

Станислав Раскошанский

ЗАКОНЫ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ –

золотые ключики йоги для саморазвития



Практика самоанализа и развития осознанности

Станислав Раскошанский

**Законы осознанной
жизни – золотые ключики
йоги для саморазвития.
Практика самоанализа
и развития осознанности**

«Издательские решения»

Раскошанский С.

Законы осознанной жизни – золотые ключики йоги для саморазвития. Практика самоанализа и развития осознанности / С. Раскошанский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-851462-3

Эта книга — путеводитель по законам осознанной жизни и пособие для практики самоанализа и развития осознанности. Книга содержит множество изречений известных мудрецов, авторские притчи и рассказы, а также простые практические методы и упражнения. Применяя на практике законы осознанной жизни, мы сможем пробудить в себе целебную и всепобеждающую энергию Любви и Счастья и устранить все барьеры на её пути. Благодаря этому мы откроем внутри себя неисчерпаемый Источник энергии, здоровья и счастья!

ISBN 978-5-44-851462-3

© Раскошанский С.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Раздел 1.	11
1.1. Жизнь на Земле – школа развития души и вспоминание того, что в глубине души мы уже знаем	12
1.2. Всегда оставаться верными самим себе как душе и учиться любви	17
1.3. Необходимо правильно расставить в жизни задачи и приоритеты	20
1.4. Мы – душа, которая приобретает опыт на Земле, чтобы осознать своё величие и всемогущество	24
1.5. Отбросив уныние и вооружившись юмором, всегда следовать своему предназначению!	29
1.6. Мы должны стать счастливыми, обретя единство с другими душами, Природой и Творцом	33
1.7. Найти своё предназначение и творчески заниматься своим делом, не привязываясь к результату!	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Законы осознанной жизни – золотые ключики йоги для саморазвития Практика самоанализа и развития осознанности

Станислав Раскошанский

Иллюстратор Дмитрий Мулярчук

Иллюстратор Ярослава Дасив

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Станислав Раскошанский, 2019

© Дмитрий Мулярчук, иллюстрации, 2019

© Ярослава Дасив, иллюстрации, 2019

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4485-1462-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



*Книга посвящается моему Учителю
и всем духовным Мастерам прошлого,
когда-либо приходившим на Землю*

Предисловие

«Знание законов жизни несравненно важнее многих других знаний, а знание, прямо ведущее нас к самосовершенствованию и самосохранению, есть знание первейшей важности».

Герберт Спенсер



Дорогие читатели!

Вначале я хотел бы разъяснить, для чего я написал эту книгу, чем она может быть полезна и как ею можно пользоваться практически. В данной книге я попытался собрать и классифицировать основные *законы осознанной жизни* – золотые ключики йоги для саморазвития, которые открывают все дверцы нашего Высшего Я и ведут в сокровищницу настоящего физического, психического и духовного здоровья. На мой взгляд, эти важнейшие законы – инструменты для самоанализа и обретения осознанности – полезно применять на практике каждому, кто ищет путь к себе – путь Домой. В первую очередь, это актуально для тех, кто следует путём йоги, но также изучение и применение этих важнейших законов будет полезно каждому человеку, который интересуется вопросами саморазвития, психологии, здорового образа жизни и духовности.

Природа, Вселенная, Высшее Начало воздействуют на нас через свои законы, чтобы направить нас вверх – в сторону эволюции сознания. И часто мы получаем от этих могущественных сил не то, чего просит наш ограниченный в своём понимании ум, пляшущий под дудочку эго, а то, в чём нуждается наше Высшее Я или, другими словами, наша душа. Нам даются определённые уроки или экзамены, которые показывают уровень развития нашего сознания.

Мы должны заслужить расположение Вселенной, чтобы развивать своё сознание и становиться более счастливыми. Когда же мы нарушаем *законы осознанной жизни* – мы страдаем, что стимулирует нас искать выход из страданий. Выход простой: нужно изучать эти важные законы и применять их в своей жизни.

Древние мудрецы сравнивали эволюцию души с сооружением высокого здания. Они объясняли, что чем выше здание, которое мы хотим построить, тем глубже должен быть его фундамент. Вершина этого здания – познание человеком своей Высшей Природы, а основа или фундамент здания – *законы осознанной жизни*.

Другой образ, который мне нравится и который я использовал в названии книги: *законы осознанной жизни* – это золотые ключики для саморазвития. Эти ключики открывают тайную дверцу к сокровенному святилищу – к самому себе, к своему Истинному Я. В этом святилище, охватывающем Бесконечность и Вечность, где нет границ и времени, мы обнаружим все сокровища души.

Это алмазные россыпи космического покоя, неземного блаженства и безусловной и безграничной любви. Здесь и волшебная книга мудрости, в которой есть ответы на все вопросы,

всё знание о прошлом и будущем, об устройстве всех сфер Творения, о смысле и правилах Божественной Игры, в которую играют все сотворённые для этого души, а также здесь доступно знание обо всех участниках Игры и о самом её Создателе.

Здесь же – неиссякаемые родники жизненной силы и здоровья. Ещё мы найдём в своём святилище драгоценные сокровища души – рубины творческой энергии и энтузиазма, изумруды несокрушимой воли и решимости, аметисты бесстрашия и целеустремлённости, сапфиры доброты и великодушия, а также множество других сокровищ.

Желание написать подобную книгу у меня родилось давно, и я начал осуществлять его поэтапно.

«*Необходимость – мать открытия*», – так говорил мой Учитель из Индии. На своих занятиях по йоге я всегда провожу небольшие беседы о законах *осознанной жизни* и пытаюсь вдохновлять людей применять их на практике, чтобы они смогли сделать свою жизнь более осознанной, а значит более здоровой и счастливой!

В 2015г. я решил создать небольшое пособие в первую очередь для тех, кто занимается в моих группах йоги, где я работаю тренером. Я написал небольшую книжечку, где в виде кратких и простых тезисов изложил главные принципы йоги и законы Вселенной. Эти важные *законы осознанной жизни* – основа йоги, а также любой другой практики саморазвития, или, другими словами, фундамент для развития сознания и для самопознания.

Поскольку данная книжечка получила хорошие отзывы, это вдохновило меня продолжить работу в данном направлении. В результате родилась эта новая книга, которую вы держите в своих руках или читаете в электронном виде. Я добавил в книгу новые принципы йоги и законы Вселенной, которые упоминаются в разных авторитетных источниках, а также постарался изложить *законы осознанной жизни* в более развёрнутом виде и дать рекомендации по их практическому применению.

Также я постарался классифицировать эти законы таким образом, чтобы получилась какая-то цельная картина связанных между собой законов Вселенной и принципов йоги. Насколько у меня получилось справиться с этой задачей – судить вам, дорогие читатели! Я не претендую на создание некой этической «таблицы Менделеева» с полным собранием нравственных и духовных законов, чётко взаимосвязанных и расположенных в идеальном и нерушимом порядке.

Моя задача – намного скромнее! Используемые мной классификация и формулировки – всего лишь один из многих возможных вариантов. Может быть, когда-нибудь и появится такой «Менделеев» в науке духовности, который сможет создать идеальную классификацию *законов осознанной жизни*, и, кто знает, может быть, моя книга вдохновит его на этот труд!

Формулируя *законы осознанной жизни*, я в основном использовал современный язык, поскольку в первоисточниках йоги часто даются специфические термины, требующие развёрнутых пояснений. Также я сделал попытку систематизировать эти законы и показать, как они между собой связаны. Кроме того, мне хотелось поделиться на страницах этой книги своим собственным практическим опытом, который я приобрёл благодаря своей многолетней работе тренером по йоге и практике обучения у своего Учителя из Индии.

Хотел бы немного пояснить значение терминов «*принципы йоги*» и «*законы Вселенной*», которые употребляются в книге. К первой категории больше относятся те принципы или законы, которые чаще используются в разных традиционных источниках йоги, а ко второй – из других эзотерических и духовных источников, в том числе из книг современных авторов. Хотя на самом деле они часто совпадают, просто немного различаются формулировки или делаются чуть разные акценты.

Например, первый общеизвестный принцип йоги – *Ахимса* или принцип «*не навреди*» перекликается с такими законами Вселенной, как *закон милости, любви и прощения, закон единства*, закон «*Никого не осуждать!*» и другими. Просто эти *законы Вселенной* более

подробно раскрывают принцип йоги *«не навреди»* и тесно с ним связаны. Поэтому деление на принципы йоги и законы Вселенной довольно условно. В целом же термины *«принципы йоги»* и *«законы Вселенной»* объединяются одним термином – *«законы осознанной жизни»*, который имеет более общее значение и поэтому чаще всего употребляется в этой книге.

Чтобы лучше осветить с разных сторон каждый закон или принцип, я использовал многие цитаты выдающихся духовных лидеров и Учителей йоги. Многие из них смогли покорить вершины духа и поэтому являются достойным примером для всех, кто идёт по какой-либо из дорог самопознания. Их опыт бесценен, а их вдохновляющие слова обладают огромной силой убеждения, так как несут заряд их мощной духовной энергии.

Мне очень нравится определение йоги, которое дал выдающийся Учитель йоги Свами Шивананда: *«Всё, что помогает выпутать живое существо из феноменального мира чувственных объектов и соединить его с Абсолютом, по своему эффекту является йогой»*. Поэтому я включил в книгу изречения не только различных Учителей йоги, но и представителей других подобных практик саморазвития, ведущих к той же цели, что и йога, – например, суфизма, буддизма, даосизма, индуизма, христианства и других.

С детства меня вдохновляла книга Льва Толстого *«Мысли мудрых людей на каждый день»*, собранная из цитат мудрецов Востока и Запада. Я много раз перечитывал эти глубокие изречения величайших умов человечества, каждый раз находя в них для себя что-то новое. Я решил воспользоваться методом великого русского писателя, наполнив свою книгу цитатами – как мудрецов древности, так и современных известных мыслителей и Учителей.

Когда я собрал необходимый для книги материал, мне в какой-то момент показалось, что цитат набралось слишком много, и я даже хотел какие-то из них убрать из книги. Однако, да простит меня читатель, я не нашёл в себе силы этого сделать! Мне стали так дороги эти чудные мысли, подобные великолепным цветам, рождённым просветлёнными умами человечества! Я так полюбил эти наполненные светом мудрости изречения, поскольку они меня очень сильно воодушевили! Размышляя над ними, я находил в них всё новые глубины! Убрать какую-либо цитату для меня было подобно тому, как выбросить какой-либо красивый цветок из великолепного букета. Каждый цветок в букете важен и уникален, так как придаёт букету свой неповторимый аромат и по-своему его украшает.

Когда я медитировал на афоризмы Учителей и других мудрецов, я как будто соединялся с их Высшим Я, из которого они черпали свою мудрость. Благодаря этому я начал лучше чувствовать связь со своим Высшим Я! Ведь на уровне души мы все едины, и концентрируясь на проявлениях души другого человека – её качествах, её мудрости, я лучше воспринимаю свою Истинную Природу. ***«На что ты медитируешь, тем ты и становишься»*** – один из *законов осознанной жизни*, который мы подробно рассмотрим в нашей книге.

Также многие законы иллюстрируются притчами на данную тему, которые, на мой взгляд, помогают более углублённо проникнуть в суть излагаемой темы. Притчи побуждают читателя к размышлениям, которые часто приводят к неожиданным внутренним открытиям или даже откровениям. Не случайно многие великие Учителя человечества, такие как Будда или Христос, передавали людям глубокие истины с помощью притч.

Поэтому полезно помедитировать над приведенными в книге цитатами духовных мудрецов и притчами – небольшими историями с глубоким смыслом. Иногда важные законы или принципы повторяются в разных формулировках, чтобы можно было глубже вникнуть в суть вопроса и рассмотреть его с разных сторон. Это поможет нам углубить понимание рассматриваемой темы.

Я предлагаю читателю не спеша поразмышлять над каждой цитатой, тезисом или притчей, которые освещают какой-либо закон Вселенной или принцип йоги. Такое чтение с размышлением также иногда называют медитацией, т.е. глубоким погружением в изучаемый предмет. Через какое-то время полезно снова вернуться к прочитанному отрывку, и мы можем

сделать открытие, что такой подход даёт возможность находить всё больше ценного знания в тех же словах.

Это необычный чудесный эффект возникает потому, что при хорошей концентрации внимания начинают пробуждаться высшие уровни нашего сознания, которые являются проявлением нашей души. А душа обладает всем знанием и мудростью, поэтому она начинает вспоминать своё собственное безграничное знание обо всём и сама делает свои собственные открытия или получает какие-то откровения. Такое знание уже никогда не забывается, так как оно добыто своими усилиями. Это творческая увлекательная работа для ума и души!

