

В душевном мире нет мелочей

Легких путей в настройке собственного самочувствия нет. Вообще что-либо поменять в душевной жизни весьма сложно. Почему так?

Причина в том, что хорошее настроение возникает в результате гармонии вашего мировоззрения и внешнего мира. То есть, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно поменять мировоззрение.

Если вы из-за чего-то нервничаете, переживаете, приходите в ужас, то это говорит о том, что вы что-то не понимаете в этом мире. То есть вы думаете, что получите одно, а получаете другое. И единственный способ это исправить – познавать мир. Если у вас проблемы с деньгами, здоровьем, общением, то никакой супертрюк их одним махом не решит.

Единственное, что вы можете сделать быстро – это понять, что в психике что-то не так. Для этого представьте, что вы в кабине современного самолета: масса приборов, кнопочек и индикаторов. И есть правило: «Любая красная лампочка – это не порядок».

Ваша психика намного сложнее, но в душевной жизни действует такое же правило:

Любое неприятное чувство говорит о душевной проблеме.

Поэтому нужно сразу принимать меры.

Душевный форс-мажор

***Вчера психанула, и ушла из дома...
вспомнила, что живу одна...
вернулась.***

Особенность работы психики в том, что любое неприятное чувство подобно брошенному окурку в сухом лесу. Если не погасить его в самом начале, то может разгореться душевный пожар.

Вот у вас возникло подозрение, что кто-то вам исподтишка гадит. И вы постоянно начинаете об этом думать, и всё больше и больше находите подтверждение этому. И скоро целыми днями вы изводите себя мыслями о том, что как же так можно. И скоро вас заполняет только злоба и желание мести. Хотя началось всё с вроде бы безобидной мысли.

Также от брошенной ненароком мысли может разгореться ревность, или зависть, или паника. И когда душевный пожар разгорелся потушить его не так-то просто. Попробуйте убедить ревнивца, что его подозрения беспочвенны!

Поэтому в душевном мире мелочей нет. Обращайте внимание на маленькие, даже на малейшие изменения душевного состояния.

А уж если вас крепко зацепило, руки сжимаются в кулаки, и вы готовы биться головой об стену, то нужно понять, почему такое произошло.

Сразу скажу, чего не стоит делать во время душевного пожара. Не стоит искать виноватых. Даже если вы их найдёте, то вам всё равно будет плохо. Собственно, длительные скандалы происходят именно потому, что виноватый уже нашёлся, а лучше от этого не стало.

Не стоит также игнорировать неприятное чувство фразами:

- *«Я всегда принимаю всё близко к сердцу».*
- *«Нервы сдают».*
- *«У меня стресс».*

Эти фразы ничем помочь не могут, потому что дают псевдообъяснение. В этом случае задавайте себе вопросы дальше: «А почему нервы сдают и почему стресс?»

Сейчас также модно объяснять душевные проблемы фразой: «У всех свои тараканы в голове». Но это также глупая фраза, потому что никаких тараканов в голове нет, а есть неверное мировоззрение. Пока вы его не исправите, то будете мучиться, но ведь исправить вы можете его в любой момент.

Для этого ищите источник неприятного чувства. Тот самый брошенный вами окурок, с которого всё началось. Как только вы поймёте, что и почему вас расстроило, то это можно изменить.

Для этого даже не требуется прилагать серьёзных душевных усилий. Достаточно сказать себе: «Что-то я в жизни не понимаю, как же на самом деле всё устроено?»

В одном из курсов было задание посмотреть фильм. Одна участница гневно написала, что фильм отвратительный и зря она его смотрела. Я задал простой вопрос: «Что именно неприятно в фильме и почему? Ведь фильм довольно реалистичен. Посмотрите его второй раз и отследите неприятные чувства».

И уже в следующем отчете участница написала:

«Я посмотрела фильм во второй раз и испытала совершенно противоположные чувства. Если раньше фильм производил тягостное впечатление, то сейчас он мне очень понравился. И в нём не было ни одной противной сцены!»

Что же произошло? А произошло то, что теперь участница смотрела без фильтра, на котором написано: «Жизнь должна быть вот такая!»

Тушение душевных пожаров

***У меня в голове нет тараканов
Их всех склевал дятел***

Маленькие дети тащат в рот всё подряд. Это природный механизм самообучения. Вдруг что-то съедобное окажется. Но у этого метода есть недостаток – постоянно приходится жрать всякую дрянь. С возрастом появляется умение выбирать для еды нечто более подходящее.

Душевная жизнь большинства людей построена по схожей схеме: я буду вести себя как придётся, авось из этого выйдет что-то путное. Но, как правило, такой путь приводит к появлению кучи проблем: конфликтов, скандалов, безденежья и безнадёги.

Постепенно у них складывается мировоззрение неудачника: «Жизнь ко мне несправедлива!» После чего они продолжают делать то, что делали, но уже сжав зубы и с обидой на всех.

Хотя подход к вашим мыслям должен быть таким же, как и к еде.

Если хотите физического здоровья – ешьте качественную пищу.

Если хотите душевного здоровья – ищите качественные источники знаний.

Учитесь у тех людей, кто действительно что-то понял о жизни. Конечно, когда эмоции бушуют, и возмущённая душа требует наказания всех виновных, то в благородном порыве трудно читать, например, слова Будды:

«Верная речь означает воздержание от лжи, перемывания косточек, клеветы и бесед, способных вызвать ненависть, вражду и раздор; от резких, грубых, злобных слов и от пустой болтовни».

Хотя это – первый шаг к душевному спокойствию. Точнее, первый шажок. Потому что главный шаг для тушения душевных пожаров – **осознанность**:

«Монах, переживающий приятное чувство, понимает, что он переживает приятное чувство; переживая же неприятное чувство, он понимает, что переживает неприятное чувство... он живёт, наблюдая природу возникновения чувств, наблюдая природу исчезновения чувств... так он живёт, ни к чему не привязываясь...»

Поэтому не ищите лёгких путей в душевном мире, а шаг за шагом ищите причины плохого настроения и устраняйте их светом осознанности.

***Хотите цветущего сада в душе?
Выпалывайте душевные сорняки.***