

МИХАИЛ ТИТОВ

Расслабься...
и всё будет хорошо



Михаил ТИТОВ

Расслабься... и всё будет хорошо

«Издательские решения»

Титов М.

Расслабься... и всё будет хорошо / М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855695-1

Мы можем превратить стресс в радость в течение буквально нескольких минут или даже секунд. Мы делаем это, прислушиваясь к мудрости нашего тела и нашим чувствам, которые мы обычно склонны игнорировать. Будучи в гармонии с нашей истинной природой, мы можем делать больше при меньшем напряжении. Невероятно? Мы тоже так думали... Пока не попробовали это...

ISBN 978-5-44-855695-1

© Титов М.
© Издательские решения

Содержание

Что говорят люди	6
Когда Вы откроете для себя этот секрет...	8
Предисловие	9
Часть I. Как Достичь Большого Меньшими Усилиями	10
1. Тест «Чёрная точка»	11
Выводы	14
2. Что обнаружили учёные	15
Ощущение спокойных глаз	17
Выводы	17
3. Свет возбуждает, темнота – расслабляет	18
Выводы	21
4. Полезные напоминания	22
5. Техника «Отпусти»	24
Выводы	26
6. Жить здесь и сейчас	27
Выводы	27
7. Эксперимент одного дня	29
Выводы	31
8. Переключить канал	32
Выводы	33
9. Долгосрочные преимущества	34
10. Ваш надёжный проводник	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Расслабься... и всё будет хорошо

Михаил Титов

Дизайнер обложки Наталия (Vxagavat) Бабяк

Редактор Алина Титова

© Михаил Титов, 2018

© Наталия (Vxagavat) Бабяк, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-5695-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание: Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информационный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

Что говорят люди

«Это действительно мгновенное расслабление. И чем чаще его использовать, тем лучше оно получается. Как и в других вещах – музыке, спорте – Вы совершенствуетесь с практикой. Для меня это лучше и легче, чем другие методы или «Белый свет», рекомендуемый сторонниками нью-эйдж-философии.

Часто это даёт Вам момент просветления и новых откровений, но Вы также можете использовать релаксацию как лечение во сне. Это так естественно – расслабляться в темноте.

Я сразу же чувствую, как стираются черты моего лица, а глаза и всё тело расслабляются. Теперь я знаю, как достичь счастья в любое время». – Доктор Елена Кац.

«Прочитав книгу, я поняла, насколько важно уметь расслабляться и переключаться. Теперь даже самые крупные неприятности на работе не могут выбить меня из колеи! В книге много рекомендаций, следовать которым совсем нетрудно, доведя их со временем просто до автоматизма. Очень рада, что всего за месяц мое эмоциональное состояние стало намного крепче и спокойнее». – Елена Мирошниченко.

«Так то читать я не особо люблю, но за эту книгу я взялась, чтобы достичь равновесия, так как рутина выбивала меня из колеи и депрессивное состояние уже отправляли мне жизнь. Уже на половине книги, мне хотелось что-то изменить, и рекомендации, которые я усвоила пошли мне на пользу. К концу прочтения, я по другому посмотрела на свои проблемы. Кстати аудиозвуки действительно расслабляют и успокаивают, спасибо». – Дарья Ефимова.

«Здравствуйте, Михаил и Алина! Я была „отчаянной домохозяйкой“, пока не наткнулась на Вашу программу. Мой внутренний скептик сказал, что она мне не поможет, но я всё равно решила попробовать. Я и понятия не имела, что это может быть так легко – перейти от стрессов в режим полного расслабления. Мне нравится, что Ваш метод действует очень быстро и его можно применить где угодно и в любой момент. Спасибо за то, что научили меня, как важно жить здесь и сейчас, что помогли мне изменить свою жизнь». – Ирма Брагина.

«Мне 30 лет. Я – управляющий баров и ресторанов в Москве. Это была оживлённая жизнь, с большим количеством друзей и праздников. Но однажды я сидел на пляже, ощущая разочарование в собственной жизни и в том, каким образом она складывается. Занимаясь серфингом в интернете я наткнулся на Ваш сайт и узнал о программе „Расслабься... и всё будет хорошо“ и понял, что счастье вполне достижимо. Я купил её и начал осознавать, что я делаю и куда иду... начал видеть вещи в совершенно другом свете. Моя жизнь больше не стала казаться мне мрачной, я стал жить радостно и смог реализовать свой внутренний потенциал. Спасибо Вам за моё вдохновение и просвещение». – Кирилл Доронин.

«На протяжении двух лет работаю учителем в общеобразовательной школе. Ученики дети со сложным характером, постоянные стрессы на этой почве, еще и коллектив не очень дружелюбный. После работы приходишь домой нервной, растерянной. Из-за этого с мужем непонимания и ссоры, что бы избежать развода, я решила поменять свою жизнь. Правда не осознавала как это сделать, пока не приобрела книгу „Расслабься... и всё будет хорошо“. В книге много советов и рекомендаций, как все отпустить и расслабиться, что в принципе я и сделала. Читала с большим удовольствием, книга написана доступным для читателя языком». – Елена.

Оставить свой отзыв и изучить другие отзывы Вы можете [на этой странице](#).

Когда Вы откроете для себя этот секрет...

- ...Вы будете реже болеть.
- ...Вы начнёте жить сегодняшним днём, меньше беспокоиться о будущем и прошлом.
- ...Вам придётся меньше напрягать глаза – зрение улучшится.
- ...Вы начнёте легко замечать красоту жизни.
- ...Периоды плохого настроения будут намного реже и короче.
- ...В своём теле Вы будете чувствовать себя как дома.
- ...Вы сможете легко сосредоточиться на нужных вещах.
- ...Будете чувствовать себя как дома во всем мире.
- ...Почувствуете единение с природой и животными.
- ...Будете редко чувствовать усталость.
- ...Будете редко чувствовать себя жертвой прошлого или настоящего.
- ...Будете чувствовать себя центром, а не жертвой обстоятельств.
- ...Сможете сосредоточиться на решениях, а не на проблемах.
- ...Снизится содержание молочной кислоты в крови – Вы не будете чувствовать себя «прокисшими».
- ...Вы почувствуете, как расслабляются мышцы живота.
- ...Вы почувствуете, как Ваша память улучшается.
- ...Вы почувствуете, как дыхание становится глубже, спокойнее.
- ...Вы ощутите поддержку самой жизни.
- ...Вы станете делать больше с меньшими усилиями.
- ...Ваша осанка более расслабленная и гибкая.
- ...Ваши мысли более конструктивны и позитивны.
- ...Вы легко запоминаете нужные вещи.
- ...У Вас часто появляются новые идеи.
- ...Ваш позвоночник выпрямляется.
- ...Вы чувствуете себя лучше, чем раньше, и лучше других.
- ...Улучшается Ваше пищеварение и кровообращение.
- ...Вы легко ладите с людьми.
- ...Ваши мышцы шеи расслаблены.

Предисловие

Люди во всем мире стремятся к счастью, любви, успеху и душевному спокойствию. Книги на эти темы пользуются постоянно растущей популярностью.

Сегодня мы рады представить Вам уникальную книгу помощи самому себе. Она действительно интересна и основана на научных исследованиях. Она научит Вас, как сделать повседневную жизнь и взаимоотношения более полезными и приятными. Как достичь глубокого внутреннего отдыха путём расслабления глаз.

Мы можем превратить стресс в радость в течение буквально нескольких минут или даже секунд. Мы делаем это, прислушиваясь к мудрости нашего тела и нашим чувствам, которые мы обычно склонны игнорировать. Будучи в гармонии с нашей истинной природой, мы можем делать больше при меньшем напряжении.

Невероятно? Мы тоже так думали... пока не попробовали это...

Часть I. Как Достичь Большого Меньшими Усилиями



«Если мы не можем найти покой внутри себя – бесполезно искать его в другом месте».

– Франсуа де ла Рошфуко (1613—1680)

Очень просто узнать, насколько расслаблены (или напряжены) Вы в данный момент. Просто смотрите на чёрную точку размером с Ваш ноготь, а потом закройте глаза. Если в течение нескольких секунд Вы можете представлять эту точку в чёрном цвете, это говорит о том, что Вы расслаблены умом и телом. Если Вы не видите ничего или видите пятна странной формы и цвета, это свидетельствует о ненужном внутреннем напряжении.