Также в конце каждой главы предлагается «*Практика в тренировочной бухточке*», куда мы будем периодически заплывать во время нашего путешествия к самим себе на корабле своего сознания. Мне хотелось, основываясь на своём собственном опыте, дать какие-то подсказки по практическому применению *законов осознанной жизни*. Также хотелось показать, что эти законы – не просто теория, какая-то призрачная мечта или недостижимый идеал, далёкий от реальной жизни, а правила для повседневной жизни, вполне выполнимые для каждого.

Читатель может помедитировать над *законами осознанной жизни*, приведенными в конце каждой главы, – поразмышлять над тем, как их можно применять в своей жизни. Чтобы читатель смог приобрести свои навыки и опыт по практическому применению этих важных законов, ему предлагается выполнить некоторые простые и эффективные упражнения для развития осознанности.

Кроме того, я добавил в книгу несколько своих ранее опубликованных эссе и коротких рассказов, в которых я делюсь личным опытом по применению *законов осознанной жизни* в своей жизни или пытаюсь глубже раскрыть какую-то важную тему.

Эта книга может служить пособием для инструкторов по йоге, которое они могут использовать для подготовки к своим занятиям, чтобы передавать людям систематизированные знания об основах йоги – *законах осознанной жизни*, включающих основные принципы йоги *Яма* и *Нияма*. Также начинающим практиковать йогу будет полезно познакомиться с навыками *самоанализа* и практическими упражнениями по развитию осознанности.

Надеюсь, данная книга поможет читателю превратить каждый момент своей жизни в тренировку осознанности, и тогда вся его жизнь станет непрерывной практикой саморазвития. Эту идею красиво выразил арабский писатель и философ Халиль Джебран: «*Повседневная жизнь – это ваша школа, ваш храм и ваша религия*». Если мы следуем *законам осознанной жизни*, на древе нашей жизни раскрываются чудесные благоухающие цветы нашей осознанности – наши замечательные качества, проявления нашей Высшей Природы. Пробудившись от сна неосознанности и механической жизни, мы будем жить как Душа, делясь со всеми своими безграничными запасами счастья и любви!

Также надеюсь, что мой скромный труд принесёт пользу всем, кто идёт по пути к самому себе и ищет методы, как обрести вдохновение, творческие силы, настоящее здоровье, а также истинные и ничем не обусловленные любовь, радость, покой и счастье! Приглашаю всех в наше чудесное путешествие по развитию собственного сознания! Успеха вам, друзья!

Начните применять полученные знания в своей жизни, делая их своими опытом, навыком и умением! Став привычками сознательной жизни, эти ценные навыки и опыт останутся с вами навсегда – они станут вашим накопленным духовным богатством и никогда не потеряются. Такую гарантию дают нам возвышенные Учителя и первоисточники йоги, а им можно верить! А лучше это проверить на собственном опыте, найдя подтверждение данной истины внутри себя! Таков правильный подход, основанный на законе осознанной жизни: «*Доверяй информации из надёжных источников, но проверяй её на своём опыте!*».



Итак, друзья, вперёд на корабле своего сознания к островам знания и мудрости, где нас ждут скрытые сокровища учения йоги, к которым нас поведут опытные искатели сокровищ – Капитаны-Учителя. Они уже смогли уже открыть эти сокровища в себе, поэтому могут показать дорогу к ним всем желающим, хотя каждому искателю придётся Путь пройти самостоятельно! На самом деле это наши собственные внутренние богатства, которые мы сможем открыть с помощью золотых ключиков для саморазвития – *законов осознанной жизни*, применяемых на практике!

В конце пути нас ждёт замечательный чудесный приз – благодаря регулярной практике в тренировочных бухточках, которые будут встречаться на нашем пути, наше сознание, несомненно, пробудится и расширится! Появятся новые горизонты нашей жизни: мы увидим чёткие направления, куда нам нужно двигаться. Мы создадим решительные намерения для реализации своих жизненно важных целей и своего высшего предназначения, чтобы обрести внутри себя необусловленные и непреходящие Счастье и Любовь и делиться ими со всеми!

Кроме того, мы обретём необходимые силы, вдохновение и энтузиазм для реализации намеченного! И тогда мы будем также способны решить любые насущные проблемы: сможем обрести настоящее здоровье, гармоничные отношения, творческое вдохновение и успех в работе, раскрыть все свои лучшие качества и преодолеть любые трудности судьбы!

Попутного вам ветра, дорогие читатели!

*Ваш сотоварищ по плаванью и искатель внутренних сокровищ,
Станислав Раскошанский, г. Москва, 2017 г.*



Раздел 1.

Жизнь как учёба.

Цель жизни



1.1. Жизнь на Земле – школа развития души и вспоминание того, что в глубине души мы уже знаем

«Два дня в твоей жизни самые важные: день, когда ты родился, и день, когда понял, зачем».

Марк Твен

«Используй свой собственный свет и возвращайся к источнику Света. Это называется постижением вечности».

Дао дэ Цзин

Первый раздел книги – это первый архипелаг, куда мы с вами отправимся на нашем корабле самопознания. Этот архипелаг включает многие острова – законы осознанной жизни. Эти острова называются так же, как золотые ключики для саморазвития, которые мы там обнаружим! Исследуя эти земли, мы постараемся найти ответы на важнейшие вопросы: *«Кто мы такие?»*, *«Какова наша Истинная Природа»*, *«Чему мы должны научиться в своей жизни?»* и *«В чём заключается наше предназначение и смысл нашей жизни?»*.

Начнём с рассмотрения темы, что такое знание, чему и для чего нам нужно учиться. **«Учѐба на Земле – это вспоминание того, что в глубине души мы уже знаем»** – закон осознанной жизни. Автор бестселлеров по саморазвитию Ричард Бах призывает: *«Прежде всего, вспомни, откуда ты пришел, куда ты идешь и почему ты заварил всю эту кашу, которую и расхлебываешь»*.

Наша душа – наше Высшее Я – обладает всем знанием и всей мудростью. Великий исследователь нравственных законов – писатель Лев Толстой об этом говорит так: *«Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Но чтобы вспомнить это – нужно читать книги, смотреть в себя, слушать себя и доверять себе»*.

Известный суфийский Учитель Хазрат Инайят Хан поясняет: *«Для того чтобы осознать внутреннюю жизнь, человеку не надо очень много знать, ему надлежит знать то, что он уже знает, только это необходимо открыть в себе. Для понимания духовного знания ему не нужно никакого знания, только знание самого себя»*. Поэтому наше настоящее обучение заключается в том, чтобы пробудить свою осознанность, и вспомнить, кто мы на самом деле такие, и каково наше предназначение.

Древние мудрецы, обсуждая вопрос: *«Существует ли такое знание, с помощью которого можно знать обо всѐм?»*, пришли к выводу: *«Да, такое знание существует, и это – познание самих себя, своего Высшего Я, которое обладает всем знанием и всей мудростью»*.

В следующей главе мы подробнее остановимся на том, какое значение мы будем вкладывать в слова «душа» или «Высшее Я».

Ричард Бах в своей знаменитой книге *«Иллюзии, или приключения Мессии, который Мессией быть не хотел»* объясняет, что мы одновременно и ученики, и учителя:

«Когда ты учишься – ты лишь открываешь для себя то, что ты давно уже знаешь.

Когда ты совершаешь поступки – ты показываешь, что ты действительно знаешь это.

Когда ты учишь – ты лишь напоминаешь другим, что они знают всё это так же хорошо, как и ты.

Мы все учимся, совершаем поступки и учим».

Имеется в виду, что совершать поступки – это преобразовывать знание в опыт. Так мы подтверждаем, что действительно уже знаем это. Неиспользуемое же на практике знание забывается и теряется.

Обучая других, мы лишь напоминаем им, что они знают всё это так же хорошо, как и мы. Ведь другие – такие же, как мы, обладающие всем знанием души. Таким образом, мы все учимся, делаем полученное знание своим опытом, совершая соответствующие действия, и учим, опираясь на свой опыт и навыки. **«Жизнь на Земле – школа развития души»** – закон Вселенной. И мы помогаем друг другу проходить эту школу жизни, кого-то обучая и у кого-то в свою очередь обучаясь.

«Лучше всего ты учишься тому, чему тебе больше всего надо научиться самому» – это изречение Ричарда Баха звучит несколько парадоксально. Однако можно вспомнить примеры из жизни, подтверждающие правильность этой мысли. Например, если мы только начали изучать йогу или заниматься другой практикой саморазвития, начали правильно питаться или эффективно очищать свой организм, мы также можем успешно передавать другим те знания, которые мы сделали или даже ещё только пытаемся сделать своим опытом. Конечно, если делаем это с любовью, без фанатизма и насилия!

Когда мы кому-то пытаемся помочь и передать важную для него информацию, мы, может быть, неосознанно также убеждаем самих себя, укрепляя свою веру в важность применения этих знаний и находя нужные информацию и аргументы. Это ускоряет наш собственный прогресс, так как мы оказываем другим наивысшую помощь, помогая им пробуждать своё сознание, находить причины своих проблем и решать их. Это подтверждает буддийский лидер Далай Лама: *«Делитесь своим знанием. Это способ достичь бессмертия»*.

Важно правильно выбирать источники информации. Великий Учитель человечества, пробуждавший души людей, – Будда – призывал: *«Не верьте всему, что говорят, но проверьте всё на собственном опыте. Будьте сами себе путеводным светом»*. Этой мысли созвучен закон осознанной жизни: **«Доверять информации из надёжных источников, но проверять её на своём опыте»**.

Без доверия мы не сможем начать заниматься какой-либо практикой, не сможем найти Учителя и будем вечно сомневаться, так и не начав ничего менять в своей жизни. Если сердце подсказывает, что какой-то метод саморазвития или какой-то Учитель может заслуживать доверия, нужно просто начать действовать. Если метод или рекомендации Учителя работают и эффективны, наше доверие усилится, и мы с большим энтузиазмом будем продолжать нашу практику, пока не проверим всю полученную информацию, преобразовав её в свой опыт.

Также нужно следовать закону осознанной жизни: **«Не передавать информацию, не преобразовав её в свой опыт»**. Если мы применяем полученную информацию в своей жизни, она становится нашим опытом и настоящим знанием, в котором мы уверены и которое способны передавать другим. Подобную мысль высказывает популярный автор книг по саморазвитию Дэн Миллмэн: *«Ты должен учить примером, и только тому, что ты осознал через свой непосредственный опыт»*.

Когда мы сами что-то практикуем, мы обладаем энергией убеждения, которая вместе с нашими словами воспринимается человеком, побуждая его к действию. Тогда мы можем эффективно передавать это знание другим людям, и они будут к нему восприимчивы. Ведь такое знание заряжено энергией нашего убеждения, нашей веры, основанной на нашем собственном опыте. Иначе, если мы не практикуем сами, наша информация не будет вызывать доверия. Тогда мы будем впустую тратить слова и время, и это никому не принесёт пользы. Хазрат Инайят Хан объясняет это так: *«Когда человек не слушает нас, мы должны знать: это потому, что мы не верим сами себе»*. Об этом же рассказывает следующая притча.

Сила примера (притча)

Однажды к врачу пришла женщина с семилетним сыном. Она сказала:

– Доктор, пожалуйста, объясните моему ребёнку, что сахар и сладости из сахара кушать вредно, особенно в больших количествах. Я ничего не могу с ним поделать – он набирается на всё, что содержит сахар, и не может остановиться.

Врач посмотрел на ребёнка и попросил женщину зайти с сыном через неделю.

В назначенный день они снова пришли к врачу. Тот усадил мальчика перед собой и рассказал ему подробно, почему сахар и конфеты есть много вредно и чем их можно заменить, если хочется сладенького.

– Ты всё понял? – спросил он в конце беседы.

– Да, я понял, – ответил мальчуган, – и теперь не буду объедаться сахаром и конфетами! Вместо них буду кушать ягоды, фрукты и мёд!

Мама была просто счастлива. Она поблагодарила врача и перед уходом спросила:

– Скажите, доктор, а почему Вы не рассказали всё это моему сыну неделю назад, когда мы были у Вас на приёме прошлый раз?

– Дело в том, что неделю назад я сам ещё страдал от пристрастия к сахару и конфетам. Чтобы я смог убедить кого-то в том, что сахар кушать не стоит, мне нужно было сначала самому бросить эту привычку и создать другую – кушать полезные сладости – ягоды, фрукты и мёд.

За эту неделю я смог перестроить своё питание и почувствовал, как это хорошо для моего организма. Именно поэтому я смог передать своё убеждение Вашему сыну, а он смог его принять!



Нужно учитывать ещё один важный момент: если мы сами не применяем на практике передаваемую кому-то информацию, мы можем ему навредить. Если мы всё же хотим передать информацию о чём-то, что сами пока не практикуем, то мы можем это сделать, указав источник или автора. Это снимает с нас ответственность за нарушение закона Вселенной **«не навреди»**, который в йоге известен как принцип **Ахимсы**. В противном случае, если мы, не имея своего опыта, что-то советуем, а другой человек, последовав нашему совету, получил негативный результат, то он будет считать нас ответственными за свой провал. Тогда наши отношения могут разрушиться, и каждый раз, вспоминая нас, он будет посылать нам свои проклятия!

