

Владимир Лавров



**СИСТЕМА
ЛИЧНОСТНОГО
РОСТА «ТРИУМФ»**

Модуль 6. Природа мышления

Владимир Лавров

**Система личностного
роста «Триумф». Модуль
6. Природа мышления**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Система личностного роста «Триумф». Модуль 6. Природа мышления / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931113-9

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

ISBN 978-5-44-931113-9

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Урок 1. Спокойный ум – не менее ценное богатство, чем крепкое тело	7
Теоретическая часть	7
Практика безмолвия	9
Ключевые идеи урока	10
Практическая работа	11
Урок 2. Два механизма мышления	13
Теоретическая часть	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Система личностного роста «Триумф»

Модуль 6. Природа мышления

Владимир Сергеевич Лавров

Дизайнер обложки Caspar David Friedrich

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

© Caspar David Friedrich, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-1113-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

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

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

Самое удивительное, что ответы на все эти вопросы в принципе есть. Эти знания дошли до нас из глубины веков, однако обросли многочисленными мифами, легендами, иносказаниями и заблуждениями. Но **если отбросить всё мракобесие и посмотреть на древние знания как на осколки древней науки, то, при желании, в них можно найти ответы на самые фундаментальные вопросы.**

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

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

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

Урок 1. Спокойный ум – не менее ценное богатство, чем крепкое тело

Теоретическая часть

Обычный человек часто суетлив и беспокоен. Причина этого в том, что он:

– лицемерит (думает – одно, говорит – другое, делает – третье)

– намеренно или ненамеренно обманывает себя и других

– завидует другим

– рассредотачивает ресурсы (время и деньги) в разные стороны и в результате получает не те результаты, которых ожидает

Лицемерие, обман, зависть и суета – наиболее частые причины беспокойств, поэтому **фундамент спокойствия – правдивость**. Если вы всегда будете говорить правду (и себе, и окружающим), у вас не будет поводов для беспокойств [*разумеется, правду нужно говорить добрыми словами либо молчать, если правда не к месту, ибо она может легко кого-нибудь ранить*].

Мудрый человек правдив: что у него в мыслях, то на языке и в поступках. Когда нельзя сказать, мудрый молчит. Это экономит силы.

Йога учит меньше суетиться и беспокоиться. **Кто познал йогу – тот никуда не торопится**. Кто познал йогу – тот всегда спокоен и умиротворён, какие бы бури не бушевали вокруг. Суета и беспокойства съедают жизненную силу и ничего не дают взамен, кроме проблем. Поэтому йога призывает аккуратнее относиться к себе и не растрчивать свои силы на беспокойства.

Человеческий ум подобен дикой обезьяне – он всё время куда-то нас тянет, визжит, бесится. И сопротивляется, когда его пытаются приручить. Наша задача – не идти у него на поводу, потому что, как известно, **беспокойный ум до добра не доводит**. Более того, беспокойный ум – серьёзная помеха на пути к счастью, процветанию и здоровью. Поэтому важная задача для любого человека, – обуздать свой ум, сделать его спокойным и послушным.

Конечно, по-настоящему обуздать свой ум можно только в результате длительной практики. Но научиться успокаивать его можно за довольно короткое время. Буквально минут за пять. Нужно только знать несколько нюансов о своём уме.

Нюанс №1. Беспокойство ума тесно связано с подвижностью рук и ног.

Нюанс №2. Беспокойство ума тесно связано с подвижностью лицевых мышц и глаз. Особенно глаз. Чем более подвижны глаза и чем резвее они переключаются с объекта на объект, – тем беспокойнее становится ум. И наоборот, – чем беспокойнее становится ум, тем более подвижными становятся глаза.

Нюанс №3. Беспокойство ума тесно связано с дыханием. Чем более поверхностное и быстрое дыхание, тем беспокойнее ум. И наоборот, чем более спокойный ум, тем более поверхностным и быстрым становится дыхание.



Какой можно сделать вывод из этих нюансов? Такой, что если ваш ум беспокоится и не желает успокаиваться, то можно принять любую удобную позу и на пять-десять минут свести к минимуму любые телодвижения, зафиксировав взгляд на каком-то одном объекте и глубоко, медленно дыша. А уму, если он будет продолжать беспокоиться, можно просто сказать: «тьфу на тебя!» и оставить его в покое. Пусть мечется от одной мысли к другой, пока не устанет. А устанет он очень быстро, если не помогать ему, – не беспокоиться вместе с ним, не бегать из комнаты в комнату, не суетиться, не махать руками и не вращать глазами.

Очень хорошее влияние на беспокойный ум оказывают любые асаны йоги, а особенно те из них, в которых нужно заботиться о сохранении равновесия. Сохраняя долгое время какое-либо положение тела, можно научиться успокаивать свой ум.

Такое же влияние на ум оказывают сосредоточения и мантры.

Для того, чтобы постоянно держать ум в спокойном и умиротворённом состоянии старайтесь вести простую, честную жизнь.

Кроме этого:

– в любых обстоятельствах держите себя в руках: истерики ещё никого не сделали привлекательнее.

– сохраняйте невозмутимость даже в случае смертельной опасности: так у вас будет больше шансов сохранить себе жизнь.

– каждую единицу времени концентрируйтесь только на чём-то одном: пьёте чай – пейте чай, читаете книгу – читайте книгу.

– будьте смелым и скромным одновременно: и в словах, и в поступках, и во внешнем виде.