Чёрная точка – полезный и надёжный индикатор. Периодически глядя на неё или представляя её, Вы можете приучить глаза оставаться расслабленными. Расслабление глаз также расслабляет всю нервную систему. Это, в свою очередь, означает хорошее самочувствие, эффективную и приносящую радость работу. Теперь Вы легко можете справиться с проблемами. Вы думаете и действуете в «состоянии решения проблем».

1. Тест «Чёрная точка»

Возможно, Вы напряжены, взволнованы или расстроены, сами того не замечая? Чтобы узнать своё состояние, быстро посмотрите на эту точку, закройте глаза и попробуйте представить её чёрной.



Что Вы видите? ... Серую точку? ... Синие полосы? ... Серые волны? ... Взрывающиеся звёзды? ... Тёмное облако? ... Вообще ничего?...

Чем более чёткой и чёрной Вы видите точку мысленным взором, тем больше степень Вашей расслабленности. Все остальные формы и цвета вызваны физическим или умственным напряжением.

Как развить привычку расслаблять глаза, чтобы видеть точку чёрной, чувствовать себя хорошо и находиться в «состоянии решения проблем»? Следующие главы расскажут Вам об этом.

Наши глаза играют главную роль во всём, о чём мы думаем и что делаем. Они представляют собой 80—90% нашего чувственного восприятия (оставшиеся 10—20% мы воспринимаем ушами, носом, ртом и кожей). Глаза потребляют до 30% всей нашей нервной энергии. Это – видимая часть нашего мозга и самые сложные из наших органов чувств. Расслабляя их, можно мгновенно перейти из напряжённого состояния к радости.

Таким образом, глаза наиболее важны, когда дело доходит до расслабления и хорошего самочувствия. Два других момента, которые нужно контролировать – поза и дыхание. Напряжённая, изогнутая поза, привычка дышать поверхностно ухудшают Ваше самочувствие за несколько минут, фактически являясь «состоянием создания проблем». Но как только позвоночник выпрямляется, а дыхание делается глубоким, от живота, – Вы сразу же чувствуете улучшение и готовность преодолевать трудности.

Есть одна хитрость для одновременного выравнивания позвоночника и углубления дыхания. Просто сопровождайте выдох жужжащим звуком, пока лёгкие полностью не опустеют – тем самым Вы позволите воздуху на вдохе войти свободно, а это всегда улучшает самочувствие. Другими словами, Вы прилагаете усилия только для выдоха (пока можете жужжать), а вдоху позволяете происходить самостоятельно. Выработка такой привычки может занять некоторое время – Вы, вероятно, привыкли к «активному» дыханию.

Попробуйте сейчас, чтобы увидеть, как это работает, а затем начинайте практиковать на ходу, на бегу, сидя или лёжа. Обратите внимание, что это также выравнивает осанку и удерживает Вас от нагибания головы вперёд – теперь Вы ходите как король, а не как раб. Вы чувствуете себя прекрасно и в этом мире Вы как дома. Таинственным образом исчезают беспокойство, страх, сожаления, гнев, тревожность и другие негативные эмоции.

Как только Вы научитесь расслабляться и улучшать самочувствие, Вы сможете выработать привычку думать только о том, что позволяет сохранять хорошее внутреннее самочувствие. Вам больше не придётся тратить время на болезненные или злые мысли, которые только подрывают Вашу энергию и делают Вас умственно и телесно больным.

Вы всё больше и больше наслаждаетесь настоящим моментом, не теряясь в размышлениях о прошлом и будущем. Более того, Вы понимаете, что картины прошлого и будущего меняются вместе с состоянием Вашего разума. Когда Вы напряжены, прошлые и будущие проблемы таинственным образом увеличиваются. Но когда Вы расслабляетесь, они растворяются, и Вы знаете, как с ними справиться. Вы вспоминаете свой положительный опыт, а не провалы и неудачи. Вы учитесь на своих ошибках, но опираетесь на свои успехи.

Ничто в мире не сможет дать Вам счастье, если Вы постоянно напряжены, если не можете обрести душевное спокойствие. Даже если при этом у Вас имеется идеальный партнёр, особенный успех, слава и богатство – это только усилит Ваши страдания.

В напряжённом состоянии разума Вы генерируете проблемы, а не их решения. Ваши мысли, так или иначе, бесполезны, непрактичны, неуместны или даже вредны. Но если Вы поддерживаете глаза расслабленными, Вы позитивно воспринимаете и себя, и свой мир, и можете получить от жизни больше. Вы чувствуете себя как дома в собственном теле, можете избежать ненужного мышечного напряжения и насладиться оптимальным здоровьем. Вы становитесь более «удачливым», так как двигаетесь в ногу с природой, а не против неё. Вы видите решения там, где другие видят проблемы. Вы цените себя и других, и большинство Ваших взаимоотношений являются непринуждёнными и любящими.

Когда Вы привыкли смотреть на мир напряжённым взглядом, происходит противоположное: в глубине души Вы постоянно недовольны и сталкиваетесь с проблемами на каждом шагу. В этом состоянии Вы чувствуете себя жертвой обстоятельств. Если в жизни что-то идёт не так, Вы склонны обвинять в этом других. Но как только Вы научитесь расслаблять глаза и поддерживать их в этом состоянии, решения появляются сами собой. Вы снова чувствуете ответственность за ситуацию, создаёте свою собственную счастливую реальность и управляете ею в соответствии с состоянием разума.

Роберт Льюис Стивенсон говорил об этом так:

«Привыкая быть счастливыми, мы полностью, или в значительной степени, освобождаемся от господства внешних условий... Нет настолько недооценённых нами обязанностей, как обязанность быть счастливым... Будучи счастливыми, мы несём пользу миру».

Выполняя упражнения с чёрной точкой и контролируя свою осанку и дыхание, Вы осознаёте ненужные внутренние напряжения, и это осознание помогает быстро с ними справиться. Дальнейшие упражнения помогут предотвратить их возникновение. Выполнение этих простых шагов создаст положительный эффект во всех сферах Вашей жизни. Ваши мысли и действия обретут значение. Вы откроете секрет естественного исцеления в гармонии с природой, а не борьбы с ней. Ваши дни станут радостными, а не обыденными. Вам больше не придётся следовать зависимостям, чтобы подавить или забыть внутреннюю боль. Вы начнёте замечать все краски на своём пути. Вы сможете сделать больше, прилагая меньше усилий, как дома, так

и на работе. Ваши взаимоотношения станут более приятными, гармоничными и плодотворными.

Конечно, не обойдётся без разочарований и негативных моментов, и сейчас, и в будущем. Но если раньше они случались часто и надолго, то сейчас они будут редкими и кратковременными. Если раньше Вы могли страдать от разочарований и депрессий несколько часов, дней и даже недель, то теперь Вы знаете, как справиться с трудной ситуацией немедленно. Эта новая способность справляться с проблемами сама по себе поможет Вам чувствовать себя лучше, как внутри себя, так и снаружи.

Главный враг радости и эффективного функционирования – привычка напрягаться без нужды. Инстинктивно люди понимают это, и всё время советуют себе и друг другу «успокоиться».

Многие люди никогда не научатся расслабляться и улучшать внутреннее самочувствие. Они могут казаться спокойными снаружи, но при этом быть постоянно напряжёнными внутри. Они часто страдают от подсознательного беспокойства, страха, злобы, обиды или сожаления. Ни в семье, ни в школе, ни в дальнейшей жизни их не учат искусству жить легко, радостно и с пользой. Вместо этого им постоянно напоминают о необходимости подталкивать и принуждать себя, бороться против мира и себя самого, не обращать внимания на внутренний дискомфорт и разочарование. Они теряют связь с собственным телом, позволяют глазам пристально вглядываться, а позвоночнику – сгибаться. Их дыхание, как правило, неглубокое и суетливое.