Просто накапливать информацию, не преобразовывая её в свой опыт, бессмысленно. Это подобно тому, как если бы мы, прочитав массу книг о мёде, способах его получения, разновидностях вкуса и местах его продажи, никогда его так и не попробовали.

Также обычно мы через некоторое время забываем ту информацию, которой не пользуемся. Для эксперимента попробуем вспомнить всё то, чему нас учили в школе и институте. Дай Бог, если мы помним хотя бы несколько процентов от той огромной массы информации, которую пытались впихнуть в нашу бедную головушку добрые дяди и тёти – наши школьные и институтские преподаватели! На нашем жёстком диске – в нашей памяти – обычно остаётся только то, что мы применяем в своей жизни на практике.

«Знание – это информация, преобразованная в опыт. Неиспользуемая на практике информация забывается» – закон осознанной жизни. Когда мы узнаём о чём-то полезном, мы можем вначале сомневаться, способны ли мы применить это на практике. Однако если

мы сосредотачиваем своё внимание на интересующей нас информации, мы углубляем своё понимание этой темы, и в какой-то момент у нас появляется твёрдое намерение попробовать применить это знание на практике.

Если же мы не смогли достичь понимания того, что эта информация для нас важна, тогда информация остаётся неиспользуемой, а значит ненужной на данный момент. А раз информация не преобразовалась в опыт, она не стала настоящим знанием, и поэтому вскоре подобно лёгкому дыму улетучится из нашей головы.

Итак, мы можем сделать вывод: бесполезно впихивать в свою бедную голову массу информации, которая в основном не имеет никакой ценности, а значит, является ненужным хламом. В первую очередь нужно искать то знание и задавать те вопросы, которые помогут нам найти эффективную практику саморазвития для работы над собой и преобразуют всю нашу жизнь, сделав её осознанной и счастливой! Об этом говорится в следующей притче.

Самая большая проблема (притча)



Мудрец спросил ученика:

– *В чем состоит самая большая проблема человеческой жизни?*
– *Наверное в том что человек не находит ответов на свои вопросы?* – *спросил ученик.*
– *Нет, – ответил мудрец, – в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы.*

- На каждом острове, который мы посетим во время нашего путешествия к самим себе, есть небольшая уютная бухточка.

- Здесь мы можем позаниматься практикой, чтобы воспользоваться найденными на данном острове сокровищами.

- Эти богатства становятся нашими только в том случае, если мы преобразовываем приобретённые знания в свой опыт!

Практика в тренировочной бухточке

- Поразмышляем над законами осознанной жизни:

- *«Учёба на Земле – это вспоминание того, что в глубине души мы уже знаем»;*
- *«Жизнь на Земле – школа развития души»;*
- *«Не передавать информацию, не преобразовав её в свой опыт»;*
- *«Доверять информации из надёжных источников, но проверять её на своём опыте»;*
- *«Знание – это информация, преобразованная в опыт. Неиспользуемая на практике информация забывается».*

- Для практического применения данных законов воспользуемся следующей методикой.

ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПРЕОБРАЗОВЫВАЕМ В СВОЙ ОПЫТ И ДЕЛИМСЯ ИМ С ДРУГИМИ

1. В повседневной жизни в разных ситуациях стараемся прислушиваться к своей интуиции и голосу совести и учимся доверять им, поскольку через них мы получаем истинное знание от своего Высшего Я.

2. Помогая людям советом, делимся с ними только той информацией, которую проверили на своём опыте, или ссылаемся на источник данной информации.

3. Стараемся не захламлять голову бесполезной или вредной для нас информацией: избегаем просмотра пустых и пошлых телепередач и фильмов или чтения бульварной прессы и литературы. Также избавляемся от привычки рыться в информационном мусоре из Интернета.

4. Ищем и находим такую информацию, которая может быть действительно для нас полезной и которую мы действительно способны сделать своим опытом.

Стараемся находить нужную информацию о практиках саморазвития, которые помогут нам создать полезные навыки и умения и изменить нашу жизнь к лучшему.

5. Любую полезную информацию стараемся сразу преобразовывать в свой опыт. Делаем в своей жизни акцент на практике, помня слова Учителей: *«Один грамм практики дороже тонны прочитанных книг!»*.



1.2. Всегда оставаться верными самим себе как душе и учиться любви

«Очень легко проверить, окончена ли твоя миссия на Земле: Если ты жив – она продолжается».

Ричард Бах

«Не важно, с какой скоростью ты движешься к своей цели, главное не останавливаться».

Конфуций

«Жизнь – это открытая возможность, ценно каждое мгновение жизни. Если человек способен властвовать собой, он уже совершил великое дело».

Хазрат Инайят Хан

Ричард Бах объясняет, какова наша главная задача: *«Единственная твоя обязанность в любой из данных тебе жизней заключается в том, чтобы ты был верен самому себе»*. Этой мысли созвучен закон осознанной жизни: **«Оставаться верными самим себе как душе»**. Это означает жить для потребностей нашего Высшего Я – жить как душа, что означает выполнять своё главное предназначение в этом мире.

Мы – духовные существа, приобретающие необходимый для дальнейшего развития опыт на Земле, а не разумы или тела, с которыми люди себя чаще всего отождествляют. Хотя многие считают, что душа – это всего лишь некий абстрактный образ, что-то из области сказок. Такие люди думают, что душа – это просто набор каких-то хороших качеств характера.

В нашей книге мы будем использовать такие синонимы слова «душа», как *«Высшее Я»*, *«Истинное Я»* (в отличие от ложного я – эго), *«Высшее Сознание»*, *«наша Истинная или Высшая Природа»*, *«Хозяин»*, *«Наблюдатель»* и другие.

Согласно первоисточникам йоги всё остальное, что есть в нашем распоряжении, – это оболочки души, её инструменты, которые она использует в разных сферах Творения для того, чтобы там действовать. Будем называть все эти одежды души, включая разум, интеллект, ум, чувства, желания, эмоции и физическое тело, *низшим или маленьким я*. Так мы сможем отличать свои тела-оболочки, с которыми мы часто себя отождествляем, от своего *Высшего Я* – своей *Истинной Неизменной и Вечной Природы*.

В древнеиндийском трактате *«Мундака Упанишада»* даётся красивое описание Высшего Я и маленького я, которые сравниваются с двумя птицами: *«Две птицы, две неразлучные подруги сидят на одном дереве. Одна птица клюёт плоды, другая только наблюдает. Первая птица – это наше индивидуальное я, питающееся удовольствиями и страданиями этого мира. Другая – наше вселенское Истинное Я, безмолвно свидетельствующее всё происходящее»*.

Фрэнсис Кинслоу даёт такое определение нашему маленькому я: *«Маленькое я – это индивидуальная личность, которая постоянно меняется в течение жизни»*. Под маленьким я обычно подразумевается разум, который имеет четыре аспекта или свойства:

1) *Подсознание* или *память (читта)* – хранилище карм, где хранятся записи всех наших впечатлений, включая прошлые жизни. *«Читта – подсознание; сюда вливаются, как в озеро, все осознанные и неосознанные впечатления, которые незаметно поступают всё время»* – объясняет великий индийский Учитель Сант Кирпал Сингх.

2) *Ум (манас)* — через органы чувств накапливает впечатления, анализирует их и реагирует на них. Согласно определению Сант Кирпала Сингха: *«Манас – способность осмысливать эти впечатления; приводит в движение бесконечную цепочку мыслей, следующих одна за другой»*.

3) *Интеллект (буддхи)* – делает выводы и принимает решения. Если душа контролирует интеллект, то решения – в пользу интересов души; если же такого контроля нет, то интеллект пляшет под дудку страстных желаний ума и эго. Сант Кирпал Сингх даёт интеллекту такое определение: *«Буддхи – способность выделять, различать и распознавать то, что предоставляет манас, и логически рассуждая, приходит к окончательному решению».*

4) *Эго (аханкара)* – чувство индивидуальности, которое, пытаясь самоутвердиться, присваивает себе право управлять нами и распоряжаться нашим вниманием и энергией души. Сант Кирпал Сингх объясняет сущность эго так: *«Аханкара – эго – самоутверждающийся разум, считающий, что он действует по собственной воле, тем самым создавая ответственность за свои поступки и приготавливая богатый урожай карм, заставляющих его всё время двигаться вверх и вниз в гигантском колесе перерождений».*

Наша задача – перестать отождествляться со своим разумом и научиться быть постоянно связанным со своим Высшим Я. Закон осознанной жизни: **«Наша душа должна быть хозяином, а разум слугой, а не наоборот!»**. При таком правильном раскладе интеллект является инструментом души и принимает решения в её пользу. В противном случае, если наша осознанность недостаточно развита, и мы пока не установили связь со своим Высшим Я, тогда интеллектом управляет эго, и решения принимаются под его диктовку для удовлетворения всех его страстных желаний и капризов. Это рождает множество кармических семян – негативных мыслей, эмоций и поступков, которые мы сеем, чтобы позже вкушать их горькие плоды в виде страданий. О понятии *«карма»* мы подробнее поговорим в следующих главах.

Чтобы мы могли осознавать себя душой, мы должны начать жить как душа. Это значит вести осознанную жизнь, нацеленную на выполнение нашей главной задачи, которую выражает следующий закон осознанной жизни: **«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».**

Попав в этот материальный мир и получив физический тело, душа решает здесь две главные задачи:

- установить отношения любви со всеми живыми существами – такова наша цель или наша задача, которую мы осуществляем в своей внешней жизни;
- познать себя, установив отношения любви с Высшим Началом и достигнув с Ним единства – такова наша цель или наша задача, которую мы реализуем в своей внутренней жизни.

В выполнении этих двух задач заключается наша миссия в теле человека на Земле – об этом говорится в первоисточниках йоги. Если мы успешно решаем главную задачу своей внешней жизни, развивая любовь к миру и ко всем душам, то это помогает нам достигнуть цели внутренней жизни – познания своей Высшей Природы. Также существует и обратная связь: чем сильнее мы развиваем связь со своим Истинным Я, тем больше любви мы способны проявлять в своей внешней жизни. Поэтому нужно решать эти две взаимосвязанные задачи параллельно, находя гармоничный баланс между внутренней и внешней жизнью.

Индийский поэт Икбал красиво выразил смысл нашей жизни: *«Я блуждал в погоне за самим собой: я был путешественником, и я был пунктом назначения».*

Робин Шарма – известный современный автор книг по саморазвитию – в своём бестселлере *«Монах, который продал свой «Феррари»»* говорит о величии нашего Высшего Я и наших истинных возможностях: *«Мы в буквальном смысле боимся самих себя – тех, кто мы есть на самом деле. Мы боимся собственного света, боимся собственного великолепия, боимся собственного высшего потенциала. Мы боимся встать, распрямиться в полный рост и позволить своему внутреннему свету освещать весь мир. Ибо величайший дар всегда сопряжён и с величайшей ответственностью».*

Мне кажется, что большинство людей не желают видеть свои таланты, потому что не хотят брать на себя ответственность – ответственность жить бесстрашной жизнью и менять этот мир. И из-за этого предают своё величие».

Практика в тренировочной бухточке

- Поразмышляем над законами осознанной жизни:
 - ***«Всегда оставаться верными самим себе как душе»;***
 - ***«Наша душа должна быть хозяином, а разум слугой, а не наоборот!»;***
 - ***«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».***
- Для практического применения этих законов воспользуемся следующими рекомендациями.

ВСЕГДА ОСТАЁМСЯ НАБЛЮДАТЕЛЕМ И УЧИМСЯ ЛЮБВИ

1. В любой ситуации стараемся не отождествляться со своими умом и эмоциями и не идти на поводу у эго, а оставаться Наблюдателем, осознающим всё, что происходит внутри нас и вокруг нас.

2. Рассматриваем любую жизненную ситуацию как урок, данный нам свыше для обучения нас любви. Учимся сохранять любовь внутри себя даже в самых трудных жизненных обстоятельствах. Для этого изучаем *законы осознанной жизни* и применяем их на практике.



1.3. Необходимо правильно расставить в жизни задачи и приоритеты

«В конце жизни имеет значение не то, сколько лет вы прожили, а сколько жизни в прожитых годах».

Авраам Линкольн

«Человек вырастает по мере того, как растут его цели».

Фридрих Шиллер

Применение принципа йоги **Ахимса** или **«не навреди»** на духовном уровне означает сделать главным приоритетом в нашей жизни пробуждение и развитие души. Именно об этом напоминал своим ученикам Иисус Христос: *«Какая польза человеку, если он приобретёт весь мир, а душе своей повредит!?»*. (Мф 16:26)

Конечно, при этом не следует пренебрегать потребностями тела и ума – важных инструментов души, в то же время, ограничивая их запросы разумными рамками и руководствуясь принципом йоги: **«Вести простую жизнь»**. Как говорит суфийский Учитель Хазрат Инайят Хан: *«Простота естества – знак святых»*. Даосский мудрец Лао Цзы высказывает подобную мысль: *«Природный путь простой и лёгкий»*.

