

ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Самое важное о самом ценном

ЙОГА И ПРИРОДА БОГАТСТВА



Владимир Сергеевич Лавров
Самое важное о самом ценном.
Йога и природа богатства

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22168179

ISBN 9785448351822

Аннотация

В книге предельно просто и понятно изложены основы одного из наиболее редких разделов йоги – арха-йоги. В ней рассказывается о том, что такое настоящее богатство и как практика йоги помогает стать богаче и успешнее в разных сферах жизни. Откройте для себя неизведанный мир таких вечных ценностей, как здоровье, хорошее настроение, воспитание, образование, взаимоотношения, семья, время и, конечно же, деньги.

Содержание

Введение. Йога – универсальный метод достижения целей	5
Глава 1. Природа богатства	9
Четыре сферы богатства	9
Дхана, адхана и садхана – в чём суть?	15
Источник богатства	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Самое важное
о самом ценном
Йога и природа богатства
Владимир
Сергеевич Лавров**

© Владимир Сергеевич Лавров, 2016

ISBN 978-5-4483-5182-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Йога – универсальный метод достижения целей

Многие люди, несмотря на многократно опубликованные первоисточники по йоге (в первую очередь это «Йога-сутры» Патанджали), **склонны очень узко смотреть на традиционную индийскую йогу и подгонять её под свои ожидания.** Так, одни считают, что йога – это хороший способ релаксации после напряжённых трудовых будней, другие считают йогу способом похудения, восстановления после травм и даже исцеления от ряда заболеваний, третьи считают йогу кратчайшим путём к развитию в себе творческих способностей и лидерских качеств, четвёртые воспринимают йогу как способ эффективнее работать и больше зарабатывать, пятые с пеной у рта доказывают, что йога – это способ приблизиться к Богу... И самое удивительное, – **все правы.** Частично. Как в притче про незрячих мудрецов и слона – *когда слепые умники ощупывали слона с разных сторон и каждый познакомился только с одной частью слона, тогда как полностью слон представлял собой более грандиозное явление, чем каждый слепец представлял себе, ощутив лишь какую-то часть, доступную ему.*

Так вот, с йогой всё то же самое. **Йога – это универсальный метод достижения любой цели, какую пе-**

ред собой может поставить человек. Тот, кто желает развить свои творческие способности – с лёгкостью развивает их. Тот, кто хочет стать богаче – с лёгкостью становится богаче. Тот, кто хочет найти путь к Богу – находит его с помощью регулярной практики йоги. При этом механизм действия один и тот же – **через систему физических, дыхательных и интеллектуально-психологических упражнений, а также посредством определённого образа жизни, практика йоги позволяет наработать все нужные качества, умения и привычки для успеха в любом деле – целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, внимательность, доброжелательность, умение долгое время концентрироваться на одном деле и не отвлекаться, умение доводить начатые дела до конца, умение преодолевать трудности и т. д.**

Кроме того, **йога наделяет бодростью и энергичностью.** Благодаря этому вы можете работать эффективнее и больше успевать. **Йога развивает разум.** Благодаря развитому разуму вы можете добиться любой адекватной цели, которую перед собой поставите. **Йога развивает мышление.** Благодаря развитому мышлению вы можете легко просчитывать то, что обычные люди просчитать не в состоянии. **Йога развивает доброжелательность и терпимость.** Благодаря доброжелательности и терпимости вы можете серьёзно улучшить взаимоотношения с окружающими.

ми людьми и стать уважаемым человеком. **Йога даёт мудрость.** Благодаря мудрости вы можете вести за собой массы людей, проявляя себя как харизматичный лидер. **Выделите всего полчаса в день на практику йоги и ваша жизнь серьёзно изменится уже через несколько месяцев регулярной практики!** Не верите? Попробуйте! Всё в ваших руках!



Ардха Падмасана (поза полулотоса). Одна из асан, предназначенных для тренировки сознания.

При этом йога, вопреки распространённому убеждению, не ограничивается только занятиями на коврике. **Йога – это целая система самопознания и самосовершенствования, и физические упражнения – только фундамент здания йоги, но далеко не вся йога.**

В частности, один из малоизвестных разделов йоги – артха-йога, – даёт ответы на вопросы о процветании и богатстве.

