

---

# Урок 1. Образ жизни и поведение

---

## Оглавление

Несколько слов о нашем взгляде на магию.....	2
Прежде, чем начать.....	2
Терминология Курса .....	3
Общие слова о физическом развитии .....	7
Сон, питание и привычки.....	7
Общие слова по образу жизни и поведению .....	8
Эмоции .....	9
Развитие внимания .....	10
Что такое внимание?.....	10
Методы развития внимания.....	10
Упражнение "Цветные кубики" .....	11
Упражнение "Часы и телевизор" .....	11
Слушай себя .....	11
Слушай мир.....	12
Точка на стекле .....	12
Упражнение Уильяма Бейтса.....	12
Треугольник и круг .....	12
Цифровой ряд .....	12
Методика Анохина .....	12
Авторские права .....	14

## Несколько слов о нашем взгляде на магию

Список составлен на основе наиболее часто задаваемых вопросов.

- Во-первых, то, о чем спрашивает каждый второй: мы НЕ верим во всякие астралы, менталы и прочие «миры». Для нас астрал – это энергетический уровень нашей же реальности, а ментал – информационный; «выйти в астрал» для нас равнозначно «выйти в электричество» - мы эту фразу не понимаем. Но это не значит, что мы отрицаем или не используем перемещение вне тела В НАШЕЙ реальности, безо всяких там структурных и междумирных заморочек.

- Во-вторых, мы НЕ верим в ту «магию», результат которой нельзя потрогать руками или увидеть глазами. Если мы проклинаяем, то объект умирает. Если «портим», то он болеет. Не «чакры забиваются», не «в биополе дырки», а реальная смерть и реальная болезнь. Если мы призываем тварь, то она приходит, а не «глючится» – в большинстве случаев она имеет видимое проявление (тень, всплеск пламени, яркий образ и т.п.), реже – звуковое... но ни у кого не остается сомнения – призванный пришел, и явился он не только в голове вызывающего.

- В-третьих, мы используем энергетику, но скорее как инструмент развития своего тела и ЛИЧНЫХ способностей – сильнее бить, больше видеть/слышать/чувствовать, быстрее бегать и лучше маскироваться. Важно уяснить, что для нас энергетика – это НЕ ПРАКТИКА, а тренировка. Мы не верим в файерболлы, зато мы верим (потому что используем регулярно), что удар кулаком, усиленный энергетическим всплеском, наносит куда более сокрушительное поражение. Мы не верим в энергетические щиты типа коконов и прочих доспехов вокруг тела... но мы верим, что определенное оперирование психоэмоциональным состоянием дает возможность и вовремя отразить занесенный нож, и заставить человека двигаться с большой скоростью, и обретать кратковременно силу во много раз большую, чем повседневная сила человека. Конечно, за все такие вещи приходится платить. И чем лучше развит человек, тем ниже плата, поэтому именно с энергетики и начинаем.

- У нас нет слов «не могу» - у нас есть слова «не знаю как».

## Прежде, чем начать

Есть несколько простых правил для успешной работы с энергетикой (часть этих правил распространяется и на ритуальную практику):

1. Никаких наркотиков (кроме табака, чая и кофе) в принципе.
2. Никакого алкоголя за сутки до работы.
3. Никакого секса за 6 часов.
4. Никакого замкнутого металла на теле в процессе практики (если это не особые ритуальные предметы, но они вам пока не нужны) – колец, серег, цепочек. Вообще, минимум металла.

Запомнили? Поехали.

## Терминология Курса

Аура – оболочка вокруг тела человека, существующая только в сознании оператора, который ее наблюдает. Представляет собой форму восприятия объекта. Наблюдение ауры открывает возможность понимания и анализа текущего состояния (физического, психического, эмоционального) наблюдаемого человека через ассоциативный ряд наблюдателя.

*Комментарий: в объективной реальности никакой ауры не существует. Это только наша субъективная интерпретация набора микроощущений и откликов на различную микромоторику, которые мы не фиксируем сознанием, подчиненным логике. Если два человека с развитыми сенсорными способностями (с развитыми - это важно!) будут смотреть на ауру третьего, то они увидят совершенно разные вещи. Кому-то воображение дорисует всполохи, кому-то нити, кому-то пятна... Суть же в том, что увиденное они интерпретируют совершенно одинаково. Просто потому что если для Васи красные пятна - боль, то для Пети боль будет видаться как черные нити. Нет смысла описывать друг другу картинку. Есть смысл описывать результат интерпретации.*

Биополе – энергоинформационное поле, вокруг тела человека, образованное веществом и энергией (см. определения). Основные составляющие биополя – вторичное излучение поверхности тела (тепловое, электромагнитное и т.п.).