В дополнение к тесту «Чёрная точка» можно использовать символичный тест (Часть IV. Проверьте свои эмоции), чтобы лучше понять своё меняющееся состояние сознания. Какие из символов Вам нравятся больше всех в данный момент, и какие меньше всех?

Но разве можно стать счастливым и расслабленным, когда в прошлом Вы страдали или были травмированы? Могут ли два визуальных теста, которые лишь отражают текущее состояние Вашего разума, решить проблемы, уходящие корнями в прошлое? В главе 17 Вы обнаружите, что это действительно возможно.

Вы можете также задаться вопросом – можете ли Вы чувствовать себя хорошо в мире, страдающем от преступлений, несправедливости, коррупции, голода, войн, загрязнения окружающей среды, глобального потепления, эпидемии СПИДа, болезней, семейных конфликтов, детских травм, терроризма и т.д.? Есть ли у Вас право на счастливую жизнь, когда другие страдают?

Да, эти факты нельзя игнорировать, но мир никогда не был идеальным, и никогда не будет. Этот мир также красив и чудесен, и мы можем найти радость во всем. Будет только хуже, если мы будем акцентировать внимание на негативных моментах жизни.

Известный психолог Уильям Джеймс знал об этом сто лет назад. Он утверждал, что:

«Состояние несчастья не только болезненно, а ещё и убого и некрасиво. Оно бесполезно и недостойно, вне зависимости от его причин. Это состояние вредит окружающим и не помогает найти выход из ситуации, а только

подтверждает и укрепляет создавшие его проблемы, делая ситуацию в целом ещё хуже».

Философ Ральф Уолдо Эмерсон придерживался того же мнения. В своих Эссе он описывал качества здорового, хорошо функционирующего разума:

«Мерой психического здоровья является способность во всём находить что-то хорошее».

Но зачем нужно расслабление глаз, когда можно расслабиться более лёгким путём: выпить, покурить или принять «пилюлю счастья»? Люди тратят около 500 миллиардов рублей ежегодно на такие вещества, как валиум, прозак, риталин, алкоголь, марихуана и кокаин. Сейчас самым продаваемым продуктом в этой области является кокаин – его общий годовой оборот составляет около 250 миллиардов рублей!

Техники расслабления глаз, описанные в этой книге, также используют определённые вещества, но более тонким и естественным образом. Они мобилизуют основные гормоны счастья, вырабатываемые в нашем собственном организме. Это самоорганизующиеся соединения: серотонин, эндорфин и допамин, которые созданы специально для нас. Они ничего не стоят, не имеют побочных эффектов и приносят настоящую радость. Когда Вы приобретаете привычку расслаблять глаза, организм вырабатывает эти и другие чудо-вещества автоматически, каждый день.

Выводы

Все неприятные и болезненные эмоции вызваны или сопровождаются ненужным напряжением в теле, особенно в глазах. Другими словами, если Вы по какой-то причине чувствуете недовольство, реальная причина обычно заключается в том, что Вы забыли расслабиться!

Вы можете не поверить в это сейчас, но Вы придёте к аналогичным выводам, прочитав следующие главы. Перед тем, как принять этот невероятный факт, Вы должны будете испытать его на себе несколько раз в течение ближайших недель. После этого Вы приобретёте уверенность в том, что счастье зависит более всего от состояния Вашей души и тела, чем от чего-либо другого. Расслабляя глаза, Вы генерируете состояние радости и благоприятную среду вокруг.

В следующей главе описано, что об этом думают учёные.

2. Что обнаружили учёные

В предыдущей главе пояснялось, как Ваше самочувствие и эффективность работы связаны с расслаблением глаз. Вы можете развивать искусство спокойного, эффективного функционирования с помощью простых методов.

В этом случае Вы сможете избежать привычки напрягаться и беспокоиться. Когда разум расслаблен, Вы легко можете справляться с повседневными задачами. Доктор Эдмунд Якобсен из Гарвардского Университета обнаружил, что привычное напряжение – основа большинства эмоциональных, физических и умственных расстройств. Он пришёл к выводу, что **все наши проблемы исчезнут, когда мы научимся расслаблять глазные мышцы.**

Дейл Карнеги в своём классическом бестселлере «Как перестать беспокоиться и начать жить» сказал, что **лучший способ расслабиться – начать с глаз.** В течение нескольких секунд мы сможем избавиться от умственного напряжения, очистить свои мысли и изменить жизнь. Практически всегда и везде мы можем расслабить глаза так, чтобы энергия текла от мышц лица к центру тела. Мы можем помочь этому процессу, мысленно повторяя «отпусти...», «отпусти...», «отпусти...» в течение примерно минуты.

Медицинские исследования показали, что визуализация (представление) простых чёрных форм, например, букв или бархата, глубоко затрагивает все функции ума и тела.

Как только глаза расслабляются, начинают расслабляться и другие органы.

Сердце, лёгкие, почки, печень, желудок, позвоночник, все мышцы и нервы успокаиваются и работают более плавно и эффективно. Улучшается память, ум становится острее. Укрепляется иммунная система, мобилизуются целительные силы организма.

Положительный эффект глубокой релаксации известен давно, особенно в Индии и на Дальнем Востоке. Многие упражнения йоги были разработаны именно для этой цели. Китайские мудрецы также говорили о «Wu-Wei» – искусстве ведения дел без усилий. Японские мастера Дзэн практиковали непринуждённые действия в бессознательном и расслабленном состоянии.

Совсем недавно западные учёные доказали негативное влияние постоянного напряжения. Доктор Уильям Бейтс¹ исследовал роль психического напряжения в зрительных расстройствах в течение тридцати лет, после чего написал об этом книгу: [Лечение несовершенного зрения без помощи очков.](#)

Благодаря простому ретиноскопу он смог наблюдать незначительные изменения в глазах в момент их возникновения. Он доказал, что зрение постоянно меняется, в зависимости от состояния разума. Например, дети могут стать близорукими на несколько секунд, когда они напуганы процедурой проверки зрения. Но когда они берутся за руку матери, их зрение возвращается в норму.

¹ Доктор Бейтс был офтальмологом в Нью-Йорке, профессором нескольких университетов. В своих медицинских исследованиях он обнаружил, что вещество, известное сегодня как адреналин, играет важную роль в синдроме напряжения.

Подобные изменения происходят с каждым из нас, в большей или меньшей степени, хотя мы можем и не знать об этом. Все нарушения зрения обусловлены нашими мыслями и эмоциями, в том числе близорукость и дальнозоркость, астигматизм, глаукома, катаракта и старческие расстройства зрения.



Доктор Уильям Бейтс

После наблюдения тысяч пациентов со зрительными расстройствами, доктор Бейтс пришёл к выводу, что:

основная причина кроется в неправильных мыслительных привычках.

Для лечения этих состояний он разработал несколько простых методов. Самые важные из них включают визуализацию изображений, подобных предметам из чёрного бархата, буквам или точкам. Это помогает обрести внутренний покой и избавиться от привычки напрягаться и вглядываться.

В большинстве случаев пациенты также заметили, что вместе с улучшением зрения исчезли и другие проблемы со здоровьем и нервной системой. Таинственным образом излечились головные боли, проблемы с желудком и эмоциональные расстройства.

Доктор Бейтс подробно описал распространённые заблуждения о том, что любое действие требует *усилий*.

С раннего детства нас учат *напрягаться* и *подавлять* свои чувства. Вся система образования опирается на насилие и угрозы наказания в различных вариациях.

Дети по природе своей любопытны и хотят учиться. Но из-за общепринятых методов обучения они скоро теряют это желание, а также способность естественно, творчески мыслить. Это часто приводит к эмоциональным конфликтам, нарушению зрения и потребности в очках. Напряжение и необходимость вглядываться может стать привычкой на всю жизнь, с вредными последствиями во всех её сферах.

Доктор Бейтс обнаружил, что есть только один путь привести в норму разум (и зрение в частности) – с помощью *релаксации*. Мы можем научиться заменять наше напряжённое, неестественное мышление расслабленным и счастливым. При определённой практике это делается в течение нескольких секунд.

Расслабиться легче, если поддерживать глаза подвижными, а позвоночник – гибким. Психическое напряжение (и напряжение глаз) всегда сопровождается напряжением мышц шеи и живота. Изогнутая или жёсткая поза говорит о жёстком отношении к жизни.