С точки зрения традиционной индийской йоги, **богатство – это достаток, изобилие материальных и нематериальных ценностей.**

Богатство может быть внутренним (здоровье, разум, нравственные качества) и внешним (семья, любимое дело, деньги). Внешнее богатство напрямую зависит от внутреннего. Внутреннее богатство, в свою очередь, зависит от правильного распределения жизненных сил, времени и денег. **Во что вы вкладываете свои силы, время и деньги – то и получаете.**

Практика артха-йоги позволяет взять под контроль свои жизненные силы, время и деньги, научиться управлять ими.

Все рекомендации данного раздела йоги основаны на таких трактатах, как «Артха-шастра», «Нити-шастра» и «Махабхарата». Авторский перевод трактата «Нити-шастра» мудреца Чанакьи дан в приложении для более глубокого осмысления темы.

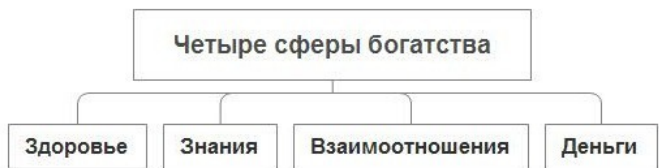
Глава 1. Природа богатства

Четыре сферы богатства

Многие с детства уверены в том, что богатство измеряется исключительно количеством денег. Однако, с точки зрения йоги, **богатство – это не только деньги**. Это ещё и то, что за деньги купить невозможно. Деньги являются только частью богатства, причём прямо зависимой от других частей: деньги к нам приходят через взаимоотношения с другими людьми, поэтому **хорошие взаимоотношения с близкими людьми, единомышленниками, соседями и коллегами по работе – не менее ценны, чем сами деньги**. Причём, если у нас нет здоровья (которое включает в себя крепкое тело и спокойный ум) или знаний (которые складываются из хорошего воспитания и образования), то и хорошие отношения с людьми нам будет сложно выстроить.

Из этого вырисовываются **четыре основные сферы богатства**:

- здоровье;
- знания;
- взаимоотношения;
- деньги.



Четыре сферы богатства

Первая, **самая важная сфера богатства – это здоровье**. Если у нас не будет здоровья – все остальные сферы богатства не сделают нас богатыми! Более того, в йоге понятие «здоровье» очень тесно переплетено с понятием «богатство», так как здоровье в понимании йоги – это не просто отсутствие страданий, беспокойств, вредных привычек и болезней, а *полноценное благополучие во всех важных сферах жизни*.

Иначе говоря, здоровье имеет четыре составляющие:

- физическое здоровье (благополучие грубого тела);
- эмоциональное здоровье (безмятежность ума);
- социальное здоровье (доброжелательные отношения с окружающими людьми, лад в семье, достаток и уважение в обществе).
- нравственное здоровье (благополучие души);

По этой причине сфера здоровья – фундаментальная. Она

включает в себя такие виды богатства, как:

– **крепкое, красивое тело** (для женщин красота тела включает в себя и красоту форм, и миловидность лица, и приятность голоса, и изящность походки, и особую женскую форму красоты – длинные ухоженные волосы; для мужчин красота тела включает в себя сильные руки и ноги, пресс вместо отросшего живота и хорошо развитый мозг);

– **спокойный, независтливый ум** (спокойствие ума даёт хорошее настроение, оптимизм, умиротворённость, безмятежность и ощущение счастья).

Средства для обогащения в сфере здоровья:

– йога;

– массаж;

– соблюдение режима дня;

– правильное питание.

Вторая сфера богатства – это знания. Знания мы, вопреки всеобщему убеждению, получаем преимущественно не в школе или институте (там мы получаем лишь крохи знаний), а в основном из мудрых книг и общения с мудрыми людьми (родителями, наставниками, святыми старцами).