*Комментарий: с древнегреческого, "биос" - это жизнь, но не в смысле "живое", а в смысле всех проявлений жизни - среда существования, окружение, любые формы жизненной активности. Мы не приписываем биополю каких-то мистических свойств, за одним исключением. Помимо теплового и электромагнитного излучения, а так же запахов, феромонов и прочего, что можно отнести к материальному миру, биополе определяется мощностью проходящих через тело силовых потоков. Что такое Сила в нашем представлении - см. "энергия" ниже.*

Вещество - это всё, что имеет волновую или корпускулярную структуру. К веществу мы относим все физические объекты и поля, в т.ч. электрическое поле и магнитное поле.

*Комментарий: полагаю, определение никому не покажется сложным. Все, что состоит из частиц или представляет себе волны, распространяющиеся в среде, а так же все полевые явления (электромагнитное поле и т.п.) мы относим к Веществу или Материи.*

Видение – явление или способность наблюдения процессов, протекающих вне оптического, аудиального и тактильного диапазонов восприятия.

*Комментарий: по-моему, уже никто кроме фанатичных материалистов не испытывает сомнений в существовании у человека способности сверхчувственного восприятия. Да, эта способность проявлена не у всех. Да, до сих пор нет точного научного представления о том, как это работает - развивается новое чувство или просто способности анализировать и фиксировать какие-то микропроявления мира. Но факт остается фактом - люди могут воспринимать то, что не фиксируют ривчные пять чувств и эту способность можно развить и усилить.*

Визуализация – отчетливое представление полного набора качеств некоего (визуализируемого) предмета или явления, до осуществления некоторой степени его воплощения в реальности.

*Комментарий: на самом деле, механизм визуализации совсем не так прост. то есть процесс не сводится к "представил топор, руби дрова". Создание мыслеформы затрагивает почти все уровни работы организма - психическая концентрация, приложение воли, формирование образа, выброс силы, учащение пульса и т.п. Именно совокупность массы этих процессов*

формирует нечто, что при определенных условиях и определенном качестве результата, способны воспринимать окружающие люди.

Воля – то, что применяет. В том числе и силу.

*Комментарий: определение весьма пространное. Причина такой его формулировки лежит в классическом Чернокнижии, где считается, что мир - дуален, а в самом истоке дуализма мира ежит дуализм Хаоса, в котором существуют два первоначала - Богиня и Бог (условные названия, чтобы еще и чернокнижную терминологию не расписывать). Богиня - это слепая Сила, Бог - идеальная Воля. Когда главенствует Богиня, происходит возвращение в Хаос, когда Бог - созидание из Хаоса. То есть для направленной реализации намерения необходимо активировать именно волю, т.к. даже акт разрушения - это всего лишь преобразование, а не обращение в Хаос.*

Информация – не имеет ни материальных, ни энергетических составляющих. Чистое знание.

*Комментарий: здесь мы договариваемся о некой идеализированной модели, которая позволяет не усложнять и без того не самое простое мировоззрение практика. Но - это важно - в дальнейшем в книге мы будем говорить об информации, как наборе знаний о параметрах объекта. Не стоит путать Информацию с Большой буквы и информацию, как инструмент описания.*

Намерение – психическое, энергетическое и физическое состояние, сопровождающее запущенный в действие процесс воплощения процедуры достижения намеченной цели.

*Комментарий: в книге "Iter Obscurum" есть статья "Просто о намерении", которая прекрасно описывает данное явление. Я не буду приводить ее здесь полностью, но процитирую приведенный в ней пример, чтобы доходчиво показать, что такое намерение:*

*"Допустим, вы собираетесь дать в морду некому типу. Когда вы думаете "вот, достал! щас я ему кааааак..." - это желание. Вы ХОТИТЕ дать ему в морду. При этом вы испытываете эмоции, которыми формируете подходящий для намерения настрой: вы хотите дать ему в таблице так, чтоб он мозгами стену украсил, вы испытываете агрессию, нарастает ярость. А вот когда вы уже дошли до точки кипения и кулак (кусок лома, молоток, топор, оторванная ранее его же рука и т.п.) УЖЕ В ПУТИ к морде (паху, солнечному сплетению, рогам, третьему левому лбу и т.п.) противника - вот это СОСТОЯНИЕ сформированного и запущенного в действие полноценного НАМЕРЕНИЯ." (с) "Iter Obscurum"*

Рабочее поле – радиус биополя, в пределах которого человек может воздействовать на материальный мир без физического контакта.

