**Психологічні вправи.**

**Зосередження.**

Уміння керувати своєю увагою- необхідна умова розвитку майже всіх психологічних властивостей. Треба прикласти всі зусилля, щоб підкорити увагу своїй волі. Досягнути зосередження – мета кожного окультиста-початківця. Здатність зосередження розділяється на декілька ступенів.

Перша підготовча вправа грунтується на підкоренні органів відчуття. Суть цієї вправи в тому, щоб відгородити свідомість від зовнішніх вражень, вся функція відчуттів підкорена.

Перед цією вправою виконується така вправа: щоб не відчувати смакових, нюхових вражень, достатньо ізолюватися від зовнішніх впливів і залишатися нерухомим. Щоб нічого не бачити і не чути потрібно щільно зав’язати очі і закрити вуха.

Підкоривши собі органи відчуттів, приступають до другої серії вправ. Вони грунтуються на спрямуванні ваги на протязі визначеного часу, поступово збільшуючи на один або декілька об’єктів свідомості, або ж на один із плексусів.

Переходячи до вищої фази- самогіпнозу- той, хто тренується, вчиться поступово відкидати всі форми і уявити ідею. Наприклад, заставляють уявляти книгу і сприймати тільки внутрішнє враження, зміст не пов’язаний ні з якою формою. Такий стан супроводжується, звичайно, екстазом. При досягненні екстазу приступають до вправ вищого ступеня, які є ключем до окультних феноменів. Перераховані вище психічні процеси можна уявити в такій послідовності: направлення своєї уваги на предмет, утримання її на ньому, відділяючи внутрішню суть предмета від зовнішньої; досягнення вищого ступеня психічних вправ. Якщо людина володіє останньою фазою, то всі сили підкоряються їй.

**а) Контроль волі над мимовільними рухами.**

Багато людей не можуть ні хвилини залишитися спокійними і можуть виконувати цілий ряд безкорисливих рухів. Одні кусають губи, другі посилено кліпають, гойдають ногою, крутять олівець. Необхідно зовсім звільнитися від цих вад, що заважають зосередитися.

**Перша вправа. Контроль над м’язами рук і ніг.**

Сядьте. Протягніть руку на рівні плечей, долонею вниз. Поверніть голову в сторону руки і пильно дивіться на середній палець. Слідкуйте уважно, щоб рука не тремтіла. Тренуйтесь так щоденно з кожною рукою, починаючи з однієї хвилини і додаючи кожен день ще по одній хвилині на протязі 5-7 днів. Такі ж вправи необхідно робити з ногами, витягуючи їх вперед і спостерігаючи їх нерухомість. Тривалість така ж.

1. **Збудження психічної енергії.**

Ця вправа служить для зміцнення нервової діяльності.

Збуджує правилне функціювання нервової системи, розвиває нервову силу, збуджує нервовві центри, які завдяки цьому посилають підсилений струм по всіх частинах організму. Використовується при сильному втомленні, при зарядженні.

# Станьте прямо, витягніть перед собою руки, ослабте м’язи.

Вдихніть на повні груди і затримайте дихання. Потім поступово відведіть руки назад, поступово збільшуючи напруження м’язів. Не ослаблюючи м’язів, поступово відведіть кулаки назовні і потім швидко приведіть їх в початкове положення. Зробіть це 3-5 разів і сильно видихніть через ніс. Успіх вправи залежить від швидкості приведення рук в попереднє положення і від сили напруження м’язів.

1. **Утворення оболонки.**

Коли людина знаходиться в середовищі людей, які стоять нижче за своїм розвитком, то вона відчуває натискуючий вплив їх думок. Цей вплив настільки сильний, що при тривалому спілкуванні з подібними людьми, людина поступово піддається їх впливу. У цьому полягає вплив навколишнього середовища. Щоб захистити себе від чужих думок і енергій, потрібно загорнути себе в непроникну оболонку, яка захистить від посторонніх впливів.

Дихайте ритмічно 3-5 хвилин. Збільшуйте таким чином запас динамізованої нервової енергії, створюйте в думці огорожу непроникної оболонки, що складається з енергії. Твердо встановіть ідею непроникності для зовнішніх впливів. Ви відчуєте себе захищеним від впливу поганих думок оточуючих людей.

1. **Нагромадження енергії.**

Іноді життєва енергія людини буває ослаблена і відчуває потребу у швидкому поповненні витраченої сили.

Сядьте, щільно притисніть ноги і з’єднайте руки, вкладаючи пальці однієї руки між пальці другої. Цим замикається кругова течія струмів і майже зовсім зупиняється витікання із організму життєвої енергії. Замкнувши круговий струм, можна поповнити запас сили ритмічним диханням.

