

Владимир Лавров



**СИСТЕМА
ЛИЧНОСТНОГО
РОСТА «ТРИУМФ»**

Модуль 1. Кто я?

Владимир Сергеевич Лавров
Система личностного роста
«Триумф». Модуль 1. Кто я?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35239314

ISBN 9785449308702

Аннотация

Система личностного роста «Триумф» даст вам возможность найти себя, раскрыть свой внутренний потенциал, реализовать свои замыслы, добиться богатства и успеха, не жертвуя при этом нравственными ценностями. Пошагово, в формате коучинга, вам предлагается проработать все ключевые сферы своей жизни и стать лучшей версией себя. Первый модуль содержит базовые сведения о нашей внутренней природе и смысле жизни, а также практические задания для самой трудной работы – работы над собой.

Содержание

Введение	5
Урок 1. Что мы из себя представляем?	7
Теоретическая часть	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Система личностного
роста «Триумф»
Модуль 1. Кто я?**

**Владимир
Сергеевич Лавров**

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

ISBN 978-5-4493-0870-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы живём в век избытка информации, однако несмотря на это, мы очень мало знаем о самих себе. Даже самым образованным людям часто не хватает каких-то фундаментальных знаний о природе человека, природе богатства, природе успеха.

Речь идёт о самых важных, принципиальных вопросах, на которые у современной науки нет однозначных ответов: *кто мы такие? в чём наше предназначение? в чём смысл жизни? как работает ум? что такое сознание? где находится источник сознания? что такое мысль? откуда берутся мысли и куда они уходят? что такое воля? как управлять своей волей? что является источником воли? что такое счастье? что является источником счастья? откуда приходят страдания? как оградить себя от страданий? откуда берутся болезни? почему кто-то рождается с неизлечимыми болезнями, а кто-то живёт до ста лет, не зная вкуса таблеток? что такое судьба? есть ли какие-то законы судьбы? что такое богатство? как правильно распоряжаться богатством? что такое успех? как стать по-настоящему успешным человеком?*

Самое удивительное, что ответы на все эти вопросы в принципе есть. Эти знания дошли до нас из глубины веков, однако обросли многочисленными мифами, легенда-

ми, иносказаниями и заблуждениями. Но если отбросить всё мракобесие и посмотреть на древние знания как на осколки древней науки, то, при желании, в них можно найти ответы на самые фундаментальные вопросы.

В частности, традиционная индийская йога сохранила много осколков древних знаний. Вопреки распространённому убеждению, йога не ограничивается только занятиями на коврике. Йога – это целостная система самопознания и самосовершенствования, а физические упражнения – только фундамент здания йоги, но далеко не вся йога.

В одном из самых редких разделов йоги – артха-йоге, – можно найти ответы на все самые важные вопросы, касающиеся нашей внутренней природы, смысла жизни, богатства и процветания. Именно это является залогом благополучной и успешной жизни.

Йога поможет вам взять под контроль свои жизненные силы, время, связи и деньги, научиться осознанно управлять ими. **Пошагово, в формате коучинга вы сможете проработать все ключевые сферы своей жизни и обрести ясность относительно того, кто вы есть на самом деле, что вы здесь делаете, как добиться подлинного успеха в том, чем вы занимаетесь и для чего это всё вообще нужно.**

Урок 1. Что мы из себя представляем?

Теоретическая часть

Если отбросить распространённую западную аксиому о том, что человек – это туловище с мозгом, то **человек представляет из себя матрёшку, включающую в себя грубое тело (туловище с мозгом), тонкое тело (чувства, ум, разум, самосознание) и тончайшее тело (душа, являющаяся источником сознания)**. Все три тела соединяются друг с другом с помощью потоков жизненной силы (Праны), которая связывает их в определённых местах. По этой причине, **воздействуя на грубое тело, можно влиять на тонкое и наоборот**. Так, в традиционной индийской йоге существует известная практика выполнения определённых поз (асан), когда человек, принимая определённые позы, заставляет свои мысли течь в определённом направлении, и этим тренирует одновременно тело и сознание.



У грубого тела существует *четыре основные потребности*: питание, сон, секс и оборона. Эти потребности присущи любому живому существу. Однако для человека характерны также более глубокие потребности: потребности его тонкого и тончайшего тел, которые нуждаются в положительных эмоциях, любви, счастье, знаниях и творческом самовыражении. Именно эти потребности отличают человека от животных.

