

В.В. Васильев

ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА СОЗНАНИЯ



Дисциплина сознания - сосредоточение и концентрация.

Conversion of WMF images is not supported. Use Microsoft Word or OpenOffice to save this RTF file as HTML and convert that in calibre.

Концентрация является базовым навыком для многих магических практик. Поэтому, умение концентрироваться должно быть хорошо развито у любого, желающего достичь результатов в Магии.

Концентрация является неотъемлемой частью дисциплинированного сознания, о котором будет сказано отдельно, и может проявляться только в нём. Концентрация - это умение фокусировать своё внимание из рассеянного луча в некую острую иглу и удерживать её на нужном объекте или процессе продолжительное время.

Человеческий организм устроен таким образом, что фокусировка внимания на объекте вскоре вызывает слияние с ним на уровне сознания, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Поэтому,

существует достаточно много дублирующихся механизмов, отвечающих за своевременный разрыв установившейся цепи организм-объект. С этими механизмами психики и приходится иметь дело при наработке навыка концентрации.

При длительной концентрации включаются названные механизмы психики и за счёт этого человек отвлекается на другие объекты, рассеивая своё внимание, кроме того, появляются и различные мысли прямо или косвенно ассоциированные с данным объектом концентрации. Иногда и физическое тело включается в процесс рассогласования и настойчиво заявляет о себе, сбивая установившееся состояние.

Рассмотрим это на примере. Вспомните как выглядит входная дверь вашего дома и концентрируйтесь на этом образе, не замечая ничего вокруг. Только образ. Большинство из вас сможет удержать данный образ в течении 10-15 секунд, а затем нахлынут воспоминания связанные с исходным образом (или наоборот с ним никак не связанные на сознательном уровне), захочется сменить позу или поправить одежду. Неизбежно происходит рассогласование сознания с объектом концентрации, внимание рассеивается, охватывая окружающие предметы или воспоминания.

Такая рассеянность может очень дорого обойтись при занятиях магическими практиками. Поэтому, вам придется научиться концентрации, без которой нет дальнейшего пути.

Далее приведены два действенных упражнения для развития этой замечательной способности. Ключ к успеху в каждом них - это психологическая установка - "вам некуда спешить, все происходящее вокруг не имеет значения". Чем лучше вы войдёте в это состояние - тем меньше вам предстоит затратить труда и тем быстрее вы получите необходимый навык.

Conversion of WMF images is not supported. Use Microsoft Word or OpenOffice to save this RTF file as HTML and convert that in calibre.

Упражнение №1

1. Выберите вечернее время, когда в вашем помещении начинает темнеть.

2. Положите на стол механические часы с секундной стрелкой.

3. Сядьте удобно. Расслабьтесь.

4. Следите за тем, как секундная стрелка часов делает свой оборот, концентрируясь на её кончике. Думать ни о чем не нужно - просто смотрите на стрелку, или, в крайнем случае, думайте просто о кончике стрелки.

Добейтесь такого результата, при котором за оборот секундной стрелки ни одна посторонняя мысль не прервала вашу концентрацию и вы не отвлеклись ни на что. Никогда не идите с самими собой на компромисс - это скверная и опасная привычка. Отвлеклись - значит так тому и быть, упражнение при этом доделайте до конца, но оно, разумеется, не засчитывается.

Вам потребуется практиковаться регулярно, пока не начнет получаться и устойчивый навык не закрепится. Это упражнение можно делать где угодно - даже в транспорте.

Conversion of WMF images is not supported. Use Microsoft Word or OpenOffice to save this RTF file as HTML and convert that in calibre.

Упражнение №2

1. Найдите тёмное помещение.
2. Уберите все источники звука.
3. Возьмите самую тонкую восковую свечу (только не красного цвета, церковная подойдет в самый раз) и сделайте пометку примерно посередине. Поставьте её вертикально и зажгите.
4. Сядьте удобно. Расслабьтесь.
5. Сконцентрируйтесь на пламени свечи и не отвлекайтесь ни на что другое.
6. Ваша задача дожидаться пока свеча догорит до сделанной пометки, концентрируясь на её пламени, не отвлекаясь ни на что иное. Всякий раз, когда у вас появятся посторонние мысли, отвлекающие вас от созерцания пламени - загнийте очередной палец на руке, ни в коем случае не считая, сколько их уже.

Свеча догорела до отметки. Десяти очевидно не хватило, чтобы сосчитать сколько раз вы отвлеклись от упражнения. Пока в этом нет ничего страшного - вы только учитесь. Если так случилось, отметьте в следующий раз на свече всего лишь 1 см и вновь проделайте упражнение. Делайте снова и снова, пока не научитесь не отвлекаться на столь коротком участке свечи.

Далее увеличивайте расстояние до отметки на свече. Делайте упражнение пока не научитесь концентрации в течении времени горения хотя бы половины самой тонкой церковной свечи. Без этого занятие Магией для вас будет пустой тратой времени.

Когда вы это легко сможете сделать, измените п.2 упражнения - включите магнитофон с навязчивой музыкой. Результат упражнения - продолжительная концентрация - должен соблюдаться и в этом случае.

Когда вас уже не отвлекает звук, исключите п.1 упражнения - включите яркий свет. Вновь научитесь концентрации в изменившихся условиях - вас теперь уже ничего не должно отвлекать.

Возможен и даже достаточно вероятен вариант, когда добившись устойчивого результата в исходном упражнении, вы меняете внешние условия и при этом всё получается сразу. Это означает, что навык уже наработан и прибудет с вами всегда.

Упражнение несколько утомительно, но вам придется через это пройти. Если терпения и воли не хватает даже на такое простое дело - о занятиях Магией можно и не помышлять - она не для вас.