

Лазаревский Игорь, 2023

igor.kg

AI generated content

Концепция «Пустое усилие» доктора Бурно

*(draft-version v0)*

# Пустое усилие и страна Эмотия

Давным-давно в красочной стране Эмотия жила группа друзей, каждый из которых представлял свою эмоцию. Там были Счастливый бегемот, Грустный ленивец, Сердитый муравей и Беспокойный вомбат. Все они жили вместе в гармонии, понимая и принимая эмоции друг друга.



Однажды на Эмотию опустился странный туман, и всем стало немного не по себе. Вомбат Беспокойный стал особенно тревожным, и это заставило его почувствовать, что он должен контролировать все вокруг, чтобы убедиться, что ничего не пойдет не так. Весь день он провел в беготне, стараясь, чтобы туман не повлиял на его друзей и их эмоции.



Увидев, что  
Беспокойный в беде,  
Мудрый кит решил  
помочь ему понять,  
что он может  
контролировать, а что  
нет. Мудрый кит  
собрал всех вместе и  
предложил им  
поучаствовать в одном  
занятии. Он попросил  
каждого из них взять в  
руки воздушный  
шарик, наполненный  
цветом их  
собственной эмоции.





Затем Уайз сказал им, что они могут контролировать только две вещи: то, куда они направляют свое внимание, и движение своего тела. Он попросил их сосредоточиться на своих шариках и попытаться изменить цвет внутри, просто подумав об этом.

Все они очень старались, но никто из них не смог изменить цвет шарика. Волнующийся Вомбат почувствовал еще большее беспокойство, думая, что не справился с заданием. Мудрый мягко улыбнулся и сказал: "Видите ли, друзья мои, это то, что мы называем "пустым усилием". Это когда мы пытаемся контролировать то, что нам недоступно".



Он продолжил: "Мы не можем контролировать туман, так же как не можем изменить цвет этих шариков, просто подумав об этом. Но что мы можем контролировать, так это наше внимание и наши действия. Вместо того чтобы пытаться контролировать туман, мы можем сосредоточиться на том, что мы можем сделать - например, найти безопасное место, чтобы переждать его, или утешить друг друга в условиях неопределенности".





Беспокойный вомбат наконец-то понял концепцию пустых усилий и осознал, что он не может контролировать все вокруг. Он научился концентрироваться на том, что он может контролировать - на своих действиях и на том, куда он направляет свое внимание.



С этим вновь обретенным пониманием Беспкойный и его друзья решили работать вместе, чтобы создать уютное, безопасное пространство, где они могли бы поддерживать друг друга, пока не рассеется туман. Они открыли для себя силу отпускания пустых усилий и сосредоточения на том, что они действительно могут контролировать.

Когда туман в конце концов рассеялся, друзья почувствовали себя ближе и сплоченнее, чем когда-либо. Они получили ценный урок о том, как важно осознавать, что они могут контролировать, а что нет, и они несли эту мудрость с собой, продолжая путешествовать по прекрасной, постоянно меняющейся земле Эмотии.

И все они жили долго и счастливо.  
Конец.