены от всяких болезней. Итак, о нас, совершающих память твою, яви заботу и от болезней сохрани. Аминь.

колдовство

Колдовство над змеями и лягушками

Издавна существует верование, что змеи и лягушки могут переселяться не только во дворы и дома, но и в людей. Применяется это средство как крайнее отмщение жестокому обидчику. Совершается этот обряд следующим образом: берут змей и лягушек и высушивают их в печи. Затем засушенных тварей толкут в мелкий порошок и хранят в укромном месте. Когда этот порошок понадобится, его кладут в навоз, предварительно завернув в холст. По прошествии некоторого времени холстину вынимают и разбрасывают то, что там образовалось, по двору недруга. Иногда этим средством поят врагов, которые впоследствии жестоко заболевают.

Заболевшие таким образом люди спасались тем, что клали вокруг себя свежие ягоды малины и земляники, и поселившиеся внутри змеи и лягушки покидали человека.

Колдовство над голубиным сердцем

Считается, что это колдовство пришло к нам еще от древних греков и римлян. Многие верят, что оно поможет расположить к себе абсолютно всех людей, а молодым — завоевать любовь.

Для совершения этого колдовства выбирают пару белых голубей — голубя и голубку. Голубей убивают, разрезают

и достают сердце, которое тщательно вымывают и затем высушивают в печи. Приготовленное таким образом сердце носят, завернув в простую ткань, на груди, как можно ближе к своему сердцу. Если вы сами не можете совершить обряд, можно попросить знахарей, цыган или коновалов.

Голубиное сердце использовалось и для лечения. Его толкли и давали пить по утренним и вечерним зорям детям, страдающим от болезней. Если вы используете голубиное сердце как талисман — берегите его. Злые люди могут украсть и сжечь его в бане, чтобы разлучить мужа и жену. Но против этого зла тоже есть средство — необходимо украсть и сжечь рубашку вора, а пепел положить под свой порог, чтобы все топтали его ногами.

Колдовство над лягушкой

Нужно сходить на пруд или речку и схватить спаривающихся лягушек, а затем бежать, не оглядываясь до первой муравьиной кучи и закопать в ней лягушек. Еще раз подчеркиваем, что оглядываться нельзя, что бы ни случилось и что бы вам ни послышалось. Через три дня нужно прийти к муравьиной куче и разрыть ее. Если все исполнено точно, то вы найдете вилочку и крючочек. Если зацепить этим крючочком девушку — она навсегда будет ваша, если же оттолкнуть ее вилочкой, она охладеет к вам и будет равнодушна к самой горячей любви.

Колдовство на змею

Это тоже любовное колдовство. Колдун вручает молодому человеку рогульку из дерева и отправляет его в лес искать змею. Змею нужно придавить рогулькой к земле, провести иголку с ниткой сквозь змеиные глаза произнести следующий заговор:

Змея, змея! Как тебе жалко своих глаз, так чтобы раба (имя) любила меня и жалела.

Затем, во время свидания с предметом своей любви, продевают иглой с ниткой платье девушки так, чтобы

она этого не заметила. Любовь пробудится в девичьем сердце и будет длиться до тех пор, пока нитка находится в платье. Кроме этого, из убитой змеи нужно вытопить сало, сделать свечу и носить с собой. Если наступает охлаждение любви, следует зажечь свечу, и любовь вновь разгорается. Когда же вся свеча сгорит — погаснет и любовь. Это очень опасные и сильные чары.

Колдовство на подтек

Если необходимо разрушить плотину и остановить водяную мельницу, нужно бросить в пруд мешок с золой или ртуть. По преданию, водяной покидал это место, а с ним и вся живность, и плотина разрушалась.

Колдовство на лошадь

Эти чары нельзя совершать без содействия сильного колдуна. Ночью из гробов вытаскивают гвозди и разбрасывают в конюшне. Лошади в этой конюшне начинают хромать, у них слабеют ноги. В старые времена это колдовство совершали цыгане и конокрады. Существует поверье, что ночью встают покойники и мстят за нарушенный покой.

Колдовство для калек

Берут землю со свежей могилы, соль из семи изб, золу из семи печей, смешивают и зашивают в чулок или кладут в обувь вместо стельки. У того, кто «носит» подобное снадобье, отнимаются ноги.

Колдовство на след

Человек, подверженный этому колдовству, начинал вянуть на глазах, сохнуть, утрачивать жизненные функции, лишался умственных способностей и медленно, в старческом истощении, умирал.

Тот, кто решил применить колдовство на след, должен выискать,

выследить след своего врага. Лучше всего, если след запечатлен на песке, пыли, грязи, росе, снеге, еще лучше, если на следе есть шерсть животных или волосы людей. Специальным ножом, со чтением специальных заговоров, колдун вынимает след и прячет под конек крыши врага или под балку его дома. В этом случае человек начинает тяжело болеть. Если же след сжечь в бане в глухую полночь — человек умирает.

Для того чтобы снять это колдовство, необходимо найти след и бросить его на дорогу, по направлению ветра. Если же след не найден — устранить колдовство поможет сжигание нижнего белья под Благовещенье.

Колдовство на ветер

Обычно это колдовство применяют, чтобы отомстить за тяжелую обиду. Сначала смотрят, есть ли ветер в ту сторону, в которой живет обидчик. Если есть, берут с дороги снег или пыль и бросают на ветер, приговаривая проклятие:

Кулпа, Кулла! Ослепи (имя), черные, вороные, голубые, карие, белые, красные очи. Раздуй его утробу толще угольной ямы, засуши его тело тоньше луговой травы. Умори его скорее змеи медяницы!

После произнесения проклятия человек начинает болеть и умирает.

КОЛДОВСКОЙ ТРАВНИК

Известно, что многие народы поклонялись растениям, обожествляя их. Люды верили, что определенные травы могут усмирить бушующее море или заставить студеный ключ бить из сухой скалы. По растениям предсказывают будущее, они спасают дома от молнии, из них изготавливают магические жезлы, которые способны отыскать клад глубоко в земле.

Самое популярное колдовское растение — это мандрагора,

еще ее называют корнем адамова яблока. Сбор этого растения сопряжен с большой опасностью для жизни и требует выполнения определенных обрядов. Мандрагора скрывается в землю, если приходит кто-то с намерением сорвать ее. Для того чтобы этого не произошло, растение поливают жидкостью, которая всегда при себе у каждого человека. Затем растение окапывают канавой, стараясь ни в коем случае не коснуться его. Когда в земле оставалась лишь нижняя часть корня мандрагоры, к нему привязывалась черная собака. Собаку окликали, та рвалась и выдергивала корень из земли, а сама падала мертвой. Если же корня коснется человек — он также может погибнуть или корень потеряет волшебную силу.

Тот, кто владел этим корнем, был счастлив в любви, в игре, в любом предпринимательстве; здоровье и долголетие, расположение сильных мира сего, почести и слава были обеспечены счастливому владельцу этого корня, напоминающего человеческую фигурку.

Папоротник. Выше всего ценится цветок этого растения, который собирают в ночь на Ивана Купалу, но и само растение обладает необыкновенными свойствами. Если корень папоротника носить на теле, он предохранит владельца от злых духов, колдовства и таинственных искусов. Папоротник защищает от грома дома, от града поля и отпугивает нечистую силу от места, где он растет.

Чернобыльник. Из чернобыльника плетут пояс, который называется Иванов пояс. 24 июня этот пояс бросают в огонь и произносят заговор:

Сгори и унеси все мои скорби.

Эта трава обладает способностью отвращать от человека все бедствия.

Перемулень. Способен предотвратить ненастье.

Белена же, напротив, может вызывать дождь.

Женьшень. Корень этого растения дает человеку жизненную силу и высоко ценится магами во всем мире.

Очень большое значение имеет в магии время сбора колдовских трав. Каждая часть травы подвержена влиянию своей планеты, например:

Плоды — Юпитер,

Ствол — Марс,
Семена и кора — Меркурий,
Корни — Сатурн,
Цветы — Венера,
Листья — Луна,
Все растение — Солнце.

Меркурий

Из трав, принадлежащих Меркурию, особенно можно отметить лапчатку, или гусиную траву (пятилистник). Ее корень исцеляет раны и лишаи, если его использовать в виде пластыря, сок с водой лечит золотуху, снимает боли в груди и желудке, корень помогает при болезнях полости рта — например, при зубной боли. Если носить траву на себе, можно добиться приобретения всего, чего поже лаешь.

Кроме лапчатки, назовем куст орешника, иван-да-марья, белокопытник, однолетнюю пролеску.

Марс

Растения Марса имеют следующие свойства:

1. Становятся ядовитыми при сильной жаре (молочай).
2. Имеют шипы и колючки (крапива).
3. Вызывают слезы, когда их чистят или едят (лук, горчица).

Употребляют эти травы при самых различных болезнях: головных болях, мужских болезнях яичек и гнилых язвах, поносах и расстройствах пищеварения. Травы, растущие под знаком Марса, достаточно сильны, и применять их нужно после консультации со специалистом.

Венера

Считается, что под этой планетой произрастает семь трав, замечательных своим ароматом. Все плоды Венеры очень сладкие. Назовем их: вербена, валериана, венерины волосы, груши, фиги, апельсины, роза.

Поговорим отдельно о **вербене (голубиной траве)**. Если прикладывать ее корень к шее, он исцелит золотуху, нарывы, раны, свинку. Эта трава способствует выделению мочи, для чего из нее делают пластырь. Вербена излечивает трещины прямой кишки и геморрой, если пить сок

вербены с водой, появится легкое и свободное дыхание. Тот, кто носит на себе вербену, становится крепким в супружестве. Она способствует выделению спермы, помогает в любви. Если ее положить в доме или винограднике — получишь хороший доход. Дети, которые носят траву на себе, становятся хорошо воспитанными, хорошо учатся. Корень травы очищает дом от злых духов.

Сатурн

I класс. Растения, содержащие яды, приводящие в оцепенение и одуряющие (пасленовые).

II класс. Растения, не имеющие плодов.

III класс. Растения, имеющие корни, листья или плоды черного цвета (черная фига, ель, кипарис).

IV класс. Растения с горьким вкусом и сильным запахом, с черным оттенком (дикие петрушка и сельдерей).

Использованные в верных пропорциях, многие из этих трав помогают беснующимся и меланхоликам, изгоняют из дома злых духов, снимают боли в ногах и пояснице, излечивают мочевой пузырь.

Юпитер

Растения Юпитера отличаются приятным и ароматическим вкусом, а плоды маслянисты (орехи, миндаль). Деревья величественны и считаются счастливыми (дуб, тополь, белая фига, ореховое и оливковое деревья).

К травам Юпитера относятся мята, воловик аптечный, постоянно употребляемые в магии.

Одна из главных трав Юпитера — **белена**. Корень белены спасает от ран, а если его носить на шее и прикладывать к ранам, останавливает воспалительный процесс и нагноение. Для лечения подагры корень прикладывают к больному месту, разрезая его пополам. Питье из корня белены с медом снимает боли в печени. Трава оказывает помощь в любви. Человек, носящий £e, всегда будет весел и приятен.

Нужно иметь в виду, что лечение любой травой должно происходить под соответствующим знаком гороскопа.

Солнце

Растения, относящиеся к солнечным, названы так потому, что они либо поворачиваются вслед за солнцем,

либо раскрываются при солнечном восходе. Например — лавр, пион, чистотел и т. д.

Одной из характерных солнечных трав является **гелиотроп**. Собирать его нужно в августе, когда Солнце находится в знаке Льва. Если человек хочет, чтобы о нем не злословили и говорили всегда самое лучшее, нужно завернуть эту траву в лавровый лист вместе с волчьим зубом и постоянно носить при себе. Если положить ее на ночь в изголовье — можно узнать вора. Если же принести эту траву в церковь, то женщины, неверные мужьям, не смогут уйти, пока траву не уберут.

Спорыш, или птичья гречиха, исцеляет болезни сердца и желудка, излечивает болезни глаз (если носить на себе ее корень), оберегает от сумасшествия (если носить ее на животе), полезна для легких, излечивает кровавый понос у меланхоликов. Тот, кто до нее дотрагивается, приобретает свойства той планеты, под знаком которой он родился. Если пить сок травы спорыш, то прибавятся силы для любовного дела.

Луна

Травы и растения собирают с 23-го по 29-й день Луны. При сборе, когда срывают траву, говорят, для какой цели она предназначена. Собранные растения кладут в пшеницу или овес до употребления. Есть множество растений, для сбора которых наработаны специальные приемы.

Луне посвящаются, как правило, все водяные растения, а также те, которые сильно подвержены лунному влиянию.

Трава **колюка** собирается колдунами на Петров день во время вечерней росы. Она хранится в коровьем пузыре и раздается тем, кто охотится на птиц. Ружье, окуренное этою травою, не дает промаха, и никакой колдун не может заговорить его.

Ревенка-трава. Эта трава уберегает человека от утопления.

Барвинок. Его сушат на полуденном солнце, превращают в мелкий порошок и смешивают с железняком. Порошок употребляется в пищу или растворяется в воде и помогает в любви.

Белена. Эту траву используют для того, чтобы подманить зайцев со всей округи. Для этого ее смешивают с кровью молодого зайца и кладут эту смесь в шкуре того же зайца где-нибудь на опушке леса. От сока белены разваливается серебряная посуда; если ее сок смешать с двумя другими компонентами — мышьяком и гемодактилью и дать взбесившейся собаке, та тотчас же издохнет.

Прикрыт. Собирается колдунами в 15 августа по 1 октября и используется для свадебного наговора. Когда невесту привозят из церкви, она должна перепрыгнуть через порог, под которым лежит прикрыш-трава, иначе все злые наговоры упадут на ее голову.

Трава плакун. Собирая эту траву, нельзя пользоваться никакими железными орудиями. Выкопав траву, тут же идут в церковь, обернув корень травы на восток, и произносят заговор:

Плакун, плакун! Плакал ты долго и много, а выплакал мало. Не катись твои слезы по чисту полю, не разносись твой вой по синему морю, будь ты страшен злым бесам, полубесам, старым ведьмам киевским. А не дадут тебе покорила — утопи их в слезах; а убегут от твоего позорища, замкни в ямы преисподние. Будь мое слово при тебе крепко и твердо. Век веком!

Эта трава отгоняют нечистую силу, ее корень, повешенный на шею, отпугивает даже людей. Того, кто носит такой амулет, все как огня бояться будут.

Трава **тирлич** собирается под Иванов день на Лысой горе, близ Днепра, под Клевом. Она необходима оборотням. Для того чтобы обратиться, они мажут соком этой травы под мышками. Считается, что тот, кто носит ее, не будет вызывать царского гнева.

Трам **нечуй-ветер**. Тот, кто обладает этой травой, сможет остановить ветер, спасти себя и судно от утопления, ловить рыбу без снастей. Собирают ее 1 января в глухую полночь. Причем найти эту траву могут, только слепые от рождения люди, они чувствуют ее присутствие. Ловить траву надо ртом, руками к ней прикасаться нельзя.

Сон-трава обладает даром предсказывать во сне людям их судьбу. Собирают ее по утренней росе, опускают в холодную воду

и при полнолунии вынимают. Не путайтесь, если трава начнет шевелиться. Затем траву кладут под подушку. Если во сне привидятся молодые девушка или юноша — все будет хорошо, если приснится смерть — быть беде.

Разрыв-трава. Эта трава может разрывать железо, серебро, медь на мелкие кусочки. Обладать ею может только тот, кто обладает цветом кочедыжника и корнем плакуна. Разрыв-трава также обладает способностью отыскивать клады. Стоит только притронуться к крышке сундука с кладом разрыв-травой, и сундук сам откроется.

Крапива. Эта трава важна не только сама по себе. Если держать ее в руке вместе с тысечелистником — избавишься от любого страха, если крапивой и змеевиком натереть ладони — поймаешь много рыбы, а если крапиву с чертополохом брать на охоту — придешь с большой добычей.

Иван-да-марья. Увеличивает на некоторое время силу человека.

Ластовичная трава. Если ее носить на теле постоянно — у вас будет удачным любое путешествие. По этой траве гадали, выживет больной или умрет. Ему на голову клали ластовичную траву — если больной смеялся, то он, выживет, если впадал в уныние — умрет. Трава также обеспечивает успех в судебных тяжбах, если ее носить с сердцем хорька или крота.

Голубец болотный. Убережет охотника от нападения любого хищного зверя.

Песий язык. Если его положить в постель под левую ногу, он поможет унять ночью кошек и собак. А если вдобавок использовать сердце и лапку лягушки, то, напротив, собаки сбегутся со всей округи.

Василек. Этот цветок в комбинации с кровью самки удода дает ощущение тем, кто находится в комнате, что они парят в воздухе, не касаясь земли, если добавить эту смесь к маслу в лампе, горящей в этой комнате.

Железняк. Добавляя к нему отростки молодого однолетнего льна, делают смесь, которую используют при лечении падучей болезни. Собирать его нужно, когда Солнце находится в созвездии Овна.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ, МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ, ВОДОЛЕЧЕНИЕ, ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Магия очень эффективно использует еще одну особенность человеческого организма. Человек со дня своего рождения окружен цветом. Основная особенность цвета — это эмоциональное воздействие на человека, поскольку он влияет не только на глаз, но и на чувства. Раздражение глазного нерва передается центральной нервной системе и включается в общую функциональную систему организма, вызывая различные чувства: оживление, успокоение, равнодушие, возбуждение, ощущение тепла или холода и т. д.

