

РУНЫ
МАГИЯ
ПРАКТИКА

Руны маг
Наталья Рунная
Наталья Рунная
Наталья Рунная

Продолжительное выполнение этих, с виду маловажных, упражнений сильно укрепляет волю и подчиняет ей все мускульные движения. Так же можете тренироваться управлять любой мышцей вашего тела, пытаться напрячь и расслабить ее, оставляя остальные мышцы в это время в покое.

Упражнения для развития сенсорики



1 упражнение

Сядьте.

Вытяните руку на уровне плеча, ладонью вниз. Поверните голову в сторону руки и пристально смотрите на средний палец. Следите внимательно, чтобы в руке не было ни малейшего дрожания. Упражняйтесь так ежедневно с каждой рукой, начиная с одной минуты, пока не сможете совершенно спокойно удерживать ее 10–15 минут. Точно такое же упражнение следует делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая их неподвижность



2 упражнение

Сядьте. Отключите ВД. Устремите взгляд в одну точку и полностью расслабьтесь физически и умственно. Уберите малейшее напряжение из себя. Дышите ритмично, медленно и спокойно. Дыхание должно быть неглубоким, почти без колебания груди, ребер и живота. Сидите неподвижно, все тело должно как бы застыть. Суть этого упражнения в полном расслаблении мускулов всего тела. Упражняйтесь ежедневно по 10–20 минут, пока не научитесь легко и быстро входить в это состояние, оставаясь в нем сколь угодно долго по своему желанию.

Затем немного измените упражнение. Станьте прямо, навывтяжку, старайтесь застыть в таком положении. Соедините это упражнение с первым — «застывайте», вытянув перед собой руки, стоя на одной ноге и т. п. Научитесь спокойно стоять расслаблено и неподвижно в любой позе.

3 упражнение

Соедините руки так, чтобы пальцы одной руки слегка вошли в промежутки пальцев другой. Медленно вращайте пальцы один вокруг другого, от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии.



Затем, положите руку на стол, сжав ее в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя на это действие все ваше внимание, затем — указательный, потом средний, безымянный и, наконец, мизинец. После этого сгибайте пальцы в кулак в таком же порядке: мизинец, безымянный, средний, указательный и большой. Затем повторите упражнение снова в обратном порядке.



ФИЛЬТРАЦИЯ

Внешние раздражения, воздействуя на органы чувств, доходят до сознания в качестве впечатлений, отвлекают внимание. Чтобы подчинить себе органы чувств, вначале надо научиться воспринимать ощущения, исходящие от одного какого-либо органа чувств, стараясь не воспринимать других. Это умение крайне важно и требует долгой, упорной работы над собой.

Сядьте удобно, отключите ВД. Выберите любой неживой предмет и сосредоточьте на нем свое внимание.

Рассматривайте его и обратите внимание на его форму, цвет и т. п. Полностью займите свое внимание зрительными впечатлениями, получаемыми при рассматривании предмета на 5-10 минут.

Для тренировки слуха возьмите маленькие карманные часы и положите их на столик около дивана. Закройте глаза и прислушайтесь к тиканью, стараясь ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Чтобы еще лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста, подряд или через один удар. Это упражнение очень важно, оно способствует развитию яснослышания.

Для тренировки осязания, положите на голое тело какой-нибудь маленький предмет. Этот предмет будет производить легкое давление на кожу, что вызовет ощущение прикосновения к определенному пункту кожи. Направьте внимание на это ощущение. Меняйте положение предмета, перемещая его то на грудь, то на руку или на ногу и т. п. Класть его на лицо, лоб и т. п. не следует, так как продолжительное сосредоточение может вызвать покраснение кожи на этом месте. Полезно прикладывать этот предмет к нервным узлам и сосредоточивать на них внимание.

Чтобы сосредоточиваться на вкусовом ощущении, вначале приходится прибегать к вспомогательным средствам: сахар, соль и т. п. Отключив все остальные чувства, закрыв глаза, уши, возьмите в рот одно из этих веществ и максимально полно ощутите его вкус. Затем учитесь делать это без помощи веществ, просто погружаясь во вкусовые ощущения.

Обоняние развивается так же, при помощи духов и различных запахов.

Достигнув успеха во всех этих упражнениях, учатся совсем ничего не воспринимать. При этом следует поступать наоборот. Раньше вы выделяли из массы впечатлений одно (зрительное, слуховое и пр.) и сосредоточивали на нем все свое внимание. Теперь нужно из массы впечатлений выделить одно, но не воспринимать его совсем. Например, смотрите на часы и старайтесь не слышать их тиканья, слушайте тиканье часов и настолько сосредоточьтесь, чтобы перестать их видеть. Поднесите флакон духов к носу, стараясь не обонять запаха. Точно так же поступают и с другими ощущениями.

