

Практики, меняющие жизнь

МУДРОСТЬ
ДИПАКА
ЧОПРЫ

ОБРЕТИ
ЖЕЛАЕМОЕ,
СЛЕДУЯ
7 ЗАКОНАМ
ВСЕЛЕННОЙ

Тим Гудмен

Практики, меняющие жизнь

Тим Гудмен

**Мудрость Дипака Чопры.
Обрети желаемое, следуя
7 законам Вселенной**

«Издательство АСТ»

2013

Гудмен Т.

Мудрость Дипака Чопры. Обрети желаемое, следуя 7
законам Вселенной / Т. Гудмен — «Издательство АСТ»,
2013 — (Практики, меняющие жизнь)

ISBN 978-5-17-078860-6

Эта книга-тренинг поможет вам на практике освоить семь духовных законов успеха, открытых известным индийским врачом и исследователем, специалистом в области наук о возможностях человека, учителем и писателем Дипаком Чопрой. Может быть, вы привыкли считать, что для успеха надо много и тяжело трудиться, уставать, во многом себе отказывать? Но цветок цветет, не делая напряженных попыток зацвести, птицы не пытаются петь и летать – они это просто делают, легко и свободно. Это в их природе, как в природе Солнца и звезд – светить и сиять... Законы мироздания одинаковы для всего сущего – и для цветка, и для птицы, и для солнца, и для человека. Познав и научившись применять эти законы на практике, вы сможете легко, свободно, без усилий воплощать в жизнь свои самые смелые мечты. Книга также издавалась под названием «Помощь Дипака Чопры. Обрети желаемое, следуя 7 законам Вселенной».

ISBN 978-5-17-078860-6

© Гудмен Т., 2013
© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Вступление	6
Глава 1	9
Узнайте о том, кто вы на самом деле	9
Почувствуйте поле Чистой Потенциальности внутри себя	11
Научитесь останавливать внутренний диалог	13
Освойте практику молчания	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Тим Гудмен
Мудрость Дипака Чопры
Обрети желаемое, следуя
7 законам Вселенной

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Вступление

Дипак Чопра – великий Учитель современности, считает, что в основе любого настоящего успеха лежит духовность. Но, согласитесь, «успех» и «духовность» – слова, которые последнее время звучат слишком часто и в самых разных контекстах. И то и другое вызывает в сознании большинства людей множество привычных стереотипов. Успех ассоциируется с бешеной гонкой за славой, популярностью, материальными благами – кто не успел, тот опоздал! Духовность же связывается обычно с отрешенностью от всего материального, вплоть до аскезы, с уходом от мира и отрывом от реальности, таким витанием в облаках.

Дипак Чопра – известный индийский врач-эндокринолог (живущий ныне в Америке), учитель и писатель. Специалист в области наук о самосовершенствовании, гармонии тела и духа, раскрытия всего потенциала человеческих возможностей. Он делает, казалось бы, невозможное: снимает шоры с глаз людей, слушающих его лекции, посещающих его семинары, читающих его книги, и помогает им увидеть истину – истину мироустройства.

Но истина мироустройства все же такова: понятия духовность и успех не только не противоречат друг другу, но оказываются тесно связанными, и даже дополняющими друг друга.

А главное – подлинный успех оказывается не имеющим ничего общего с гонкой на выживание, а подлинная духовность несет в себе свет, радость и процветание, а вовсе не убожество существования, как думают многие.

Знание, которое несет Дипак Чопра, позволяет прозреть, очнуться от монотонного, однообразного, безрадостного существования, словно от многолетнего сна, – и увидеть перед собой совсем другой мир – мир, полный любви, счастья, мир, сулящий неограниченные возможности, мир, где можно обрести подлинные богатства, как духовные, так и материальные, мир света, солнца, свободы и радости.

Представьте, что вы жили в комнате с наглухо закрытыми ставнями и уже были уверены, что солнца в мире не существует. И вдруг приходит кто-то, кто снимает ставни, раздвигает плотные шторы – и в ваше жилище врывается солнечный свет, и синева неба, и птичье пение, и потоки свежего воздуха, и аромат цветов... Примерно то же самое делает Дипак Чопра, открывая людям – тем, кто готов, конечно, то есть кто сам мечтает о переменах – целый новый, безграничный, прекрасный, полный возможностей мир.