В своём бестселлере по саморазвитию *«Мирный воин»* Дэн Миллмэн объясняет, как благодаря простоте мы можем быть богатыми: *«Есть два способа быть богатым: ты можешь заработать, унаследовать, одолжить, выпросить или украсть деньги на удовлетворение своих дорогостоящих желаний; или, можешь культивировать простой жизненный стиль из немногих желаний; в этом случае, у тебя всегда будет денег более чем достаточно»*. Также Дэн Миллмэн говорит о том, что простота жизни не является препятствием для того, чтобы быть счастливым: *«Секрет счастья заключается не в бесконечных поисках, а в развитии способности радоваться малому»*.

Наш образ жизни должен поддерживать нашу цель жизни: он должен способствовать её достижению, а не уводить от неё. В свою очередь наша главная жизненная цель и формирует наш образ жизни, который отражает приоритеты наших ценностей. Ценности человека указывают на уровень развития его сознания. Это разъясняет Хазрат Инайят Хан в книге *«Гайян»*:

«Когда человек стоит перед выбором между пользой духовной или материальной, тогда он показывает, где находятся его ценности – на земле или на небесах».

Человек проявляет своё величие или ничтожество согласно тому значению, которое он придаёт в жизни большим или меньшим вещам.

Если хочешь проверить глубину натуры человека, – проверь её тем, в чём он имеет самую большую жизненную потребность».

Также этот суфийский Учитель говорит о том, что для достижения в жизни чего-то действительно ценного требуется прикладывать искренние усилия:

«Всё хорошее и ценное трудно обрести.

Золото – это то, что доказывает свою подлинность лишь к концу испытания».

«Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты» – закон осознанной жизни, суть которого хорошо объясняется в следующей притче.

Камни и песок в банках (притча)

Однажды Учитель собрал учеников и объявил, что проведёт сейчас эксперимент. Он попросил учеников заранее приготовить для демонстрации две больших прозрачных банки и различный материал – несколько больших камней, камни поменьше, мелкую гальку и песок.

Затем он попросил ученика насыпать в одну банку песок и мелкую гальку. Когда банка наполнилась, он сказал ученику, что теперь пусть он туда добавит разных камней. Помощник смог с трудом запихнуть в банку несколько мелких камушков, но большие камни туда уже войти не смогли.

Тогда Учитель попросил в другую банку сначала аккуратно поместить самые большие камни. Когда банка заполнилась, он сказал, что теперь нужно добавить камней помельче, – они также поместились в промежутках между крупными камнями. Затем ученик по просьбе Учителя ещё добавил в банку мелкую гальку и песок, которые также смогли заполнить оставшиеся пустоты.



Затем Учитель объяснил смысл эксперимента:

– Большие камни олицетворяют важные дела и жизненные задачи. Самый большой камень – это главная цель жизни – стать душой и соединиться со своим Источником – Океаном Любви и Света.

Три камня чуть поменьше – это три важные жизненные цели, ведущие к реализации главной цели. Первый из этих трёх камней – это приобретение знаний о высших законах Вселенной, чтобы применять их в жизни для достижения высшей цели.

Второй камень – это установление отношений любви со всеми живыми существами, всеми душами во Вселенной, что означает оказывать всем служение. Это способствует осознанию единства всей жизни и реализации главной жизненной цели.

Третий камень – это поддержание на должном уровне физического и психического здоровья, чтобы тело стало храмом для души, а разум помогал душе в её путешествии, а не мешал.

Более мелкие камни – это также важные задачи в жизни человека, которые способствуют достижению трёх основных жизненно важных задач. К ним относятся такая задача, как создание семьи, чтобы развивать отношения любви и по отношению к близким людям, оказывая им своё служение. Также важно получить хорошее образование, чтобы приобрести профессию по душе и служить, используя все свои способности, своему обществу и всему человечеству. Служение миру и людям позволяет нам развивать по отношению к ним свою любовь.

К мелкой гальке можно отнести маловажные дела и задачи – приобретение каких-то излишних материальных благ, постоянная погоня за вещами, комфортом, престижем и властью, и тому подобным.

А песок – это пустое времяпровождение, различные развлечения и удовольствия, за которыми неумоимо бежит эгоистично настроенный ум и которые совершенно не имеют никакой ценности.

Теперь вы видите, как важно правильно расставить в жизни приоритеты, чтобы песок и галька пустых и маловажных дел не заняли всю вашу банку – драгоценное время жизни, которое вам отпущено судьбой.

Сначала позаботьтесь о самых больших камнях – о главных жизненных целях, и тогда у вас даже ещё останется достаточно места и для гальки с песком. Тогда вы сможете достойно прожить свою жизнь и выполнить своё предназначение, и в то же время сможете в разумных пределах наслаждаться всеми удовольствиями этого мира, которые вам пока ещё так дороги.

Автор книг по саморазвитию доктор Джон Кабат-Зинн объясняет, что именно ясное осознание своих жизненных целей наделяет человека силами и энтузиазмом воплощать их в жизнь: *«Тебе необходимо сформулировать собственное видение – глубокое и незыблемое, основанное на смысле твоих представлений о себе самом, о твоих жизненных ценностях и о целях, к которым ты двигешься. Только сила осознания мотивации сможет удержат тебя на избранном пути долгие годы».*

Практика в тренировочной бухточке

- Поразмывляем над законами осознанной жизни:
 - ***«Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты»;***
 - ***«Вести простую жизнь».***
- Для практического применения данных законов выполним следующие упражнения.

НАМЕЧАЕМ ПЛАН ЖИЗНИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ГЛАВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

1. Подумаем, как мы можем спланировать свою жизнь, чтобы у нас находилось достаточно времени для решения главных жизненных целей. Например:

- чтобы поддерживать на должном уровне своё физическое, психическое и духовное здоровье, ежедневно занимаемся спортом, *хатха-йогой* и медитацией, закаливаемся, переходим на здоровое питание, соблюдаем режим дня;
- чтобы обогащаться полезными знаниями для работы над собой, изучаем книги и слушаем лекции по саморазвитию, а также посещаем развивающие семинары и тренинги;
- чтобы развивать отношения любви, выполняем все свои обязанности по отношению к своим близким, уделяя им достаточно внимания и заботясь о них. Также выполняем какое-то бескорыстное служение: участвуем в субботниках, занимаемся волонтерской деятельностью, жертвуем средства на благие дела.

2. Составьте свой список общих намерений, которые помогут вам осуществить главные жизненные цели.

ПРИМЕНЯЕМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ПРИНЦИП ПРОСТОТЫ

Чтобы реализовать на практике *принцип простоты*, подумаем, от каких желаний, связанных с накопительством, погоней за модой и престижем, мы могли бы отказаться.

Нас может воодушевить мысль, как много мы можем сэкономить средств, времени и сил, которые мы обычно тратим, чтобы осуществлять разнообразные капризы своего ненасытного эго. Сэкономленные время и энергию мы можем направить для работы над собой, на занятия своей практикой саморазвития, любимым делом и т. п.

- *Для того чтобы научиться правильно ставить перед собой задачи, воспользуемся методикой автора бестселлеров по саморазвитию Адама Джексона из его книги «Десять секретов счастья».*

МЕТОД «КРЕСЛО-КАЧАЛКА» ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СВОИХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ

Это очень простое упражнение, во время которого вы представляете себе, что прожили всю свою жизнь и теперь сидите в кресле-качалке и размышляете о том, как вы жили и чего достигли.

О чем вам было бы приятно вспоминать? Было ли что-то такое, чем вы гордитесь? Какие отношения с людьми вам удалось создать? И, что важнее всего, когда вы сидите здесь, в этом кресле-качалке, – каким человеком вам хотелось бы быть?

Этот метод позволяет определить свои долговременные цели.

Затем то же самое делается с краткосрочными целями – на десять и пять лет, на один год, полгода, один месяц и даже на каждый день.

Желательно записывать все эти цели и перечитывать их каждое утро. Благодаря этому у человека всегда есть то, ради чего он поднимается по утрам с кровати, благодаря чему он чувствует прилив сил и интерес.

Кроме того, очень полезно время от времени перечитывать свой список в течение дня и заниматься им перед сном, чтобы ваши цели отпечатались в мыслях.



1.4. Мы – душа, которая приобретает опыт на Земле, чтобы осознать своё величие и всемогущество

«Тело для души – то же, что яичная скорлупа для птенца. Он с радостью оставляет ее, чтобы научиться летать в небе. Душа – бездомный странник. Она на время входит в тело и как путник, переночевавший на постоялом дворе, с рассветом отправляется дальше».

Тиру-Валлювар

«Неудача становится успехом, если учит нас чему-то».

Малкольм Форбс

Суть нашей Истинной Природы раскрывает известный индийский Учитель Свами Вивекананда в книге *«Практическая Веданта»*: *«Мы – то Бесконечное Существо, та самая Душа, похожи на воду, исходящую из океана, получившую в нем свое бытие и составляющую, в действительности, одно с океаном. Мы обладаем бесконечной силой, существованием и блаженством; и они не приобретаются нами, но составляют наше предвечное достояние, которое мы должны только проявить».*

Когда мы сомневаемся в своих способностях, мы их лишаемся, так как создаём отрицательные самовнушения и начинаем в них верить. *«По вере вашей да будет вам»* (Мф 9:29) – говорил Иисус Христос. Похожую мысль высказал известный французский писатель Франсуа Рабле: *«Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает».*

На самом деле Высшее Сознание обладает безграничными возможностями, ведь душе, соединённой со своим Источником, подвластно всё, решение любых проблем. Ричард Бах объясняет это так: *«Утверждая, что ты чего-то там не можешь, ты лишаешь себя Всемогущества».* Соответствующий закон осознанной жизни звучит так: ***«Нужно верить во всемогущество своего Высшего Я».***

Мир – это великая школа, в которой людям предоставляются широкие возможности, чтобы исправиться и стать лучше. Наша задача – перестать отождествляться с умом и эго, которые манипулируют нами и создают проблемы, и стать осознающими. Это значит быть всегда связанным со своим Высшим Я, живя и действуя как душа. Именно наше Высшее Сознание и является учеником в этом мире, который создан как школа для её обучения. Об этом говорит Ричард Бах: *«По жизни тебя ведет заключенное в тебе веселое призрачное существо, полное жажды познания, которое и есть твое Истинное Я».*

Одно из качеств души – жажда знания, и её девиз: *«Учиться, учиться и учиться!»*. По иронии судьбы этими же словами взывал к своей революционной пастве мировой вождь пролетариата, не верящий ни в Бога, ни в душу! Однако он имел в виду знания, питающие ум, которые хотя и могут быть полезны в этом мире, но не решают вопрос обретения осознанности, освобождения души от гнёта разума и материи!

Такое освобождение души также можно назвать революцией, которую совершает душа, свергая своего давнего тирана – эго. Этот узурпатор нещадно эксплуатирует нашу бедную душу и забирает всю её энергию для своих низменных целей – удовлетворения своих чувственных желаний и потребности в самоутверждении! Чтобы сбросить с плеч рабское ярмо и освободиться от власти эго, душа должна приобретать знания, которые помогут ей обрести осознанность, и в первую очередь это знание *законов осознанной жизни!*

Учитель йоги Ар Сантэм объясняет: *«С точки зрения йоги, духовное развитие – это познание самого себя, окружающего мира и взаимоотношений между человеком и окружающим миром, человеком и другими людьми, выявление законов, обуславливающих эти отношения, и ограничение себя в рамках этих законов».*

На самом деле, как мы говорили ранее, душа изначально обладает всей мудростью, мы лишь пытаемся установить связь с этим внутренним знанием. Для этого мы используем свой ум как инструмент, чтобы с помощью внешнего знания найти метод, как пробудить своё внутреннее знание – мудрость своего Истинного Я.

Наиболее полезное знание мы получаем через жизненные уроки, через которые проходим. Как заметил британский философ Томас Карлейль: *«Опыт берет большую плату за учение, но и учит он лучше всех учителей»*. Каждая ситуация в нашей жизни – это очередной экзамен, который мы успешно сдаём, когда понимаем полученный урок. А это значит, что мы поняли какой-то очередной закон Вселенной и его важность для развития своей осознанности, а значит для обретения большего счастья и любви! Знание считается усвоенным, когда мы приняли решение теперь следовать этому закону в своей жизни, что означает – всегда его применять в любых жизненных ситуациях.

