

Мария Соколова

# Остановка *ума*

5 простых и эффективных техник остановки  
внутреннего диалога

12+

**Мария Соколова**  
**Остановка Ума. 5 простых**  
**и эффективных техник**  
**остановки внутреннего диалога**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67955168](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67955168)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Когда мы наведём порядок в своей голове, порядок появится в нашем доме, дворе, стране и во всём мире. Мы даже не замечаем, как легко управляют нами навязчивые идеи, мысли. Порой они полностью завладевают всем нашим вниманием и высасывают все силы. Если на основе негативных накрученных мыслей мы принимаем важные решения, то легко можем разрушить свою жизнь. В этой книге кратко и без "воды" даны техники, помогающие в любой ситуации вернуть себе спокойное уравновешенное состояние. Это очень простые действия. Тренировка состояния внутреннего безмолвия. Мы привыкли очищать своё тело, теперь научимся очищать мысли.

# Содержание

Что такое остановка ума?	5
Мозгокрут и ловушки ума	9
Пять техник остановки мыслей	14
Техника «Дыхание Жизни»	23
Техника «Белый экран»	26
Техника «Водопад»	29
Техника «Возвращение в сейчас»	38
Заключение	43
Ссылки	45
Контакты:	46

# **Мария Соколова**

## **Остановка Ума. 5 простых и эффективных техник остановки внутреннего диалога**

В комплект «ОСТАНОВКА УМА» входит:

Мануал в формате pdf

Три аудиозаписи медитаций:

Медитация «Дыхание Жизни»

(15 минут)

Медитация «Очищение сознания»

(17 минут)

Медитация «ОДА Дождю»

(11 минут)

*Медитации можно скачать на сайте: [masokol.ru/uma](http://masokol.ru/uma)*

# Что такое остановка ума?

Остановка ума или остановка внутреннего диалога – это возвращение в настоящий момент из непрерывного мышления (навязчивого пребывания в мыслях), это состояние внутренней тишины, пауза в бесконечном мыслительном процессе. Когда мы делаем паузу в потоке мыслей и постигаем состояние внутреннего безмолвия, мы способны принимать более эффективные решения и познать другое качество своей жизни. На тренировку этого полезного навыка у вас может уйти от трёх месяцев до полугода при ежедневном применении простых техник, описанных в этой книге. После этого навык войдёт в привычку и будет работать на вас. Спустя время вы удивитесь, насколько легко и долго (десятки минут) вы можете удерживать внимание на внутренней тишине. А самое главное – то, что рождается в этом новом «пустом» пространстве внутри вашего сознания и как это меняет вашу жизнь к лучшему. Потренируйте этот навык и сделайте выводы сами.

Будьте готовы, что сразу, с первого, со второго и даже с десятого раза может не получиться поймать это состояние. Это нормально. Каждый из нас постоянно живет в своих мыслях. Посмотрите на людей, идущих по улице, сидящих в транспорте. Физически, своим телом, они – здесь, но сознанием

– далеко от сюда, в своих мыслях. И так каждый день. Мы больше думаем о жизни, чем реально живем. Мы уже позабыли, а как это – жить без мыслей?

А это очень даже здорово. Просто надо вспомнить и почувствовать все плюсы этого нового (старого) состояния. «Старого» – потому что мы все его знаем. Когда мы были детьми, то жили здесь и сейчас, в настоящем моменте: восхищались, удивлялись, живо интересовались тем, что происходит вокруг нас. А потом как-то незаметно это ушло.

**Умение сознательно чередовать состояние эффективного мыслительного процесса и состояния без мыслей вообще – это норма здорового человека.**

Сегодня от этого навыка зависит не только эффективность наших действий в жизни, но и уровень испытываемого нами счастья. Состояние счастья БЕЗУСЛОВНО, оно ощущается, воспринимается нами напрямую В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ без мыслей о нём. А мысли, как правило, уводят нас из настоящего в прошлое или будущее.

Мысли бывают приятные, мы называем это «летать в облаках» – пребывать в своих мечтах и фантазиях, «отрываясь от земли», от решения земных рутинных вопросов. Это может быть полезно для творчества, воплощаясь в материаль-

ных объектах искусства. Или приятные мысли могут быть о счастливых событиях в прошлом, это даёт нам поддержку, опору в настоящем, поднимает уверенность в себе.

Однако от навязчивых мыслей, порой, мы испытываем самые настоящие страдания. Например, так часто бывает, когда мы крутим по кругу в своей голове какое-то негативное событие из прошлого и постоянно думаем, а как нам надо было бы поступить и что было бы, если... Причем, мы ведь понимаем, что прошлое не изменить, но факт этого понимания ничего не меняет. Карусель мыслей снова и снова возвращает нас к болезненной ситуации и без остановки прокручивает её, доставляя нам страдания. Как будто мы застряли в этом событии. В этот момент происходит «слив» нашей энергии, нашей жизненной силы из настоящего в прошлое, в негатив.

Или другой вариант, когда нам предстоит какой-то важный шаг. Тогда из-за страха совершить ошибку возникает внутренний стопор, мы непрерывно прокручиваем в голове варианты, как нам поступить, что сказать и что сделать и как на это отреагируют окружающие. Причём, тоже разумом понимаем, что невозможно всё предусмотреть, и даже наоборот – чем больше готовишься, тем хуже результат – но всё равно карусель мыслей продолжается, и это очень изматывает нас. Мы бессмысленно тратим время. И снова сливаем

свою энергию.



# Мозгокрут и ловушки ума

Вы замечали, что когда вы целиком уходите в свои мысли, остальной мир для вас словно перестаёт существовать? Физически вы находитесь там, где вы есть, но психически вы в другом мире – в мире своих мыслей.