*Комментарий: как я сказал выше, биополе образовано массой... всего. А у этого "всего" есть самые разные источники, отличающиеся друг от друга и типом, и мощностью "излучения". Например, если вы три недели не мылись, то обонятельная составляющая биополя будет отгонять от вас людей круче любого магического щита. все это приводит к тому, что по своей природе биополе неоднородно и чем ближе к телу человека, тем оно плотнее, тем выше показатель его потока (количество "вещества" через единицу площади в единицу времени). та часть биополя, в пределах которой человек может воздействовать на окружающий мир без физического контакта и без усилий со стороны окружающего мира, предпринимаемых, чтобы это действие заметить, и называется рабочим полем.*

Сила – материал, который можно применить.

*Комментарий: см. определение Воли и комментарий к нему. Помимо этого, хочется добавить, что Сила практика - это не как заряд в аккумуляторе . Она нигде в его теле не хранится и*

*особо не копится. Она идет через него мощным потоком, который существенно отличается от потока необходимого и достаточного для жизнедеятельности простого человека, услоного "обывателя". процессе ритуальной или еще какой силовой работы, поток, проходящий через практика может достигать таких величин, что способен по направлению воли изменять мир, раздвигать или открывать его границы, призывать сущности из других миров, стирать из списка живых или наоборот - позволять преодолеть смерть.*

Эгрегор – энергоинформационная структура со своими частотами, законами и ключами.

*Комментарий: на самом деле, правильнее было бы сказать не "структура", а "сущность", потом что эгрегор по своей сути - квазиживое существо. Эдакий искусственный интеллект, работающий по заранее составленному перечню алгоритмов, именуемых "законами", написанный на языке, именуемом "частотами" и имеющий интерфейс для подключения, именуемый "ключами". Сравнение примитивное и несколько "тенологичное", но оно довольно точно передает суть явления.*

*Несколько особняком стоит вопрос создания эгрегоров. Тут недостаточно иметь законы, частоты, ключи и паству, которая будет из этого пластилина лепить нового демона, например. Здесь требуется еще один ингредиент, а именно - вера. Паства должна верить. Даже так - Верить. Иначе эгрегор не родится.*

*Еще один отдельный вопрос - это эгрегоры колдовских кланов, работающих в смешанных системах. Тут сам принцип сообщества не допускает влияния каких-то сотворенных моделей, но при этом эгрегор все равно возникает - от законов природы никуда не денешься. И встает выбор - относиться к этому как к побочному и ненужному продукту деятельности, или поставить эгрегор на службу клану. Дальше думайте сами.*

Энергия – чистая сила, не отягощённая материальными составляющими. Энергия является основной движущей силой. Она не появляется ниоткуда и не исчезает в никуда, но может посредством изменения перейти в форму, не пригодную для использования живыми существами.

*Комментарий: См. Сила. В нашей терминологии, энергия и сила - это понятия тождественные.*

Есть еще одно понятие, которое стоит запомнить и усвоить. Это понятие - Поток. Во избежание ненужных фантазий, рассмотрим его более детально.

Что такое поток из школьного курса физики?

Это количество вещества, которое проходит через единицу площади в единицу времени. По сути, поток в магии ничем не отличается от потока в физике за исключением того, что в магии "единицей площади" является практик, а проходит через него не вещество, а чистая сила (вспоминаем определение Силы из самого первого урока).

Откуда возникает поток?

При взаимодействии с определенными источниками силы, будь то место, или артефакт или Божество, практик принимает в себя излучаемую (все, выкинули физику из головы) источником силу и пропускает ее сквозь себя, задавая ей направление или вкладывая в формирующийся поток какую-то свою идею - разрушение, созидание, лечение, призыв и тп.

От чего зависит сила потока?

Любой результат практики при работе "внешней" силой зависит от мощности потока. А мощность потока зависит от того, какой поток способен пропустить через себя данный конкретный практик. У нас есть жаргонизм "жирность". Чем "жирнее" практик, тем больший поток он способен

пропустить и направить. Эта самая "жирность"увеличивается путем развития воли, накопления опыта, наработки качественных связей с источниками/Богами.

Чем отличается работа личной силой от работы с потоками?