Знания – это то, что мы можем применить в жизни для того, чтобы стать счастливыми и успешными, всё остальное – информация. Сфера знаний включает в себя такие виды богатства, как:

– **воспитание** (включает в себя нравственные качества нашего характера, основные из которых: целеустремлён-

ность, настойчивость, терпеливость, ответственность, доброжелательность, щедрость, невозмутимость и проницательность; кроме того, воспитание включает в себя понимание культуры поведения: для женщины – умение вести себя по-женски мягко и чарующе, а для мужчины – умение доводить начатые дела до конца и держать своё слово);

– **образование** (включает в себя конкретные знания, с помощью которых мы можем преуспеть в жизни и стать счастливыми, – например знания о том, как честно зарабатывать деньги или о том, как строить глубокие и прочные семейные отношения).

Средства для обогащения в сфере знаний:

- паломничества;
- учёба (общение с наставником, развитие мышления);
- чтение мудрых книг;
- самопознание и самонаблюдение.

Третья сфера богатства – это взаимоотношения.

Как уже было сказано, именно взаимоотношения являются основным источником поступления денег. По этой причине, **знакомства и углубление отношений с окружающими людьми, являются отличной инвестицией в своё будущее** (именно для завязывания нужных знакомств люди учатся в элитных университетах, платя за своё образование огромные деньги, хотя сама программа ничем не отличается от программ обычных государственных вузов). Сфера взаимоотношений включает в себя такие виды богатства, как:

– **связи**, а также доверие и уважение со стороны единомышленников, друзей и коллег по работе;

– **крепкая, дружная семья.**

Средства для обогащения в сфере хороших, глубоких взаимоотношений:

– знакомства;

– совместная деятельность (обеда, выходы в театр, путешествия);

– защита младших;

– уважение к старшим.

Четвёртая сфера богатства – деньги. Самая очевидная, понятная и измеримая сфера богатства. Складывается из таких видов богатства, как:

– **свободное время;**

– **сами деньги и всё, что на них можно купить** (в первую очередь, это благоустроенное жилище с красивым видом из окна, достаточное количество свежей пищи и чистой воды, а также красивая, удобная одежда, хорошая обувь и книги).

Отдельным видом богатства является **работа** или **любимое дело**, которое, собственно, и является первейшим источником не только средств к существованию, но и положительных эмоций, полезных знаний и новых знакомств.

Средства для обогащения в сфере денег:

– честный труд;

– творчество;

– преподавание;

– грамотное ведение семейного бюджета.

Инструментом для достижения успеха во всех сферах богатства является **разум**. Чем сильнее разум, тем серьёзнее достижения. Поэтому йога настаивает на обязательном непрерывном развитии разума. Только будучи разумным человеком, можно стать богатым. Однако разум – это не знания¹. Знания делают нас умными, но не делают разумными. **Разум – это сила воли + сила сознания, помноженные на силу веры**. Разум – это способность заставить себя совершить усилие там, где это нужно и заставить себя отказаться от глупостей. Разум – это способность сконцентрироваться на каком-то важном деле и не отвлекаться ни на что другое. Разум – это понимание последствий, вера в успех и настойчивость в достижении поставленных целей.

¹ Знания делают нас умными, но не делают разумными. Ум – это понимание того, как надо делать. Разум – это умение заставить себя сделать то, что требуется и довести начатое до конца.

Дхана, адхана и садхана – в чём суть?

Йога известна как довольно вменяемая и гибкая система самопознания и самосовершенствования, не требующая от человека ухода в монастырь и включающая в себя как физические, так и нефизические упражнения. Однако **выполняя одни и те же упражнения, можно добиться совершенно противоположных результатов**: стать богатым и успешным человеком или же, наоборот, стать нищим и больным. Поэтому помимо упражнений в йоге присутствуют и различные рекомендации, касающиеся образа жизни человека (в первую очередь это десять основных рекомендаций йоги, известных как Яма и Нияма). И именно от них очень сильно зависит конечный результат практики йоги.

Богатство на санскрите называется «дхана» и включает в себя *4 составляющие*: здоровье, знания, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми и деньги. **Нищета** на санскрите называется «адхана» и также включает в себя *4 составляющие*: болезни, отсутствие знаний, плохие отношения с окружающими людьми и отсутствие денег. И то и другое может быть результатом практики йоги – и конкретный результат зависит от того, придерживается ли человек **десяти основных рекомендаций йоги** (не причинять вреда окружающим без крайней на то необходимости, не лгать, не отвлекаться от поставленных целей, не присваи-

вать чужое, не накапливать лишнее, соблюдать чистоту тела и мыслей, довольствоваться тем, что есть, совершать аскезы, изучать свой внутренний мир и посвящать плоды своих действий Всевышнему). Если человек придерживается этих рекомендаций – то практика йоги естественным образом ведёт к богатству, а если не придерживается – то к нищете.