У зовсім здорової людини позитивна і негативна енергії знаходяться в рівновазі. Порушення цієї рівноваги веде до тих чи інших наслідків. Перевага позитивної енергії викликає посилену діяльність всіх функцій організму. Для нейтралізації цієї енергії рекомендується прохолодна їжа і пиття, прохолодне приміщення, легкий одяг. Жити треба в місцевостях з помірним кліматом і користуватися місячними ваннами. Надлишок негативної енергії сповільнює всі функції організму. Таким людям рекомендують сонячні ванни, теплий клімат, тепле помешкання і одяг, зігріваючу їжу.

В практичному житті потрібно користуватися наступними вказівками: при в’ялості, втомленості, пасивності звертатися до сонячного дихання; при надлишку сили, збудженні, гніві- до місячного дихання; при нормальному стані здоров’я користуються нормаьним диханням для збереження душевної рівноваги.

Вивчивши різні способи дихання, можна приступати до вироблення визначених видозмін світової енергії. Таких видозмін нараховується п’ять: ефір, вогонь, повітря, вода і земля. Назви вказують на ті чи інші особливості, які властиві даному виду енергії. “Вогонь” вказує на руйнівну дію цієї енергії, активність. Кожному з цих начал притамані визначені властивості.

**Регулювання психічної енергії.**

Найбільші успіхи у вивченні люської енергії відносяться до здоров’я і довголіття.

Так, як енергія є джерелом життя, то розуміючи, яким чином функціонує енергія і як правильно регулювати її рух, можна прожити довге і здорове життя. Не можна забувати, що ви є частиною природи і підкоряєтесь природним циклам. Якщо ви підете проти такого природного циклу, то наслідком за це може бути хвороба; ось чому у ваших інтересах іти шляхами природи. В цьому і є смисл природнього шляху.

Для постачання організму постійним і необхідним- негативною енергією, потрібно навчитися керувати сутністю, з якої утворюється цей вид енергії.

Справжнє регулювання стається тільки при необхідності робити це свідомо. Регулювати сутність- значить найбільш ефективним чином перетворювати її в енергію, не розтрачаючи даремно.

Збереження сутності передбачає відмову від зловживання нею і енергією, виробленою з неї. Один із найбільш небезпечних варіантів зловживання сутністю і енергією зв’язаний з надмірною статевою активністю.

Однією з кінцевих цілей є регулювання енергії в п’яти органах. Досягнути цієї мети можна, якщо ваш розум здатний відчути стан кожного з п’яти органів.

Спочаткі треба зайнятися регулюванням тіла, дихання і розуму, а тільки після цього можна приступати до регулювання енергії. Якщо потік енергії буде застоюватись або зупиниться, то людина може захворіти і навіть загинути. Тому з цієї причини однією з головних цілей практики є регулювання руху енергії всередині організму. Якщо енергія рухається нормально і рівномірно, всі інші елементи одержують достатнє живлення і зберігають свій звичний, здоровий стан; в цьому випадку людина може розраховувати на довге і здорове життя.

Регулювання енергії включає в себе відновлення, захист, підтримку і підйом.

Відрегулювавши власне тіло, дихання і розум, можна приступати до регулювання енергії. Енергія рухається в тілі двома способами. Перший- це природна, автоматична циркуляція, яка відповідає за внутрішні функції організму. Ця циркуляція не потребує свідомої участі людини. Не потрібно використовувати свій розум, щоб з його допомогою направити енергію до внутрішніх органів, забезпечуючи їх нормальну роботу. Це проходить природно.

Але якщо ви хочете, наприклад, підняти якийсь предмет, то спочатку ваш розум повинен буде формувати ідею про цю дію, а потім вже ця ідея направить цю енергію до рук, наповнюючи м’язи енергією (м’язи без енергії діяти не можуть).

Уміння використовувати розум для взаємодії з енергією включає здібність регулювати тіло, дихання і розум. Спочатку розум здатний відчути потік енергії, потім розуміти енергію. Нарешті після цього він зможе керувати енергією.

Практикуючи регулювання енергії, важливо збільшувати її кількість, одночасно зберігаючи нейтральний стан цієї енергії всередин організму. Дуже важливо навчитися заповнювати резервуари енергії (8 удових судин), не дозволяючи цьому потокові “вилитися” в 12 каналів. Перш за все, потрібно навчитися підтримувати рівномірний рух енергії всередині свого тіла. Після цього можна приступати до поступового очищення енергії і переводу її на більш високий енергетичний рівень. Одне з завдань відносно керуючої енергії включає в себе регулювання цієї енергії, яка знаходиться в восьми чудових судинах і 12-ти каналах. Головною метою цього процесу є наповнення “чудових” судин, а також збереження рівномірного руху енергії по 12-ти каналах при умові правильного її рівня; і доступ до 12 органів.

