



## ДЕНЬ В РУКАХ МЕНТАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Полезность ментальных упражнений

Ментальные упражнения бывают разной направленности и приносят разный эффект. Смотря какая тема или область работы сознания нас интересует — мы можем выбрать свои инструменты, чтобы решить этот вопрос. Но это всегда работа с сознанием, его воспитание и тренировка, обнаружение и наблюдение. Главная и основная задача — обнаружить своё сознание, его работу и научиться мягко и эффективно им управлять. Мысли — это только мысли, а не объективная реальность.

При помощи ментальных упражнений или медитаций (от лат. *meditatio* — «размышление») мы можем лучше понимать своё сознание, психику, и концентрацией менять себя на всех уровнях. Конечно, эти изменения не могут быть кардинальными и быстрыми, потому что мы живём в детерминированном мире, однако медитации ведут к более глубокому пониманию и переживанию того, что очень многие явления ума — это лишь рябь на воде, они не имеют в себе какого-либо смысла и значения, и за мысли можно не держаться и спокойно отпускать их.

Медитация успокаивает и тренирует работу миндалины головного мозга, которая отвечает за мгновенную реакцию «бей или беги». Её активация порождает импульсивность и искажает поступающую информацию и её обработку в коре мозга. Она буквально ослепляет нас, вынуждая мгновенно и необдуманно действовать. Ментальные упражнения помогают нам натренировать своё сознание для того, чтобы осознанно обходить активацию миндалины или же замечать её работу до того, как мы импульсивно не совершили очередной поступок, не осознавая себя в настоящем.

Наблюдая за работой своего сознания, содержанием своего внутреннего мира, мы обнаруживаем то, что нас наполняет, какие мысли в нас находятся, какие ценности, убеждения, реакции, как мы воспринимаем окружающую среду и вызовы, которые она нам бросает. Мы можем увидеть, что в чём-то наши реакции преувеличены, где-то надуманы, а что-то стоит совсем исключить из своей жизни. Осознание своих состояний — первый и главный шаг избавления от них. Стресс повседневной жизни в большей степени (как показывают исследования нейрочёных) является субъективным, нежели объективным.

Мы стремимся к удовольствию и избегаем боли на всех уровнях вне зависимости от того осознаём мы это или нет. Подсознание управляет нашим поведением, мотивами, настроениями без нашего участия, на основе усвоенного и приобретённого опыта. И опять мы оказываемся в ситуациях, когда жизнь и наш организм сам решает куда и как нам двигаться и что делать, и только потом до нас доходят мысли о том, что это не совсем то, чего мы изначально хотели, доходят мысли сожаления о своём поведении, совершённых поступках и сказанных словах. Мы не управляем собой. Однако это будет возможно благодаря развитию воли и умению концентрироваться, то есть сознательно управлять своим вниманием и уметь воплощать свои намерения интенсивно сосредотачивая внимание на протяжении непрерывно длительного времени, осваивая осознанность.

Освобождение возможно при двух условиях. Если нам удастся, во-первых, осознавать причины наших переживаний и стремлений. Тогда мы сможем отделить стимулы от вызванной ими субъективной реакции и от того поступка, который закономерно может последовать за ней. Во-вторых, нам нужно оптимизировать работу нашего мозга. Приглушить чрезмерную активность, увеличить недостаточную, наладить связи между разными частями мозга. Удивительно, но мы можем это сделать, проанализировав свои основные проблемы и используя принцип нейропластичности.

Благодаря развитой концентрации у нас появляется две важных для работы над сознанием способности: внимательность — то есть, способность замечать происходящее как вовне, так и внутри тела, и бдительность, или алертность — способность быстро реагировать на происходящее. Когда мы достигаем устойчивой концентрации и обзаводимся внимательностью, мы приобретаем осознанность. Это умение связать между собой всё то, что мы замечаем — то есть, удерживать в поле своей концентрации многие объекты и наблюдать за их динамикой. Развитая концентрация означает, что мы полностью управляем своим умом, а значит — можем направлять его на любой предмет. На практике это означает, что управление сознанием позволяет нам реагировать (поступками, мыслями, эмоциями) не случайно, как будто жизнь «происходит с нами», а произвольно, так, как мы считаем правильным. Реагируя по-новому, мы изменяем не только свою жизнь, но преобразуем тело и мозг — а значит, и сознание. Получается круговорот духовной работы.