

Свами
Джьотирмайянанда



Искусство
ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ



Свами Джьотирмайянанда Искусство позитивного мышления

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12628808

Искусство позитивного мышления: Свет; Москва; 2015

ISBN 978-5-00053-334-5

Аннотация

Свами Джьотирмайянанда – мудрец, ученый, писатель, Махатма и Гуру, убежденный сторонник универсальной йоги. В своей книге «Искусство позитивного мышления» Свами Джьотирмайянанда говорит о важной способности человека силой мысли, «величайшей силой как на земле, так и на небесах», изменять себя как личность и тем самым положительно влиять на окружающую его реальность и конструировать события собственной жизни. Ум оказывает огромное влияние на весь организм и косвенно воздействует на все, что нас окружает. Освобождение ума от отрицательных качеств, замена их на положительные и называется «позитивным мышлением».

Содержание

Краткая биография Свами Джьотирмайяланды Yoga Research Foundation	8 13
Цели и задачи	14
Святой мудрец словами учеников	15
Всё – в одном	17
Колесница жизни	19
Часть I. Искусство позитивного мышления	20
1. Сила позитивного мышления	20
Стрелы мысли	21
Как мысли влияют на физическое здоровье человека	22
Позитивные мысли должны вести к положительным поступкам	24
2. Техника позитивного мышления	26
Практика пратипакша бхаваны	26
Первая стадия: подавление	27
Вторая стадия: замена	27
Третья стадия: преобразование	28
Не живите прошлым	29
Ищите внутри себя высшее позитивное начало – душу	30
Целью является трансформация, а не изменение	30

3. Искусство применения духовных словесных формул	32
Ваша истинная природа положительна	32
Саттва наделяет ваши утверждения силой	33
Время, когда ум наиболее восприимчив	34
Поступайте в соответствии с вашими утверждениями	35
Научитесь видеть в людях хорошее	35
Распространяйте на других силу своего духа	36
Стремясь к хорошему, оставайтесь реалистами	36
Утверждения приведут вас к вашему сокровенному я	37
4. Важность многократных усилий	38
Великолепие абхьясы	38
«Газированный энтузиазм»	39
Накопление духовной силы	40
Исследовательский дух открывателя	41
Аскет и бхакта	43
Станьте верховным правителем	45
5. Освободитесь от стресса	46
Притча об одном дереве	46
Мир – это божественный замысел	48
Вы есть неизменный дух	49
Ваши собственные усилия и смирение	49

должны идти рядом
Конец ознакомительного фрагмента.

Свами Джьотирмайянанда

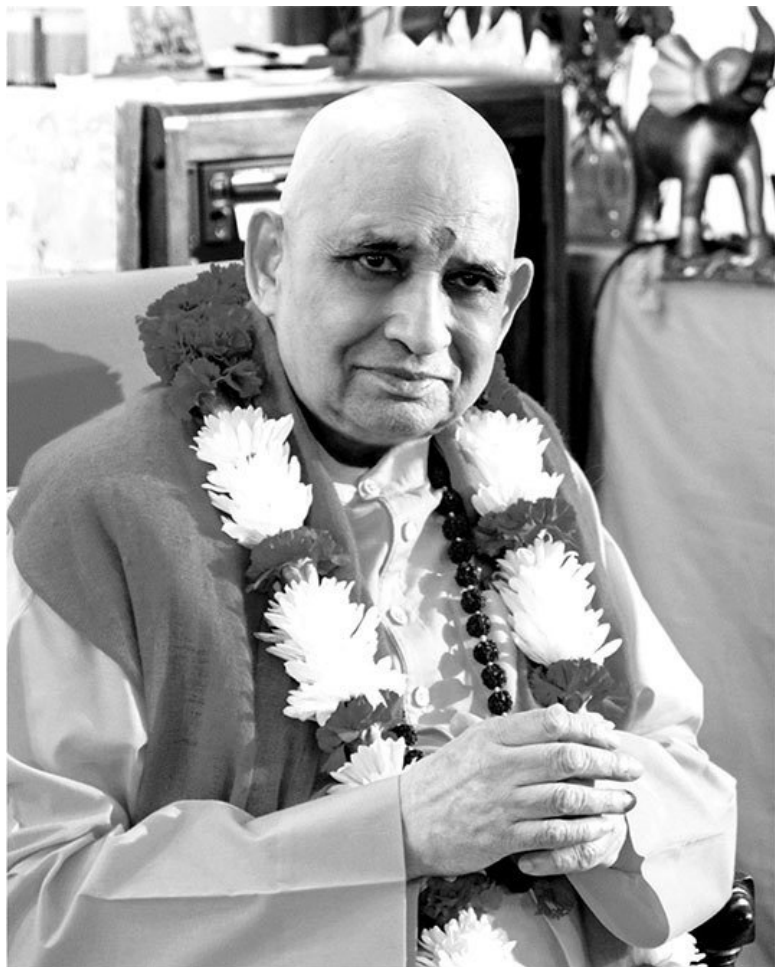
Искусство позитивного мышления

© Перевод. Афанасьев В.П., 2014

© Оформление. ООО «Свет», 2015

* * *

Посвящается духовному искателю наших дней, стремящемуся постичь тайны и раскрыть удивительные силы своего разума, а также обрести духовные ценности жизни и внести свой вклад в установление Мира и гармонии на земле.



Краткая биография Свами Джьотирмайянанды

Свами Джьотирмайянанда родился 3 февраля 1931 года в северной провинции нынешнего индийского штата Бихар, освящённой великим Буддой. С раннего детства в нём угадывались признаки святости. Он отличался спокойным, вдумчивым характером и имел сострадательное сердце. Он был неизбывным источником вдохновения для каждого, кто имел счастье общаться с ним. Наряду с занятиями в школе и работой по дому он часто предавался размышлениям над смыслом жизни.

3 февраля 1953 года в возрасте 22 лет, испытывая глубокую потребность служить человечеству телом и духом, он становится санньясином древнего монашеского ордена, приняв посвящение от своего гуру, прославленного йогина и мудреца Свами Шивананды Сарасвати из Ришикеша. Удалившись от дел и уединившись в потаённых местах Гималаев на берегу священной Ганги, он предаётся интенсивной аскезе.