Мы еще очень мало знаем о Мироздании и о его истинных законах. А ведь именно знание этих законов помогает строить свою жизнь осознанно, быть ее хозяином, а не полагаться на волю случая и судьбы. Дипак Чопра помогает нам открыть эти законы – и узнать, что Мироздание на самом деле дружелюбно к нам, готово способствовать нашему успеху, благосостоянию, нашему счастью, реализации наших талантов и способностей.

Семь духовных законов успеха, о которых рассказывает на своих лекциях, которые описывает в своих книгах Дипак Чопра – это поистине бесценное знание. Но одного только знания мало, надо еще уметь применить его на практике. И не раз-другой, и не от случая к случаю – применять это знание надо постоянно.

Иными словами – надо научиться жить в согласии с этими законами, жить каждый день, каждый час, каждый миг.

И вот тут у читателей неизбежно возникает вопрос: *как?*

Как это сделать?

Нужно ли для этого радикально менять свою жизнь?

Отказываться от прежних привычек и занятий?

Именно страх перед переменами в сочетании с незнанием, как применять духовные законы на практике, заставляют многих людей остановиться буквально на пороге своего счастья.

Если вы читаете эту книгу – вы уже на пороге. Решайте, хотите вы двигаться дальше или предпочтете повернуть назад. Вам мешают сомнения? Вы боитесь перемен? Представьте, что перед вами автомобиль, в надежности которого вы стопроцентно уверены. Вы уверены также в непревзойденном мастерстве водителя этого автомобиля. Вы точно знаете, что по дороге с вами не случится ничего плохого – напротив, путешествие будет радостным и приятным. И в результате автомобиль привезет вас в самое прекрасное место на свете, какое вы только можете себе представить. Что мешает вам сделать шаг – и сесть в автомобиль?

Путь следования законам духа подобен поездке в надежном комфортабельном автомобиле в самое счастливое место на свете.

Дорога стелется сама собой, за каждым поворотом ждут удивительные открытия и прекрасные новые впечатления. Вам не нужно больше вслепую кочевать по перевалам, горам и долинам, неся на спине тяжеленные рюкзаки. Вам не нужно пробивать себе дорогу через скалы и продираться сквозь непроходимые леса. Законы духа – это и карта, на которой ваш путь уже проложен, и навигационные приборы, которые проведут вас по самой благоприятной местности и по кратчайшей дороге.

«Прийти в самое прекрасное место, где исполняются все мечты и желания, и при этом не напрягаться, не рваться изо всех сил, не участвовать в гонке на выживание?» – спросит тот, кто не знаком с духовными законами. Но вот представьте себе, что вы решили вырастить цветок. На самом деле все, что вам нужно сделать – это создать условия для роста и развития этого цветка. Подготовить почву, полив, удобрения... И тогда цветок будет расти сам. Вам не нужно прилагать усилия, чтобы росток показался из земли, затем вырос, покрылся листьями и бутонами. Вы ведь не станете вручную раскрывать лепестки бутона, чтобы он превратился в прекрасный цветок. Нет, после того, как вы создали условия для роста цветка – вам останется лишь ждать, наблюдать и любоваться прекрасными плодами своего труда.

Одно из открытий Дипака Чопры состоит в том, что во всей природе – как физической, так и духовной – действуют одни и те же законы. Ваш успех может быть подобен росту и раскрытию цветка. Вы лишь создаете условия – и больше не прилагаете усилий. Прекрасный цветок расцветает сам, наполняя великолепным ароматом всю округу, радуя прохожих, привлекая бабочек и пчел. Вы получаете исполнение всех желаний, благосостояние, успех, реализацию своих талантов, всю полноту счастья и наслаждения жизнью. Но все это – при условии, что вы правильно приготовили почву.

Эта книга, собственно, о том, как правильно приготовить почву, на которой сам собой расцветет прекрасный цветок вашего успеха.

Знание в сочетании с практикой – каждодневной практикой взращивания вашего успеха – вот что вы найдете на этих страницах. Если вы уже читали книги Дипака Чопры, если вам кажется, что вы знаете и понимаете то, о чем в них написано, но при этом ваша жизнь никак не изменилась – значит, эта книга для вас. Вам не хватает именно практики. Вам не хватает реального воплощения знаний в жизнь. А ведь мудрое высказывание недаром гласит: тот, кто знает, но не умеет – на самом деле и не знает.

Знания и практические упражнения, представленные в этой книге, адаптированы именно для восприятия читателей с западным складом мышления. Ведь то, что в книгах Дипака Чопры понятно и привычно людям с восточным менталитетом, у европейцев подчас вызывает лишь множество новых вопросов.

