

## Liber IX Liber E vel Exercitiorum

A. \*.A. \*.

*Публикация Класса В.*

*Публикуется с разрешения:*

*N. Fra A. \*.A. \*.*

### I

1. Непременно следует вести подробные записи обо всех экспериментах во время или сразу же после их проведения.

2. Чрезвычайно важно отмечать в записях физическое и психическое состояние экспериментатора или экспериментаторов.

3. Следует отмечать в записях время и место проведения каждого эксперимента, а также погодные условия и вообще все обстоятельства, которые могут так или иначе повлиять на результаты эксперимента, либо подействовав оным или явившись их причиной, либо послужив препятствием или источником ошибок.

4. Эксперименты, не описанные указанным образом, не подлежат официальной регистрации в А.?. А.?.

5. Мы не видим необходимости объявлять на данном этапе конечную цель наших исследований; к тому же, те, кто не овладел в полной мере этими начальными практиками, попросту не смогут ее понять.

6. Экспериментатор должен руководствоваться собственным разумением, не полагаясь на других лиц, пусть и самых достойных и даже из наших рядов.

7. Дневники экспериментов следует вести разборчиво и понятно, чтобы и другие лица могли извлечь из них пользу.

8. Примером такого дневника, принадлежащего ученику весьма высокой ступени, служит книга «Джон Сент-Джон», опубликованная в первом номере «Эквинокса». Она не столь проста, как хотелось бы, но дает общее представление о методе.

9. В ведении дневника желательно соблюдать научный подход.

Однако следует делать записи и об эмоциональном состоянии, так как последнее входит в число факторов, влияющих на результаты.

Записи следует вести искренне и аккуратно, и со временем они будут все больше и больше приближаться к идеалу.

## II. Физическое ясновидение<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Данный эксперимент я разработал в 1900 г. и впервые опубликовал в 1909 г. («Эквинокс», I, 1). Теперь он стал широко известен благодаря доктору Райну. – Примеч. А. Кроули. – Джозеф Бэнкс Райн (1895–1980) – американский психолог и парапсихолог, основатель Парапсихологической лаборатории при университете Дьюка, издатель парапсихологического журнала («Journal of Parapsychology», с 1937 г.) и автор нескольких книг. Заложил понятийный аппарат двух направлений научной парапсихологии: исследований психокинеза и экстрасенсорного восприятия (ЭСВ). Последний термин он сам ввел в употребление, а также первым использовал греческую букву **пси** для обозначения парапсихологических способностей. Кроули ссылается на получившие всемирную известность опыты Райна с картами Зенера, названными в честь их изобретателя. Колода Зенера состоит из пяти одинаковых наборов по пять карт в каждой; на картах изображены простые символы: звезда, квадрат, крест, круг и

1. Возьмите колоду Таро (78 карт). Перетасуйте; снимите. Вытащите одну карту не глядя и постарайтесь угадать, что это за карта. Запишите свою догадку, проверьте ее и запишите, какую карту вы извлекли из колоды в действительности. Повторяйте попытки и сводите результаты в таблицу.

2. Не исключено, что проводить этот эксперимент будет легче с подлинной старинной колодой Таро, желательна такой, которая ранее использовалась для прорицания и служила человеку, хорошо разбирающемуся в этом предмете.

3. Помните, что в среднем вы можете рассчитывать на одну правильную догадку из 78 попыток. Постарайтесь исключить всякую возможность получения информации посредством обычных физических чувств – зрения, осязания и даже обоняния.

У одного человека пальцы были настолько чувствительны, что он мог определять наощупь форму и расположение знаков масти и, таким образом, безошибочно узнавать карту.

4. Лучше начать с облегченной разновидности эксперимента: пытайтесь угадать только масть.

5. Имейте в виду, что за 78 попыток должны выпасть 22 старших аркана и по 14 карт каждой из мастей; так что даже безо всякого ясновидения можно угадывать масть в среднем два раз из семи, называя только старшие арканы.

6. Обратите внимание, что некоторые карты гармонируют между собой.