Проходят годы, и молодой, подающий надежды санньясин уже в качестве профессора религии занимается преподавательской деятельностью в Лесной Академии йоги и веданты. Своими блестящими лекциями и уроками по индий-

ской культуре, упанишадам, раджа-йоге и всем основным священным писаниям Индии он снискал себе славу знатока мистических традиций Индии. Наряду с преподаванием он редактирует журнал *Yoga Vedanta Journal*. Среди членов «Общества божественной жизни», духовной организации, учрежденной его наставником, он был единственным и непререкаемым авторитетом в толковании уникального ведантического писания «Йога Васиштхи». Наделённый даром интуитивного прозрения истины и всегда готовый помочь иностранным ученикам понять йогу и философию веданты, Джьотирмайянанда легко завоевал всеобщую любовь и признание.

Благодаря своей безупречной монашеской жизни, любви к людям, выдающимся духовным познаниям и динамичной манере излагать йогу и веданту, он становится известным по всей Индии. Его как оратора часто приглашают на различные конференции и симпозиумы, посвящённые духовным проблемам, в частности, на Всеиндийские ведантические конференции, проходившие в Дели, Амритсаре, Лудхьяне и других городах Индии.

В 1962 году в ответ на многочисленные просьбы западных приверженцев йоги Свами Джьотирмайянанда покидает Индию. С 1962 по 1969 гг. он живет в Пуэрто-Рико, где создает духовный центр *Sanatan Dharma Mandir* (Храм вечной религии). Регулярные классы по йоге и духовной культуре, а также еженедельные выступления на английском и ис-

панском языках по радио и телевидению привлекают к нему сотни учеников.

В марте 1969 года досточтимый Свамиджи переезжает в Соединённые Штаты Америки, в Майами, где основывает духовную обитель (ашрам) и учреждает международную йогическую организацию Yoga Research Foundation. Отделения этой организации, созданной с целью способствовать распространению духовности на земле, существуют теперь во многих странах мира.

В 1985 году был открыт индийский ашрам Свами Джьотирмайянанды близ Нью-Дели. Проведение занятий по йоге, издание журнала на языке хинди *Yoganjali* и благотворительная деятельность, в том числе, оказание бедным и малоимущим слоям населения медицинской помощи, таково основное направление деятельности ашрама.

«За широкой эрудицией Свами Джьотирмайянанды стоит искреннее, нежное сердце, пылко желающее успеха всем искателям Истины», – писал о нём М. Л. Базаз, помощник-секретарь Джавахарлала Неру, первого премьер-министра Республики Индия.

Джьотирмайянанда – убеждённый сторонник универсальной йоги (Integral Yoga), поскольку считает, что она является наиболее подходящей формой физического и духовного развития для современного человека. Из-под его пера вышла сорок одна книга по самым различным аспектам и

направлениям йоги и философии веданты. Являясь блестящим знатоком санскрита и священных индийских писаний, он перевел на английский язык и прокомментировал «Бхагавад-гиту», «Йога Васиштху» Вальмики, «Йога-сутры» Патанджали, «Брахма-сутры» Бадараяны, «Нарада бхакти сутры», «Аштавакрагиту», отдельные, наиболее значимые упанишады, некоторые из книг «Махабхараты».

Особое место в духовном наследии Свами Джьотирмайянанды занимает ежемесячный журнал *International Yoga Guide* („Международный путеводитель по йоге“), издаваемый Свами Джьотирмайянандой под редакцией его преданной ученицы Свами Лалитананды на протяжении пятидесяти лет. До сентября 1973 г. он выходил под названием *Vision of Eternity* („Прозрение вечности“). На сегодняшний день (2014 г.) вышел 51 том этого уникального издания!

Наконец, имеется огромное количество аудио- и видеозаписей бесед и лекций Джьотирмайянанды по самым различным вопросам, касающимся жизни человека – его проблем и предназначения. Более четырехсот аудио-записей, составляющих отдельный список, посвящены искусству медитации. Известный американский исследователь индийских духовных традиций Георг Фойерштайн (Georg Feuerstein), говоря о влиянии на Запад Восточной мысли, отводит Свами Джьотирмайянанде особое место, ставя в один ряд с такими выдающимися представителями индийской духовной культуры, как Вивекананда, Йогананда и Кришнамурти.

В апреле 2000 года Свами Джьотирмайянанда даёт благословение на создание первого своего филиала в России, в Краснодаре, получившего название Центр интегральной йоги Парашакти, передав полномочия на организацию и руководство им своему ученику Владимиру Афанасьеву и благословив его на преподавание йоги «во всех её аспектах». Некоторое время спустя Джьотирмайянанда предложил В. Афанасьеву открыть свою собственную школу йоги. Одним из первых шагов деятельности этой школы явился перевод и издание в Краснодаре книги Свами Джьотирмайянанды «Искусство позитивного мышления» («The Art of Positive Thinking»), осуществлённый по волеизъявлению достойного автора.

Yoga Research Foundation

Благотворительная, духовно-просветительская организация по изучению йоги

Президент: Свами Джьотирмайянанда

Вице-президент: Sri Arati Devi

Вебсайт: www.yrf.org

Почтовый адрес: Yoga Research Foundation, 6111 S.W.74th Avenue, Miami, Florida 33173, U.S.A

Цели и задачи

1. Проповедовать законы духовной жизни.

2. Способствовать пониманию единства жизни среди всех людей вне зависимости от расы, религиозной принадлежности и пола. Способствовать установлению гармонии между представителями всех религий, подчёркивая фундаментальное единство пророков, святых, мудрецов и духовных учителей человечества.

3. Оказывать помощь страдающему человечеству посредством духовного образования, утверждения высоких нравственных идеалов, молитв и медитации.

4. Проводить на регулярной основе занятия по йоге, веданте и индийской философии в целом.

5. Способствовать распространению Всеобщего Мира и Всеобщей Любви.

6. Способствовать развитию всеобщей культуры на основе вечных духовных ценностей жизни.

7. Оказывать поддержку ученикам йоги, веданты, а также бхактам (искренне верующим) на их духовном пути.

8. Издавать духовную литературу.

9. Каждый, кто привержен правде, принципам ненасилия и чистоте во всех её проявлениях, может являться членом этой Организации.

Святой мудрец словами учеников

«Проницательный ум, ясные инструкции, прекрасный характер, природное очарование и всегда искрящиеся юмором глаза – таков Свами Джьотирмайянанда, истинный, из живущих ныне, представитель учения йоги».

Учитель йоги (Япония)

«Свами Джьотирмайянанда был единственным источником информации по учению „Йога Васиштхи“ в ашраме Шивананды (Ришикеш, Гималаи), и его понимание, доброта и терпение, проявляемые к людям с Запада, таким, как я, не только вызывают в памяти счастливые воспоминания, но и придают отношениям особую ценность».