Визуализация – это просто! Все мы рождаемся с этой способностью. Мы можем вспомнить образы из сновидений или детства. Вы также можете посмотреть на буквы на этой странице, затем закрыть глаза и вспомнить их форму.

Это визуальное понимание может быть руководящим принципом нашей жизни.

Наш мир, с каждым годом становится всё более запутанным и неопределённым. Люди ищут надёжные принципы и абсолютные истины. Многие нравственные ценности, религиозные догматы и социальные структуры рушатся, и люди чувствуют себя потерянными в водовороте постоянно меняющихся событий, где все явления относительны и временны.

В этом тревожном сценарии хорошо бы найти систему простых фактов, на которую можно положиться при любых, без исключения, обстоятельствах.

Например:

- Ваши глаза всегда подскажут, на правильном ли Вы пути.
- Когда глаза напряжённо вглядываются, мысли и действия сбиваются.
- В этом расслабленном состоянии Вы знаете, что то, что Вы делаете в данный момент – актуально. Вы чувствуете себя хорошо внутри и оптимально действуете в повседневной жизни.
- Вы можете легко научиться расслаблять глаза в любой момент и поддерживать их в этом состоянии в течение дня.

Ощущение спокойных глаз

Что Вы чувствуете в глазах и вокруг них, когда они расслаблены... и что – когда напряжены?

Расслабленные глаза на вид и по ощущениям – добрые и любящие. Напряжённые глаза выглядят и чувствуют себя взволнованными, усталыми, злыми. В ближайшие несколько недель Вы сможете осознать это и научитесь чувствовать различия. Вы ощутите, как расслабляются множество мелких мышц вокруг глаз.

Это подтверждает то, что дошло до нас через века в священных писаниях Востока и Запада:

«Развивая в себе открытые, добрые и любящие отношения, мы получаем удачу, божественное руководство и поддержку природы».

Выводы

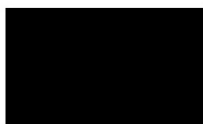
Всё вышесказанное сводится к следующему: радостные мысли полезны, естественны и целительны. И напротив, болезненные или грустные мысли бесполезны, неестественны и нездоровы. Помня об этом, поддерживая глаза расслабленными, мы остаёмся на пути радости и живём в гармонии с природой.

3. Свет возбуждает, темнота – расслабляет

Теперь Вы можете начать применять эти знания на практике. Наверное, самый простой и быстрый способ расслабить глаза и разум – визуализировать полностью чёрный предмет, на который Вам приятно смотреть. Это может быть чёрная шляпа или обувь, чёрная бархатная блуза или другой любимый предмет. Или же можно представить себе чёрные буквы или цифры на листе белой бумаги. Вы также можете вообразить, что отдыхаете в саду, в безлунную летнюю ночь, в полной успокаивающей темноте. Чёрный цвет для глаз – как тишина для ушей – даёт Вам глубокий внутренний покой. Пусть Ваши глаза легко блуждают по чёрному изображению некоторое время, пока Вы не почувствуете себя хорошо и расслабленно. Обычно это занимает около десяти секунд.

Вы можете накрыть чёрным бархатом большой кусок картона или фанеры. Созерцание этого «произведения искусства» поможет Вам расслабиться и сосредоточиться. Вызов в памяти этого предмета с закрытыми глазами может дать Вам глубокий и бодрящий отдых в любом месте и в любое время.

Отдых и сон на ровной мягкой подушке, покрытой чёрным бархатом, может творить чудеса для достижения Вашего спокойствия и благополучия.



Если Вы закроете глаза прямо сейчас и представите полную темноту перед глазами, Вы сразу же сможете почувствовать, как расслабляются мелкие мышцы вокруг глаз. Возможно, Вы вздохнёте с облегчением, так как поймёте, что в этот момент перестали думать. Вы внезапно избавитесь от ненужного напряжения и беспокойства, внутреннего шума, отбросите прочь бесполезные, неуместные или неактуальные мысли.

Воображая полностью чёрную поверхность, Вы проясняете и Ваше психическое состояние. Теперь Вы можете открыто смотреть на вещи, решать проблемы более эффективно, так как не ограничены узкими понятиями. Вы мыслите полезными и выгодными категориями, и это тоже улучшает Ваше самочувствие.

Во время визуализации чёрной поверхности можно расслабиться ещё больше, накрыв глаза руками, как описано в конце главы 14.

Вы можете практиковать «визуализацию чёрного» практически в любое удобное время. Постепенно Вы привыкнете думать и делать то, что улучшает Ваше самочувствие, потому что эти мысли и действия имеют смысл и результат. Даже если Ваша жизнь очень наполнена событиями, Вы всегда можете выделить минуту несколько раз в день, чтобы расслабить глаза и представить себе чёрный предмет.

Скоро расслабленное состояние ума и тела станет Вашим привычным состоянием, поддерживаемым в течение дня. Постепенно Вы начнёте уделять больше внимания своим движениям и осанке. Позвоночник распрямится, а дыхательные движения будут зарождаться глубоко в животе.

Темнота расслабляет, успокаивает и исцеляет. Но мы также нуждаемся в светлых, ясных мыслях и сознательной осведомлённости. Секрет в том, чтобы найти оптимальный баланс между светом и тьмой, днём и ночью, активностью и покоем.

Иногда мы видим только негативную сторону темноты, ассоциируем её со смертью, злом, чёрной магией, Сатаной или другой сверхъестественной силой. Даже думаем, что свет должен одержать верх над тьмой.

Но мы не сможем расслабиться, если не ценим положительные аспекты темноты. Мы не сможем добраться до более глубоких слоёв разума – скрытых, подсознательных, таинственных и непонятных. Мы не сможем найти источник здравого смысла и глубокой мудрости. Мы обречены оставаться на поверхности, всегда напряжённой, нервной и беспокойной.

Когда глаза расслаблены, каждый вдох происходит непринуждённо и радостно. И напротив, когда Вы нервничаете и не можете сосредоточиться, Ваше дыхание становится поверхностным и беспокойным, потому что Вы теряете связь со своим телом.

Скорее всего, Вы редко (или никогда) не выдыхаете достаточно глубоко, так, что уже не можете говорить или гудеть, то есть, пока лёгкие не опустеют полностью. Попробуйте сделать это сейчас, чтобы ощутить, как это получается!

При таком выдохе Вы медленно возвращаетесь к нормальному, естественному ритму дыхания. Вы успокаиваетесь, разум проясняется в течение нескольких минут. В то же время сокращения брюшных мышц массируют живот, стимулируя пищеварение и циркуляцию лимфы. Глубокое дыхание также обогащает весь организм кислородом, что необходимо для оптимального его функционирования и ясного мышления.

Чтобы достигнуть расслабленного состояния путём визуализации и дыхания, нужно выбрать свободный день, когда Вы сможете достаточно расслабиться. Лучшее время – до завтрака. Другое время – тоже неплохо, но только не после еды и не в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, когда Вы чувствуете тяжесть или сонливость.

Выберите тихое место, желательно с приглушённым светом. Убедитесь, что Вас никто не побеспокоит. Займите сидячее положение – прямое, но удобное. Подберите позу, в которой Вы будете чувствовать себя комфортно, спина будет прямой, шея поддерживает голову. Руки могут опираться на колени. Если они мёрзнут, поместите их под бёдра. После того, как Вы сделаете так несколько раз, это положение станет удобным для Вас, и визуализация станет намного легче.

Позже Вы сможете экспериментировать в постели или лёжа на ковре, но для этого нужно быть хорошо отдохнувшим, чтобы не заснуть. Лягте на спину, вытяните ноги. Ваши глаза (закрытые!) почувствуют себя ещё лучше, если накрыть их тёмной мягкой тканью. Глазные яблоки должны быть направлены вверх, к бровям.

Времяпрепровождение на природе или визуализация Вашего любимого места тоже улучшает самочувствие, так как приводит к гармонии с Вашей собственной сущностью. Когда Вы ограждаете себя от искусственных раздражителей, то можете почувствовать источник жизни внутри себя. Вы успокаиваетесь и наслаждаетесь тишиной.