Поэтому принять Десятку Мечей («Владыку разрушения») за Пятерку Мечей («Владыку поражения») – это не такая уж грубая ошибка. Но если вы примете Владыку борьбы (Пятерку Жезлов) за Владыку любви (Двойку Чаш), то такую попытку следует считать неудачной.

Схожим образом, карты, находящиеся под управлением Марса, гармонируют со всеми Пятерками, а под управлением Близнецов – со старшим арканом «Влюбленные».

7. Со временем вы научитесь верно угадывать масть три раза из четырех, дисгармоничных ошибок станет совсем мало, а правильных ответов – 15–20 из 78 попыток.

8. Достигнув этой стадии, вы получите право на сдачу экзамена и, если выдержите его, сможете перейти к более сложным упражнениям.

### **III. Асана (поза)**

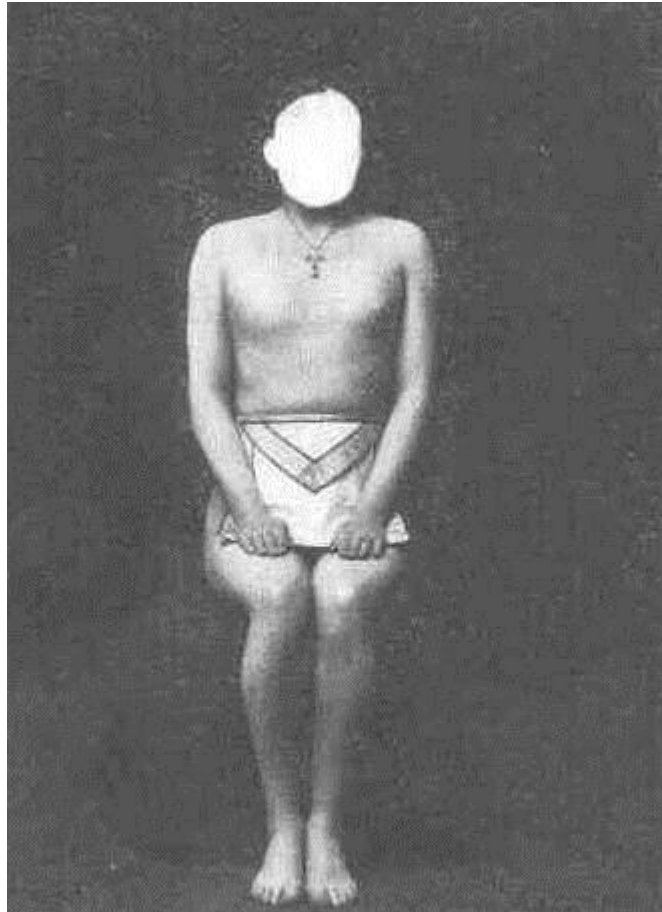
1. Вам следует научиться подолгу сидеть в полной неподвижности таким образом, чтобы все ваши мышцы оставались напряжены.

2. На вас не должно быть никакой одежды, мешающей удержанию позы в этих упражнениях.

3. Первая поза («поза Бога»). Сядьте на стул. Поднимите голову. Выпрямьте спину. Сомкните колени. Положите руки на колени. Закройте глаза.