Свами Р. (Канада)

«Свами Джьотирмайянанда как человек – настоящее сокровище во многих отношениях: на редкость блестящий интеллект и глубокие познания в сочетании с скромным характером. Он исполнен достоинства, но при этом проявляет искреннюю заботу о каждом, кто приходит к нему за советом или помощью. Его неотразимые манеры и научный подход к проблемам религии способны обезоружить любого, кто настроен враждебно в отношении ведической культуры».

М. Л. Базаз, секретарь первого премьер-министра (Индия)

«Широкая эрудиция, удивительная простота, образцовая жизнь, свободное владение духовными знаниями и, наконец, поистине впечатляющая динамичная манера излагать философию йоги и веданты подняли Свами Джьотирмайянанду на пьедестал уважения в глазах всех, имеющих к этому непосредственное отношение. Он оказывает огромное влияние на всех своих последователей, является прекрасным наставником и источником глубокого вдохновения».

Чапра, юрист (Индия)

Всё – в одном

За годы моего пристального интереса к проблемам духовного развития и к йоге в частности мне посчастливилось ознакомиться с большим объёмом литературы по соответствующей тематике. Чтение книг и их изучение всегда были моим любимым занятием и немаловажным фактором духовного вдохновения и интеллектуального удовлетворения. Авторы многих книг и статей вызывают во мне чувство глубокого уважения, и всякий раз умом и сердцем я отдаю им дань признательности. Каждый по-своему в силу своих познаний и литературных дарований вносит свой неповторимый вклад в мировую духовную культуру. Меня трогает искренняя увлеченность одних, академическая безупречность других, непосредственность и простота третьих, красивый стиль письма четвёртых, располагающая откровенность и пыл пятых... Но я должен заявить, что еще никогда не встречал такого изумительного сочетания великого ума, великого сердца и прекрасного дара излагать сложные вопросы простым, доступным языком, каким обладает Свами Джьотирмайянанда.

Литературное творчество Свами Джьотирмайянанды – это огромный по объёму благоухающий букет божественных откровений, истекающих из самых глубин его просветлён-

ной души. Всё, что выходит из-под пера distinguished Свамиджи, отличается возвышенной красотой стиля, предельной лаконичностью и необычайной проникновенностью в суть излагаемого вопроса. Кроме того, поражает необъятность его познаний. Кажется, нет такого вопроса, который он не смог бы со всей присущей ему ясностью ума осветить. Мудрец, учёный, писатель, поэт, переводчик, Махатма и Гурӯ: ВСЁ – в ОДНОМ!

Владимир Афанасьев

Колесница жизни

Дороги – добродетель и порок

Вожжи – ум

Колесница – жизнь

Возница – интеллект

Путешественник – индивидуальная душа

Цель – самопознание



Часть I. Искусство ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

*Нет силы могущественней мысли.
Силой мысли человек формирует
Себя как личность и ваяет свою судьбу.*

1. Сила позитивного мышления

Сила мысли есть величайшая сила как на земле, так и на небесах. О чем вы думаете, тем и становитесь. Ум – самый таинственный инструмент души. Направляя мысли в позитивное русло, человек может эволюционировать до невероятных высот. И, наоборот, если ум человека направлен в сторону негативного, то такой человек может деградировать до самого жалкого состояния.

Позитивное мышление означает обладание таким умом, который не подвластен влиянию гнева, ненависти, алчности и других отрицательных мыслей. Ум, занятый светлыми, доброжелательными мыслями, т. е. готовый простить и забыть, создать гармонию и способствовать миру, такой ум называется позитивным.

Ум оказывает огромное непосредственное влияние на нервную систему и весь организм человека. Косвенно он

влияет на все, что вас окружает. Еще в большей степени высокоразвитый ум воздействует на весь мир, и воздействие это сохраняется очень долгое время. Великие люди, благодаря своему могучему уму, привнесли в мир большие изменения, и именно великий ум таит в себе секрет усовершенствования мира, изменения его к лучшему. Поэтому духовный подвижник должен научиться искусству позитивного мышления.

Стрелы мысли

Ум посылает мысли подобно стрелам. Они попадают в цель – в объект, на который направлены, – и затем возвращаются к породившему их человеку. Следовательно, если вы посылаете благую мысль, она проходит через мыслесферу и попадает к человеку, в адрес которого была направлена. Такое попадание позитивной стрелой – прекрасное обстоятельство. Вы можете продолжать «обстреливать» позитивными мыслями столько людей, сколько захотите, и мысли эти возвратятся к вам, неся с собой благословение и добрую волю. От этого ум ваш будет становиться все более и более возвышенным.

С другой стороны, когда негативные мысли летят к своей цели, результат прямо противоположный. Если цель неуязвима, она отразит вашу негативную мысль, от чего последняя придет в раздражение, ибо наткнулась на препятствие.

По этой причине она возвращается и с удвоенной силой вонзается в вас. Это образное описание механизма действия как благих, так и дурных мыслей.

Если вы порождаете благие мысли, ваш ум постепенно облагораживается и утончается. Этим вы развиваете положительный ум. Если же ваш ум занимают дурные мысли о людях, то он со временем деградирует, и в вас скапливается большое количество негативных впечатлений, вызывающих напряжение в нервной системе.

Как мысли влияют на физическое здоровье человека

Ум имеет прямое отношение к *пранам*, или жизнетворным силам, проходящим по «тонким» каналам, называемым *нади*. Деятельность *нади* зависит от характера мыслей. Если ваши мысли позитивны, *нади* открываются, и *праны* тогда движутся свободно. Если же вы допускаете негативную мысль, равновесие *нади* нарушается – одни начинают работать сильнее, а деятельность других ослабевает и сходит на нет. Это вызывает напряжение.

Нарушение равновесия в *прапах* в свою очередь вызывает напряжение и дисбаланс в различных частях тела. Согласно индусским писаниям, это приводит к расстройству трех «соков» человеческого организма – *вайю* (ветров), *питта* (желчи) и *капх* (флегмы). Если же эти три «сока» не находятся в

гармонии друг с другом, в организме возникает множество болезней.

Таким образом, мысли человека постоянно воздействуют на его тело. Это легко наблюдать в повседневной жизни. Давайте представим, что вас посещает радостная мысль, и тогда лицо ваше начинает сиять радостью. Но вот ей на смену приходит мысль негативная, и лицо меняется – оно становится напряженным. Лицо является индикатором или зеркалом ваших мыслей. Если на какое-то время вами овладевает негативная мысль, лицевые мышцы напрягаются и, если это повторяется часто, они утрачивают свою эластичность и черты лица становятся жесткими. Если вы постоянно хмуритесь, то хмурым становится и все ваше лицо.