В нашем современном мире тишина стала редкостью. Мы нечасто позволяем себе восполнять свою энергию полным покоем. Мы тратим больше энергии, чем получаем, а потом удивляемся, что часто чувствуем усталость, раздражение или утомление.

Нам нужна тишина, чтобы отдохнуть от шума, и точно так же нам нужна темнота, чтобы восстановиться от возбуждающего, бодрящего света. Всё чаще мы искусственным освещением превращаем ночь в день. Наши предки ложились спать с закатом, а мы обычно проводим полночи под яркими лампами, перед экраном телевизора или компьютера.

Вот почему мы можем достичь облегчения, просто визуализируя чёрные «картины» или другие чёрные предметы. Даже закрыв глаза руками на некоторое время, Вы получите успокаивающий и целительный эффект. Наше тело и нервная система нуждаются в темноте, после того, как мы провели на свету много часов.

Мы редко осознаем эту необходимость. Некоторые склонны отвергать темноту, и даже бояться её. Вся наша культура превозносит свет и презирает темноту, аналогично тому, как превозносит шум и не ценит тишину. В нашей жизни преобладает шум, активность и свет, вследствие чего она стала односторонней и несбалансированной.

Находясь в контакте с *природой* или медитируя в *тишине*, мы снова получаем доступ к источнику жизни. Благодаря глубокому расслаблению мы восстанавливаем свою жизнеспособность и творческую активность. Наши мысли становятся более оригинальными и полезными. Мы чувствуем себя хорошо, так как действуем в согласии с природой, пользуемся всеми преимуществами, перечисленными в главе 9: укрепление здоровья, счастливые взаимоотношения, повышение интеллекта и улучшение памяти.

Наша жизнь чередует периоды активности и отдыха, звуков и тишины, света и темноты. Ральф Уолдо Эмерсон говорил об этом в своём «*Эссе о компенсации*»:

«С полярностью, или действием-противодействием, мы встречаемся повсюду в природе: в темноте и свете, тепле и холоде; в приливах и отливах; в мужском и женском началах; во вдохах и выдохах растений и животных; в систолах и диастолах сердца; в волнах жидкостей и звуков; в центробежной и центростремительной силах; в родстве электричества, гальванизма и химии...».

Мы ощущаем эту полярность каждый день, и без одного полюса не может быть другого. Чаще возвращаясь к состоянию покоя, тишины и темноты, мы восстанавливаем жизненную энергию, расходуемую в периоды активности, света и шума. Мы снова получаем доступ к нашим центрам, источникам жизненных сил, здоровья и творчества. Вот почему мы можем предотвратить усталость, утомление и расстройство путём визуализации чёрных фигур во время отдыха в тишине. Наши умственные и физические способности оптимизируются, когда мы входим в гармонию с ритмом природы.

Среди немногих религиозных сообществ, знавших о пользе темноты, были Эссены. Они изображали своё божество как абсолютную темноту. Также они были известными целителями. Говорят, даже Иисус попал под влияние их учений и это может объяснить его исключительную мудрость и целительную силу.

Выводы

Мы не можем увидеть свет, пока не научимся наслаждаться темнотой. Истина, которую мы чувствуем, когда боимся темноты, не является настоящей, но чем больше мы наслаждаемся темнотой, тем ближе подходим к ней. Когда мы можем легко визуализировать чёрные предметы, наши мысли и действия движутся в верном направлении.



4. Полезные напоминания

В ближайшие дни Вы будете часто забывать об этих деталях и возвращаться в привычное состояние физического и умственного напряжения. Чтобы избежать этого, можно использовать напоминания, помогающие вернуться в реальность и удержаться от напряжения. В конце книги вы найдёте карточки-напоминания, которые можно будет вырезать.

Вот пример одной из них:

- Расслаблены ли мои глаза?
- Чувствую ли я себя хорошо внутренне?
- Нахожусь ли я в контакте со своим телом?
- Могу ли я представить себе чёрный предмет?

Разложите эти карточки дома, на работе, в машине, в бумажнике или кошельке – так, чтобы везде замечать их. Время от времени перемещайте и перемешивайте их, чтобы не привыкнуть к постоянному расположению. В дальнейшем Вы также сможете создавать свои собственные карточки-напоминания из списка, приведённого в конце книги.

Вот несколько предложений:

- Чувствую ли я себя в мире как дома?
- Мой позвоночник расслаблен и гибок?
- Сосредоточен ли я на решениях проблем?
- Я хорошо себя чувствую?
- Расслаблены ли мои брюшные мышцы?
- Замечаю ли я красоту природы?
- Наслаждаюсь ли я настоящим моментом?
- Расслаблена ли моя шея?
- Насколько конструктивны мои мысли?
- Ценю ли я окружающих?
- Могу ли я создать себе удачный день?
- Благодарен ли я за моё благословение?

Для большего контроля и чтобы удержаться от напряжения в течение дня, Вы можете использовать таймер или будильник следующим образом: установите его на полчаса позже текущего времени, затем забудьте о нём и занимайтесь обычными делами. Когда будильник просигналит, Вы, вероятно, обнаружите, к своему удивлению, что не расслаблены, как ожидали. Вы поймаете себя в моменте напрасного, ненужного напряжения.

Например, Ваша поза будет несколько напряжённой или изогнутой, дыхание – беспокойным и неглубоким, глаза будут напряжённо вглядываться, в шее будет ощущаться напряжение, мысли будут идти в неверном направлении, либо Вы можете задуматься о прошлом или будущем, вместо того, чтобы жить здесь и сейчас.

Когда Вы услышите будильник или таймер, то поймёте, насколько напряжены... очнётесь от транса и сбросите напряжение в считанные секунды... снова расслабитесь и почувствуете себя лучше. Ум и тело снова заработают легко и эффективно.

Чтобы продолжать эксперименты, Вы можете купить часы подающие негромкий звуковой сигнал каждый час или настроить таймер на смартфоне.

С такими сигналами Вы приобретёте привычку каждый час контролировать состояние своего разума и тела. Каждый сигнал даст Вам приятную паузу, позволяющую мыслить в новых измерениях и открывать для себя новые перспективы. Довольно часто Вы сможете увидеть кратчайший путь к цели или способ преобразования проблемы в решение. Если Вам надоест ежечасный сигнал, просто уберите часы подальше...



5. Техника «Отпусти»

При помощи этой техники можно совершенствовать привычку действовать в расслабленном состоянии. Через несколько недель Вы сможете делать это автоматически, каждый раз испытывая внутреннюю гармонию и радость.

Начните с визуализации семи чёрных букв и чёрной точки. Вначале это может показаться Вам странным – ведь было бы намного приятнее представлять что-то более красочное, вроде цветов.

Но исследования показывают, что визуализировать буквы проще всего, потому что именно эти фигуры мы видели тысячи раз. Чтобы представить себе розу или подсолнечник, придётся приложить усилия, так как воображению придётся иметь дело с множеством деталей формы и цвета. Буквы же – простые чёрные фигуры, позволяющие глазам и уму расслабиться мгновенно.

О
Т
П
У
С
Т
И



Теперь Вы можете начать практику «ОТПУСТИ».

Выберите день, когда у Вас есть свободное время и возможность уединиться в тихом, уютном месте. Медленно проходите семь нижеперечисленных шагов – это займёт около 10 минут.

Займите удобное положение, как в предыдущей главе, и закройте глаза. В течение следующих 10 минут визуализируйте буквы «ОТПУСТИ» одну под другой, на листе белой бумаги.

С каждым выдохом задерживайте мысленный взгляд на одной букве, начиная с «О». Глаза должны двигаться по линиям контуров буквы, по её поверхности – а не стоять на месте.

При этом медленно выдыхайте, пока лёгкие не опустеют, а вдоху позвольте произойти самостоятельно.

Теперь представляйте следующую букву, «Т», одновременно с медленным выдохом, повторяя предыдущий цикл. Глаза также движутся по воображаемой форме, выделяющейся на белом фоне. После того, как лёгкие опустеют, вдох происходит сам собой. Могут приходить и уходить другие мысли, но Вы продолжаете визуализировать буквы. По мере успокоения разума неуместные мысли обычно исчезают.

