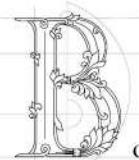


«КЕМ БЫЛ ГЕОРГ ЛОМЕР?»

КРАТКИЙ ОБЗОР НАСЫЩЕННОЙ И ПОСВЯЩЕННОЙ
СЛУЖЕНИЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ЖИЗНИ
(1877–1957)

*Благодарим
госпожу Клаудию фон Ширштедт
за помощь в сборе информации.*



о Франции не найти сведений о жизни Георга Ломера. Этот пробел можно объяснить тем, что наш автор был немцем, и его труды, написанные на родном для него языке, в нашей стране представлены не были¹.

Тем не менее его деятельность в качестве врача-психиатра (которую он вел в течение тридцати двух лет), его взаимодействие с известными людьми того времени, написанные им статьи и книги, а также многочисленные лекции, проведенные им в Германии и Австрии в период, предшествовавший Второй мировой войне, принесли Георгу Ломеру известность и уважение.

¹ В оригинале это произведение Георга Ломера написано на немецком языке; его перевод на русский язык выполнен с французского издания данного труда. Это предисловие и все сноски в тексте книги, за редким исключением, принадлежат перу французского переводчика и издателя (Editions Moryason). Ряд сносок был несколько сокращен. — Прим. пер.

Несмотря на то, что его профессия ценилась и обеспечивала ему достойное положение в обществе, а также, по мнению интеллектуалов той эпохи, служила доказательством его здравого ума, с 1914 года — будучи тогда в возрасте 36 лет — Георг Ломер начал рассказывать о науках, лежащих вне традиционного, «объективного», поля и способных пролить свет на тайные движущие силы человеческой души, постижению которых наш автор уже давно посвящал свою жизнь. Науки эти — графология, хирология, толкование сновидений, спиритизм, символизм, гипноз и другие области знания. Тогда, в первой половине XX века, его изыскания, по сути, были частью обширного направления, занимавшегося познанием тайн психики. Направления, также притягивавшего Зигмунда Фрейда², с которым Георг Ломер был знаком, и Карла Густава Юнга.

Кроме того, начиная с 1917 года, после встречи нашего автора со знаменитым немецким астрологом Альбертом Книпфом³, пристальное внимание Ломера привлекала астрология. Предсказание, которое Книпф сделал Ломеру, сбылось в тот же год: астролог предрек нашему автору смерть родственника в период с 17 по 20 февраля 1917 года и возникновение в этой

2 Современник и коллега Зигмунда Фрейда, Георг Ломер стал автором многих публикаций, посвященных психиатрии: «*Freud an Psychoanalysis. Reviews of Psychiatric Literature*. In: Jung C., Collected Works of C.G. Jung, Vol.18. Princeton University Press, 1976. 904 p. (374–387). Авторы статей по психиатрии, упомянутые в связи с периодом с 1906 по 1910 гг.: F.C.R. Eschle, P. Dubois, Georg Lomer, E. Meyer, Sigmund Freud.

3 Альберт Фридрих Вильгельм Книпф (1853–1924) — немецкий журналист, писатель, литературный критик и философ. С начала 1890-х годов заинтересовался астрологией. [...] Уже при жизни стал знаменитостью и авторитетом в данной области. Книпф сделал сотни предсказаний, которые сбылись, в том числе предрек гибель «Титаника».

связи больших семейных сложностей. Отец Георга Ломера умер 19 февраля 1917 года, оставив семью в трудном финансовом положении, поскольку не составил никакого завещания.

В двадцатые годы прошлого столетия известность Георга Ломера вышла за пределы закрытого круга психологов и исследователей в сфере так называемых паранормальных наук. Темы, затрагиваемые им на лекциях, притягивали все более широкую аудиторию — это доказывало, что позитивизм и сциентизм, приложившие столько усилий для заточения человеческой мысли в узкие рамки изучения «материи», пали под натиском модных в XIX веке духовных учений, а в особенности уступили античной теософии, вновь обретшей голос в последней четверти указанного столетия при активном участии Е. П. Блаватской⁴.

