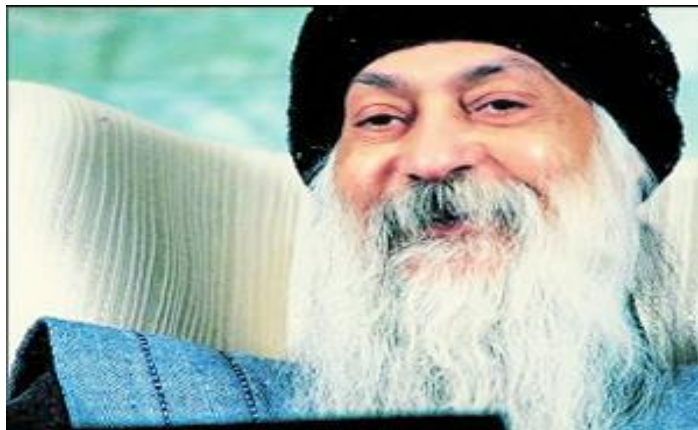


## Простой и эффективный совет от Ошо

Возможно, вы скептически относитесь к духовным практикам, равно как и к самому Ошо – лидеру индийской духовно-религиозной общины. Если так, то это вы – зря, ведь в учении Ошо есть много рациональных зёрен, которые могут дать хорошие ростки, принести вам пользу.

Одно из таких «зерен» мы и предлагаем вам культивировать. И никакой здесь мистики нет, это подтверждено исследованиями психофизиологов, и это – работает.



## Простое упражнение Ошо и его цель

Это упражнение называется «Стоп!», и по своей сути представляет простейшую и короткую медитацию. Напомним, что такое медитация: это – управление сознанием, переключение его в более свободное и более здоровое состояние. Ведь от этого многое зависит в нашей жизни, в том числе и здоровье.

А что такое наша сегодняшняя жизнь? Это – масса планов, дел, проблем, событий, новостей, и все это в двух словах не опишешь. И если физически человек еще способен все это разрешать, то психологически справляется не каждый.



От перегрузки внимание рассеивается, возникает «мыслемешалка», снижается эффективность мышления, а это приводит к снижению качества жизни. Упражнение «Стоп!» помогает прервать эту порочную цепь, освободиться от ненужных, засоряющих мыслей, освежить восприятие окружающего нас мира и сконцентрироваться на главном.

## Как выполнять упражнение «Стоп!»

Независимо от того, где бы вы ни находились, что бы ни делали, выберите момент и выкройте всего 30 секунд, чтобы быстро остановиться. Лучший вариант, когда вы находитесь в пути – на улице, на природе. Главное, сделать это внезапно по схеме:

- сказать себе (мысленно или вслух) – «стоп!»;
- остановиться и 30 секунд полностью побыть в происходящем в данный момент вокруг вас, отрешившись от планов, целей и проблем;
- спокойно продолжить движение.

Как видите, ничего мудреного и невыполнимого нет.



## Как работает упражнение Ошо

Когда вы внезапно прерываете любую деятельность, любое движение, происходит энергетическая перезагрузка. Все, что происходило в уме, все мысли и устремления на время автоматически останавливаются, мозг не способен так быстро переключаться и генерировать новые мысли.

Возникает пауза, во время которой вы как бы просыпаетесь и воспринимаете окружающий вас мир в данный момент таким, каков он

есть. То есть наступает осознанность настоящего момента. Вы как бы просыпаетесь, а мысли очищаются.

Именно на эту разгрузку мозга и рассчитано, ведь он начинает работать более продуктивно. Ошо рекомендует повторять эту мини-медитацию 6 раз в день, старайтесь к этому стремиться. А если вас интересуют другие различные медитации в форме аудио- и видео-сеансов, выбирайте их [на этой страничке](#). Здоровья вам и успехов!

*Источник: проект практикующего психолога <https://marta-ng.com/>*