Затем Вы делаете то же самое с буквами «П», «У», «С» и «Т» – обводите взглядом горизонтальные, вертикальные и закруглённые линии, одновременно делая медленный выдох.

Затем возьмите воображаемый фломастер и дорисовываете букву «И» под «Т», глубокого чёрного цвета. В это время, как и раньше, делаете медленный выдох, позволяя вдоху произойти самому по себе.

Затем «рисуете» чёрную точку, выделяющуюся на фоне белой бумаги. Пусть Ваши глаза «рассматривают» точку, наслаждаясь глубоким чёрным цветом. Точка может быть любого размера, но оптимальным будет размер примерно с монету.

Если воображать точку для Вас затруднительно, начните с других чёрных предметов, например, чёрной бархатной ткани.

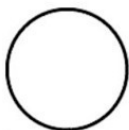
Чем больше Вы расслаблены, тем чернее становятся формы. Вначале Вы ещё можете видеть серые или полосатые области на них, но со временем они превратятся в сплошной чёрный цвет, и Вы сможете глубоко прочувствовать свой внутренний мир. Вы будете чувствовать себя спокойным, но бодрым. Ответы придут к Вам из глубины, и Вы вдруг поймёте, что делать дальше. Это сосредоточенное состояние, в котором Вы чувствуете себя прекрасно, а умственные и телесные функции выполняются гладко и эффективно.

Возможно, Вы не испытаете всего этого с первого раза. Для Вас может оказаться проще представлять себе чёрную обувь, бархат, букву или другой элемент, упомянутый в предыдущей главе. Эффект будет менее глубоким, но в любом случае это будет прогресс. Только не торопитесь и помните, что это не тот случай, когда достичь эффекта можно приложением усилий.

Вместо букв Вы также можете использовать обратный отсчёт цифр, от 5 до 0, или же представлять все буквы алфавита, совершенно чёрные. Но Вы, вероятно, обнаружите, что метод «ОТПУСТИ» работает лучше всего.

Если Вы можете представить буквы или точку в глубоком чёрном цвете, это означает, что Ваша нервная система находится в покое. Это одно из доказательств Вашего благополучия – Вы не сможете представлять себе чёрные буквы и при этом быть несчастным. Метод на первый взгляд прост, но он может радикально изменить Вашу жизнь. Поддерживая глаза расслабленными, Вы приобретаете привычку быть счастливым, что позволяет Вашему разуму и телу функционировать оптимально.

В Восточной мифологии круг символизирует всеобъемлющий космос. Точка – источник всего. Визуализация точек в глубоком чёрном цвете приближает Вас к собственным источникам. Техника «ОТПУСТИ» помогает Вам в этом – она заканчивается точкой.



Всеобъемлющий космос



Источник всего

Большинство людей получают наилучшие результаты, если выделяют по 10 минут каждое утро перед завтраком, чтобы пройти весь цикл «ОТПУСТИ».

Таким образом, они делают «настройку» разума и тела раз в день и хорошо помнят чувство внутренней гармонии и глубокой релаксации. Лучше всего это делать при оптимальных

условиях, в тихом знакомом месте и в удобной позе. Эти 10 минут настроят Вас на полезный и приятный день.

Выводы

Вы уже попробовали технику «ОТПУСТИ»? Если нет, то Вы, вероятно, думаете, что это просто ещё один способ расслабления и медитации. Вы скажете, что он не предлагает ничего нового. У Вас ещё нет опыта «созерцания полной темноты», который делает этот метод уникальным.

Чтобы действительно извлечь пользу из этого опыта, недостаточно просто причитать о нём. Вы не можете добраться до сути, скользя по поверхности, ведь она находится внутри. Сейчас Вы понимаете только теорию. Теперь нужно применить её на практике и это займёт всего лишь десять минут.

В детстве Вы учились плавать и ездить на велосипеде через практику, видя, как это делают другие. Вскоре Вы смогли наслаждаться купанием и катанием легко, автоматически. То же самое произойдёт, когда Вы привыкнете к использованию «ОТПУСТИ» – практики.

6. Жить здесь и сейчас

Как узнать, на правильном ли Вы пути? Просто задайте себе эти четыре вопроса:

1. Расслаблены ли мои глаза?
2. Внутри меня комфортно и хорошо?
3. Нахожусь ли я в контакте со своим телом?
4. Могу ли я, закрыв глаза, представить себе чёрный предмет?

Это полезный список вопросов, которыми Вы можете проверять себя в случайном порядке в течение дня. Но один вопрос до сих пор отсутствовал в этом списке:

Живу ли я сегодняшним днём?

Вы можете достичь счастья, только если Ваша жизнь сосредоточена вокруг настоящего момента. Если же Вы постоянно тревожитесь о будущем и сожалеете о прошлом, то теряете эту сосредоточенность и расходуете время и энергию. Если Вы ещё не «проснулись» и не осознаете Вашу существующую действительность, то на пункты нижеприведённого списка Вы должны ответить отрицательно:

- Ваши глаза напряжены;
- Внутреннее самочувствие неудовлетворительно;
- Вы чувствуете себя неловко в собственном теле, не ощущаете контакта с ним;
- Вы не можете вообразить себе чёрных букв или других простых форм.

Конечно, Вы склонны извлекать уроки из прошлого и строить планы на будущее. Но чтобы делать это эффективно и успешно, Вам следует сосредоточиться на *СЕЙЧАС*.

Прошлое и будущее, на самом деле, не существуют так, как мы думаем. Они являются лишь проекциями или психическими изображениями. То, что Вы называете реальностью – Ваше собственное «произведение». Другие видят ту же реальность по-другому. Ваш мир – «продукт» Вашего разума, он зависит от Вашего текущего настроения.

Вы когда-нибудь замечали, каким радужным видится будущее, когда Вы в хорошем настроении, и наоборот? То же относится и к прошлому: в радостные дни Вы помните счастливые переживания, а в грустные чувствуете жалость к себе и помните только неудачный опыт.

Выводы

Только сосредоточившись на настоящем моменте, Вы можете увидеть прошлое и будущее в правильном ракурсе. Только с расслабленными глазами можно извлечь полезные уроки из прошлого и создать эффективные планы на будущее. Только осознавая жизнь здесь и сейчас, можно наслаждаться каждым её моментом и извлекать лучшее из каждого события. Ежечасный сигнал поможет Вам в этом.

Строго говоря, Вы можете жить только *СЕЙЧАС*. Вы никогда не сможете жить вчерашним или завтрашним днём.

Что действительно Важно для Вас – не прошлое и не будущее, а только *здесь и сейчас*, только настоящий момент, из которого исходит всё остальное.

Когда Вы сосредоточены на текущем моменте, Вы автоматически движетесь к важной цели и понимаете значение прошедших событий. Вы получаете удовольствие от каждого шага на этом пути, а не жертвуете настоящим ради достижения сомнительных целей в будущем,

которые могут и не принести Вам счастья. В то же время Вы опираетесь на прошлые успехи, а не сокрушаетесь по поводу былых неудач.

7. Эксперимент одного дня

Сейчас Вы можете удивиться, как можно использовать технику расслабления глаз в течение всего дня.

Можно ли на самом деле держать глаза всё время расслабленными?

Существует только один способ узнать это: попробовать прямо с завтрашнего дня! С момента пробуждения и до отхода ко сну думайте, говорите и делайте только то, что позволит Вашим глазам оставаться расслабленными. Не полагаясь на поверхностные представления о том, что является осмысленным и ожидаемым, следуйте своим внутренним сигналам.

Используйте карточки-напоминания, которые Вы вырезали из конца книги. Закрепите или повесьте их в местах, где они часто будут попадаться Вам на глаза: в ванной, кухне, гостиной, на рабочем месте, в автомобиле и т.п., а также в кошельке или бумажнике.

Завтра Вы осознаете новое положение вещей. Ваш мир будет выглядеть иначе, потому что глаза будут расслаблены. Вы будете по-другому себя чувствовать и иначе ощущать жизнь.



