

Министру просвещения
Российской Федерации
О.Ю. ВАСИЛЬЕВОЙ

(бывшего сотрудника ФГБОУ «Лицей-интернат
комплексного формирования личности
детей и подростков» Щетинина)

Уважаемая Ольга Юрьевна!

Хочу выразить Вам искреннюю Благодарность за приостановление деятельности ФГБОУ «Лицей-интернат комплексного формирования личности детей и подростков» Щетинина М.П. в посёлке Текос.

Дело не только в правовом статусе корпусов и земли, есть и другие аспекты.

Должна высказать Вам, Ольга Юрьевна, своё глубокое уважение за этот решительный шаг, вижу сколько обвинений обрушилось в Вашу сторону, понимаю, как это нелегко, но это единственный верный шаг в отношении лицея. Полностью поддерживаю Вас в этом шаге, как деятеля просвещения Российской Федерации и как человека.

Убеждена, что лицей должен быть полностью закрыт, так как считаю его опасным для общества и будущего наших детей. Там под прикрытием большой идеи и развития альтернативных концепций образовательного процесса калечатся судьбы детей.

Конечно, видные учёные и общественные деятели России, такие как Ш.А. [REDACTED], А. [REDACTED], С.В. [REDACTED] и др. вряд ли могли предположить, что за границами хороших образовательных идей (которые вполне можно применять, тут нет никаких вопросов), за закрытыми дверями расписанных зданий, творится насилие, жестокое издевательство, развращение, унижение личности, разрушение судеб детей.

Я ничуть не сомневаюсь, что при посещении Лицея уполномоченный по правам человека в г. Краснодар Сергей Валентинович Мышак увидел чистые здания, уютную комфортную, очень необычную для образовательного учреждения обстановку, восхищающую своей красотой и красочностью, а также сияющие лица детей, рвущихся учиться в любимом лицее. Я многие годы как администратор лицея принимала высокопоставленных гостей, и хорошо знаю, как создаются показательные картины, и что есть за этими картинами. Назвать количество элементов в таблице Менделеева или «удивить» сложным определением – дело нехитрое. Только за этим пустота.

Опытный психолог, педагог, социальный эколог увидит, что кроется за этими картинками, словами и улыбками и может разглядеть реальную ситуацию, беседуя с детьми и преподавателями.

Э.Ф. Щетинин – Второе внимание и его развитие

1. Из книги "Магия для всех." составитель Э.Ф. Щетинин

Ростов на Дону. Изд. Баро Пресс 2002. 384с

ВТОРОЕ ВНИМАНИЕ И ЕГО РАЗВИТИЕ

Описание развития второго внимания в разных частях земли различно. Азиатские маги рассказывают о центре второго внимания так: центр второго внимания находится между второй и третьей чакрами (но за пределами человеческого тела, приблизительно 20 см от этой точки и сдвинут вправо на 10 см). * Найдя эту точку, нужно воздействовать на центр второго внимания. Для этого разработана соответствующая техника.

Упражнение

Найдя эту точку, воздействуем на нее «солевыми» движениями кистью правой руки (пальцы согнуты и направлены в точку, на которую мы хотим оказать воздействие. Отводим кисть вверх, пальцы сводятся вместе не сгибаясь, большим пальцем несколько раз проводим по остальным). Через некоторое время тренировок вы почувствуете, что воздух здесь плотнее, чем в других местах. Продолжая пассировать, вы почувствуете сгусток, по плотности напоминающий яйцо, вареное всмятку. Как только почувствовали — прекращаем солевые движения. А теперь нужно сконцентрироваться на этом месте и увидеть его. Так только увидели — нужно произвести следующее.

На вдохе постараться это место мысленно втянуть в себя. Как только это удалось, появится желание провести им вдоль позвоночника. В процессе этого вы будете чувствовать тепло вдоль позвоночного столба. Эти ощущения следует поднять до уровня шестой чакры, что вызовет в организме приятные ощущения. Чтобы закрепить достигнутый результат, нужно повторить предыдущее упражнение.

Второе внимание возможно тренировать также с помощью развития органов чувств человека.

Предлагаем вам четыре блока упражнений.