Ответить на этот вопрос проще на примере. Чтобы объяснить разницу в эффективности, достаточно представить, что практик, работающий личной силой - это огонек зажигалки... Тогда работа на потоке, допустим, практика культа Нергала, будет выглядеть в сравнении с зажигалкой как станковый огнемет.

То есть сила, эффективность, скорость достижения и качество результата будут просто несравнимы с любым практиком, работающим исключительно личной силой.

В чем подвох?

Первое и основное - за все надо платить. Артефакты не даются в руки задаром и имеют ограниченный функционал. Боги не помогают нахаляву. Каждое обращение и каждая помощь должны быть отплачены, иначе можно попасть в зависимость и в лучшем случае стать жрецом, а в худшем - пищей. Источники силы на местности или иссякают со временем, или за них надо бороться, по сути - захватывать их. Ибо источников мало, а желающих - много.

Второе - каждый источник работает по своим правилам. Чтобы его инициировать и использовать, эти правила надо знать и уметь применить. Иначе даже самый могучий источник останется как виноград для лисы в известной басне - око видит, да зуб неймет.

Каким образом начинается работа на потоке?

Помимо наработки каналов и изучения ключей культа, для инициации любого потока требуется особое рабочее состояние. На примере некромантии, их два - ярость и скорбь. При этом ярость - это не всесжигающее пламя, а неумолимая, разрушающая ЛЕДЯНАЯ ярость. Скорбь - это не горе, не отчаяние и тоска, а состояние, которое лучше всего описывается словосочетанием "Неотвратимость меня"или, как любят говорить язычники, "Аз гряду".

Инициация скорби - дело сложное и требует определенного опыта, а лучше - присутствия наставника, поэтому мы рассмотрим пример с инициацией ярости.

В нашей практике для этого используются особые "настроечные"тексты, которые еще не являются заклинаниями, но при этом и уж не просто литературны произведения. Классическим примером разгонки ярости является "Ночной гимн"или он ж "Гимн ночного страха". Данный текст начинается тихо, спокойно, но по мере прочтения, нагнетается та самая рабочая холодная ярость, слова становятся громче, темп нарастает, и на этапе перечисления тварей (при правильном исполнении) через практика уже идет яростный поток силы.

## Общие слова о физическом развитии

На наших сайтах неоднократно говорилось о том, что практик (а точнее – еще кандидат) прежде чем вступить на путь интенсивного развития, должен трезво оценивать свои физические возможности, а так же постоянно развивать и совершенствовать их. Во-первых, никто не отменял правила «в здоровом теле – здоровый дух». Во-вторых, многие практические приемы и испытания, которые приходится реализовывать практику, требуют выносливости, гибкости – это не говоря о крепкой нервной системе и здоровом сердце.

Полагаю, что ни нам, ни вам не нужно, чтобы вы покинули наш курс вперед ногами, потому что на какой-нибудь практике у вас просто не выдержало сердце (бывает от притока – адреналина, бывает – от страха и т.п.)

Естественно, мы не будем проводить дистанционных уроков по физкультуре, но я полагаю, что каждый сам неплохо знает возможности своего организма и способен трезво оценить свои шансы выйти без последствий из того или иного практического задания.

## Сон, питание и привычки

Совет банален - спите достаточно. Не много, не мало, а именно ровно столько, чтобы чувствовать себя хорошо. При этом старайтесь, чтобы продолжительность вашего сна была кратна 1.5 часам. То есть 1.5, 3, 4.5, 6, 7.5, 9 и т.п. В большинстве случаев (не во всех, бывают исключения со сбитым или индивидуальным ритмом!) эта кратность соответствует биоритмам человека и позволяет выспаться полноценно и проснуться без неприятных ощущений. При этом учитывайте, что в холодную половину года вам требуется больше времени для сна, чем в теплую.

Что касается питания - постарайтесь воздержаться от таких напитков как кофе и энергетики. Если вам нужно взбодрится - выпейте крепкого черного чая или лучше пуэра. Соотношение заряда бодрости к нагрузке на сердце будет оптимальным. В пище старайтесь ограничить количество соли. С древнейших времен в колдовстве считается, что соль является одним из самых сильных изоляторов потока силы. Она способна не только ухудшать работу энергетических контуров человека, но и вытягивать "заряд" из ритуальных предметов. В частности для этого рабочий нож перед освящением кладут в соль на три дня, в результате чего он становится "девственно чистым" от любых энергетических следов.