Эта замечательная способность дана нам **для созидания**. Она очень важна в творчестве и воплощении чего-то нового. Способность целиком погружаться в свои мысли, подключать воображение прекрасно помогает обдумать какой-то важный проект, построить план действий, просчитать результат. Эта способность – основа создания любых материальных объектов. Ведь прежде чем появился, например, велосипед, кто-то долго обдумывал его конструкцию, разрабатывал механизм, представлял своё детище во всех деталях. То есть сначала создал его в своём уме, затем претворил задуманное в жизнь, а потом улучшал свой проект, каждый раз привнося в него что-то новое. Любой проект или идея сначала были просто мыслью. Приложенное к мысли действие даёт жизнь новым материальным объектам.

При этом тоже самое действие – погружение в свои мысли – может быть **деструктивным**. И мы не всегда способны отследить, когда мысль работает на созидание, а когда на разрушение. Даже опытные практики попадают в ловушки

мозгокрута.

## **«Мозгокрут» – деструктивная функция ума.**

Нам дана замечательная способность к анализу. Например, когда мы прокручиваем в голове ту или иную ситуацию, то имеем возможность провести работу над ошибками. Подумать, что можно улучшить, чтобы в следующий раз в подобных обстоятельствах поступить иначе и получить более позитивный результат.

Этот анализ проводится один раз. Если вам недостаточно, подумайте над этим три раза. Выделите время и подумайте. Сделайте выводы и закройте тему. Точка.

Так должно быть. Тогда способность к анализу служит во благо. Зачастую вместо этого начинается бесконечное прокручивание в голове одних и тех же мыслей, одной и той же ситуации по кругу: что я не так сказал, что сделал другой человек в ответ, как надо было бы поступить, а что если я бы сделал вот так или эдак... И так далее до полного изнеможения.

Вот это и есть мозгокрут. Пример: после свидания девушка ждёт звонка от своего избранника, а он ей не звонит. И тогда у неё в голове начинается внутренний диалог на те-

му: «Почему он мне не звонит?». Мозгокрут развивает этот внутренний диалог разговора с самим собой, подкидывает идеи, выдвигает аргументы и делает выводы: *«Может я ему не понравилась? Может я сделала что-то не так? Вот про это я зря сказала на встрече. Или платье надо было другое одеть? Да, я, наверное, теперь ему безразлична. Или он эгоист. Только о себе и думает. Или у него другая есть. Точно. Этого нельзя исключать. Сейчас вон их сколько шастает вокруг. Они, наверное, вместе работают. Или в кругу друзей. Или нет...»*.

И если девушка **не владеет собой**, то, попадая во власть мозгокрута, она способна накрутить себя до такой степени, что за мыслями последуют действия. Принятые на эмоциях решения, могут лишь всё разрушить или как минимум ухудшить ситуацию. Представьте себя на месте её избранника. Он ведь совершенно не в курсе её внутренних терзаний и всего того пути, который прошли её мысли в голове, порождая всё новые домыслы. И вот при следующей встрече она высказывает ему претензии, так сказать, всё, что накипело. А для него это, как гром среди ясного неба. У него-то в голове совсем другое представление!

Негативную накрутку мыслей в народе называют «вынос мозга». Сначала девушка выносит мозг себе, потом своему избраннику, а также самым близким людям и всем, кто по-

падёт в этот момент «под горячую руку». Обратите внимание, внутренняя накрутка происходит на основе домыслов, а не фактов и растёт, как снежный ком из ничего. Есть факт: состоялось свидание, он пока не позвонил.

**Особенность мозгокрута** в том, что:  
он не обладает терпением,  
сразу даёт негативную оценку факту,  
утрирует и раскручивает до абсурда негативные ожидания.

Причём это может продолжаться часами и даже днями почти без остановки. Это сильно выматывает, истощает, «сливает» весь энергетический ресурс человека. Есть люди, у которых такой внутренний диалог по поводу какой-то одной ситуации годами прокручивается в голове. Это настоящее мучение, которое мы устраиваем себе сами, попадая в ловушку мозгокрута.

Так происходит, когда мы не умеем управлять своим умом, когда ум управляет нами. Если мы научимся управлять своим вниманием и останавливать поток мыслей, то сможем в любой ситуации вернуть себе ресурсное состояние, чтобы принимать разумные решения.

Изучите пять техник остановки мыслей в этой инструк-

ции и сразу начните практиковать. Для этой книги подобран специальный комплект практик – аудиозаписей медитаций. Используйте его. Это очень удобно – вам не нужно вспоминать, как делать ту или технику, вы следуете за голосом и можете полностью сконцентрировать своё внимание на ощущениях внутри тела, а не в уме. В этом, собственно, и цель.

Есть ещё одна ловушка ума, о которой хочется вас сразу предупредить. Это **накопление знаний без опыта**. Сегодня мы изучаем много теории, но до отработки навыков дело не доходит. Мы лишь пополняем библиотеку ума, и ценные знания пылятся в голове, не принося никакой пользы. Вы можете купить книгу, приобрести комплект практик или тренинг, но вы не можете купить свой личный опыт ни за какие деньги.

Знание о том, как чистить зубы, не делает зубы чистыми.

Чтение книги о йоге не делает тело сильным и гибким.

Это не работает само по себе. Знание нужно приложить к действию, только тогда вы сможете повлиять на ход своей жизни, изменить условия и обстоятельства, в текущем моменте применяя и отрабатывая раз за разом полученные практики. Начнём.

# Пять техник остановки мыслей

## Техника осознанного дыхания – ОДА

Самая простая, быстрая и эффективная техника остановки внутреннего диалога – это практика осознанного дыхания (сокращённо ОДА). Условно разделим её на пять простых шагов для удобства.