Итак, положительная мысль положительно воздействует на состояние нервной системы. С другой стороны, когда плохие новости или беспокойные мысли поражают ваш ум, мрачные облака напряжения начинают обволакивать ваше тело. В результате движение *пран* замедляется, и организм человека слабеет.

Как мы уже установили, воздействие мыслей на тело может быть быстрым и иметь удручающие последствия. Однако следует знать и другое: сила позитивного мышления и его влияние на физическое и психическое здоровье зависит от длительной тренировки.

Приведем пример. Представьте на мгновение, что вы чувствуете себя больным и обессиленным, но хотите изменить

свое состояние к лучшему и начинаете развивать в себе позитивные мысли. Вы создаете в уме положительный образ самого себя (образ здорового и полного энергии человека), постоянно, изо дня в день, поддерживаете этот образ. Проходит пять дней, но состояние ваше ничуть не улучшается, напротив, оно становится еще хуже. Нужно ли расстраиваться и приходиться к заключению, что позитивное мышление не действенно? Конечно же, нет. Ваши положительные мысли делают свое дело, но их действие не мгновенное. Взаимосвязь между мыслями и телом осуществляется под влиянием множества различных факторов и обстоятельств. Результаты деятельности положительно настроенного ума могут сразу и не дать о себе знать. Но суть в том, что они непременно себя проявят.

Позитивные мысли должны вести к положительным поступкам

Далее, духовный подвижник должен понять, что позитивное мышление предполагает и соответствующие поступки. Представим себе, что студент, не подготовившийся к экзамену, вдруг решил утверждать в себе позитивную мысль: «Я сдам экзамен с наилучшими результатами. Я окажусь первым среди всех». Хотя сама по себе мысль хорошая, но студент этот, не подготовившись к экзамену, поступил скверно и поэтому его идея обречена на провал.

Далее. Если вы мыслите позитивно, но при этом слишком много думаете о результате, многого ожидаете, вы тем самым подвергаете свою нервную систему напряжению. Вместо этого позитивное мышление следует сопровождать ясным пониманием неизбежности положительного результата, неважно, сколько времени может на это уйти. Постепенно негативное начало в вас станет исчезать, уступая место позитивному началу. Когда вы начнете чувствовать благотворное влияние позитивной мысли не только на тело, но и на жизненные обстоятельства, тогда начнется божественный процесс вашего движения к Самопознанию – конечной цели позитивного мышления как такового.

2. Техника позитивного мышления

Практика пратипакша бхаваны

Освобождение ума от печали, уныния, беспокойства и напряжения, а также от таких чувств, как злоба, ненависть, жадность и гордыня, и содержание его в этом состоянии называется позитивным мышлением. Замена этих отрицательных качеств положительными также называется позитивным мышлением.

В *раджа-йоге* имеется хороший метод развития позитивного мышления, известный под названием *пратипакша бхавана*. Он состоит из трех стадий:

- *подавление*, или *пресечение* (вы пытаетесь посредством воли сдерживать негативную мысль, не позволяя ей набрать силу),
- *замена* (удерживая эту мысль на заднем плане, вы начинаете утверждать позитивную мысль),
- *преобразование* (sublimation) (в процессе замены негативной мысли на позитивную вы обнаружите, что негативное ментальное образование подверглось сублимации и как таковое перестало существовать).

В результате к своему удивлению вы обнаружите, что преодолели то, что казалось невозможным преодолеть.

Первая стадия: подавление

На первой стадии вы обнаруживаете присутствие негативной мысли в момент ее возникновения и пытаетесь взять ее под контроль. На этой стадии негативная мысль сдерживается и берется под контроль, скорее, не силой, а просто волевым усилием. Вы должны научиться наблюдать за своим умом постоянно и не позволять себе вынашивать негативные мысли. К примеру, если вы обладаете скверным характером или частенько лжете и отдаете отчет себе в этом, вы не должны отчаиваться, полагая, что ничего не можете с этим поделать. Не говорите: «Я слабый человек. Плохая карма идет из прошлого, ну что я могу с этим поделать?» Не будьте снисходительны к негативным качествам своего характера, не оправдывайте их подобным образом. Но в то же время не следует и слишком огорчаться по поводу негативных мыслей, возникающих в вас, ибо это лишь усилит их действие.

Вторая стадия: замена

Вместо этого, как только вы заметили негативную мысль и мягко сдерживаете ее, начинайте повторять в уме и развивать какую-нибудь положительную идею, утверждайте ее. Замените негативную мысль, беспокоящую ваш ум, на про-

тивоположную ей позитивную мысль. Попробуйте думать о прямо противоположном тому, что происходит в вашей голове. Это и есть вторая стадия *пратипакша бхаваны* – стадия замены.

Поясним примером. Если вы смущены чем-либо, возбуждены или обеспокоены, попробуйте избавиться от этого, направив свои мысли на образ тех великих личностей, которые воплощали собой мир и покой. Мысленно сосредоточьтесь на излучающем блаженство лице Будды или Христа, или другого великого святого, идеала духовности. Мысленно представляйте его. Взбодритесь внутренне. Расслабьтесь, успокойтесь. Если вы сердитесь, попытайтесь предоставить уму возможность созерцать состояние терпимости и благожелательности, в котором гнев превращается в любовь.

Третья стадия: преобразование

На второй стадии *пратипакша бхаваны* в процессе замены негативные мысли и чувства могут возвращаться к вам снова и снова, однако постепенно они рассеются и утратят свое влияние и силу. Позитивное же начало начнет утверждаться в вас – это лишь дело времени и терпения. С течением времени, по мере того как вы продолжаете старательно развивать в себе позитивное начало, негативное начало видоизменяется и, к вашему удивлению, вскоре исчезнет. Этот процесс преобразования и есть третья стадия *пратипакша*

Не живите прошлым

Когда вы развиваете в себе положительное начало, не пытайтесь бороться с проблемами негативное отслеживанием момента его зарождения. Пусть вас не беспокоит, когда оно впервые дало о себе знать и почему. Оно могло возникнуть в детстве, когда родители наказывали вас, применяя физическую силу. А заронившееся вследствие этого чувство горечи могло развить у вас привычку смотреть на все сквозь призму негативного. Но вам не следует заниматься такого рода изысканиями, даже если вы хотите развить в себе сверхнормальные качества и подняться над уровнем среднего человека. Подобным анализом пусть занимаются психологи: излечивать душевные раны, определять причины психологических проблем – это все их задачи, их головная боль. Для духовного же подвижника это не имеет равным счетом никакого значения. «Когда это началось?» – вопрос бессмысленный, ибо у вас было много жизней, и искать причину чего-то в этой жизни – только скрести поверхность. Проблема таким способом не решить. Проблема негативного решается только путем проникновения в тайны природы души.

