

## Liber RV vel Spiritus sub figura CCVI

*Публикация класса Б*

*Примечание Билла Хайдрика: В Liber опущены разделы 0 и 1, которые были в ранних публикациях Эквинокс 1, том 7, так же как и здесь. Некоторые вещи указывают на то, что эта версия была отредактирована, значительным изменениям подверглась пунктуация и написание больших букв.*

2. Пусть Ревнитель наблюдает за потоком своего дыхания.

3. Пусть изучит нижеприведенные утверждения и составит подробный отчет о ходе исследования:

а) под влиянием определенных действий поток дыхания переходит в правую ноздрю (пингала), и наоборот, дыхание через пингалу влечет за собой определенные действия;

б) под влиянием действий другого рода поток дыхания переходит в левую ноздрю (ида), и обратное также верно;

в) под влиянием действий третьего рода поток дыхания направляется обе ноздри одновременно (сушумна), и обратное также верно;

г) существует взаимосвязь между интенсивностью физической и психической деятельности, с одной стороны, и тем расстоянием от ноздрей, на котором можно ощутить поток дыхания тыльной стороной ладони, – с другой.

4. *Первое упражнение*. Пусть Ревнитель сосредоточится на процессе дыхания, мысленно говоря себе: «Это – вдох» и «Это – выдох»; результаты следует записывать. (Это упражнение может непроизвольно перейти в медитацию *махасатипаттханы*<sup>1</sup> или привести к самадхи. Что бы ни случилось, Ревнитель должен довести происходящее до конца, руководствуясь собственным разумением или советом своего наставника-Практика.)

5. *Второе упражнение*. Пранаяма. Практики этого рода описаны в «Liber E».<sup>2</sup> Достигнув в них совершенства, пусть Ревнитель займется освоением цикла 10–20–40 или даже 16–32–64. Но это следует делать постепенно и с разумной осторожностью. Когда же и асана, и пранаяма станут устойчивы и удобны для него, продолжительность этих периодов надо будет снова увеличить.

Пусть Ревнитель исследует в ходе этих занятий нижеприведенные утверждения:

а) при правильном выполнении пранаямы тело прежде всего покрывается испариной. Это не такой пот, который обычно выделяется при физических упражнениях. Он укрепляет тело, если тщательно втирать его в кожу;

б) если продолжать упражнения, потение прекращается и все тело самопроизвольно напрягается.

Следует описать это состояние напряженности во всех подробностях;

в) затем состояние напряженности сменяется резкими судорожными движениями, которых практикующий не замечает, осознавая только их последствия, а именно – плавные перепрыгивания с места на место. Асана сохраняется и после двух-трех таких прыжков. Другая теория объясняет это явление так: тело почти полностью лишается веса и перемещается под

---

<sup>1</sup> См. «Liber XXV». – Примеч. А. Кроули.

<sup>2</sup> См. «Liber E», пункт 4. – Примеч. перев.

действием некой неведомой силы;

г) на более высокой ступени того же состояния тело поднимается в воздух и остается там ощутимо долго – от секунды до часа или даже дольше.

Кроме того, следует изучить и описать психические последствия данных упражнений.

6. *Третье упражнение*. Для экономии времени, а также для развития своих способностей рекомендуется практиковать полное глубокое дыхание (которому его научили предшествующие упражнения) во время прогулок. Пусть Ревнитель повторяет при этом священную фразу (мантру) или просто ведет счет таким образом, чтобы шаги в точности соответствовали заданному ритму, как в танцах. Затем пусть переходит к пранаяме, поначалу без кумбхаки<sup>3</sup> и без чередования ноздрей; нужно только следить, чтобы носовые ходы были прочищены. Пусть начнет со вдоха на 4 шага и выдоха на 4 шага. Продолжительность вдоха и выдоха увеличивается постепенно: 6–6, 8–8, 12–12, 16–16 и 24–24 или больше, если это возможно. Затем следует упражняться с соблюдением должной пропорции между вдохом и выдохом: 4–8, 6–12, 8–16, 12–24 и так далее. Затем при желании можно начать всю последовательность с начала, добавив кумбхаку и постепенно увеличивая ее продолжительность.