Среди поднимавшихся на лекциях Ломера тем были такие, как «Мертвые, которые возвращаются» или «Будущие мировые катастрофы». Второй теме наш автор посвятил книгу, написанную в 1921 году, в которой

4 Теософия — в переводе с греческого «божественная мудрость» — Мистическое Богопознание, организованная система, имеющая целью:

1. Изучение тайн Вселенной для демонстрации единой основы всех философских и религиозных систем, к какой бы культуре и традиции они ни принадлежали.
2. Подготовку ученика, путем трансформации его глубинной структуры, к приобщению к Знанию. Хотя данный концепт — согласно Диогену Лаэртскому (III в. до н. э.) — восходит к египетскому жрецу и философу Потамону (IV–III в. до н. э.), понятие «Теософия» и подразумеваемая под ним система вновь возникают в неоплатонической традиции (II в. до н. э.) и начинают упоминаться Порфирием (234–305 гг.) и многими языческими авторами. После вытеснения в VI веке н. э. неоплатонизма Церковью, Теософия, в ее древнем понимании, опять заявила о себе в последней четверти XIX века в произведениях Е. П. Блаватской (1831–1891 гг.). Именно знакомство с работами последней сегодня может погрузить в самую сердцевину оккультных наук, с которых Блаватская сняла сакральные покровы.

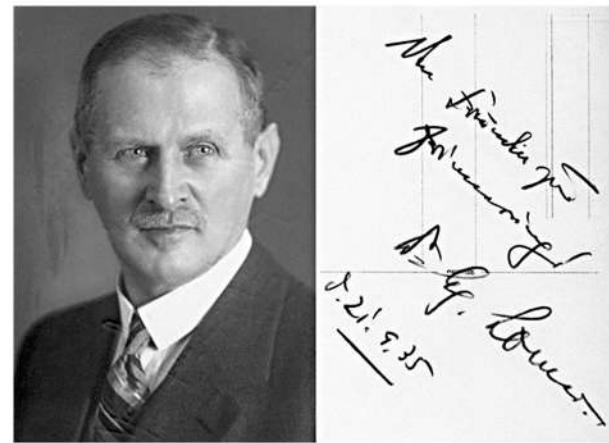
обратился к преданию об Атлантиде⁵ — континенте, поглощенным Атлантическим океаном, последний из островов которого — Посейдонис, после многодневных борений затонул за одну ночь года 9564 до Рождества Христова. Георг Ломер утверждал, что Атлантида начала всплывать, обосновывая это выводами гарвардских ученых Лайэра (Liar) и Делюдера (Deluder).

Что же до Исканий более личного и сокровенного характера, лежащих в русле мистики и инициации, и изучения Знания, по сей день покрытого тайной, то Георг Ломер основывался на философических Идеалах и Откровениях, известных под названием Теософия. На самом деле наш автор был Теософом и в этом качестве с 1923 года начал заниматься теософским изданием «К свету» (нем. *Zum Licht!*), владельцем которого стал в 1927 году, когда журнал выставили на продажу. Тогда же журнал получил новое название — «Асгард»⁶, под которым и печатался вплоть до 1941 года.

О частной жизни Георга Ломера нам известно немногое. Мы знаем, что он родился в Германии, в зажиточной семье, неподалеку от Висмаря, 12 сентября 1877

5 Сотни тысяч лет назад Атлантида была огромным континентом в Атлантическом океане. Несмотря на наличие многочисленных доказательств ее существования, ученые второй половины XX века — как и их потомки сегодня — не соглашались с работами своих коллег, написанными в первой половине XX столетия. Наши современники, неведомо для самих себя, следуют материалистическому мышлению, «умертвившему» Атлантиду. Ужасные катаклизмы обрушились на этот континент в 800 000 г. до н. э., а затем в 200 000 г. до н. э. Потом последовали еще две катастрофы; после первой сохранилась лишь частичка Атлантиды, которой Платон дал название Посейдонис, — этот остров находился у берегов нынешней Португалии (своебразным напоминанием о нем служат Азорские острова). В результате второй катастрофы (9564 до н. э.) Посейдонис затонул в водной пучине.