Откажитесь от курения и алкоголя полностью. Это обеспечит вам трезвость мышления и независимость, а ваш организм освободит от необходимости бороться с дополнительным отравлением. Эта борьба снижает способности к энергетике и не дает полноценно развивать волю в целом - как можно говорить о какой-то воле, если реклама и социальные пороки сильнее вас? Ну и потом, данные советы могут спасти вам жизнь. В какой-то момент вы сообразите быстрее, будете двигаться более скоординировано, однажды у вас не задрожит рука, где-то вы пробежите чуть дальше, в какой-то ответственный момент не подведет сердце или сосуды. Ну и наконец, однажды, в очень страшный и неприятный момент вашей жизни, никто не найдет вас по запаху табака и звуку сиплого дыхания.

Некоторые говорят: "а мне это нравится". Ну и занимайтесь тогда тем, что нравится вместе с остальным стадом. Нафига вы тогда читаете книгу, которая написана не для вас, а для тех, у кого есть воля и цель?

Перечисленные простые способы позволят вашему организму работать хорошо, жить долго и развиваться продуктивно.

## Общие слова по образу жизни и поведению

Как показывает опыт, практик – существо не особо социальное и чем больше он работает, чем интенсивнее накапливает колдовской опыт, тем это заметнее. Нет, конечно же, он крутится в миру, работает, учится, обеспечивает себя морально и материально. Но со временем ему все меньше и меньше удовольствия приносят шумные тусовки, праздники, алкоголь и прочие «мирские блага», основное удовольствие от которых состоит в поощрении заложенного в человеке «инстинкта самоубийцы» - разрушении себя или растворении своего Я на какое-то время в коллективном «сознании» компании окружающих его людей.

Образ жизни практика во многом зависит от его традиции, но всегда и во всем надо помнить одно правило и следовать ему неукоснительно: «Практик – это в первую очередь ВОЛЕВАЯ ЛИЧНОСТЬ». Существует несколько уровней типичных мотиваций для свершения того или иного колдовского действия: Желание, Намерение, Воля. На самом деле, уровней мотивации больше, но мы говорим лишь о тех, которые будут понятны на данном этапе.

Желание – это простое «я хочу». Оно может реализоваться, может не реализоваться, как силами самого желающего, так и в силу внешних обстоятельств – в формулировке желания не заложено заранее основы для факта свершения.

Намерение – это более высокоуровневая мотивация. Как бы вы для себя ответили на вопрос "что такое намерение и как его отличить от желания?"

Мой ответ для себя очень прост.

Допустим, вы собираетесь дать в морду некому типу.

Когда вы думаете "бл\*, достал! щас я ему кааааак..." - это желание. Вы ХОТИТЕ дать ему в морду.

При этом вы испытываете эмоции, которыми формируете подходящий для намерения настрой: вы хотите дать ему в таблице так, чтоб он мозгами стену украсил, вы испытываете агрессию, нарастает ярость.

А вот когда вы уже дошли до точки кипения и кулак (кусок лома, молоток, топор, оторванная ранее его же рука и т.п.) УЖЕ В ПУТИ к морде (паху, солнечному сплетению, рогам, третьему левому лбу и т.п.) противника - вот это СОСТОЯНИЕ сформированного и запущенного в действие полноценного НАМЕРЕНИЯ.

Третий уровень – это Воля. Уровень волевой мотивации может быть очень разным и он связан уже не столько с самим практиком, сколько со всем миром, в котором данный практик живет. Его формулировка звучит так: «На то Воля Моя!». Волевая мотивация присутствует во всех более-менее серьезных ритуальных работах, связанных с воздействием на окружающий мир и на ход событий в нем. Только вот нужно давать себе отчет в том, что для произнесения «На то Воля Моя» у произносящего должно быть право так сказать. Если среднестатистический человек, покуривая сигаретку и попивая пиво, заявит подобное, то просто ничего не произойдет. А почему? А потому что миру в целом и 99,99999% его обитателей в частности срать на это его заявление. Кто он такой? Подумаешь, волит он. К чему я это говорю? К тому, что волю, а точнее способность ее применения (потому что изначально возможность волеизъявления есть у каждого человека), нужно РАЗВИВАТЬ. А еще к тому, что воля без силы – ничто. Жалкий пук в космическом вакууме.

Развитию воли мы уделим некоторое время в курсе, но нужно понимать, что успешность этого развития (а следовательно в дальнейшем и всех работ) зависит только от вас.

