

Оглавление

Урок 1. Работа над собой.....	2
Общие слова о физическом развитии.....	2
Общие слова по образу жизни и поведению	2
Эмоции.....	4
Внутренний диалог.....	4
Методы отключения ВД.....	5
Тренировка силы воли.....	5
Тренировки по развитию и синхронизации работы полушарий	6
Теория и практика развития «наблюдателя»	6
Что такое Наблюдатель?.....	6
Основной вопрос	7
Примеры применения	7
Развитие «наблюдателя» (по материалам клана Кзар).....	8
Авторские права	10

Урок 1. Работа над собой

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 также 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.д.)

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.

Тем не менее, я настоятельно рекомендую вам проверить себя как минимум на соответствие принятым и утвержденным нормам ГТО. Их можно свободно найти в сети.

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 "бля, 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 первогодка, 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 кАлдун! 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 некромант – бездушная тварь, которая не испытывает никаких эмоций, вечно холоден и по состоянию близок к трупу. Так вот, уважаемые читатели, это ПОЛНАЯ ХЕРНЯ.

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 попробует 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 ледяного пламени. 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. Она 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.

Внутренний диалог

Материал из курса «Энергетика. Работа личной силой. Версия 3».

Любая работа с энергетикой начинается с развития навыка отключения внутреннего диалога. Обычно считается, что внутренний диалог - это мысленный разговор человека с самим собой, но это не совсем так. Точнее - не только так. Внутренний диалог - это как мысленный "разговор" с самим собой, так и мысленное пение песен, прокручивание музыки, образов, воспоминаний. Получение дополнительной "сорной" информации, которая попадает в наш мозг в процессе ослабления внимания, и как следствие - ослабления концентрации на цели.

Именно поэтому мы начали с упражнений на концентрацию внимания. Они помогут не только развить повседневно полезный навык, но и подойти к тренировкам отключения внутреннего диалога более осознанно.

Набор упражнений для тренировки отключения внутреннего диалога довольно стандартен, но не бывает людей, у которых работают все методы сразу,

поэтому рекомендую попробовать на себе каждый из методов, выбрать тот, который работает лучше и потренировать его в течении недели при каждом удобном случае.

Методы отключения ВД

Материал из курса «Энергетика. Работа личной силой. Версия 3».

«Две руки»

Сначала вытягивается вперед одна рука. Нужно полностью сосредоточиться на руке – чувствовать тепло, холод, колебания воздуха и т.д. После этого вытянуть так же вторую руку, и проделать с ней то же самое, не отвлекаясь от первой. При сосредоточении на двух руках одновременно ВД исчезает.

«Разгон мысли»

Пример – визуализация коридора. Нужно мысленно двигаться вперед, четко визуализируя при этом стены коридора, вплоть до каждой трещинки. Постепенно ускоряясь, не теряя детализации. Начиная с определенной «скорости», внутренний диалог погаснет.

«Шарики»

Можно визуализировать два ударяющихся друг о друга шарика, потом добавить еще один, потом еще... На максимальном количестве, которое человек способен удерживать во внимании одновременно, ВД теряется.

«Зацикливание»

Можно повторять одно и то же слово, до потери его смысла и всяческих мыслей, вообще. Когда кроме этого слова ничего не останется, просто убрать его.

«Точка»

В некоторых восточных практиках есть еще такой метод – на лист бумаги ставится крупная, хорошо заметная точка. Нужно смотреть на нее, не отрывая взгляда, некоторое время. Через некоторое время наступает полное «зависание».

«Волевая остановка»

Очень часто мне приходится слышать от учеников, что им удобнее останавливать ВД просто усилием воли. Не спорю, вполне возможно, что кому-то это удастся с большой легкостью. Но лично я сильно сомневаюсь, что то состояние, которое вызывается простым волевым приказом - и есть состояние внутренней тишины. Человек - не робот, он не может просто выполнить команду отключения одной из перманентно действующих функций своей психики. Точнее, я считаю, что не может. Возможно, кто-то считает иначе - его право.

Тренировка силы воли

Материал из курса «Энергетика. Работа личной силой. Версия 3».

Обладание сильной волей - одно из главных достоинств практика. Развить волю - значит научиться подчинять ей живую и неживую природу, стихии, события. Но главное - в ходе тренировки силы воли человек учится побеждать себя. Не даром древняя мудрость гласит: "Самый великий воин тот, кто смог победить себя".