Эстетика цвета органична всему творческому процессу и вытекает из тонкого осмысления людьми окружающей действительности, в первую очередь природы, являющейся неистощимой кладовой цветовых сочетаний. Большинство людей одинаково реагирует на один и тот же цвет, иногда особая реакция человека на определенное цветовое сочетание вызвана ранними ассоциациями, впоследствии забытыми. Существует некоторое отклонение от нормы, так дальтоники по-особому воспринимают цвет. Реакция на цвет у людей колеблется от цветовой слепоты до сверхчувствительности. Нередко бывает, что у отдельных лиц чувство цвета обостренно так же сильно,

как и чувство запаха, вкуса или слуха. По наблюдению ученых, световая чувствительность меняется даже у тех, кто обладает нормальным цветовым зрением. Это зависит от возраста, состояния здоровья, места и образа жизни, трудовой деятельности. У каждого человека и даже у целого народа, относящегося к определенной этнической группе, имеется свой любимый цвет. Склонность к тому или иному цвету меняется с годами, с возрастом человек отдает предпочтение пастельным тонам. Цвет, как и музыка, может влиять на настроение. У разных народов независимо друг от друга возникло лечение цветом органических и психических заболеваний. Наши предки в глубокой древности пытались использовать свойства цвета в религии и народной медицине. Целебные свойства цвета и его эмоционального воздействия на человека применялись при лечении различных заболеваний.

Красный цвет необходим для лечения кори, ветрянки, скарлатины, различных кожных заболеваний. В помещении создавалось красное освещение: источник света прикрывали красным покрывалом, окна завешивали красными занавесками, больного укутывали в красную материю. Люди заметили, что красный цвет нередко вызывает головную боль и усталость, чувство тепла и учащение пульса, подъем давления. Возможно, в испанской корриде красный плащ используется для возбуждения матадора, а не быка, как считают многие, поскольку почти все животные, за исключением человекообразных обезьян, — дальтоники.

В противоположность возбуждающему красному цвету, **зеленый цвет**, цвет растительности, успокаивает человека и снижает давление. С древних времен на Востоке считается, что продолжительный взгляд на зелень листвы или на крупную бирюзу, изумруд (как и на нефрит, малахит) способствует отдыху уставших глаз, снимает напряжение.

Фиолетовый цвет благотворно действует на легкие и сердце, увеличивая их выносливость.

Желтый (золотистый, оранжевый или розовый) взбадривает и вызывает чувство тепла, веселое настроение, способствует умственным занятиям и пищеварению.

Голубой (синий), подобно фиолетовому, выравнивает дыхание, поэтому используется при лечении людей, страдающих заболеваниями нервной системы и органов дыхания. Кроме того, этот цвет замедляет пульс и снижает давление, поэтому он полезен гипертоникам.

Черный цвет, наоборот, вызывает угнетение, давит на человека. Он ассоциируется с темнотой и мраком, к чему еще древние люди испытывали непреодолимую антипатию. Страх темноты, характерный для детей, сохраняется и у некоторых взрослых. Но в то же время, темнота рекомендуется беременным женщинам при сильном токсикозе.

Таким образом, благодаря ассоциативному восприятию цвета было подмечено, что качества двух цветовых групп, теплых и холодных, различны, что и используется в народной медицине. Теплые цвета (желтый, оранжевый, красный) по своей природе энергичные, действуют возбуждающе, а холодные (фиолетовый, синий, голубой) или нейтральный зеленый, будучи сдержанными и спокойными, успокаивают. Они вызывают различные чувства: сильное возбуждение, подъем настроения или равнодушие, спокойствие, тепло или холод. В голубом помещении кажется, что температура ниже на 3-4°С, чем в оранжевом. Все светлые цвета кажутся легкими, а темные — тяжелыми.

Цвет в природе всегда имеет определенное предметное содержание. Абстрактного цвета нет, есть цвета пространственные или поверхностные. Кроме того, один и тот же цвет, по-разному использованный, производит разное впечатление, поэтому в одном случае оценивается как красивый, а в другом — как уродливый. Зрительное восприятие часто сопровождается и нашим представлением о некоторых осязательных, вкусовых, звуковых и других качествах по ассоциации. Так, оранжевый цвет ассоциируется с огнем, а голубой — с небом, ранним утром и прохладой, лимонно-желтый цвет воспринимается кислым, поэтому конфета лимонного цвета со сладким вкусом малины вызывает недоумение. Серый, цвет пороха, считается сухим, а синий, цвет воды, — мокрым. Голубой пол делает походку человека несколько неуверенной.

Цвет связан и со слуховыми ощущениями. Считается, что красный или коричневый цвета — громкие, а зеленый или голубой — тихие. Таким образом, взаимосвязь анализаторов, ассоциативный характер нашего восприятия с одной стороны и наличие в самой природе более или менее постоянной окраски определенных предметов с другой — обусловливают то, что в процессе восприятия у нас возникает обогащенное чувство цвета, обладающее и яркой эмоциональной окраской. Эта эмоциональность цвета и делает его главным при эстетическом восприятии нами окружающего мира. Эмоциональные качества не являются собственно сущностью цвета, поскольку это есть конечный результат сложной работы человеческого мозга, следствие многосторонней практики людей.

МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ

Первые представления о целебных свойствах металлов на человеческий организм возникли, по-видимому, в эпоху бронзы, когда воины впервые стали защищать свое тело кольчугой, а женщины стали украшать себя бронзовыми браслетами, кольцами, амулетами...

Имеются исторические свидетельства, что в Древнем Риме, Индии, Китае до нашей эры лечение различных болезней путем аппликации дисков из металлов и сплавов меди производилось вполне сознательно. В дореволюционной России столетие назад издавались специальные книги по металлотерапии, и до сих пор у нашего народа сохранилось убеждение, что свежие синяки нужно немедленно натирать серебряной ложкой либо приклеивать медные монеты.

Не вдаваясь детально в историю медицины и народного целительства, следует заметить, что лечение методом наложения на кожу против больного органа пластин и дисков из различных металлов временами было широко распространено, а затем на длительное время забывалось.

После победы революции 1949 года в Китае китайская иглотерапия стала проникать и в Советский Союз.

Оказалось, что с целью излечения как от острых, так и от хронических заболеваний на точки меридианов больных органов можно накладывать металлические диски из серебра или меди, а также стали. Физико-химический механизм действия аппликаций металлов на организм человека до сих пор не выяснен, однако медицинские наблюдения и бытовая практика свидетельствуют, что метод этот весьма эффективен и прост в употреблении.

Методами металлотерапии удается значительно облегчить состояние больных, а при длительном применении полностью избавиться от широкого спектра заболеваний, таких как болезни уха, горла, носа: ринит, гайморит, отит, ангина и другие; болезни дыхательных путей: бронхит, трахеит, плеврит, пневмония; болезни желудочно-кишечного тракта: гастрит, холецистит, энтероколит, язва желудка и др.; хирургические заболевания: миозит, воспаления суставов (артроз, артрит); гинекологические и маммологические болезни: фибромы, фибромиомы, воспаления придатков, мастопатия и др.; болезни нервов: плексит, головные боли различного характера, бессонница и пр.; некоторые сердечнососудистые, урологические и другие заболевания.

Разумеется, наилучшие и наиболее надежные результаты дает одновременное применение сразу нескольких методов нетрадиционной медицины, например траволечения, металлотерапии и рациональной диеты.

В ряде работ, посвященных металлотерапии, утверждалось, что наилучшие результаты достигаются лишь при использовании определенных марок меди и латунно-никелевых монет выпуска до 1961 г. Однако действие металлов на состояние организма носит полевой (электромагнитный или другой), но отнюдь не химический характер, а значит, год выпуска металла никакого значения для оздоровления не имеет.

Гораздо важнее физическая чистота поверхности диска, монеты или пластины. Кожа больного должна быть также либо вымыта водой с мылом, либо протерта одеколоном (водкой).

Первый принцип металлотерапии: на чистую сухую

кожу накладывается чистая сухая металлическая аппликация. К больному месту (или проекции внутреннего органа на кожу) аппликация сама плотно присасывается. Если этого не происходит, ее закрепляют одной-двумя полосками пластыря. Через 1-2 суток больной начинает ощущать под аппликацией некоторое неудобство, далее — зуд. Тогда аппликация снимается, кожа вновь очищается, а диск или монета прикладываются к телу другой, чистой стороной. Быстрое потемнение или даже загрязнение аппликации говорит об эффективности ее действия. После загрязнения диск или монету следует подержать несколько минут в столовом уксусе, затем очистить с помощью зубной щетки пастой типа «Гигиена» или аналогичным порошком до яркого блеска.

Второй принцип металлотерапии. Диск, монета, пластина должны полностью прилегать всей своей поверхностью к коже в избранном месте.

Пластины могут изгибаться в соответствии с рельефом тела. На разные участки тела следует накладывать монеты, диски пластины разного размера. Так, если для лечения гастрита могут применяться пластины большого размера (50х100 мм), то в случае болей в суставах пальцев рук, ног на них следует накладывать лейкопластырем обычные копейки (советского образца), добиваясь во всех случаях полного прилегания аппликации к коже.

Не вдаваясь в теорию и практику иглорефлексотерапии, которая является сложнейшей областью медицины, укажем простые способы поиска мест наложения металлических аппликаций. Обычно каждый страдающий каким-либо заболеванием человек ощущает, где у него болит. Обнаружив больное место и обнажив его, он сам или с помощью близких путем кратковременного надавливания подушечками пальцев определяет более точно (до 5-10 мм) болезненные точки. Именно на эти точки и следует наклеивать диски или монеты, закрепляя их лейкопластырем и следя за тем, чтобы они прилегали к коже всей поверхностью. Если болезненные точки не выявляются, следует определить, хотя бы точки повышенной чувствительности или найти проекцию органа на кожу, т. е.

как бы отображение, например, больной почки по перпендикуляру до ближайшего участка кожи.

Для успешного лечения различных заболеваний следует иметь набор дисков, монет, пластин толщиной 0,5-2 мм и диаметром от 20 до 50 мм из меди, латуни, бронзы, а также (если повезет!) и серебряные полтинники чеканки 20-х годов.

Методами металлотерапии можно буквально за 15-20 минут снять внезапную головную и зубную боли, за 1,5-2 часа ликвидировать флюс (воспаление надкостницы), не говоря уже о быстром лечении ушибов, синяков, шишек и т. п. Поэтому в дорогу, в отпуск, в поход всегда надо брать с собой заранее начищенные монеты либо еще более эффективные диски и пластинки из красной меди, достать которые пока довольно трудно.

ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Много еще неоткрытых тайн окружает нас. Эпохальное значение для здоровья человека имеет открытие швейцарскими радиостезеологами так называемой геобиологической сети Земли, проявляющейся в излучении Землею радиоактивных волн типа гамма-лучей. Они проходят через атомы земли, растений и животных.

Многочисленные исследования и наблюдения, проводимые в различных странах, позволяют сделать вывод, что эти волны имеют длину меньшую, чем длина волн живых организмов, что человек, животное или растение, находящиеся в поле этих волн достаточно продолжительное время, получают дисгармонию и сдвиги на клеточном уровне. В результате нарушается правильное функционирование клеток, что приводит к нарушению правильной работы органов и систем в организме, взаимоотношений органов и систем, т. е. к заболеванию.

Повсюду есть люди, от чьих хронических болезней их не могут излечить ни современная медицина, ни самые современные лекарства, ни медицинская аппаратура.

Можно считать очевидным, что современная медицина не обращает необходимого внимания на два мощных фактора болезни, стоящих барьером на пути лечения. Это — геобиологическая сеть Земли и радиация подземных вод.

Простым перемещением, передвижением кровати из радиоактивной зоны в нейтральную можно сохранить многие тысячи жизней.

Таким образом, геопатогенная зона («гео» — земля, патогенный — «болезнетворный») — это обычно небольшой участок поверхности земли, длительное пребывание на котором приводит к нарушению функционирования организма и его заболеванию. Такое место пересечения создает наиболее опасный для организма геопатогенный очаг площадью обычно 20-25 см. В этих зонах наблюдается изменение геофизических параметров среды: повышение ионизации воздуха, усиление радиоактивного фона, увеличение электрического потенциала атмосферного электричества, изменение вертикальной составляющей геомагнитного поля и т. д. В ряде стран — ФРГ, Чехии, Словакии, США — созданы электронные приборы для обнаружения опасного излучения.

На геопатогенные зоны особое внимание стали обращать уже в XIX веке, когда стало известно о так называемых «раковых домах», в которых из поколения в поколение отмечалась смертность проживающих в них людей от раковых заболеваний. Одним из первых этим серьезно занялся немецкий ученый Густав фон Поль, опубликовавший результаты своих исследований, проведенных в Баварии. Он пришел к выводу, что кровати всех 58-ми человек, умерших от рака, находились в сильных геопатогенных зонах.

В Чехословакии в течение 30 лет геопатогенные зоны изучал Олдрих Юризек — врач-лозоходец, онколог округа Оломоуц, установивший, что в домах, построенных на дне водоемов, высохших русел рек, вблизи изгиба русел, риск преждевременной смерти выше.

В 1950 году в Баварии доктор М. Курри пришел к выводу, что геопатогенные зоны играют большую роль в

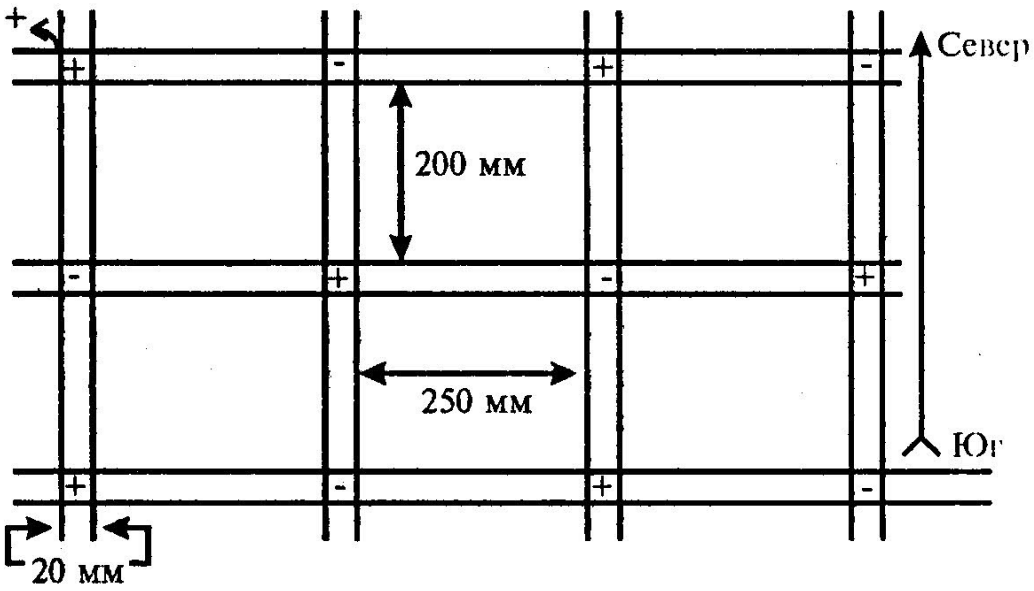
генезисе раковых заболеваний. Однако он считал, что фактором, провоцирующим рак, является особый вид «теллурической» радиации, получившей впоследствии название «сеть Курри».

Сегодня не приходится сомневаться, что Земля, как планетарное образование, имеет определенную поли морфную структуру и упорядоченность, возникающие под влиянием космических сил, гравитационных и магнитных полей. Надо принимать во внимание и мощные токовые системы в ионосфере, где экваториальные струи имени величины порядка 10 тысяч ампер, которые силами вращения Кориолиса закручиваются в огромные вихри, поляризующие пространство Земли.

Определение геопатогенных мест в вашей квартире, на работе имеет смысл. Здесь вам неоценимую услугу мо гут оказать биолокаторы, у которых на сегодняшний день методика определения ГПЗ хорошо отрабатана.

Методика определения ПП

Геобиологическая сетка накладывается с интервала ми с севера на юг по два метра, а с востока на запад — по 2,5 метра. Для удобства в местах пересечения линий поставим в шахматном порядке плюсы и минусы. Все обследованные онкологические больные спали под «плюсами».



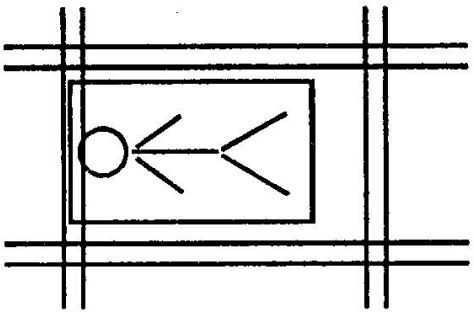
Нужен обыкновенный маятник — кольцо или любой другой сравнительно тяжелый предмет на нитке. Медленно пройдите по комнате с ним. Внутри сетки он будет спокоен, а на линиях — раскачиваться. На «плюсе» — вращаться по часовой стрелке, а на «минусе» — против.

Такой простой маятник может помочь вам при диагностировании органов, пораженных болезнью. Издавна пользуются маятником для определения, какая пища подходит человеку, а какая нет.

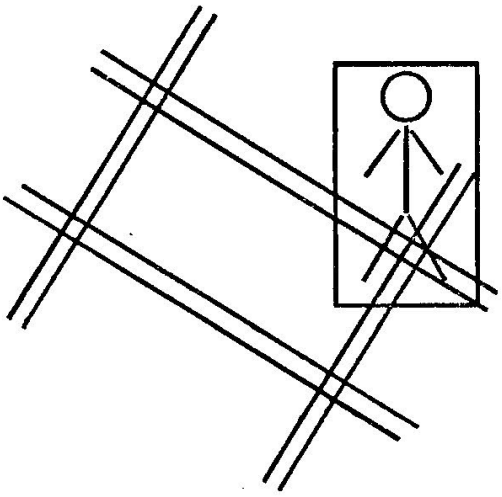
Болезнетворные места прекрасно определяют животные. Собака никогда не ляжет на пересечении линий, постарается всегда находиться внутри прямоугольников сетки, кошка — наоборот.

А теперь рассмотрим, как взаимосвязаны заболевания человека и расположение постели.

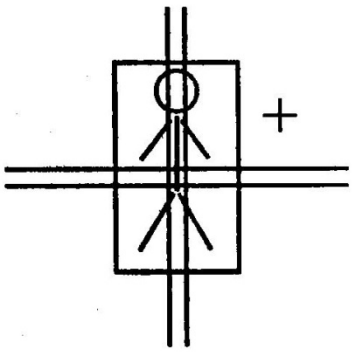
1. Головокружение, усталость утром при пробуждении, нарушение равновесия, повышенная возбудимость, нарушения психики, циклофренические состояния.