Теперь несколько слов о поведении и внешнем виде. Эта тема так же уже неоднократно поднималась, поэтому мы затронем ее в общих чертах.

У общества сложился стереотип, навеянный фильмами и книгами, согласно которому темный практик – это нечто такое готичненькое, весь в черном, с бледным лицом и или с аристократичными, или наоборот – с полудикими манерами общения. Чем вызвано



формирование такого стереотипа – понять не сложно, но в реальности, конечно же, все обстоит не так как в кино.

Практик выглядит так, как он хочет. Он носит ту одежду, в которой чувствует себя комфортно, в которой ему удобно, и к которой он не относится как к униформе некой субкультуры. В толпе выряженный в черное гот, амбал в камуфляже и рыжая девушка в кислотно-яркой одежде могут с одинаковым успехом оказаться и обычным человеком, и практиком недюжинной силы. Практику не требуется внешнее подтверждение своих взглядов и мотиваций – все, что дает ему силу и уверенность в себе находится внутри него. Единственное, что иногда (именно иногда) выдает темного практика – это глаза. Не знаю с чем это связано, но человека с богатым опытом осознанной колдовской работы всегда особенный взгляд – он как будто имеет вес, и если бы можно было сравнивать это взгляд с чем-то материальным, то это не стрела, не нож, а скорее тяжелый, но очень острый меч. При взгляде в такие глаза всегда становится понятно, что перед тобой – не простой человек, в нем чувствуется сила. Естественно, это ощущение от взгляда появляется если перед тобой человек с реально большим практическим опытом, а не новичок первого года, весь опыт которого сводится к саморазвитию и простейшим практическим работам.

Поведение практика в обычной мирской жизни так же ничем не выдает его сути. Обычно лишь по начинающим заметно, что с ними «что-то не так», но чем опытнее субъект, чем выше его уровень, тем меньше он отличается от окружающих. Встретив начинающего, еще не умеющего полностью контролировать себя, неосведомленный человек решит – вот он, настоящий «Алдун! Посмотрев на Мастера в быту и не зная кто он, вы никогда не скажете, что перед вами – именно Мастер.

Подводя некий итог, скажу, что выявить практика в толпе, опираясь только лишь на впечатления от его внешности – невозможно.

## Эмоции

Существует сложившийся стереотип, что темный практик – бездушная тварь, которая не испытывает никаких эмоций, вечно холоден и по состоянию близок к трупу. Так вот, уважаемые читатели, это ПОЛНАЯ ХЕРНЯ.

«Даже» некромант способен на переживание и проявление эмоций, при этом он не только может получать от них удовольствие, но и осуществлять над ними почти полный контроль. Связано это с тем, что если человек лишенный эмоций попытается произнести воззвание – у него просто ничего не выйдет, потому что не будет той самой ниточки, за которую тянешь, когда разматываешь клубок внутренней силы, когда иницилируешь состояние потока и на волне ярости или скорби начинаешь формировать этот самый поток.

Ритуал – это не тупое чтение текста безо всякого сопереживания процессу. Когда ты читаешь «Я – ярость Богов, я – карающая рука Богов», ты должен СТАТЬ тем, что ты говоришь. Ты говоришь: «Я – ярость» - и мощнейшая волна ярости сметает все в твоём сознании, оставляя только тонкий клинок воли посреди бушующего пламени – разрушающего, но не сжигающего. Для того, чтобы провести через себя такое, нужно уметь переживать и контролировать эмоции. А еще нужно понимать, что из себя каждая эмоция представляет.

В некромантии есть два основных рабочих состояния – ярость и скорбь. При этом нужно понимать, что это не ярость которая как огонь сжигает человека изнутри, это ярость холодная, как лед. Скорбь же - не подавленность, граничащая с отчаянием, не грусть и переживание некоего расстроенного состояния, а нечто иное. Эту скорбь наверное могла бы испытывать ядерная бомба, падающая на цель. Эта скорбь сродни понятию «неотвратимость меня». Я не смогу объяснить все

тонкости понимания рабочих эмоций в рамках дистанционного курса, но вы сами сможете попробовать «на вкус» разные их типы, просто вызывая их у себя и

«раскручивая» до предела. Голос

Как известно, существует множество голосовых модуляций, используемых для отчитки рабочих текстов (заклинаний, ритуальных текстовок и т.п.). В некропрактиках наиболее распространены две голосовые модуляции – по количеству основных рабочих состояний – голос Камня и голос Змеи.