**Первый шаг: отвлекитесь от мыслей.** В любой момент, когда мысли начинают захватывать вас, сознательно переведите своё внимание на дыхание. Вы не можете быть сфокусированы на дыхании и на мыслях одновременно. Вы или здесь, или там. Выберите дыхание. Просто почувствуйте как вы дышите, полностью тотально погрузитесь в каждый вдох и выдох.

**Второй шаг: сознательно управляйте своим вниманием.** Не позволяйте себе отвлекаться на мысли. Это привычнее, но у вас другая цель. Наблюдайте за тем, как ваш ум уводит вас в мысли, снова и снова возвращайте внимание в дыхание.

**Третий шаг: почувствуйте детали.** В процессе дыхания

проследите весь путь воздуха через ваше тело. Обратите внимание на все нюансы и детали. Как воздух входит внутрь через ноздри, какой он температуры, сухой или влажный. Ощущайте, как наполняется ваш живот и грудная клетка, как вы дышите, как расширяется пространство тела, впуская воздух на вдохе, и как оно сужается на выдохе и так далее.

**Четвёртый шаг: наполняйтесь энергией.** Дыхание – это процесс обновления вашей внутренней энергии, это обмен энергией с окружающей средой. В йоге жизненная энергия называется прана. В переводе с санскрита это слово буквально означает «дыхание» или «жизнь». Ощущайте, как на вдохе вы наполняетесь энергией, праной, а на выдохе – очищаетесь и освобождаетесь от всех негативных мыслей и эмоций, напряжения и дискомфорта в теле. Это ещё и прекрасное средство для расслабления и освобождения от стресса и телесных зажимов. Дыхание обновляет вас на физическом, психологическом и энергетическом уровне, вот почему это самый простой и самый мощный инструмент.

**Пятый шаг: отработайте технику до автоматизма.** Навык сформирован, когда вы телом запомнили порядок действий и воспроизводите его «на автомате».

Как себя проверить? Например, прошёл месяц, два или три после прочтения этой книги и негативные мысли боль-

ше не являются для вас проблемой, не портят вам жизнь, потому что при их появлении, вы уже давно не включаетесь в них, а сразу переводите внимание на дыхание и приводите свои мысли в порядок. Если это не так, значит вы не применяли эту технику в достаточном количестве, не отработали навык. Многие несколько раз попробуют и на этом всё. Сдаются. Поверхностного знакомства с практикой недостаточно. Чтобы стать опытным пилотом, нужно налетать часы. Так и здесь. Надышаться)

Следуйте искусству маленьких шагов. Постепенно удлиняйте по времени интервалы осознанного дыхания и период состояния без мыслей. Каждый раз, когда мысли будут уводить вас, возвращайте внимание в дыхание, и достигайте всё более длительного состояния тишины ума: от 5 секунд до 15 минут. То есть в течение этого времени вы сознательно не допускаете ни единой мысли. Если хотя бы одна мысль промелькнула, то отсчёт времени начинается сначала.

Когда вы впервые почувствуете состояние без мыслей, оно будет мимолётным, но вы его сразу узнаете, потому что это **другое качество вашего мышления**. Как правило, это незабываемый опыт. И нет смысла объяснять суть состояния внутреннего безмолвия, оно познаваемо только на опыте. И не попадайтесь в ловушки ума: если вы начинаете думать, поймали ли вы это состояние или нет, оно это было или нет



– вы уже ушли от цели. НИКАКИХ МЫСЛЕЙ – вот ваша цель.

Поначалу это будет непросто. Особенно, если вы привыкли «жить в уме». Однако, стоит только начать и с каждым разом будет получаться всё лучше и лучше. На начальном этапе рекомендуется выполнять технику осознанного дыхания от 1 до 3 минут 5 раз в день. Поставьте себе напоминание на телефон.

В этом заключается базовая тренировка управления своим вниманием. Постепенно вы замечаете, что уже не ум крутит вами, как хочет, а вы начинаете управлять своим умом и подчиняете мысли своей воле.

Техника осознанного дыхания всегда у вас под рукой, приучите себя применять ее всегда и везде. Самое главное – это вовремя вспомнить про эту технику и выполнить ее. Пока у вас нет привычки управлять своими мыслями, то поначалу будут возникать всевозможные препятствия, которые станут отвлекать вас от этой практики, будто специально появляясь в самые неподходящие моменты. Это нормально. Все через это проходят. Главное – не сдаваться и идти вперёд к своей цели.

Особенно полезно применять технику ОДА:

– Когда вы волнуетесь перед важным событием. Переведите внимание с мыслей о том, как всё пройдёт, на дыхание, сделайте короткую практику с полным погружением в процесс осознанного дыхания и почувствуйте спокойствие и уверенность в себе.

– В любое время, когда вы ощущаете страх. Страх парализует волю человека. Осознанное дыхание раскрепощает и снимает оковы страха. На самом деле, большинство страхов – это плод нашего ума, и они не реализуются в жизни. Но, когда самые ужасные мысли в виде негативных вариантов развития событий заполняют наше сознание, то мы буквально физически переживаем то, о чём думаем. Из всех возможных вариантов развития событий, думая об этом, мы направляем свою энергию и жизненную силу на реализацию этого ужасного сценария. Поэтому очень важно останавливать внутри себя такие мысли и переключать внимание на дыхание. А затем научиться вовсе не допускать таких мыслей.

– Во время конфликта. Сначала «возьмите себя в руки», приведите в порядок своё состояние. Понаблюдайте, и вы заметите, что во время выплеска негативных эмоций в теле запускаются конкретные физические процессы: сердце бьётся учащённо, дыхание ускоряется, внутри появляется ощущение «блока» или напряжения. Снимите это напряжение через осознанный медленный вдох и выдох. Когда вы сознательно замедляете дыхание, вы снимаете эффект стресса и усилием воли приводите себя в баланс. Это, конечно, требу-

ет тренировки. И поначалу кажется невозможным. Однако, это не только возможно, но и необходимо. Такая практика способна сберечь ваши силы и отношения.