---

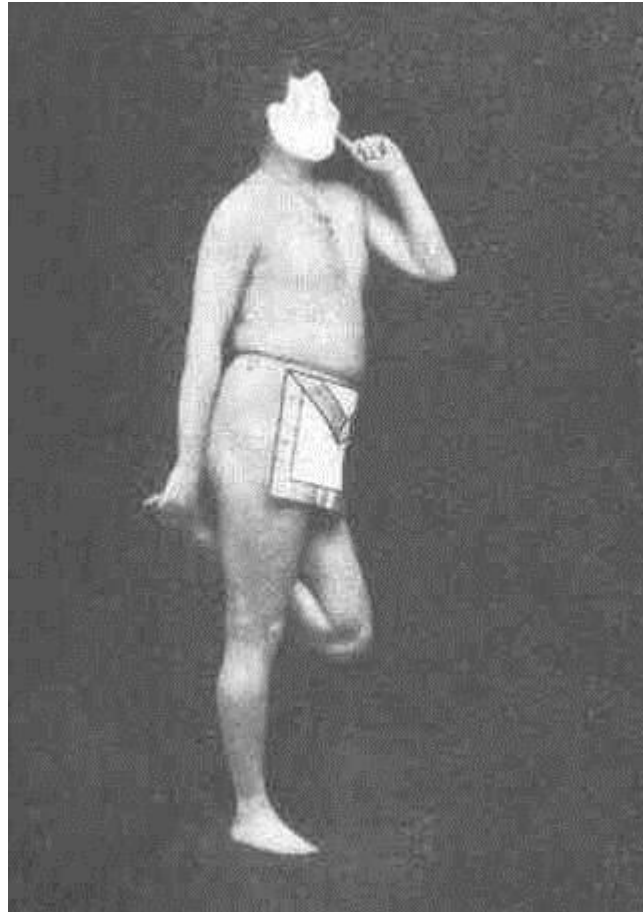
параллельные волнистые линии. Однако опыты Райна отличались от методики, описанной Кроули: Райн исследовал феномен телепатической передачи мыслей между двумя людьми, а потому работал с двумя испытуемыми – «передатчиком» и «приемником». – Примеч. перев.



4. Вторая поза («поза Дракона»). Станьте на колени. Опустите ягодицы на пятки. Ступни направьте назад. Держите спину и голову прямо. Руки положите на бедра.



5. Третья поза («поза Ибис»). Встаньте. Обхватите левую щиколотку правой рукой (через раз меняйте правую и левую стороны: берите правую щиколотку левой рукой и т. д.). Указательный палец свободной руки приложите к губам.



6. Четвертая поза («поза Молнии»). Сядьте, вытянув ноги вперед. Согните в колене левую ногу и прижмите пятку к анусу. Согните в колене правую ногу и упритесь пяткой в лобок, над фаллосом. Вытяните руки и положите их на колени. Голову и спину держите прямо.



7. Пока вы будете отрабатывать эти позы, с вами будут происходить разные вещи; все эти явления следует тщательно анализировать и описывать в дневнике.

8. Указывайте в записях время, в течение которого вы выполняли каждое упражнение, а также отмечайте степень болевых ощущений (если вы испытывали таковые), степень неподвижности, которой удалось достичь, и другие сопутствующие эффекты.

9. Когда вы научитесь в течение часа удерживать на голове полное блюдо воды, не пролив ни капли, и когда полностью избавитесь от дрожи в мышцах; короче говоря, когда ваша асана станет устойчивой и удобной, вы получите право на сдачу экзамена и, если выдержите его, сможете перейти к более сложным упражнениям.

В позе Ибиса голова слишком запрокинута назад; в позе Молнии правую стопу следовало бы поднять немного выше, а правое колено – опустить немного ниже.

*Рис. 33Е. Умиравший Будда*

*Рис. 33F. Повешенный*

*Рис. 33G. Труп*

Эти три позы лежа больше подходят для отдыха после медитации, чем для самой медитации.

*Рис. 33H. Наконечник стрелы*

*Рис. 33I. Медведь*

*Рис. 33J. Плющ*

*Рис. 33K. Параллелограмм*

Эти позы с опущенной головой подходят для асаны и медитации, но не годятся для пранаямы.]

#### **IV. Пранаяма – регулировка дыхания**

1. Войдя в одну из освоенных вами поз, зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки и сделайте медленный полный выдох левой ноздрей. Выдох должен продлиться 20 секунд по часам. Затем вдохните через ту же ноздрю; вдох должен длиться 10 секунд. Смените руки и повторите цикл, выдохнув и вдохнув через другую ноздрю. Продолжайте это упражнение непрерывно, чередуя руки, на протяжении одного часа.

2. Когда вы сможете выполнить вышеописанную практику без труда, увеличьте продолжительность выдоха и вдоха до 30 и 15 секунд соответственно.

