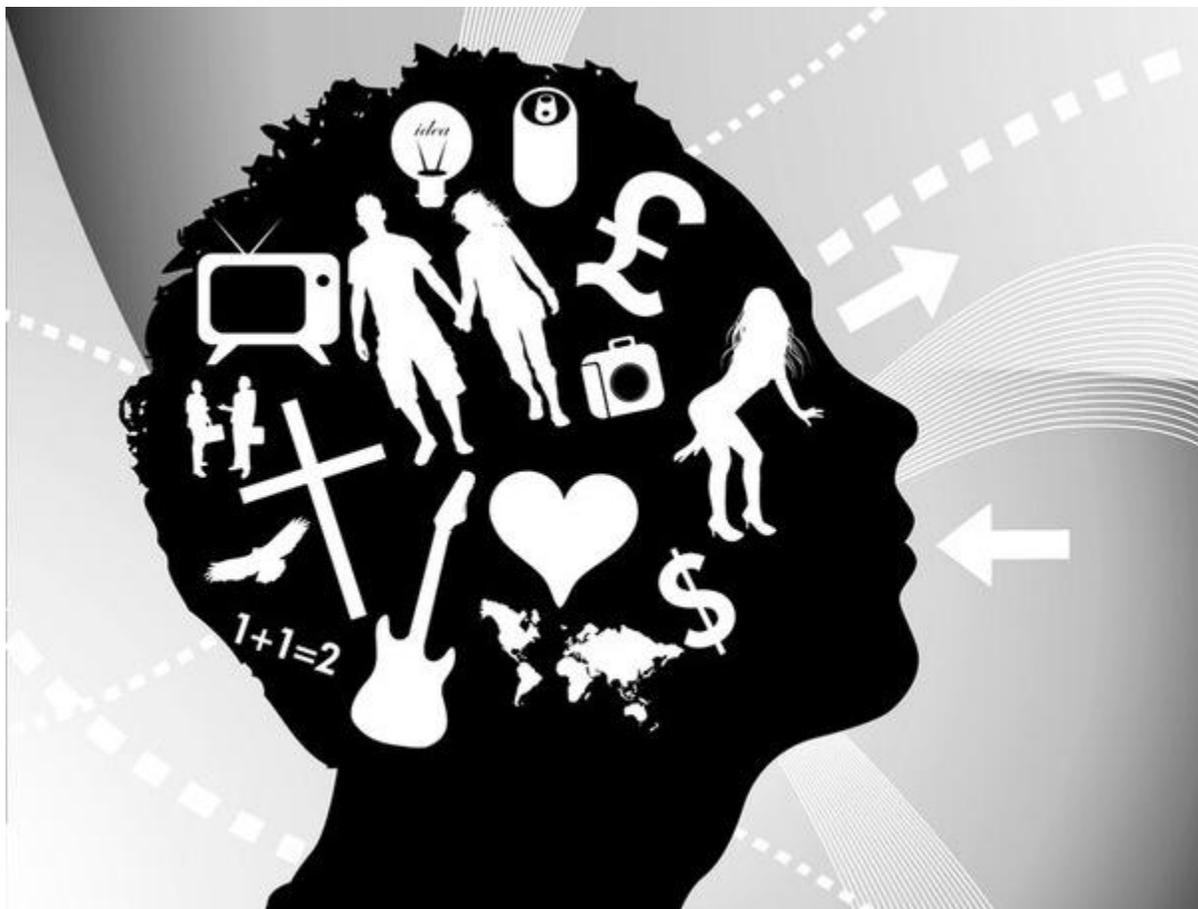


Практика остановки внутреннего диалога



В психологии существует достаточно распространённое понятие — внутренний диалог.

Диалог внутри каждого из нас характеризуется процессом непрерывного внутреннего обращения человека к самому себе. Элементом, обеспечивающим диалогизм самосознания, является рефлексия, с помощью которой человек обращает внимание на свое собственное состояние и опыт.

Внутренний диалог – результат существования внутри сознания одновременно нескольких субъектов общения.

Это объясняется взаимодействием разных внутренних эго-состояний (ребёнка, взрослого, родителя).

Ключом ко многим эзотерическим практикам является остановка внутреннего диалога. Сущность человека устроена таким образом, что он не может не говорить с самим собой. Но говорит он только внутри, не производя мысли вслух.

Для того чтобы получить возможность воспринимать самые слабые сигналы, нужно научиться останавливать свой внутренний диалог по своему желанию. Принято считать, что на начальных этапах развития ментальных способностей, сознание и весь организм плохо подготовлены, а взаимодействие с тонкими материями идёт на пороге чувствительности аппарата восприятия.

Именно поэтому, внутри своего сознания, важно молчать.

Человек, не научившийся внутреннему молчанию, взявшись за сложные практики, обрекает себя на неудачи.

Техника и практические советы

Для выполнения этой техники необходимо расслабиться, и успокоится, желательно расположиться в тихом и спокойном месте, закрыв глаза.