«Медитируйте», – говорит Дипак Чопра. Восточный человек кивает и садится в медитацию, а западный человек спрашивает: «Как?», затем долго чешет затылок и в итоге не сдвигается с места. Эта книга избавит вас от подобных и многих других трудностей.

В каждой главе и в каждом практическом задании вы будете получать исчерпывающие ответы на вопросы «Как?», «Зачем?», «Почему?» и множество других вопросов, которые могут у вас возникнуть на пути практического освоения духовных законов бытия. В итоге ваш путь будет гладким, все нужные вам перемены начнут происходить легко, без потрясений, вы будете получать каждодневную радость от каждого вашего шага на пути к успеху, и сам успех станет наградой, не требующей жертв и лишений. Вы получите все то, на что можете рассчитывать по праву – по праву своего рождения, по праву того, что вы Человек – и поймете, что именно так задумано было великими и незыблемыми законами Вселенной. Согласно этим законам вы должны быть счастливы. Все, что вам нужно – открыть эти законы для себя и следовать им.

В добрый путь! Семь шагов к успеху – семь ступеней к счастью – семь духовных законов ждут вас. Приступайте же к их освоению без сомнений и колебаний, и пусть ваш путь будет гладким, легким, полным чудесных открытий, и, конечно, счастливым.

Глава 1

Закон Чистой Потенциальности

Все, что мы воспринимаем как материальную реальность, порождено в невидимой области вне пространства и времени – в области, по данным науки, состоящей из энергии и информации. Нечто превращает хаос квантового супа в звезды, галактики, тропические леса, человеческие существа и наши мысли.

*Дипак Чопра,
Как познать Бога*

Узнайте о том, кто вы на самом деле

Давайте подумаем вот о чем: если мы хотим что-то создать, что нам нужно для этого? Правильно, нам нужно то, из чего мы будем это создавать. Нужен материал. Нужна какая-то изначальная субстанция, из которой мы в итоге можем сделать то, что нам необходимо, то, что мы желаем и планируем увидеть воплощенным в жизнь.

Чтобы вырастить цветок, нужны семена, вода, подготовленная почва и солнечный свет. Чтобы сшить костюм, нужна ткань, нитки и иголки. Чтобы приготовить обед, нужны подходящие продукты, посуда, огонь и мастерство повара.

А что нужно, чтобы создать целый мир? Вселенную? Все то, что мы видим, слышим, ощущаем? Из каких материалов, из каких «кирпичиков», а может, из какого «теста» сотворено все это?

Большинство людей об этом не задумываются, верно? А зря. Ведь природа процессов творения едина на всех уровнях бытия. Одни и те же законы созидания действуют и в масштабах Вселенной, и в масштабах вашей собственной жизни. И если вы хотите сотворить в вашей жизни именно то, что вам нужно, и именно так, как вы хотите, нужно знать хотя бы общие принципы, по которым вообще происходят процессы творения и созидания в нашем мире. А иначе неизбежны ошибки. Представьте себе повара, который не знает, какие продукты нужно использовать для супа, и как их готовить. Результат будет плачевен. Но повар может хотя бы заглянуть в поваренную книгу, чтобы разобраться, что к чему. А вот когда речь идет о таком, безусловно, более важном, чем приготовление обеда, деле, как «приготовление» собственной жизни – большинство людей почему-то не задумываются о том, что сначала этому неплохо было бы обучиться.

Давайте же немедленно исправим эту ошибку. Лучше поздно, чем никогда, ведь верно?

Итак, для начала нам придется задуматься над вопросом: из какого же «сырья» создан наш мир?

Ученые называют это энергией и информацией.

Религиозные люди называют это Богом, Творцом, Создателем.

Философы называют это Великим Ничто.

Дипак Чопра называет это Чистой Потенциальностью.

Что такое Чистая Потенциальность? Это пустота и неподвижность, из которой постоянно что-то рождается. Но, конечно, это не просто пустота. Эта пустота наполнена силой, которая еще не пришла в движение. Эту пустоту можно также уподобить спящему, не проснувшемуся еще сознанию – не проявившему себя сознанию, хотя потенциал этого сознания безграничен.

Все мироздание, все, что существует в физическом мире, является результатом того, что неявное превратилось в явное. Все, что мы созерцаем, приходит из неведомого. Наше физическое тело, физическая Вселенная – все, что мы можем воспринимать с помощью своих органов чувств, – все это является преобразованием неявного, неизвестного и невидимого в явное, известное и видимое.