3. Когда и это станет даваться вам с легкостью (но не раньше!), измените цикл: теперь отводите 15 секунд на выдох, 15 секунд – на вдох и еще 15 секунд – на задержку дыхания.

4. Научившись проделывать это без малейших усилий и неприятных ощущений на протяжении целого часа, перейдите к другой форме упражнения: отводите 40 секунд на выдох и 20 секунд – на вдох.

5. Освоив и эту практику, еще раз измените цикл: отводите 20 секунд на выдох, 10 – на вдох и 30 – на задержку дыхания. Научившись выполнять это упражнение с легкостью, вы получите право на сдачу экзамена и, если выдержите его, сможете перейти к более сложным упражнениям.

6. Вы убедитесь на собственном опыте, что выполнять эти упражнения после еды чрезвычайно трудно, даже если вы съели совсем немного.

7. Ни в коем случае не перенапрягайтесь и, самое главное, никогда не задерживайте дыхание до такой степени, чтобы выдыхать приходилось слишком резко или быстро.

8. Добивайтесь того, чтобы дыхание стало глубоким, полным и размеренным.

9. В ходе этих упражнений вы почти наверняка будете сталкиваться с различными примечательными явлениями. Их следует тщательно анализировать и описывать в дневнике.

#### **V. Дхарана – управление мыслью**

1. Усилив воли сосредоточьте мысли на воображаемом простом объекте. Для этой цели хорошо подходят пять таттв: черный овал, голубой диск, серебряный полумесяц, желтый квадрат и красный треугольник.<sup>2</sup>

2. Далее переходите к работе с сочетаниями простых объектов, например, с черным овалом внутри желтого квадрата, и так далее.

3. Далее переходите к работе с движущимися простыми объектами, например, качающимся маятником, вращающимся колесом и так далее. С образами живых существ работать не следует.

---

<sup>2</sup> Таттвы – здесь: графические изображения сил пяти стихий: Акаша (Пространство, или Эфир), Вайю (Воздух), Апас (Вода), Притхиви (Земля) и Теджас (Огонь) соответственно. Медитация на таттвы и их сочетания (см. ниже, п. 2) представляла собой одно из важных направлений в работе Герметического ордена Золотой Зари. При помощи «карт таттв» (25 карточек с сочетаниями указанных символов) ясновидящие попадали в определенные области астрального мира. – Примеч. перев.

4. Далее используйте сочетания движущихся объектов, например, поднимающийся и опускающийся поршень на фоне раскачивающегося маятника. В разных экспериментах следует варьировать сочетания различных типов движения.

Можно использовать даже целую систему маятников, эксцентриков и регуляторов.

5. В ходе этих упражнений ум должен полностью сосредоточиваться на избранном объекте; не допускайте вторжения никаких посторонних мыслей. В подвижных системах все движения должны быть размеренными и слаженными.

6. Отмечайте в записях точную продолжительность каждого опыта, количество и характер посторонних мыслей, посетивших вас во время работы, отклонения самого объекта от заданной траектории движения и любые другие явления, возникающие в ходе упражнения. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Это очень важно.

7. Далее переходите к сосредоточению на образах живых существ; выберите для этой цели какого-либо человека, желательно знакомого вам лично и вызывающего у вас уважение.

8. Эти эксперименты можно перемежать попытками сосредоточения на воображаемых объектах других чувств.

К примеру, попытайтесь вообразить вкус шоколада, запах розы, ощущение от прикосновения к бархату, шум водопада или тиканье часов.

9. На последнем этапе постарайтесь очистить свое сознание от всех чувственно воспринимаемых объектов и от каких бы то ни было мыслей вообще. Добившись некоторых успехов в этих упражнениях, вы получите право на сдачу экзамена и, если выдержите его, сможете перейти к более сложным упражнениям.

## **VI. Физические ограничения**

1. Желательно определить для себя свои физические ограничения.

2. Для этого установите, сколько часов вы можете выдержать без пищи или питья без тяжелого ущерба для вашей работоспособности.

3. Установите, сколько спиртного вы можете выпить и в каких формах у вас проявляется опьянение.

