Автор: admin
13.03.2011 12:28 - Обновлено 30.10.2014 04:06

Как сделать мысли чистыми? Часть 1

Если у тебя не будет дурных мыслей, не будет и дурных поступков.
(Конфуций).

Чистоту и порядок любят все. Если в доме беспорядок, нужно потрудиться и сделать уборку, тогда в нём и живётся приятно. Порядок в мыслях – вещь приятная, и чтобы навести там порядок, необходим труд.

А вообще, что творится у нас в головах? Что означает выражение «пришла мысль»? Кто-то может спросить: «Разве мысль – не продукт деятельности головного мозга»? Процесс мышления до сих пор остается предметом исследований. Если предположить, что мысли рождаются в мозгу, как тогда объяснить появление информации, которой человек не знал и не мог вывести логически?
Примером служат не только «озарения» ученых. С обычными людьми тоже бывают «микроозарения» – в быту и обычной профессиональной работе.

Не знал, даже не догадывался, и вдруг «дошло», как раз в самый нужный момент.
Весь мир вокруг нас наполнен информацией, которую люди воспринимают, осознают и открывают для себя.
Можно ли достичь того, чтобы вся наша жизнь была полна таких открытий?

Очевидно, что для этого нужны определённые условия.

Главное – умение слышать, что происходит у вас в голове. Другими словами, это внимательность – к тому, что приходит в голову, и к тому, что происходит вокруг вас. Сложно?

Вам приходилось хоть раз бывать в такой ситуации: приходит мысль (например, позвонить…, сходить…, поговорить…, сделать…), но вы сразу не приступаете к действию, а откладываете это, сомневаясь и оправдываясь: «Успею…, не стоит…, а вдруг…» и т.п. Но проходит время, и вы убеждаетесь, что мысль была верной.

Пример: женщине, которая занималась домашними делами, пришла мысль положить ключи от погреба в сумку. «Зачем? – подумала она. – В погреб только через два дня идти, еще успею, а сейчас не буду отвлекаться». Прошли два дня, полные разных событий, и, оказавшись у погреба, хозяйка обнаружила, что ключей в сумке нет…

Дело в том, что мысли-подсказки приходят именно тогда, когда они необходимы. Если разбираться: «Почему опять сорвалось, не получилось, не справились?» нетрудно обнаружить, что ответ, решение, подсказка у нас были.
Проходя мимо стола, на котором стояла ваза, человек подумал, что хорошо бы её убрать, а то упадёт. Но прошёл мимо, ничего не предприняв. Через некоторое время кошка прыгнула на стол и свалила вазу.

Необходим контроль за тем, что творится у нас в головах, чтобы различать, где мысли, которые помогают нам, а где переживания и, как говорят, мусор.
Внимательность – это умение не лениться размышлять и делать выводы. В некоторых ситуациях мысль, своевременно приведённая в действие, может спасти жизнь.

Многими людьми замечено, что размышлять лучше всего в спокойном, уравновешенном состоянии. Мысль не должна вызывать никаких чувств, а только готовность действовать, причём без вреда кому-либо.
Мысль есть главная способность человека; выражать ее – одна из главных потребностей, распространять ее – самая дорогая его свобода. (Буаст П.).

Автор - **Владимир Серый**

Источник