В практике есть три самых распространённых способа остановки внутреннего диалога -с помощью силы воли и с помощью визуализации предметов и явлений в голове.

- **1-й способ.** Остановка внутреннего диалога с помощью силы воли заключается в остановке ВД усилием воли, при выполнении наблюдайте за внутренней тишиной.
- **2-й способ.** Постарайтесь как можно чётче представить себе озеро со спокойной и гладкой поверхностью. Вообразите, что мысли в вашей голове способствуют появлению волн на поверхности озера. И чем дольше у вас мысль находится в голове тем больше волны.Представляйте себе шум волн, для реалистичности. Чётко представьте, что вы находитесь в кинотеатре и перед вами большой белый экран. Зафиксируйте его взглядом, затем начинайте мысленно медленно перемещать свой взгляд по часовой стрелке от одного угла к другому, а затем хаотично.



- **3-й способ.** Создайте в своей голове образы сочной и спелой груши или яблока, сконцентрируйтесь на одном из этих фруктов, приближайте к себе, рассматривайте их цвет, особенности, почувствуйте аромат спелого яблока(груши).Затем представляйте как вы откусываете кусочек сочного яблока(груши) и медленно пережёвывая наслаждаетесь его свежим вкусом и ощущаете как оно медленно попадает к вам в желудок. Воображайте это до тех пока не захотите остановиться.

Отталкивание внутреннего диалога с помощью счёта в уме

Начните в уме считать от 1 до 100, мысленно проговаривайте каждую цифру, делая небольшие паузы между ними. Досчитав до 20, начинайте совмещать счёт с дыханием: вдох- выдох- 21- вдох- выдох-22 и т.д.

Как только у вас начнут появляться мысли нужно начинать счет заново, не спешите досчитать до ста ведь здесь главное не цель, а сам процесс совмещения внутреннего диалога со счетом в уме. Если вам удалось, не сбиваясь досчитать хотя бы до 50, постарайтесь остановить ВД силой воли.



Есть еще один способ остановки внутреннего диалога, который помогает сконцентрироваться. Это **мантры**.

Приняв удобную позу, начните повторять вслух или в уме мантру: **Ом ,Аум, Ру-э Ра-ум, Ра-ма**. Применяя мантру, вы заметите, как ослаб ваш поток мыслей. Фактически это является одним из способов медитации.

Созерцательные техники остановки внутреннего диалога



Эту практику следует проводить в вечернее время в слабоосвещенном помещении.

Зажгите 2-е свечи и расположите их одна от другой на 20см, сядьте ровно посередине на расстоянии вытянутой руки от них.

Смотря в пространство между свечами, постарайтесь уловить каждое колебание их огня. **Фиксируйте свое внимание** на свечах, при этом, **не смещая взгляда с пространства между ними**.

Представив, что это некая игра у вас лучше получится удержать внимание, потому что наше сознание любит игры. Сосредоточенно наблюдайте, за тем, что вы видите перед собой, это может быть что угодно: река, огонь, животные и т. п.

Техники, основанные на осознании момента «здесь и сейчас»

Концентрация на дыхании



Приняв удобную позу, начните сосредоточенно следить за дыханием (вдохами и выдохами). При этом нет необходимости контроля своё дыхание.

Для того чтобы ощутить **момент «здесь и сейчас»** сперва нужно расслабиться. Оглянитесь и посмотрите, что вас окружает, что происходит вокруг вас, какие звуки и запахи витают в воздухе, обратите внимание в каком позиции вы находитесь.

Ходьба силы по Кастенде

Обдумывая свои дела и проблемы на ходу, мы перестаем обращать внимания на сам её процесс. Эта техника помогает вывести ходьбу из автоматизма.

Для выполнения согните немного ноги в коленях, кисти рук сожмите в кулак. Держа руки у пояса, просто идите вперёд, смотря при этом на 4-5 метров вперед себя. Когда эта поза станет для вас привычной, её нужно изменить.



Узнать больше в техниках медитации в разрезе феномена сознания. Что такое [глубокая и трансцендентальная медитации](#) которые прекрасно дополняют практику остановки ВД.

О том как развить дар ясновидения и приоткрыть завесу будущего — [здесь](#). Развитие экстрасенсорных способностей ясновидения.

Техника осознания действий, которые мы выполняем машинально

Слушание тишины

Приняв удобную позу и расслабившись, просто прислушайтесь к тому, что происходит вокруг. Постарайтесь вслушаться даже в незначительные шумы.

Расслабление мозга.



Представьте, что мозг, это мышца и ощутите напряжение в нём. **Мысли – это также напряжение для вашего мозга.**

Расслабьте мозг и постарайтесь почувствовать расслабление в теле. Если снова чувствуете напряжение сопровождающееся мыслью, просто расслабьте мозг.

Иногда полезно практиковать «день тишины».

Попробуйте с самого утра минимально разговаривать как с окружающими, так и с самим собой.

Понаблюдайте за собой, ведь это так интересно. Возможно, на протяжении дня у вас будут возникать вопросы и желание поговорить с кем угодно.