4. Выясните, сколько вы можете пройти (а также протанцевать, проплыть, пробежать и т. д.) без остановки.

5. Определите, сколько часов вы можете обходиться без сна.

6. Испытайте свою выносливость в различных гимнастических упражнениях, упражнениях с булавой и так далее.

7. Проверьте, как долго вы можете хранить молчание.

8. Исследуйте другие свои возможности и способности, какие придут вам на ум.

9. Тщательно и добросовестно запишите результаты этих исследований, ибо по способностям вашим спросится с вас.

## **VII. Программа чтения**

1. Цель большинства вышеописанных упражнений поначалу останется для вас неясной; но, по крайней мере (и против этого трудно возразить), они воспитают в вас решительность, аккуратность, склонность к самонаблюдению и



самоанализу, а также многие другие качества, полезные любому человеку в его обыденных занятиях, так что в любом случае вы не потратите времени зря.

2. Но, дабы вам приоткрылся смысл Великого Делания, таящегося за всеми этими простенькими развлечениями, отметим, что немало ценных указаний на характер оногo сообразительный читатель извлечет из следующих книг, которые надо воспринимать как серьезные и глубокие исследования природы вещей, не полагаясь, впрочем, ни на одну из них всецело и безоговорочно.

«И цзин»

«Дао дэ цзин»

«Тангейзер» Алистера Кроули

«Упанишады»

«Бхагавад-гита»

«Голос безмолвия» [Е.П. Блаватской]

«Раджа-йога» Свами Вивекананды

«Шива-самхита»

«Афоризмы» Патанджали

«Меч песни» [Алистера Кроули]

[Египетская] «Книга Мертвых»

«Учение и ритуал высшей магии» [Элифаса Леви]

«Книга священной магии Абрамелина»

«Гэотия»

«Хатха-йога-прадипика»

«Духовный путеводитель» Мигеля Молиноса

«История философии» Эрдманна<sup>3</sup>

«Звезда на Западе» капитана [Джона] Фуллера

«Дхаммапада»

«Вопросы Милинды»

«777» [Алистера Кроули]

«Многообразие религиозного опыта» [Уильяма] Джемса

«Разоблаченная каббала» [Е.П. Блаватской]

«Konx Om Pax» [Алистера Кроули]

3. Внимательно изучив эти книги, ученик сможет в дальнейшем говорить на языке учителя, что облегчит общение между ними.

4. Задача ученика – выявить основополагающее согласие между всеми этими разнородными трудами; лучший способ добиться этого – изучать самые крайние разногласия в сопоставлении.

5. Ученик может в любое время подать запрос о сдаче экзамена по этой программе.

6. Желательно, чтобы ученик, проходящий вышеописанный курс теоретического обучения и практической подготовки, нашел себе компетентного постоянного учителя, способного указывать ему на ошибки и подавать советы. И пусть его не останавливает мысль о том, что найти подобного человека непросто.

---

<sup>3</sup> Иоганн Эдуард Эрдманн (1805–1892) – немецкий философ, профессор университета Галле. В двухтомном труде «История философии» предпринял попытку проанализировать всю историю человеческой мысли как последовательное приближение к решению великих философских проблем. – Примеч. перев.

7. Далее, пусть ученик твердо запомнит, что он ни в коей мере не должен полагаться на учителя и доверять ему. Полагаться следует только на самого себя, а верить – только в то, что не выходит за пределы наших собственных знаний и опыта.

8. В завершение повторим еще раз то, о чем было сказано в самом начале, а именно: вести дневник решительно необходимо, поскольку это – единственно возможное средство защиты от ошибок, вызванных теми или иными личными особенностями экспериментатора.

9. Итак, да будет эта работа исполнена, как подобает; о, да! пусть она будет исполнена, как подобает.

(В случае, если будет достигнут некий подлинно важный или примечательный результат или же если возникнут какие-либо существенные затруднения, об этом следует незамедлительно оповестить А.\*.А.\*.)

*Перевод: Анна Блейз, 2007*