Ищите внутри себя высшее позитивное начало – душу

Когда вы научитесь лучше понимать свою душу, вы обнаружите, что ее позитивные качества готовы победить все, что есть негативное в вас. Внутри вас безбрежный океан мира и гармонии. Внутри вас безбрежный океан света, и когда вы распахнете окно своей души навстречу этому свету, тьма отступит и исчезнет сама собой. Это окно немного присохло, так что на его открытие потребуется время. Но вне зависимости от того, сколько времени уйдет на это, вы должны методично проявлять терпение – изо дня в день. И вне зависимости от того, сколько раз ваш ум может проявлять нерешительность, колебаться в процессе осуществления этого плана, вы должны неуклонно продолжать игнорировать негативное. Негативность – то же самое, что и привидение: это всего лишь иллюзия.

Реальность же – это высшее позитивное присутствие в вас Бога.

Целью является трансформация, а не изменение

Целью позитивного мышления и практики искусства *пра-типакша бхаваны* является полное, всецелое изменение вас

как личности. Люди, не следующие путем йоги и не способные видеть то, что находится за внешней стороной жизни, изменяются, но лишь частично. Все их негативные стороны характера остаются прежними, разве что слегка видоизменяются.

Среди людей встречается немало хорошо образованных личностей, получивших академические знания и имеющих в обществе имидж высокоразвитых и культурных людей. И, тем не менее, в них по-прежнему живы все те негативные качества и черты характера, которые составляли часть их натуры еще в ранние годы отрочества. Те же самые страхи и привязанности, эгоизм и вспыльчивость – все это с ними, хотя и в замаскированном виде. Простой человек не осмеливается указывать им на их недостатки, поскольку недостатки эти замаскированы под видом учености. И именно благоговейный страх простого человека перед этой ученостью, перед титулами и кажущимся величием мешает ему указывать так называемым «большим людям» на их ошибки. Конечно, если иметь в виду их научные достижения, то они действительно большие люди. Однако большим достижением является полное и всестороннее изменение личности – ее трансформация.

3. Искусство применения духовных словесных формул

Теперь я познакомлю вас ближе с искусством применения словесных формул, очень важной практикой для развития позитивного мышления. Возьмите какое-нибудь качество, в котором вы испытываете недостаток и которое хотели бы развить в себе, и думайте о нем неделю или месяц. Например, если вы нетерпеливы, но хотите стать терпеливым, напишите на бумаге (или дощечке) большими буквами слово «терпение» и поместите ее в своей комнате на видное место. Это будет создавать положительную умственную ассоциацию всякий раз, когда слово будет попадать в поле вашего зрения, независимо от того, замечаете вы его или нет. Продолжайте утверждать, внушать себе, что вы терпеливы, в течение всего установленного вами срока. Очень важно проявить здесь терпение. Если вы занимались утверждением в течение двух – трех дней, но чувствуете, что терпеливым все еще не стали, то должны понять одну важную вещь: чтобы стать терпеливым, нужно проявить терпение.

Ваша истинная природа положительна

Когда вы заявляете, что обладаете тем или иным достоинством, то основанием для этого вовсе не является *это* или

простое воображение. Не допускайте мысли, что качество, выбранное вами для утверждения, трудно достижимо и уж никак вам не принадлежит. Когда вы заявляете, что обладаете определенной добродетелью, ваше подсознание не должно противиться этому. Вам следует развить в себе глубокое понимание того факта, что ваш дух свободен от всех недостатков. Изучение священных писаний и *сатсанг* (духовное общение) сослужат вам в этом неоценимую службу. Ваш дух – необъятный тайник божественных добродетелей. То, что вы утверждаете – подлинное, а негативное в вас – излишек, на самом деле вам не принадлежащий.

Самовнушение, о котором идет речь, не есть самогипноз. Это, скорее, процесс самопробуждения. Вы вспоминаете, кем в действительности являетесь. Это не есть присвоение себе того, что вам не принадлежит. В гипнотическом состоянии вам могут внушить нечто такое, что природе вашей вовсе не свойственно. Таким образом, между гипнозом и йогическим методом самовнушения, основанном на идее, что человек по самой природе своей положителен, имеется огромная разница.

Саттва наделяет ваши утверждения силой

Делая положительные внушения, вы не лицемерите; вы лишь утверждаете то, чем в действительности являетесь. Од-

нако, чем больше в вас гармонии, или *саттвы*, тем более, гораздо более глубокими, проникновенными становятся ваши утверждения. Если же в вас преобладает *раджас* (нетерпение, суетливость), вы становитесь беспокойным, и ваши утверждения начинают носить поверхностный характер и дальше слов не идут. И, наконец, если в вас преобладает *тамас*, или инерция, ваше подсознание противится тому, что вы внушаете себе. Поэтому развитие *саттвы* должно стать вашим повседневным занятием. Свою жизнь вы должны строить таким образом, чтобы не усложнять ее, а себя должны всячески оберегать от любых негативных влияний. Когда *саттва* постепенно разовьется в вас и ваши духовные утверждения станут более проникновенными, вы обнаружите в себе более глубокую гармонию.

Время, когда ум наиболее восприимчив

В сутках есть определенные часы, когда ум наиболее восприимчив. Это самое благоприятное для духовных утверждений и внушений время. Ум очень восприимчив ранним утром, при пробуждении, а также во время купания, принятия пищи и отхода ко сну. Все, что вы утверждаете, внушаете в эти промежутки времени, передается подсознанию с большей интенсивностью и более эффективно пускает корни. Вот почему духовным подвижникам рекомендуется практиковать медитацию ранним утром, читать *мантры* перед едой

и даже во время купания (принятия ванны или душа). В эти часы индусская традиция предписывает чтение или распевание различных *мантр* и духовные песнопения.

Поступайте в соответствии с вашими утверждениями

По мере того, как вы продолжаете совершенствовать искусство положительного внушения, все более важным для вас становится понимание необходимости вести себя и действовать в полном соответствии с вашими утверждениями. Например, если вы утверждаете «Я есть бесстрашный Дух», то уж следите за собой и не впадайте в панику при виде таракана. Старайтесь проявлять бесстрашие во всем насколько это возможно. Не допускайте, чтобы ваши утверждения оставались лишь на словах или на бумаге.