Голос Камня соответствует ярости и воле, голос Змеи – скорби в ее некрушном понимании, то есть в аспекте того самого состояния «неотвратимости».

Помимо смысловой нагрузки, рабочий голос имеет нагрузку чисто функциональную. Голос Камня позволяет практику не выбить себе вибрацией зубы (такое бывает сплошь и рядом) путем «опускания» голоса вглубь, его чрезвычайно низкого звучания. Голос Змеи позволяет не содрать горло, когда идут работы скорби сиплым, шипящим голосом.

### Развитие внимания

Выше (в книге, фрагментом которой является этот материал - примечание автора) мы договорились, что не будем рассматривать общую физическую подготовку, но некоторым "не общим" вопросам нам придется уделить время. А именно - развитию способности концентрировать свое внимание на цели, развитию энергетики и воли. Внимание, сила и воля - это те три кита, на которых будет строиться успех любого мероприятия, запланированного Охотником (*практиком агрессивной системы - примечание автора*).

### Что такое внимание?

Энциклопедия говорит: Внимание можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке внешней или внутренней деятельности, которые на данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека в течение определенного периода времени. Внимание – это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

Концентрация внимания - это степень или интенсивность сосредоточенности, т.е. основной показатель его выраженности, другими словами - тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность. Концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Часто используется термин "объем внимания". Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и эффективно выполнять разнообразные работы, полностью посвящая свое внимание сразу же множеству целей. Это ограничение вынуждает дробить поступающую информацию на части, не превышающие возможности человека. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов - это и есть объем внимания.

### Методы развития внимания

Существует несколько простых упражнений для развития внимательности и способности быстро концентрировать свое внимание на объекте или определенном множестве объектов. Я приведу несколько из них. Все эти упражнения будут иметь эффект при постоянных тренировках, то есть при многократном повседневном исполнении. После того, как вы поделаете их от двух недель до месяца ежедневно, можно перейти к одному-двум разам в неделю.

Первое, что требуется для работы по развитию внимания - это осознание. Постарайтесь в течение всего дня выполнять следующее упражнение. Быстро перемещая взгляд между окружающими вас объектами, задерживайте его на долю секунды и давайте определение объекту: "коричневый стол с шестигранной столешницей", "бежевая занавеска с пятью полосами", "стеклянная банка, двухлитровая, с синей крышкой", "енот тырит коврик"... Опс... И далее в том же духе.

Концентрация на отдельно взятом объекте так же повышает внимательность и учит сопротивляться раздражающим факторам, которые способны отвлечь вас от цели. Выбираете объект в своем окружении и наблюдаете за ним, отмечая его особенности, отличающие именно его от множества подобных. Не уходите в анализ, а просто складываете отмеченное "в копилку" памяти. Проанализировать можно будет потом, потому что подсознательное стремление человека навесить ярлыки на любые особенности объекта будет отвлекать вас, сбивать концентрацию. Так же будут мешать факторы окружающей среды. Старайтесь их игнорировать по возможности, но не увлекайтесь - некоторые факторы могут нести угрозу. Их игнорировать не стоит.

### Упражнение "Цветные кубики"

Купите разноцветные игральные кубики-кости, в общей сложности восемь штук. Важно, чтобы они были примерно одного размера, но разных цветов. Чем ярче цвета, тем проще будет с ними работать. Дальше все очень просто. Бросаете кубики на стол и одновременно включаете секундомер. В течение 20 секунд (для начала, потом можно сократить время) смотрите на кубики, тщательно запоминая из цвета и показания. После чего отворачиваетесь и на листе бумаги зарисовываете относительное расположение кубиков, указав из цвет и численное значение. Очевидно, нужно добиться стопроцентного совпадения диаграммы и реальности.

### Упражнение "Часы и телевизор"

Мы живем в такое время, когда в каждом доме есть телевизор. Ну, почти в каждом. Допустим, что вы входите в число несчастных, у которых он есть. Включите свою любимую передачу или фильм, а на телевизор или непосредственно вблизи от него поставьте часы. И следите не отрываясь за секундной стрелкой часов. На экране будет происходить всякое яркое, шумное и интересное, но ваша задача - в течение заранее установленного времени не отрывать свой взгляд от стрелки.

### Слушай себя

Наше тело издает множество звуков, на которые, в большинстве случаев, мы не обращаем внимания. Иногда, конечно, обращаем, но я не про те звуки. Так вот. Примите удобное положение, в котором вам будет легко расслабиться. Обеспечьте себе полную или хотя бы максимально возможную тишину вокруг. Когда расслабление достигнуто, то закройте глаза (в принципе, это можно сделать и сразу) и постарайтесь уловить звук собственного пульса.

