философия нового мышления

Уильям Аткинсон

РЕГЕНЕРАТИВНАЯ СИЛА

практика омоложения

(1922 г.)

Философия Нового Мышления:
Переводы, Исследования, Практики

Уильям Уокер Аткинсон

Регенеративная сила

«Автор»
2026

Аткинсон У.

Регенеративная сила / У. Аткинсон — «Автор», 2026 — (Философия Нового Мышления: Переводы, Исследования, Практики)

Что если омоложение — это не метафора, а буквальный физиологический процесс? Эта книга предлагает перестать смиряться со старением как с неизбежностью. Молодость возвращается тогда, когда мы начинаем жить так, будто она уже есть. В основе лежит смелая идея: тело всегда следует за ясным образом.Перед вами уникальный сборник из двух работ Уильяма Уокера Аткинсона (известного также под псевдонимом Йог Рамачарака). «Regenerative Power» объясняет теорию обновления жизни, а «Наука дыхания йогов» даёт десятки пошаговых техник для управления энергией через дыхание. Теория сведена до сути, практика представлена максимально полно. Читателя ждут конкретные шаги, которые можно применить сегодня же. Книга доказывает: путь к молодости — это живой инструмент, который работает здесь и сейчас.

© Аткинсон У., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От составителя 5
Об авторе 7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РЕГЕНЕРАТИВНАЯ СИЛА 8
Регенерация: суть учения 8
Тайна Регенерации 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Уильям Уокер Аткинсон
Регенеративная сила

От составителя

Что, если омоложение — не метафора, а буквальный, физический процесс, который уже сейчас происходит в вашем теле — просто без вашего участия?

Именно об этом эта книга. Не о том, чтобы смириться со старением как с неизбежностью, а о том, чтобы вспомнить о том, что та же самая Сила, что однажды дала вам жизнь, способна возрождать её снова и снова. Достаточно лишь сознательно направить её туда, куда нужно.

И это не иносказательный оборот. Не «в переносном смысле». Это на самом деле как реальный физиологический и психологический процесс, который начинается с одного простого шага: начать.

Абсолютно согласен с автором книги, что молодость тела и духа возвращается не тогда, когда мы её выпрашиваем или откладываем «на потом», а тогда, когда начинаем жить так, будто она уже есть. Дышать так, как дышит обновлённый человек. Держать образ той Силы, что уже течёт по телу, — раньше, чем появится «доказательство». Это не самообман: это тот самый принцип, о котором говорят и древние мудрецы, и современная физиология. Тело всегда следует за ясным, устойчиво удерживаемым образом.

Дальше в книге — и объяснение, почему это работает, и, что гораздо важнее, — конкретные шаги, с которых можно начать сегодня же.

Книга, которую вы держите в руках, — встреча двух работ одного автора, разделённых по замыслу, но неразрывных по сути.

Первая — «Regenerative Power» («Регенеративная Сила»), вышедшая в 1922 году. В ней Уильям Уокер Аткинсон рассказывает о принципе, известном эзотерическим школам с древности: та же сила, что порождает новую жизнь, способна — если направить её иначе — обновлять и укреплять жизнь уже существующую. Книга подробно и убедительно объясняет теорию — историю идеи, её физиологическую основу, психологический механизм. Но объясняет она долго — и когда, наконец, доходит до практики, читатель нередко успевает устать от обилия слов.

Поэтому к вам книга пришла только в виде чистой сути, в которой теория первых глав сознательно сведена в одну. И этой информации достаточно, чтобы понять принцип, не испытывая ваше нетерпение, чтобы быстрее добраться до истины.

А вот главы, где Аткинсон переходит непосредственно к практике, напротив, переведены внимательно и полно. Там, где раньше было густо от слов, теперь ясно от техники.

Практическая часть в этом труде небольшая, но именно для неё и во имя блага, которое принесут читателю эти знания и умения, и создана эта книга. Чтобы усилить эффект от практики омоложения организма, Аткинсон предлагает применить специальное дыхание. В книге он описывает технику не развернуто. И здесь возникла вторая книга.

Дело в том, что Уильям Уокер Аткинсон писал не только под своим именем. Одним из его псевдонимов был «Йог Рамачарака» — под этим именем в 1903 году вышла книга «The Hindu-Yogi Science of Breath» («Наука дыхания йогов»). Это тот же автор, тот же голос, та же школа мысли — просто в другом облачении. И именно в этой книге содержится то, чего не хватало первой: подробный, пошаговый практикум дыхания — десятки техник, включая ту, что напрямую продолжает тему Регенерации.

Поэтому перед вами честная встреча двух работ одного человека — сведённая в единое целое, чтобы читателю не пришлось искать этот клад среди горы слов. Всё, что важно, — на

месте. Ничего не упущено. Просто теперь до сути можно дойти быстрее — и применить её сразу.

Один маленький акцент: в оригинальной книге о дыхании встречаются техники, где сила, о которой идёт речь, направляется не только на себя, но и на других людей — вплоть до идеи «передачи энергии» на расстоянии. В данной работе эта техника о направленном энергетическом воздействии на другого человека, сознательно смягчена до искренней практики в виде тёплого пожелания добра, подобное молитве. Мне кажется, так эта книга останется честной перед своим главной идеей — обновлением себя.

И ещё один небольшой сюрприз ждёт вас в самом конце книги. Дыхание из нижнего центра тела, о котором пойдёт речь в книге, — вовсе не архаизм столетней давности. Эта же нить неожиданно всплывает и в наши дни — в трудах современного нейробиолога с мировым именем, в исследованиях европейского психолога, изобретателя уникального прибора для измерения жизненной энергии, и в книге к нашумевшему авторскому тренингу.