– Когда вы наедине с собой и чувствуете, что ваши мысли уводят вас «не туда». Через дыхание настройтесь на внутреннюю гармонию, почувствуйте равновесие, прежде чем что-то делать.

Для практики осознанного дыхания мною был создан отдельный альбом медитаций «ОДА», в который входят десять аудиозаписей. Длительность практик от 1 до 20 минут для постепенного погружения в процесс осознанного дыхания. Кроме того, практики тематические, они позволяют расслабиться, увеличить время внутреннего безмолвия, напитаться ощущением свежести и бодрости или солнечным светом. Вы закрываете глаза и слушаете практику в наушниках, музыка в медитации усиливает эффект, а голос мягко направляет вас. Тело, душа и разум отдыхают, наполняясь спокойствием и гармонией. Чтобы почувствовать, просто попробуйте. Альбом медитаций «ОДА» выложен в открытом доступе на моём сайте, ссылка для скачивания в конце книги (1).



Виктория Суркова

Осознанное дыхание у меня - это погружение в состояние благодати, такое ощущение, что тело работает прямо как губка, наполняясь энергией из окружающего вдыхаемого воздуха!



В данный комплект «Остановка Ума» я включила Медитацию «ОДА Дождю» из этого альбома. Подробнее о ней ниже. А для тех, кто не может расслабиться или кому трудно заснуть, прекрасно подойдут «ОДА телу» и Релакс-практика «ОДА на счёт». Мы часто не можем заснуть именно потому, что нас одолевают мысли. Включите в наушниках одну из этих медитаций и, слушая приятный голос, погружайтесь безмятежное спокойствие. Это действительно волшебное восстанавливающее состояние, особенно, если вам не просто даётся расслабление. Во время этой практики ваше тело исцеляется, омолаживается и наполняется жизненной энергией. Ощутите это на себе.



Медитация | Ручейки

Нравится медитация со счётом, ум занят поэтому тело расслабляется и наслаждается. Начинала с 3 счетов и довела до комфортных 14. Приходится всё время контролировать выдох, потому что хочется делать его длиннее. Действительно не хотелось из медитации выходить, так что продолжала дышала ещё некоторое время после того как она закончилась! Состояние умиротворения и светлой головы! 🙏👉

Проверьте себя прямо сейчас. Сколько времени у вас получается держать внимание на дыхании, и как часто мысли уводят вас от этого процесса. Засеките одну минуту времени. Закройте глаза и дышите. По истечению минуты или около того, отметьте, насколько вам удалось быть тотально в дыхании без мыслей. Вне зависимости от результата, вы можете его улучшить.

**Осознанное дыхание – это такой тест: «Где я? В мыслях или в настоящем моменте? Нужно ли привести себя в гармонию или всё в порядке?»**

Регулярно тренируйте осознанное дыхание. Это доступно вам всегда и везде. Это повысит вашу осознанность, внима-

тельность, увеличит запас жизненной энергии и уверенность в себе. Со временем вы почувствуете ясность ума и намного легче и быстрее будете принимать верные решения. Это практика имеет накопительный эффект.

Вот такой простой и доступный инструмент с очень действенными результатами, который на самом деле немногие люди применяют. Даже те, кто знает о нем, зачастую не делают эти простые действия. Поэтому и результата нет. Жаловаться, что все плохо, всегда проще, чем делать маленькие, но **постоянные шаги** к своей новой осознанной жизни.

Заведите себе привычку в течение дня несколько раз отвлекаться от мыслей. Можно даже поставить напоминание на телефоне. Пусть это будет одна минута, которую вы проведёте без мыслей. Одна минута осознанности. Одна минута для себя и своего дыхания. И так несколько раз в день. Понаблюдайте за своим состоянием, вы увидите, какие чудеса могут твориться маленькими шагами и простыми действиями.

# Техника «Дыхание Жизни»

ОДА – это база. На основе осознанного дыхания существует множество эффективных техник для решения разных задач. Одна из них – «Дыхание Жизни». Такое название придумали сами участники во время проведения Марафона Здоровья (2), на котором была создана эта практика. Она настолько действенно устраняет любой негатив, быстро помогает вернуть внутреннее равновесие, прийти в себя в любой ситуации.

Выполняется просто:

Когда вы чувствуете, что закручивается воронка негативных мыслей или начинает подниматься волна страха, гнева, любых других негативных эмоций, сделайте следующее. Проговаривайте на вдохе про себя или вслух: «Вдыхаю любовь», на выдохе: «Выдыхаю страх». Вдыхайте свет и любовь и выдыхайте всё, что вам не служит:

Вдыхаю радость. Выдыхаю печаль.

Вдыхаю принятие. Выдыхаю раздражение.

Вдыхаю любовь. Выдыхаю ненависть.

Вдыхаю благодарность. Выдыхаю злость.

Вдыхаю любовь. Выдыхаю зависть.

Вдыхаю спокойствие. Выдыхаю суету.

Вдыхаю принятие. Выдыхаю сопротивление.

Вдыхаю гармонию. Выдыхаю дискомфорт.

Вдыхаю здоровье. Выдыхаю боль.

Вдыхаю доверие. Выдыхаю сомнения.

Вдыхаю ясность. Выдыхаю страхи.

Вдыхаю здоровье. Выдыхаю болезни.

Вдыхаю радость. Выдыхаю негатив.

Вдыхаю принятие. Выдыхаю сопротивление.

