

მოდული 4

გამარჯვებულის აზრები

ამ სავარჯიშოს მიზანი არის, ნელ-ნელა გამოვდევნოთ ქვეცნობიერიდან ნეგატიური აზრები. დღეში, საშუალოდ ადამიანს თავში მოსდის დაახლოებით 50 ათასი აზრი და აქედან 80% არის ნეგატიური. მათი კონტროლი კი ძალიან ძნელია.

ერთხელ ერთ ბუდისტურ ტაძარში, ახლავარდა ბერი მივიდა წინამძღვართან და სიხარულით უთხრა: „

- მოძღვარო მე ვისწავლე ჩემი აზრების მართვა. ახლა ისინი მუდმივად კონტროლქვეშ მყავს.

- ძალიან კარგი, - უპასუხა მოძღვარმა, - ყოჩაღ! ახლა ეცადე მედიტაციის დროს არ იფიქრო პატარა ცელქ მაიმუნებზე.

რამოდენიმე დღის მერე ახლავარდა ბერი ისევ მივიდა მოძღვართან უკვე გაწამებული სახით:

- მოძღვარო დავიტანჯე, აღარ შემიძლია მეტი. როგორც კი მედიტაციას დავიწყებ, მაშინვე პატარა მაიმუნები გამოჩნდებიან ჩემს ფიქრებში საიდანღაც. რაც უფრო ვცდილობ მოვიშორო, მით უფრო მეტად ცელქობენ და ხმაურობენ.

თქვენ რომ საქმე გაგიადვილოთ, მოდით თავი დავანებოთ მაიმუნებს და უბრალოდ შეეცადეთ **არ დაიმახსოვროთ რიცხვი 17.**

ახლა კი თავად სავარჯიშო:

მაჯაზე ჩამოვიცვათ ჩვეულებრივი რეზინა, ოღონდ ისეთი დიამეტრის, რომ ხელს არ უშლიდეს სისხლის მიმოქცევას. ყოველ ჯერზე, როცა თავში მოგვდის ნეგატიური აზრები, ჩვენ ამ რეზინათი ვაკეთებთ დარტყმას მაჯაზე (ვწელავთ რეზინას და მერე ხელს ვუშვებთ).

რაში გვჭირდება ასეთი სახის მსუბუქი, მაგრამ მაინც თავისებურად მწარე ტკივილის მიყენება საკუთარი თავისთვის?

საქმე იმაშია, რომ, როცა ამ სავარჯიშოს ხშირად შევასრულებთ, ჩვენ შექვმნით ერთგვარ ფსიქოლოგიურ ღუზას* და ტვინი, ამის შემდეგ, დაიწყებს თავის არიდებას ნეგატიური აზრებისთვის, რადგან ასეთი აზრი მისთვის უკვე დაკავშირებული იქნება ტკივილთან.

***ღუზა** - ნეიროლინგვისტურ პროგრამირებაში სტიმული, რომელიც იწვევს განსაზღვრულ ქცევას, ფიზიოლოგიურ ან ემოციურ მდგომარეობას

შეგხვდებით მწვერვალზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ხვიჩა მებონია

www.mebonia.com

e-mail: info@mebonia.com

tel: (+995) 599 85 71 80

skype: mebonia72