6 Асгард — в скандинавской мифологии небесный город, обитель богов.



года в 23:40. Детство его было счастливым. Георг Ломер учился в школе в Любеке, затем во Франкфурте-на-Майне. С 1886 по 1901 годы он изучал медицину в Берлине.

Завершив образование, Георг Ломер стал работать военврачом при формированих имперской армии, затем занял место рядом с профессором фон Ренверсом (von Renvers), личным лекарем императрицы. В 1903 году наш автор начал карьеру в области психиатрии, которая продолжалась, как было сказано выше, в течение тридцати двух лет. Ломер практиковал в крупных больницах, а также давал частные консультации⁷.

В феврале 1909 года Георг Ломер женился на Сельме Кибург. Этот брак был счастливым и, судя по всему, продлился до преклонных лет обоих супругов.

7 Во время Первой мировой войны Георг Ломер руководил санаторием неподалеку от Брауншвейга, затем, до 1917 года, вел врачебную практику в санатории Швартau рядом с Любеком. После этого он отправился в Ганновер, где до 1935 года проработал неврологом и стал известным специалистом в области психотерапии и гипноза.

Страдание не обошло стороной нашего автора. В 1937 году он был арестован гестапо и провел несколько месяцев в концлагере. Георгу Ломеру запретили проводить лекции, он мог продолжать публиковать журнал «Асгард», но каждый выпуск издания должен был подвергаться предписанной Йозефом Геббельсом цензуре.

Во второй раз Георг Ломер был задержан в июне 1941 года: большая часть его трудов была конфискована, его дом и кабинет, в котором он проводил консультации, — опечатаны, а журнал «Асгард» — запрещен. Это был крах — наш автор больше не мог заниматься медициной, нацисты успешно применили по отношению к нему свой «черный план», как и на время воспрепятствовали всему добруму и человечному.

Неизвестно, что Георг Ломер претерпел в 1937 году, во время своего первого заключения. Тем не менее имеются сведения о том, что, начиная с этого года, ставшего роковым в судьбе нашего автора, его здоровье постепенно ухудшалось. Шесть лет спустя, в 1943 году, Георга Ломера постигла тяжелейшая анемия, на полтора года приковавшая его к постели. Окружение полагало, что конец его близок. Этот драматичный период оставил свой отпечаток в жизни Ломера в виде нервных проблем, но не сказался на его способности вести научную деятельность. Действительно, начиная с 1951 года, когда ему исполнилось семьдесят четыре, Георг Ломер опубликовал более шести произведений и заново отредактировал свои работы, написанные до Второй мировой войны.

С 1937 года наш автор окончательно обосновался в Нижней Саксонии — на этой прекрасной земле с термальными источниками, в местечке Бад-Пирмонт и, за исключением времени, проведенным в нацист-

ских застенках, прожил там до самой своей кончины. Георг Ломер умер 11 марта 1957 года на восьмидесятом году жизни.

Георг Ломер оставил после себя важные произведения, перечень которых приведен в конце этой книги. Все они чествуют, с большим юмором, но также и с определенной суворостью, Разум — этот божественный дар, которым обладает человек, — и указывают на необходимость использования этого дара для Освобождения человека, претерпевающего тяготы своего удела. Этика, которую проповедует Георг Ломер, присуща всем мужчинам и женщинам, выбирающим сторону Добра, но, кроме того, она опирается на аскезу, достойную истинных Посвященных.