Вдыхаю ясность. Выдыхаю суету.

Вдыхаю любовь. Выдыхаю страх.

И так далее. Дышите осознанно. Подставляйте те фразы, которые актуальны для вас. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете внутри спокойствие и умиротворение. У каждого на это уходит разное количество времени. Дайте себе столько времени, сколько вам нужно. Удерживайте всё своё внимание на дыхании и проговаривании фраз про себя или вслух. Ощущайте, как с выдохом вы освобождаетесь от негатива, а со вдохом наполняетесь самыми светлыми чувствами.

### **Медитация «Дыхание Жизни» (15 минут)**

В комплекте к этой книге прилагается аудиозапись медитации «Дыхание Жизни». Её полезно скачать на телефон и иметь всегда под рукой. Все фразы там уже записаны, вы просто слушаете и дышите. Медитацию сопровождает приятная музыка, которая усиливает успокаивающее и расслабляющее воздействие.

Это один из самых эффективных инструментов освобождения



дения от страхов, негативных мыслей и эмоций, о чём говорят многочисленные отзывы тех, кто применяет эту практику.



Галина Стефанова

Практика невероятно простая и очень действенная! Я применяю Дыхание Жизни во время ситуаций, когда меня накрывает раздражение, гнев или обида. С каждым выдохом и выдохом мое негативное чувство или проблема становятся все меньше и меньше и как будто удаляются от меня, в то время как я поднимаюсь вверх. А затем проблема становится такой мааааленькой, что превращается в крошечную точку, а затем и вовсе исчезает!! Дыхание - это самый быстрый путь к гармонии и душевному спокойствию!! Благодарю вас, Мария, за это волшебный и универсальный инструмент 💕



3 декабря в 17:57 Ответить



Техника выполнения настолько проста, что вы сможете не только освоить её сами, но и научить своих детей.

# Техника «Белый экран»

Представьте, что ваше сознание – это экран, на котором всё время появляются мысли и образы. Ваша задача – очистить этот экран. Прodelайте практику прямо сейчас.

Примите удобную позу, желательно с прямой спиной. Закройте глаза. Переместите внимание внутрь своего тела и своих ощущений. Осознайте свое дыхание. Сделайте несколько медленных и спокойных вдохов и выдохов. Теперь представьте свой внутренний экран сознания. Он чистый, как белое полотно. И вот на нём постепенно проявляются ваши мысли, суждения, образы. Теперь, когда вы увидели их, сотрите всё это с экрана своего сознания. Затем позвольте мыслям и образам снова проявиться. И опять мягко и спокойно очистите экран. Делайте это легко, словно уборку в доме. Возможно, вам захочется прекратить эту практику. Вы вдруг вспомните о «важных» делах или подумаете, что зря тратите время. Не попадайтесь на эти и другие ловушки ума. Помните, что всё это мысли, которые вам нужно стереть с экрана, не зависимо от их содержания. Вы – наблюдатель. Вы просто отслеживаете появление мыслей и стираете их, не вовлекаясь в сами мысли и образы. Продолжайте и наблюдайте за этим состоянием. Снова и снова стирайте все мысли и образы со своего внутреннего экрана, пока он не станет

чистым и пока в вашей голове не останется ни одной мысли.

Вы можете делать эту практику от 3 до 30 минут. В среднем – 10-15 минут оптимальное время. Повторяйте практику по мере внутреннего отклика. Цель – почувствовать состояние внутренней чистоты и тишины, полного отсутствия мыслей.

### **Медитация «Очищение сознания» (17 минут)**

На основе техники «Белый экран» в Онлайн-школе ИСКРА мы создали Медитацию «Очищение сознания». Аудиозапись практики входит в комплект «Остановка Ума». Выделите время и погрузитесь в медитацию.

В конце Медитации «Очищение сознания» вы можете получить ответ на какой-то важный для вас вопрос. Для этого задайте его в полной ясности своего сознания, когда ваш экран уже будет чист и вы ощутите состояние внутренней тишины. Если вопросов нет, просто побудьте в состоянии ясности и чистоты сознания.

Помните, что это состояние может наступить не разу. И каждому человеку требуется индивидуальное время на эту тренировку. Главное, что это работает. Данная практика, как и предыдущая, требует регулярного применения и имеет накопительный эффект.



Оля, благодарю за предложенные медитации!

Мария, благодарю за их создание! Выбрала Очищение. И поняла, как же просто и эффективно. Мой "болтун" надоедает мне не только днем, перед сном или среди ночи тоже любит "трепаться". Иногда я с ним справляюсь, иногда он побеждает). Благодарю за идею белого экрана 😊

Наше сознание нуждается в постоянном очищении также, как и тело. На уровне мыслей и эмоций важно делать уборку, понимать, что негативные мысли и эмоции, как грязь в доме, просто нужно смывать, стирать и не думать о них. Вы же не размазываете по всему дому грязь с улицы, которую принесли с одеждой или обувью, верно? Вы просто смываете её. Так почему же вы позволяете негативным мыслям и эмоциям, которые представляют собой не что иное как грязь на ментальном и эмоциональном уровне, управлять собой и загрязнять своё внутреннее пространство? Просто научитесь обращать своё внимание на это и регулярно очищать свой ум, свой ментальный и эмоциональный план, своё сознание.

# Техника «Водопад»

Эта техника объединяет в себе все практики, связанные с очищением сознания водой. Вода способна очистить не только тело, но также мысли, эмоции, энергетику. Вода обладает собственным сознанием и памятью. Японский исследователь Масару Эмото доказал способность воды сохранять и передавать информацию – посмотрите документальный фильм «Великая тайна воды» с его участием (3).

