

ПЕРШОПРИЧИНА ВСІХ СТРАЖДАНЬ

Я думав, думав, тільки те й робив, що думав,
і виганяв себе зі щастя мільйон разів,
проте жодного разу не зумів зануритися у нього.

Джонатан Сафран Фоер

Наші почуття є не наслідком зовнішніх подій, а результатом наших внутрішніх роздумів про ці події. Не події, які відбуваються в нашому житті, а наша інтерпретація їх є причиною наших страждань.

Реальність полягає в тому, що подія сталася, без будь-якої передісторії, значення чи інтерпретації. Будь-яке тлумачення чи роздуми, з якими ми асоціюємо подію, залежать від нас, і саме так створюється наше сприйняття реальності. Саме через інтерпретацію реальності, яка впливає з нашої уяви або роздумів про те, що сталося, ми породжуємо власні страждання. Не те, про що ми думаємо, а сам процес обмірковування є першопричиною наших страждань.

Думки і роздуми — це два абсолютно різні явища. Для того щоб пізнавати фізичний світ, у нас є думки. Думки не є першопричиною страждань. Вони за своєю суттю нейтральні і є лише формою інформації. З іншого боку, роздуми — це процес обмірковування наших думок. Не обов'язково постійно аналізувати свої думки. Коли ми обмірковуємо власні думки, то накладаємо на них, зі свого боку, власні обмежувальні переконання, судження та умови, які породжують наші страждання.

Вам не обов'язково вірити в те, що це правда. Спершу перевірте це на собі, аби побачити, з чим ви особисто зіткнетеся.

Коли ви відчуваєте сильний стрес і тривогу, як активно ви обмірковуєте щось?
А тепер яку емоцію ви відчуваєте, коли не обмірковуєте?

Спосіб покласти край своїм стражданням полягає не в тому, щоб намагатися зупинити власні роздуми, а в тому, щоб усвідомити — ми страждаємо тоді, коли постійно щось

обмірковуємо — і відпустити ці роздуми. Ми не можемо контролювати, що саме спадає нам на думку, але можемо контролювати, обмірковуємо ми ці думки чи ні.

Усе, що вам потрібно для того, аби покласти край власним стражданням, — це усвідомити те, що зайві роздуми є першопричиною ваших страждань. Потім сформулюйте намір свідомо відпустити ці роздуми, тому що ви розумієте, що вони не дають користі.

Без зайвих роздумів ми зазвичай перебуваємо у стані спокою. Лише коли ми починаємо щось обмірковувати, нас виштовхує з цього, насправді природного для всіх, стану. Узявши на озброєння ці знання, ви отримаєте ключ до життя, сповненого миру, любові та радості в теперішньому моменті.

ЯК ВІДПУСТИТИ ЗАЙВІ РОЗДУМИ

Ось простий алгоритм, який ви можете застосовувати, коли переживаєте будь-які емоційні страждання і хочете відпустити свої зайві роздуми, що їх спричиняють. Дайте собі простір і час, аби безболісно пройти через цей процес. Рекомендується присвятити цьому 20–30 хвилин у тихому місці, де вас ніщо не відволікатиме. Відкриті й сповнені бажання серце і розум — це все, що вам потрібно для того, аби почати відпускати страждання.

Крок 1: Пам'ятайте, що зайві роздуми — це корінь усіх страждань

- Зробіть глибокий вдих, щоб сконцентруватися і зосередитися на теперішньому моменті.
- Пам'ятайте, що ви страждаєте, коли щось постійно обмірковуєте.
- Пам'ятайте про різницю між роздумами і думками.
 - Роздуми – це процес обмірковування наших думок. Думки – це енергетичні блоки інформації, які з'являються в голові й за своєю суттю є нейтральними. Коли ми обмірковуємо свої думки, ми накладаємо на них, зі свого боку, власні обмежувальні переконання, судження та умови, які спричиняють страх, сумніви та тривогу. Думки немінучі, обміркувати їх не потрібно.
- Не намагайтеся з'ясувати першопричину своїх страждань. Першопричиною є зайві роздуми.

Крок 2: Створіть простір для формування стану немислення

Дозвольте своїм думкам бути й прийміть їх такими, якими вони є. Не чиніть опір. Зрозумійте, що ви – це не те, що ви думаєте чи відчуваєте, а сакральний простір, який утримує ці думки й почуття.

- Не бійтеся залишитися наодинці зі своїми думками і майте сміливість дозволити їм бути у вашій свідомості. Привітайте їх і зрозумійте, що думка просто хоче бути почутою.

- Спитаєте у себе:
 - Чи допомагають мені ці роздуми? Чи хочу я і надалі страждати?
 - Чого мені коштуватиме й надалі щось обмірковувати та не відпустити свої роздуми?
- Знайте, що ви в безпеці, коли відпускаєте свої зайві роздуми і вірите, що ваша інтуїція підтримає вас і подбає про вас, як вона завжди робила, коли ви дозволяли їй це.
- Щойно ви дозволите думкам оселитися у вашій свідомості й не будете чинити опір почуттям, ви зможете зазирнути за межі цих почуттів і побачити істину, що була прихована.
- Кожне почуття містить у собі зерно істини, яке допоможе вам розширити власну свідомість і дасть вам змогу відчувати життя більш повно.

Крок 3: Довіртеся і відпустіть

Щойно ви усвідомите, що ваші зайві роздуми є першопричиною страждань і що ви будете в безпеці, коли відпустите їх, свідомо зважтеся і ухваліть рішення відпустити ці роздуми. Природно виникнуть позитивні емоції, такі як умиротворення, любов і радість. Дайте собі змогу насолоджуватися цими емоціями в усій повноті, коли вони виникатимуть.