Когда человек следует десяти основным рекомендациям йоги, то такая практика называется духовной практикой (садханой). С точки зрения йоги, духовная практика – это не когда человек уходит в монастырь или пещеру (хотя это тоже может быть духовной практикой), а когда он никому не причиняет вреда, не врёт, не присваивает чужое, стремится познать свой внутренний мир и т. д. И именно духовная практика (садхана) делает человека богатым и успешным².

На Западе распространена точка зрения, что духовность и богатство – это несовместимые вещи. С точки зрения йоги это бред сивой кобылы. **Только духовная практика даёт человеку возможность быть по-настоящему богатым, тогда как отсутствие духовной практики приво-**

² Кроме понятия «богатство» в йоге есть ещё такое понятие, как «процветание». На санскрите оно называется «артха», а всё то, что препятствует процветанию – «анартха». **Пути к процветанию** (артха): доброжелательность, трудолюбие, щедрость, скромность, уважение к старшим, ответственность, умеренность и т. д. **Препятствия к процветанию и успеху** (анартха): зависть, лень, жадность, гордость, неуважение к старшим, безответственность, неумеренность и т. д.

дит к нищете. В самом деле, если человек постоянно всем врёт, может ли он рассчитывать на долговременный успех в какой-либо сфере? Нет, конечно. Рано или поздно окружающие люди увидят его сущность и отвернутся от него, в результате чего он потеряет всё то, что успел накопить. Может ли быть богатым человек, который ворует, обманывает, причиняет зло окружающим? Нет, конечно. Даже если он сумеет украсть или отнять у кого-то большую сумму денег, он не станет от этого богаче, наоборот: его начнёт мучить совесть, он потеряет покой и лишится спокойного сна, что быстро приведёт к болезням. Болезни сделают его ещё более беспокойным, недоверчивым и раздражительным, в результате чего он перессорится со всеми своими друзьями и родственниками, а все деньги он вынужден будет рано или поздно потратить на лечение своих болезней. Какое же это богатство?

Богатым может быть только нравственный человек. А нравственным человека делает воспитание и духовная практика. Подумайте об этом!

Источник богатства

В йоге и восточной психологии существует такое понятие, как *благочестие* (на санскрите – пунья). Это то, что является исходным капиталом человека, трансформирующимся на протяжении всей жизни человека в четыре вида богатства: здоровье, знания, взаимоотношения и деньги. И от того, насколько разумно или неразумно человек живёт, зависит уровень его благосостояния.

Когда у человека разрушается здоровье, когда у него не ладятся взаимоотношения с окружающими людьми или рушится семья, когда ему не хватает денег на комфортную и размеренную жизнь, а так же когда он не понимает, что в его жизни происходит и что с этим делать, – всё это говорит о том, что либо человек не прикладывает усилия для достижения каких-то результатов в данных сферах жизни, либо ему не хватает запаса благочестия.

Сразу нужно сказать, что если запас благочестия истощён, то сколько усилий не прикладывай – ничего не получится. Поэтому первое, что нужно сделать, если возникают какие-то проблемы – это начать прикладывать усилия и смотреть на результат. И если усилия долгое время ни к чему не приводят, значит нужно серьёзно заняться пополнением своего запаса благочестия (хотя разумнее это делать заранее, – до того, как возникают проблемы).