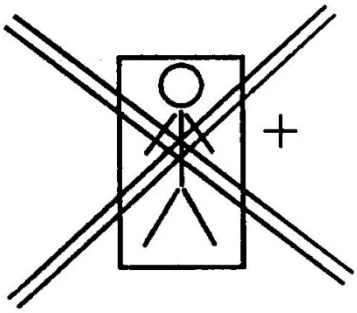
2. Головокружение, умственное истощение, головные боли, нарушения зрения, слуха, базедова болезнь, нарушения психики, инфаркт, смерть.



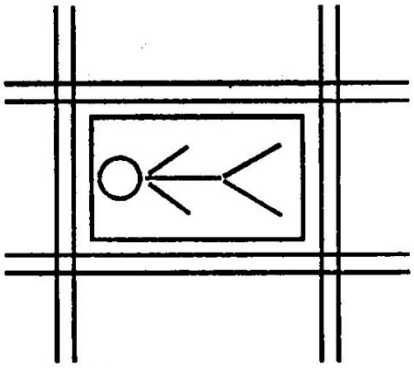
3. Общее ослабление процессов метаболизма, рак легких, горла, желудка, мочевого пузыря, почечные заболевания и болезни желчного пузыря, смерть.



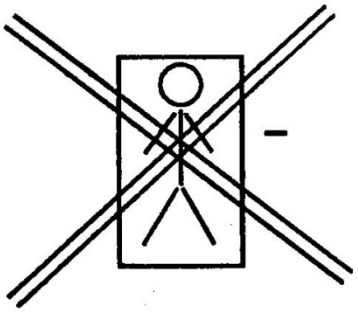
4. Заболевания двигательной системы нижних конечностей, колен, стоп, боли в суставах с их припуханием, патологическое изменение суставов с их припуханием, патологическое изменение суставов, поражения ног, ноги отнимаются.



5. Типичных проявлений заболеваний нет.



6. Заболевания без ослабления процессов метаболизма, рак легких, желудка, болезни желчного пузыря, смерть.



Расположение постели в ГПЗ	Время пребывания в годах	Число лиц			
		общее	легко больных	тяжело-больных	смертные случаи
См. 1	1-2	10	6	4	—
	2-5	18	6	12	—
	5-15	61	30	31	—
	Итого:	89	42	47	—
См. 2	1-2	80	80	—	—
	2-5	136	87	47	2
	5-15	182	82	67	33
	Итого:	398	249	114	35
См. 3	1-2	26	26	—	—
	2-5	55	20	22	13
	5-15	101	33	22	46
	Итого:	182	79	44	59
См. 6	1-2	14	12	2	—
	2-5	29	18	11	—
	5-15	25	16	9	—
	Итого:	68	46	22	—
См. 4	1-2	46	40	6	—
	2-5	92	49	43	—
	5-15	115	66	59	—
	Итого:	263	155	108	—
См. 5	1-2	88	—	—	—
	2-5	82	—	—	—
	5-15	96	—	—	—
	Итого:	266	—	—	—
	Итого: 1-15	1280	570	335	158

Для нейтрализации патогенной зоны необходимо использовать: зеркало, канифоль, янтарь, асбест, известь, железную руду, глину, мрамор; чеснок, лук, папоротник, каштаны.

Из-за вызывания ГПЗ патологических изменений в организме человека надо использовать нейтральные пространства ГПЗ, подходящие для сна и места работы.

Надо обратить внимание еще и на то, что проведенные исследования не учитывают возможные подземные течения, которые еще больше усиливают агрессивное влияние ГГП на человека

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Вся жизнь на нашей планете появилась благодаря воде. С ней связаны все основные функции организма. В организме постоянно циркулируют слизь и желчь, в составе которых присутствует вода. Жидкость, циркулирующую в организме, называют активной водой. Существует такая закономерность: чем больше в организме активной воды, тем интенсивнее жизненные процессы, и наоборот, чем меньше, тем слабее. Организм может по-разному пополнять запасы влаги: просто выпивая воду; принимая ванну; душ; обливание и обтирание; купание в большом водоеме; впитывая влагу в бане. Каждое из этих действий имеет лечебный эффект для организма. Механизм водных процедур может быть различен. Постоянно мокрая кожа втягивает в себя свободные электроны, а плавание и ныряние в воде с задержанным дыханием приводит к накоплению и задержке большого количества углекислоты, что стимулирует биосинтез, в воде уменьшается вес тела, значительно облегчается кровообращение.

Рассмотрим некоторые варианты применения воды для достижения терапевтического эффекта.

Компрессы

1. *Компресс для туловища.*

Необходимо взять большой кусок грубой ткани (желательно льняной), складываем в 6-10 раз, так, чтобы в сложенном виде он закрывал горло, грудь и живот. По длине ткань в сложенном варианте должна быть сантиметров на 30 шире тела и свободно свешиваться с обеих сторон небольшими кусками. Затем его опускают в холодную воду

(зимой можно в теплую), вымачивают, хорошо выкручивают и накладывают на тело, покрывая горло, грудь и живот. Сверху тела нужно положить одеяло, сложенное вдвое или втрое, что уменьшит доступ воздуха к мокрому компрессу. А горло можно обернуть куском сукна или любой другой материи для предохранения от напора наружного воздуха. С укутыванием тела нужно быть осторожным. Компресс должен лежать от 45-ти минут до 1 часа, если необходимо воздействие холодным; а если процедура выполняется теплым компрессом (согревающим), то ее можно повторять, вновь намочив компресс.

2. *Компресс на спину.*

Подготовка компресса аналогична предыдущей процедуре, различно только его положение. Намоченный и выкрученный компресс (сложенный в 3-4 раза) раскладывают на шерстяном одеяле так, чтобы его длина шла от первого шейного позвонка до самого конца позвоночного столба. Потом человек ложится на приготовленный компресс (на спину) и, чтобы перекрыть поступление воздуха, сверху его накрывают теплым одеялом. Компресс должен лежать в течение 45-ти минут. Если необходимо продлить действие компресса, то его нужно будет снова смочить. Он прекрасно действует при болях в спине, стимулирует работу спинного мозга, снимает нагрузку с позвоночного столба.

3. *Компрессы для туловища и спины.*

Приготавливаются компрессы так же, как и в вышеописанных случаях. Добавить к этому можем то, что одеяло, на которое должен ложиться спиной человек, должно быть достаточной ширины, чтобы покрывать любой компресс. Допустимая продолжительность процедуры от 45-ти минут до 1 часа. Этот компресс эффективен при большом жаре.

4. *Компресс на живот.*

Плотно сложенный в 4-6 раз кусок ткани смачивают в воде, насухо выкручивают и накладывают на нижнюю часть живота. Естественно, компресс укутывается сверху шерстяным одеялом. Продолжительность — от 45-ти минут до 2-х часов.

Двухчасовой компресс полезен при колитах, тяжести желудка. В этом случае вместо воды употребляется смесь из уксуса (1/3 часть). Можно использовать отвар из сенной трухи, овсяной соломы.

Ванны

Ножные ванны

1. Холодная ножная ванна.

При этой процедуре необходимо стоять в воде по икры или выше их 1-4 минуты. Чаще всего она необходима совместно с другими применениями воды, когда больной не переносит полной ванны или полуванны.

Ножная ванна важна для здоровых как освежающее и укрепляющее средство, она устраняет усталость и приносит спокойный и здоровый сон.

2. Теплая ножная ванна.

В теплую воду 25-26°С кладут полную горсть соли и 2 горсти древесной золы и хорошо перемешивают. Иногда можно повысить температуру воды до 30°С, но за ней должна следовать холодная ножная ванна не более 1-2-х минут, а продолжительность теплой ванны — 12-15 минут. Она предназначается для слабых, малокровных, нервных, очень молодых и престарелых, для женщин и прекрасно действует при плохом кровообращении, приливах, головных и горловых болях, судорогах и т. д.

Рекомендуем также ванну из сенной трухи. 3-5 горстей сенной трухи заливаем кипятком и охлаждаем до температуры 25-26°С. Эта ванна весьма полезна при ножном поте, открытых ранах, ушибах, опухолях, подагре, хрящевых узлах, нагноениях между пальцами, нарывах под ногтями, при повреждениях от тесной обуви.

На только что описанную ванну *похожа ножная ванна с отваром из овсяной соломы.* Варим солому около 30 минут, охлаждаем до 25-26°С и употребляем в течение 20-50 минут. Помогает при суставном ревматизме, всяческих затвердениях на ногах, подагре, мозолях, врастающих и гниющих ногтях, водяных пузырях от ходьбы.

Необходимо особенно подчеркнуть ножную ванну из теплого солода,

а также из выжимок винограда. Ее длительность — 15-30 минут. Излечивает ревматизм и подагру.

Полуванны

Есть 3 способа принятия полуванн из холодной воды:

1. Стоять в воде так, чтобы вода была выше колен.
2. Стоять на коленях так, чтобы и бедра были покрыты водой.
3. Собственно полуванна — вода достигает середины живота. Принимать сидя.

Холодные полуванны — прекрасный закаливающий способ, полезный как для ослабленных, так и для здоровых. Сами по себе эти ванны, как правило, не применяются, только в сочетании с другими водными процедурами. Их продолжительность не должна превышать трех минут. Можно также погружать в воду и руки по плечи.

Рекомендуем холодные полуванны при холодных ногах, геморроях, коликах от газов, ипохондрии, истерии. Необходимо заметить, что перед принятием этой процедуры необходимо обмыть холодной водой (только для здоровых людей) верхнюю часть тела.

Сидячие ванны

1. Холодная сидячая ванна. Необходимо приобрести сидячую ванну и наполнить ее водой примерно наполовину. В воде должна находиться нижняя часть живота и верхняя часть бедер. Важно принимать эти ванны прямо с постели, ночью и затем сразу же ложиться опять в постель. Принимать их чаще 2-3-х раз в неделю не рекомендуется. Они полезны тем, кто хочет избежать простуды, стать закаленным, невосприимчивым к переменам температуры, а также тем, кто страдает бессонницей.

2. Теплая сидячая ванна. Она никогда не делается просто из одной воды, а всегда из отвара полевого хвоща, овсяной соломы, сенной трухи. Приготовляются они все одинаково: наливают на эти травы кипяток и дают им немного постоять на огне, затем охлаждают до 24-26°С и садятся в ванну приблизительно на 15 Минут. Применять не более 2-3 раз в неделю, иногда чередуя с холодными.

Помогают при многих глубоко укоренившихся болезнях: сильный геморрой, фистула толстой кишки, боли в слепой кишке, болезни почек и мочевого пузыря, каменная болезнь, затрудненное мочеиспускание, ломота, застои крови, ослабление желудка, наружные опухоли и нарывы, запоры, колики от скопления газов и т. п.

Полные ванны

1. Холодные полные ванны. В них можно становиться, ложиться всем телом или же входить в воду до подмышек и обмывать верхнюю часть тела губкой или грубым полотенцем. Принимают ванну от 30 секунд до 3 минут — чем короче, тем сильнее действие процедуры. Если вы находитесь в холодной воде дольше, необходимо затем заняться физическими упражнениями, согревающими тело, иначе ванна не укрепит здоровье, а, напротив, ослабит его.

а) Холодные ванны для здоровых. Рекомендуемы в любое время года, но зимой, смотря по обстоятельствам, принимать ванны не чаще 1-го раза в неделю, а то и 1 раз в 2 недели. Перед принятием ванны ваше тело должно быть теплым, если же вас морозит, у вас холодные руки или ноги, необходимо хорошо разогреться ходьбой и т п. После этого надо быстро раздеться и погрузиться в холодную ванну на 1 минуту, а если вы вспотели — погрузитесь до пояса, а верхнюю часть тела сильно и быстро обмывать. Затем выйти из ванной и быстро одеться, не вытираясь. Ваше здоровье необычайно укрепится.

б) Холодная ванна для больных. Здоровый организм в силах вывести все отравляющие вещества, ослабленному же болезнью приходится помочь, чтобы он сам смог взяться за эту работу. Особенно необходимы эти ванны людям, снедаемым лихорадкой с температурой 39-40°С. Применять в данном случае ванну нужно с осторожностью, а иногда и заменять ее обмыванием. Ванны, как и обмывания, нужно делать всякий раз, когда жар усилится, можно даже через каждые полчаса.

2. Теплая полная ванна. Совершается она таким образом: входят в ванну, наполненную теплой водой, так, чтобы она покрыла все тело, и остаются там 25-40 минут, затем быстро переходят в холодную ванну, стоящую рядом. Если такой возможности нет — быстро (в течение 1 минуты) обмывают тело холодной водой и, не вытираясь, одеваются. Затем необходимо быстро двигаться, пока не согреетесь.

Есть еще один способ: в теплую ванну (26-28°С) входят не один, а три раза. Вся процедура продолжается 33 минуты и выглядит так:

10 минут	в	теплой ванне
1 минут	в	холодной ванне
10 минут	в	теплой ванне
1 минут	в	холодной ванне
10 минут	в	теплой ванне
1 минут	в	холодной ванне

Всегда следует оканчивать холодной ванной. Здоровые люди медленно садятся в холодную ванну, ослабленные же садятся быстро и обмывают грудь и спину, не погружаясь. Старайтесь не мочить волосы, если же не получилось — быстро оботрите их насухо. Затем быстро двигаемся, пока не согреемся.

а) Теплая полная ванна для здоровых. Эти ванны хороши для молодых, а также ослабленных болезнью людей. Здоровым людям лучше принимать холодные ванны. При расположении к подагре, суставному ревматизму рекомендуется принимать две такие ванны в месяц. Пожилым людям для чистоты кожи, для освежения и укрепления нужно принимать хотя бы 1 ванну в месяц (28-40°С) продолжительностью в 25 минут, с последующим сильным обмыванием.

б) Полная теплая ванна для больных. Они подразделяются на ванны из сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток и на смешанные ванны.

Ванна из сенной трухи

Маленький мешочек в сенной трухой помещается в кипящую воду на 15 минут.

Отвар сливается в уже приготовленную ванну с теплой водой, и к этой смеси добавляется горячая или холодная вода до необходимой нам температуры. Открывает поры и усиливает кровообращение.

Ванна из овсяной соломы

Значительный пучок овсяной соломы кипятить в течение 50-ти минут, слить в ванну и довести температуру до нужной. Эта ванна укрепляет и полезна при болезнях почек и мочевого пузыря, при ревматических болях.

Ванна из сосновых веток

Мелко изрубываем сосновые иглы, ветки и шишки, смешиваем и кипятим полчаса в воде. С отваром поступаем так же, как и в предыдущих случаях. Также полезна для почек и мочевого пузыря, но главным образом действует на кожу, возбуждая ее деятельность, и на внутренние сосуды, укрепляя их. Эта ванна особенно хороша для старых людей.

Смешанные ванны

Смешанными ваннами называют такие, в которых смешивается отвар из нескольких растений. Например: сенная труха и овсяная солома. При этом желательно, чтобы оба растения варились вместе. Применяются также ванны из липы, ромашки, цветов липы и др.

Минеральные ванны

Очень многие люди считают, что чем сильнее они воздействуют на организм, тем лучше будет результат. Однако это не так. Минеральные ванны относятся к очень сильным средствам воздействия, и применять их надо с осторожностью, следуя рекомендациям своего врача. Выдающиеся врачеватели прошлого считали, что нет ничего целебнее трав и воды земли, на которой ты родился. Ежедневный кропотливый уход за своим здоровьем, гигиена, зарядка, спокойный образ жизни значительно важнее для человека, чем сильное кратковременное воздействие

Ванны для отдельных частей тела

Ручная ванна (ванна для кистей и рук). Для рук рекомендуется паровая ванна в случаях судорог, укуса ядовитого насекомого, после укуса собаки, при загрязнении ран. Более подробно о паровых ваннах будет сказано ниже.

Головная ванна. Существует как холодная, так и теплая головная ванна. Сосуд с водой ставят на стул и погружают в него верхнюю часть головы на 1 минуту, если вода холодная, или на 5-7 минут в теплую воду. Если вода не достает до задней части головы, то необходимо обливать это место рукой. При сухой чешуйчатой сыпи, нарывах следует принимать продолжительные головные ванны с последующими холодными обливаниями и обмываниями. В любом случае необходимо после ванны тщательно вытереть волосы (почти насухо) и некоторое время не выходить на воздух. Эти ванны применяют при лечении перхоти, при различных высыпаниях, рубцах и т. п.

Глазная ванна. Обыкновенно принимается холодной или теплой. Приготавливают ее так: 0,5 столовой ложки укропа заливают кипятком и небольшое время держат на огне, затем отцеживают укроп и отвар выливают в теплую воду. Затем доводят температуру воды до 24-26°С. Погружаем лицо в воду и открываем глаза на 15 секунд, потом поднимаем голову и снова погружаем в воду лоб и глаза. Повторяем 4-5 раз. Заканчиваем все-таки холодной ванной, так что в итоге начинаем пользоваться только холодной водой. Можно просто обтирать глаза холодной водой.

а) Холодная глазная ванна полезна не только больным, но и здоровым глазам. Она укрепляет и освежает весь зрительный аппарат, как внутри, так и снаружи.

б) Теплая глазная ванна полезна для размягчения опухолей снаружи глаза и для выведения из глаз гнойной субстанции.

Паровые ванны

При паровых ваннах важно соблюдать некоторые правила, например: не выходить на воздух сразу после принятия ванны, пользоваться ими только для отдельных

частей тела, заканчивать их холодным обливанием или обтиранием. Паровыми ваннами не рекомендуется пользоваться слишком долго.