Мета процесу регулювання захисної енергії полягає в русі енергії до зміцнення поверхні шкіри, що приводить до утворення поля енергії, яке захищає людину від негативних впливів навколишнього середовища і сприяє здоровому росту волосся і нігтів.

Другим завданням є підтримання необхідної кількості енергії в кожному органі.

Головний мозок і дух живляться енергією. Другий етап в регулюванні керуючою енергією полягає в регулюванні поступлення енергії до верхньої частини голови.

Якщо ви навчитесь постійно підживляти свіжою енергією ваш головний мозок і дух, то тим самим ви змлжете скерувати вашу енергію в будь-яку точку тіла, регулюючи функції будь-якого органу.

Фактично ви відправляєте енергію не тільки назовні, до поверхні шкіри, але і в середину- до кісток ( в кістковий мозок). Коли кістковий мозок насичеий енергією, то він виробляє свіжі і здорові клітини крові, а це гарантія оптимального функціонування організму і його доброго внутрішнього захисту.

Є декілька методів регулювання захисної енергії:

1. масаж;
2. поплескування;
3. фізичні вправи;
4. внутрішнє розширення енергії.

Коли ви займаєтесь регулюванням енергії п’яти органів, ваш розум повинен вміти розуміти стан кожного з них. Для цього тіло повинно вміти розслаблятися глибоко до внутрішніх органів,- так, щоб енергія могла без перешкод потрапляти туди. Крім того, ваш розум в медитативному стані повинен бути здібним відчувати ці органи і спілкуватися з ними. Ви повинні вміти відчувати стан внутрушнух органів, розуміти взаємовідношення між п’ятьма органами, п’ятьма стихіями і людськими емоціями. При регулюванні енергією внутрішніх органів дуже корисною є дієта.

**Виховання погляду.**

**Магічне дзеркало.**

Магічні дзеркала є приладами, які сконцентровують астральне світло, тому вугілля, кришталь, скло і метали можуть вживатись відповідно до того, що хочуть бачити. Найпростіше із магічних дзеркал- кришталева склянка, заповнена чистою водою. Її ставлять на білу скатертину, кладучи за нею освітлювальний прилад. При такому простому досліді отримуємо дуже ццікаві результати.

Не можна думати дивлячись в магічне дзеркало, можна зразу побачити відображення які хотіли побачити. Магічна операція, навіть незначна, повна спокою і особливо визнавання трудноів завдання.

Дослід повинен проводитися у відповідному спокої. під час нього, дивлячись у дзеркало, не можна опускати повіки, моргати, бо цим губиться результат попередніх зусиль.

Справжнє тренування потребує іншого способу, ніж виділення енергії: потрібно його зосередити і зібрати навколо себе.

Є два способи дії. Перший – велику кількість енергії із зморщеним чолом і строгим виглядом. Це спосіб відштовхуючий; ніби для захисту себе від істот психічних. А другий, навпаки, із сконцннтрованим бажанням досягти результату. В цьому випадку буде концентрація енергії- в самому собі, щоб динамізувати її і відправити по призначенню.

**Погляд.**

Більшість часу наші очі пасивні і тільки сприймають, але вони можуть бути активними. Погляддом можна говорити, керувати, пропонувати, впливати, переконувати, руйнувати.

Як дивитись? Не слід довго дивитись на когось, це неприємно. Не можна дивитись тупо і невиразно. Є люди з поглядом пасивним, майже неживим, і ви відчуєте, як вас покидають сили, коли ви на них дивитесь.

Ми повинні слідкувати за своїм поглядом і запитувати себе: “Я даю чи беру?” Добре давати і добре брати. Якщо ви будете тільки брати, вас будуть уникати, тому що ви будете духовним злодієм. Дивіться благородно, не напружено, не заставляйте відповідати на ваш погляд. Якщо ви використовуєте свою волю, ви проявляєте насильство, а це дуже неприємно, ніщо не заставить людину робити так, як ви хочете, Ви можете перемогти людину, даючи їй неегоїстичну любов, безкорисно, в цьому секрет успіху. Багато залежить від того, як ми дивимось одне на одного. Дивитись- це ціла наука, які треба вивчати. Наприклад, як погляд впливає на майбутнє людини? Це не дрібниці. Погляд- це синтез всієї істоти, в ньому все відображено: грубість і краса, тупість і розум, благородство і хитрість, сила і слабість. Погляд- це наша суть. Він залишає свій слід там, куди він спрямований; щоб змінити його, ми повинні змінити своє життя, думки, почуття, дії. З очей виходить енергія і падає на людей і предмети.