Упражнение 1:

В качестве упражнения для тренировки воли Парацельс предложил следующий вариант: прогуливаясь довольно долгое время по любой местности, дождитесь того момента, когда почувствуете сильную усталость. Естественно, вам захочется пойти домой, но этого делать не следует. Направьтесь в какое-нибудь близлежащее, но довольно труднодоступное место, как-то: высокий холм, болото, поднимитесь по лестнице на большую высоту и т.д.

Кстати, завершив это упражнение, не торопитесь уходить домой, а оглянитесь вокруг и если рядом с вами окажется какой-нибудь камешек - возьмите его с собой, он будет приносить удачу (конечно, настолько, насколько честно перед самим собой вы выполнили упражнение).

Упражнение 2:

Борьба на руках (армрестлинг) также хорошо развивает волю, но это упражнение рекомендуется для самых начинающих. В дальнейшем оно не даст достаточного развивающего эффекта.

Упражнение 3:

Замечательный способ, который я рекомендую своим ученикам. Каждый день в одно и то же время, назначенное при планировании упражнения вами самим, выполняйте одно и то же **СОВЕРШЕННО БЕССМЫСЛЕННОЕ** действие. Например - подходите к крану и мойте руки, держа в зубах ложку. Или берите карандаш и относите его в другую комнату. Там кладите на стол, забирайте и несите обратно. Первые результаты будут видны уже на вторую-третью неделю.

Упражнения по развитию силы воли, как и прочие развивающие упражнения, необходимо делать постоянно, не забывая о них, иначе получится как с камнем, закатываемым в гору. Пока мы отдыхаем, он катится обратно вниз.

Тренировки по развитию и синхронизации работы полушарий

Материал из курса «Энергетика. Работа личной силой. Версия 3».

В ходе тренировок по развитию и синхронизации работы полушарий одновременно развиваются математическая и образная стороны мышления.

Примеры таких тренировок:

1. Дается любой технический текст. Задание – переписать его так, чтобы все слова в нем начинались на одну букву.

2. Писать стихи с определенным, заранее заданным, количеством слогов, или такие, чтобы из первых букв каждой строки получалось слово.

Задания даются такие, чтобы в ходе их решения одновременно применялось творческое и логическое мышление.

Теория и практика развития «наблюдателя»

Материал из курса «Энергетика. Работа личной силой. Версия 3».

Что такое Наблюдатель?

"Наблюдатель" - постоянно присутствующая в сознании, обособленная от основных потоков информации внешнего и внутреннего мира область восприятия,

которая позволяет человеку наблюдать за своими действиями, поступками, эмоциями и чувствами со стороны. Так же наблюдатель известен как «контролируемая шизофрения» и выполняет функции своеобразной записной книжки практика, что необходимо, когда в работе используются трассовые состояния.

Реже, но все же встречаются ритуалы, в ходе которых практик оказывается под мощным психологическим давлением со стороны обстановки или призываемых сил.

Помимо всего этого, существует целый класс приемов, когда практику умышленно нужно отключить свое сознание, например, внетелесный или медиумический опыт.

Во всех приведенных выше случаях практик рискует не только остаться без защиты, но даже в случае успешного исполнения задуманного - просто не запомнить, что же он делал и каков был результат.

А все почему? Потому что не работало сознание. Следовательно, ничего не писалось в память и нечего обрабатывать для получения опыта, когда сознание вернулось.

Из сказанного можно сделать неверные выводы; например, что отключение сознания в ходе ритуала вредно, но это не так. Если практику нужно работать в трансе, то сознание - его первейший враг в достижении необходимого состояния. Ритуал начинается с того, что его ведет практик, а работать ритуал зачастую начинает с того момента, когда он начинает вести практика.

Основной вопрос

Как же отключать излишне деятельное сознание, сохраняя некий страховочный трос, связывающий «Я» практика и окружающую реальность и позволяющий оперативно обрабатывать и запоминать информацию?

Здесь на выручку приходит так называемый "наблюдатель" - перманентно деятельная, активная, но ни во что происходящее не вмешивающаяся часть сознания.