Головная паровая ванна. Необходимо иметь глубокую неширокую деревянную посудину с плотно прилегающей крышкой, два стула (один выше другого) и большое шерстяное одеяло. На меньший стул ставим посуду, наполняем ее на 3/4 кипятком и прикрываем крышкой и мокрым холстом. Верхнюю часть Тела необходимо обнажить до пояса. Затем садимся на высокий стул, накрываем себя и посуду большим одеялом так, чтобы пар не выходил, и открываем крышку. Голову нужно наклонить над посудой, опираясь руками на ее края. Жар довольно силен, поэтому найдите такое положение головы, которое наиболее удобно.

Чистые водные пары иногда действуют не совсем благоприятно на глаза и желудок, поэтому можно добавлять в ванну смолотый укроп, мяту, шалфей, бузину, подорожник, липовый цвет, сенную труху или горсть крапивы. Обыкновенно через 8-9 минут пар выступает изо всех пор, но малокровным людям иногда рекомендуется класть в посуду накаленный на огне кирпич (минут через 10 после начала ванны). После ванны — холодное обливание. Еще раз подчеркиваем, что нельзя сразу после ванны выходить на воздух — особенно зимой, необходимо минут 20 побыть в помещении, желательно двигаться. Паровые ванны не рекомендуется применять слишком часто. Только в редких случаях, когда необходимы очень обильные выделения, можно принимать ванну через день в течение недели. Одеваёмся, оставляя тело мокрым.

Паровые ванны головы излечивают опухоли и сыпь на голове, насморк, простуды дыхательных органов, головные боли, ревматические и конвульсивные боли в верхней части туловища, стесненное дыхание, различные катары, при опухолях шейных желез, воспалениях глаз от холода и т. п.

Ножная паровая ванна. Она оказывает действие, аналогичное действию головных ванн. Садитесь на стул, предварительно расстелив на сиденье широкое и плотное шерстяное одеяло.

Обнажите ноги и нижнюю часть тела. Перед вами должна стоять широкая деревянная посудина, на бортах которой, чтобы не обвариться, необходимо укрепить две дощечки. После того как вы сели и поставили ноги на дощечки, надо обернуться одеялом так, чтобы пар не выходил. Можно добавить отвар сенной трухи, а также позже опустить в воду раскаленный кирпич минут через 5-10 после начала ванны. Для самого легкого воздействия ванна должна длиться 15-20 минут, для более сильного — 25-30 минут (тогда необходимо опускать кирпичи или камни в воду через каждые 10 минут). Делать эти ванны 1-2 раза в неделю, заканчивать холодным обтиранием — если ноги потели до колен, обливанием — если потели бедра, и полуваннами — если вы потели по пояс.

Применяются эти ванны при различных заболеваниях ног: сильный ножной пот с противным запахом, опухоли ног, застой крови, холод, в ногах, вросшие ног¬ти, конвульсии нижней части живота, происходящие от простуды, при головных болях, вызванных приливом крови к голове.

Паровая ванна на ночном стуле. В глиняный или жестяной горшок наливается кипящая смесь (с добавлением отваров полевого хвоща, соломы или сенной трухи). Садитесь на горшок и оборачиваетесь одеялом. Продолжительность 15-20 минут с последующим обмыванием холодной водой или полуванной. Затем быстро ложитесь в постель — потение продолжается само собой. Употребляются эти ванны при болезнях почек и камнях в них, конвульсивном и ревматическом состоянии живота, нарывах в мочевом пузыре, начинающейся водянке, при прекращении мочеотделения.

Паровые ванны для отдельных больных мест. Для отдельных частей тела также рекомендуются паровые ванны — при болезнях глаз, ушей, рта, пальцев кисти рук и ног и т. д. Можно добавлять в ванну сенную труху, для глаз — укропный порошок, очанку, тысячелистник, для ушей — отвар крапивы, тысячелистника, для горла — тысячелистник и крапиву. Пользовать этими ваннам от10 до 20 минут

— не более. Те пары, которые используются для дыхания, никогда не должны быть горячими.

Обливания

Обливания ног

Ноги обнажаются выше колен и ставятся в приготовленный сосуд. Обливание делается небольшой лейкой. Первой лейкой быстро обливаем ноги от голени и выше. Следующие лейки выливают уже меньшей струей на отдельные места ноги, особенно на коленные чашечки и на икры (со всех сторон). В последний раз воду из лейки выливают не струей, а через верхнее отверстие в два-три приема, как бы для обмывания ног.

Количество воды — от 5 до 30 литров, но начинать надо с 5-7 литров.

Такие обливания значительно укрепляют ослабленные ноги за 8-10 обливаний.

Обливание нижней части тела

Это обливание должно следовать за паровой ножной ванной. Первую лейку выливают сзади на тело, начиная от ног и бедер и выше, а следующие 3, 4 и даже 6 леек воды выливают спереди равномерно на нижнюю часть тела. Лучше всего проделывать это стоя, как и обливание бедер.

Обливание спины

Первой лейкой воды обливают сзади все тело от пяток до затылка, следующие 3-5 леек равномерно выливаются с одной стороны от шеи до нижнего края крестца и с правой стороны от правой до левой лопатки, при этом позвоночник обливается весьма значительно, но у чувствительных лиц необходимо (особенно сначала) щадить позвоночник. Заканчивать обливание спины следует быстрым обмыванием груди, живота и рук. Это обливание очень полезно для позвоночника и улучшения кровообращения.

Полное обливание

Необходимо сесть в ванну на неширокую дощечку в специальной купальной сорочке,

можно также стать на колени или стоять. Первой частью воды обливают все тело, затем продолжают, обливая то спереди, то сзади. Главным образом вода должна падать на позвоночник, главные нервные узлы, на затылок по обе его стороны и на область желудка. Для слабых и болезненных людей рекомендуется вначале подогревать воду хотя бы до 15-18°С. Нежелательно, чтобы вода падала сильной струей.

Это обливание закаляет, укрепляет, улучшает циркуляцию крови, снимает раздражительность.

Обливание рук

Обливание начинается с кистей рук и идет вверх до плеч. Оно делается с обеих сторон — на каждую руку выливаем 15 литров воды. Это обливание полезно для закаливания рук и устраняет застои крови, ослабляет воспаления и уменьшает боль, а также излечивает ломоту и ревматизм рук.

Обливание головы

Воду льют на голову так, чтобы струя текла за ушами, на щеки и даже секунды 2 на закрытые глаза. Начинают одной полной лейкой, затем берут две. После обливания необходимо насухо вытереть волосы.

Обмывания

Обмывания делятся на обмывания отдельных частей тела и на обмывание всего тела. Нужно обращать внимание, чтобы все части тела были одинаково мокры и чтобы обмывание не длилось больше 1-2 минут. Если человека морозит или знобит, обмывания делать не следует, чтобы не ухудшить состояние.

Полное обмывание

а) Для здоровых.

Берут грубое полотенце, смачивают его в холодной воде и начинают обмывание с груди и живота, затем переходят на спину и, наконец, обмывают руки и ноги. Не

вытираясь, одеваются и начинают быстро двигаться, чтобы движением высушить тело. Лучше всего выполнять обмывания утром, сразу с постели. После можно для согревания опять лечь в постель под одеяло на 10-15 минут. Делать это надо ежедневно или, по крайней мере, через 2-3 дня.

б) Для больных.

Больной садится в постели, и ему быстрыми движениями обмывают спину и весь позвоночник, затем больной снова ложится, и ему обмывают грудь и живот, затем руки и ноги. Осторожное, быстрое обмывание никогда не повредит, даже если делать его очень холодной водой.

При всех болезнях, вызывающих лихорадку, обмывания играют важную роль. Частоту обмываний нужно регулировать по состоянию больного.

Обмывание отдельных частей тела

Производится рукой или грубым полотенцем, смоченным в холодной воде. Правила те же, что и при остальных обмываниях. Делается, если воспаляется палец руки или ноги или какая-нибудь другая часть тела.

Обертывания

Обертывание головы

Обертывания головы можно делать двумя способами:

а) Моют всю голову, лицо и волосы так, чтобы вода проникла к коже, но с волос не капало, затем укутывают всю голову сухим платком.

Укутывать нужно очень плотно, оставляя открытыми только лоб и глаза. Через 30-60 минут (в зависимости от длины волос) волосы становятся совершенно сухими. После этого можно повторить процедуру 1, 2 и даже 3 раза, но каждый раз платок должен быть сухим. После последнего обертывания быстро и легко обмыть себе шею и голову холодной водой и насухо вытереть их.

б) Моют голову так же, как и в первом случае, затем делают обертывание двумя платками — хлопчатобумажным и шерстяным

на 25-30 минут. Оканчивают это обертывание так же, как и выше. Головные боли, преимущественно ревматического характера, сыпи разного рода, маленькие нарывы на волосистой части головы — все это вполне излечивается обертыванием.

Обертывание шеи

Рукой или полотенцем смачивают шею, затем быстро оборачивают ее в 3-4 оборота сухой повязкой, так, чтобы воздух не проникал к мокрым местам:

Второго рода обертывание заключается в том, что вокруг шеи обертывают мягкое полотенце, смоченное в холодной воде. Сверху кладут сухое полотенце, а затем — шерстяную или фланелевую повязку. Длительность обертывания — от 1 часа до полутора часов, причем через каждые 20 минут необходимо возобновлять компресс. Шейные обертывания нужно начинать при воспалениях горла, болезнях глотки, некоторых болезнях головы.

Ножное обертывание

Важно как вспомогательное средство, применяется вместе с обертываниями других частей тела.

Собственно ножное обертывание: старые тряпки намочить водой пополам с уксусом, обернуть ими ноги и обложить шерстяной повязкой или бинтами. Затем лечь в постель, старательно укрывшись. Длительность процедуры 1-2 часа. Если при этом повышается температура — заново смочить повязки.

Есть еще один способ: перед сном наденьте пару мокрых носков, а сверху шерстяные. Но утром, сразу по пробуждении, необходимо снять носки. Это средство прекрасно снимает усталость, помогает также страдающим ножным потом (в сочетании с паровыми ваннами).

Нижнее обертывание

Обертывание начинается с плеч и распространяется до пальцев ног. Голова, шея, плечи и руки свободны и должны быть прикрыты рубахой. Делается это таким образом: на кровать, матрас кладут простыню, затем шерстяное одеяло,

а сверху холст. Холст должен быть такой длины, чтобы, сложенный в 2, 3 и даже 4 раза, он мог обернуть все тело и ноги. Мокрым холстом плотно укутывают человека сверху шерстяным одеялом и простынею так, чтобы прекратить доступ воздуха. Для слабосильных, больных и пожилых людей можно мочить холст в теплой воде. Когда чувство холода сменяет ощущение приятной теплоты (1-1,5 часа), холст снимают. Иногда в воду можно добавить отвары сенной трухи, осоки, сосновых веток или овсяную солому. Это обертывание рекомендуется при опухолях на ногах, ревматизме, ломоте в костях, вздутии живота и т. д.

Мокрая рубаха

Холщовая рубаха мочится в воде, выкручивается и надевается. Затем ложатся в постель и плотно уворачиваются в шерстяное одеяло, а затем укрываются периной. Продолжительность от 1-го часа до 2-х. При скарлатине или сыпи можно намочить рубашку в воде с уксусом или солью. Применяется для улучшения обмена веществ, при душевных болезнях, пляске святого Витта, кожных заболеваниях.

Испанский плащ

Из рядна сшивают своего рода плащ с рукавами, который не сшит спереди и так длинен, что даже волочится по полу. Затем плащ мочится в холодной воде, выкручивается и надевается. Ослабленные болезнью люди могут мочить его в теплой воде. После этого нужно лечь и плотно укутаться шерстяным одеялом, сверху прикрывшись периной. Продолжительность — 1,5-2 часа, в зависимости от сложения: чем полнее человек, тем длиннее процедура. Это обертывание расширяет поры во всем теле, способствует выделению шлаков из организма. Применяется при катарах, лихорадке, подагре, оспе, как профилактическое средство от паралича. Можно добавить в воду отвары сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток, и это средство излечит ломоту, каменную болезнь, выводит песок из мочевого пузыря и т. д.

Питье воды

Правило, которому должен следовать каждый при питье воды: пей, когда хочется пить, и никогда не пей много. Потребление воды каждым человеком очень индивидуально и зависит также от пищи, потребляемой нами. Не следует пить сразу до и после еды, так как вы разжижаете желудочный сок и он уже не может служить своей цели. Желудок сам дает вам знать о своей потребности в воде то слабой, то сильной жаждой. Во время болезни лучше пить по столовой ложке каждые 5-10 минут, чем сразу — стакан. Следует употреблять все-таки холодную воду, отдавая ей предпочтение перед горячей. Но пусть каждый выберет сам.

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Трансцендентальная медитация — очень простая и натуральная методика оздоровления, которая дает телу и душе глубокий отдых и разрешение напряженности. Наступает глубокое состояние покоя при сохранении полного сознания человека. ТМ проводится 2 раза в день по 15-20 минут. Медитирующий сидит в удобном положении, закрыв глаза.

Трансцендентировать значит «уходить за пределы мысли». Мы пытаемся при расслаблении достичь такого сознания, такого источника энергии, счастья и творческой работы, которые свободны от стресса и напряженности.

Испытываемая при этом четвертая стадия сознания, называемая «бдительность при полном отдыхе» (в отличие от трех предыдущих: бодрствования, сна и глубокого сна) глубоко естественна. Глубокий бодрствующий отдых разряжает натуральную напряженность, стресс, накопившуюся усталость. Результатом медитации можно считать и более эффективный труд, способность переключаться, улучшение состояния всех систем организма, более того, мы начинаем благотворно влиять на окружающих.

Трансцендентальная медитация в высшей степени практический метод, которым может пользоваться любой человек, независимо от мировоззрения или вероисповедания. При развитии внутреннего мира человека ТМ не требует никаких особых изменений в жизни кого-либо, единственное и непременное условие: медитировать 2 раза в день.

ТМ не имеет ничего общего с гипнозом или с самовнушением. Во время медитации сознание человека свободно, нет никакого контроля, никакого усилия.

Научные исследования подтвердили уникальную функцию ТМ, положительно влияющую на все стороны человеческой жизни: психическую, физиологическую и социальную.

Глубокий отдых во время медитации дает усиленную способность к положительной активности. Хороший покой является всегда предпосылкой к хорошей и плодотворной работе. Это легко и убедительно доказывается на примере благотворного влияния глубокого сна на нашу работоспособность.

Вначале кажется, что два раза в день тратить по 15-20 минут слишком много. Но это не так. Кратковременный перерыв на ТМ с лихвой компенсирует ваши затраты времени, ибо повышается ваша эффективность и улучшается качество использования вами времени.

Учитывая, что человек сегодня менее всего эффективно использует свое сознание с его колоссальными возможностями, занятие ТМ просто необходимо, так как способствует разумному и полному использованию всех возможностей нашего организма.

Техника трансцендентальной медитации чрезвычайно проста. Она не требует от вас каких-либо энергетических затрат, кроме вашего желания сделать это. Основное положение: сидя, глаза закрыты, дыхание спокойное, ровное. Мысленно начинаем произносить одну из простых мантр. Повторяя с определенным ритмом мантру, мы добиваемся того, что некоторые структуры мозга утомляются, что приводит ко всеобщему торможению. Тело расслабляется, замедляется дыхание, зона обычного сознания переходит

на второй план, выводя вперед второе внимание. Постоянно тают и исчезают мысли. Это состояние немного похоже на сон. Как только вы его достигнете, произносить мантру будет необязательно. В магии это состояние называют, «остановка внутреннего диалога».

Если поток мыслей опять нахлынет на вас, нужно будет вернуться к повторению мантр. Звучание мантры должно быть мягким и не вызывать никаких ассоциаций. Мантра не сразу начнет работать. С практикой вы добьетесь того, что она зазвучит внутри вас. Как правило, для этого выбирают мантру, которая оканчивается на гласную букву, возможно также использовать мантры, которые заканчиваются на звонкую согласную букву.

ТМ лучше выполнять во время восхода и заката, не более 20 минут. После медитации нужно будет несколько минут спокойно посидеть, чтобы дать вашему сознанию полностью вернуться. Для того чтобы успехи медитации были более существенны, ее нужно практиковать регулярно. Лишь через несколько лет вы достигнете самых высоких результатов.

Во время исполнения ТМ мантры у практикующих могут быть различны, они могут быть очень короткими или выглядеть как небольшой текст. Например:

Я становлюсь все больше и больше. Мне очень приятно. Я вижу сверху комнату. Я становлюсь еще больше. Я перерастаю дом. Он становится все меньше. Я вижу свой город, всю страну. Подо мной страна и континенты. Я вижу прекрасную голубую монету. Это Земля. Вокруг меня — пустота, полная звезд. Я созерцаю себя. Мое тело расслаблено, оно не имеет границ. Космос — это Я. Я знаю все. Все тайны Космоса доступны мне. Меня охватывает чувство глубокого единения со Вселенной. Блаженство разливается во мне. Покой и удовлетворение. Красота и гармония. Меня охватывает чувство глубокого покоя. Меня охватывает состояние беспредельной божественной любви. Я — часть энергии, разлитой повсюду. Любовь переполняет меня и заставляет светиться. Я — Вспыхнувшая звезда.

Эта медитация восстанавливает силы, улучшает настроение, делает человека доброжелательным.

ДРЕВНИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ЗНАХАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Предлагаемые рецепты народной медицины собраны и накоплены в гуще быта народа. Они помогут вам сохранить бодрость и завидное здоровье.

Туберкулез (чахотка)

Китайская медицина

С этим бичом человечества в Китае борются довольно простым способом. Больных лечат толчеными медведками.

Для этого ловят медведок, сушат их и затем растирают в мелкий порошок, смешивая с каким-нибудь сладким сиропом. Определенной дозировки нет. Все делается по личному усмотрению. Приблизительно принимают сразу три столовые ложки, запивая лекарство теплой водой. Время приема не установлено: пьют, когда удобно или возможно, два-три раза ежедневно в течение двух-трех дней.

Обычно через пару дней у больного появляется аппетит и он начинает быстро поправляться.