Далее, изолировав себя от внешнего мира, направьте внимание на какую-нибудь часть тела, представляя себе чувство прикосновения к ней или, лучше, что по ней ползает муха. Затем мысленно воспроизведите вкусовые и обонятельные ощущения, что впоследствии пригодится для умения передавать их на расстоянии.

ОСОЗНАНИЕ

1. Постепенно меняя предметы, от ярких, бросающихся в глаза, к более тусклым, незаметным, почти бесцветным, делайте следующее.

Выберите любой неживой предмет. Размышляйте о способе его изготовления, назначения, удобстве или неудобстве и т. п. Постарайтесь максимально постичь суть выбранного предмета, обнаружить все его качества и свойства. При этом старайтесь не проговаривать их, а просто замечайте мыслью.

Сначала пользуйтесь большими и сложными предметами, которые вызовут у вас в уме большое количество мыслей и представлений. Затем постепенно переходите к предметам все более и более простым, чтобы заставить мозг работать сильнее, самостоятельнее, напряженнее. Это даст силу мыслям и подготовит к упражнениям в сосредоточении.

Необходимо тренироваться в размышлении, чтобы уметь размышлять о любом предмете в любое время. При желании дать своему мозгу такую умственную гимнастику, задаются вопросами: как, почему, зачем, для какой цели и т. д. И стараются дать ответ, по возможности самостоятельный, то есть не из набора готовых шаблонов типа «стул — чтобы сидеть»... Сами, заново осознайте предмет!..

2. Сядьте около какой-нибудь картины и всматривайтесь в нее, размышляя о том, как она исполнена, какими красками, хорошо ли написана, что могло побудить художника написать ее, какую цель преследовал он и т. п.

Размышляйте таким образом в течение 10–15 минут, не отрывая взгляда и внимания от картины.

Вначале будут происходить такие явления — сев перед картиной и размышляя о ней, через две — три минуты вы ловите себя на том, что думаете о другом, а о картине давно забыли.

Лучшим средством удержать на ней внимание служит взгляд. Рассматривайте картину, и зрительные впечатления займут внимание и не позволят отвлечься. По мере рассматривания вы будете все более и более углубляться, постигать ее внутренний смысл, заложенный художником. Размышляйте, и внимание дисциплинируется, усилится питание мозга, а мысль приобретет силу и яркость.

Сядьте удобно, отключите ВД, расслабьтесь. дышите ритмично, ровно и спокойно. Думайте о том, что земные страдания и наслаждения могут влиять только на тело, дух же находится вне их воздействия. Думайте о себе, о своем «Я», как о чистом, бессмертном духе, являющемся частью Мирового Духа.

Хорошо также размышлять, направив сознание внутрь, о каждом из своих тел: физическом, астральном и ментальном. Сосредоточиваясь на физическом теле, думайте о свойствах, присущих ему, учитесь чувствовать его, как нечто отдельное от себя. Затем размышляйте об астральном теле. Думайте, что все эмоции, страсти зависят от этого накала, размышляйте, что оно все-таки не вы, не ваше «Я», не дух, а только оболочка, более тонкая, чем физическое тело. Потом приступите к размышлению над ментальным телом, над своими мыслями.

Если несколько лиц говорят о каком-либо предмете, то мозг людей размышляющих, старающихся достигнуть разрешения вопроса, изливает потоки сильных вибраций (эманерирует). Мозг же людей, повторяющих готовые фразы, почти не эманерирует.

Вызовите мысленное визуальное (зрительное) представление какого-либо предмета и сосредоточьте на нем все свое внимание. Надо забыть о своём собственном теле. Вы должны «слиться» со своим представлением на 10–15 минут.

При тех же условиях мысленно вызовите какой-нибудь звук, голос или мелодию. Научитесь сосредоточивать внимание на каждом из звуков гаммы. Вначале мысленно напевайте гамму от начала до конца и обратно. Каждый раз делайте это все медленнее и медленнее и, наконец, остановите внимание на одной только ноте (звуке) и старайтесь удерживать внимание на представлении этого звука в продолжении 1–2 минут, а затем 3–5 минут. Также можно упражняться в мысленном произношении слов, например «Ом» и т. д.

После отработки добавьте следующее. Мысленно воспроизведите какое-нибудь действие, например, представьте себе, что вы кушаете мед. При этом должны принимать участие представления, касающегося каждого из органов чувств. В данном случае будут: цвет мёда (зрительное представление), вкус меда (вкусовое), звук от жевания (слуховое), прикосновение к языку и деснам (осязательное) и запах (обонятельное). Затем, ярко представляя всю эту картину, отбросьте представление, касающееся одного из органов чувств, например, обоняния. Затем верните его и отбросьте другое. Затем постепенно уберите все представления, и снова верните их в обратном порядке. Делайте это 20–30 минут, постепенно увеличивая скорость «переключения» представлений.