**Не понятно где эта точка, спереди или сзади.*

Мне, сканившему, кажется, стоит принять во внимание оба варианта, тогда:

1 вариант - поработать только с передней,

2) только с задней

3) каким то образом объединить их и работать с ними одновременно что перекликается с последующими упражнениями поконцентрации на 2 точках в разных вариантах.

В любом случае необходим некий самостоятельный поиск и было бы неплохо организовать обсуждение - у кого чего получилось... [Город Творцов](#) у кого что получилось

I блок

Упражнение 1. На белый лист (формата А3-А4 наносится синяя точка в центр (точка диаметром 12-15 мм). Концентрируем свое внимание на точке в течение 5-7 минут. Точка при этом должна быть расположена на расстоянии 2-2,5 см * от глаз. После этого делаем легкий массаж глаз, чтобы снять напряжение.

Упражнение 2. Эта же точка. Смотрим на нее в течение 5-7 минут. Медленно закрываем глаза. Должно появиться негативное изображение.

Упражнение 3. На листе бумаги чертим усеченную пирамиду, вид сверху. В центре располагаем точку того же диаметра.

Концентрируем свое внимание на грани с точкой и приближаем грань вместе с точкой к глазам.

Упражнение 4. Проделываем то же самое, только на этот раз удаляем грань.

Упражнение 5. Используем лист бумаги с точкой, как в упр. 1. Концентрируем свое внимание на точке, через некоторое время получится две точки, настоящая и мнимая. Взгляд удерживаем на настоящей, но мнимую не теряем.

* вот я тоже не понял - в книге 2см -те. желающие могут укрепить листок с точкой у себя на носу и заработать нехилую близорукость. пялясь на него... (хотя есть же упр хатхи -концентрация на носу пока слезы не пойдут.(не более 5 мин.) как раз для восстановления зрения -тут подробности см. литературу чтобы себе не навредить! опасность реальна!) а здесь можно предположить очепятку и заменить на 2метра. хз.

Упражнение 6. На лист бумаги наносим две точки, расстояние между которыми должно быть 10 см. Концентрируем свое внимание на созерцании этих точек и из двух точек получаем одну.

II блок

Упражнение 1. Повторяем второе упражнение первого блока.

Упражнение 2. Повторяем 3-е и 4-е упражнения первого блока, только с закрытыми глазами.

Упражнение 3. От истинной точки отводим одну мнимую. Сохраняя концентрацию на истинной, отводим на себя еще одну мнимую (делать с открытыми глазами).

Упражнение 4. Из одной точки получить две. Внимание на истинной. Мнимую как можно дальше отодвинуть. Затем мнимой точкой обогнуть помещение или вокруг себя и вернуть в исходное положение. Концентрация все время на истинной.

Упражнение 5. Прodelать все то же самое с закрытыми глазами.

Упражнение 6. На лист наносятся две точки. Из двух истинных нужно получить одну мнимую. Концентрация на мнимой точке. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.

III блок

Упражнение 1. Аналогично 4-му упражнению 11-го блока. Отводим мнимую точку назад, истинная перед нами. Глаза открыты. Проводим мысленно соединяющую 2 точки ось.

Упражнение 2. На листе бумаги располагается одна точка. Из одной точки следует получить шесть мнимых

точек. Упражнение делают с открытыми глазами. Мнимые точки следует располагать по кругу вокруг истинной.

Упражнение 3. Глаза закрыты, пытаемся представить себе яркое пламя свечи и как можно лучше рассмотреть его в течение 10-ти минут.

Упражнение 4. Располагаем на листе 2 точки диаметром 2-2,5 см.

Расстояние между точками 10-15 см. Цвет у точек разный. Левая — красная, а правая — синяя. Концентрируем внимание сразу на двух точках. Красную придвигаем к себе, синюю — от себя, а затем наоборот. Упражнение выполняется с открытыми глазами.

Упражнение 5. Те же две точки, так же концентрируемся на обеих. Необходимо из этих точек построить фигуры: слева — круга, справа — треугольника.

Упражнение 6. Это упражнение выполняется с теми же точками. Концентрируемся на обеих сразу. Необходимо красную и синюю точки поменять местами, а потом сделать между ними мнимую точку.

IV блок

Упражнение 1. На листе располагаем точку диаметром 7 см зеленого цвета. Концентрируем внимание на этой точке. Доводим концентрацию до контакта с этой точкой. Когда концентрация достигнута, стараемся разогреть и размягнуть ее. Делаем из нее зеленый квадрат. Упражнение выполнять с открытыми глазами.