Если говорить метафорически, то наше сознание - океан, который может пребывать в состоянии полного штиля, может волноваться, может порождать неуправляемые бури огромной силы. А наблюдатель - это абсолютно индифферентный мужичок, который вечно пишет в свою книгу то, что видит в окно, сидя в небольшом, но очень прочном домике на вершине крепкого скалистого острова, стоящего посреди бушующего или неподвижного океана. И до вершины этой не достают волны, ее не закрывают тучи, а остров твердо стоит себе, не поддаваясь даже малейшей вибрации.

Если перейти от метафоры к реальности, то получается, что наблюдатель - это крохотный, перманентно спокойный участок сознания, дающий возможность непредвзятой оценки всего происходящего в сознании практика, а также служащий источником спокойствия для восстановления внутреннего равновесия.

Примеры применения

Самым частым способом применения наблюдателя является непредвзятый анализ, когда практику нужно разложить по полочкам ситуацию, которая не оставляет его равнодушным или в которой он себя слишком строго позиционирует.

Например, выиграла у начинающего практика эмоция или гормоны. И тело, и сознание просят чего-то, ведут себя странно, неадекватно реагируют на

происходящее. Но изнутри этого не заметно. Было бы не заметно, если бы не наблюдатель.

Приходит в себя молодой практик после очередного расколбаса, собирает себя воедино и с ужасом понимает, что он делал и как ему теперь в глаза коллегам смотреть. То есть он получает результат анализа полезного, хотя и банального опыта.

Более серьезный пример. Идет жертвенный ритуал с несколькими воззваниями (подготовительными, освящением, жертвой и т.п.). Как известно, жертвенный ритуал в темных системах – штука достаточно агрессивная. Настолько, что не особо опытный практик может попасть в волну, его может «повести». В данном случае внутренний островок спокойствия даст ему точку опоры для превращения ярости подавляющей сознание в ярость холодную, действующую как инструмент хирурга, а не как отбойный молоток. Еще пример – сексуальный или оргиастический ритуал. В случае такового потерять самообладание, поддаться страсти – очень просто и заманчиво. И только тот же самый наблюдатель не дает практику превратить ритуал в простое получение удовольствия.

Так же наблюдатель помогает терпеть боль, не терять самообладания от страха, пересиливать себя во всем, в чем, казалось бы, ну никак себя не пересилить.

Развитие «наблюдателя» (по материалам клана Кзар)

Начало:

Расслабьтесь. Начните, "про себя" (не вслух), проговаривать слова (можно стихи, можно попробовать рассуждать на какие-то темы). В начале, слова воспринимаются на уровне "речевого центра", т.е. Вы практически выговариваете. Обратите внимание на то, как слова, словно круги на воде, появляясь где-то в глубине вашего сознания, постепенно расширяются, занимая все больше "места". По мере мысленного "проговаривания" старайтесь воспринимать (осознавать) слова на более ранних стадиях их формирования. О том, получается у Вас или нет, можно судить по скорости, с которой Вы осознаете каждое конкретное словопонятие, чем раньше - тем быстрее. Добивайтесь максимальной скорости (а соответственно и глубины) восприятия. Эту часть упражнения можно считать выполненной, когда в Вашем сознании воцарится тишина, не нарушаемая "пережевыванием" каких-либо мыслей или ощущений.

Продолжение:

Следующим шагом в формировании наблюдателя является выработка навыков "молниеносного" вхождения в вышеописанное состояние в любой ситуации. Практикуйтесь в метро, автобусе, во время передышек на работе. Входите в это состояние для анализа каких-то проблем, эмоционально насыщенных житейских ситуаций и оценивайте их через призму "наблюдателя".

Итог:

Постепенно, в ходе постоянного переключения из состояния обычного восприятия в состояние "наблюдателя", у Вас начнет вырабатываться способность к одновременному анализу нескольких ситуаций как с одной, так и с другой позиции. Сформируется обособленная часть сознания, при помощи которой Вы всегда сможете непредвзято оценить любую ситуацию и процесс.

Примечания:

Данная техника является фрагментом программы обучения. И несмотря на то, что данный навык весьма полезен, без соответствующих комментариев он не может быть развит выше "начального" уровня.

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. Авторы данного материала не возражают против копирования материала с указанием имени (любого из зарегистрированных псевдонимов):
 - а. «Цикон», «Шам Эя Цикон».
 - б. «Селар», «Selar».
4. По всем вопросам полного или частичного использования материала, обращаться на e-mail divoved@gmail.com