Сосредоточьтесь на нем и только на нем. Сохраняйте состояние концентрации не менее пяти минут.

### Слушай мир

Данное упражнение направлено на развитие и тренировку слухового внимания. На протяжении 8 минут постарайтесь сконцентрировать всё ваше внимание на окружающих вас звуках. Желательно, чтобы эти звуки были природного характера, а не рассказ вашей жены о новой сумочке или скидках в магазине. Этот простой приём поможет вам в дальнейшем научиться не только слышать (как итог), но и слушать (как процесс).

### Точка на стекле

При поездке в общественном транспорте или в машине (если вы конечно не за рулем), попробуйте сконцентрировать внимание то на стекле, то на объектах за ним. Подойдёт абсолютно всё, желательно, чтобы оно находилось прямо напротив глаз и было небольшого размера. Это способствует тренировке быстрого переключения внимания, а так же очень полезно для глазных мышц. Особенно тем, кто много работает за компьютером.

### Упражнение Уильяма Бейтса

Поставьте перед собой какую-нибудь из любимых вещей (лучше яркого цвета). Затем несколько минут смотрите на предмет внимательно, спокойно. После этого следует закрыть глаза, попытаться вспомнить предмет в деталях и удержать их в уме. Затем открыть глаза, посмотреть на предмет и определить, какие подробности были забыты в умственном образе. Упражнение следует повторять до тех пор, пока предмет не будет точно воспроизведен в умственном образе. Это упражнение развивает не только внимательность, но и способности к визуализации и зрительную память.

### Треугольник и круг

Попытайтесь одновременно обеими руками нарисовать круг и треугольник. Постарайтесь, чтобы углы у треугольника были как можно более острыми, а круг был действительно похож на круг. Повторите упражнение 10 раз. Это не только разовьет моторику рук, но и поможет сконцентрироваться.

### Цифровой ряд

Напечатайте любые 20 цифр, а затем попытайтесь найти в них последовательность из трех или более цифр, которые в сумме дают 17.

### Методика Анохина

Известный российский физиолог академик П. Анохин в своих исследованиях установил, что в деятельности человеческого мозга порой возникают ситуации, когда происходит активизация всех его структур. В этом случае они работают как одно целое и выполняют поставленную задачу наиболее эффективно. Для создания такой ситуации разработан комплекс специальных упражнений, вовлекающих в процессы деятельности мозга дополнительные структуры, в частности слуховой центр.

1. Проходя по улице, нужно стараться поймать и удержать в памяти отдельные фразы проходящих мимо людей.
2. Нужно стараться различать голоса часто встречающихся людей и припоминать каждый персонифицированный голос, когда вновь услышите его. Таким образом, можно составить себе зрительный образ говорящего.
3. Стоя так, чтобы не видеть разговаривающих между собой людей, попытаться различить их голоса и установить личность каждого из них.
4. Можно постараться припомнить слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Очень немногие люди в состоянии дословно повторить то, что им было сказано всего несколько минут назад.
5. Присутствуя на лекции, собрании, заседании, постараться затем записать все, что запомнили из услышанного. Мысленно обсуждая речь, передайте, по возможности дословно, употребленные в ней слова. Это не только полезно для развития слухового восприятия, сосредоточения и внимания, но и служит одним из лучших средств в совершенствовании ораторского искусства.

Приведенных выше упражнений более чем достаточно на первое время. Выберите те из них, которые вам наиболее удобны или наиболее подходят к окружающей обстановке и выполняйте каждый день, а лучше - по несколько раз в день, как я и рекомендовал в начале главы.

## Авторские права

1. Данный материал является авторским, прошедшим публикацию, и защищен законодательством РФ.
2. Все элементы материала, принадлежащие другим авторам или построенные на основе трудов других авторов, сопровождаются указанием имен или псевдонимов авторов.
3. Автор данного материала не возражает против копирования материала с указанием имени (любого из зарегистрированных псевдонимов) автора:
  - a. «Цикон», «Шам Эя Цикон».
  - b. «Селар», «Selar».
4. Автор категорически против коммерческого использования данного материала.
5. По всем вопросам полного или частичного использования материала в не коммерческих целях, обращаться на e-mail [divoved@gmail.com](mailto:divoved@gmail.com)