Научитесь видеть в людях хорошее

Другим вопросом, который следует здесь рассмотреть, является умение замечать в людях их достоинства. Не выискивайте у них отрицательные качества. Если вы стремитесь развить в себе бесстрашие или смирение, или бодрость духа, то старайтесь способствовать развитию этих качеств и в других людях. Нельзя омрачать людям настроение и тут же, закрывшись в отдельной комнате, как ни в чем не бывало

предаваться мысли «Я есмь всерадостный Дух».

Распространяйте на других силу своего духа

Далее. Вам следует создать такую обстановку, в которой люди, окружающие вас, знали бы о ваших духовных занятиях и могли наблюдать со стороны за развитием в вас тех или иных качеств. Их оценка вашей внутренней работы, их сдержанные одобрительные слова: «Да, бодрости духа и бесстрашия ему (ей) не занимать. Его (ее) духовная практика дает замечательные результаты» будут хорошо поддерживать вас и вдохновлять. В то же время нужно быть готовыми и к критическому и даже враждебному отношению со стороны других. Если подобное имеет место, не смущайтесь и не падайте духом, но проявите мужество и продолжайте настойчиво стремиться к цели.

Стремясь к хорошему, оставайтесь реалистами

И последнее. Образ, который вы создаете, идеал, к которому стремитесь, должен основываться на здравом смысле. Я имею в виду то, что вы должны исходить из целесообразности, здраво оценивать ситуацию и свои возможности и не впадать в иллюзии. Например, не следует пы-

таться посредством внушения изменить свой рост на двадцать сантиметров. Также не советую с помощью внушения браться за отращивание хвоста. Вы все равно не преуспеете в этом, ибо подобное иррационально. Ваши позитивные утверждения должны находиться в гармонии с вами и они должны быть разумны. Одним словом, не занимайтесь фантазерством и не тратьте на это попусту умственную энергию.

Утверждения приведут вас к вашему сокровенному я

Сила внушения колоссальна. Вы можете полностью изменить себя, если правильно применяете метод. С помощью положительного внушения вы можете чудесным образом оздоровить себя. С помощью положительного мышления вы можете привлечь к себе благоприятные обстоятельства. Вот почему так важно питать ум положительными мыслями. Думайте о том, каким бы вы хотели стать, творите этот образ, живите им и не допускайте мыслей, навевающих грусть, печаль или пораженческие настроения. Ваша Душа по природе своей беспредельна. Продолжайте занятия и вы обнаружите удивительные результаты. Ваше восприятие мира может полностью измениться, и, как итог всего, вы можете достичь Просветления.

4. Важность многократных усилий

Великолепие абхьясы

В овладении мистическим искусством позитивного мышления неоценимую роль играет *абхьяса*, многократные усилия. Если хорошо продуманные, серьезные усилия, базирующиеся на изучении священных писаний, претворяются в жизнь методично изо дня в день, то по истечении некоторого времени в вашем подсознании образуется новая модель ментальных отпечатков. Если ваше подсознание изобилует ментальными отпечатками таких негативных проявлений, как волнение и беспокойство, раздражительность и страх или неуверенность в себе, то они непременно будут влиять на вашу жизнь. С другой стороны, если вы хорошо организуете и дисциплинируете свою жизнь в соответствии с принципами йоги и будете поддерживать ее такой день ото дня, вы начнете набирать новые – позитивные – ментальные отпечатки, которые повлекут за собой изменение вашей жизни.

Такой стиль жизни будет заключаться в раннем пробуждении, молитвенной практике, медитации, занятиях *хатха-йогой* и упражнениях на релаксацию, работе и выполнении домашних обязанностей, изучении священных писаний и общении с достойными, праведными людьми. Эти положения

вашего нового образа жизни, если они хорошо упорядочены и строго соблюдаются, помогут вам наработать в подсознании новые ментальные «бороздки». И таким образом, вместо старых бороздок ненависти, раздражительности и страха появятся новые – бороздки мира, гармонии и бодрости духа. По мере того, как эти положительные отпечатки будут накапливаться, вы как личность начнете изменяться.

Вам, духовному подвижнику, важно понять, что ваши возможности изменить себя безграничны. Никогда нельзя становиться на позицию безысходности: «Да, я вот такой, и ничто меня не изменит». Напротив, нужно всегда помнить, что в вашем сердце, как и в сердце любого человека, – неиссякаемый источник энергии и безбрежный океан свободы, поскольку по сути своей вы – Дух. Поэтому, единственное, что требуется от вас, это усилия и еще раз усилия. Условием их действенности является регулярность вашей *садханы*, духовной практики. Однажды установив определенный режим, неуклонно, изо дня в день, следуйте ему.

«Газированный энтузиазм»

Как это часто случается, люди, впервые берущиеся за изучение йоги, делают это с большим энтузиазмом. Студент, начинающий изучать тот или иной предмет, также проявляет в своих занятиях завидный энтузиазм – он может корпеть над ним три, а то и четыре часа кряду. Порой он засиживается до

глубокой ночи, и в результате сильно устает. Проходит некоторое время, и это дело начинает вызывать у него скуку. Он оставляет его на месяц. Вскоре он понимает, что ему не следовало прерывать свои занятия, но осознание это приходит слишком поздно – время упущено.

Чрезмерный энтузиазм таит в себе большую опасность. Вы должны держать под контролем свой энтузиазм и не давать ему ослабевать. Чрезмерный энтузиазм в обиходе называется «газированным энтузиазмом». Когда вы открываете бутылку газированной воды, она шипит, вспенивается, но быстро оседает. Вот и люди зачастую уподобляются газировке – вначале энергия бьет у них ключом, но затем очень скоро иссякает. Этого не следует допускать.

Накопление духовной силы

Выработайте такой стиль жизни, при котором вы могли бы заниматься *садханой* ежедневно, какие бы обстоятельства ни препятствовали этому. Понятно, что день на день не приходится, и ваши желания не всегда совпадают с тем, что преподносит вам жизнь. Тем не менее, даже в такие дни следует выкраивать время для молитвы, медитации и других духовных начинаний. Такое постоянство в занятиях духовными дисциплинами (*садханой*) называется *абхьяса*.