Упражнение 2. Концентрируем свое внимание на квадрате синего цвета (сторона квадрата — 7 см). По достижении концентрации разогреваем и размягчаем его. Делаем из него треугольник. Концентрацию держать 5-7 минут. Упражнение выполняется с открытыми глазами.

Упражнение 3. Концентрируем внимание на равностороннем треугольнике красного цвета (высота 7 см). Доводим концентрацию до контакта с треугольником, разогреваем, размягчаем и делаем из него круг (края треугольника можно немного закруглить).

Упражнение 4. Располагаем на листе зеленый круг, синий квадрат, красный треугольник. Концентрируем свое внимание на всех трех фигурах сразу. Необходимо поменять их местами. Треугольник на круг, круг на квадрат, квадрат на треугольник. Затем перемешаем треугольник в центр, круг — вниз, квадрат — вверх. Выполняем это в три цикла, пока фигуры не займут свои места.

Упражнение 5. Выполняется точно так же, как и упр. 4. Основная задача — поменять местами фигуры, при этом оставляя цвет на месте.

Упражнение 6. Чертим на листе квадрат. Сторона квадрата 9 см. Разбиваем внутри квадрат на 9 квадратов со стороной 3 см. В полученном чертеже мысленно выделяем две пары крестов. Концентрируем внимание на первой паре крестов. Одну пару крестов нужно приближать к себе, другую — удалять, и наоборот. После этого концентрируем внимание на второй паре крестов.

Упражнение 7. Следует начертить на листе бумаги куб (сторона 7 см). Концентрируем свое внимание на этой фигуре. Мысленно проводим ось (по диагонали). Задача этого упражнения — вращать куб вокруг оси. Оси следует поочередно менять.

КОНЦЕНТРАЦИЯ, ИЛИ СОСРЕДОТОЧИВАНИЕ МЫСЛЕЙ

Концентрация мыслей требует абсолютного господства одной мысли (или целого ряда мыслей), полного отрешения от всех внешних впечатлений, самоуглубления и полного сосредоточения на работе. От этого состо-

яния зависит вся система учения, а от активной концентрации — главная его часть.

Кто хочет влиять на других при помощи мыслей, должен научиться мыслить интенсивно. Он должен развить способность мыслить настойчиво, делая упор на одной мысли, и находить силы моментально подавлять все иные мысли, образы и представления, не находящиеся в связи с мыслью, на которой необходимо сосредоточиться.

В то же время нужно совершенно отрешиться от всех внешних воздействий. Через посредство зрения, слуха или иного органа чувств не должно восприниматься какое-либо раздражение или ощущение. Сосредоточение на одной избранной мысли должно охватить ее во всех частях:

возможно даже полное отождествление, так сказать, вашего духовного «я» с этой мыслью.

Телесная оболочка посвящающегося и все вокруг на время упражнений перестает существовать для него, как бы исчезает, остается лишь его духовный мир и избранная мысль. Эту мысль, привыкшую переноситься от одного представления к другому, необходимо как бы собрать в одном фокусе оптического стекла.

В науке существует направление, рассматривающее мысли как реальные материальные вещи, которые, сконцентрированные интенсивно и непрерывно на одном пункте, воспринимают одические и, может, электрические силы, оказывающие на вещество воздействие, граничащее с чудом.

Следующий опыт подтверждает вышесказанное. Будем продолжительное время всматриваться в какую-либо часть тела и посредством концентрации мыслей отрешимся от всех посторонних мыслей. Через некоторое время (в зависимости от характера концентрированной мысли) это место краснеет и к нему начинается усиленный приток крови. Если прибегать к этому способу систематически, можно способствовать усиленному росту или более

полному развитию этой части тела. Здесь невольно припоминается феномен выращивания растения на глазах зрителей, производимый индусскими факирами.

Чтобы иметь возможность направлять с особенной силой все мысли на центральный пункт, надо находиться в закрытом помещении, которое по возможности было бы защищено от уличного шума. Если нет такой возможности, закрывают окна и упражняются в то время, когда уличное движение затихает. Лучше всего этим заняться приблизительно между 9 и 10 часами вечера или рано утром. Более позднее время мало пригодно, так как тело утомлено, и во время спокойных упражнений можно легко впасть в сон. Ночное время выбирают только в исключительных случаях.

