

Владимир Лавров



СИСТЕМА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «ТРИУМФ»

Модуль 6. Природа мышления

Владимир Сергеевич Лавров

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35482784

ISBN 9785449311139

Аннотация

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

Содержание

Введение	5
Урок 1. Спокойный ум – не менее ценное богатство, чем крепкое тело	7
Теоретическая часть	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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, легенда-

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

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

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

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

Урок 1. 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 язы-

ке 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 растрачивать 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.

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.