Скороварка. Притча о познании самого себя.

Учитель самопознания: Нуршанова А.К.

Каждый из нас - своего рода скороварка. Пока крышка на месте, никто не знает, какое внутри давление. Порою мы и сами не подозреваем, насколько высоко давление в нашей системе, пока вдруг не взрываемся тем или иным образом.

Такой спуск давления может проявиться в виде психосоматического [заболевания](http://rodoswet.ru/pochemu-lyudi-boleyut-o-bolezni-i-lekarstve-ot-lao-czyuan/), а иногда в форме «несчастного случая». Спуск избыточного давления может проявляться разного вида болями - головными, желудочными, а также всевозможными язвами, колитами, проблемами дыхания (например, астмой или аллергией), а то и раком или сердечно-сосудистыми болезнями.

Другие спускают избыточное давление жалобами, слезами, упреками, отказами, а то и гневом, агрессивностью, насилием и вообще враждебным поведением.

Многие умудряются годами не снимать крышку, потому что не хотят заниматься неприятными вещами, не желают работать с «давлением». Некоторые компенсируют избыточное давление обжорством, курением, пьянством, транквилизаторами, другие [проводят жизнь перед телевизором](http://rodoswet.ru/televidenie-zamedlyaet-process-vashej-duxovnoj-evolyucii/), [работают с утра до ночи](http://rodoswet.ru/pritcha-o-biznesmene-i-rybake-o-smysle-v-zhizne/), никогда не остаются наедине с самим собой, не оставляют себе ни минуты свободного времени, чтобы не заглядывать внутрь... Иными словами мы избегаем мыслей о своем повышенном внутреннем давлении, притупляя свое восприятие или непрестанно сосредоточиваясь на чем-нибудь внешнем.

Если у вас хватает мужества и вы хотите узнать правду о себе, отводите ежедневно по 20-30 минут для того, чтобы разными способами заглянуть в себя и изучить настоящее «я». Среди этих способов - самоанализ, физические упражнения, дыхательные методики, глубокая релаксация, молитва, медитация или любой другой способ, с помощью которого вы сможете установить более тесный, здоровый контакт [с вашим внутренним «я»](http://rodoswet.ru/vysshee-ya-vy-uvereny-chto-vy-vidite-sebya-vo-vsej-svoej-celostnosti/).

Начав использовать эти способы, в первое время не переусердствуйте, не проявляйте неумеренного энтузиазма. Снятие крышки со скороварки, когда в ней высокое давление, может принести серьезный вред. Не меньший вред можем мы нанести себе, переусердствовав на начальном этапе.

Спускайте свое внутреннее давление ежедневно и понемногу, и оно постепенно упадет до такого уровня, когда вы сможете «открываться», не нанося ущерба окружающим.