Первые упражнения должны быть направлены на то, чтобы приобрести полное господство над мускульными сокращениями. Возьмем, например, случай, когда кто-либо обладает привычкой при всяком шуме поворачивать голову туда, где он предполагает обнаружить источник шума. Подобная привычка может сильно мешать. Вы должны выйти из дома с книгой или предметом, предназначенным для других занятий, на свежий воздух, разместиться на участке с оживленным уличным движением или на площадке для детских игр и твердо решить: ничто не может помешать работе — ни прогуливающиеся нарядные люди, ни шум. Вы не должны поднимать голову от своей работы "ни при каких обстоятельствах, принуждая себя к абсолютному спокойствию.

Вы первоначально будете в состоянии выполнять подобное упражнение только в течение короткого времени, может быть, только в течение 10 минут, но мало-помалу попытайтесь удлинять его продолжительность каждый раз на 5 минут. Кто относится усердно к своему развитию, скоро сможет продолжать свое упражнение уже в течение целого часа.

Вообще, не падайте духом от случайных неудач. Это относится ко всем упражнениям, описанным в данной книге. Чрезвычайно важно начать упражнения с одной минуты — точно. Благодаря силе привычки тело станет более послушным и упражнения сделаются более интенсивными.

Большинство имеет привычку беспрестанно шевелить руками. Чтобы избавиться от этого, рекомендуется

следующее упражнение. В свое время советовали детям, впервые пришедшим в школу, класть руки на край стола и загибать большие пальцы под столешницу, тогда руки находятся в покое. В этом добровольном порабощении можно провести время за чтением интересной книги.

Комбинации могут быть здесь очень разнообразны. Кто обладает подобными недостатками, вскоре сам придумает такие упражнения для преодоления всевозможных вредных привычек. Так что упражняющийся не должен терять прилежания и настойчивости.

Концентрация мысли — ключ ко всем психическим силам. Как в активной, так и в пассивной форме концентрация является основанием сознательно вызываемых каждым психических феноменов. Следовательно, не может быть сознательного проявления астрального существа без активной концентрации мыслей; телепатия, лечебный одизм, влияние на вещество силою воли и прочее возможны только при помощи точной, интенсивной концентрации мыслей, точно так же, как психометрия, ясновидение и яснослышание в значительной степени зависят от искусства вызывать полное пассивное состояние, которое противопоставляется активной концентрации мыслей. Поэтому постоянно помните, что предстоящие упражнения, лежащие в основе всех психических способностей, необходимо выполнять точно, проходить с особым усердием и прекращать их не ранее того времени, когда вы с чистой совестью сможете сказать, что оба состояния (активное и пассивное) находятся в вашем полном распоряжении. Дальнейший успех зависит исключительно и всецело от интенсивности, с которой ученик способен сосредоточивать свои мысли на одном пункте или совершенно освобождаться от всех мыслей.

Если вышеупомянутые упражнения вы выполняли терпеливо и спокойно, то можете начать упражнения в концентрации мыслей. Каждый в своей жизни, по крайней мере один раз, совершил более или менее продолжительное путешествие. Впечатления от него должны дать материал для нашего первого упражнения.

Ежедневно в определенное время вы уединяетесь в закрытом помещении, закрываете глаза и уши, садитесь поудобнее и начинаете думать об одном из своих путешествий. Вы стараетесь вызвать в памяти все подробности и мысленно представляете себе, что это же путешествие совершаете еще раз. Ход мыслей должен быть следующим.

Представим себе тот случай, когда путешествие началось рано утром. Вообразим наше пробуждение. Вот мы поднимаемся с постели, умываемся, одеваемся, берем в руки чемодан и, может быть, осторожно, чтобы не разбудить спящих членов семьи, на цыпочках крадемся по скрипучей лестнице к выходу. На улице еще темно, фонари роняют слабый свет в густом и сыром тумане. Наконец, прибыли на вокзал.

В ресторане заспанный официант приносит завтрак. Времени до отхода поезда достаточно. С удовольствием прихлебываем кофе и чувствуем, как необыкновенно приятное тепло распространяется по окоченевшему телу.