- Какой будет Ваша первая мысль при пробуждении?
- Будет ли эта мысль позитивной?
- Если нет, то как Вы сможете изменить Вашу точку зрения таким образом, чтобы вернуться на путь хорошего внутреннего самочувствия и расслабления?

К своему удивлению, Вы увидите, что всегда можно найти решение проблем здесь и сейчас, глядя на них расслабленными глазами. Секрет в том, чтобы решать и действовать сиюминутно.

- Если Вы делите спальню с кем-либо, относитесь ли Вы к нему так, чтобы это не нарушало Вашего внутреннего самочувствия?
- Спустя пять минут, когда чистите зубы – свободна ли Ваша поза, расслаблены ли глаза или Вы напрягаетесь над раковиной, как если бы выполняли неприятную рутинную работу?
- Насколько гармонично Ваше настроение за столом, во время завтрака?
- Наслаждаетесь ли Вы трапезой или глотаете всё без разбору, тревожась о стрессовых ситуациях на работе и вспоминая об ошибках, допущенных десять лет назад?
- Выбираете ли Вы питание, позволяющее хорошо себя чувствовать или позволяете вкусовым ощущениям или рекламным слоганам доминировать в своём рационе?

Например: сахар приятен на вкус, но может причинить Вам вред и ухудшить Ваше самочувствие.

Каждая минута Вашего дня может принести множество изменений в Ваши мысли, перспективы и состояние души. **Но в любой момент Вы можете потерять хорошее самочувствие, начать напрягаться и вглядываться.** Тогда Вы вдруг ощутите все трудности жизни, появление новых проблем. Даже если не будет реальных препятствий, Вы сами создадите их, глядя на мир напряжёнными глазами. Вот почему полезно использовать карточки-напоминания и часы с сигналом – это помогает выработать привычку хорошего внутреннего самочувствия.

В ходе такого однодневного эксперимента Вы обнаружите, что очень легко отвлечься от расслабления на напряжённые мысли, слова и действия. Бесконечное множество раз Вы будете ловить себя на обдумывании бесполезных «логических» идей, ведущих Вас в неверном направлении.

Также Вы можете поймать себя на том, что делаете «правильные» вещи через силу – это тоже не придаст Вам хорошего самочувствия. Возможно, Вы акцентируетесь на некоторых неприятных моментах в памяти, вместо того, чтобы наслаждаться сегодняшним днём. Кроме того, Вы можете начать обдумывать «логические», но не совсем тактичные методы взаимодействия со своим ближайшим окружением.

По мере того, как Вы будете перебирать различные варианты такого взаимодействия, сигналы организма помогут Вам выбрать тот из них, что поможет Вам расслабиться.

Каждый случай индивидуален и требует творческого мышления. Просто изучите все возможные пути, пока не найдёте тот, что позволит улучшить Ваше внутреннее самочувствие. Даже если ситуация выглядит запутанной и безнадёжной, Вы можете найти выход, просто расслабляя глаза.

Вы также поймёте, что такой подход открывает лучшее что есть в Вас и в окружающих. Укрепляет социальные взаимоотношения всех, кого затрагивает. Вы станете лучше понимать потребности и чувства других людей, Вам понравится дарить любовь и получать её в ответ, и вскоре Вы станете частью сообщества единомышленников.

В ближайшие дни, недели и месяцы эти сигналы Вашего тела начнут опираться на прочный фундамент постоянного опыта. **Вам больше не придётся цепляться за слепую веру или расплывчатые теории, чтобы найти свой жизненный путь.** Точно так же от Вас не требуется веры в «ОТПУСТИ» – практику – достаточно просто знать, что она работает каждый раз, когда Вы к ней обращаетесь.

Наблюдая за состоянием своих глаз с помощью ежечасных сигналов, Вы делаете собственную жизнь благополучной. Вам не нужно надеяться на счастливую жизнь в раю или в следующем воплощении. Вам не требуется алкоголь, транквилизаторы, мягкие или жёсткие наркотики. Нет необходимости бороться с внутренним дискомфортом с помощью обжорства, бесконечного просмотра телепрограмм или приобретения ненужных вещей.

Также Вы поймёте, что больше не нужно искать ответы в своём детстве, в прошлой жизни или в расположении звёзд. Искомые ответы ближе, чем Вы думаете. В то время как Ваш ум

ищет выход год за годом, повсюду в пространстве и времени – решение ждёт Вас внутри, здесь и сейчас.

В прошлом Вы, вероятно, находили удовлетворение в основном через пять внешних ощущений:

- Осязание,
- Вкус,
- Обоняние,
- Зрение,
- Слух.

Но самая лучшая еда и секс, самый роскошный телесный комфорт, самый красивые автомобили и другое имущество не смогут сделать Вас счастливыми, когда Вы напряжены, опустошены или внутренне несчастны. Даже запах роз, красивая картина или любимая музыка не особенно поможет Вам, если Вы страдаете от внутреннего дискомфорта. Алкоголь, наркотики, табак и стимуляторы только усилят Ваши страдания, если Вы забыли, что сначала нужно обеспечить свою самую существенную потребность: *хорошее внутреннее самочувствие*.

Отсутствие внутреннего хорошего самочувствия – хуже болезни, оно заставляет чувствовать себя опустошённым и разочарованным, а также провоцирует психическое напряжение и ухудшение зрения потому, то что мы видим, не доставляет нам радости. Но если Вы в гармонии со своими внутренними ощущениями, мир снова обретает красоту и значимость, а глаза хотят его видеть.

Выводы

Насладиться глубоким внутренним расслаблением – для многих является подвигом, который они способны совершить только в самом конце жизни. Те, кто был близок к смерти, но в последний момент избежал её, часто говорят странные вещи: что умирать не больно, а даже радостно. Некоторые даже говорили, что такое предсмертное состояние показалось им невероятно красивым. Они, наконец, смогли перестать беспокоиться и напрягаться, смогли расслабиться и отпустить все свои проблемы, сомнения, конфликты и страхи.

Мы не должны ждать смерти, чтобы насладиться этим счастливым состоянием. Мы можем в любое время расслабиться и наслаждаться блаженством полного покоя, если научимся расслаблять наши глаза. Мы отучим себя от бесполезных, раздражающих моделей мышления, позволив уйти всем напрягающим факторам. В этом состоянии и ум, и тело будут работать легко, эффективно, радостно.



8. Переключить канал

Один из способов объяснить «ОТПУСТИ» – подход – сравнить его с переключением телеканала. Разум подобен телевизору с бесконечным количеством каналов. В течение дня мы смотрим разные программы, которые, по нашему мнению, должны принести нам ту или иную пользу. Но иногда самое лучшее – просто выключить телевизор.

Если мы привыкаем к одному каналу, то начинаем смотреть одни и те же программы, которые уже не так полезны для нас. Мы попадаем в «колею», что причиняет нам недовольство и дискомфорт. Мы теряем гибкость ума и свободу выбора. Порой даже забываем, как выключить телевизор и начать заниматься чем-то другим. Мы можем развлекаться, но душа при этом чувствует эмоциональный голод. Техники расслабления глаз позволяют нам временно отключать разум, возвращая себе инициативу.

Когда мы останавливаем поток бесполезных или нецелесообразных мыслей, внутреннего шума созерцанием полной темноты, разум возвращается в своё нормальное состояние, и мы чувствуем себя хорошо.

Наши глаза перестают напряжённо вглядываться, и мы можем сосредоточиться на себе, заняться полезными идеями и проектами, что снова-таки делает жизнь приятнее. Мы можем сами решать, какой канал или программу действительно стоит посмотреть.

Всякий раз, когда мы чувствуем, что просматриваемая в данный момент программа на самом деле не принесёт нам пользы, мы можем переключиться на более полезные. Но если мы действительно попали в колею, то можем на мгновение закрыть глаза и выбраться из неё путём созерцания темноты. Разум придёт в нормальное состояние, мы почувствуем себя лучше. Глаза расслабятся, и мы сможем выбрать программу, которая будет для нас действительно полезной.

Большинство жизненных раздражений, разочарований и несчастий на самом деле вызваны нашей неспособностью переключать каналы. Цель этой книги (и ежечасных сигналов) – продемонстрировать нам этот, казалось бы, невероятный факт. Счастливые и успешные люди всегда легко переключаются между каналами, быстро получают доступ ко всем жизненным аспектам. В этом деле даже маленький сдвиг может дать значительные результаты.