*Дипак Чопра,
Семь духовных законов успеха*

Почему неподвижная пустота вдруг приходит в движение и из нее начинают создаваться целые миры, а также все, что эти миры наполняет? Один из наиболее точных ответов звучит так: таким образом Бог (Вселенная) познает себя. Бог выходит из неподвижности, чтобы взглянуть на себя и начать процесс творения. И вот тогда получается, что Бог – это и Творец, и материал для творчества, и само творение. Един в трех ипостасях! Вот он, истинный смысл святой Троицы.

Физическая Вселенная – не что иное, как Сущность, Я, обратившееся к Себе, чтобы испытать Себя как дух, разум и физическую материю. Другими словами, весь процесс творения – это процесс, с помощью которого Я, или Божественное, выражает Себя. Сознание в движении выражает себя в виде объектов Вселенной в вечном танце жизни.

*Дипак Чопра,
Семь духовных законов успеха*

Стереотипы, вложенные в наши головы легендами о сотворении мира, подчас не дают нам увидеть истинную сущность процесса. Так, одно из распространенных заблуждений состоит в том, что мир был однажды создан Богом и на этом процесс сотворения прекратился. На самом деле это не так. Процесс сотворения продолжается непрерывно, он происходит каждый миг прямо на наших глазах. Мир рождается из той самой Чистой Потенциальности, которая никуда не исчезла с сотворением мира. Она осталась не только как вечный бесконечный источник созидания, но и как истинная, незыблемая, изначальная сущность мира.

Чистая Потенциальность лежит в основе всех вещей, явлений и предметов. Чистая Потенциальность является и истинной глубинной сущностью каждого человека.

Да, и вы, и я, и все люди несут в самих себе безграничное поле Чистой Потенциальности. Религии, говорящие о том, что Бога надо искать внутри себя, имеют в виду именно это. Если все на свете создано Богом и все на свете является Богом, то человек, конечно, не исключение. Вы несете в себе Бога – Творца, Чистую Потенциальность, материал для творчества и при этом являетесь Его творением. То есть – вы принимаете участие в сотворении мира на равных с Творцом, и даже больше – неся в себе самого Творца.

Вот здесь мы подходим к самому главному. Все эти слова так и останутся словами, бессмысленным набором букв и звуков, если вы воспримете их как какую-то абстрактную истину, к вам лично не имеющую отношения. Также вы не извлечете никакой пользы из этой истины, если воспримете ее исключительно разумом и не попытаетесь на своем опыте почувствовать, что же все это означает.

Почувствуйте поле Чистой Потенциальности внутри себя

Все, чем являемся мы сами, мы можем почувствовать. А главное – что только посредством опыта, чувственного восприятия мы можем познать самих себя. Если бы мы не чувствовали своего физического тела – мы бы просто не знали, что оно у нас есть. В лучшем случае мы бы воспринимали его как нечто, отдельное от нас. И, соответственно, не могли бы им пользоваться. Точно так же, если мы не ощущаем, что являем собой Чистую Потенциальность, что в каждом из нас живет Творец – мы не можем никаким образом применить это знание к жизни. Оно остается абстрактным, чисто теоретическим, а значит, ненужным, бесполезным.

Значит, первая задача на пути творения – почувствовать свою истинную суть. Ту самую, что является истинной сутью всего мира, всей Вселенной. Прикоснуться к этой истинной сути. И хотя бы ощутить – и благодаря этому осознать – ее присутствие внутри себя.

Как ощущается присутствие внутри себя поля Чистой Потенциальности?

Оно ощущается как спокойная, прозрачная, чистая и тихая радость.

Оно ощущается как беспредельная тишина и покой.

Оно ощущается как совершенное равновесие и гармония.

Оно ощущается как абсолютная защищенность, неуязвимость и непобедимость.

Оно ощущается как ясность, простота и понимание.

Оно ощущается как блаженство.

На самом деле почувствовать это не так трудно, как может показаться. Надо быть только абсолютно уверенным: эта истинная суть, этот Бог внутри, это поле Чистой Потенциальности – оно существует.

И если вы захотите, то можете обнаружить его и прикоснуться к нему.