Однако прежде чем узнать, как пополнить запас благочестия, нужно узнать о том, на что он тратится. **В первую очередь запас благочестия расходуется на поддержание достойной жизни и осуществление желаний.** Но кроме этого, запас благочестия тратится на отдых и развлечения, а также на пустую болтовню, мечтания и визуализации, особенно если они совершаются не ради блага других людей, а ради собственной выгоды. Поэтому те, кто много говорят, много мечтают или ведут разгульный образ жизни – часто ничего не могут добиться в жизни, ибо тратят благочестие совсем не на то, что даёт нужный результат. Вы наверняка много раз видели молодых балбесов, которые просят кучи денег в казино, ведут разгульную жизнь, катаются на дорогих автомобилях, купленных в кредит... А потом неожиданно всё теряют – и здоровье, и любимых людей, и деньги. А порой и жизнь. Почему? Потому что запас их благочестия от такой жизни быстро тает, в какой-то момент истощается и больше не может компенсировать все их траты, в результате чего они теряют всё своё богатство. То есть, те запасы благочестия, которые им предназначались на 80 лет жизни они расходуют в первые 30 лет и остаются потом на всю оставшуюся жизнь больными, нищими и никому не нужными. Знакомо?

Разумеется, есть и такие примеры, когда человек может очень долго вести разгульную жизнь. Это означает, что запас благочестия (на санскрите – пурва-пунья) был накоплен

очень большой. Но если такой человек не совершает благочестивые поступки, то рано или поздно даже очень большой запас благочестия всё равно истощится и он останется ни с чем. Поэтому нужно всегда думать об этом заранее.

Итак, для того, чтобы пополнять запас благочестия, нужно совершать благочестивые поступки и получать благословения окружающих людей. Именно благочестивые поступки и благословения других людей формируют запас благочестия, который потом расходуется на поддержание здоровья, взаимоотношений, увеличение количества денег и получение знаний.

Благочестивые поступки можно разделить на два вида:

- аскезы;
- благотворительность.

Аскезы (на санскрите – тапас) – это отказ от развлечений, удобств, лишних вещей и т. д. Чем от большего человек способен на какое-то время отказаться, тем больше он накапливает благочестия. При этом необязательно отказываться от всех развлечений сразу – важно понять сам принцип: если вы отказываетесь от того, чтобы играть в азартные и компьютерные игры, ваш запас благочестия будет расти. Но если при этом вы хотите иногда путешествовать (скажем, по Индии или Тибету), то, даже зная, что тратите на это немного своего благочестия, всё равно можете это делать, сознательно ограничивая себя в других развлечениях, в ре-

зультате чего запас вашего благочестия всё равно будет расти. А если же вам важно достичь какой-то возвышенной цели, не связанной с развлечениями, то вы можете отказаться от развлечений совсем и сосредоточиться на поставленной цели. Это называется совершением аскез и является очень важной частью йоги.

Благотворительность (на санскрите – ягья) – это совершение пожертвований и добрых поступков, забота о близких людях, защита слабых, рождение и воспитание детей, а также любые бескорыстные поступки на благо всего общества. Если аскезы – это то, от чего вы можете добровольно отказаться, чтобы увеличить запас своего благочестия, то благотворительность – это то, чем вы можете добровольно поделиться с другими людьми. Сюда относятся не только деньги и вещи, но и знания, любовь, радость, счастье, которыми тоже можно поделиться с нуждающимися. Даже просто добродушная улыбка или с любовью сказанное доброе слово может существенно пополнить запас благочестия. Не говоря уже о том, что можно совершать действительно великие дела: сажать деревья, очищать город от мусора (или для начала, хотя бы, пространство внутри и вокруг своего дома), ухаживать за больными людьми, создавать приюты для бездомных животных, кормить голодных, строить школы и библиотеки, строить жильё, переводить с иностранных языков и издавать полезные книги и фильмы, обучать людей вести разумную и здоровую жизнь и т. д.

Нужно помнить: когда вы делаете то, за что вас искренне благодарят – вы пополняете свой запас благочестия, а когда вы делаете то, за что вас проклинают – вы опустошаете свой запас благочестия . Со всеми вытекающими отсюда последствиями. То же самое можно сказать и о благословениях – когда вы, прежде чем что-то сделать, просите благословение у старших (у родителей, у наставника, у священника, у Всевышнего), вы пополняете запас благочестия и успех в любом разумном начинании вам будет обеспечен; если же вы не просите благословения, прежде чем что-то сделать, то вы будете вынуждены тратить вдвое больше своего благочестия, и если ваш запас небольшой, то надолго его может не хватить! Именно поэтому так важно поддерживать хорошие отношения с окружающими людьми и прежде чем браться за что-то важное, советоваться с компетентными людьми.

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.