«Мы – душа, которая обучается и приобретает опыт на Земле» – таков закон осознанной жизни. Выдающийся Учитель йоги Свами Шивананда, объясняет, что испытания нам необходимы для роста нашего сознания: *«Никто не рождается совершенным. Испытания и трудности призваны сделать нас лучше, а не создавать сложности на нашем пути, раня наши разум и сердце. Найдите утешение в возвышенных и благородных мыслях – и вы достигнете совершенства»*.

Зачастую человек обращается к Богу и начинает исследовать природу души и Реальности, только когда он потрясен каким-либо бедствием. Но истинный исследователь не нуждается в стимуле мирского страдания. Он готовит себя вовремя – совершенствуется, развивается максимально. Он добровольно подчиняется строгой практике, поскольку обладает верой в цель».

Проблемы в свою жизнь мы притягиваем с помощью закона справедливости или закона причин и следствий, называемого **законом кармы**. Те, кто приходят на Землю в теле человека, оплачивают свои долги и создают новые счета. Такая ситуация может длиться очень долго, и страдания – результат действия **закона кармы**, воздающего нам за наши ошибки.

Ричард Бах говорит о том, что не нужно бояться проблем, а следует находить в них нечто ценное: *«Никогда не отворачивайся от возможного будущего, пока не убедишься, что тебе в нем нечему научиться. Ты всегда волен передумать и выбрать себе какое-нибудь другое будущее»*.

Каждая проблема таит в себе бесценный дар. И ты создаешь себе проблемы – ведь эти дары тебе крайне необходимы». Исходя из вышесказанного, сформулируем два очередных закона осознанной жизни:

- **«Каждая проблема несёт свой дар, в котором мы нуждаемся»;**
- **«Душа создаёт проблемы, чтобы получать их дары».**

Автор книг по самореализации Брайан Трейси указывает на ценный дар, который спрятан в проблеме: *«Когда Бог хочет послать вам подарок, он заворачивает его в проблему. И чем в большую проблему он его заворачивает, тем больший подарок скрывается под этой оберткой»*.

Когда я опубликовал этот афоризм на своей страничке в Интернете, одна сомневающаяся читательница задала такой вопрос: *«Очень часто встречаемая фраза: до сих пор не могу понять, правда ли это. Если так, то автор этих строк, наверное, уже стала бы Богом. В чем правда?»*

Мой ответ был таким: *«Просто нужно научиться видеть этот подарок – драгоценность в каждой проблеме! Я начал заниматься йогой почти 30 лет назад, когда чуть не отдал концы после серии тяжёлых болезней! Это и есть драгоценность, которую я получил в обёртке страданий, – сильное стремление изменить свою жизнь и найти эффективный метод, чтобы вести здоровую и осознанную жизнь! И я очень благодарен судьбе за этот дар,*

хотя из-за такой непривлекательной обёртки он мне вначале казался горьким и несправедливым.

Если же мы сдаёмся, не видя в проблеме ничего хорошего, тогда дар утерян! Значит, мы не использовали возможность, чтобы что-то изменить в себе и таким образом справиться и с проблемой. Ведь главная проблема – нежелание развивать своё сознание и познавать своё Высшее Я! И судьба нам помогает с помощью проблем и страданий, чтобы мы не забывали о главном и долго не засиживались в своём тёплом и ленивом болотце! И когда мы решаем проблему, мы и приобретаем этот Божественный подарок – делаем ещё один шаг на пути развития своего сознания!»

На эту же тему размышляет Хазрат Инайят Хан: «Каждый опыт, плохой или хороший – шаг на пути развития человека. Если случайно вы наступите в грязь, то вовсе не обязательно продолжать идти по грязной дороге.

Вот почему всё, что дает мир в виде знаний, в виде опыта или разума, всё, чему учит человека его личный опыт и опыт других людей, всё, что познается в жизни: ее печали и разочарования, ее радости и возможности – весь этот противоречивый опыт помогает нам обрести более полную любовь и широту видения».

Учителя йоги говорят, что на самом деле нет негативного опыта: есть просто опыт, благодаря которому мы развиваемся, делая новые попытки. Поэтому в йоге и некоторых других практиках, включая современную психологию, избегают употреблять слова «грех» или «грешник». Такие слова могут вызывать чувство вины, испытывая которое человек занимается разрушительным самоосуждением и считает себя ничтожным, никчемным и ни к чему не годным существом. Таким образом, мы концентрируем внимание на своём маленьком я, считая себя умом, якобы испорченным по своей природе. Такое уничижительное отношение к себе и вызывает чувство вины.

Также существует закон осознанной жизни: **«На чём мы концентрируем внимание или на что медитируем, тем мы и становимся»**. Подробнее мы рассмотрим этот закон позже. Согласно этому закону, если мы представляем себя низменным порочным существом, мы такими и становимся.

Так что лучше считать себя душой, которая обладает всеми достоинствами, а ещё лучше постоянно осознавать свою связь с Высшим Я. Об этом нам напоминает упомянутый ранее закон осознанной жизни: **«Нужно верить во всемогущество своего Высшего Я»**. Это не значит закрывать глаза на свои недостатки: просто мы принимаем себя без осуждения такими, какие мы есть, и работаем над ошибками с помощью самоанализа. Этот метод мы рассмотрим в дальнейшем подробно.

Слово «ошибка» в отличие от слова «грех» имеет более нейтральный оттенок: оно не вызывает чувства вины и лишь указывает на необходимость повторять урок, чтобы научиться действовать безошибочно и безупречно, что значит осознанно. Учитель йоги Свами Вивекананда объясняет это на примере своей жизни: «Я делал в моей жизни много ошибок, но уверен, что если бы исключить хотя одну из них, я не был бы тем, что я есть, а я вполне доволен собою.

Не смущайтесь, если сделаете несколько ошибок. Знайте, что, в конце концов, всё исправится. Иначе быть не может, потому что правильность действий и чистота – в нашей природе, а природа никогда не может быть никакими средствами устранена.

Мы должны понять, что то, что мы называем ошибками, или злом, мы делаем вследствие нашей слабости, слабы же мы потому, что невежественны».

Эта подсказка мудрого Учителя йоги поможет нам сформулировать очередной закон осознанной жизни: **«Ошибки – следствие нашей слабости, а слабость – следствие нашего невежества»**. Этот закон тесно связан с ранее рассмотренным законом: **«Мы – душа, которая**

обучается и приобретает опыт на Земле». Поэтому приобретая знания, что означает преобразовывать их в опыт, мы избавляемся от невежества, а значит – от слабостей и страданий.

Есть поговорка: *«Мудрый семь раз в день спотыкается, но и поднимается на ноги семь раз в день».* Древнегреческий драматург Менандр говорит о том, что невозможно идти к высоким целям, не совершая ошибок: *«Кто на многое отваживается, тот неизбежно во многом и ошибается».*

Ошибки не страшны, важно делать новые попытки подниматься после падений и не падать духом, сохраняя веру в себя! Писатель Лоуренс Питер говорит: *«Чтобы избежать ошибок, нужно набираться опыта; чтобы набираться опыта, надо делать ошибки!».* Благодаря ошибкам мы приобретаем опыт, а значит и знание, как не совершать эти ошибки впредь.

Однако постараемся не забывать, что есть два основных пути обучения души в школе жизни. Первый – путь страданий, которые нам даются для осознания нами своих ошибок. В таких классах нас ожидают суровые учителя с розгами, которые используют боль для того, чтобы заставить нас учиться.

Другой путь – это путь знания. В этих классах мы добросовестно и добровольно изучаем законы осознанной жизни и применяем их на практике. Поэтому здешние педагоги не применяют к нам суровых методов – таких как тех, что используются в классах, где основной метод обучения – страдания!

В классах же для тех, кто выбрал путь знания, – учителя добрые, и они радуются нашему желанию учиться и нашим успехам! Конечно, учиться в классах для идущих путём знания более приятно, хотя для многих первый путь оказывается более доходчивым!

Практика в тренировочной бухточке

- Поразмышляем над законами осознанной жизни:

- *«Мы – душа, которая обучается и приобретает опыт на Земле»;*
- *«Нужно верить во всемогущество своего Высшего Я»;*
- *«Каждая проблема несёт свой дар, в котором мы нуждаемся»;*
- *«Душа создаёт проблемы, чтобы получать их дары»;*
- *«Ошибки – следствие нашей слабости, а слабость – следствие нашего невежества».*

- Подумаем, как можно применять эти законы практически.

ИЩЕМ ДАР, СПРЯТАННЫЙ В ОБЁРТКЕ ПРОБЛЕМЫ

1. Постараемся постоянно помнить о том, что мы душа, и радоваться любому опыту, находя в нём нечто полезное и используя его как очередную ступеньку для развития сознания.

2. Чтобы оставаться на пути знания и избегать скользкой дорожки страданий, стараемся изучать *законы осознанной жизни* и преобразовывать полученное знание в опыт.

3. Постараемся вспомнить ошибки, которые совершили в своей жизни, и подумаем над тем, чему они нас смогли научить.

4. В каждой трудной ситуации, в каждой проблеме ищем «золото» – тот подарок для нас, который Вселенная завернула в обёртку этой проблемы. Убегая от проблемы, мы выбрасываем вместе с неприятной на вид обёрткой и драгоценность, что пряталась под ней.

Например, если обёртка – трудности в отношениях, то даром может быть завернутый в обёртку стимул для работы над собой. В Испании стимулом называют острый металлический наконечник на шесте, с помощью которого во время корриды заставляют выбегать на арену быка. Стимул в руках судьбы заставляет нас выбегать на арену жизни, чтобы сражаться, и, становясь сильнее, научиться побеждать трудности судьбы.

Стимул, завернутый в обёртку проблемы во взаимоотношениях, побуждает нас учиться не выплёскивать на голову другого свои негативные эмоции, учиться терпимости, прощению, тактичности – учиться любви! Эти замечательные дары также находятся в обёртке проблемы!

Проблемы во взаимоотношениях должны побудить нас заняться самоанализом и с помощью эффективной практики самопознания развивать связь со своим Высшим Я, чтобы научиться черпать через него энергию любви и направлять её всем. В том числе и тем, кто как нам может казаться, её не заслуживает, так как причиняет нам страдания.

Если обёртка – проблемы со здоровьем, то вместе со стимулом к изменению образа жизни мы найдём различные оздоровительные методы и практики, благодаря которым мы станем здоровыми и энергичными. Проблемы со здоровьем должны побудить нас заняться здоровым образом жизни, йогой, наладить здоровое питание и режим дня.

5. Составим список своих проблем, а затем подумаем и запишем, какие дары мы могли бы в них найти.

6. Напишем список конкретных намерений, которые помогут нам сделать практические шаги, чтобы получить дары Вселенной из нашего списка.

7. Поблагодарим Высшее Начало за Его заботу о нас – за все проблемы, которые нам даны для нашего обучения! Ведь они стимулируют нас меняться – развивать осознанность и находить способы избавления от страданий.

• Для исправления ошибок и обретения даров, спрятанных под обёрткой проблемы, воспользуемся следующей методикой автора бестселлеров по саморазвитию Адама Джексона из его книги «Десять секретов счастья».

КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМУ, ЧТОБЫ ОБРЕСТИ ЕЁ ДАР

Начиная с этой минуты, я буду искать во всем и в каждом что-то положительное.

Вместо того чтобы терзаться вопросом: «*Почему это случилось именно со мной?*», мы можем спросить: «*Чему я могу научиться, какую пользу я могу извлечь из этого опыта?*»

В любой трудной или стрессовой ситуации следует задать себе вопросы:

1. «*Что в этой ситуации замечательно?*»

Например, потеря работы – возможность начать новую жизнь, заняться любимым делом. Расставание с подругой или другом означает для нас возможность найти кого-то более для нас подходящего.

2. «*Что еще не совершенно?*» (Вместо вопроса «*Что в этой ситуации со мной не так?*»).

Всегда есть возможность что-то улучшить, изменить, в первую очередь в самом себе. Каждая трудность – лишь фронт предстоящей работы по совершенствованию ситуации и самого себя.

3. «*Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию и получить удовольствие от этого процесса?*» Например, если застряли в пробке – можем с удовольствием почитать или прослушать книгу, помедитировать, составить планы на следующие выходные, написать письмо или начать писать книгу, которую мы всегда обещали себе написать.



1.5. Отбросив уныние и вооружившись юмором, всегда следовать своему предназначению!

«Величие человека измеряется его служением на благо своих собратьев».

Махатма Ганди

«Одно из самых удивительных заблуждений – что счастье человека в том, чтобы ничего не делать».