Многие врачи заинтересовались этим способом лечения, и в Парижском Пастеровском институте был проведен ряд опытов. Медведкам впрыскивали большие дозы туберкулезных палочек (открытых в 1890 году немецким бактериологом Робертом Кохом). Оказалось, что это не приносит насекомым никакого вреда, а коховские палочки быстро погибают.

Микроскопическое исследование установило, что белые тельца (лейкоциты), входящие в состав крови медведки, устремляются к бациллам и в течение 30-40 минут окончательно их обволакивают и растворяют.

Через один-два дня после впрыскивания культуры в брюшной полости медведки можно найти множество мелких капсул. Это скопление лейкоцитов, растворивших коховские палочки и образовавших затвердения. Лейкоциты есть в крови всех насекомых, но только медведки способны растворять палочки Коха. Китайцы об этом знали тысячу лет назад и успешно пользовались драгоценным свойством медведок.

Средство русских деревенских знахарей от чахотки

Составляется из следующих веществ:

липовый мед — 1,2 кг;

мелко нарубленное алоэ — 1 стакан;

прованское масло — 100 г;

березовые почки — 150 г;

липовый цвет — 50 г;

вода — 2 стакана.

Это сильное средство, его не следует давать больным со слабым сердцем.

Способ приготовления лекарства: растопить мед в кастрюле, потом добавить к меду алоэ и смесь хорошо проварить. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятя их одну-две минуты. Выжать из березовых почек и липового цвета сок и влить его в мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать.

Доза: по одной столовой ложке три раза в день.

Народные средства против малокровия,
начальной стадии чахотки и истощения

Берут в равных частях приблизительно по 200 г хорошего какао, нутряного свиного сала (вытопить, чтобы топленого тоже получилось 200 г), меда и сливочного масла. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время, помешивая, чтобы

смесь не пригорела. Мешать до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Иногда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав остынет, сложить его в стеклянную банку. Хранить в прохладном темном месте.

Способ употребления: взять чайную ложку смеси и распустить в стакане горячего, как только можно терпеть, молока. Пить раза три-четыре в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека. Это средство хорошо помогает малокровным, а также чахоточным в первой стадии их болезни.

Если при лечении данным средством будут наблюдаться запоры, следует, есть много чернослива. Свиное сало — пища тяжелая, а чернослив и вообще всякие фрукты, соки или фруктовые смеси обладают способностью естественно и безболезненно исправлять и очищать желудок. Врачи советуют прибегать к аптекарским слабительным лишь в самом крайнем случае, не делая из этого привычки.

Официальной медицине известно много средств, прописываемых исхудавшим больным. Одним из самых полезных считается рыбий жир. Однако часто бывает, что все средства помогают лишь аптекам, а больной продолжает терять в весе. Для лечебниц, докторов медицины и больных автор сообщает верное средство из русской народной медицины.

Взять 400 г нутряного сала и шесть больших зеленых яблок, нарезать, перемешать и топить в духовке на медленном огне, чтобы не пригорело. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахара. Туда же добавить 400 г измельченного шоколада.

Процедить через сито сало с яблоками и добавить смесь из сахара с желтками и шоколад. Остудить. Полученный продукт намазывать на хлеб и употреблять с едой 3-4 раза в день, обязательно запивая теплым, почти горячим молоком.

Больной прибавляет в весе от 800 г до 2 кг в неделю.

Почти все знахари русской народной медицины столетиями пользовались этим средством, и всегда с успехом.

Лечение чахотки собачьим салом

Многие лекари русской народной медицины в числе других средств против чахотки с успехом применяют собачье сало (медвежье сало лучше собачьего, но его не всегда можно достать).

Старинное народное средство от чахотки

Когда наступает весна или осень, многие страдающие этой болезнью хватаются, как утопающий за соломинку, за описанное ниже средство. Оно называется кальциевой настойкой, или кальциумитом. Очень часто при чахотке в организме больного не хватает кальция. Введение кальция непосредственно в кровь весьма болезненно.

Кальциумит состоит из следующих продуктов:

лимонов — 10, яиц — 6, липового меда — 300 г, коньяка — 3/4 стакана.

Способ приготовления: яйца (с белой скорлупой) заливают соком лимонов и ставят банку в темное и сухое место на 5-8 дней, предварительно обернув марлей и темной бумагой. Когда яичная скорлупа растворится, в смесь вливают подогретый мед, затем коньяк. Все перемешать и хранить в темном сухом месте, обернув бутыль темной бумагой.

Употреблять три раза в день по 1 десертной ложке после еды.

Семь знахарских рецептов от чахотки

1. Овсом или ячменем засыпают 2/3 кастрюли, заливают молоком, но не до самого верха, и добавляют слой смальца в палец толщиной. Закрыть крышкой, поставить в духовку, пока не разварится овес (ячмень). Молоко можно доливать. Пить по 1 рюмке 3 раза в день.
2. Стебли и листья пустырника, а также корни цикория заварить и пить как чай 3 раза в день по небольшому стакану в течение 9-ти недель.
3. Четыре стебля алоэ настаивать на бутылке вина 4 дня и пить три раза в день по сорок капель.
4. Мелко накрошить алоэ, добавить 300 г меда и 100 г воды и варить на медленном огне 2 часа. Пить по одной столовой ложке 3 раза в день.
5. 200 г алоэ (листья измельчить на кусочки по 4 см длиной),

400 г сахарной патоки, разбить в ступе канифоль и перемешать в глиняном горшке. Накрыть пузырем и поставить на ночь в духовку. Полученную массу процедить через сито и пить по 1 чайной ложке три раза в день в течение месяца, затем на неделю сделать перерыв и повторить курс лечения.

6. 4 стебля алоэ настоять на 0,5 л спирта в течение 4-х дней и пить три раза в день по сорок капель.

7. Усиленное питание: молоко, яйца, сало и т. п. Чистый воздух днем и ночью. Постоянный покой, без тревог и волнений, чаще лежать, есть каждые 2-3 часа — вот еще один из рецептов исцеления от туберкулеза.

Кумыс

Если у вас есть такая возможность, то кумыс нужно пить во время курса лечения постоянно, не употребляя воды. Желательно при этом спать в конюшне и ходить в далекие прогулки, неся с собой кумыс для питья.

Сосновые шишки

Сосна очень богата креозотом и витамином С. Считается, что два этих компонента и излечивают туберкулез. Необходимо шишки настоять на водке и пить. Очень полезны также при отсутствии всяких витаминов сосновые иглы, настоянные на водке.

Яичные желтки

Употреблять желтки необходимо в огромном количестве. В первый день лечения — 50 желтков, а к концу — 100 желтков в день. Курс длится четыре месяца.

Напоминаем вам, что каждый рецепт необходимо согласовывать со своим лечащим врачом.

Лечение зубной боли

1. Заварить шалфей и обязательно только теплым отваром полоскать зуб, как можно дольше. Делать это 5-6 раз в час.

2. Несоленое свиное сало положить на больное место и держать 15-20 минут.

3. Положить в ухо со стороны больного зуба корень подорожника и держать до исчезновения боли.

4. 15 г мирры, 60 г винного спирта, 15 г ложечницы, 15 г нарезанных листьев малины, 15 г листьев ятрышника, 15 г листьев мяты и еще 30 г винного уксуса. Все это сложить в бутыль, настаивать 3 дня и полоскать рот.

При флюсе и разных болезнях десен часто применяет такое средство: нагревают гвоздь и кладут его на дно кастрюли, а затем заливают его липовым медом слоем 0,5 см. Вокруг гвоздя образуется черный налет, им и надо смазывать больную десну на ночь.

Для сохранения природных зубов очень рекомендуется есть больше мамалыги. Молдаване, у которых мамалыга является национальным блюдом, до глубокой старости сохраняют крепкие и белые зубы.

При лечении зубов и удалении зубной боли иногда используют обыкновенный чеснок. Для этого запястье руки с противоположной стороны от больного зуба (если зуб болит справа — левое запястье) сильно натирают чесноком, а затем закрепляют чеснок там же, в месте, где ощущается биение пульса. Скоро боль уходит.

Лечение горла

Очень полезна для горла морская чистая вода. Полоскать больное горло сначала следует теплой морской водой, а к концу лечения — природной температуры.

Вот еще один рецепт, который очень подходит профессиональным певцам, учителям, всем, кого кормит горло. Полстакана анисовых плодов заливают стаканом воды и кипятят 15 минут, затем плоды выбрасывают, а отвар продолжают кипятить некоторое время, предварительно добавив мед (1/4 часть стакана) и столовую ложку коньяка. Пить по одной столовой ложке каждые полчаса.

Средства от малокровия

Очистить и вымыть 300 г чеснока, залить литром чистого спирта и настаивать три недели. Пить по 20 капель настойки с половиной стакана молока три раза в день. Но лучше всего употреблять (кто может) чеснок в чистом виде.

Прекрасно излечивает малокровие следующее средство: бутыль объемом 3,5 литра набить горькой полынью майского сбора и залить водой или разведенным аптекарским спиртом. Настаивать 21 день в темном месте при температуре выше комнатной. Одну каплю настойки на наперсток воды употреблять утром натощак один раз в день.

В давнее время от малокровия излечивались и таким способом: пили свиное или кошачье молоко. Причем кошку нужно приучать к доению в период беременности, и очень осторожно.

Лечение бронхита

Исландский мох мелко накрошить и положить (1 ст. ложку) в эмалированную кастрюлю, залить стаканом молока и закипятить, накрыв кастрюлю блюдцем или тарелкой. Процедить и закипятить снова. Пить очень горячим.

Средства от геморроя

1. Коровяк заваривается как чай в фарфоровом чайнике. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Через два-три дня кровотечение останавливается.
2. Монголы, для того чтобы излечиться от геморроя, прогревают больное место над дымом от горящих копыт разных животных и совершенно излечиваются.
3. 400 г квасцов заливают семью литрами воды и закрывают кастрюлю деревянной крышкой, в центре которой есть отверстие 5 см в диаметре. Над этим отверстием прогревают задний проход, пока идет пар. Затем смазывают больное место внутри и снаружи вазелином и принимают слабительное. Сделать всего 2-3 раза, не чаще 1 раза в неделю.
4. Осиновые листья накладывают на геморроидальные шишки на два часа. Нужно внимательно следить за своим состоянием, если компресс начнет вас беспокоить — нужно снять листья и через некоторое время положить снова. С улучшением состояния листья нужно класть все реже и реже. Это средство поможет вам избежать обострения болезни долгие годы.
5. В глиняный горшок наливают молоко и опускают в него

четыре большие головки лука. Горшок закрывают крышкой и парят в духовке на медленном огне. Затем меняют крышку на деревянную с отверстием в центре и держат над паром больное место. Делать это необходимо не чаще, чем 1 раз в три дня. Всего сеансов не больше четырех. В этом случае также принимают слабительное и смазывают геморрой вазелином.

6. После каждого испражнения необходимо делать обмывания холодной водой. Когда организм привыкнет к этому, на больное место кладут тряпочку, смоченную холодной водой, на 1-2 минуты по 3-4 раза в день. Лечение занимает (в зависимости от состояния) от 5 недель до 4 месяцев. Старайтесь избегать стоячей работы и побольше отдыхать, а также воздерживайтесь от спиртного.

Очень помогают ледяные свечи. В бумажные цилиндрические формы небольшого объема наливают воду и кладут в морозильник, затем освобождают свечу от бумаги, обмакивают конец свечи в теплую воду и вводят в задний проход сначала на 30 секунд, а потом прибавляют через каждые 3-5 дней еще по полминуты в зависимости от состояния больного.

7. Три недели подряд каждый вечер на пять минут больной садится в таз с холодной водой. Этот способ рекомендован исключительно мужчинам.

8. Ромашку (пропущенную через мясорубку), винно-каменную соль белого цвета в порошке и горючую серу тоже в порошке смешивают в равных количествах. Принимают 10 дней по чайной ложке перед едой З.раза в день. При лечении не употреблять алкоголя, реже ходить и после стула вытирать задний проход мокрой тряпочкой.

9. В невысокий железный бидон кладут кирпич, сильно разогретый на огне, а на него насыпают мелко нарезанный чеснок или верблюжьи колючки. Когда пойдет дым — садитесь на бидон и получайте дымовую ванну. Делать по мере необходимости.

10. Почечуйную траву (горец птичий) заваривать и пить как чай.

11. Сок свежей рябины с добавлением сахара принимают три раза в день по две рюмки, продолжительное время.

12. От рабочей перчатки из толстой кожи отрезают средний палец, набивают измельченным льдом и зашнуровывают отверстие. Каждую ночь вставляют эту «свечу» в задний проход, предварительно смазанный вазелином, оставляя шнур и конец «свечи» снаружи.

13. Из сырой картошки вырезают свечку толщиной с большой палец и длиной 8 см. Вводят внутрь на всю ночь, а иногда и на весь день.

14. На каждую геморроидальную шишку ставят одну пиявку, она потом сама отпадет, а шишки засохнут. Перед лечением тщательно вымыться непахучим мылом.

Средства от запора

Самое главное при запорах — правильные питание и образ жизни. Пищу следует тщательно пережевывать.

1. Отвар сливы или овса, сок редьки или теплый рассол капусты, чаи из сушеной вишни или яблок пьют 4-5 раз в день.
2. Огуречный рассол месячной выдержки пить 4 раза в день по стакану.
3. Прокипятить рассол капусты с дрожжами или с 5 г крушины.
4. Можно сделать клизму из следующих ингредиентов: толченое льняное семя, или овес, или ячмень, или листья мальвы залить четырьмя стаканами воды и вскипятить. Затем добавить 1 ст. ложку соли либо конопляного (можно льняного) масла. Делать теплой.
5. Заваривают 15 г крушины и пьют как чай.
6. Доктор И. Д. Ньюман рекомендует следующее лечение запора. Для того чтобы вялые мышцы кишечника пришли в норму, можно делать клизмы из стакана воды с соком половины лимона или пить слабительное. Обязательна зарядка со сгибанием и разгибанием спины с последующим растиранием тела грубым махровым полотенцем. На завтрак нужно употреблять много свежих фруктов, можно свежую капусту с яблоками. Обед приготовьте из 2 ст. ложек овсяной крупы, 2 натертых яблок, 1 ст. ложки измельченных орехов и сока половины лимона.

Ужин делаем из вареных овощей, салатов, творога либо мяса (рыбы, яиц, орехов). Рекомендуется также свекольный и шпинатный соки, которые необходимо смешивать с морковным и сельдерейным. Иногда достаточно одного сока сельдерея. Эта диета полностью излечивает запоры.

Катар желудка и диспепсия

Лечение этих болезней требует специальной диеты. Приведем ее: не употреблять спиртные напитки, свинину, острое и кислое, селедку, горчицу, перец, пудинги; не курить; не есть переваренную и вновь разогретую пищу, а также не употреблять жареную и жирную пищу; хлеб есть только в поджаренном виде; чай и кофе пить слабыми и поменьше. Необходимо долго и тщательно пережевывать пищу, не запивать еду жидкостью, не есть при сильном утомлении, обязательно отдыхать перед едой.

Лечение колита

Это средство рекомендуется при многих кишечных заболеваниях. Не отменяя жесткой диеты, пить по одной столовой ложке каждые два часа отвар из золототысячника, ромашки и шалфея в течение трех месяцев. Затем дозу сокращают, а промежутки времени между приемом лекарства удлиняют. Пользоваться этим средством можно длительное время.

Средство от рвоты и отравления

Водку с солью чередовать с апельсиновым соком через каждые 15 минут. Но предварительно посоветуйтесь с врачом, чтобы выяснить причину рвоты.

Средство для усиления обмена веществ

Китайские фармацевты рекомендуют прекрасное средство для усиления обмена веществ — это морская капуста, в состав которой входит много йода. Употреблять как приправу к еде в самом разнообразном виде — соленом, сушеном и вареном.

Очищение организма

Полевой хвощ сушат, мелко нарезают, заваривают и пьют как чай.

Средства от икоты

1. 10-15 капель лавровишневой настойки с теплой водой.
2. Левую руку завести за спину, наклониться и мелкими глотками пить воду.
3. Сделать кашицу из столовой ложки горчицы и столового уксуса и намазать ею треть языка. Потерпеть несколько минут и промыть рот теплой водой.
4. Затаить дыхание и соединить на обеих руках кончики мизинцев с большими пальцами.
5. Чтобы прекратить икоту, можно выпить холодной воды через противоположный край стакана так, чтобы ближний край стакана упирался в подбородок.
6. Спазматическую икоту прекрасно излечивает анестезин 0,5. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом.

Средство от врастания ногтей

Взять резиновый напальчник, наполнить коровьим маслом и ежедневно надевать на ночь на больной палец. Через несколько дней ноготь размякнет и его можно будет удалить. Если вы страдаете от врастающих ногтей — носите более просторную обувь.

Как увеличить рост детей и животных

1 яйцо смешать с двумя стаканами молока и давать пить эту смесь 3 раза в день.

Лечение растяжения жил

Тряпку покрывают смесью толченого лука и небольшим количеством сахарного песка. Затем накладывают на больное место.

Лечение сердца и легких

Разогреть 400 г сливочного масла и 400 г нутряного свиного сала. Взбить 8 желтков и три стакана сливок, затем добавить 400 г меда, 400 г сахара и 100 г какао. Все это кипятить до тех пор, пока не получится густая (как для блинчиков) масса. Кипеть должно не более трех раз. Остудить и пить три раза в день по столовой ложке.

Рецепт от сухого кашля

250 г белого сухого виноградного вина и 60 г перца закипятить, процедить и пить горячим три раза в день. Перед сном втирать в кожу груди тертый лук, смешанный с гусиным салом, утром натощак съедать ложку этой же смеси.

Средства от насморка

1. Нюхательный табак вдыхать как можно глубже. Сделать 5-6 раз.
2. Чистую воду комнатной температуры поочередно втягивать каждой ноздрей так, чтобы она попадала в рот.
3. Этот рецепт хорош для только начавшегося насморка. Прикладываем к пяткам горчичники, обматываем ноги теплой фланелью, а сверху надеваем шерстяные чулки. Держим горчичники 1-2 часа, затем снимаем и быстро ходим босиком некоторое время. Затем ложимся в постель.