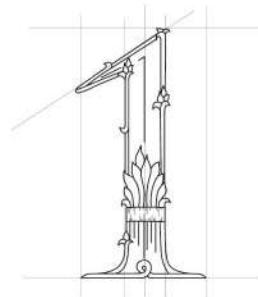
Это честь для переводчика — представлять и издавать на французском языке одно из произведений Георга Ломера, работу, в которой наш автор открывает каждому человеку верный — как у Адептов — Путь, кроме прочего, хорошо соотносящийся с практиками Франца Бардона*. Это Путь Вверх — к Духу.

Александр Морясон
(*Alexandre Moryason*),
июль 2001 года



* Франц Бардон (1909–1958) — чешский оккультист, выступал с лекциями, работал как целитель и экстрасенс; Александр Морясон (Editions Moryason) издал его труды на французском языке. — Прим. пер.

ПОСЛАНИЕ
ПЕРВОЕ



*Поднимись
и стань Светом!*

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель⁸, перед тобой Послания⁹, предназначение которых — научить тебя распознавать, пробуждать, развивать и использовать сосредоточенные в тебе тайные, самые тонкие и возвышенные Силы. «Обычное» человеческое существо, не наделенное живым и восприимчивым умом, можно сравнить со скалой, по которой еще не ударили посохом, дабы брызнула из нее живая вода. Для некоторых людей такой посох — тяжелый опыт и жизненные катастрофы. Другие же, обладая хорошими наблюдательными способностями, погружаются в процесс наблюдения за обстоятельствами, которые преподносит им повседневная жизнь. Ввиду своей длительности, это занятие служит наблюдающим таким же уроком, каким для кого-то становится собственная судьба. Рано или поздно наблюдение вызовет пробуждение. Однако большинство людей до самой своей физической смерти не расстаются с инфантильным представлением о том, что человеческие существа — это не более чем высокоразвитые животные, а долг и цель жизни

8 Несмотря на обращение к читателям в мужском роде, данная книга адресована как мужчинам, так и женщинам.

9 Под «посланием» следует понимать «текст обучающего характера», «учение», «урок».



«Сохранение породы». Жан-Жак Гранвиль, 1844 г.

состоят в добывче пропитания, размножении и в выполнении неотъемлемых для нашего существования дел. Граница, отделяющая животное от человека, дорогой читатель, в действительности пролегает прямо посередине современного состояния развития, в котором пребывает человечество.

Оглядись вокруг и ты убедишься в том, что сказанное верно. Ты увидишь лис и шакалов, грифов и павлинов, хищников и коров — и лишь несколько человеческих существ. Ты увидишь животных со всеми свойственными им инстинктами — на всех уровнях общества и во всех существующих в нем сферах деятельности.

Однако это разделение незаметно. Время от времени ты можешь наблюдать животных, занимающих вы-

сокие посты и облеченные властью*. Зная это, впредь ты не будешь удивляться тому, что столько официальных решений и процедур больше походят на преступный заговор, тебя также не удивит, что «высокая политика» порой сравнима с домом для умалишенных. Всмотрись в самые основы общественных явлений и узришь в них животное начало.

Позволь этим Посланиям оказать на тебя воздействие. Может быть, они станут тем пробуждающим посохом, который постучится в твоё сердце, чтобы оно открыло дверь для «настоящего» и возвышенного человека, который есть в тебе. Я не требую, чтобы ты верил в любое мое утверждение лишь по причине моей собственной в нем уверенности. Ум был дан тебе для того, чтобы ты им пользовался, и, читая изложенные в этих Посланиях советы и рекомендации, ты имеешь полное право знать, «почему» все именно так, а не иначе.

Однако нам необходима единая канва для суждений. Архимед сказал: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю». Таким образом, чтобы идти вместе и достичь нашей цели, нам нужна надежная отправная точка. Если ты считаешь какой-либо цвет синим, а я вижу его зеленым, мы никогда не приедем к согласию; если мы оба захотим купить что-то зеленое, ты не воспримешь предмет, который я предложу тебе в качестве такого-го, и откажешься его покупать. Разумеется, тема, которую мы здесь рассматриваем, куда важнее, чем покупка не имеющей значения вещи зеленого цвета.