Практика безмолвия

Молчание как духовная практика известна очень давно. Столько, сколько существуют духовные школы, религии и монастыри, столько существует и практика молчания. Есть такая практика и в йоге. Называется она «**мауна**». Заключается она в том, что **человек, практикующий йогу, сознательно контролирует свою речь, избегая пустых разговоров, необдуманных слов, выяснений отношений** и так далее. И если с ним кто-то пытается ругаться или ссориться, то он просто молчит и не отвечает до тех пор, пока человек не закончит свой поток ругани и не начнёт спрашивать: «*А что собственно, происходит? Почему ты молчишь? Разве ты не слышишь, как я тебя оскорбляю?*» Если такой момент настанет, можно прервать своё молчание и рассказать, что йога учит не поддерживать разговор, если он переходит на ругань или выяснения отношений, и рекомендует просто молчать, пока вся грязь из человека не выльется и он не начнёт разговаривать цивилизованно.

Это очень сильная практика, потому что всегда очень хочется ответить человеку на его оскорбления или начать оправдываться, но **если себя сдерживать – то это быстро укрепляет разум, силу воли и терпение**. Разумеется, в начале практики сдерживать себя очень трудно. Но постепенно такое поведение становится привычкой и сдерживать себя становится всё легче и легче. И показатель того, что практика не просто усвоена, а по-настоящему освоена – когда молчание становится естественной, автоматической реакцией на чужую ругань и когда вместо гнева или обиды внутри возникает сочувствие к человеку, извергающему из себя оскорбления.

По интернету гуляет карикатура, на которой изображены обидевшиеся друг на друга старик и старушка: они сидят на лавке, отвернувшись друг от друга, идёт дождь и старик держит над старушкой зонтик! *Несмотря на обиду, этот старик проявляет заботу о ней и держит над ней зонтик, чтобы она не промокла под дождём.* Вот приблизительно такое умонастроение всегда должно быть во время вынужденного молчания: **с одной стороны вы не поддерживаете ссору и молчите, а с другой стороны, – готовы проявить заботу о человеке, который ругается на вас**. Допустим, если ваша жена на вас ругается, можно обнять её и просто молча слушать, пока она не выскажет всё, что о вас думает. И когда она всё выскажет и успокоится, – тогда можно её поцеловать и сказать ей, что вы её любите и будете её защищать несмотря ни на что. *И примерно так же нужно относиться не только к жене, но и к близким родственникам, особенно детям.* Или хотя бы стараться не сразу гавкать в ответ, как только кто-то из близких начинает вас критиковать, осуждать, ругать или обзывать. А от остальных, если они часто ругаются в вашем присутствии, лучше просто держаться подальше.

Кроме вынужденного молчания, – когда кто-то ругается и вы вынуждены молчать, – **очень неплохо устраивать себе время от времени разгрузочные дни**, как это делал Махатма Ганди: он один день в неделю сознательно молчал и посвящал этот день чтению, размышлениям и творчеству. Такая аскеза, хотя бы раз в месяц, очень полезна для успокоения ума и развития разума.

Ключевые идеи урока

1. Фундамент спокойствия – правдивость. Если вы всегда будете говорить правду (и себе, и окружающим), у вас не будет поводов для беспокойств.

2. Беспокойный ум – серьезная помеха на пути к счастью, процветанию и здоровью. Поэтому важная задача для любого человека, – обуздать свой ум, сделать его спокойным и послушным.

3. Беспокойство ума тесно связано с подвижностью рук, ног, лицевых мышц и глаз, а также дыханием. Чем более подвижны и суетливы движения, чем чаще и поверхностнее дыхание – тем беспокойнее становится ум.

4. Очень хорошее влияние на беспокойный ум оказывают любые асаны йоги, а особенно те из них, в которых нужно заботиться о сохранении равновесия. Такое же влияние на ум оказывают сосредоточения и мантры.

5. Молчание – это аскеза, полезная для успокоения ума и развития разума.

Практическая работа

Что нового/полезного/ценного я узнал из урока?

Как я могу применить это в своей жизни?

Мантра

Я всегда абсолютно спокоен! Я уверен в том, что всё будет хорошо!

Для размышления:

Подумайте над следующим поучением мудреца Чанакьи:

«Жадные и беспокойные люди не могут получить счастья и умиротворённости, которые обретает человек, удовлетворённый нектаром духовных знаний» (мудрец Чанакья).

– Что вы думаете об этом?

– Почему, на ваш взгляд, жадность и беспокойство не позволяют обрести счастье и умиротворённость?

– Что, по вашему мнению, является источником беспокойств и как его можно устранить?

Домашнее задание:

Подумайте над тем, **что является вашим личным источником беспокойств**. Письменно ответьте себе на следующие вопросы:

– *Что меня беспокоит больше всего?*

– *Какие беспокойства мешают мне достойно жить и хорошо зарабатывать?*

– *На что из этого я влияю? Как именно?*

– *На что из этого я не влияю? Почему?*

– Что я могу предпринять, чтобы устранить беспокойства?

Урок 2. Два механизма мышления

Теоретическая часть

Существует два механизма мышления и два вытекающих из них понимания успеха. Это желание мгновенно удовлетворить свои чувства (преяс) и умение терпеть, направленное на долгосрочное благо (шреяс). В первом случае успех ожидается прямо сейчас, а во втором случае – успех ожидается в перспективе. В первом случае ради успеха человек не готов прилагать какие-то усилия и не думает о последствиях, а во втором случае – готов трудиться ради достижения успеха и трезво оценивает последствия.



Первый механизм мышления – **преяс**, или желание получить всё и сразу, желательно не прикладывая к этому никаких усилий, – это когда *человека волнует мгновенный результат и не волнуют последствия*. Человек, мыслящий подобным образом, постоянно попадает в грустные ситуации, поскольку впечатляется обычно всякой дрянью, не предполагающей совершения каких-то усилий с его стороны. Например, начинает воровать вместо того, чтобы честно зарабатывать. Это рано или поздно приводит его к беспокойствам и страданиям.

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.