Лев Толстой

На Востоке высшее предназначение человека и следование ему называется *дхармой*. Английский писатель Оскар Уайльд видит предназначение человека таким: *«Цель жизни – самовыражение. Проявить во всей полноте свою сущность – вот для чего мы живем».*

«Всегда следовать своему предназначению (своей дхарме)» – важный закон осознанной жизни. Несмотря на все препятствия со стороны эго, которое суетится и бежит ради удовлетворения своих страстных желаний, наша душа стремится выполнить своё предназначение – познать своё величие и связаться со своим Источником. Такая целеустремлённость души является её природой и неотъемлемым качеством. Об этом красиво говорит Хазрат Инайят Хан: *«В глубине каждого существа есть Божественная искра, которая пытается поднять свой язычок пламени ввысь, навстречу своему предназначению».*

Великий индийский мудрец Тиру-Валлювар продолжает эту мысль: *«Нельзя приобрести богатства большего, чем дхарма, и нет большего несчастья, чем забыть ее. Насколько возможно, старайся изо всех сил не отклоняться с пути дхармы».*

Свами Шивананда даёт очень возвышенное понимание *дхармы* человека, предлагая нам любые действия или работу выполнять как подношение Высшей Силе: *«Постоянно ощущайте, что тело – это живой храм Бога, а вся деятельность, такая, как передвижение, еда, дыхание, видение, слышание, чтение и т. д. – подношение Господу».*

Работа – это поклонение. Работа, исполненная в правильном духе, – это медитация». Такое отношение к деятельности освобождает от действия закона кармы.

Воодушевление и энтузиазм возникают в результате активности души, которая, являясь источником энергии, передаёт её своим инструментам – разуму и телу. Уныние же возникает из-за отсутствия возвышенной цели жизни, которая как раз и пробуждает в человеке энергию и энтузиазм. Тиру-Валлювар советует: *«Не потакай мыслям, ведущим к потере энтузиазма. Не дружи с теми, кто в трудной ситуации не укрепляет, а ослабляет тебя».*

Когда душа спит, человек не понимает, для чего он живёт, и не принимает жизнь и её уроки. Поэтому во всех религиях уныние считается одним из главных грехов, так как пребывающий в этом состоянии человек фактически отвергает дар жизни. Великий христианский святой Серафим Саровский говорил: *«Нет хуже греха, и ничего нет ужаснее и пагубнее духа уныния».* (Мы с вами уже говорили о том, что вместо слова «грех» йоги и современные психологи предпочитают употреблять более нейтральное и не вызывающее чувства вины слово «ошибка»).

Таким образом, не понимая своего предназначения, человек отвергает Высшее Начало, которое даровало ему жизнь, и Высшую Волю. Как мы уже говорили, предназначение человека или цель его жизни – пробудиться как душа и жить как душа, делясь своей энергией любви и счастья со всеми душами.

Результат уныния, т.е. неприятия жизни и её уроков, – более суровые уроки судьбы – болезни и страдания, которые даются человеку для того, чтобы он изменился и стал жить более осознанно.

«Не унывай, живи и вставай!» – таков девиз нашей души, о котором нам напоминают духовные мудрецы. Современный исследователь человеческой природы Сергей Лазарев в книге *«Диагностика кармы»* говорит: *«Уныние – это неверие в себя. А если вы не верите в себя, вы прекратите попытки делать что-нибудь, т.е. не будете выделять энергию. Если вы не отдаёте энергию, к вам не приходит любовь. Поэтому лень и уныние всегда связаны друг с другом».*

«Никогда не унывать!» – закон осознанной жизни. Чтобы было легче следовать этому закону, нужно научиться в каждой ситуации находить смешную сторону жизни. Природу юмора раскрывает Хазрат Инайят Хан: *«Шутка освящает ум и разгоняет тучи уныния, которые окружают сердце человека».*

Без юмора человеческая жизнь пуста.

В чувстве юмора скрыта Божественная искра».

Разновидностью закона *«Никогда не унывать!»* является закон осознанной жизни *«Во всём находить смешную сторону!»*, следуя которому мы сможем преодолевать уныние и легче справляться с трудностями судьбы.

Юмор – это врождённое качество души, поскольку она может видеть, насколько смешны эмоциональные переживания и суматошные реакции ума, бегущего за своими желаниями-тенями с выпученными от страсти глазами! Ведь душа знает свою вечную природу и свою способность быть счастливой независимо от внешних условий. Известный писатель Николай Гоголь заметил, что добрый юмор свойственен нам как душе: *«Засмеяться добрым, светлым смехом может только глубокая добрая душа».*

Конечно, нам легко смеяться, когда мы чувствуем себя счастливыми. Но существует и обратная связь! Когда мы способны смеяться или хотя бы улыбаться, даже если нам трудно, мы начинаем чувствовать себя более счастливыми, а значит более осознанными и связанными со своим Высшим Я. Французский философ Жан де Лабрюйер даёт замечательный совет: *«Будем смеяться, не дожидаясь минуты, когда почувствуем себя счастливыми, – иначе мы рискуем умереть, так ни разу и не засмеявшись».*

Тиру-Валлювар высказывает подобную мысль, рекомендуя использовать смех для преодоления трудностей: *«Смейся, когда тебе не везет. Это поможет превозмочь невзгоды и добиться победы».*

Практика в тренировочной бухточке

- Поразмышляем над законами осознанной жизни:
 - *«Всегда следовать своему предназначению (своей дхарме)»;*
 - *«Никогда не унывать!»;*
 - *«Во всём находить смешную сторону!».*

- Для практического применения данных законов воспользуемся следующими рекомендациями.

С ПОМОЩЬЮ ЮМОРА ПРЕОДОЛЕВАЕМ УНЫНИЕ И КОНФЛИКТЫ

1. Поразмышляем о своём главном предназначении – развиваться как душа, проявляя свой свет во внешнем мире через любовь и служение. Всегда вспоминаем об этом, когда наши силы пытается забрать уныние.

2. Тренируемся даже в трудностях находить смешную сторону. Например, вспомним какую-то проблему из своей жизни и постараемся увидеть в ней что-то смешное. Таким образом мы сможем сразу решить половину проблемы, так как снимем внутреннее напряжение, вызванное этой проблемой, и решить её станет гораздо легче!

3. Когда зарождается конфликт, пробуем использовать юмор, чтобы посмеяться над ситуацией. Очень полезным было бы увидеть себя со стороны и посмеяться над собой. Это значит, что мы способны оставаться в роли Наблюдателя, а значит, можем сохранять свою осознанность по отношению к ситуации и своим эмоциям. Если это удаётся, то пламя конфликта не успевает разгореться, так как оно тушится дождиком нашего доброго юмора и самоиронии!

Только не нужно путать добрый юмор, обычно направленный на самого себя, и сарказм, едко высмеивающий другого, – опасный для отношений яд (*«Избегать сарказма – разновидности критики!»*) – закон осознанной жизни, который мы рассмотрим в главе 5.4).

• *Используем чувство юмора для снятия стрессов – метод Адама Джексона, описание которого приводится далее.*

КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТНОСИТЬСЯ К ЖИЗНИ СЕРЬЁЗНО И ПОСМЕЯТЬСЯ НАД ПРОБЛЕМАМИ

Вместо вопроса: *«Что плохого в этой ситуации?»* спрашивайте себя: *«Что в ней смешного?»* или *«Что в ней могло бы быть смешным?»*.

Почаще обращайтесь к двухшаговой формуле антистресса:

– Не волнуйся о мелочах.

– Помни, что большая часть жизни состоит из мелочей!

Проблема большинства людей заключается в том, что они относятся к жизни слишком серьезно. Достаточно остановиться и спросить себя: *«Будет ли это иметь какое-то значение хоть для кого-нибудь через десять лет?»*. Если ответ отрицательный, то нет никаких оснований относиться к этому слишком серьезно, не правда ли?

Не замечали ли вы, что многие события кажутся очень удручающими в тот момент, когда они происходят, но годы спустя вы вспоминаете о них со смехом? Зачем же ожидать? Почему бы сразу не найти смешную сторону в происходящем и не посмеяться от души?

Жизнь – это пьеса, но вы можете обратить ее, как в трагедию, так и в комедию. Всё зависит от того, как вы на всё это посмотрите. С этого времени начните относиться ко всему менее серьезно и постарайтесь получать хорошую дозу смеха каждый день.

• *Такую хорошую ежедневную дозу смеха можно легко получать, практикуя весёлую йогу смеха, с которой я предлагаю всем познакомиться!*

ЙОГА СМЕХА – МОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА (из моего личного опыта)

Йогу смеха легко практиковать в домашних условиях и в повседневной жизни. Поделюсь своим многолетним опытом.

Я делаю упражнения йоги смеха каждое утро, когда после контрастного душа сушу голову феном. В это время, когда гудит фен, это удобно делать, поскольку ваши близкие и соседи за стеной не будут слышать ваш громкий смех и обращать на вас внимание. Но если вы практикуете йогу смеха всей семьёй, или члены вашей семьи с пониманием и юмором относятся к вашей практике, не считая вас неадекватным человеком, тогда нет проблем, чтобы все слышали утром ваш вдохновляющий всех смех. Хотя можно просто смеяться в ванне не так громко, но я люблю это делать от души, действуя по принципу: *«Гулять, так гулять!»*.

Итак, включив фен, сушим волосы и одновременно начинаем практиковать йогу смеха. (Конечно, каждый может выбрать свой подходящий вариант, в какое время и в каком месте проводить этот весёлый сеанс!) Вначале делаем несколько гримас – это помогает настроиться на весёлый лад. Это ещё и хорошая гимнастика для мышц лица и подтяжки кожи лица.

Есть ещё одно смешное и очень полезное упражнение – *поза «льва»*. Нужно высунуть язык как можно дальше вниз к подбородку, глаза закатить под лоб и изобразить рык льва. Звук должен быть низким, и он делается не горлом, а исходит из области живота. Это заодно

и профилактика ОРЗ и проблем с горлом. Несколько таких «львиных рыков», и, возможно, вам станет чуточку веселее!

Просто начинаем смеяться без всякой причины: если это вначале сложно сделать – делаем больше смешных гримас и «львиных рыков»! Несколько минут такого смеха – и вы почувствуете прилив эндорфинов и обеспечите себе бодрое настроение на целый день.

Можно выполнять упражнения йоги смеха и в другое время, более подходящее для вас. Например, вы можете беспричинно посмеяться, когда никого нет дома или во время прогулки в безлюдных местах, или во время отдыха на природе.

Очень полезно и намного веселее делать упражнения йоги смеха, собравшись всей семьёй. Также полезно периодически смотреть смешные передачи или комедии, смеясь от всей души!

Йоги смеха приносит большую пользу:

- прекрасно тренируются мышцы живота;
- подтягивается кожа лица;
- дыхание становится сильным и глубоким;
- повышаются тонус и иммунитет;
- повышается устойчивость к стрессам;
- ускоряется процесс выздоровления при любых заболеваниях;
- развивается чувство юмора, благодаря чему вы сможете во всём – даже в конфликтах –

видеть смешную сторону;

– вы приобретёте умение легко и играючи решать проблемы во взаимоотношениях с любыми, даже очень сложными в общении людьми, используя своё чувство юмора и позитивный добрый внутренний настрой.

Поэтому лучше этот настрой создавать каждое утро с помощью йоги смеха!

1.6. Мы должны стать счастливыми, обрета единство с другими душами, Природой и Творцом

«Счастье – это не удачное сочетание внешних обстоятельств. Это просто состояние вашего ума. Нет никакого пути к счастью; счастье – это и есть путь».

Будда

«Проснуться счастливым – большое достижение в жизни».

Ричард Олдингтон

«Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное».

Платон

Самое главное стремление человека – стремление к счастью, которое включает в себе все остальные желания человека и является двигателем нашего развития. Это разъясняет немецкий философ Людвиг Фейербах: *«Где нет стремления к счастью, там нет и стремления вообще. Стремление к счастью – это стремление стремлений».*

Мы должны быть счастливыми в этой жизни, а также должны обрести вечное счастье. Ричард Бах выражает эту мысль так: *«Я существую вовсе не для того, чтобы чем-то порадовать этот мир. Я существую для того, чтобы быть счастливым в этой жизни».* Далай Лама выражает ту же мысль: *«Цель нашей жизни – стать счастливыми».*

Американский писатель Теодор Драйзер говорит, что стремление к счастью даёт нам силы для достижения успеха: *«Целью должно быть счастье, иначе огонь не будет гореть достаточно ярко, движущая сила не будет достаточно мощной – и успех не будет полным».*

Благодаря тому, что мы станем счастливыми, энергия нашего счастья обогреет и облегчит жизнь всех окружающих. Такую мысль высказывает Людвиг Фейербах: *«Счастливый человек сеет вокруг себя счастье. Несчастный – несчастье. Первая твоя обязанность заключается в том, чтобы сделать счастливым самого себя».*

Однако стремясь к счастью, важно не попасться в ловушку эго, у которого свои искажённые представления о счастье. Когда мы желаем счастья только для себя, мы в итоге оказываемся у разбитого корыта – как та старуха из сказки Пушкина, думавшая только об исполнении своих прихотей. А если бы она вспоминала и об интересах своего бедного дедушки и заботилась и о его счастье, а также относилась с должным уважением к Золотой Рыбке и выражала ей свою благодарность, у неё всё могло бы сложиться в жизни намного удачнее!