Тебе следует прочитать изложенное ниже и решить, согласен ли ты со мной: отнесись внимательно к суждениям, связанным с главной темой, с зерном этого

* Георгу Ломеру выпало на долю жить в нацистской Германии. — Прим. пер.

труда, и не задерживайся на том, что можно счесть второстепенным.

Итак, если передо мной стоит стол, я знаю, что этот стол не произошел сам от себя. Его должен был смастерить плотник или краснодеревщик, то есть тот, кто способен изготовить такой стол. Когда я смотрю на произведение искусства, — скажем, на картину, — я знаю, что она не написалась сама собой — ее создал художник.

Когда я смотрю на мир в его целостности, я говорю: «Мир не мог начать существовать сам по себе, должно быть нечто, что изначально его сделало или создало». Таким же образом в результате изучения механизма часов мы приходим к выводу, что за ним стоит часовщик¹⁰. Следовательно, существование целой организованной Вселенной, пребывающей в чудесном движении, должно привести нас к умозаключению о том, что у Вселенной есть создатель, который это движение поддерживает. Совершенно бесполезно представлять себе этого «кого-то» в виде Сущности или Человека. Но, как бы то ни было, это должно быть нечто, что больше и могущественнее, чем вся существующая «материя», или же это должен быть некто, кто больше и могущественнее любого человека,

живущего во Вселенной. Художник как таковой всегда превосходит свое произведение.

Если мы соглашаемся с тем, что эта Созидающая, Хранящая и источающая формы Сила — в некоторых обстоятельствах Она также Разрушительна¹¹ — есть «Дух», то мы нашли общий знаменатель для наших суждений.

Очевидно, что Дух, Который сотворил и контролирует Вселенную, должен присутствовать в каждом из Своих творений. Он непрерывно поддерживает в них жизнь, а через практику медитации, которую те выполняют, открывает им Себя и Свои Законы. Вместо того чтобы как многие современные учёные говорить о «мудрости нашего тела», мы, скорее, должны говорить о «мудрости в нашем теле». Когда я слушаю музыкальное произведение, я хвалю не красоту клавиш рояля, а способности пианиста, который только пользуется клавишами для претворения в жизнь своих намерений. Последние предшествуют рождению и звучанию определенных гармоний, выстраиваемых через ткань ритма в целостность, которая вызывает твое и мое внутреннее удовольствие. Любому слушателю и ценителю музыки это понятно.

Примени данное сравнение ко всему своему организму, для которого Исполнитель — Дух — желает гармонии. Сердце бьется, легкие работают, кровяные тель-

10 «В своем усилии понять реальность мы немного напоминаем человека, пытающегося разобраться в скрытом механизме работы часов. Этот человек видит циферблат и стрелки, он даже слышит звук «тик-так», но у него нет никакой возможности открыть защитную коробку часового механизма. При наличии определенной изобретательности он может себе представить машинерию, способную порождать все, что он наблюдает, но никогда не будет полностью уверен, что это есть единственно верное объяснение его наблюдений. Он никогда не сможет сравнить его с реальным механизмом, ни даже вообразить возможное значение такого сравнения» (аналогия, предложенная в 1938 году Альбертом Эйнштейном и Леопольдом Инфельдом).

