



БЕЗМОЛВИЕ | ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Внутренний диалог

В течение суток тебе необходимо быть в молчании около часа, когда это удобно. Внутренний диалог будет продолжаться, но не будь его частью.

Отстраненное слушание:

Суть всего этого в том, чтобы слышать разговор внутри как если бы ты слышал разговор двух людей, оставаясь в стороне. Не вовлекайся, просто слушай, что одна часть ума говорит другой. Все, что приходит, позволь этому приходиться, не пытайся подавить это. Только оставайся свидетелем этого.

Дикие лошади:

Поднимется много мусора, который ты насобирав годами. Уму никогда не давали свободу избавиться от этого мусора.

Когда ему дадут шанс, ум заработает, как лошадь, у которой сорвались поводья. Пусть бежит! А ты сиди и наблюдай. Наблюдать, просто наблюдать – это искусство терпения. Тебе захочется поехать на этой лошадке, направить ее туда или сюда, потому что это твоя старая привычка. Придется попрактиковаться в терпении, чтобы сломать эту привычку.

Куда бы ни направился ум, просто наблюдай. Не пытайся навязать какой-либо порядок, поскольку одно слово потянет за собой другое, тысячу других, потому что все взаимосвязано.

Говори вслух!

Если это удобно и возможно, проговаривай громко вслух свои мысли, так, чтобы сам мог услышать их, потому что внутри ума мысли неуловимые и есть опасение, что ты, возможно, не совсем осознаешь их. Проговори их громко, послушай их, и будь

Автор: Doberman

14.07.2020 11:07 - Обновлено 17.02.2021 07:21

осозанным и бдительным, чтобы оставаться отделенным от них. Решись проговорить все, что приходит на ум, но будь абсолютно беспристрастным и нейтральным. Чрезвычайно необходимо терпеливо очистить ум в течение шести месяцев, потому что всю свою жизнь ты занимался тем, что нагружал его мыслями. Если будешь продолжать терпеливо и усердно, тогда достаточно и шести месяцев. Иначе на это может уйти шесть лет, или шесть жизней! Все зависит от тебя, как всецело и искренне ты работаешь над этим методом.

Постепенно, шаг за шагом, ты начнешь слышать шаги тишины, и переживать искусство слушания.

Osho

Практика безмолвия означает взятие на себя обязательств тратить определенное количество времени на то, чтобы просто Быть. Пребывать в безмолвии означает время от времени отказываться от разговорной активности. Это означает также периодический отказ от таких занятий, как телевизор, радио и чтение книг. Если вы никогда не предоставляете себе возможность испытать тишину, это вносит возмущения в ваш внутренний диалог.

Постоянно уделяйте немного времени тому, чтобы испытать тишину. Возьмите на себя обязательство посвящать этому занятию два часа в сутки, но если вам кажется, что это слишком много, можете ограничиться получасом. Но время от времени вы должны находиться в тишине в течение длительного периода времени - целый день, два дня или даже всю неделю.

Что происходит, когда вы погружаетесь в тишину? Вначале ваш внутренний диалог становится еще более бурным. Вы ощущаете настойчивую потребность что-то говорить. Я знал людей, которые в первые день-два добровольного продолжительного молчания буквально теряли рассудок. Их внезапно охватывало чувство беспокойства и настойчивая потребность что-то делать.

Но по мере продолжения опыта внутренний диалог начинает успокаиваться. И вскоре наступает глубокая тишина. Это происходит потому, что ум со временем уступает. Он осознает, что нет смысла блуждать вокруг, если вы - высшее Я, дух, тот, кто принимает решения, - не собираетесь говорить. И тогда, когда умолкает внутренний диалог, вы начинаете ощущать спокойствие поля чистых потенциальных возможностей.

Практиковать время от времени безмолвие, тогда, когда это вам будет удобно, - один из способов узнать на опыте Закон Чистой Потенциальности.

Еще один способ - ежедневная Медитация. Идеальным было бы посвящать этому занятию полчаса утром и полчаса вечером. С помощью медитации вы получаете доступ в поле чистого безмолвия и чистого осознания. В этом пространстве чистого безмолвия находится поле безграничных взаимосвязей, поле безграничной организующей силы, основной источник созидания, где все неразрывно связано со всем остальным.

Когда вы познакомитесь с пятым духовным законом, Законом Намерения и Желания, вы увидите, как можно вводить в это поле слабый импульс намерения, что будет приводить к спонтанному осуществлению вашего желания. Но вначале испытайте полную тишину.

Полная тишина - первое требование для проявления ваших желаний, потому что именно в ней лежит ваша связь с пространством чистых потенциальных возможностей, которое может открыть для вас всю свою безконечность.

Дипак Чопра

Автор: Doberman

14.07.2020 11:07 - Обновлено 17.02.2021 07:21

[МЕДИТАЦИИ ОШО И В ОПИСАНИИ ОШО](#)

[ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)