Прерывающаяся *садхана* – это такая *садхана*, когда в течение двух – трех дней вы практикуете те или иные духов-

ные дисциплины – молитесь, занимаетесь *джаной* или медитацией – затем прерываете занятия на несколько дней, а потом возобновляете. Такая *садхана* мало что дает, ибо вы не набираете достаточной силы для духовного прогресса. Это как при приеме лекарств. Если вы, следуя указаниям врача, принимаете лекарства регулярно, они помогают. Если же сегодня вы принимаете много лекарств, а затем на несколько дней прерываете прием, потом вдруг возобновляете его, вы не излечитесь от болезни. Необходимы режим и постоянство – понемногу, но каждый день.

Усердие – это ключевое слово в йоге. Как ученик йоги вы должны постоянно проявлять усердие и испытывать радость от этого. Однако избегайте чрезмерных проявлений радости и энтузиазма, поскольку такая эйфорийность может оказаться вредной. Вместо этого контролируйте себя, но в то же время по мере продолжения занятий старайтесь извлекать из них все больше и больше истинной радости.

Исследовательский дух открывателя

Развивайте в себе такое чувство, будто вы непрестанно исследуете все новые и новые мистические тайны. Не переоценивайте свои достижения в йоге. Избегайте самодовольства, основанного на мысли, что вы так много времени посвятили медитации, развили в себе замечательные качества, изучили священные писания. Никогда не допускайте мысли, что на

духовном пути вы сделали все, что можно сделать. Думать так – большая ошибка.

Учеником ли йоги вы являетесь или студентом университета, вы должны развивать в себе дух исследователя, дух открывателя нового в любой области знания. Жажда познания должна крепко сидеть в вашем сердце. Это и есть как раз то, что называется астральной юностью. Ваше «тонкое» тело молодеет, как только оно становится восприимчивым к знанию. Когда вы перестаете испытывать тягу к дальнейшему познанию и начинаете утверждать, что познали предостаточно, имейте в виду: вы стали астральным стариком.

Итак, даже если человек выглядит физически молодым, с ментальной и астральной точек зрения он может быть уже стариком. И наоборот, физически вы можете быть старым, но дух ваш – юным. С возрастом ваш дух должен молодеть – именно эта идея лежит в основе *абхьясы*, многократных, непрерывных усилий.

Далее. Вы не должны ограничивать свою практику никакими временными рамками. Например, будет ошибкой, если вы, прозанимавшись йогой четыре месяца и не ощутив заметных результатов, бросите занятия. Вам следует понять, что духовный путь – это процесс интеграции вашей личности, и время здесь – фактор весьма условный. Даже минута успеха обогащает вашу духовную жизнь новыми неведомыми доселе ощущениями радости и гармонии.

Аскет и бхакта

Бытует притча о двух типах духовных подвижников. Один был аскетом, человеком, практикующим суровый аскетизм в форме *панчагни тапаса*. Этот йог обычно сидел под палящим солнцем в окружении огня в самый разгар индийского лета, молча снося необычайную жару. Йог верил, что если он сможет выдержать эту аскезу в течение определенного времени, то он обретет психические силы или умилостивит божество.

Как-то раз мудрец Нарада повстречал аскета и сказал ему: «Я отправляюсь к Господу Вишну. Может, ты хочешь что-то передать Ему через меня?» Аскет ответил: «Конечно же, у меня есть что передать Господу Вишну. Я подвизался в этом телесном подвиге уже давно и я хочу знать, сколько еще времени мне нужно усердствовать, чтобы, наконец, узреть Его облик?» И Нарада продолжил свой путь.

Вскоре он повстречал другого подвижника, *бхакту*, который не утруждал себя никакими подвигами, но лежал себе, расслабившись, под деревом и время от времени распевал *киртаны*, духовные песнопения. Нарада сказал: «О, *бхакта*, я иду в Вайкунту, обитель Господа Вишну. Не хочешь ли ты передать Ему что-нибудь через меня?» *Бхакта* отвечал ему: «Конечно! Я бы хотел знать, когда я увижу лик Божий, удостоюсь видения Господа Вишну (*даршан*)?» Получив сие по-

слание, Нарада продолжил свой путь.

Некоторое время спустя Нарада вновь появился перед аскетом, окруженным полыхающим вокруг него огнем, и сказал ему следующее: «Господь Вишну просил передать тебе, что если ты будешь ежедневно упражняться в своем телесном подвиге еще пять лет, то лишь тогда Он явит тебе Свой Образ». Услышав эти слова, йог пришел в отчаяние и, выскочив из тесного огненного кольца, выкрикнул: «Нет, не выдержу я такого испытания еще пять лет! Подвергать себя страданиям еще столько времени я не смогу. Это уж слишком!»!

Отправился затем Нарада к другому подвижнику, тому, что лежал под деревом. *Бхакта* спросил: «Что-нибудь есть для меня?». «Да, – ответил Нарада. – Видишь сколько листьев на этом дереве? Столько же лет тебе потребуется заниматься тем, чем ты занимаешься, чтобы Господь Вишну явился пред тобой». Заслышав эти слова, *бхакта* начал плясать от радости: «Как замечательно! Он придет-таки сюда, и я увижу Его». И как только он выразил эту свою радость, Господь Вишну предстал перед ним.

Итак, не ограничивайте *садхану* никакими сроками, не пытайтесь планировать достижение Самореализации, скажем, в пятилетний срок, и не бросайте занятий йогой, если в этот намеченный срок вы не достигнете цели. И когда вы утвердитесь в таком понимании, вы испытаете такое блаженство, которое невозможно даже вообразить себе. Вы обрете-

те единство с Богом и возвыситесь над материальным миром.

Станьте верховным правителем

Люди, интересы которых сосредоточены вокруг материальных благ, испытывают восторг всякий раз, когда им перепадает солидный куш. Представьте, что может испытывать человек, если б он стал владельцем всего Космоса. Когда вы разовьете Космическое Сознание и станете всем сущим, вы превратитесь в Верховного правителя и будете управлять всем Космосом. В этом и состоит смысл освобождения.

Конечной целью вашего существования является постижение Бога. Примите твердое решение: «Я достигну Цели», и продолжайте продвигаться вперед с ясным осознанием того, что вы постигнете Бога, несмотря ни на какие препятствия и трудности и независимо от того, сколько времени уйдет на это. Пробираясь через трясины иллюзий, преодолевая потоки дурной кармы, сражаясь с силами тьмы, вы непременно покорите высоты славы и вознесетесь в царство Высочайшего Блаженства!