11 Три Аспекта, через которые проявляется Божественный Дух (**Создатель — Хранитель — Разрушитель**), составляют Священную Триаду. Они известны как в эзотерической традиции, так и в различных религиях, а также в священных текстах Востока <...>:

1. **Создатель = Браhma = Мать = Святой Дух = Третий Логос.**
2. **Хранитель = Вишну = Сын = Второй Логос.**
3. **Разрушитель = Шива = Отец = Первый Логос.**

ца устремляются по сосудам в соответствии с Ритмом, подчиняющимся Законам, которыми твоя сознательная воля управлять не может. Ход всего твоего существования, его программа следуют Ритму — сон и пробуждение, молодость и старость, — который не определяется твоей сознательной волей. И даже внешнее жизненное течение подвластно непременному — если ты приобретаешь способность его видеть — Ритму: приливы и отливы, получение опыта, периодически повторяющиеся ситуации и обстоятельства... Словом, вся твоя жизнь встроена в колесо всех существующих во Вселенной Возможностей, в «живое Дыхание Бога» без всякого сознательного вмешательства с твоей стороны и по большей части даже без твоего ведома. Однако существует одно очень важное исключение.

Если ты нарушаешь, сознательно или бессознательно, Законы Гармонии, которые управляют всем, что есть во Вселенной, — например, пренебрежительно относишься к своему телу, совершаешь насильственные действия по отношению к группе людей, частью которой являешься, идешь на преступления и т. д. — тебе придется самому терпеть последствия содеянного тобой, которые зачастую неприятны. Эти последствия настигнут тебя в виде недугов, конфликтов с окружающими и личных бедствий, нарушающих твой привычный жизненный ход.

Великий Закон Причины и Следствия¹² неумолим и непреложен. Ты лишь можешь обратить его во благо своему «отдельному существованию»¹³, если осознáешь

его и будешь применять по отношению к своей жизни и к самому себе. Дух, который тебя сотворил и дал тебе тело, ведает, почему ты должен Ему служить¹⁴. Разве часовщик не знает своей работы и не наделил определенной ролью каждый винтик в созданном им механизме? Твоя задача заключается в том, чтобы открыть — прочувствовать настолько ясно, насколько это возможно — цель, к которой ты должен сознательно идти, чтобы вписать свою жизнь в уже запечатленный в тебе¹⁵ Вселенский Замысел. Только конь, который сам скакет поверх барьера, не нуждается в хлысте.

Действие любого механизма оценивается по определенным критериям. Данное наблюдение справедливо и для твоего организма, который следует рассматривать в очень широком понимании. Любой механизм функционирует сообразно работе, которую должен выполнять, потому необходимо знать, что это за работа, чтобы машину можно было наладить правильно.

Для начала скажем несколько слов о строении материи. Если ты согласен с утверждением о том, что материя состоит из совокупности электронов, — что является основой такого явления как электричество — значит, ты должен правильно понять нижеизложенное. Каждый атом того или иного предмета состоит из позитивно заряженного ядра, вокруг которого вращаются отрицательно заряженные электроны. Ядро —

14 Речь идет не о порабощении. Человек должен быть сознательно настроен следовать Божественному Разуму в Его Законах, чтобы постепенно и гармонично подняться на Высший уровень Сознания и открыть себя как неотъемлемую часть этого Божественного Разума.

15 Цель жизни всякого живущего во Вселенной была определена Божественным Замыслом и как программа вписана в каждого из нас, знаем мы это или нет, хотим мы ее сознательно исполнять или не хотим.

12 Закон Кармы.

13 Индивидуальное существование ошибочно понимается как «отдельное» от других жизней, рождающихся во Вселенной.

СОДЕРЖАНИЕ

«Кем был Георг Ломер?»	
Краткий обзор насыщенной и посвященной служению человечеству жизни	7
ПОСЛАНИЕ ПЕРВОЕ 15	
Введение	17
Цели и Задачи	33
Как действовать	35
1. Молчание	37
2. Абсолютная честность с самим собой	37
УРОВЕНЬ #1	
«Равновесие и Трансформация»	39
Основные Правила Первого Уровня	39
ПРАКТИКИ ПЕРВОГО МЕСЯЦА	39
1. Негативные упражнения	40
A. Отищение	40
B. Сексуальное воздержание	40
2. Позитивные упражнения	41
A. Ранний утренний подъем (упражнение с горохом и сохранение неподвижности)	41
B. Самоанализ	42
B. Ежевечернее одиночество	46
Г. Омовение перед сном	47
Свод упражнений / Уровень #1	49

