

Концентрация (зрительная)

Концентрация – способность фокусироваться на каком-то предмете, процессе, мысли, чувстве, ощущении или состоянии. Развитие и поддержание данного умения на должном уровне – наша святая обязанность.

В Сети и многочисленных книгах на околوماгические темы можно найти невероятное множество различных техник и методик, в связи с чем последующий текст не может претендовать на 100% уникальность изложенных в нем приемов...

Итак, начнем...

Разминка:

Примите удобное положение, расслабьтесь. Создайте перед мысленным взором вращающийся объект. Сосредоточьтесь на его вращении. Затем остановите объект (важно остановить именно этот объект, а не "нарисовать" новый). Снова запустите вращение. Продолжайте чередовать вращение объекта по и против часовой стрелки с полными остановками в течении нескольких минут.

Часть первая:

Неспеша окиньте комнату взглядом, выберете первый объект, на котором Ваш взгляд задержится – это и будет Вашей «мишенью» на время данного упражнения (только не надо останавливать взгляд на домашних животных и членах семьи, ради их и вашей безопасности). Сосредоточьте свое внимание на «мишени», освободите сознание от посторонних мыслей. Есть только Вы, и объект – «мишень», на которую обращено Ваше внимание. Упражнение можно считать выполненным, когда в поле Вашего зрения не останется ничего, кроме четко различимой «мишени» и темного переливающегося пространства.

Часть вторая:

Выполните первую часть упражнения. Далее, закройте глаза и расслабьтесь (1-2 минуты). Откройте глаза и вновь сосредоточьте Ваше внимание на «мишени». Постарайтесь увидеть, как вокруг точки, на которой сфокусировано Ваше внимание, собираются тени, которые до того заволакивали пространство вокруг нее. Вы должны увидеть, как они клубятся в месте сосредоточения вашего внимания. Далее

постарайтесь собрать эти тени в круг правильной формы, стремитесь к максимально четкой «прорисовке» краев круга и его непроницаемости.

Примечание:

Старайтесь не тратить на выполнение какой-либо из частей упражнения более 20 минут. Ко второй части упражнения не следует приступать до того, как вы освоите его первую часть. Также не рассчитывайте на то, что все получится с первого раза. В некоторых случаях на появление первого «темного пятнышка» уходит более недели ежедневных тренировок... Успехов!