5. Освободитесь от стресса

Зарождению позитивных мыслей в огромной степени способствует создание ментального климата, свободного от стресса. Разум подавляется стрессом, напряжением, тревогой, страхом, боязнью и ожиданием неприятностей или плохих событий. Если эти негативные состояния поражают разум, позитивное мышление становится невозможным. Ум должен быть расслабленным и свободным от всякого черного груза. Расскажу вам притчу из «Махабхараты» как раз на эту тему.

Притча об одном дереве

Некогда росло в лесу гигантское дерево, и имело оно большое множество раскидистых ветвей, усыпанных густой красивой листвой. И было это дерево самым крепким и величавым во всем лесу. Все остальные деревья преклонялись перед ним, воздавая ему почести и воспевая славу. И все было бы ладно, да червь гордыни поразил дерево. Раскачивая своими ветвями, расхвасталось оно: «Я самое могучее дерево на свете. Даже сам бог ветра побаивается меня». И заполнился вскоре лес шепотом – дерзкие слова всеобщего кумира взбудоражили зеленых обитателей леса.

Дошла сия молва и до бога ветра. «Что ж, – сказал он, –

коль так дела обстоят, и какое-то возгордившееся дерево заявляет, что оно сильнее меня, я проучу его. Завтра рано утром с первыми же лучами солнца я обрушу на него всю свою мощь, тогда посмотрим, кто сильней».

Подхватили деревья эту весть и, перешептываясь друг с другом, очень скоро донесли ее до того, главного, дерева. Грозные слова бога ветра тотчас отрезвили дерево и заставили его затрепетать от страха. В ожидании грозного часа оно дрожало и тряслось от ужаса всю ночь напролет и к утру выглядело жалким и убогим – без листьев, голым, с множеством больших сломанных ветвей.

Когда утром бог ветра пронесся по лесу и очутился у дерева, он был поражен: «О, дерево, у меня никогда не было намерения довести тебя до такого состояния. Дабы образумить, я хотел лишь немного потрясти тебя. Что же ты сделало с собой? Ведь на самом деле не было никакой причины доводить себя до столь плачевного состояния».

Идея притчи такова, что человеческий ум склонен драматизировать события еще до того, как они случаются. А когда вы наперед драматизируете ситуацию, вы во сто крат усугубляете ее. Фактическое несчастье гораздо менее болезненно воображаемого несчастья. Все, что происходит в мире, никогда не бывает столь ужасным, сколь человеческий ум склонен представлять себе. Поройтесь в собственной памяти и вспомните, сколько раз, опережая события, вы позволяли своему сердцу содрогаться, а жизнь показывала потом, что

дела обстояли не так уж плохо. Они никогда не бывали хуже, чем ваше воображение рисовало вам. Каждый раз, когда такое воображение овладевает вами, оно калечит ваш разум, а таких случаев в жизни человека тысячи.

Мир – это божественный замысел

Чтобы не допускать возникновение такого рода воображения, необходимо глубоко осознать тот факт, что мир, в котором мы живем, представляет собой Божественный Замысел. Вы не творили его, вы не участвовали даже в создании своего собственного тела. Творец знает, что лучше. Даже если отдельные проблемы или обстоятельства и кажутся сложными и болезненными, вы, тем не менее, должны твердо верить в то, что они даны вам неспроста и имеют свою цель. Вы должны интуитивно чувствовать, подсознательно понимать, что в действительности ничего плохого происходить не может, и вы должны быть абсолютно уверены в этом. Мир был задуман божественным Сознанием с великим состраданием, и поэтому он не бывает враждебным ни одному человеку и ни одной душе. Напротив, он – на стороне души. Поэтому во всем кроется промысел божий. Если такое убеждение пробуждается в вас, тогда вы начинаете обуздывать негативные воображения и осознавать, что ведь на самом деле все идет, все движется только в одном направлении – позитивном.

Вы есть неизменный дух

Даже самое худшее в вашей жизни не в состоянии оторвать вас от вашего Духа. Вы не тело, вы Дух, и Дух этот невозможно уничтожить. Да, тело может подвергаться страданиям и даже умереть, но Дух и после смерти тела будет продолжать свое существование. Господь Кришна говорит: «Огонь не может сжечь его, вода не может потопить его, мечи не могут рассечь его, ветры не могут пошатнуть его, ураганы не могут унести его. Дух этот неколебимый и неизменяемый». А вы и есть этот Дух. Такое убеждение должно утвердиться в вас.

Ваши собственные усилия и смирение должны идти рядом

Между прозрением того, что Дух ваш на самом деле божественен, и полностью сформировавшимся, зрелым пониманием, что вы есть *Брахман*, Абсолют, имеется промежуток: период, когда вы развиваете в себе преданность Богу. Бог – управитель вашей души. Бог пребывает в вашем сердце, и ваша жизнь поддерживается Его Волей. Такой дух покорности Богу вы обязаны развить в себе. Дух покорности Богу не означает, что вы прекращаете собственные усилия. Напротив, дух покорности Богу это источник энергии, поз-

воляющий вам предпринимать усилия в наиболее динамичной форме. Люди, превратно понимающие философию смирения, оставляют свои собственные усилия, рассуждая так: «Все в руках Господа, на все Его Воля, а потому на Него полагаюсь – пусть Он обустроивает все дела мои, а не я, грешный». Такая форма смирения не является истинной.

Вы предаете себя Богу, покоряетесь Его Воле, смиряетесь пред Ним тогда в истинном смысле, когда развиваете все то, чем Бог наделил вас: ум, интеллект, тело, а также чувство внутренней свободы. Если вы развиваете все это в полной мере, прикладывая соответствующие усилия, но плоды, результаты своих действий вверяете в Руки Божии, вот тогда со всем основанием можно сказать, что вы творите искусство Божественного Смирения. С другой стороны, если вы руководствуетесь ошибочным пониманием сути смирения и во имя смирения отказываетесь от собственных усилий, сползая на путь пассивности и лени, вы совершаете большую ошибку.

Когда вы голодны, вы не отсиживаетесь, говоря: «Господи, полагаюсь на тебя: подбрось мне поесть что-нибудь». Нет. Когда желудок пуст, вам не приходит в голову подобная мысль. Но вот вы утолили голод, проявив, как и следовало ожидать, активность, сели и, напустив на себя меланхолию, несуразно заявляете: «Я ничего не буду делать. Все в руках Всевышнего! Как Он захочет, так и будет». Такой подход глубоко ошибочен. Чтобы освоить искусство смире-

ния, вы должны проявлять активность по всем направлениям жизни, имеющим практическое значение. И вы должны обладать терпением, поскольку воспитание в себе духа смирения – это не дело одной минуты. Душевные порывы и эмоции здесь не помогут.

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.