7. *Четвертое упражнение*. Освоив третье упражнение, пусть Ревнитель увеличивает темп мантры и ускоряет шаг, пока его походка не превратится в танец. Можно использовать обычный вальсовый шаг, сопровождая практику какой-либо трехдольной мантрой, например, GR: эпсилон – пи- эпсилон – лямбда – тета – омикрон – ню, Греч: эпсилон – пи- эпсилон – лямбда – тета – омикрон – ню, Греч: альфа – ро – тау – эпсилон – мю – йота – сигма;<sup>4</sup> или IAO, IAO, SABAO; в подобных случаях практику можно сочетать с поклонением какому-либо божеству; см «Liber 175». Для простого же танца лучше использовать мантру нерелигиозного характера, например, Греч: Тау – омикрон Греч: эпсилон – йота – ню – альфа – йота Греч: Каппа – альфа – омикрон – ню Греч: Тау – омикрон Греч: Альфа – гамма – альфа – дельта – омикрон – ню<sup>5</sup> и т. п.

8. *Пятое упражнение*. Пусть Ревнитель практикует мысленное сосредоточение во время танца и исследует нижеприведенные утверждения:

а) танец обретает независимость от воли;

б) имеют место явления, подобные описанным в пп. 5 а), б), в) и г).

9. О глубине и полноте дыхания.

При выдохе следует полностью опорожнять легкие. Для этого необходимо задействовать всю силу мышц гортани, грудной клетки и живота, а также прижимать руки выше локтя к бокам и упираться подбородком в грудь.

При вдохе следует наполнять легкие воздухом до предела.

При задержке дыхания тело должно оставаться совершенно неподвижным.

При температуре воздуха от 17 С и выше уже через 10 минут таких упражнений тело покрывается обильной испариной.

Для проверки успехов Ревнителя в овладении техникой глубокого и

---

<sup>3</sup> Кумбхака (санскр. букв. «подобное горшку») – задержка дыхания. – Примеч. перев.

<sup>4</sup> «Я встретил, я встретил Артемиду» (др. – греч.). – Примеч. перев.

<sup>5</sup> «Сущность», «красивый», «благодать» (др. – греч.). – Примеч. перев.

полного дыхания следует использовать респирометр.

Во избежание переутомления и повреждения легких нагрузку следует аккуратно дозировать и увеличивать лишь постепенно.

Дыхание должно оставаться как можно более полным и глубоким даже при упражнениях, выполняемых в высоком темпе, за исключением шестой практики, описанной ниже.

10. *Шестое упражнение* . Пусть Ревнитель дышит как можно более часто и поверхностно. Начать следует с полного выдоха, а затем задействовать для дыхания только мышцы гортани. Можно также потренироваться в задержке дыхания перед каждым неглубоким вдохом.

11. *Седьмое упражнение* . Пусть Ревнитель дышит как можно более глубоко и часто.

12. *Восьмое упражнение* . Пусть Ревнитель отрабатывает задержку дыхания следующим образом.

Пусть резко задержит дыхание на любой стадии дыхательного цикла, подавляя потребность в продолжении вдоха или выдоха до тех пор, пока эта потребность не исчезнет, не возобновится и не исчезнет вновь и так далее, вплоть до потери сознания, т. е. либо до перехода в самадхи или иное сверхъестественное состояние, либо до погружения в забытие.

13. *Девятое упражнение* . Пусть Ревнитель практикует обычные формы пранаямы, но кумбхаку вводит не до, а после выдоха. Как и в предыдущих упражнениях, продолжительность кумбхаки следует увеличивать постепенно.

14. Об условиях проведения вышеописанных экспериментов.

К числу благоприятных условий относятся сухой и свежий воздух, теплая безветренная погода, отсутствие шумов, насекомых и прочих отвлекающих факторов,<sup>6</sup> уединение, простая пища, чрезвычайная умеренность в питании и прием пищи по завершении практик утром и после полудня, но ни в коем случае не перед упражнениями. Физическое здоровье – почти обязательное условие, и его следует поддерживать всеми силами.<sup>7</sup> Желательно, чтобы Ревнителю помогал прилежный и послушный ученик или же Практик, избранный его наставником. Ученик должен быть тихим, терпеливым, бдительным, исполнительным, бодрым, кротким по характеру и почтительным в обращении с учителем, достаточно смышленным, чтобы предвосхищать его нужды, чистоплотным и любезным, молчаливым, преданным и бескорыстным. Однако при этом перед посторонними людьми и по отношению ко всем враждебным влияниям он должен представлять свирепым и ужасным, исполненным решимости и силы, неусыпно бдительным стражем порога.

Помощником Ревнителю должен служить человек мужского пола, за исключением случаев крайней необходимости. Впрочем, для некоторых из вышеописанных целей подойдет собака, а для некоторых – женщина. Бывают и другие существа, назначенные служить подобным образом, однако они не для Ревнителей.