Как говорят Учителя и первоисточники йоги, настоящее счастье мы можем обрести не с помощью накопления богатства, приобретения большей власти или большей известности и славы, а с помощью развития связи со своим Высшим Я – постоянным Источником энергии счастья. Такая связь достигается с помощью практики йоги, медитации или молитвы.

Открывая в себе Источник счастья, мы также сможем поделиться своим счастьем с другими. Как поётся в известной песне: *«Когда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим».* Мы просто должны будем удовлетворить такую свою насущную потребность, так как наша душа чувствует связь со всеми душами и желает всем счастья как членам одной большой семьи.

Закон осознанной жизни звучит так: **«Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».** Мудрецы Востока говорят: *«Тот, кто бежит за миром и его соблазнами, пытается догнать тень, и обречён на неудачу и страдания. Нужно идти к Солнцу внутри нас – к нашей душе, и тогда этот мир-тень побегит за нами».*

Чем больше мы думаем о своём счастье в этом мире, тем больше оно от нас ускользает как тень, так как в этом мире всё соткано из иллюзорной материальной энергии, называемой на востоке *Майя*. С помощью этой энергии ум через органы чувств попадает в сладкие ловушки

этого мира, растрачивая на эти иллюзорные удовольствия всю энергию нашей души, которая из-за этого становится опустошенной, обессиленной и спящей. В буддийском первоисточнике «Дхаммапада» рекомендуется пожертвовать маленьким счастьем эго ради обретения истинного счастья: *«Нет огня большего, чем страсть; нет беды большей, чем ненависть; нет несчастья большего, чем тело; нет счастья, равного спокойствию».*

Если отказ от маленького счастья позволяет увидеть большое счастье, пусть мудрый откажется от маленького счастья, размышляя о большом счастье».

В следующей притче объясняется, как привязанность к собственному счастью парадоксальным образом лишает нас его.

Несчастный старик (притча)

В одной деревне жил старик, который вечно жаловался на жизнь, на то, какой он несчастный. Все старались держаться от него подальше, чтобы не слушать его непрерывное нытьё.

Однажды жители деревни увидели, что этот старик стал всем улыбаться. Он выглядел удовлетворённым и счастливым. Тогда удивлённые односельчане спросили его:

– Что с тобой случилось? Ты не выглядишь несчастным, как обычно. Может быть, ты нашёл, наконец, своё счастье?

Старик с улыбкой ответил:

– В моей внешней жизни ничего не изменилось! Но что-то произошло внутри меня! Я решил, что перестану искать своё счастье, так как устал от этих бесплодных поисков. Я подумал, что буду просто жить для своих близких, меньше думая о себе и своих проблемах. И случилось чудо: с этого времени я стал чувствовать себя счастливым!



Эго стремится контролировать счастье, считая это возможным. Постоянно занятое поисками своего иллюзорного счастья эго стремится удержать в своих трясущихся от жадности и напряжения руках те крупинки удовольствия, которые ему удаётся выудить в болоте этого материального мира. Эго направляет наше внимание на будущее, всегда ожидая какого-то результата и испытывая панический страх из-за возможной неудачи. В результате к нам приходят страдания, вызываемые тревогой, разочарованием, сожалением, печалью, тоской, депрессией, гневом и другими подобными реакциями нашего несчастного эго.

В отличие от эго активная или пробуждённая душа, забывая о себе, стремится к служению, чтобы сделать счастливыми всех, кого посылает ей судьба. И тогда она награждается счастьем, исходящим из неё самой, из её природы блаженства, а также её в ответ одаривают энергией счастья и любви благодарные души, которым она помогла.

Будда говорит о том, что счастьем нужно делиться: *«Тысячи свечей можно зажечь от единственной свечи, и жизнь её не станет короче. Счастья не становится меньше, когда им делишься».*

Тиру-Валлювар подтверждает эту мысль: *«Только та радость приносит истинное счастье, которая истекает из правильного поведения. Другие удовольствия – лишь источник стыда и причина боли.*

Ни в этом, ни в ином мире ничто не сравнится с радостью от помощи тем, кто вокруг вас. Не упускайте возможности получить эту драгоценную радость».

Если же наше собственное счастье зависит от того, как поступает кто-то другой, тогда мы обречены на страдания. Не стоит рассматривать в лупу недостатки других, у каждого свой уровень развития сознания, и не нужно ожидать от всех совершенства.

Так же, как мы снисходительны к глупостям малых детей и душевнобольных, не ожидая от них другого поведения, мы должны быть терпимы к людям с не очень высоким уровнем развития сознания, даже если они ранят наши чувства своим поведением. Нам нужно их учиться прощать, и если мы можем помочь им с любовью, то должны это делать. Таким страдающим от собственных недостатков людям помогут наши внутренний покой, сострадание и любовь к ним. Это качества нашего Высшего Я, и если мы их проявляем, другой человек тоже начинает постепенно пробуждаться как душа, успокаивается и начинает относиться к нам более благожелательно.

Учитель Свами Вивекананда призывает нас видеть в каждой Божественную Природу и вдохновлять людей: *«Укрепляйте свою Действительную Природу, становитесь лучезарным, блистающим, вечно чистым, и вызывайте то же в каждом, кого видите.*

Я хотел бы, чтоб всякий из нас достиг такого состояния, чтобы внутри даже самого худшего из людей он мог видеть Бога, и чтоб, вместо того чтоб осуждать его, мог сказать: «Встань, лучезарный, встань, вечно чистый, нерожденный и бессмертный, встань, всемогущий, и прояви свою Истинную Природу. Эти маленькие проявления не приличны для тебя!»»

Ведь это и есть наша главная работа на Земле – полюбить того, кто в данный момент рядом с нами, проявить к нему внимание, уважение и заботу, проявить теплоту и доброту. Именно в этом – в развитии отношения любви к любому, кого нам посылает судьба, – и состоит наш главный экзамен. Об этом говорится в следующей притче.

Секрет счастья: три главных вопроса и ответа
(по мотивам притчи Льва Толстого)



Один человек искал способ, как стать счастливым. Поиски привели его к святому мудрецу. Человек обратился к Учителю:

– Пожалуйста, ответь мне на три вопроса, и тогда я узнаю, как стать счастливым.

Во-первых, какое время в моей жизни самое важное, чтобы я его не упустил и воспользовался благоприятным моментом?

Во-вторых, какой человек самый важный для меня в моей жизни, который поможет мне стать счастливым, чтобы я случайно его не пропустил?

И в-третьих, какое дело для меня в моей жизни важнейшее, чтобы с его помощью я стал счастливым (человек имел в виду профессию или вид деятельности)?

Учитель с улыбкой ответил:

– Самое важное время в твоей жизни – настоящий момент!

Самый важный человек в твоей жизни – тот, кто послан тебе судьбой быть рядом с тобой в данный момент!

И самое важное дело для тебя – полюбить этого человека! Это значит уделить ему внимание, открыть ему сердце и помочь ему, чем можешь!

Следуй этому всегда в своей жизни, и непременно обретишь счастье!

Притча показывает, что каждое своё действие в повседневной жизни мы должны совершать с любовью – прежде всего по отношению к тем, кто находится рядом с нами в данный момент. К этому призывает святая Мать Тереза – католическая монахиня, посвятившая жизнь служению бедным и больным: *«Все мы не можем совершать большие поступки, но мы можем делать малозаметные дела с большой любовью».*

Чувство любви и желание помогать другим присущи душе благодаря тому, что она ощущает своё единство со всеми душами, с силами Природы, со всем Творением и Творцом. Наша душа подобна клеточке, которая служит всем другим клеточкам и всему организму и получает от них в ответ всё необходимое для своей жизни и для счастья. В какой-то момент клеточка может осознать себя уже не клеточкой, а целым организмом, где все клеточки трудятся на благо друг друга, чувствуя своё родство и единство. Таков закон осознанной жизни: **«Нам нужно осознать своё единство с другими душами, Природой и Творцом».**

Учитель Свами Шивананда перечисляет основные методы, благодаря которым мы можем обрести истинное счастье: *«Вы должны быть терпимыми, незлопамятными, любящими. Это путь к вечному блаженству, это путь к восстановлению вашей изначальной Божественной Природы. Это цель жизни; достигните ее бескорыстным служением, космической любовью, медитацией, простой жизнью, правильным и благоприятным питанием и возвращением возвышенных мыслей».*

Для обретения счастья нужно потрудиться. Об этом – слова известного индийского Учителя Джидду Кришнамурти: *«Люди выбирают быть несчастными, потому что быть счастливым гораздо труднее, чем быть несчастным. Быть счастливым – это труд! А чтобы быть несчастным, достаточно просто ничего не делать ни с собой, ни со своей жизнью».*

Известный немецкий психотерапевт Берт Хеллингер подтверждает ту же мысль: *«Страдать гораздо легче, чем изменяться. Чтобы стать счастливым, нужно иметь мужество».*

Зрелая душа, пройдя через многие жизни, уже перепробовала все возможные удовольствия и радости этого мира, пресытилась ими и начинает искать непреходящего вечного счастья. Главный источник счастья – наше Высшее Я, и способ быть счастливым очень прост – пробудиться и жить как душа. Хазрат Инайят Хан объясняет это так:

«Нет другого источника счастья, кроме человеческого сердца. Счастье само по себе естественно и достигается естественным образом жизни».

Мистик начинает с восхищения жизнью, и для него это чудо в каждом мгновении. Истинное счастье – это поток любви, истекающий из души; и тот человек, который позволит этому потоку течь непрерывно, при всех обстоятельствах жизни, во всех ситуациях, сколь бы трудными они ни были, будет обладать счастьем, которое истинно принадлежит ему».

Современный автор книг по саморазвитию Фрэнсис Кинслоу пишет об этом же: *«Чтобы быть счастливым, необходимо пребывать в состоянии безмятежности. Результатом осознания своего Истинного Я становится безмятежность».*

Подводя итог, обратим внимание на необходимость баланса, на который указывает рассмотренный нами закон: **«Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».** Если мы пытаемся заботиться о других, но не занимаемся какой-

нибудь практикой для развития связи со своим внутренним Источником счастья, то наши силы могут истощиться, и мы не сможем выполнять своё служение с любовью.

Например, когда хронически уставшая от постоянного перенапряжения женщина приходит с работы, она с раздражением готовит пищу или делает что-то другое по дому, недовольно ворча и доставая всех домочадцев своими упреками. Тогда её близкие, скорее всего, её попросят: *«Слушай, ты лучше ничего не делай – отдохни и расслабься! А мы уж как-то сами справимся, только не трогай нас!»*.

Таким образом, чтобы наше служение было успешным и делало других счастливыми, мы, выполняя служение, должны находить также время на то, чтобы наполняться позитивной энергией из своего внутреннего Источника – например, практикуя йогу, медитацию или молитву. Постоянно поддерживая связь со своим Высшим Я, мы чувствуем внутри себя необусловленные покой и радость, что вдохновляет нас с любовью выполнять своё служение.

С другой стороны, проявляя о других заботу и служа им с любовью, мы успешнее развиваем связь со своим Высшим Я, а значит, всё больше соединяемся со своим неисчерпаемым Источником счастья и любви! **«Бескорыстное служение приносит счастье»** – закон осознанной жизни, который мы рассмотрим подробнее в главе 7.7.

Практика в тренировочной бухточке

- Поразмышляем над законами осознанной жизни:

– **«Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других»;**

– **«Нам нужно осознать своё единство с другими душами, Природой и Творцом».**

- Для практического применения данных законов воспользуемся следующими рекомендациями.

НАХОДИМ СЧАСТЬЕ ВНУТРИ СЕБЯ И ДЕЛИМСЯ ИМ С ДРУГИМИ

1. Поразмышляем над тем, что мы – душа, полная блаженства. Отключив мысли, в тишине ума попробуем почувствовать внутри себя радость, удерживая на ней своё внимание в течение нескольких минут. (*Позже в «Практике в тренировочной бухточке» к главе 3.6. мы познакомимся с похожим упражнением – СОЗЕРЦАНИЕМ*).

2. В повседневной жизни каждому человеку, с которым нас сводит судьба, уделяем полное внимание, при необходимости проявляя по отношению к нему своё сочувствие и оказывая ему возможную поддержку. Никогда не забываем рекомендации старца из притчи **«Секрет счастья: три главных вопроса и ответа»**:

- главное время для нас – настоящий момент;
- главный человек для нас – тот, кто сейчас рядом с нами;
- главное дело для нас – полюбить его, это значит заботиться о нём и служить ему.

Отдавать человеку своё внимание, слушая его с терпением и сочувствием, – это также наша поддержка для него.

3. Всегда помним о том, что при общении с любым человеком мы должны всегда сдавать главный экзамен – сохранять в душе любовь и не ожесточать своё сердце.

