Автор: admin
05.03.2014 17:30 -

Проблемы со здоровьем? Причина – бесконтрольный ум!

Я бы сейчас коротко коснулся одной из наиболее важных причин, ведущих к набору лишнего веса, увяданию кожи, нездоровым ногтям, волосам и так далее, о которой мало где серьёзно говорится. Эта причина – наш ум. Вернее, его постоянная навязчивая деятельность. Ещё точнее – неконтролируемое и неконструктивное мышление.

Наверняка большинству знакомо состояние, когда «бурлящий» ум, больше напоминающий «мыслемешалку», порой просто изнуряет нас своей бессмысленной деятельностью. Какие-то постоянные внутренние диалоги, сомнения, страхи… Переживания каких-то неприятностей и трудностей… Прошлые обиды и будущие планы...

И мы, считающие себя хозяевами жизни, оказывается, ничего не можем поделать с этим своим «инструментом». Оказывается, что не он наш «слуга», как мы привыкли думать, а совсем даже наоборот.

Устав от своего собственного беспокойного и разогнавшегося ума, мы интуитивно ищем способы, как облегчить положение вещей (то есть замедлить и успокоить его работу), немного отдохнуть, просто избавиться от этого накопившегося стресса. А это возможно только во время отдыха. И тут в ход идут различные способы того, как отвлечь или развлечь («затормозить») свой ум хоть на время: хороший фильм или массаж, компьютер или секс, экстремальная ситуация или еда, и многое, многое другое.

Еда в этом ряду, один из самых доступных и распространённых вариантов. У многих, после того, как перенервничают, наступает прямо-таки жор (трудно не заметить) – это включается защитная функция организма. При приёме пищи, и какое-то время после, человеку становится ощутимо легче. И весь этот процесс может повторяться неоднократно.

Но обратная сторона этой медали – набор веса, что очень плохо. Развитие последующих событий предсказать не трудно: та же женщина, заметив, что она уже с усилием влезает (или не влезает) в свои платья, что портится её внешний вид, испытывает по

этому поводу новый стресс (новый разгон ума), который решается тем же способом – заеданием.

Часто с этим пытаются бороться различными диетами, голодовками, физическими нагрузками, курением... Но это не решение проблемы, так как причина всё большего накопления стресса не убирается. И это, в свою очередь, вызывает дополнительно всё новые и новые стрессы, которые решаются опять всё тем же способом – заеданием. И так бесконечно, по кругу... Вплоть до возможного психического расстройства.

Кстати, всё сказанное, относится и к мужчинам. Выход из этого тупика один – научиться «затормаживать» (успокаивать) свой ум без помощи внешних воздействий! Но это уже внутренняя работа, которой надо научиться.

Хочется отметить, что, кроме похудения, в этом случае решается и множество других проблем человека: в семье, с детьми, на работе… В принципе, уходят все жизненные проблемы, а не только набор лишнего веса, с которого всё началось.

Важно понять, что речь здесь идёт не об отказе от мышления вообще, как такового, а только лишь от неконструктивной и бесконтрольной его части. Речь идёт о замедлении и успокоении умственной деятельности, к которой стремится наш организм **подсознательно** при достаточном наборе накопившегося стресса.

Как пример мы можем рассмотреть работу обычной мышцы: если ей вовремя не давать необходимый отдых, она просто не будет справляться со своей нагрузкой. Так же, если держать её в постоянном напряжении в готовности к работе, то на саму работу, на качественное её выполнение, энергии может уже не хватить. То есть наибольшим потенциалом обладает именно спокойная и расслабленная мышца.

Посмотрите, как кошка караулит мышь у норы… Она ведь не напряжена! Наоборот – спокойна, расслаблена. Это позволяет ей не уставать от долгого ожидания и мгновенно среагировать на добычу.

Всё тоже самое относится и к **нашему уму**. При осознанном замедлении мышления, ясность ума только усиливается! Это уже много раз проверялось и доказывалось практически. Надо понять правильно – осознанное замедление не означает отупление! Это не замедление скорости мысли, а как раз наоборот! Замедление (уменьшение) процесса мышления только положительно сказывается на работе ума. Избыточное же, неконструктивное мышление мешает уму действовать ясно и чётко.

В этом случае опасения, что придётся долго думать, как отвечать на какие-то простые вопросы, напрасны и не обоснованы.

А вот обильный приём пищи вызывает как раз-таки отупление (временное), так как кровообращение усиливается в органах пищеварения, за счёт того же головного мозга. Похожее временное отупление возникает также при приёме некоторых лекарств, алкоголя, наркотических средств…

Когда мы замедляем процесс мышления осознанно, то на кровообращении и питании мозга это никак не сказывается.

Ведь как у людей происходит в жизни: перемалывание прошлых событий, опасения за какие-то действия в будущем, бессмысленный страх за близких... То есть они не живут настоящим, и их мышление постоянно мечется то в прошлом, то в будущем, а это не конструктивно. К тому же это отнимает много сил, держа человека в напряжении и не давая его организму расслабиться. А ему периодически необходим хотя бы незначительный отдых. Это же очевидно.

Значительное количество освобождённой энергии, ранее тратившейся на совершенно неконструктивную умственную работу, направляется самой природой (не интеллектом!) на исправление проблем в организме, его оздоровление и омоложение.

Но огромнейший плюс замедления мышления заключается не столько в оптимизации использования внутренних ресурсов (что само по-себе уже очень неплохо), сколько в возможности пропускать в организм огромный поток жизненной силы Природы! В литературе это часто называют: «жить в гармонии с Жизнью и окружающим миром». Спокойный ум уже не является такой толстой своеобразной «стенкой» между человеком

и Жизнью. И именно этот поток жизненной энергии глобально исправляет все (абсолютно все) наши жизненные проблемы. И чем тоньше «стенка», тем мощнее поток.

Сознательному (осознанному) замедлению мышления можно научиться достаточно быстро – хорошие результаты достигаются уже через несколько занятий. Но обязательное условие – практическое обучение должно проходить только под руководством опытных инструкторов!

Автор - **Андрей Башун**
Источник