15. *Десятое упражнение* . При желании Ревнитель может экспериментировать со вдыханием кислорода, закиси азота, углекислого газа и

---

<sup>6</sup> Отметим, что уже на ранних стадиях сосредоточения ума подобные раздражители перестают доставлять неудобства. – Примеч. А. Кроули.

<sup>7</sup> См. «Liber 185», о задаче Неофита. – Примеч. А. Кроули.

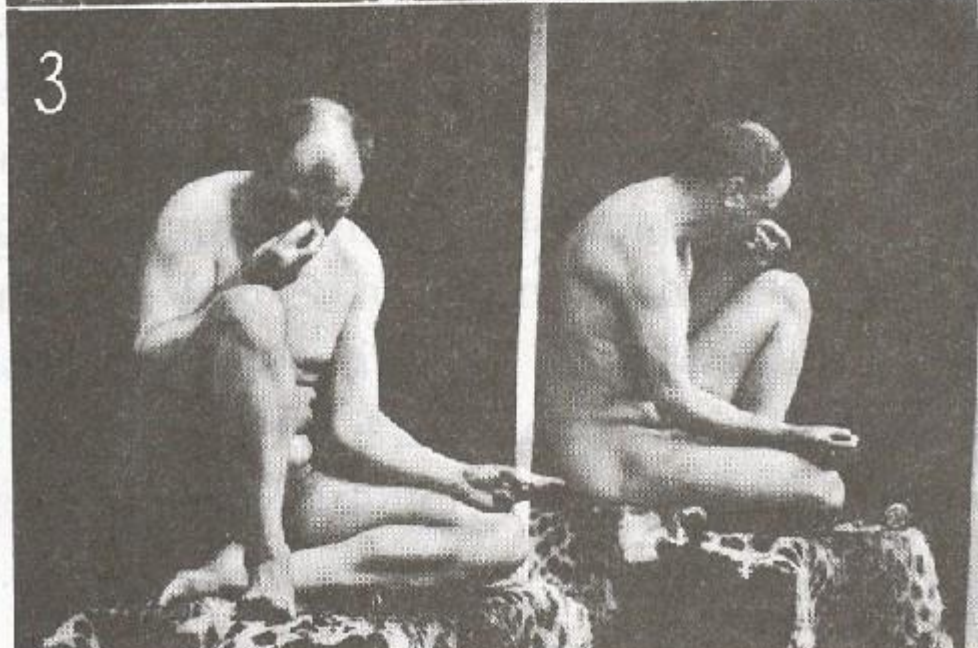
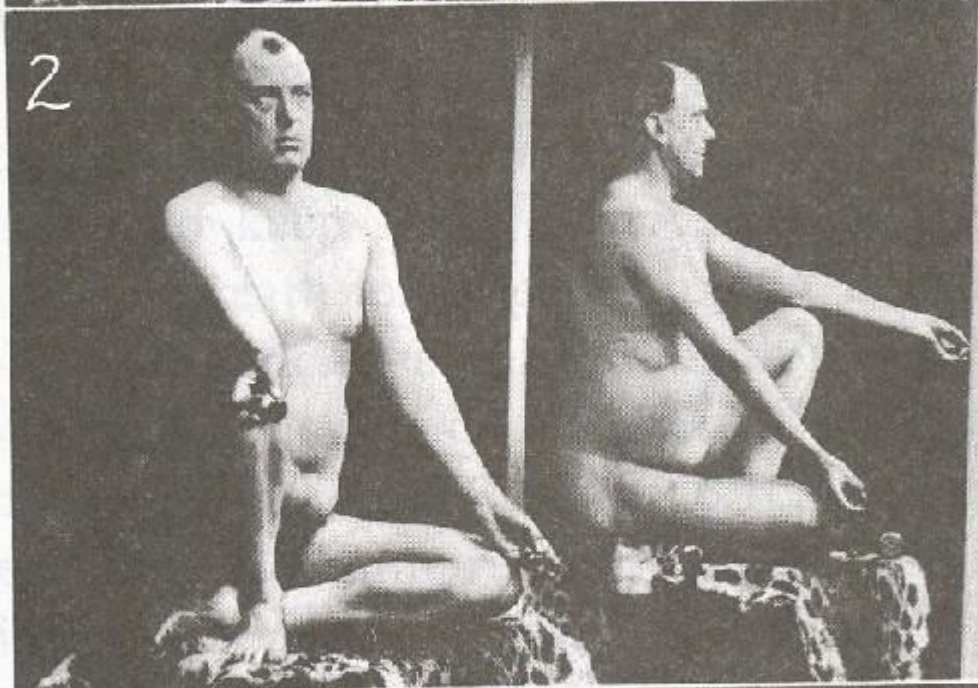
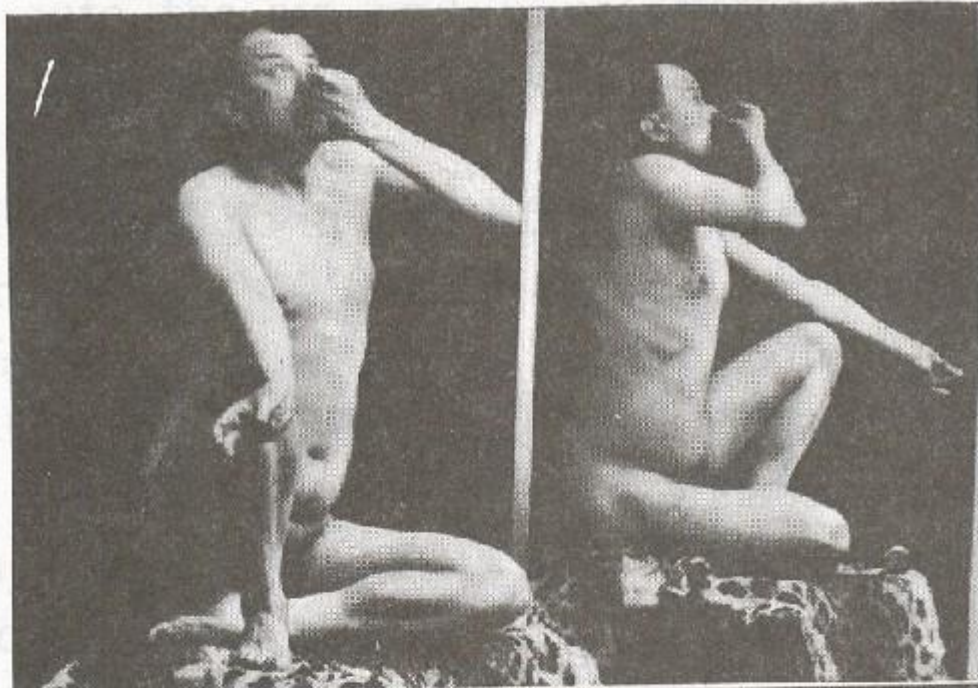
других газов, добавляя их в малых долях к обычному воздуху, которым он дышит в ходе описанных упражнений. Подобные эксперименты следует проводить с осторожностью и в присутствии опытного врача; и следует иметь в виду, что они нужны лишь для воодушевления Ревнителя – как средство имитации результатов, которых можно достичь посредством естественных упражнений.

