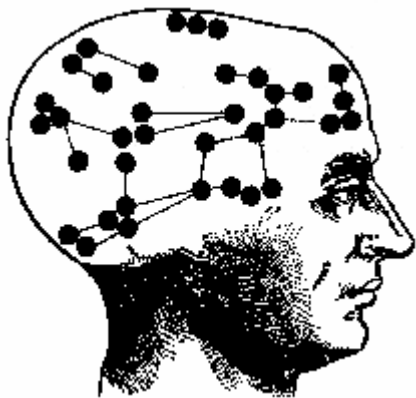


УПРАВЛЕНИЕ ВАШИМ ВНИМАНИЕМ¹

Т. Вьюжек

ВНУТРЕННЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Хотя идея внутреннего расслабления достаточно проста, осуществить ее отнюдь не легко. Если вы не отличаетесь от большинства людей, то обнаружите, что уже через несколько минут вас начнут отвлекать посторонние мысли. Ваш мозг будет планировать какую-то ерунду, прогнозировать или вновь решать застарелые проблемы. Вас может захватить поток слов или образов. Вы можете начать следить за тем, насколько хорошо вы расслабились, и автоматически отдавать себе приказания, как достичь определенного психического или эмоционального состояния. Такое принуждение, пусть даже мягкое, не позволит вам полностью расслабиться.



Расслабление ума вовсе не связано с остановкой мышления. Полностью остановить мышление так же трудно, как прекратить дышать. Расслабление ума подразумевает *неповиновение побуждениям*, которые следуют за приходящими к вам в голову мыслями. Вы просто позволяете мыслям свободно течь друг за

другом, не испытывая потребности действовать по их указке.

Как освободить себя от магнетического притяжения повседневных мыслей? Один из хороших способов – начать считать. С каждым вдохом произносите в уме очередную цифру. Медленно сосчитайте от одного до десяти, а затем в обратном порядке, от десяти до одного. Между цифрами пропускайте беспокоящие вас мысли, но затем снова переключайте внимание на цифры. Подобно шуму прибоя, ритм ваших слов способен успокаивать и расслаблять, поддерживая вас на плаву в мысленных потоках и течениях.

Кроме того, внутреннего расслабления можно достичь, если представить, что ваш мозг – это безоблачное голубое небо, а отдельные мысли – птицы, которые появляются вдалеке, пролетают над головой и вновь исчезают на горизонте. Когда к вам в голову приходит какая-то мысль, вы позволяете ей двигаться со своей собственной скоростью.

Вы не пытаетесь ее торопить, а просто даете свободно пролететь над головой.

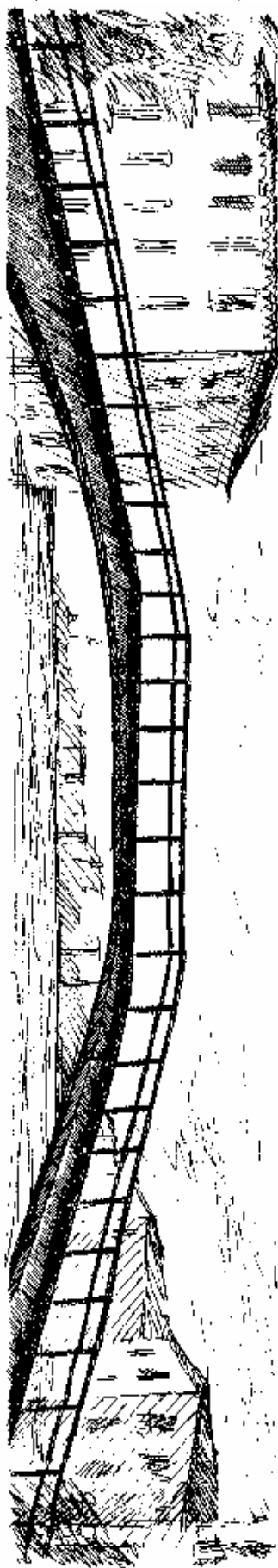
Когда вы начнете встречать свои мысли таким способом, то заметите, что каждая из них обладает собственным характером. Некоторые из них быстрые, другие медленные. Некоторые направлены в прошлое, другие в будущее.

Научившись оставаться наедине со своими мыслями, не пытайтесь при этом ими манипулировать, заниматься сортировкой и анализом, вы сможете напрямую определять их характер и форму.

Совет: запомните слова буддистского учителя Тартанга Тулку: «В вашем уме происходит то, что вы делаете».

¹ Окончание. Начало см. в Журнале «Городское Управление» №1 – 2006 г. Источник: Т. Вьюжек. Логические игры, тесты, упражнения. М.: Эксмо, 2004.

Туллу по Венеции



Мост Академии