Теперь уже пора! Быстро покупаем билет и входим в вагон. Локомотив свистит, поезд трогается, и мы катим в густом тумане, расстилающемся перед нашим взором всякий раз, когда смотрим в окно. Мы рассматриваем наших спутников и вдруг замечаем там, в углу, знакомое лицо. Более внимательный взгляд позволяет, нам узнать нашего друга Х., с которым мы давно не виделись. Торопливо подсаживаемся к нему, сердечно приветствуем неожиданного милого спутника и т. д.

Таким или иным похожим способом мы можем снова совершить путешествие, конечно, в течение всего того времени, пока будильник не подаст сигнал к окончанию упражнения. Нужно только остерегаться давать ход мыслям, не связанным с путешествием. Новичок, к сожалению, на это редко обращает внимание. Мысли должны быть направлены только на путешествие и на обстоятельства, находящиеся с ним в связи.

Если сначала это не будет вполне удаваться, то нужно приложить больше труда, от которого многое зависит в этом упражнении. Если же мы ежедневно будем проде-

Лыжать один раз это упражнение приблизительно в течение 12-14 дней, то оно будет удаваться нам все лучше и лучше. Это упражнение не следует выполнять очень долго, достаточно 20-30 минут. Можно также посоветовать завести будильник, который звонил бы в назначенное время.

Не обязательно, чтобы путешествие было доведено до конца; когда будильник зазвонит, упражнение немедленно прекращают. В следующий раз его начинают снова с самого начала и отнюдь не с того места, на котором оно было прервано. С каждым упражнением путешествие будет воспроизводиться интенсивнее, и можно дойти до такого состояния, которое позволит в самом деле пережить путешествие еще раз, а мысли при этом приобретут жизненную пластичность.

Когда такое состояние будет достигнуто и появится возможность воспроизвести все путешествие последовательно, без малейшего перерыва, можно перейти к новому упражнению. Выбирают какой-либо маленький предмет, например карманный ножик, часы или спичку, и концентрируют все мысли на этом предмете.

Само собой разумеется, что ваши уши должны быть постоянно заткнуты шариком из воска, соединенным с гигроскопической ватой.

Итак, берут этот предмет в руки и тщательно его рассматривают. Сначала думают, для чего он служит, из какого материала и каким способом изготовлен. Необходимо, безусловно, избегать малейшего отступления: думайте только о том, что находится в тесной связи с этим предметом.

Чтобы облегчить задачу, приведем часть подобного упражнения.

Вы вперите неподвижно свой взор, скажем, в перочинный ножик.

Затем у вас возникает ход мыслей, подобный следующему: «Вот мой перочинный ножик. У него два лезвия — одно маленькое, другое большое. Сзади приделан пробочник. Маленькие лезвия нужны, чтобы чинить карандаш или скоблить бумагу. Большое лезвие употребляется при различных работах, и поэтому оно немного зазубрилось. Пробоч-

ник сделан очень искусно. Это очень изящный ножик (я держу его сейчас в руке), он сделан из добротного материала. Он служит мне более 10 лет и еще долго пригодится. Очень красиво сделан черенок:

из перламутра, с золотыми блестящими гвоздиками. Вот здесь, на овальной медной пластинке, выгравировано мое имя. Лезвия изготовлены из стали, остальные детали — из меди и железа».

Подобным образом описывают себе весь ножик. Затем размышляют об искусстве его изготовления. Эта часть концентрации должна быть предоставлена исключительно фантазии, так как не всякому, конечно, удавалось самому видеть изготовление перочинных ножиков. Поэтому здесь ограничиваются только тем, что представляют себе, какие части выкованы, какие отлиты, каким образом можно было изготовить черенок и как отдельные детали сложены вместе.

Это упражнение должно продолжаться вначале только 5 минут, но затем его надо увеличить до 15.

Если ход мыслей закончен, то, не допуская появления посторонних мыслей, тотчас же возвращаются к тому самому месту, с которого начали, и снова продолжают упражнение, пока зазвонит будильник.

Само собой разумеется, что предметы для упражнений можно менять. 3 или 4 упражнения возможно проделать с перочинным ножиком и затем такое же количество упражнений — с каким-либо другим предметом. Кто способен подобным образом концентрировать свои мысли на самом простом объекте в течение четверти часа или более, причем быть всецело занятым только своим предметом и в течение всего времени не допустить отклонения своих мыслей от темы, тот, окрыленный надеждами, может двигаться вперед и заняться следующим упражнением.