Народные средства от кашля

Свиной «здор» ставится в духовку на медленный огонь и растапливается, затем сливаем его и ставим на холод. Пить по 1 ст. ложке на стакан горячего молока. Грудь растирать салом, смешанным со скипидаром.

2. Редьку, нарезанную маленькими кубиками, посыпать сахаром и поставить в духовку на 2 часа. Остудить, процедить. Пить по 2 ч. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь.
3. Следующее средство хорошо от коклюша. В стакане непастеризованного молока прокипятить пять хорошо истолченных зубчиков чеснока и давать пить несколько раз в день.

4. 2 плода спелого инжира (можно сушеного) вскипятить в стакане свежего непастеризованного молока и пить горячим 2 раза в день по стакану. Рекомендуется проходить курс этого лечения после воспаления легких.

5. К нутряному свиному салу или топленому маслу прибавляется немного соснового масла и втирается в сухую кожу груди.

6. Взять немного ржи, овса, ячменя, цикория, 2 г очищенного мелкого миндаля. Пить как кофе, можно с горячим молоком.

'7. 10 мелко нарезанных луковиц и 1 головку чеснока кипятить в молоке до размягчения, добавить немного сока собачьей мяты (она же будра или плющик), медь. Пить по 1 ст. ложке через час в течение дня.

8. Яичные желтки взбиваем с сахаром и ромом (гоголь-моголь) и пьем натощак.

9. Молоко или медовый напиток смешиваем с соком редьки или моркови один к одному и пьем по 1 ст. ложке 6 раз в день.

10. 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложку пшеничной муки смешать и пить несколько раз в день.

11. Весенний кашель очень хорошо лечится свежим березовым или кленовым соком с молоком.

12. Растирка: 2 части деревянного масла и 1 часть нашатырного спирта.

13. Отвар из полевой клубники совмещать с питьем брусничного сока, смешанного с сахаром или медом. Принимать по 1 ст. ложке 6-7 раз в день.

14. Втирание макового масла полезно при большом количестве мокроты. Вызывает обильный пот, и поэтому необходимо чаще менять белье.

15. Сапожным варом смазать тряпку величиной с ладонь крупного человека и прилепить к спине между лопатками. Менять через 2-3 дня.

16. Изготавливаем смесь из 60 г порошка солодкового корня, 15 г порошка укропа и 60 г сахара и даем взрослым по 1/2 ч. ложки, а детям — на кончике ножа 2 раза в день.

Извлечение занозы

На ранку накладывается тряпочка, смазанная дегтем, или просто смазываем это место смолой или дегтем. Через 15-20 минут кончик занозы появится в ранке и ее можно будет легко вытащить.

Лечение лишая

1. Натирать лишай разрезанными пополам кишмишем и изюмом.
2. Смешать горючую серу с деревянным маслом и мазать лишай. Не мыться три дня. Если лишай еще остался — повторить.

Лечение бородавок

В течение нескольких дней каждый вечер перед сном капать уксусную кислоту на бородавки. Капать из глазной пипетки не более 1 капли на бородавку.

Народное средство от угрей

Пить самородную (комовую) серу на кончике ножа натощак и запивать теплой водой 1 раз в день до полного исчезновения угрей.

Лечение экземы и некоторых кожных заболеваний

Взять 2 или 12 яиц (в зависимости от размеров экземы) и сварить вкрутую. Извлечь желтки. Каждый желток отдельно насадить на спицу и держать над огнем свечи. Желток начнет капать. Происходит это очень медленно. Капли собрать и полученной мазью густо смазать марлю, а затем наложить ее на больное место. Менять 1 раз в 1-2 дня. Делать так до выздоровления.

Лечение катара желудка

Немолотое горчичное семя пить с водой по нарастающей — каждый день добавлять по одному семени, а начинать надо с одного. Когда дойдете до 20, начинайте сбавлять по одному семечку в день. Пить утром натощак.

Лечение боли в ухе и глухоты

1. Делать это нужно очень осторожно. Берут большой лист толстой синей (сахарной) бумаги, делают из нее воронку, вставляют узким концом в ухо и поджигают со всеми предосторожностями. Когда бумага почти вся сгорает, легким толчком выталкивают остаток из уха. Излечение наступает немедленно.
2. Принимаем какое-либо снадобье, вызывающее обильный пот, затем нагреваем камень или кирпич и держим 2 часа. В случае простуды уха.
3. Если же ухо болит не от простуды, то берем 7 зеленых головок мака и варим со 100 г молока. Теплый раствор набираем в пульверизатор и промываем ухо.
4. Льняную материю пропитываем расплавленным воском и вставляем (как в первом случае) полученную воронку узким концом в ухо, а широкий поджигаем. Когда ткань почти вся сгорит, легким ударом выбиваем воронку из уха.
5. Конопляное масло добавляем в молоко, кипятим и промываем ухо.

Изъятие из уха насекомого или камешка

1. Влить в ухо прованское масло капля за каплей, и насекомое выйдет, а чтобы извлечь камешек, нужно еще и промыть ухо из спринцовки теплой водой. Во время лечения нужно лежать больным ухом вверх.
2. Индейцы Мексики рекомендуют для изъятия насекомого из уха капать в ушной проход табачный сок, выжатый из листа свежего табака.

Средства от головной боли

1. Пить свежий сок калины обыкновенной.
2. Прикладывать свежие листья капусты к голове.
3. Пить по четверти стакана свежего картофельного сока.
4. 1 ст. ложку цветов клевера лугового заварить стаканом кипятка, полчаса настоять и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
5. При головной боли съедать по половине стакана свежих ягод полевой клубники.

6. Прикладывать к голове свежие листья сирени.

7. Пить свежий сок черной смородины по четверти стакана 3 раза в день.

8. Свежую лимонную корку очистить от цедры и прилепить влажной стороной к виску. Когда это место начнет гореть и чесаться — снять корку. Головная боль уйдет.

Средства от мозолей

1. Распарить ноги и привязать к мозолю «горбушку» от лимона с небольшим количеством мякоти. Носить 4-5 дней.

2. Две недели вымачивать луковую шелуху в уксусе, а затем приложить ее к мозолю на ночь. Повторять несколько дней до исчезновения мозоли.

Лечение болей в животе

Есть несколько способов умерить боль в животе:

а) сделать клизму из теплой воды, можно с небольшим количеством прованского масла;

б) пить чай из перечной мяты и тмина;

в) натереть живот камфорным спиртом;

г) приложить к животу теплую грелку.

Средства от обморожения

1. Опустить обмороженную часть тела в горячий отвар 150 г сельдерея в одном литре воды и держать там до его остывания. После этого отмороженную конечность обмакнуть в холодную воду, насухо вытереть и намазать заячьим или гусиным жиром. Втирания повторять 2 недели. На ночь надевать теплые носки или варежки.

2. Если вы только что отморозили что-либо, нужно немедленно растереть это место снегом до красноты.

3. Чистую тряпочку, смоченную в холодной воде, сложить в четыре раза и наложить на обмороженную часть тела, обернуть клеенкой или восковой бумагой, а затем теплым платком. Держать до высыхания тряпочки около 12 часов.

Лечение похмелья

20 капель мятного спирта налить в стакан холодной воды и залпом выпить.

Средство от потения и дурного запаха ног

Ноги, особенно между пальцев, по утрам посыпать порошком борной кислоты, а вечером смывать. Делать так в течение 2-х недель. Носки менять каждый день.

Лечение потения ног

1. Немного дубовой коры измельчить в порошок и ежеутренне посыпать им чулки с изнанки, пока обильная потливость не пройдет. Но учтите: если потение будет понижено очень быстро, могут начаться головные боли.
2. Порошок из квасцов насыпать в чулки (носки) каждый день до прекращения потения. Ноги мыть холодной водой.

Извлечение рыбной кости из горла

Один конец восковой свечи растапливается на огне и быстро прижимается к торчащей кости. Через полминуты воск застывает, и вместе со свечой легко вытаскивается и рыбья кость.

Средство от упадка сил и плохого аппетита

1. Ежедневно глотать от 20 до 30 зерен свежей горчицы, к тому же есть побольше натертой редьки, запивая ее 1 ст. ложкой воды.

Средство от солнечного загара
и шелушения кожи от сильного ветра

Сырой желток из свежего яйца рукой наносится на лицо. Смывается он водой с мылом после того, как засохнет. Результат вы увидите сами.

Для желающих похудеть

Есть три раза в день вместо завтрака, обеда и ужина по два апельсина и по три крутых яйца — первую неделю. В последующие недели есть то же самое и неограниченное количество сырых овощей и фруктов.

Лечение ангины

1. Отжать лук из свежей луковицы, и пить его по 1 ч. ложке 3 раза в день.
2; Полоскать горло отваром обыкновенной черники. Способ приготовления: 100 г сухой черники залить 0,5 литра воды и кипятить, пока содержимое не уменьшится на треть.
3. 4 ч. ложки измельченного шалфея лекарственного заварить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить и полоскать горло.
4. Лечить этим способом можно только в самом начале болезни. Керосин, отфильтрованный через толстый слой ваты, использовать для смазывания горла. Намотать вату на палочку, смочить в керосине и протирать горло через каждые полчаса в течение дня. При запущенной ангине это средство запрещается.

Средство от артрита

1. Две чайные ложки листьев брусники запить стаканом воды и кипятить 15 минут. Отвар процедить, охладить. Выпить в течение дня.
2. Для лечения используется следующий сбор: бузину, лист крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы измельчить и смешать в равных пропорциях. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды и кипятить 5 мин. Процедить, охладить и пить по два стакана ежедневно.

Лечение атеросклероза

1. Десертную ложку цветов гречихи заварить с 0,5 л

кипятка, настоять 2 часа, не накрывая крышкой, процедить. Пить по полстакана отвара 3-4 раза в день.

2. При заболевании принимать по 2-3 зубца чеснока ежедневно.

Лечение бронхиальной астмы

1. Сбор цветков бузины, росянки и листа подорожника, а также фиалки трехцветной собрать в равных долях. 4 ч. ложки сбора, кипятить 5-7 минут, настаивать 2 часа. Процедить и выпить за один день в три приема.
2. 2 ст. ложки измельченной репы залить стаканом кипятка и отваривать 15 минут. Процедить и принимать по четверти стакана 4 раза в день, а можно весь стакан на ночь.
3. Отжать через марлю тертую редьку и смешать ее сок с медом по вкусу. Пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Лечение гастритов

1. Принимать сок алоэ по 1-2 ч. ложки 2 раза в день за полчаса до еды в течение 1-2 месяцев.
2. Заложить в термос следующий сбор: 4 части травы спорыша, 4 части травы золототысячника, 2 части перечной мяты, 2 части корня аира, 1 часть семян тмина, 8 частей листьев подорожника и залить 1 литром кипятка. Настаивать в течение ночи, утром процедить, залпом натощак выпить 1 стакан, а остальное разделить на 4 приема.
3. Листья и корни лесной земляники залить двумя стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить и принимать по полстакана ежедневно.
4. При гастритах с пониженной кислотностью пить по четверти стакана 3 раза в день сок свежей черной смородины.
5. 2 части тысячелистника, 2 части зверобоя, 2 части ромашки аптечной и 1 часть травы чистотела смешать. 1 часть сбора заварить стаканом кипятка, процедить и пить по трети стакана 4 раза в день.

6. Пить рассол квашеной капусты в теплом виде в количестве от половины стакана до 2-х стаканов в день.

7. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку листьев крапивы двудомной, прокипятить 10 минут, процедить и пить по столовой ложке 4-5 раз в день.

8. Пить свежий сок репчатого лука по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Лечение желчекаменной болезни

1. Смешать ягоды и листья лесной земляники, заварить, 20 минут настоять и процедить. Пить по 1/2-2 стакана три раза в день.

2. Принимать 2-3 раза вдень по 30-40 капель жидкого экстракта кукурузных рылец. Это средство есть в аптеках.

3. Пить отвар плодов укропа по полстакана 4 раза в день в течение месяца. Отвар приготовить так: 2 ст. ложки плодов залить двумя стаканами кипятка, прокипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить.

4. 4 ч. ложки измельченных корневищ ползучего пырея, собранного ранней весной или осенью, залить стаканом холодной воды и настаивать 12 часов при температуре ниже комнатной. Процедить. Затем ту же траву залить стаканом кипятка и настоять 10 минут. Процедить, смешать обе части и пить по четверти стакана 3 раза в день.

Средства от диабета

1. Есть регулярно свежие ягоды брусники.

2. Отвар молодых побегов и листьев болотной голубики пить по 1 ст. ложке три раза в день. Готовить отвар так: столовую ложку смеси прокипятить 10 минут, охладить, процедить.

3. Пить по трети стакана три раза в день отвар черники, который готовится так: 1 ч. ложку измельченных листьев заварить, настоять полчаса на горячей плите, процедить.

4. Пить по четверти стакана 4 раза в день сок свежей свеклы красной.

Лечение гипертонии

1. При легких формах гипертонии принимают сок из ягод брусники.
2. Применять настой, отвар или порошок лекарственной валерьяны.
3. Есть свежие ягоды голубой жимолости.
4. 1 ст. ложку соцветий полевого клевера заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день.
5. Сок свежей красной свеклы размешать с медом в равных частях и пить по столовой ложке 4-5 раз в день.
6. Приготовить сбор: 2 части плодов малины, 2части душицы, 2 части цвета липы, 2 части листа мать-и-мачехи, 2 части листьев подорожника, 1 часть листьев белой березы, 3 части побегов хвоща полевого, 3 части травы и семян укропа и 5 частей истолчены плодов шиповника.

Заварить 2,5 стаканами кипятка, настоять полчаса в теплом месте, процедить и принимать 150 г 3 раза вдень за 15 минут до еды.

Лечение женских болезней

1. При воспалении половых органов пьют отвар зверобоя, приготовляемый таким образом: 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, прокипятить 15 минут, процедить и пить по четверти стакана 3 раза в день.
2. Пить отвар кадины обыкновенной для повышения тонуса матки.
3. Измельчить корень девясила и чайную ложку его залить стаканом кипятка. Кипятить 15 минут, настоять 4 часа. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при болезненных и нерегулярные менструациях, а также для предотвращения преждевременных родов.
4. При чрезмерных менструациях принимать ежедневно по полстакана настоя лесной земляники. 1 ст. ложку листьев залить холодной кипяченой водой и настаивать 8 часов.

При трихомонадных кольпитах и эрозии шейки матки спринцуются 2-процентной настойкой календулы, разбавляя ее четвертью стакана воды.

6. При геморрое, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, остановке менструации, при белях принимают отвар листьев костяники.

7. При обильных менструациях и кровотечениях принимать сок свежей крапивы 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ч. ложке.

8. Для профилактики маточных кровотечений принимают экстракт крапивы, разведенный так: 30-40 капель на четверть стакана воды. Пить за полчаса до еды.

9. Облепиховое масло используется для пропитки тампонов при лечении эрозий, кольпитов и т. д. Лечение длится 1-2 недели.

10. При белях проводят 2 раза в день ежедневно спринцевания следующим сбором: 20 г тысячелистника, 20 г листа розмарина, 40 г коры дуба. Сбор заливают 3 литрами воды, кипятят полчаса и процеживают.

11. При обильных менструациях рекомендуется пить по стакану утром и вечером отвар следующего сбора: 5 ч. травы тысячелистника, 5 ч. пастушьей сумки, 5 частей корней лапчатки, 2 части коры дуба. 1 ст. ложку сбора, залитую стаканом кипятка, кипятят на слабом огне, настаивают 15 минут и процеживают.

12. В сбор кладут тысячелистник, корень валерианы и гусиную лапчатку равными долями. 2 ч. ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и процеживают, затем пьют по полстакана 4 раза в день, чтобы умерить обильные менструации.

13. 5 частей спорыша, 3 части крапивы, 1 часть коры дуба, 1 часть цветков ромашки смешивают. 3 ст. ложки этой смеси заливают литром кипятка и кипятят 5 минут на слабом огне. После процеживания применяют для спринцевания при белях.

14. 1 часть спорыша, 1 часть хвоща полевого, 3 части золототысячника, 5 частей лапчатки гусиной смешивают. 1 ст. ложку смеси заваривают, 1 час настаивают и процеживают. Выпивают в течение дня.

Средства от выпадения волос

1. Мыть волосы отваром из листьев березы.
2. Если у вас перхоть и повышенное салоотделение, нужно раз в неделю после мытья волос и подсушивания втирать в кожу головы настой листьев крапивы. 1 ст. ложку крапивы заливают стаканом кипятка, настаивают 1,5 часа и процеживают.
3. 20 г корневища аира, 20 г корня лопуха, 10 г цвета ноготков, 15 г шишек хмеля заваривают литром кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Смачивать на ночь волосы.
4. Отвар шишек хмеля втирают в кожу головы. Готовить так: 1 ст. ложку шишек залить стаканом кипятка, полчаса кипятить и процедить.
5. Листья мать-и-мачехи и крапивы в равных частях в количестве 1 ст. ложки заливают стаканом крутого кипятка, кипятят и процеживают. Этот отвар хорошо излечивает выпадение волос и перхоть.

Лечение радикулита

1. Из липы или клена вырезают дощечку 8х13х1 см и обрабатывают наждаком. Самым тонким сверлом просверлить в шахматном порядке отверстия на расстоянии 5-8 мм друг от друга, затем забить в эти отверстия посылочные гвозди (14 мм), 2 раза прогрунтовать дощечку олифой. Вы получите иппликатор для лечения радикулита. 30-минутного сеанса вполне достаточно для снятия боли.
2. Компрессы из теста рекомендуются больным с запущенным радикулитом. Делается он таким образом: на пергаментную бумагу кладется слой дрожжевого теста, покрывается марлей и прикладывается к спине марлей вниз. Больное место предварительно докрасна растереть скипидаром. Длительность компресса 40-50 мин., делать через день. При возникновении ожогов временно прекратить процедуры.
3. Прикладывать к пояснице листья лопуха обратной стороной.
4. Тертую головку чеснока прибавить к стакану тертой редьки, перемешать и прикладывать к пояснице.