В эпилоге эти источники будут названы поимённо — чтобы вы увидели, что то, чему учит эта книга, — не музейный экспонат, а живой, работающий и сегодня Путь.

Об авторе

Уильям Уокер Аткинсон (1862–1932) — американский юрист, издатель и один из пионеров движения Новой Мысли. Оставив адвокатскую практику после нервного истощения, он посвятил себя изучению и распространению эзотерических и оздоровительных учений Востока и Запада. За тридцать лет он написал свыше ста книг — под собственным именем и под несколькими псевдонимами, среди которых наиболее известен «Йог Рамачарака», под которым выходили его работы о йоге и дыхательных практиках. Именно благодаря Аткинсону западный читатель начала XX века впервые познакомился в доступной форме с идеями прана-йогов и дыхательных техник Востока.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РЕГЕНЕРАТИВНАЯ СИЛА

Регенерация: суть учения

(сжатое изложение глав 1–7 книги «Regenerative Power», 1922)

Я хочу рассказать вам о знании, которое веками хранилось за стенами эзотерических школ — от индийских брахманов и египетских жрецов до гностиков и ессеев, — а сегодня получает неожиданное подтверждение со стороны науки. Как когда-то электричество и гипноз считались колдовством, а стали разделами учебников, так и это знание — знание о Регенерации — стоит на пороге признания.

Слово это происходит от «генерации» — рождения, порождения. Регенерация же — это обновление, возрождение жизненной силы там, где она была растрачена. Суть древнего учения такова: та же **Сила**, что порождает новую жизнь, способна обновлять и укреплять жизнь уже существующую, если направить её иначе.

Именно поэтому строгое воздержание веками предписывалось жрецам, йогам, посвящённым: не потому, что Пол нечист, а потому, что его **Сила**, обращённая вовнутрь, становится **Источником** небывалой крепости тела, ясности ума и **Духовной Силы**.

Что же такое сама эта **Сила**?

Пол — эволюционное достижение природы, служащее продолжению жизни. Буддисты называли её «волей к жизни». Шопенгауэр — коренной сущностью бытия.

От простейшего деления клетки природа шла к всё более сложному разделению на мужское и женское начало — и попутно, как побочный плод этой же **Силы**, породила всё, что делает мир живым и ярким: пение птиц, окраску цветов, вкус плодов, привязанность между родителями, саму способность любить. Уберите Пол — и умолкнет вся эта музыка жизни.

Долгое время эта **Сила** считалась чисто духовной, оккультной. Но современная наука нашла ей физиологическое объяснение: половые железы — не только органы размножения, но и железы внутренней секреции, наравне со щитовидной, надпочечниками, гипофизом. Они выделяют в кровь вещества, питающие весь организм — включая мозг. Достаточно взглянуть, что происходит при их утрате (вспомните каплуна или мерина, лишённых природной живости и силы), чтобы в этом убедиться.

Первым это доказал Броун-Секар в 1889 году. Тогда над ним посмеялись, но десятилетия спустя его правоту подтвердили опыты Штейнаха: пересадка половых желёз возвращала старым, дряхлым животным вторую молодость — бодрость, шерсть, живость движений.

Подобные операции проводили и на людях — с обнадёживающими результатами против нервного истощения, слабости, старческой немощи. Но врачи, проводившие эти операции, неизменно предупреждали, что смысл не в разжигании влечения, а в сбережении и перенаправлении высвобождаемой силы — «Сбережение и Регенерация», а не расточительство.

Я не призываю вас к хирургии — это ещё слишком юная область медицины. Я хочу показать вам другое: то, что хирург способен запустить ножом, человек способен запустить собственной волей и сознанием — путём чисто психологическим. Тело откликается на мысль. Это как воображаемый вкус лимона вызывает слюну, вид любимой еды — желудочный сок.

Значит, и работа половых желёз — их секреция, их направление — подвластна сознательной мысли и воле в той же мере, что и любой другой физиологический процесс.

Именно в соединении этих двух истин — знания древних о силе мысли и знания науки о физиологическом механизме, на который эта мысль направлена, — и заключена подлинная тайна Регенерации. Дальше я покажу вам, как применить это знание на практике — шаг за шагом, начиная с самого простого.

Тайна Регенерации

Внимательно сопоставив методы, которыми пользовались древние мудрецы, с методами современных учёных-экспериментаторов, мы обнаруживаем один и тот же принцип, лежащий в основе обоих подходов: пробуждение и направление тонкой энергии, выделяемой половыми железами, — на общее укрепление, оживление и питание всех желёз, органов и нервных центров тела. Оживление мозга даёт рост умственной силы; оживление прочих центров тела — рост физической силы, здоровья и бодрости.

И вот в чём я хочу открыть вам главный секрет. Тот, кто внимательно изучит вопрос, увидит, что древние учителя Регенерации, сами того не зная, приводили в действие физиологические процессы — через психологические средства. А современные учёные, сами того не осознавая, приводят в действие психологические факторы — через физиологические средства. Каждый лагерь видит лишь свою половину истины и приписывает весь результат исключительно ей.

Древние мудрецы верили, что половая энергия — это нематериальная сила, подобная электричеству, обитающая в теле. Они ничего не знали о внутренней секреции и гормонах, но были правы в главном: они обнаружили, что эту тонкую энергию можно пробудить и направить силой мысли и воли. Их знание физиологии было неполным, поэтому они никогда не пытались применить свой метод к животным (справедливо полагая, что животное нельзя убедить мыслью), — но с человеком их метод работал.

Современные же учёные, напротив, признают только физическую сторону дела: секрецию желёз, гормоны, кровоток. Их укрепляет то, что тот же эффект наблюдается и у животных — там, где психологический фактор заведомо отсутствует. Химико-физиологическое объяснение кажется им исчерпывающим, и они не видят нужды искать что-то ещё.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.