Наши предки знали об этой способности воды с незапамятных времен и пользовались ей, например, для исцеления, применяя заговоры на воду, смешивая воду из разных природных источников, заготавливая травяные настои на особой воде, начитывая и намаливая воду определёнными велениями для здоровья тела, духа и сознания.

Считается, что вода, которая проходит через водопад, то есть разбивается вертикальными струями с высоты о камни, становится полностью очищенной. То есть в ней стираются все программы, она обновляется, становится информационно чистой, как новая флешка, где ещё нет записей.

Перед тем, как мы приступим к технике «Водопад», необходимо изменить своё отношение к воде. На место потре-

бительского подхода, когда мы пользуемся водой, как чем-то само собой разумеющимся, должно прийти осознанное, рациональное и уважительное взаимодействие с этой живой энергией творения. И тогда Вода раскроет вам чудеса своей магии очищения.

Вода – это сама суть мира, в котором мы живём. Мы, наши тела – это вода на 80%. Мы преимущественно состоим из жидкостей, каждая из которых обладает своей уникальной информацией, например: кровь, внутриклеточная жидкость, пот, моча, сперма, материнское молоко и так далее. Вода, любая жидкость – это энергия и информация, запечатанные в определённую форму. Это основа материального мира, с которой нашим учёным предстоит разбираться ещё не одну сотню лет.

Наши мысли и эмоции также представляют собой энергию и информацию. И на них влияют процессы, связанные с водой. Вспомните, как хорошо вы себя чувствуете после душа. Очищается не только тело, правда? А теперь представьте себя после купания в проруби – все мысли разом выгоняет, а чувства и эмоции переполняют! Или вы только что приняли горячую травяную ванну, после этого хочется расслабиться и уснуть сладким сном.

Вода – это особая среда, где действуют свои физические

законы. И мы чувствуем это во время реального погружения в воду, а также можем ощутить через медитацию. Это очень приятное состояние обновления, очищения через воду. В зависимости от того, насколько глубоко вы способны погружаться в медитацию, вы можете поймать состояние иной реальности.

### **Суть техники «Водопад»**

Выполняется сидя в позе лотоса, в позе по-турецки или сидя на стуле, стопы прижаты к полу. Закройте глаза. Сделайте несколько осознанных вдохов и выдохов. Когда почувствуете полное погружение в себя, представьте, что находитесь под струями воды, под водопадом в живописном месте, среди красивой тропической природы.

Вы чувствуете, как струи воды омывают ваше тело и сознание, забирая с собой все мысли и эмоции, все чувства, полностью очищая и освобождая вас на всех планах бытия. Здесь и сейчас эти несколько минут практики для вас существует только водопад и ничего больше.

Для усиления эффекта погружения можно заранее включить музыку со звуками водопада. Если вам случится быть под водопадом в реальной жизни, обязательно запомните эти ощущения, они помогут вам в практике очищения сознания. Когда мы у водопада или под водопадом, у нас нет мыслей,

мы здесь и сейчас, в этом моменте радости, счастья, восторга.

Практика «Водопад» может длиться от 5 до 20 минут. Главное состояние, в которое вам важно войти – это полное отсутствие мыслей и эмоций, такое внутреннее ощущение чистоты и гармонии.

Техника «Водопад» – это отличный способ освободить голову и восстановить силы, когда вы перегружены и энергетически обессточены после насыщенного событиями дня.

Ниже вы найдете ещё несколько медитативных техник с водой, которые помогут вам разнообразить свою практику или, быть может, кому-то больше подойдут, чем медитация «Водопад».

### **Практика «Море»**

Эта восстанавливающая и расслабляющая практика немного мягче по своему воздействию, чем техника «Водопад» и, возможно, больше подойдёт для регулярного использования. Выполняется лёжа.

Соединитесь с внутренними ощущениями тела через осознанное дыхание. Представьте себя на берегу моря или океана (а может вы там и находитесь). Если у вас есть любимое место, мысленно переместите себя туда. Вы лежите на



мягком теплом песке, и море ласковой набегающей волной омывает ваши ноги и ваше тело. Представьте, как уходящая волна забирает с собой все ваши мысли и эмоции, очищая вас на всех планах бытия. Почувствуйте это освобождение и чистоту.

Практика обычно длится 7-10 минут. Начните с 3-5 минут и далее наблюдайте за ощущениями. Звуки моря также помогут вам глубже погрузиться в реальность морского побережья. Не затягивайте практику, не стоит лежать на море или мысленно пребывать под водопадом час или более, даже если вам это очень нравится. Без фанатизма, вас ждут и другие дела.

### **Практика под душем**

Вертикальные струи воды прекрасно очищают сознание. В этом вам поможет обычный душ, если вы будете принимать его осознанно, а не «на автомате». Просто встаньте под струи воды, закройте глаза и полностью погрузитесь в эти ощущения. Обратитесь к воде, как к живому существу, обладающему своим сознанием, как к вашему другу.

Попросите воду очистить вас на всех планах бытия. Очистить ваши мысли, чувства, эмоции, сознание, подсознание, энергетические тела и физическое тело. Ощущайте, как струи воды омывают ваше тело и очищают вас на всех уров-

нях. Погрузитесь полностью в переживание этого опыта в моменте здесь и сейчас. Отпустите мысли, не позволяйте им отвлекать вас.

Обычно, когда человек впервые делает какую-то практику, его одолевают мысли, типа: «правильно ли я это делаю», «а что именно я должен чувствовать или представлять» и т.п. Нет ничего «правильного» или «неправильного» – это лишь оценки ума, а вам нужно на время отключить ум и погрузиться в тело, в ощущения, в переживание настоящего момента, какой он есть. Все мысли и эмоции покидают вас, оставляя внутри покой и умиротворение, состояние чистоты и ясности.

