Можно ли взять и изменить свою точку зрения?

Когда занимаемся учебными делами, едим, разговариваем, засыпаем — всегда и везде мы о чем-то да думаем. За этот процесс отвечает наше мыслящее «Я», но существует также и наблюдающее «Я». Что их отличает? Как позиция наблюдателя влияет на умение принимать новые точки зрения? И что сделать, чтобы ее занять?

Познать себя — значит не только собрать вместе все мысли и чувства о самом себе и об окружающем мире. Если вы хотите увидеть по-настоящему общую картину и развить глубокое самоосознание, чтобы действительно познать себя, тогда вам придется обратиться кое к чему еще.

**БУДЬТЕ шахмотной ДОСКОЙ**

Чтобы получше разобраться с мыслящим и наблюдающим «я», давайте рассмотрим метафору шахматной доски. Представьте, что вы играете в шахматы — может быть, даже за приятным столиком в парке. Негативные мысли и чувства — черные шахматные фигуры, а позитивные мысли и чувства — белые.

Каждый раз, когда в голове возникает негативная мысль или ощущение в духе «я бездарный, или тревожный, или неуспешный», вы стараетесь [переиграть ее](https://www.psychologies.ru/standpoint/silnye-dukhom-4-shaga-chtoby-izbavitsya-ot-negativnykh-myslei-poprobuite-na-sebe/), делая ход белой фигурой: «Это неправда, на самом деле я славный малый». На какое-то мгновение все становится в порядке. Но как только вы играете белой «позитивной» фигурой, ваш разум немедленно делает ход «негативной» черной, потому что так уж он устроен. И вы продолжаете бить черные фигуры белыми, позитивом опровергать негатив.

Проблема в том, что игра никогда не заканчивается: у вас бесконечное множество фигур, а шахматная доска простирается всюду во всех направлениях

**НЕПРЕРЫВНЫЙ ВЫ**

Это упражнение состоит из трех частей — превосходная трилогия. Не бросайте его — оно может стать очень мощным переживанием. Сначала прочитайте все, а потом приступайте.

**Часть 1**

— Закройте глаза и переведите внимание на дыхание. Понаблюдайте, как воздух поступает в тело через ноздри, опускается в легкие и снова выходит наружу. Подышите таким образом примерно две минуты.

— Когда будете готовы, вызовите болезненное воспоминание (не самое травмирующее в жизни) из детства. Возможно, это случай, когда вас отверг друг или вы попали в изоляцию. Начните замечать, что вы видите и слышите в этом воспоминании, снова став маленькими. Что происходит у вас в уме, какие мысли и переживания в нем находятся? Что чувствует ваше тело? Какие вы испытываете эмоции?

— Если вы в состоянии заметить эти мысли, ощущения и эмоции, то вы не можете быть ими.

— Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы*— тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой и никуда не уходила.

— Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших детских глаз. Попробуйте почувствовать себя этим наблюдателем. Что бы вы сказали себе маленькому об этих трудностях и страданиях?

**Часть 2**

— Теперь вызовите в памяти еще одно болезненное воспоминание из недавнего прошлого. Как в предыдущей части с собой маленьким, обратите внимание, что происходит у вас в уме. Какие эмоции вы ощущаете? В какой части тела вы их чувствуете? Что вы видите и слышите?

— Если вы в состоянии заметить эти мысли, чувства и эмоции, то вы не можете быть ими.

— Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы*— тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой и никуда не уходила.

— Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших глаз. Попробуйте почувствовать себя этим наблюдателем. Что бы вы сказали себе в недавнем прошлом об этих трудностях и страданиях?

**Часть 3**

— Теперь начните обращать внимание на то, что происходит в вашем разуме в данный момент. Посмотрите, какие эмоции вы ощущаете и в какой части тела они находятся. Что вы видите и слышите в данный момент?

— Если вы в состоянии заметить эти мысли, чувства и эмоции, то вы не можете быть ими.

— Эти мысли, образы, звуки, эмоции, физические ощущения колеблются и меняются, но *вы*

— тот, кто наблюдает за ними, — остаетесь неизменны. Эта часть вас всегда была одинаковой никуда не уйдет и такой и останется.

— Теперь обратите внимание, что есть кто-то, стоящий позади ваших глаз прямо в это мгновение, и он наблюдает за вашими переживаниями. Попробуйте почувствовать себя этим наблюдателем. Этот наблюдатель был с вами в детстве, в недавнем прошлом и останется в будущем.

— Какое сообщение вы бы отправили себе о боли и страданиях, которые вы испытываете прямо сейчас?

Успокоение в глубоком, устойчивом самоощущении, которое всегда было и всегда будет с вами.

**ПОДВЕДЕМ ИТОГИ**

Войдя в контакт с глубоким ощущением себя, вы сможете действительно познать себя за пределами ярлыков, которые сами и навешиваете. Вы сможете найти пространство подальше от контента, который постоянно генерирует разум, и в нем заняться важными вещами. Когда вы открываетесь по-настоящему безопасной и устойчивой части своего «я», в вашем распоряжении оказывается невероятно мощный источник.

Реклама. www.chitai-gorod.ru

**По материалам**  [**Psychologies.ru**](https://www.psychologies.ru/authors/redakciya-psychologies-ru/)