Разумеется, у животных есть некоторые зачатки человеческих потребностей!

Собака хочет, чтобы на неё обращали внимание и ласкали. Но это ещё не любовь!

Кошка любопытна. Но это ещё не тяга к знаниям!

Обезьяна постоянно кривляется, экспериментирует! Но это ещё не творческое самовыражение!

Западные учёные исследуют преимущественно грубое тело и объясняют всё действием рефлексов, практически

не касаясь тонкого тела и вообще не подозревая о существовании тончайшего. Восточные же мудрецы в первую очередь интересуются тонким и тончайшим телом. В этом принципиальная разница между западным и восточным подходами к пониманию того, кем является человек по своей природе.

Интересно, что и в западной науке, и в восточной традиции **человек противопоставлен животному, являя собой особое разумное существо, сознательно выходящее за пределы действия врождённых инстинктов.** Однако критерии отличия человека от животного в двух моделях знаний незначительно различаются. В западной модели главный критерий отличия человека от животного – это наличие разума (хотя в западной науке нигде не поясняется, что такое разум и его часто путают с умом, который у животных, разумеется, тоже есть), а в восточной модели – это самообладание, умение контролировать свои чувства (одна из основных функций разума).

В «Бхагавата-пуране» (книга 7, глава 11, стихи 8—12) поясняется, что на самом деле есть целых 30 добродетелей, которые характерны для человека и не характерны для животных (включая в их число и животных в телах людей). Этими *добродетелями являются*: правдивость; милосердие; аскетичность; чистоплотность; терпеливость; добропорядочность; самоконтроль; неприятие зла; преданность; целомудренность; умение обуздывать гнев; отказ от насилия; щедрость; тяга к самопознанию; интерес к поучениям муд-

рых людей; прямодушие; довольство тем, что есть; уважение к старшим; спокойствие; стремление помогать другим; уединённость; немногословность; неприятие праздных занятий; избегание пустых разговоров; дружелюбность ко всем живым существам; желание слушать о деяниях и учении Всевышнего; желание прославлять Всевышнего, всегда помнить о Нём, посвящать Ему молитвы и выражать Ему почтение.

Из этого следует, что **разумный человек должен быть честным, добрым, скромным, чистоплотным, терпеливым, справедливым, спокойным, неагрессивным, преданным, мудрым, довольным, щедрым, немногословным, дружелюбным и верящим во что-то Доброе и Светлое.**

Здесь встаёт закономерный вопрос о том, при чём здесь йога? Многие люди, несмотря на многократно опубликованные первоисточники по йоге (в первую очередь, это «Йога-сутры» Патанджали), **склонны очень узко смотреть на традиционную индийскую йогу и подгонять её под свои ожидания.** Так, одни считают, что йога – это хороший способ релаксации после напряжённых трудовых будней, другие считают йогу способом похудения, восстановления после травм и даже исцеления от ряда заболеваний, третьи считают йогу кратчайшим путём к развитию в себе творческих способностей и лидерских качеств, четвёртые воспринимают йогу как способ эффективнее работать и больше зарабатывать, пятые с пеной у рта доказывают, что йога –

это способ приблизиться к Богу... И самое удивительное, – **все правы**. Частично. Как в притче про незрячих мудрецов и слона – *когда слепые умники ощупывали слона с разных сторон и каждый познакомился только с одной частью слона, тогда как полностью слон представлял собой более грандиозное явление, чем каждый слепец представлял себе, ощупав лишь какую-то часть, доступную ему.*

Так вот, с йогой всё то же самое. **Йога – это универсальный метод достижения любых целей, какие перед собой может поставить человек.** Тот, кто желает развить свои творческие способности – с лёгкостью развивает их. Тот, кто хочет стать богаче – с лёгкостью становится богаче. Тот, кто хочет найти путь к Богу – находит его с помощью регулярной практики йоги. При этом механизм действия один и тот же – **через систему физических, дыхательных и интеллектуально-психологических упражнений, а также посредством определённого образа жизни, практика йоги позволяет наработать все нужные качества, умения и привычки для успеха в любом деле – целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, внимательность, доброжелательность, умение долгое время концентрироваться на одном деле и не отвлекаться, умение доводить начатые дела до конца, умение преодолевать трудности**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.