Скільки далей було розрушено і змінено за допомогою погляду! Коли ви сердитесь на людину, вам хочеться дивитися на неї з опорою, будьте обережні- ніколи не дивіться з ворожістю, в той момент закрийте очі і змініть силу, яка діє всередині вас. Якщо ваш погляд злий, ви спрямовуєте силу, яка потім буде працювати проти вас. Старайтесь не дивитись вниз- ви пов’язуєте себе з світовими силами. Якщо під час розмови ви опускаєте очі вниз- це погано для вас обох. якщо ви хочете подивитись, що людина робить, подивіться їй в очі, ніколи не косо, такий погляд говорить про те, щщо у вас мало щирості. Ніколи не закривайте очі під час розмови. Це робить бар’єр між зовнішнім світом і вашим внітрішнім світом. Допоможіть іншим своїм поглядом. Ви можете допомогти іншим людям тим, як ви на них дивитесь. Якщо хтось сумнівається, страждає або у відчаї, ви можете допомогти йому своїм поглядом. Ви контактуєте з людьми всюди: на вулиці, в автобусі, в метро, і, глянувши на них з одобренням і втіхою, ви можете допомогти їм.

**Виховання уваги.**

Увага лежить в основі сили волі, розвиток уваги полегшує користування силою волі.

Увагу визнаають, як сконцентрування свідомості в фокусі або як утримування чого-небудь в свідомості. Те саме проходить і з мисленням. Якщо йому дозволити розсіятися по всьому простору даного йому на розгляд предмета, то воно проявить дуже мало сили, і результати будуть слабкими, а якщо його пропустити через запалюване скло уваги і спочатку зібрати в фокусі на одній частині предмета, а потім на другій, то предмет можна дослідити у всіх деталях і досягнутий результат буде здаватися дуже чудовим для тих, хто не знає секрету.

Томсон писав: “Переживання, які найбільш тонко зафіксовані у свідомості- це ті, яким було віддано найбільшу кількість уваги”.

Інший автор говорить, що увага суттєво необхідна для розуміння, і без відомого ступеня уваги, ідеї і сприйняття, які проходять через мислення, не залишать на ньому сліду”.

Існує два типи уваги:

1. це увага, направлена всередину мислення на розумовий предмет чи поняття,
2. це увага, направлена на зовнішній для нас предмет.

Є увага, притягнута яким-небудь враженням, яке поступає в свідомістьбез будь-якого зусилля зі сторони волі. Цю увагу називають довільною увагою.

Другий тип уваги, коли вона буває направлена на який-небудь предмет зусиллям волі, називається вольовою увагою. Мимовільна увага найбільше часто зустрічається і не вимагає спеціального тренування.

Вольова увага вимагає зусиль, волі і певної мети, відомого тренування, яке недосяжне для більшості людей. Вольова увага є признак мислячих людей. Мало думаюча людина не буде старатися утримати таким чином свою увагу на нецікавих предметах.

Вольова увага розвивається вправами і повністю окуповує працю наполегливістю, так як ніщо в розумовому (мислячому) світі не може бути здійснене без неї.

Інтерес завжди розвиває увагу і сконцентровує її на предметі, в той час, як нецікава тема або предмет вимагає великого зусилля і старанності, щоб утримати увагу.

Так само, як інтерес розвиває увагу, увага розвиває інтерес. Якщо людина дає собі завдання сконцентрувати вольову увагу на будь-якому предметі, то незабаром перед нею розкриються нові цікаві сторони цього предмета.

Відкриються речі, яких людина раніше і не бачила, і не підозрювала. В кожному предметі вона побачить багато нових фаз і аспектів, які будуть представляти для неї інтерес. Треба шукати цікавих сторін в цікавих предметах. Вольова увага- це один із признаків розвитку волі, мислення, добре натренованого волею, тому що воля завжди сильна і потребує тренування. З другого боку один з кращих шляхів тренування мислення за допомогою волі- це практичні вправи вольової уваги.

Людина з сильно розвинутою увагою часто досягає більше, ніж обдарована людина, але з обмеженою увагою.

Вольова увага і старанність- хорошіі замінники геніальності і часто досягають більшого результату, особливо на великому проміжку часу.

Вольова увага- це тверде і визначене утвердження мислення на якому-небудь визначеному предметі, причому в той же час виключаються із свідомості всі другі предмети, які хочуть туди проникнути.

Увага збільшує і підсилює здібності сприйняття і допомагає діяльності органів сприйняття.

Увага приводить в дію сили асоціацій і дає нам вільний кінець нескінченного ланцюга асоціаційних між собою фактів, які зберігаються в нашій пам’яті. Ці факти утворюють комбінації, про які ми раніше і не думали, і цим самим дають нам нові дані відносно предмета, який розглядається.

Увага ніби збирає в фокус всі наші пізнання, якими ми володіємо по відношенню до даної речі і з’єднує їх разом, дозволяючи нам комбінувати і класифікувати їх, створюючи таким чином нові знання.