Понаблюдайте за своими ощущениями и сравните, как вы чувствуете себя после обычного душа и после осознанного взаимодействия с водой.

Вода поможет вам вернуть самообладание и очистить себя от дурных мыслей даже в ситуациях, когда нет времени или возможности принять душ. Вам понадобится любой источник воды. Наберите воду в ладони, обратитесь к воде как к живой энергии очищения, попросите ее забрать с собой все ваши страхи, мысли, эмоции, сомнения и т. д. Побрызгайте водой себе на макушку, слегка обрызгайте себя, символизируя этим действием очищение. Сделайте несколько осознан-

ных вдохов и выдохов, чтобы прийти в баланс. Поблагодарите воду и Высшие силы за помощь.

По существу на этом основано применение святой воды – её намаливают, с её помощью исцеляют, очищают, омывают, благословляют. Отличие современного религиозного подхода к воде от мудрости наших предков в том, что церковь не признаёт, что вода – это живая энергия, что она обладает своим сознанием и памятью, и что воду можно не только потребительски использовать в своих целях, но и взаимодействовать с ней, как с непознаваемым для нас живым творением Создателя.

### **Медитация «ОДА Дождю» (11 минут)**

В завершении о техниках очищения сознания водой несколько слов об одной из самых удивительных медитаций – «ОДА Дождю». Практика входит в комплект «Остановка Ума», а также занимает достойное место в Альбоме медитаций «ОДА».



Елена Мухоморова

Очень ждала именно эту медитацию. Свидание состоялось и я очень рада. Очень люблю дождь с самого детства, когда в доме тепло и уютно, а за окном, как в песне- тук, тук, стучит дождик... Люблю слушать его, смотреть, наслаждаюсь его запахом и свежестью. А какая свежесть после дождя! Люблю гулять под ним. Всю медитацию блаженно улыбалась!!! Благодарю. 💧🌿💧

Капли дождя – небесная вода, которая тоже обладает информационной чистотой. В нашей школе мы называем эту медитацию свидание с дождём. Включите аудиозапись в наушниках и просто погрузитесь в мир, где есть только запах дождя и мокрой зелени, беззаботная радость в сердце, легкость в теле и свет в душе.

Попробуйте разные варианты практик очищения сознания водой. Посмотрите, почувствуйте, что вам ближе. Может быть, вы даже изобретёте свой способ. А почему бы и да?! Главное – результат: научиться легко и быстро очищать своё сознание, не зависая в негативе и не позволяя ему разрушать вас изнутри.

Ум становится для нас послушной слугой тогда, когда

мысли подчиняются нашей воле. Когда мы сознательно отслеживаем и **ВЫБИРАЕМ, ЧТО ДУМАТЬ**. В противном случае, ум виляет нами, как хвост собакой. Мы думаем одно, говорим другое, делаем третье. Это выглядит абсурдно, но это именно то, что происходит сейчас с миром.

С тренировкой состояния тишины ума, вы начнёте замечать и отличать тех людей, которыми «виляет ум» и тех, кто управляют своим умом – они мыслят иначе, более осознанны и разумны в выборе своих слов и действий.

# Техника «Возвращение в сейчас»

Эта техника имеет несколько названий: состояние присутствия, быть здесь и сейчас, вернуться в настоящий момент и т. д. Суть одна – ваше внимание находится не в ваших мыслях, не в думании, не в процессе мышления, а в настоящем времени и пространстве.

Техника опять же проста и потому гениальна. Детьми мы все этим владели, точнее, это состояние было для нас само собой разумеющимся, мы в нём жили, пока не выросли и не ушли «жить» в свои мысли.

Итак, всё просто: переведите внимание в настоящий момент. Поймали себя на мыслях, которые ходят по кругу, переведите внимание на то, что происходит у вас под носом здесь и сейчас. Оглянитесь. Где вы? Порой, люди так глубоко уходят в свои мысли, что не сразу могут вернуться в реальность и понять, где находятся.

В фильме «Аватар» Джеймса Кэмерона есть такая фраза про современных людей: «во сне ходящие» – это так и есть.

Выйдите из толпы людей, неосознанно бегущих по своим делам по кругу однообразной рутины, и начните осознавать, что происходит вокруг вас. Поначалу вам покажется, что «не

на что смотреть». Всё однообразно и неинтересно, «ничего нового». На самом деле вы пока не видите жизнь.

**Вы видите представление своего ума о жизни, не более того.**

Это доказано наукой. Ум не особенно вглядывается в привычное (зачем?), выдавая вам за настоящее картинку из прошлого опыта. Так проще. И если вы не вглядываетесь в детали, соглашаетесь с этой картинкой, то вы не видите мир, **ВЫ СПИТЕ** наяву в картинках (представлениях) своего ума о жизни. Поэтому и теряется вкус жизни, создается ощущение, что вы это уже видели много раз. Но стоит с этим не согласиться, проявить немного больше внимательного наблюдения и элементарного детского любопытства, как мир показывает вам другую сторону... И она воистину прекрасна!

Ни один день не похож на предыдущий. В мире всё меняется, всё находится в непрерывном движении и развитии. Просто это происходит очень незаметно, маленькими шагами, и «замыленному» взгляду кажется, что ничего не меняется, «всё как всегда».

Посадите сырое семечко подсолнечника в землю в стеклянном стакане у самого стекла, чтобы видеть, как оно растёт. Поливайте и наблюдайте. Если вы будете сидеть и смотреть на семечко, вам будет казаться, что ничего не происходит, но на самом деле это не так. Просто ваш взгляд этого не

замечает. Он не замечает медленного движения перемен. А семечко растёт. Происходит чудо сотворения новой жизни прямо на ваших глазах, а вы этого не замечаете. Вы можете отследить статические картинки этапов этого роста, но сам процесс медленного развития непостижим для вашего ума.