Когда ум застревает на одной жёсткой модели мышления, а глаза начинают напрягаться, наш мир становится одномерным.

Чтобы выйти из этой колеи и получать удовольствие от своей деятельности, всё, что нам нужно – на мгновение отключить разум, созерцая полную темноту.

Мастера Дзэн называют это состояние «отсутствием разума» – когда мы возвращаемся к нашему первоисточнику и испытываем вспышки озарения (сатори).

Мы можем научиться выбираться из колеи и открывать для себя источник радостных мыслей с помощью «ОТПУСТИ» – метода. Есть и другие способы сделать это, но всё, что я попробовал за последние 13 лет – не так скоры и практичны. Конечно, мы можем найти себя через природу, любовь, искусство и прочее, но такой опыт может быть непредсказуемым.

Если мы хотим постоянно наслаждаться жизнью, мы должны владеть техникой, которую можно использовать в любое время².

Искусство видеть темноту может показаться простым, но мало кому это удаётся без предварительной подготовки.

Метод «ОТПУСТИ» создаёт оптимальные условия в смысле позы, дыхания и концентрации внимания. Как только мы понимаем способ превзойти парадигмы, мы можем делать это постоянно. Это, казалось бы, простое изменение в образе мыслей и действий добавляет радости текущему моменту и приносит нам множество долгосрочных положительных эффектов, перечисленных в следующей главе.

Выводы

Хорошо ли Вам удаётся переключение каналов и выход за рамки парадигм?

Ответ будет положительным, если Вы постоянно наслаждаетесь жизнью, не только на поверхности, но и в глубине души. Если же Вы страдаете от любого подсознательного неудовлетворения, плохого настроения, жалости, страха, беспокойства или сожалений – это говорит о том, что Вы смотрите не тот канал. Ваш образ мыслей и действие не является эффективным, полезным и актуальным на данный момент.

Когда Вы сосредоточены на настоящем моменте, а Ваши глаза расслаблены, все эти проблемы исчезают.

Таким образом, Вы приобретаете привычку представлять абсолютный чёрный предмет, как только возникает дискомфорт, и Вы больше не зависите от обстоятельств, внешних раздражителей или собственных привычек.

Яркими примерами «зацикливания» на неправильном канале являются случаи зависимости от алкоголя или наркотиков, переедание, бессмысленные покупки, суетливость, чрезмерная активность и т.д., которые в итоге причиняют больше дискомфорта, чем радости. Все остальные мысли и действия тоже могут стать зависимостью. Всё, что Вы думаете или делаете, – если это причиняет Вам несчастье, то это скрытая зависимость, даже если Вы называете это любовью, прогрессом, религией, мудростью или чем-нибудь подобным.

Может быть, это и есть самое время проснуться, переключить канал и радикально изменить жизнь?



² Графический тест в части IV в дальнейшем может помочь Вам оценить Ваши внутренние и внешние изменения.

9. Долгосрочные преимущества

Когда глаза расслабляются, Вы чувствуете себя как дома в собственном теле и на своём месте в мире. Ваше самочувствие великолепно, а разум и тело работают плавно и эффективно. Вы получаете значительные результаты во всех областях своей жизни. Несколько минут созерцания чёрного – лучше и проще, чем любая другая деятельность. Эффекты накапливаются, дополняя качество Вашей жизни.

Ниже приведён список изменений, которые Вы ощутите в ближайшие недели и месяцы:

- Ваш мир станет *лучшим* из всех известным Вам мест, потому что Вы узнаете, насколько легко управлять им.
- Не менее интересные изменения произойдут и с *окружающими* Вас людьми. Они покажутся более дружелюбными, потому что будут соответствующим образом реагировать на Ваше спокойное отношение. Вы меньше опасаетесь неудач, и Ваш непринуждённый подход позволяет другим держаться более открыто.
- С каждым движением тела Вы чувствуете, как Ваши конечности, суставы и мышцы работают в *гармонии* друг с другом. Вы обнаружите, что идёте по улице с удовольствием, а не бредёте, изогнув позвоночник. Даже положение сидя становится комфортным, потому что Вы сидите «динамически», постепенно перемещаясь в более удобную позицию. Ваше дыхание зарождается глубоко в животе, а не между нервно сведёнными плечами.
- Большую часть времени Вы чувствуете себя *хорошо*, чаще улыбаетесь. Расслабленные глаза видят лучше, и мир выглядит более красочным. Вы действительно можете улучшить своё зрение, позволяя глазам работать легко, плавно, как описано в главе 14.
- Вы сохраняете молодость духа и тела, выглядите *моложе* своего возраста, продлеваете срок своей жизни. Вы предотвращаете ненужный «износ» организма, который обычно сопровождает привычное умственное и телесное напряжение.
- Резко *снижается* Ваша потребность во врачах, терапевтах, больницах и лекарствах. Вы также теряете интерес к стимуляторам: алкоголю, никотину, кофеину, марихуане и более сильным наркотикам, потому что Вы нашли лучшее решение.
- В целом Вы чувствуете, что Ваша жизнь и Ваш мир *приобретает смысл*. Объяснить его не всегда просто, но если Вы живете в гармонии с собой и даёте расслабляться глазам, каждая минута жизни становится радостью. Возможно, это и есть смысл?
- Вы обнаружите, что можете *узнавать и понимать* что-либо быстрее, когда разум и тело в покое. Вы яснее мыслите и видите, и это позволяет чувствовать себя более интеллектуально.
- Вам чаще *сопутствует* удача, потому что Ваши мысли и действия гармонируют с природой вещей. Таким образом, можно преодолеть препятствия, о которые Вы спотыкались ранее, и рассмотреть возможности, которые Вы ранее пропускали.
- Вы восстановите инстинкт *здорового и поддерживающего питания*. Вам больше не захочется «нездоровой» пищи, которая нарушает Ваше психическое и физическое самочувствие. Вы начнёте избегать продуктов из белой муки, сахара и другой рафинированной пищи, а большую часть Вашего рациона будут составлять сырые продукты.
- Ваше *будущее* и *прошлое* не будет проблемой для Вас. Вы будете извлекать уроки из прошлого и планировать будущее, но центром жизни всегда будет настоящий момент. Вы больше не будете беспомощной жертвой обстоятельств, а станете в значительной степени хозяином своей судьбы.
- Иногда Вы можете терять связь со своим центром и ощущать *разочарование*. Тогда Ваш живот напрягается, глаза начинают вглядываться, дыхание становится поверхностным, и всё, что Вы делаете, требует усилий. Но теперь Вы знаете, как найти свой центр. Даже в стрессо-

вых ситуациях Вы знаете, что можете вернуться «домой» в любую секунду, созерцая темноту и расслабляя глаза.

- В любой отдельный момент времени тонкие сигналы от Вашего центра *подскажут* Вам выполнить определённое действие – то, что нужно сделать прямо сейчас. Таким образом, Вы всегда заняты мыслями и действиями, которые Вам нравятся, и нет необходимости сомневаться по поводу решений и приоритетов. Даже рутинные действия, вроде уборки дома, становятся приятными, когда Вы убеждены в их непосредственной значимости.

Вот некоторые из долгосрочных преимуществ, ожидающих Вас в ближайшие недели и месяцы.

10. Ваш надёжный проводник

Скоро Вы заметите, что глаза сопровождают Вас во всём, что Вы думаете и делаете. Тонкие ощущения комфорта или дискомфорта помогут Вам принять правильное решение в любой момент. Это приведёт к ошеломляющему выводу:

Всякий раз, когда мышцы вокруг глаз расслаблены, Вы знаете, что Ваш выбор верен, и наоборот. Когда глаза в спокойном состоянии, и Вы сосредоточены, то испытываете приятные ощущения в центре живота.

Если при какой-то мысли или действии Вы чувствуете дискомфорт или боль в животе, можно предположить, что Вы на неверном пути. Смена точки зрения или отношения к предмету поможет Вам настроиться на правильный курс, и газа смогут расслабиться.

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.