

## Учимся видеть интегрально, остановка мысленного диалога



Начало приобретения этого умения сводится к одному очень простому действию - нам надо приобрести привычку быть в постоянном контакте со своим Высшим Я. Этому мешает постоянная болтовня нашего ума.

Для Вас, я предполагаю, не новость, что мы живем при постоянном перемалывании своих мыслей, эмоций и действий. В результате получается, что внутри почти никогда не бывает тишины, к сожалению.

Потому, что только при отсутствии этого потока слов, мы способны услышать сами себя, свою Душу и свое Сердце.

Итак, перейдем к практическим занятиям:

Цикл нашего дыхания представляет собой ритмические чередования вдоха и выдоха. Между ними на доли секунды происходит пауза. Графически это можно выразить так:



Нужно обратить свое внимание именно на эту естественную паузу между вздохом и выдохом. Постарайтесь, чтобы в это/эти мгновения Вы ничего про себя не говорили. Постепенно нужно увеличивать эту паузу мысленного молчания. Со временем Вы приятно удивитесь, что может подарить Вам такой незатейливый прием обмана своего ума.

Обратите внимание пожалуйста на такой важный момент- следите, чтобы дыхание Ваше было обычным, не слишком глубоким, иначе Вы рискуете получить гипервентиляцию лёгких, это совсем ни к чему.

Теперь ритм Вашего дыхания должен быть вот таким:



Тренироваться можно везде: когда Вы идете по улице или моете посуду, когда у Вас возникнет это желание, научиться останавливать мысленный диалог, тогда и приступайте.

Могу посоветовать по своему опыту, занимайтесь как можно чаще, это не обременительно. Только обязательно присматривайте за глубиной дыхания, в начале почти у всех практикующих есть тенденция переходить невольно на более глубокое дыхание. Постарайтесь, если у Вас еще нет этих навыков, дышать животом (почитайте про йоговское дыхание, об этом много написано). Это принесет Вам пользу вдвойне.

Сначала Вы увеличиваете паузу между вдохом и выдохом в состоянии мысленного молчания, а позднее поймаете себя на констатации того факта, что Вы и во время вдохов и выдохов тоже молчите внутри себя.

Когда Вы промолчите несколько лет, я думаю, у Вас вряд ли будут какие-нибудь вопросы вообще...

Переходя к тренировкам, Вы столкнетесь с ситуациями, когда Вас могут атаковать собственные мысли. Не расстраивайтесь, так происходит в самом начале у всех, это нормально. Не раздражайтесь на себя за это.

Просто мысленно создайте себе образ мусорной корзины и отправляйте туда собственные мысли по мере поступления.

Главное не злитесь, а придумайте себе какую-нибудь смешную форму, как Вы будете загружать поступающие недисциплинированные собственные мысли в мусорку. Не забудьте официально объявить своему логическому уму, что Вы играете в Игру, а он (ум) может пока отдохнуть.

Этот прием дает совершенно уникальную возможность получить практически прямой контакт со своим Высшим Я со всеми вытекающими последствиями и возможностями. Например, Вы можете в состоянии такого контакта получить от своего подсознания ответы на волнующие Вас вопросы.

Ну, а в нашем приложении заявленных тем, это умение - обязательное условие, для работы на энергоинформационном уровне с помощью видения тонких энергий.

Следующий шаг - это умение задавать правильные вопросы своему подсознанию и определение "системы координат" в которой мы будем работать с различными темами.

Ну, и напоследок, несколько ремарок с нашего форума:

#### **Цитаты из форума:**

**Lan:** Сегодня, наконец-то, ПОНЯЛ, как должен себя чувствовать, когда останавливается диалог. В полной мере это получается, только когда отпускаешь суету вокруг себя. Ощущения мне очень понравились: как будто растешь в высоту, становишься эдаким "дядей Степой":) Я думаю, что именно этого мне не хватало, потому что в той литературе, которую читал до этого, про остановку диалога не говорилось.

**Ailar:** При остановке мысленного диалога все именно так и происходит, ощущение увеличения роста говорит о том, что сознание поднимается вверх и в этот момент точка сборки переходит в положение повышенного сознания. Так и должно быть, это норма. Но, хочу предупредить эти эффекты сразу, ярко - могут быть не у всех, это тоже бывает. Иногда восприятие сдвигается в это положение, а сознание в силу еще не убранных блокировок может не констатировать этот момент.

Этого не нужно бояться, это временные эффекты.

Вообще, в эти моменты нужно поменьше "думать" и не позволять своему уму производить оценки. Самое лучшее - быть в состоянии внутреннего ребенка и ИГРАТЬ в эти практики с удовольствием, получая кайф от самой ИГРЫ

*(рекомендую для практики использовать ролики с медитациями, где только спокойная музыка и природа)*

26 января 2008 г.

С Уважением, АЙЛАР

Записки на полях:

На сегодняшний момент 2014 года - присоедините к своему обучению бесплатные вебинары проекта «ПАЗЛИКИ», они доступны для всех, находятся в свободном доступе на сайте...

Напомню Вам свойство этих тем и этих текстов: ...их много не бывает...даже на одну и ту же тему))), это на самом деле свойство нашей психики, она избирательна и мы воспринимаем в какой-то конкретный момент времени определенный набор частот..., а в другой – тот которые резонирует в текущий момент с Вами,  
а Вы... - река, которая течет))))

Так что повторяйте темы, каждый раз я рассказываю немного с другого аспекта, сама другая - с другими вибрациями – Вам будет интересно, не сомневайтесь.

И непременно пишите – это очень Важно для меня...я вот написала все это – и отправила, как птицу в небеса..., а мне же тоже хочется узнать – как Вы там?, что происходит у Вас? ... что Вы сейчас проживаете и сумела ли я Вас порадовать – так, как хотелось мне, когда я создавала этот диск...?

*Ваша АЙ*

*Copyright © Ailar 2014*