16. *Одиннадцатое упражнение* . Пусть Ревнитель в любой момент практики (предпочтительно во время кумбхаки) устремит всю свою волю к своему Священному Ангелу-Хранителю, обратив при этом взгляд внутрь и вверх и завернув язык назад, как бы в попытке его проглотить.

(Последнее легче проделать после рассечения уздечки языка, какую операцию должен проводить только квалифицированный хирург. Вообще говоря, мы не рекомендуем подобные жульнические методы преодоления трудностей. Однако отметим, что данная конкретная операция безопасна.)

Таким образом вся практика переносится с физического на духовный план, подобно тому как слова Ruh, Ruah, пневма, Дух, spiritus, Geist и соответствующие слова почти во всех языках в свое время приобрели духовное значение вдобавок к чисто физическому («ветер», «воздух», «дыхание» или «движение»).

17. Ревнитель не должен слепо принимать на веру ни одно из утверждений, высказанных в этих наставлениях; и пусть он имеет в виду, что даже поданные Нами советы относятся к некому усредненному общему случаю, но лично для него могут оказаться совершенно неприменимыми.



## Правильное выполнение пранаямы.

Рис. 38А. Завершение пураки.<sup>8</sup> Изображение получилось нечетким из-за судорожной дрожи, сопровождавшей эту часть упражнения.

Рис. 38В. Кумбхака.

Рис. 38С. Завершение речаки.<sup>9</sup>

*Перевод: Анна Блейз, 2007*

---

<sup>8</sup> Пурака (санскр. букв. «наполнение») – процесс вдоха. – Примеч. перев.

<sup>9</sup> Речака (санскр. букв. «опустошение») – процесс выдоха. – Примеч. перев.