А если вы не чувствуете этого – то лишь потому, что вам мешает суета внешнего мира и настроенность вашего разума исключительно на внешние события, на то, что происходит снаружи. Это значит лишь одно: пора, наконец, остановиться и заглянуть внутрь себя. И сделать это без страха и тревоги, а с радостным предвкушением Встречи с самим собой, и с той бесконечной красотой, мудростью и силой, которыми отмечено ваше истинное «Я».

Сейчас будет простое подготовительное упражнение – но, может быть, вам уже в процессе его выполнения удастся встретиться с полем Чистой Потенциальности внутри вас.

Упражнение 1. Вслушиваясь в тишину

Найдите любое место, где вы можете немного посидеть с закрытыми глазами. Закройте глаза и начните вслушиваться в то, что происходит вокруг. Даже если вы сидите в тихом помещении, все равно вы услышите какие-то звуки, если задаетесь целью их услышать. Постарайтесь услышать даже то, что еле слышно: шум ветра за окном, тиканье часов, звук капающей воды, чей-то отдаленный разговор и т. д. Теперь осознайте: все, что вы слышите сейчас, происходит снаружи, во внешнем мире. Вы настроены сейчас на восприятие внешнего мира. Но это не единственно возможный способ восприятия.

Представьте, что внешние звуки отдаляются. Они остаются снаружи, а вы обращаете внимание внутрь себя. Это похоже на то, как если бы вы нырнули с головой в толщу воды и настроились на то, что происходит там. Внешний мир оказывается не просто снаружи, но вне зоны вашего восприятия.

Настройтесь теперь на то, чтобы слушать свою внутреннюю тишину. Отметьте, что звуки существуют лишь снаружи. Внутри вас этих звуков внешнего мира нет, даже если вы продолжаете их слышать. Не старайтесь перестать слышать внешний мир! Просто отдавайте себе отчет: эти звуки,

которые вы слышите, не имеют никакого отношения к тому, что происходит у вас внутри.

Вслушивайтесь во внутреннюю тишину, четко разделяя в своем сознании: звуки – снаружи, тишина – внутри. Постарайтесь как можно глубже погрузиться в эту внутреннюю тишину. Возможно, в какой-то момент вам удастся слиться с ней воедино. Это и есть момент соприкосновения с вашим истинным «Я», с полем Чистой Потенциальности. Если вы удержитесь в этом состоянии хотя бы 10 секунд – этот навык останется с вами, в вашем опыте уже навсегда. Вы уже умеете это, а значит, не разучитесь никогда.

Но даже если на первый раз вы всего лишь сосредоточитесь на внутренней тишине – вы уже сделали очень большой шаг к соединению со своей истинной сутью.

Научитесь останавливать внутренний диалог

Выполняя предыдущее упражнение, вы могли заметить, что сосредоточиться вам мешают навязчивые мысли, сами собой возникающие в голове. Даже случайно мелькнувшая мысль словно приглашает вас зацепиться за нее и начать ее обдумывать. Вы и в самом деле начинаете ее обдумывать, но даже не замечаете, как перескакиваете с этой мысли на следующую, затем на другую, третью, и так до бесконечности. В итоге мысли просто скачут беспорядочно – вы толком не додумываете до конца ни одну мысль, не приходите ни к каким выводам и решениям, хотя ваша голова все время занята. Получается, что она работает впустую? Так и есть. Большую часть времени головы большинства людей заняты не мыслительным процессом, а лишь видимостью его – бессмысленной толчеей обрывков самых разных мыслей.

Эта толчая мыслей ничего вам не дает. Она лишь отнимает у вас время, силы, и, самое главное – не дает соприкоснуться с вашей **внутренней тишиной**.

Эта толчая мыслей уводит вас от вашей истинной сути.

Важное условие для соприкосновения с полем Чистой Потенциальности – это умение остановить внутренний диалог.

Это умение осваивается постепенно. Не старайтесь сразу избавиться от всех мыслей – это вам, скорее всего, не удастся. У многих людей, пытающихся усилием воли остановить внутренний диалог, наплыв непрошенных мыслей, напротив, лишь усиливается. Не пугайтесь, если такое произойдет и с вами – это нормально и естественно. Просто дайте себе время и не ставьте перед собой слишком сложных заданий.

Для начала достаточно, если вы научитесь останавливать внутренний диалог хотя бы на 3–4 секунды. Главное – уловить и запомнить это состояние. Дальше вам будет все легче и легче входить в него, а со временем вы будете удерживать **внутреннюю тишину** безо всяких мешающих мыслей все дольше и дольше. Не бойтесь, что в итоге вы вообще разучитесь думать – этого не произойдет, но вы возьмете под контроль свой мыслительный процесс. Вы станете хозяином ваших мыслей, а не они – вашими хозяевами, как происходит сейчас.