Оно заключается в отчетливом мысленном представлении какого-либо предмета. Берут в руки и долго рассматривают какой-либо предмет, например карандаш. Затем закрывают глаза и представляют себе возможно более точный мысленный образ карандаша, который был воспринят при созерцании его. Когда вы снова откроете глаза и сравните свое представление с действительным предметом, вы заметите в своем мысленном образе различные неточности.

Вам предстоит задача исправить эти недостатки тем, чтобы с закрытыми глазами постараться представить себе предмет точно

таким же, каков в действительности оригинал. Затем снова рассматривают предмет, открыв глаза. Это упражнение должно продолжаться до тех пор, пока не удастся после одной минуты сосредоточенного рассматривания сложенного предмета сопоставить себе, закрыв глаза, точное, безукоризненно зеркальное его изображение. Продолжительность этого упражнения не должна превышать 30 минут.

Если результаты удовлетворительные, можно перейти к следующим, более трудным упражнениям.

Концентрируем свои мысли на каком-либо предмете, фактически не рассматривая его в действительности, то есть сосредоточиваются исключительно на мысленном образе данного предмета. Так, например, представляют себе изображение своих карманных часов и затем концентрируют свои мысли подобно тому, как это было во втором упражнении, на цели, материале и способе изготовления этого предмета. Позже постепенно переходят к знакомым лицам, которые служат материалом для наших опытов, а также к домашним животным и, наконец, к отвлеченным понятиям.

Если и эти упражнения были удачны, то варьируют их следующим образом: как можно быстрее отвлекаются от одного хода мыслей и переходят к другому, затем как бы по команде с безукоризненной точностью снова возвращаются к тому самому пункту первого рассуждения, которое только что прервали. Это сознательное отклонение.

Такому упражнению должна предшествовать более легкая задача.

Еще до начала второго упражнения пользуются двумя-тремя свободными минутами и за этот период решают следующую задачу: начинают думать о каком-либо понятии, предмете или существе и стараются как можно быстрее представить какое-либо противоположное понятие. Думают, например, о слове «пустой» и должны тотчас же составить себе понятие «полный». За «водой» должен следовать «огонь», за «ярким солнцем на голубом небе» — «пасмурный дождливый день», за «голубем» может следовать «змея» или «орел» и т. д.

Каждый раз стараются как можно быстрее выполнять эту задачу — и притом ежедневно. Она сама по себе не была бы так трудна, если

бы не необходимость представлять каждое понятие, каждый предмет, каждое существо так отчетливо, чтобы представление о них мгновенно возникало с осязаемой пластической ясностью перед мысленным взором. Благодаря этим упражнениям с течением времени приобретает достаточный навык, который необходим при переходе к следующему упражнению.

В течение всего упражнения можно прибегать к изменениям 4-5 раз, причем продолжительность этого упражнения не должна превышать 30 минут.

Теперь можно все упражнения, сделанные раньше, выполнять с открытыми ушами. Это достаточно трудно, но нужно упражняться так долго, чтобы концентрация мысли удавалась даже при сильном шуме. Пока упражнения выполняются с открытыми ушами, необходимо ежедневно ставить перед собой следующие задачи.

Выходят, когда есть свободное время, на воздух, но не в спокойное, уединенное место, а туда, где царят сильное движение и шум, или, если состояние погоды и время года не позволяют выйти на улицу, то располагаются в каком-либо помещении, где находится много людей, которые своими разговорами и ходьбой создают сильный шум, например в ресторане.

Берут газету или книгу в руки и читают то место, которое больше всего кажется привлекательным для нас. Затем стараются, несмотря на шум, воспроизвести в памяти напечатанное. Чем сильнее сможет ученик концентрировать свои мысли на прочитанном, тем лучше будет функционировать его память, и чем больше он будет упражняться в концентрации мыслей с незаложенными ушами, тем меньше окружающие будут отвлекать его шумом. Вовсе не требуется, чтобы прочитанное повторялось слово в слово, достаточно исчерпывающего резюме. Конечно, чем чаще вам будет удаваться повторение содержания прочитанного, тем больше вы преуспеете.