- *Каждое утро для единения со всем Творением, со всеми душами выполняем следующее упражнение.*

УТРЕННЕЕ ПРИВЕТСТВИЕ ЙОГОВ

Становимся в позу «горы» – с прямой спиной и руками, сложенными в «намасте» – жесте приветствия (ладони на уровне груди сложены вместе). Закрываем глаза.

Представим себя бесконечной душой, которая излучает свет и едина с бесконечным Творением, а также со всеми существующими в нём душами.

Приветствие произносится мысленно примерно так (можно своими словами, идущими от сердца):

«Я приветствую все живые существа, все души во Вселенной!

Посылаю всем душам свет и любовь!

Желаю всем душам мира, счастья, добра и любви!

Желаю всем пробудиться и осознать себя как душу!»

Можно повторить несколько раз.

Утреннее приветствие йогов приносит огромную пользу:

- создаёт позитивный настрой на целый день;
- пробуждает чувство единства со всеми живыми существами, силами Природы и Высшей Силой;
- помогает поддерживать позитивную связь со всеми душами, что способствует бесконфликтному и гармоничному общению;
- все души, сознательные существа, включая силы Природы, также проявляют к нам в течение всего дня своё позитивное отношение;
- когда мы от сердца желаем духовных даров другим, это также способствует открытию этих даров в нас. Ведь так мы укрепляем связь со своим Высшим Сознанием и привлекаем в свою жизнь покой, радость и любовь, открывая их внутри себя. **«То, что мы хотим получить, мы должны отдавать или желать другим»** – закон осознанной жизни (*подробнее этот закон мы рассмотрим в разделе 3 «Закон кармы»*).



1.7. Найти своё предназначение и творчески заниматься своим делом, не привязываясь к результату!

«Задавайте себе ежедневно вопрос: „Как я могу быть полезным для других?“ Выразите свои уникальные таланты, и делитесь ими на благо человечества».

Дипак Чопра

«Жизнь жива и прекрасна энергичною работою, жизнь не бремя, а крылья творчества и радость, а если кто превращает ее в бремя, то в этом он сам виноват».

Викентий Вересаев

«Идите навстречу мечте! Творчество спешит вслед фантазии, а воля зарождается стремлением».

Дэн Миллэн

Кроме высшего предназначения (дхармы) – познания своей Истинной Природы, важно найти своё предназначение во внешнем мире, в социуме. **«Осознать своё предназначение и заниматься своим делом!»** – закон осознанной жизни.

Тамильский поэт и мудрец Тиру-Валлювар подчёркивает важность сотрудничества с другими членами социума, в котором мы живём: *«Человек рождается как член общества. Только тот живет правильно, кто сотрудничает с другими. Того, кто не считает это своей обязанностью, следует считать мертвым».*

Современный автор книг по саморазвитию Робин Шарма говорит об этом так: *«Как только ты поймешь, в чем состоит дело твоей жизни, твой мир оживет. Каждое утро ты будешь просыпаться, наполненный энергией и воодушевлением. Все твои помыслы будут направлены на конкретную цель. У тебя не будет времени тратить время».*

Древнеримский философ Сенека Младший объясняет, как понять, какой деятельностью человеку следует заниматься, чтобы выполнить своё предназначение в этом мире: *«Свои способности человек может узнать, только попытавшись применить их на деле».*

Об этом же сказал известный изобретатель Томас Эдисон: *«Многие люди упускают возможность, потому что она одета в спецодежду и выглядит как работа».*

Великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гёте даёт подсказку, как понять своё предназначение: *«Поверь в себя – и ты тотчас поймешь, как надо жить».* Мы уже рассматривали ранее закон: **«Нужно верить во всемогущество своего Высшего Я».** Когда мы верим в себя, мы прислушиваемся к своей интуиции, своему сердцу, и тогда наши чувства нам дают подсказку и помогают найти дело по душе.

Важно быть удовлетворённым своей работой или деятельностью. В «Бхагаватгите» говорится об этом так:

«Своим делом довольный вскоре человек успех обретает.

Лучше плохо выполнять свою дхарму, чем хорошо чужую.

Исполняй свой предписанный долг, ибо деяние лучшее недеянью.

Лучше исполнять свои обязанности даже несовершенно, чем чужие обязанности в совершенстве. Лучше умереть, выполняя свой долг, чужой путь опасен».

Это означает, что не нужно заниматься несвойственным нашей природе или непосильным для нас делом, так как это приводит к недовольству и делает нас несчастными. Когда мы выполняем своё дело без вдохновения, любви и радости, мы теряем энергию, силы и здоровье. Также теряется смысл жизни, и пропадает желание вести такую бессмысленную, бесцветную и безрадостную жизнь.

Поэтому человеку нужно искать своё дело, соответствующее его дхарме или предназначению, чтобы он смог максимально раскрыть все свои таланты и способности. Английский писатель Джон Рескин поясняет: *«Самый жалкий из нас обладает всё-таки каким-нибудь даром, и как бы ни был этот дар зауряден, но, составляя нашу особенность, он может, при правильном применении, стать даром для всего человечества».*

Да будет каждая утренняя заря для вас как бы началом жизни, а каждый закат солнца как бы концом ее, и пусть каждая из этих коротких жизней оставляет по себе след любовного дела, совершенного для других, доброго усилия над собой и какого-нибудь приобретенного знания».

Американский психолог-гуманист Абрахам Маслоу подтверждает ту же мысль: *«Музыкант должен творить музыку, художник – писать картины, а поэт сочинять стихи, если, конечно, они хотят жить в мире с собой. Человек обязан быть тем, кем он может быть».*

Персидский поэт-суфий Саади также говорит о том, что у каждого есть предназначение, которое мы можем найти в глубине своей души: *«Каждая душа рождается для определенной цели, и свет такой цели запечатлен в душе».*

Занимаясь любимым делом, мы не устаём, а наоборот, наполняемся энергией, которой мы подпитываемся из своего внутреннего Источника. Слово «энтузиазм» переводится с греческого как «вдохновение», т.е. это то, что исходит от нашего духа или Высшего Я.

Вдохновение – радость или энтузиазм от занятия своим делом – приходит, когда душа человека развита и активна. Такой человек обладает высоким уровнем сознания. Он всегда счастлив что-то отдавать или кому-то служить – людям, обществу или Природе, а также способен при этом использовать все способности и качества своего разума и физического тела. Такой человек живёт осознанно, и, поскольку он связан со своим Высшим Я, обладает развитой интуицией, способностью различения и предвидения. Это означает, что он доверяет зову своего сердца и находит дело по душе, которое будет приносить ему также удовлетворение.

Может быть, не сразу, но со временем любимое дело сможет приносить человеку достаточный доход для того, чтобы он ни в чём не нуждался. Ведь когда человек занимается своим делом, к которому у него лежит душа, в нём в полной мере раскрываются творческие силы и способности. Человек, который подходит к своему делу творчески, достигает в нём высокого уровня профессионализма и успеха. Известный автор книг по саморазвитию Дэн Миллмэн объясняет: *«Не жалея, делитесь своим дарованием – и Небеса пошлют на вас настоящий ливень духовных благ. А Земля, социум – вознаградит материально».*

«К любому делу подходить творчески и с вдохновением!» – таков закон осознанной жизни. Творчество – качество души, объединяющее нас с Творцом всего! Вдохновение – от слова «дух» – также исходит от нашего Высшего Я. Таким образом творческий и вдохновенный труд способствует развитию нашего Высшего Сознания.

С другой стороны признаком развитого сознания человека является то, что он подходит творчески и с вдохновением к любому делу – будь то работа, мытьё посуды, общение или воспитание ребёнка. Об этом говорит Дэн Миллмэн: *«Обратите свою работу в особую форму личностного и духовного роста, делая её так хорошо, как только можете, стараясь быть полезным миру».*

Занимаясь любым делом, важно следовать принципу йоги: **«Действовать без привязанности к результату!»**. В «Бхагаватгите» это объясняется так: *«Без привязанности всегда совершай работу, которую следует делать, ибо действуя без привязанности, человек достигнет Всевышнего».*

Только благодаря деятельности Джанака (правитель, ставший святым – прим. ред.) и другие достигли совершенства. Поэтому ради блага всего мира ты должен действовать.

Невежественный совершает действия с привязанностью к результатам, мудрые же действуют без привязанности, ради блага людей».

Известный Учитель йоги Свами Шивананда говорит о том, что нужно делать свою работу, посвящая её Высшей Силе: *«Работа необходима, но не работайте чрезмерно. Питайте живой интерес ко всему, что делаете, исполняйте свою работу как поклонение Господу. Такое служение очистит сердце. Работа изгоняет тамас (невежество, инерцию).*

Нужно быть активным до конца жизни. Когда Бог дал талант, нужно использовать его».

Работа без привязанности к результату и посвящённая Высшему Началу называется карма-йогой или бескорыстным служением. Такая деятельность приводит к расцвету души, раскрытию Высшего Я человека. Хазрат Инайят Хан даёт красиво объясняет, что тот, кто ищет своё предназначение, получает поддержку свыше: *«Человек, пренебрегающий своим призванием, подобен незажжённой лампе. Тот, кто искренне ищет свое истинное предназначение в жизни, сам является объектом поиска со стороны этого предназначения».*

Китайская мудрость поясняет, что поиск человеком своего долга и следование ему – это желание блага всем, что приводит к возрастанию душевной силы: *«Тот, кто любит обращать свой ум на изыскания закона своего долга, близок к науке нравственности.*

Тот, кто старается исполнять свой долг, близок к человеколюбию, то есть желанию блага всем людям.

Тот, кто краснеет за свою слабость в исполнении своего долга, близок к той силе душевной, которая нужна для его исполнения».

Дхарма (предназначение) мужчины и женщины

Высшая цель или предназначение души, находящейся в теле любого пола, – познать себя как душу и свою связь со своим Источником, достигнув с Ним единства через любовь. Однако существует различие между предназначением мужчины и женщины в этом мире, связанное с различием строения их тонких тел и с разной степенью активности их основных энергетических центров. Приведенная далее информация основана на таких первоисточниках йоги как «Махабхарата», «Законы Ману», а также на лекциях известного доктора Аюрведы Олега Торсунова.

Для душ, приходящих в теле мужчины, стоит задача в большей степени развивать такие качества, как:

- воля, умение брать ответственность, преодолевать трудности и побеждать;
- мужество и бесстрашие, стойкость и решимость;
- работа над собой, совершение разного рода аскез (закаливание, йога, посты и т.п.);
- стремление к обучению и приобретению знаний;
- готовность к самопожертвованию.

Поэтому для мужчины важна деятельность в социуме – это поле для его основной деятельности, где он стремится приобретать нужные его душе качества, реализовывать свои способности и быть успешным. Семья для мужчины – на втором месте, это пространство для его отдыха и восстановления сил.

С другой стороны в первоисточниках йоги объясняется, что успеха в социуме мужчина достигает благодаря энергии женщины, стоящей за ним. Поэтому мужчине семейная жизнь нужна также для того, что получать благословения своей жены!

Мужчина, следующий своему предназначению (дхарме) приобретает здоровье, силы и удачу и чувствует себя счастливым. Также, развив в социуме волевые качества, он становится способным достигать вершин в практике саморазвития.

Для душ, приходящих в теле женщины, стоят такие задачи:

- создание гармоничных отношений;
- создание гармоничной и любящей атмосферы (дома, на работе, в социуме);
- создание и поддержание семьи.

Поэтому женщинам нужно в большей степени развивать такие качества, как:

- любовь и доброта;
- терпение и смирение;
- забота и внимание;
- нежность и ласковость;
- умение прощать и просить прощение;
- сострадание и милосердие.

Для женщины важно вкладывать свои силы в семью, развивать со всеми гармоничные отношения, заниматься благотворительной деятельностью. Это поле для её основной деятельности, где она стремится приобретать нужные её душе качества, может реализовать свои способности и быть успешной.

Работа в социуме для женщины – на втором месте после семьи. Это пространство, где она может восстанавливать силы и расслабляться, отдыхая от выполнения семейных обязанностей и занимаясь делом по душе.

Женщина, следующая своему предназначению (*дхарме*) приобретает здоровье, силы и удачу и чувствует себя счастливой.

Реализация своего предназначения в социуме согласно врождённым склонностям души

В «*Бхагаватгите*» говорится, что люди в социуме согласно своему предназначению подразделяются на четыре основные категории:

- *брахманы* (учёные, преподаватели, учителя, религиозные деятели);
- *кшатрии* (правители, воины, представители власти);
- *вайшьи* (торговцы и земледельцы);
- *шудры* (работники разного рода).

Согласно *Бхагаватгите* обязанности представителей этих категорий таковы:

«Спокойствие, самообладание, аскетичность, чистота, терпение, правдивость, мудрость, самоосознание, вера в Бога – вот обязанности брахманов, рожденные их собственной природой.

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.