5. При воспалении седалищного нерва на марлю выложить стакан тертого чеснока, на 5-7 минут приложить к спине, затем втереть немного подсолнечного масла и обвязать больное место шерстяной тканью.

Лечение ревматизма

1. 1 ст. ложку чистотела смешать с 1 ст. ложкой душицы (или чабреца) и пить 3 раза в день после еды. Чистотел принимать в виде сока.
2. Разогретую (не докрасна) чугунную сковородку поставить на камни, а сверху положить деревянные перекладины, на которые поставить ноги. В сковороду влить денатурат, тщательно укутать ноги. Делать на ночь.
3. В полулитре водки настоять 2 стакана весенних почек сирени в течение 10 дней. Растирать суставы.
4. 15 дней настаивать на литре водки 100 г почек березы и растирать суставы.
5. Денатурат, листья лопуха, нарезанные каштаны по стакану настаивать неделю и растирать суставы.
6. 20 дней настаивать на полулитре водки 1,5 стакана мелко изрубленного корня шиповника и принимать так: 10 дней по 1 ст. ложке 3 раза в день, а затем увеличить разовый прием до 50 г.

Лечение желудка в тибетской медицине

1. Взять мелко нарезанный чистотел (с корнем) и заполнить им до половины бутыль, затем залить кипятком. Не принимать на ночь. Утром и вечером натощак пить по 100 г. Курс от 2 до 3 недель.
2. При язвенном колите съедать между приемами пищи по 70 г грецких орехов, запивая отваром из трав окопника, калгана и льняного семени. Соблюдать строгую диету. Лечение длится до 4-х месяцев.
3. Пользоваться напарами таких трав: мыльнянки, чабреца, мать-и-мачехи, пижмы, бессмертника, ромашки, ягод брусники, полыни, ягод черники, корня валерианы.
4. При повышенной кислотности рекомендуем напары: перечной мяты, тысячелистника, зверобоя, бобовника, семени укропа. Можно запаривать все вместе.

5. При пониженной кислотности пить натощак три месяца напар сбора: мята перечная, ромашка, семя укропа, тмин, корень валерианы (1/2 части), хмель (1/4 части).

6. При хронических гастритах, язвах, воспалениях каждый день натощак съедать по 8 г прополиса. Жевать его необходимо долго.

7. Тибетские врачеватели советуют при болях в желудке освоить следующее упражнение: сделать глубокий вдох (пока сможете терпеть боль в желудке), немного задержать дыхание и медленно (в течение 10-15 сек.) выдыхать. Во время вдоха представьте себе в районе легких растущее облачко, во время задержки дыхания образ закрепляется, а при выдохе перемещайте «облачко» в район желудка. Повторять через каждые 2 часа по 10 минут. Через 2-3 сеанса боль уйдет.

Лечение ран и порезов

1. Разрезать кусочек алоэ и приложить мякотью к ране. Держать 5-6 часов.

2. Набить доверху бутыль листьями крапивы, залить спиртом, закрыть и настаивать 2 недели. Делаем примочку и прикладываем к ране.

3. Берем: 100 г прованского масла, 6 г желтого воска (измельчить), 5 г белого воска (измельчить), 20 г сосновой смолы (измельчить), 1 г ладана (растереть в порошок), все перемешиваем и варим 10 минут, снимая пену. Намазывать эту мазь на тряпочку и прикладывать к ране.

4. Одну ложку конского или бараньего жира, 1 ч. ложку соли, 1 ст. ложку мелко порезанного старого лука — смешать и измельчить в порошок. Небольшой кусочек этой смеси прикладываем к ране и обмазываем ее, затем накладываем повязку и держим сутки. Применяем до семи раз.

5. Вскипятить смесь прованского масла и пчелиного воска. Накладывать эту мазь на хорошо промытую рану. Можно перевязать.

6. Очень сильное средство для заживления ран — свежая паста из смеси лука и чеснока.

7. Немного свиного сала (внутреннего) смешать с небольшим количеством

пшеничной муки и жарить на сковородке, затем добавить молоко и варить, пока не получится пастообразная масса. Намазать на тряпочку и приложить к больному месту на 10 часов.

Лечение анемии кишечника

Рекомендуется больше двигаться и делать больше движений, полезных для живота. Полностью отказаться от мучных блюд, картошки, мяса, сладостей (или принимать в небольших количествах). Перейти на овощи и фрукты — начинать и кончать день сырыми фруктами. Особенно полезны: капуста, морковь, свекла, огурцы, редька, сливы, яблоки. Готовьте больше блюд из кабачков, баклажанов, перца, моркови, лука. Полезны салаты и винегреты, каши — гречневая, ячневая, овощные супы. Принимайте настой трав — зверобоя, ромашки, хвоща.

Лечение ангины, дифтерита и скарлатины

Лучшее средство — 30-процентный раствор лимонной кислоты для полоскания рта.

Можно взять два-три ломтика лимона (без шкурки) и держать во рту, стараясь, чтобы они были возле больного горла. Делать через каждый час, пока не утихнет боль в горле.

Средство от бронхита и потери голоса

Отварить любые отруби в 1,5 литрах воды и посластить коричневым сахаром. Пить как можно чаще в течение дня.

Средства от бессонницы

1. Диета из сырых овощей, фруктов и соков.
2. Перед сном съесть побольше лука.
3. 3 минуты вечером, незадолго до сна, просидеть в холодной ванне.

Напиток здоровья
(при болезнях почек, желудка и малокровии)

В стакан кипятка положить 2 ч. ложки шиповника и заварить или на ночь запарить в термосе.

Очищение почек

Вскипятить стакан воды с чайной ложкой льняного семени и пить через каждые 2 часа в течение двух дней. Перед приемом можно разбавить смесь водой.

Лечение печени

Весьма длительный период пить смесь капустного рассола (0,5 стакана) с соком свежих помидоров (0,5 ст.) по три раза в день.

Лечение невралгии

Только что сваренное крутое яйцо разрезать на две половины и приложить к больному месту. Держать до остывания.

Как остановить кровотечение из носа

Спокойно держать голову прямо и втягивать ноздрями холодную воду, в которой растворено немного уксуса или квасцов. Зажать нос пальцами или заткнуть ноздри ватой.

Второй способ очень оригинален. Попробуйте! На шерстяной нитке подвесить маленький железный ключик так, чтобы он находился между лопатками на спине.

Лечение синяков, ушибов и вывихов

1. Наложить на больное место лед или свинцовую примочку, а позже смочить камфорным спиртом или отваром из цветков арники. Если же это не помогает и опухоль долго держится — втирайте цинковую, свинцовую мази или мазь с примесью

йода.

2. Это средство помогает при растяжении суставов: в течение пары дней прикладывать лед, иногда применяют пиявки, а потом сделать примочку из камфорного спирта или отвара арники.

3. Если наложить на свежий ушиб сушеную бодягу, то синяк даже не появится. 2 ст. ложки измельченной бодяги развести водой (чуть-чуть) и пользоваться полученной кашицей.

Лечение гангрены и нарывов

Свежевыпеченный ржаной хлеб густо солят, тщательно пережевывают и кладут на почерневшее место толстым слоем, затем перевязывают.

Средство от заражения крови

Берут кусок бараньей или говяжьей печени от только что убитого животного и, не остужая, прикладывают к больному месту на 1-2 часа. Потом поднимают печень — там появляются мелкие нарывчики, которые необходимо проколоть стерильной иглой. Затем опять приложить печень.

Процедуру с прокапыванием повторить и делать так до тех пор, пока нарывы перестанут появляться. Зараженная царапина или рана перед лечением должна быть обязательно открыта.

ЛЕЧЕНИЕ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ

Чтобы лучше понять происходящий в организме процессы, необходимо уяснить, из каких элементов он состоит. Известно, что важнейшими из них являются: кислород, кальций, натрий, хлор, углерод, фосфор, магний, фтор, водород, калий, железо, кремний, азот, сера, йод, марганец.

Если в крови, тканях, клетках не содержится необходимое количество вышеназванных элементов либо их недостаточно, подобное состояние приводит к отравлению. Для того чтобы восстановить и поддержать здоровье,

пища должна быть насыщена такими органическими веществами, которые содержатся в сырых овощах в фруктах, орехах и семенах.

Именно соки перевариваются и усваиваются организмом очень быстро, причем пищеварительная система при этом затрачивает минимальное количество энергии. При варке пищи огонь уничтожает ее жизненную силу, и в этом случае продукты, проходя через организм, оставляют на стенках кишечника клетчатку с большим содержанием шлаков. Фруктовые соки являются средством, очищающим человеческий организм. Любые соки нужно пить только в свежем виде и ежедневно.

В наше время почти все овощи и фрукты накапливают химические элементы, которые мы освобождаем, растирая продукты.

В день необходимо потреблять не менее 600 г соков. Единственным источником живой органической воды являются растения — овощи, фрукты и особенно получаемые из них соки. Соки нельзя подвергать варке, обработке и консервированию, иначе все имеющиеся в соках ферменты уничтожаются.

Соки и их действие на организм

Сок из свежей люцерны лучше всего пить вместе с морковным. Такая смесь очень хорошо помогает при различных сердечных заболеваниях. Люцерна способствует сохранению человеком здоровья, силы и энергии до глубокой старости. Значительно повышается сопротивляемость организма. Ежедневное применение смеси соков люцерны, моркови и латука способствует росту волос.

Сок из спаржи. Его в основном применяют при почечных болезнях для восстановления больных желез. Лучше всего смешивать этот сок с морковным, так как он обладает сильным воздействием на почки. В смеси с другими соками сок спаржи является действенным и сильным средством при лечении ревматизма, неврита, воспаления предстательной железы, малокровии, диабете. Смешивать его можно также с огуречным и свекольным соками, в зависимости от заболевания.

Сок из свеклы. Улучшает состав крови, вызывает резкую очистительную реакцию. Начинать пить его нужно с небольших доз и желательно в смеси с морковным соком. Свекольный сок полезен при расстройствах менструального цикла, в климактерический период, при расширении вен, тромбофлебитах, сгущении крови, гипертонии, различных нарушениях сердечной деятельности; он стимулирует деятельность лимфы во всем теле. Этот сок прекрасно очищает печень, почки и желчный пузырь и является строителем кровяных клеток, особенно кровяных шариков.

Смесь морковного, свекольного, огуречного и лимонного соков способствует исчезновению песка и выведению камней. Полезна для половых желез.

Сок из брюссельской капусты в смеси с морковным, салатным и фасолевым (стручковой фасоли) соками усиливает и восстанавливает функции поджелудочной железы, полезен при диабете. Но при этом важно еще и очищать организм клизмами.

Сок из капусты излечивает язву двенадцатиперстной кишки, является источником витамина С, эффективен при лечении опухолей, запоров и сыпи на коже, которая часто является следствием запоров. Капустный сок образует в организме большое количества газов, которые можно вывести клизмой.

Сок из моркови в зависимости от состояния человека может быть употреблен в количестве от половины до 3-4 литров в день. Он улучшает аппетит, пищеварение и фактуру зубов, очень полезен кормящим матерям, является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях, стимулирует деятельность надпочечной железы, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Благодаря морковному соку усиливается сопротивляемость организма к болезням глаз, горла, миндалин, дыхательных органов. Во время употребления морковного сока следует полностью исключить из питания продукты, содержащие концентрированный сахар, крахмал, любую муку. Морковь отлично выводит шлаки из организма. Иногда мочеполовая система не справляется с выведением грязи,

и она выходит через лимфатическую систему в виде пигмента оранжевого или желтого цвета, в результате чего кожа может изменить свой цвет на время лечения.

Сок из сельдерея помогает переносить сухую жаркую погоду, если выпить натощак рюмку его. Сок сельдерея улучшает самочувствие, очень полезен для курильщиков в смеси с морковным, способствует излечению стрессов, повышенной нервности, раздражительности, выполняет высокую восстановительную функцию.

Огуречный сок способствует улучшению роста волос, регулирует высокое и низкое кровяное давление, помогает при парадонтозе и других заболеваниях зубов, облегчает ревматические боли, дает хороший результат при лечении кожных заболеваний, особенно в смеси с морковью, люцерной и салатом.

Сок из одуванчика является одним из самых ценных тонизирующих и укрепляющих средств, нормализует кислотный баланс организма. Полезен во время беременности как средство, сохраняющее зубы и укрепляющее костяк.

Сок из цикория-эндивия имеет питательные вещества, полезные для глаз. Ежедневное употребление этого сока в количестве 250-500 г способствует укреплению зрительного нерва и мышечной системы глаз.

Сок из одуванчиков в смеси с соком из сельдерея и петрушки помогает при анемии и сердечных заболеваниях, тонизирует кровь и полезен для селезенки, стимулирует выделение желчи.

Сок из фенхеля обладает высокой кроветворной способностью и полезен при обильных менструациях и нарушениях менструального цикла.

Сок из хрена применяют в виде кашицы с добавлением лимонного сока 2 раза в день по 0,5 ч. ложки натощак. Он способствует разложению слизи в местах ее скопления, не повреждая почек или пищеварительного тракта, обладает сильным мочегонным действием, поэтому особенно полезен при отеках и водянке.

Чесночный сок необходим для быстрого очищения организма, способствует улучшению аппетита и перистальтики кишечника, очищает легкие и бронхи, выводит

яды через поры. Он очень эффективен при дизентерии, очищает организм от продуктов гниения.

Сок из артишока содержит большое количество инсулина и фермент инулазу, богат минеральными веществами, особенно калием.

Сок из огородной капусты идентичен соку кочанной и по составу, и по своему действию.

Ламинария (бурая водоросль) является важнейшей составной частью питания жителей многих стран. Она является бесценным источником органического йода, обогащает организм такими элементами питания, которые не содержатся ни в каких других продуктах. Если к смеси соков из моркови, сельдерея, шпината и петрушки добавить растертую в порошок бурую водоросль, то получится ценный продукт, полезный для всей системы желез, особенно для щитовидной.

Сок из салата (латука) содержит большое количество железа и магния, что особенно ценно для мышечной ткани, мозга и нервов. Он является строительным материалом для легочных тканей и нервов, поддерживает нормальное кровообращение, нормализует обмен веществ. Этот сок полезен для кожи, сухожилий и волос, необходим тем, кто страдает туберкулезом и желудочными заболеваниями. Рекомендуется даже грудным детям.

Сок из листьев горчицы следует применять только в салатах, чтобы избежать воспаления пищеварительного тракта и почек. Определенное количество этого сока в смеси с морковным, шпинатным и соком из репы помогает при геморрое.

Сок из лука является сильным, укрепляющим здоровье соком, кроме того, он помогает при бессоннице. Идентичен соку чеснока.

Сок из петрушки в чистом виде никогда не потребляют свыше 30-60 г. Лучше всего смешивать его с другими соками — морковным, шпинатным, сельдерейным, салатным. Свежий сок петрушки улучшает кислородный обмен, нормализует функции надпочечников и щитовидной железы, укрепляет кровеносные сосуды, помогает при излечении заболеваний мочеполовой системы, при камнях в почках,

нефрите к других почечных заболеваниях, успешно применяется при водянке, болезнях глаз. В смеси с огуречным и свекольно-морковным соком полезен при нарушениях менструального цикла.

Сок из пастернака способствует укреплению ногтей, полезен для больных туберкулезом, воспалением легких, эмфиземой. Незаменим при некоторых видах умственных расстройств.

Использовать можно только посевной пастернак, так как дикий содержит большое количество ядовитых веществ.

Сок из перца (зеленого) полезен для сальных желез и слезных протоков, ногтей и волос, очищает кожу от пятен (в смеси с морковным), приносит облегчение людям, страдающим коликами, образованиями газов и слизи. Пить натощак.

Картофельный сок — не рекомендуется лицам, страдающим венерическими заболеваниями и склонным к половому возбуждению. Полезен для удаления пятен на коже, хорошо очищает организм, при ишиасе и зобе. При нарушениях пищеварения хорошо помогает в смеси с соками из моркови и сельдерея.

Сок из редиски вызывает сильную реакцию, поэтому в чистом виде его не употребляют. Вместе с соком моркови усиливает тонус слизистых оболочек, успокаивает и исцеляет болячки, очищает организм от слизи, которую ранее растворил сок из хрена.

Сок из ревеня употребляется только в смеси с другими соками (морковным, сельдерейным или любым фруктовым соком). Стимулирует перистальтику кишечника.

Сок из кислой капусты — исключительно вреден для слизистой пищеварительного тракта, поэтому лучше употреблять сок свежей капусты.

Сок щавеля — необходим людям с вялым кишечником. Ценен для работы всех желез.

Шпинатный сок — полезен для всего пищеварительного тракта, обладает слабительным действием, останавливает кровотечение десен и разрушение зубной пульпы. Содержит большое количество витаминов С и Е. Улучшает обмен веществ, является профилактическим средством

при параличе, бесплодии у женщин и половом бессилии у мужчин.

Щавелевая кислота содержится в свежем шпинате, в листьях свеклы, репы и горчицы, в огородной капусте. Она необходима для физиологических функций всего организма: способствует усвоению кальция, улучшает перистальтику и т. д.

Томатный сок — потреблять только в свежем виде. Улучшает обмен веществ во всем организме.

Сок из стручковой фасоли особенно полезен диабетикам, так как способствует выделению естественного инсулина.

Сок из репы — понижает кислотность, придает костям твердость и крепость, способствует излечению геморроя. Для его изготовления используются листья растения.

Сок из водяного кресса — сильное очистительное средство для кишечника. Способствует лучшему снабжению крови кислородом, помогает при лечении малокровия, низкого давления и истощения организма (в смеси с соком листьев репы). Употребляется в смеси с другими соками для лечения эмфиземы.