ПОСЛАНИЕ ВТОРОЕ	51	ПОСЛАНИЕ ТРЕТЬЕ	85
Твоя особая миссия	53	Введение	87
Сила внушения	54	Внутренний путь	88
Изменение характера	55	Сновидения: первый шаг по Ту Сторону	88
Мысли: «Благословенное электричество»	56	Сновидения: вторая реальность	88
Мысли: энергетическая система в малом масштабе	57	Все сновидения — это аллегории	89
Каждая мысль стремится к воплощению в реальность	58	Символизм сновидений	91
Смерть как материализовавшаяся мысль	59	Символизм тела	91
Компоненты мысли	61	Символизм денег	92
Энергетические источники мысли	63	Символизм fertильности и любви	93
Сила желания — твоя движущая сила	64	Символизм животных	93
Свет Высший и Низший	65	Символизм жизни и смерти	94
Что дает аскеза	66	Метеорологический символизм	94
УРОВЕНЬ #2			
« <i>Будь Хозяином в собственном доме</i> »	67	Символы, связанные с «движением»	95
Объяснения	68	Намерение и цель сновидения	95
1. Ограничение потребления мяса	68	Сновидение как отражение Души	96
2. Борьба при помощи мысли	70	Высшее сосредоточение	97
<i>A. Упражнение с фотографией на стуле</i>	70	1. Пассивная фаза	98
<i>B. Предписания-повеления в связке с гимнастикой для рук</i>	71	2. Активная фаза	100
3. Упражнения на мускульный контроль	72	<i>A. Самообладание и сила веры</i>	100
<i>A. Упражнение первое на сгибание и разгибание пальцев</i>	72	<i>B. Медитация</i>	102
<i>B. Упражнение второе с бокалом, наполненным водой</i>	73	<i>B. Созерцание</i>	102
<i>B. Упражнение третье «Медленная ходьба»</i>	74	УРОВЕНЬ #3	104
4. Ежедневное «малое» сосредоточение	75	Объяснения	105
5. Избегай потери энергии	76	1. Ведение дневника снов	105
6. Аккумулируй энергию из добровольно неудовлетворенных желаний	79	2. Дыхание, которое дарует силу	108
<i>A. Негативные упражнения</i>	79	3. Упражнения на сосредоточение	109
<i>B. Позитивные упражнения</i>	80	<i>A. Упражнение с предметом</i>	109
Свод упражнений / Уровень #2	83	<i>B. Упражнение на визуализацию</i>	109
		4. Фиксация на точке	110
		5. Ежедневная медитация	110
		<i>A. Смерть и похороны</i>	110
		<i>B. Древо Жизни</i>	113
		6. «Боковая ментальная атака»	116
		Свод упражнений / Уровень #3	117

ПОСЛАНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ	119	ПОСЛАНИЕ ПЯТОЕ	155
Введение	121	Предупреждение, к которому следует отнестись серьезно	157
«Поставь часового во вратах своих чувств!»	121	Научись молчать	158
Магия Взгляда	122	Молчание активное и пассивное	160
Вырабатываем «взгляд учителя»	125	Ежедневная практика молчания	161
Использование «взгляда учителя»	126	Благо голодания	163
Дисциплина желания	128	Месяц голодания	164
Не испытывать ни к кому ненависти	129	Путь, ведущий в глубины тебя самого, — твой Путь к Богу	166
Ничего не бояться	130	Сын Света Изначального	167
Великое братство	131	Дух и Дыхание	169
Сведения о Ритме	132	Пробуждение Высшего «Я»	172
Фундаментальная мысль Астрологии	132	«Блаженны чистые сердцем»	173
Секрет дыхания	136	Все физическое уходит корнями в Душу	174
Циклы судьбы	136	Тайны Слова	174
УРОВЕНЬ #4			
«Потерять все — значит найти все»	139	Душа Гласных	177
Объяснения	140	Священный слог «ОМ» и как с ним работать	178
1. «Дыхание Судьбы»	140	УРОВЕНЬ #5	182
2. Постановка «взгляда учителя»	142	Объяснения	183
A. Упражнение с зеркалом	142	1. «Духовное Пробуждение»	183
B. Упражнение на поворот головы	142	2. «Вселенское Дыхание»	184
B. Упражнение с изображениями	143	3. Медитации	185
3. Упражнение «Вселенский Глаз»	144	A. На пятиконечную Звезду	185
4. Упражнение «Вселенское вскармливание»	145	B. На символ Солнца	186
A. Благодарность	146	4. Практика молчания, согласно ее описанию в данном Послании	187
B. Причастие	147	5. Упражнение «Время»	188
5. Самовнушение во время пережевывания и поглощения пищи	147	6. Упражнение «Благодарность Вселенной»	189
6. Медитации	149	7. Вечерние упражнения	190
A. Медитация на Вселенского Отца	149	A. Упражнение на выхивание букв в тело	190
B. Медитация на Вселенскую Мать	150	B. Упражнение с гробом	194
B. Упражнение на сопреживание «Человек, мой друг, мне подобный»	151	B. Упражнение со священным слогом «ОМ»	198
Свод упражнений / Уровень #4	153	Свод упражнений / Уровень #5	201

ПОСЛАНИЕ ШЕСТОЕ	203	ПОСЛАНИЕ СЕДЬМОЕ	245
Предисловие	205	Два лица человека	247
Заряженная вода	207	1. Упражнение «Наше тело и Вселенная»	249
УРОВЕНЬ #6		А. Упражнение с Пентаграммой	249
«Ты есть я сам!»	209	Б. Символизм ног и рук	251
1. Упражнение на развитие чувства всеохватного бытия	209	Мистицизм Белого Света	253
A. Основание горы	210	2. Упражнения «Подсвечник на Семь Свечей», «Альфа и Омега»	254
Б. Океанская волна	210	A. Упражнение «Альфа и Омега» (1-й этап)	255
В. Облако	210	Б. Упражнение с Семью Светами	256
Г. Звездное небо	211	В. Упражнение «Альфа и Омега» (завершающий этап)	257
2. Упражнение «Бесконечность»	211	Старая и новая Аристократия	258
3. Упражнение «Верховное Зеркало»	212	Значение сложенных рук	259
4. Плод твоих мыслей: проанализируй события своей жизни	213	Два лица Бога	261
5. Практика повседневной деятельности: «Помоги себе сам»	215	Мир как Мистерия Любви	263
6. Практика отделения	216	Мужчина и женщина в тебе	264
7. Упражнение на энергию Букв: «Тайны имен»	217	Мистическая Любовь	265
A. Магия имен	218	Святая Троица	266
Б. Имена совершенные и несовершенные	221	3. Упражнение с символизмом Креста «Живая Вода»	267
8. Достижение Пробуждения во время земной жизни ради попрания смерти. Участь умерших	224	Значение праздника Рождества	269
9. Почитание Сердца Божьего	227	Исполнение давних желаний	270
A. Воззвание к Сердцу Божьему	231	4. Упражнение «Отречение и связь с Духовной Пустотой»	271
Б. Дыхание Солнца	231	5. Упражнение «Медитация на Вселенную»	272
В. Солнечная Медитация	233	A. Небесное Дерево	272
10. Практика ментальной проекции: мысленное путешествие	235	Б. Божественное слияние двух Нагал	273
11. Спросить Вселенную	237	В. Дыхание Звезд	274
12. Вера как Могущество Воли	238	6. «Полночное причастие»	274
13. Жизнь как Странствие	239	Свод упражнений / Уровень #7	277
14. Псалом свечи	241		
Свод упражнений / Уровень #6	243		
		Эпилог и Призыв	279
		Произведения и статьи Георга Ломера	287