В этом вам помогут следующие два упражнения.

Упражнение 2. Контроль над мыслями

Время от времени, в любой обстановке, где бы вы ни были (если вы в этот момент не общаетесь ни с кем, не заняты работой, и т. д. – то есть имеете возможность несколько минут посвятить себе) задавайтесь целью осознанно следить за теми мыслями, какие приходят вам в голову. Следите за ними, отдавайте себе отчет в том, о чем вы думаете – но постарайтесь не следовать за любой мыслью, какая только придет вам в голову, то есть не поддавайтесь «приглашению» этой мысли последовать за ней.

Вы можете заметить, что раньше безвольно следовали за любой случайной мыслью. Но вы способны проявить собственную волю и самостоятельно решать, какую мысль отогнать, а какую начать обдумывать.

Затем задайте себе вопрос: зачем вы обдумываете ту или иную мысль? Просто для того, чтобы чем-то занять голову, от нечего делать – или потому, что она для вас действительно важна? Тогда решите, что вы будете думать не просто так, а что в результате мыслительного процесса обязательно придете к какому-то решению, сделаете важные для себя выводы. Если же нет необходимости в выводах и решениях – то и обдумывать нечего.

Все это поможет вам дисциплинировать ваши мысли и не становиться их безвольным рабом.

Упражнение 3. Остановка внутреннего диалога

Когда у вас начнут неплохо получаться задания предыдущего упражнения, делайте при удобном случае так: представьте, что вы стражник, который стоит на защите чистоты вашего разума от непрошенных мыслей. Начните зорко следить, какие мысли хотят войти в вашу голову, и как только заметите очередную мысль, сразу же пресекайте ее вторжение. Вскоре вы заметите удивительную вещь: когда вы зорко следите, какая мысль придет к вам первой – мысли перестают приходить. Они останавливаются от вашего внимания к их присутствию.

Если вы сможете удержаться в состоянии полного безмыслия хотя бы 3–4 секунды – вы уже достигли своей цели. В дальнейшем вы научитесь продлевать такое состояние и на десять, и на двадцать секунд, и на минуту, и даже на несколько минут. Постепенно вы почувствуете, что в это время входите в прекрасное блаженное состояние, похожее на то, как если бы вы слегка поднялись над землей и воспарили. Это будет означать, что вы соединились со своей истинной сутью, с полем Чистой Потенциальности. Хотя раз испытал это состояние и запомнив его, вы сможете входить в него в любой момент по вашему желанию.

Освойте практику молчания

Когда у вас начнут получаться первые три упражнения этой главы, приступайте к освоению четвертого, которое поможет вам соединиться с полем Чистой Потенциальности – или с тем единым всепроникающим Духом, которым создан и пронизан весь наш мир.

Да, соединяясь с полем Чистой Потенциальности, вы, по сути, соединяетесь воедино со всем миром, обнаруживая, что нет границ между вами и другими проявлениями мира, что все люди соединены единым Духом, единым энергоинформационным пространством.

Упражнение 4. Практика молчания

Возьмите за правило ежедневно уделять от получаса до двух-трех часов времени, чтобы провести их в полном молчании. Важно, чтобы вы в это время не только ничего не говорили вслух, но и по мере возможностей удерживались от внутреннего диалога. Это должно быть временем полного погружения во внутреннюю тишину. Также желательно находиться вдали от телевизоров, радиоприемников и прочих источников звука. Само собой разумеется, что телефоны должны быть выключены.

Если вы уверены, что ваши близкие отнесутся к вам с пониманием, расскажите им о вашей практике и предупредите, что вы в течение такого то времени не сможете вступать с ними в разговоры, отвечать на их вопросы и вообще принимать участие в каком либо общении. Если же посвятить других в ваши занятия не представляется возможным, найдите время, когда вы сможете оставаться наедине с собой и заниматься этой практикой так, чтобы другие люди этого не замечали. Например, вы можете начать ради этого просыпаться раньше, чем другие члены вашей семьи или, наоборот, позже отходить ко сну. Хорошо также, если у вас есть возможность уединенных прогулок. В крайнем случае можно заниматься практикой молчания по дороге на работу, в транспорте, машине, дав себе слово не вступать ни в какие разговоры, если только того не потребует какая-либо экстренная ситуация.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.