Более подробно лечение овощными соками описано в книге доктора Н. В. Уокера «Лечебные свойства овощных соков».

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и закончилось наше путешествие в мир магии. Мы постарались изложить несколько вариантов учения о магии, не противопоставляя их друг другу, но и не объединяя их в единственно верное учение. За тобой остается право сделать свой выбор. Как ты, наверное, заметил, о магии очень сложно говорить, ибо в нашем языке не существует подходящих слов для ее описания: мы вынуждены пользоваться аналогиями и сравнениями. Магия — это не разговоры, это действие. Изучая и практикуя описанные здесь знания, ищущий сможет приподнять занавес тайны оккультных наук.

Практикуй — и у тебя получится.

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю 3

ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА
И СТРОЕНИЕ КЛЕТКИ 5
Формирование
по малому кругу зодиака 5
Формирование тела по стихиям 6
Формирование тела по планетам 6
Формирование качеств человека 7
Совмещение планет и знаков зодиака 9
Планеты как корректор
зодиакальных знаков 9
Воздействие планет на человека. 11
Заболевания, возникающие от воздействия
малого круга зодиака 13
Система гармонизации планет 15
Система перевоплощения 15
Гармонизация кармы первого уровня 16
Второй уровень перевоплощения сознания .. 16
Третий уровень перевоплощения 16
Четвертый уровень гармонизации 17
Строение клетки и ее работа в организме 18
Описание клетки 20

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ, ИЛИ ЧАКРЫ 21
Чакры и их развитие 22
Чакра муладхара 22
Чакра свадхистана 24
Чакра манипура 25
Чакра анахата 26
Чакра вишутха 27
Аджана-чакра 27
Чакра сахасрара 28
Семь чакр физического тела и привязка их
к органам и системам человека 29

ЭНЕРГИЯ — ОСНОВНАЯ СОСТАВНАЯ МАГИИ 31
Накопление энергии 31

Дыхание человека 36
Дыхательные мышцы 40
Три типа дыхания 41
Полное дыхание 42
Одностороннее дыхание 45
Подготовительные упражнения 45
Праническое дыхание 49
Ритмическое, или четырехтактное, дыхание 50
Удаление боли 52
Прана-яма 52
Психические упражнения 52
Великое психическое дыхание йогов 57
Лунное дыхание 58
Солнечное дыхание 59
Земное дыхание 59
Лечебная гимнастика 62

ДЕНЬ МАГА 63
Распорядок дня 63
Индийская техника концентрации с открытыми глазами 64
Медитация в буддизме 65
Медитация по стихиям 65
Медитация течения энергии по спирали 66
Медитация — течение энергии по кругу 66
Медитация в движении 66
Суточные ритмы активности каналов 68
Гигиена и питание 69
Омовение 69
Утренние напитки 71
Туалет 71
Уход за зубами и полостью рта 72
Гигиена носовой полости 73
Уход за волосами и ногтями 73
Уход за кожей 74
Одежда и парфюмерия 74
Обувь 74
Еда 75
Курение 75

Поведение, способствующее
сохранению здоровья 75
Сон 77
О пище 79
Вкусовые ощущения
и их воздействие на организм 82
Правила приема пищи 85
Витамины 86
О диете на каждый день 88
О наркотиках 88
Забота о глазах 90
Мускульная нагрузка 92
Массаж 93
Промывание 93
Гимнастика и гигиена зубов, полости рта,
уха, носа и глаз 94
Как снимать стрессы 98
Магические молитвы на каждый день 101
Воскресенье 101
Понедельник 102
Вторник 103
Среда 103
Четверг 104
Пятница 105
Суббота 105

ВТОРОЕ ВНИМАНИЕ И ЕГО РАЗВИТИЕ 107
Концентрация, или сосредоточивание мыслей . 112
Пассивное состояние 122

МАГИЧЕСКИЕ МАНТРЫ. СТИХИИ И ИХ
ОБИТАТЕЛИ. ЗАКЛИНАНИЯ 125
Магические мантры 125
Стихии и их обитатели 127
Заклинания огня, воды и т. д. 129
Заклинание воды 129
Заклинание соли 130
Заклинание золы 130
Заклинание огня 130

МАГИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ 131

Высшая магия древних 131
Высшая и низшая магия 133
Смысл круга и его использование 134
Основные законы магических действий 134
Общие условия магических действий 140
Определение способности к магии 142
Астрологический календарь 147
Время магических действий 147
Благоприятное
и неблагоприятное сочетание планет 148
Ключ к познанию оккультных наук 148
Числа 156
Закон соотношений 163
Человек 163
Планетные типы мужчин и женщин 163
Планетное соотношение чувств 164
Планетное соотношение
человеческих добродетелей и пороков 165
Планетное соотношение годов 165
Животные, птицы и рыбы 166
Планетная классификация 166
Нечистые животные у евреев 166
Растения 166
Деревья, посвященные планетам 166
Символическое значение растений 167
Магические свойства растений 167
Металлы 168
Планетная классификация 168
Драгоценные камни 168
Планетная классификация 168
Магические качества драгоценных камней. 168
Изображения на камнях 169
Оправа камней 169
Цвета 170
Цвета знаков зодиака 170
Цвета планет 170
Ароматы и благовония 170
Планетная классификация 170
Курения 171
Эссенции 171

Ритуалы белой магии и ее атрибуты 171
Принадлежности ритуала 174
Книга духов 176
Посвящение 176
Одеяние мага 177
Магические действия 177
Магические знаки 177
Жертвоприношение 178
Магический ритуал 178
Моление 179
Заклинание любви 179
Черная магия 180
Черная месса 180
Энвольтование на смерть 181
Пантакли 183
Изготовление пантаклей 184
Талисманы 189
Перстни с талисманами 189
Магические кольца для ритуала 190

ЗАГОВОРЫ И МОЛИТВЫ 195
Заговоры на зубы 195
Заговоры от порчи и сглаза 196
Заговоры от золотухи (диатеза) 196
Заговор от ячменя 197
Заговоры от жабы
(стенокардии и др. болезней сердца) 197
Заговор от боли 198
Любовные заговоры 198
Заговор на людскую любовь 212
Заговоры, чтобы все любили 212
Чтобы вернуть человека к себе
или расположить на любовь 213
От суда 213
Чтобы легко родить 214
От воров 214
От бессонницы 214
От врагов 214
От уроков 214
Чтобы муж не гулял 215

Присуха на дым 215
Чтобы свекровь сноху любила 215
Чтобы теща зятя любила 215
Чтобы в огороде все росло 216
От болячек на теле 216
Летучий огонь 216
Чтобы с начальством ладить 216
Читать при опасностях 216
От пожара 216
Чтоб никогда не утонуть 217
Как отомстить врагу,
чтоб мучился и болел 217
Присуха на любовь 217
Сильная присуха 218
Заговор для обманутой жены,
чтобы вернуть мужа в дом 218
Как исцелить от смертельной болезни 219
Чтобы устроить в доме скандал 219
На врага 219
Если муж собрался уйти к другой 220
Напустить тоску 220
Отсуха 220
Чтобы хорошо сбыть, продать вещь 221
Если ваш сын долго гуляет
и жениться не думает 221
Чтобы деньги шли к деньгам 221
Зазыв на дым 221
Если вашу дочь не берут замуж,
потому что она с изъяном 222
Приворот на кукушку 222
Как отбить от всего мира
и повернуть к себе сердце человека 222
Как снять проклятье 223
От одра смертного 224
От порчи, что сделана на церкви 224
От обмороков 224
От порчи, что сделана на смерть 225
От блуда 225
От слезы горючей 226
Красоту навести (для девушки) 226

Заговор для мужской красоты 226
Заговор девушки от тоски 227
Заговор от печали 228
Заговор жениха от болезней 228
Заговор о сбережении жениха в дороге 230
Заговоры матери от тоски по ребенку 230
Материнский заговор 232
Заговор на дорогу 233
Заговор на укрощение
материнского гнева 233
Заговор на укрощение злобы 234
Заговоры военного человека,
идущего на войну, от врага и ран 234
Заговор от пуль 239
Заговор от оружия 240
Заговор на железо, медь, сталь 240
Против стрелка и его ружья 241
Охотничьи заговоры 241
Заговоры для рыбалки 243
Заговоры от запоя 243
От сильного запоя 244
Чтобы спиртное опротивело 245
Заговор от нечистой силы 246
Татарский заговор от нечистой силы 246
Заговор от болезни скота 247
Заговоры для возвращения украденного 247
Заговоры на на остановление крови 249
Заговор для отыскания клада 250
Заговор для удачной торговли 250
Заговоры от укуса змеи 251
Заговор на изгнание черных муравьев 252
Заговор от червей 252
Заговоры от ос 252
Заговор на гадание по картам 253
Заговор на воду 253
Заговор от оборотня 253
Заговор девушки от беды 254
На фигу 254
Заговор девушки от сглаза 254
Чтобы дети не умирали 255

Заговор от всех бед, от всех врагов 255
Заговор от худобы 256
Заговор от злого мужа 256
Заговор от сглаза ребенка 257
Чтобы выиграть дело в суде 257
Заговор на замужество 257
Заговор от смерти на войне 258
Заговор на сбережение дочери 258
Заговор на ангела-хранителя 259
Заговор на внуков 259
Материнский заговор 259
Заговор от оружия 259
Заговор от клеща 259
Заговор от нападения змеи 260
Грибной и ягодный заговоры 260
Заговоры от укуса собаки
(и от бешенства) 260
Заговор на морское путешествие 261
Заговор от жестоких людей 261
Заговор от клопов 261
Заговор для добывания змеиного яду 262
Заговор от воров 262
Заговор для успешной сдачи экзамена 262
Заговор от грыжи 262
Заговор от надоевшего ухажера 262
Заговор от самоубийства 263
Заговор для сведения
разведенных мужа и жены 263
Заговор от жабы в горле 264
Если отнимаются руки и ноги 264
Заговор от порчи 264
Если ребенок беспокойный 265
Если в доме был повешенный 265
Заговор на заживление
огнестрельной раны 265
Заговор от сумасшествия 265
Заговор от тоски 266
Заговор от гнойника в ухе 266
Заговор от лунатизма 266
Костоправный заговор 266

Заговор от страха темноты 267
Заговор от кровавой рвоты 267
Заговор от привидений 267
Заговор для улучшения памяти 267
Заговор от экземы у женщин 268
Заговор на исцеление от болезни 268
Заговор от собачьего лая 268
Заговор для того, чтобы дело сошлось 268
Заговор от вреда чужого домового 269
Скоропомощница
(если дети отбились от рук) 269
Чтобы водились деньги 269
Заговор на наказание обидчика 269
Заговор от отравления 270
Заговор от детского испуга 270
Заговор от слабости 270
Заговор на убийцу 270
Зелье жизни 270
Примирение с колдуньей 271
Заговор от пота 271
Заговор от подкожных нарывов 271
Заговор раны от укуса животного 272
Заговор от подкожных жировиков 272
Заговор от детских судорог 272
Заговор от застарелой экземы 272
Заговор для укрепления беременной
(чтобы доносить ребенка) 272
Заговоры для снятия сглаза 273
Заговоры от испуга 273
Заговоры на снятие порчи 274
Заговоры от болезней 278
На опухоли 278
От грудницы 279
От болезни сосудов 279
От злобы 280
От болезней 280
От пьянства 281
От головной боли 281
От зубной боли 281
От волоса 282

От сучьего вымени 282
От ячменя 282
От лишая 283
От экземы 283
От рожи 283
От зуда 284
От бельма 284
От грыжи 284
На жабу 284
На геморрой, боли, очищение матки, свищи 285
От болезни уха 285
Для остановки крови 285
От опущения матки 286
От полового бессилия 286
Для дома 287
Заговор родителей за дитя 288
Заговор в дорогу 289
Заговор для водителя (против жестокости) 289
Заговор в помощь 289
На роды 289
Защитный заговор 289
Молитва от злобы 290
Молитва Святому великомученику Пантелеймону-целителю от всех недугов ... 290
Молитвы святых, исцеляющих от различных болезней 291
Преподобный Иринарх Ростовский (молиться об исцелении бесноватых) 291
Преподобный Иаков Железноборский (исцеляет от паралича) 291
Усекновение честныя главы святого славного пророка Предтечи и Господня крестителя Иоанна (молиться об исцелении головной боли) 292
Святы Кир и Иоанн — бессребреники — небесные врачи от всех болезней 292
Святой мученик Лонгин-сотник (об исцелении глаз) 293

Преподобный Роман-чудотворец (молитвой разрешал от бесплодия) 293
Молитва святому мученику Вонифатию (от пьянства) 294
Святой мученик Александр Римский (от лености и от всех болезней) 295

КОЛДОВСТВО 296
Колдовство над змеями и лягушками 296
Колдовство над голубиным сердцем 296
Колдовство над лягушкой 297
Колдовство на змею 297
Колдовство на подтек 298
Колдовство на лошадь 298
Колдовство для калек 298
Колдовство на след 298
Колдовство на ветер 299
Колдовской травник 299

ЦВЕТОТЕРАПИЯ, МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ, ВОДОЛЕЧЕНИЕ, ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ 306
Цветотерапия 306
Металлотерапия 309
Геопатогенные зоны 312
Методика определения ГПЗ 314
Водолечение 318
Компрессы 318
Ванны 320
Ножные ванны 320
Полуванны 321
Сидячие ванны 321
Полные ванны 322
Ванна из сенной трухи 323
Ванна из овсяной соломы 324
Ванна из сосновых веток 324
Смешанные ванны 324
Минеральные ванны 324
Ванны для отдельных частей тела 325
Паровые ванны 325
Обливания 328

Обливания ног 328
Обливание нижней части тела 328
Обливание спины 328
Полное обливание 328
Обливание рук 329
Обливание головы 329
Обмывания 329
Полное обмывание 329
Обмывание отдельных частей тела 330
Обертывания 330
Обертывание головы 330
Обертывание шеи 331
Ножное обертывание 331
Нижнее обертывание 331
Мокрая рубаха 332
Испанский плащ 332
Питье воды 333
Трансцендентальная медитация 333

ДРЕВНИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ЗНАХАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ 336
Туберкулез (чахотка) 336
Китайская медицина 336
Средство русских деревенских знахарей от чахотки 337
Народные средства против малокровия, начальной стадии чахотки и истощения 337
Лечение чахотки собачьим салом 339
Старинное народное средство от чахотки 339
Семь знахарских рецептов от чахотки . 339
Кумыс 340
Сосновые шишки 340
Яичные желтки 340
Лечение зубной боли 340
Лечение горла 341
Средства от малокровия 341
Лечение бронхита 342
Средства от геморроя 342

Средства от запора 344
Катар желудка и диспепсия 345
Лечение колита 345
Средство от рвоты и отравления 345
Средство для усиления обмена веществ 345
Очищение организма 346
Средства от икоты 346
Средство от врастания ногтей 346
Как увеличить рост детей и животных 346
Лечение растяжения жил 346
Лечение сердца и легких 347
Рецепт от сухого кашля 347
Средства от насморка 347
Народные средства от кашля 347
Извлечение занозы 349
Лечение лишая 349
Лечение бородавок 349
Народное средство от угрей 349
Лечение экземы и некоторых кожных заболеваний 349
Лечение катара желудка 349
Лечение боли в ухе и глухоты 350
Изъятие из уха насекомого или камешка ... 350
Средства от головной боли 350
Средства от мозолей 351
Лечение болей в животе 351
Средства от обморожения 351
Лечение похмелья 352
Средство от потения и дурного запаха ног 352
Лечение потения ног 352
Извлечение рыбной кости из горла 352
Средство от упадка сил и плохого аппетита 352
Средство от солнечного загара и шелушения кожи от сильного ветра 352
Для желающих похудеть 353
Лечение ангины 353
Средство от артрита 353
Лечение атеросклероза 353

Лечение бронхиальной астмы 354
Лечение гастритов 354
Лечение желчекаменной болезни 355
Средства от диабета 355
Лечение гипертонии 356
Лечение женских болезней 356
Средства от выпадения волос 358
Лечение радикулита 358
Лечение ревматизма 359
Лечение желудка в тибетской медицине 359
Лечение ран и порезов 360
Лечение анемии кишечника 361
Лечение ангины, дифтерита и скарлатины 361
Средство от бронхита и потери голоса 361
Средства от бессонницы 361
Напиток здоровья (при болезнях почек, желудка и малокровии) 362
Очищение почек 362
Лечение печени 362
Лечение невралгии 362
Как остановить кровотечение из носа 362
Лечение синяков, ушибов и вывихов 362
Лечение гангрены и нарывов 363
Средство от заражения крови 363
Лечение овощными соками 363
Соки и их действие на организм 364

Послесловие 369

Литературное издание

ЩЕТИНИН Эдуард Федорович

МАГИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Редактор *З. В. Нечволода*
Художник обложки *С. А. Жуков*
Компьютерная верстка *Ю. А. Костина*
Корректор *А. Г. Ягмурова*

Подписано к печати
с готового оригинал-макета 18.12.2003.
Формат 84x108/32.
Бумага газетная. Печать высокая.
Тираж 15 000 (2 з-д 11001--15000) экз.
Заказ № 3-132

Общество с ограниченной ответственностью
«Производственно-коммерческая фирма "БАО"»
Свидетельство о внесении субъекта издательского дела
в Государственный реестр издателей, изготовителей
и распространителей издательской продукции
серии ДК № 540 от 23.07.2001 г.
83114, Донецк, ул. Университетская, 96, а/я 6230.

Донецк тел./факс (062) 381-89-49
Киев тел./факс: (044) 455-52-53, 455-52-54
Симферополь тел. (0652) 22-90-03
Одесса тел. (048) 777-34-78
Харьков тел. (0572) 54-63-29
Запорожье тел. (0612) 13-49-51

Отпечатано с готового оригинал-макета
в ОАО «Полиграфкнига»
03057, Киев, ул. Довженко, 3.

Заключение государственной санитарно-эпидемиологической
экспертизы № 05.03.02-04/23798 от 11 июня 2003 г.