

Владимир Лавров



**СИСТЕМА
ЛИЧНОСТНОГО
РОСТА «ТРИУМФ»**

Модуль 8. Природа счастья

Владимир Сергеевич Лавров

Система личностного роста «Триумф». Модуль 8. Природа счастья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35482959

ISBN 9785449311788

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. Восьмой модуль содержит базовые сведения о природе страданий и природе счастья, а также практические задания для самой трудной работы – работы над собой.

Содержание

Введение	5
Урок 1. Природа страданий	7
Теоретическая часть	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Система личностного
роста «Триумф»
Модуль 8. Природа счастья**

**Владимир
Сергеевич Лавров**

Дизайнер обложки Caspar David Friedrich

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

© Caspar David Friedrich, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-1178-8

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. Природа страданий

Теоретическая часть

Все люди желают быть счастливыми. Но далеко не все могут уберечь себя от страданий. Причина этого не в том, что они прикладывают недостаточно усилий, чтобы избавиться от страданий. А в том, что они не понимают природу страданий и позволяют своему уму делать то, что ему хочется.

Страдания – это дубина, с помощью которой Вселенная встряхивает невежественных людей, будит спящих, больных, нищих и вытаскивает их из зоны комфорта. От излишне комфортной жизни люди тупеют, полнеют и дряхлеют. Поэтому жизнь периодически встряхивает людей своими ударами, не позволяя им окончательно отупеть и уснуть. Но это не значит, что невозможно быть счастливым! Возможно. Просто нужно учиться быть жизнерадостным в любых условиях. И тогда удары судьбы не будут причинять излишних страданий.

Существует *три вида страданий*:

- *страдания, причиняемые силами природы* (адхидайвика): это жара, холод, дождь, снег, ураганы, наводнения и т.д.;
- *страдания, причиняемые другими живыми существами* (адхибхаутика): это побои или оскорбления от других лю-

дей, укусы комаров или животных, назойливое жужжание мух и т.д.;

– *страдания, причиняемые собственным телом или умом* (адхьятмика): это различные недомогания, болезни тела или ума.



Первые две разновидности страданий (адхидайвика и адхибхаутика) влияют на всех людей приблизительно одинаково, а вот адхьятмика имеет интересную особенность: в силу разного устройства мужского и женского сознания, мужчина и женщина страдают по-разному.

Мужчина страдает преимущественно от проблем, которые не может решить, а женщина чаще всего страдает от эмоций, с которыми не может справиться.

Для того, чтобы избавиться от страданий, мужчине достаточно какое-то время молча посидеть и поразмышлять, чтобы найти решение. Но женщине, для того, чтобы изба-

виться от страданий, нужно проговорить то, что у неё скопилось в голове. Поэтому *разумный мужчина, который несёт ответственность за женщину, обязан регулярно давать ей возможность выговориться, не перебивая её и молча выслушивая.* Именно это делает женщину спокойной и счастливой, так как во время проговаривания все её беспокойства уходят. Если мужчина не выслушивает женщину, в её голове все её невысказанные беспокойства копятся и выливаются потом в истерики.

Разумеется, **главным виновником страданий является беспокойный ум.** В какой-то мере ум похож на кастрюлю – чем вы его наполняете, тем и будет наполнена ваша жизнь. Если вы кидаете туда одно гнильё (продукты страха, зависти, обмана, гнева), то откуда в вашей жизни возьмутся счастье и радость? Если вы наполните свой желудок гнилой пищей, что произойдёт? Он отравится и начнёт чиститься. То же самое происходит с умом, когда вы его наполняете какими-то сплетнями, политическими новостями, криминальными сводками. Ум от этого начинает беспокоиться и в итоге в вас невольно начинают просыпаться страх, зависть, гнев и прочие гадости.

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.