Сейчас, когда есть технические возможности, можно поставить видео камеру и записать непрерывность роста семечка, а потом на быстрой перемотке увидеть, как это происходит. Но это всё равно не поможет вам увидеть своими глазами, как это происходит в режиме реального времени здесь и сейчас. Как происходит чудо больших перемен во всём мире маленькими незаметными шагами в каждом мимолётном мгновении.

Поэтому, если вы хотите научиться замечать маленькие чудеса и даже больше – научиться их создавать, сначала вам нужно научиться возвращать свое сознание в настоящий момент и замечать в нём маленькие чудеса, важные детали – те самые, из которых состоит сотворение нашей жизни. Тогда, со временем вы сможете стать созидателем, а не потребителем.

И это не просто слова или философия. Это опыт. Получите свой собственный, и тогда, возможно, на одном из прямых эфиров на моем канале нам будет о чём поговорить ;) )



Итак, применяйте эту технику возвращения себя, своего сознания из мыслей в настоящий момент и внимательно наблюдайте за вашей реальностью вокруг:

– **Замечайте мелочи в сейчас.** Когда идёте по улице, едете в транспорте или стоите в очереди, и вам особенно нечего делать. Не уходите в мысли, наоборот, вынырните из них. Осознайте, что происходит вокруг вас. Замечайте мелочи, которые меняются на знакомой улице, в привычных местах. Ищите необычное. Оно есть, просто надо научиться замечать.

– **Измените привычный план.** Освежите свои впечатления, выйдите из рутины, сделайте что-то необычное в привычном, не по плану. Например, пойдите незнакомой дорогой на работу. Или попробуйте себя в новой роли: станьте активным, если обычно вы предпочитаете «постоять в сторонке» или наоборот, умерьте свой пыл, если обычно вы «впереди планеты всей». Если вы хотите овладеть навыком, которого у вас нет, вам необходимо научиться делать то, что вы ещё не делали.

– **Наблюдайте за людьми:** в метро, в транспорте, на улице. Их лица о многом могут вам рассказать. Замечайте мелкие детали, как Шерлок Холмс, который по одному лишь внешнему виду мог многое рассказать о человеке.

Эта техника развивает множество полезных навыков, в

первую очередь – неординарное творческое мышление, осознанный подход ко всему и широкое видение мира. Например, вам открываются возможности, которые прежде вы не замечали; вы учитесь находить пути решения в безвыходных ситуациях, причем решения весьма оригинальные и действенные. Словом, вы начинаете замечать то, что не видят другие, живя в однообразных представлениях своего ума, в своем бесконечном и изматывающем диалоге мыслей. Применяя эту технику, со временем каким-то непостижимым образом в кажущемся всеобщем хаосе вы начинаете замечать удивительную гармонию жизни и, мало того, вы начинаете в неё встраиваться. И тогда в вашей жизни действительно происходят чудеса, и вы становитесь участником и причиной очень приятных перемен, причём не только для себя.

В одном из моих любимых фильмов «Мирный воин» (4) показан момент, когда учитель возвращает ученика из буйства его мыслей и эмоций в настоящий момент и показывает ему чудо этого воистину уникального мгновения. Обычно на такие, происходящие вокруг нас чудеса, мы просто не обращаем внимание, поглощённые своей персональной драмой, которая разворачивается у нас в голове. Посмотрите фильм, этот момент происходит в парке, вы поймёте, о каком эпизоде идёт речь.

# Заключение

В ваших руках рабочий инструмент, инструкция. Чем станет для вас эта небольшая книга, зависит от того, что вы возьмёте из неё в свою жизнь.

Три стадии работы со знанием:

Получение.

Применение.

Передача.

Только при прохождении полного цикла знание приносит максимальную пользу миру и реально улучшает нашу жизнь.

Вы получили знание. Теперь адаптируйте его к себе,стройте в повседневную жизнь также, как чистку зубов. Начните применять. Если возникнут вопросы, напишите мне (контакты ниже).

Не бывает универсальных рекомендаций, подходящих для всех и каждого. Выбирайте, пробуйте, совмещайте, экспериментируйте. Главное – доведите себя до результата. Почувствуйте состояние внутреннего безмолвия. Это момент полной ясности и внутренней чистоты. Это состояние мира внутри вместо постоянной внутренней борьбы с самим собой. Состояние тишины ума – это состояние, из которого

мы вышли и в которое должны вернуться, получив опыт погружения во тьму драмы, чтобы, пережив её, осознать себя людьми нового сознания, владеющими своим умом.

Когда мы наведем порядок в своей голове, мы наведем порядок в мире: в доме, в городе, в стране и на всей планете. И это лишь вопрос времени. Будьте первым – держите в чистоте свои мысли, владейте своим умом и сделайте его инструментом на службе вашего Высшего Сознания.

# Ссылки

Альбом медитаций ОДА, скачать 10 аудиозаписей с инструкцией можно на этой странице сайта:

<https://masokol.ru/project/meditation/meditacii-oda-osoznannoe-dyhanie/>

А также в моём профиле ВКонтакте @masokol в разделе «Музыка» – «Медитации с Марией Соколовой»/

Марафон Здоровья, на котором родилась практика «Дыхание Жизни»:

<https://masokol.ru/marafon/>

Документальный фильм «Великая тайна воды» (2006, телеканал Россия):

Художественный фильм «Мирный воин» на основе реальной истории из жизни спортсмена Дэна Миллмена – автора одноимённой серии книг:

# Контакты:

Автор книги Мария Соколова:

ВКонтакте: @masokol

Telegram: masokol2

Почта: masokol@bk.ru

Сайт: <https://masokol.ru>