Здесь можно переходить от более легкого к более трудному. Чем интереснее содержание прочитанного во время упражнений, тем легче его воспроизведение. Постепенно переходят к менее увлекательному чтению, которое, может быть, даже расходится с вашими интересами. Если вы, например, человек идеальной художественной натуры, то концентрация мыслей на газетной

биржевой хронике не доставит вам, очевидно, ни малейшего удовольствия и воспроизведение этой хроники первоначально будет для вас очень трудным. То же самое произойдет с человеком, посвятившим себя серьезному изучению своего духовного мира и вынужденным проводить время в упражнениях над журнальными обзорами или спортивными известиями.

Первоначально обращаются к небольшим статьям, новостям, заметкам, размером приблизительно в 30 строк. Затем переходят к более обширным статьям. Не следует продолжать упражнение более получаса. Лучше повторить его еще раз. Высшая концентрация мыслей считается вполне достигнутой, если вы при самом сильном шуме можете разрешить трудные задачи.

Для достижения большего искусства позволяют себе прервать свою работу или остановить ее ход, чтобы затем с неослабной силой и вниманием снова возвратиться к тому самому месту работы, на котором она была прервана.

В концентрации мыслей необходимо постоянно и упорно упражняться.

Подобная тренировка способна ускорить достижение удивительных результатов, и в этом отчасти заключается секрет многих финансовых гениев, полководцев и других баловней судьбы.

Внимание — способность направлять сознание на что-нибудь одно. Это одна из наиболее важных способностей человека, которая служит ключом для развития скрытых способностей.

В основном мысли людей беспрерывно перескакивают с предмета на предмет. Обыкновенный человек не

может остановить свои мысли, не может управлять ими, он как бы является сторонним зрителем своих мыслительных процессов. В магии такой ход событий недопустим. Маг должен быть полным хозяином своих мыслей.

Только с помощью тренированного внимания можно перешагнуть барьер, отделяющий наше обычное сознание от необычного, в котором происходят важнейшие душевные явления. Развитие второго внимания позволяет влиять на это сознание. Без проникновения в область бессознательного истинная душевная

культуры невозможна. Бессознательное заключает в себе наш настоящий дух.

ПАССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Чтобы научиться сосредоточивать свое внимание, необходимо очистить его от всех мыслей, сделать сознание пустым, оградить себя от доступа всяких внешних впечатлений — такое состояние называется полным пассивным состоянием. Оно представляет собой крайнюю степень общего пассивного состояния, от которого отличается полным замиранием душевной жизни.

Входить в это состояние лучше в полутьме и тишине (можно заткнуть уши ватой). Чтобы достигнуть наиболее быстрых результатов, используют три упражнения.

Упражнение 1. Пристально смотреть в течение нескольких минут на какой-нибудь блестящий предмет или точку.

Упражнение 2. Однообразные звуки: капанье и журчание воды, уличный шум, тикание часов или метронома.

Упражнение 3. Однообразное ритмическое повторение много раз подряд каких-нибудь подходящих слов, причем ударение полезно делать, как в стихах. Например, можно сказать раз двести: «Я ни о чем не думаю», делая ударение на буквах «в» и «у». Для счета можно использовать четки.

Как только вы достигнете состояния полного спокойствия, вспомогательные упражнения прекращаются. Затем доводят пассивное состояние до крайних пределов, делая себе мысленное энергичное внушение ни о чем не думать, ничего не чувствовать, ничего не ощущать, подавляя всякое ощущение и мысль — сделать сознание пустым.

Конечно, во время первых опытов будут возникать разные посторонние мысли, но следует упорно продолжать тренировки. Упражнение можно будет считать выполненным, когда будет приобретено умение замереть, совершенно ничего не осознавать и даже не чувствовать своего тела. Практикующий должен забыть о том, что вокруг него существует еще что-либо. Никакие звуки и впечатления вас не должны отвлекать, способность мыслить должна на время исчезнуть. В таком состоянии можно находиться от 10 до 15 минут, не давая себе уснуть.

В сущности, это состояние является переходящим между сном и бодрствованием. Оно возникает естественным образом при засыпании или пока-человек не успел проснуться окончательно. Поэтому делать его лучше перед сном, в положении лежа. Результатом пассивного состояния является полный отдых, который может заменить много часов сна.

Наработкой определенного опыта можно научиться впадать в пассивное состояние в любых условиях, в любой позе.

Чтобы научиться полному сосредоточению внимания только на одной мысли, необходимо дисциплинировать ее, сужая горизонт сознания.

Для этого необходимо войти в пассивное состояние, вспомнить прошедший день с того момента, когда вы проснулись. Останавливайте свое внимание только на главном, все излишние подробности выпускаем из виду, не давая мыслям отклоняться в сторону. Восстанавливаем ход событий: как вы встали, оделись, умылись, выпили чаю, куда пошли, кого видели, кто к вам пришел, что делали и т. д. Это упражнение рекомендуется делать ежедневно перед сном 10-12 минут.

Когда это упражнение будет у вас получаться, можно приступить к следующему: пробуем мысленно составлять цепь каких-либо однородных понятий (например: стол, бумага, перо, чернила, писать и т. д.), не давая мыслям уклониться в сторону, не позволяя себе думать о каких-либо посторонних предметах. Или составляем мысленно цепь простых чисел: 1, 3, 5, 7, 11 и т. д. Эти упражнения позволяют заставить мысль двигаться по узкому каналу.

Следующее упражнение позволяет сосредоточить внимание. Находясь в полном пассивном состоянии, нужно сосредоточиться только на одной мысли. Никаких посторонних идей при этом не должно быть. Следует не только забыть существование внешнего мира, нужно отождествить себя с избранной идеей, вообразить, что вы и она — одно и то же. Вспомогательным средством для достижения сосредоточения внимания служат зрение, вкус, осязание, слух и обоняние. Наиболее удобное время выполнения упражнения — перед сном в течение 10-15 минут.

Мысли, на которых вы сосредоточиваетесь, могут быть разными. Для начала лучше остановиться на каком-нибудь известном вам предмете. Его надо отчетливо себе представлять, как бы видя, слыша, ощущая его.

Если избрать для упражнения такие идеи, как успех, энергия, спокойствие, самообладание; радость, здоровье, благосостояние и т. п., то результатом явится достижение всего этого.

Полное активное состояние составляет крайнюю ступень полного активного состояния и заключается в его соединении с сосредоточением внимания. Цель этого состояния — достигнуть по возможности наибольшего состояния воли и сообщить мысли наибольшую жизненную энергию. Употребляется оно тогда, когда нужно непродолжительное, но энергичное воздействие на себя и на других.

Техника исполнения

Сначала входим в полное пассивное состояние (делаем сознание пустым), сосредоточиваемся на избранной мысли и затем сразу переходим в общее активное состояние, доводя его до пределов возможности. Активное состояние в первый момент должно быть действенным, а затем только мысленным. Упражнение выполняют 2-3 минуты. Лучшее время для исполнения его — утро, сразу после пробуждения. Нет надобности делать его постоянно. Достаточно просто познакомиться с ним.

МАГИЧЕСКИЕ МАНТРЫ. СТИХИИ И ИХ ОБИТАТЕЛИ. ЗАКЛИНАНИЯ

МАГИЧЕСКИЕ МАНТРЫ

магии мантры очень важны, им уделяется большое значение. В них сконцентрирована очень большая сила, которая позволяет магу достигать успеха в том или другом действии.

Магическая мантра не сразу начинает действовать. Необходимо настойчиво снова и снова

практиковать ее произношение. Мантра должна звучать. Практикующий должен стать с мантрой одним и тем же, и только после этого она начнет функционировать с полноценной силой. Обычно на это уходит 180-210 занятий.

Предлагаем вам для практики наиболее распространенные мантры.

А НИМ АХ ОХ — мантра психического развития.
ОМ ЛАМ — призыв энергии стихии земли. ОМ
ВИТХАМ — соединение высших и низших форм мышления.

АЛАУМ РАУМ **ОМ** — эта мантра позволяет разрушать агрессивные структуры в энергетическом поле человека.

Мантры призыва энергии огня:

ОМ ШРИ АГНИ НАМАГ

ОМ РАМ

ШРИ РАМ ДЖАЯ РАМ ДЖАЯ ДЖАЯ РАМ

Мантры, позволяющие соединиться с истиной:

ОМТАТСАТ ОМ ВИД ЖАМ

Город Творцов