

БЕСТСЕЛЛЕР, ПОЛУЧИВШИЙ ПРИЗНАНИЕ
МИЛЛИОНОВ ЧИТАТЕЛЕЙ

НЕПОКОЛЕБИМЫЙ РАЗУМ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ ЖИЗНИ

АВТОР МЕЖДУНАРОДНЫХ БЕСТСЕЛЛЕРОВ
ЕГО КНИГИ ПЕРЕВЕДЕНЫ НА 25 ЯЗЫКОВ

РЮХО ОКАВА

основатель духовного движения «Хэппи Сайенс»



Наука о счастье

Рюхо Окава

**Непоколебимый разум. Как
преодолеть трудности жизни**

ИГ "Весь"

2013

Окава Р.

Непоколебимый разум. Как преодолеть трудности жизни /
Р. Окава — ИГ "Весь", 2013 — (Наука о счастье)

Непоколебимый разум – это не просто воодушевляющая метафора. Это абсолютно объективное качество человека, который способен противостоять разным невзгодам и настойчиво продолжает движение к успеху во всех областях жизни, что бы ни случилось. Такие люди отличаются душевной гармонией, спокойствием, уверенностью в своих силах, а главное – они умеют искренне радоваться и наслаждаться жизнью. Прочитав эту книгу, вы узнаете о том, как защитить себя от ударов судьбы и обрести стабильную основу в своем разуме. Это поможет вам преодолеть свои слабости, найти силы для эффективного противостояния болезням и неудачам, а также наполнит вас верой в собственные возможности. Бесценную мудрость этой книги оценят читатели разных возрастов – от школьников до людей старшего поколения.

© Окава Р., 2013

© ИГ "Весь", 2013

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Основы для любви	7
Форма айсберга	9
Как противостоять жизненным бурям	10
Чувство стабильности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Рюхо Окава

Непоколебимый разум. Как преодолеть трудности жизни

Ryuhō Okawa
An Unshakable Mind

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Введение

Цель этой книги – «Непоколебимый разум» – объяснить, как достичь духовного роста, основанного на понимании потустороннего мира. Непоколебимый разум нельзя приобрести за одну ночь.

Сначала нужно создать солидную базу подобную айсбергу, которая останется спрятанной под водой. В этом кроется причина того, почему я посвятил вторую главу книги объяснению того, что такое «Принцип накопления». В третьей главе «Противостояние беспокойству и горю» я говорю о проявлении непоколебимого разума, в то время как четвертая глава «Духовные влияния как причина страданий» и пятая глава «Преодоление негативных влияний» анализируют причину страданий и предлагают конкретные пути их устранения. Я надеюсь и молюсь, чтобы эта книга стала лучом света и повела за собой тех, кто исследует и живет в согласии с Истиной.

*Рюхо Окава,
основатель «Хэпти Сайенс»
Июнь 1997 года*

Глава 1

Айсберг жизни

ОСНОВЫ ДЛЯ ЛЮБВИ

В этой книге я бы хотел рассмотреть, как преодолеть жизненные трудности и страдания. Центральная тема – непоколебимый разум. И начнем мы с основ, на которых строится жизнь. Большое значение имеет то, существуют ли у нас прочные основы или нет. Данная истина справедлива как для маленькой компании, так и для большой корпорации – без твердой основы индивид или компания будут слабыми. То же самое можно сказать о разновидностях работ. В любом аспекте жизни важны сильные основы. Можно сказать, что главной целью школьного образования является создание прочного фундамента, на котором люди построят свои судьбы. Те, кто имеет негативное отношение к образовательной системе, часто критикуют школы, считая обучение там пустой тратой времени, говоря, что индивидуально можно быть свободным в выборе того, что изучать по собственному желанию.

Однако нельзя отрицать, что хорошее образование важно в создании прочных основ для жизни. День за днем мы должны принимать решения и действовать, решая множество различных проблем. Нам нужна информация и причины, побуждающие к принятию этих решений и действий. Без солидных знаний это невозможно. Приготовление еды – хороший тому пример. Если есть базовая основа, то можно делать разные блюда каждый день. Чтобы готовить еду, вам необходимо знать основы этого процесса, пропорции продуктов и сотни рецептов, благодаря которым вы сможете продемонстрировать свои кулинарные таланты.

Другой пример – вождение автомобиля. Чтобы водить автомобиль, нужно знать правила и устав дорожного движения, знать, как справиться с различными ситуациями, такими как езда по склонам, вождение в дождливую погоду и ночью, выполнение обгона машин на узких улицах. Такие знания обеспечивают вам необходимую информацию для принятия решений. Тем не менее, если вы невежа и не знаете правил, то не будете чувствовать себя уверенно при обгоне или повороте. Только изучив правила и устав дорожного движения, можно водить машину безопасно.

Таким же образом очень важно иметь стабильные основы в жизни. Чем солиднее и обширнее эти основы, тем основательнее будут ваши решения и действия. Иногда нужно посмотреть на себя со стороны и спросить, прилагаете ли вы усилия ежедневно для укрепления основ, на которых базируете свою жизнь? Если такие основы неадекватны, вам станет ясно, что во многих ситуациях дела не идут гладко.

Основа для построения жизни должна создаваться не только в детстве. Даже в зрелом возрасте вам надо без усталости продолжать строить. Дерево растет и растет, потому что никогда не перестает поглощать воду и питаться своими корнями. Даже когда оно выросло, ему все равно нужно получать воду и питание. То же относится к человеческим существам. Нельзя сказать, что если вы уже «взрослое дерево», вам не нужна ни вода, ни питание. В действительности важно то, что вы продолжаете поглощать все необходимое ежедневно, чтобы укрепить свои основы. Человеческие существа склонны придавать значение производству, но, фокусируясь только на производстве без усвоения нового, они скоро истощаются.

То же самое можно сказать о профессиях. Например, существует огромная разница между фармацевтом, который продолжает получать новые знания о лекарствах, и тем, чьи знания не увеличились после окончания университета. Данное замечание также справедливо в отношении служащих компаний. Нельзя сравнивать тех, кто просто выполняет работу, кото-

рую на них возложили, и тех, кто постоянно учится, получая новую информацию об экономике или другие знания, повышающие производительность. Такая разница особенно явно видна между инженерами. Тот, кто экспериментирует день за днем, желая улучшить свои навыки, в конце концов, успеет развить новые формы технологий в будущем.

Это же относится к врачам – если врач продолжает учиться в различных сферах и может понимать страдания людей, он, или она, будет признан в своей сфере. Итак, вместо того чтобы довольствоваться имеющимися основами, полученными однажды и после отвергнутыми, важно стараться каждый день усиливать основы, на которых вы базируете свою жизнь. Даже если их нельзя использовать немедленно, надо построить основы, которые пригодятся вам через три, пять или даже десять лет.

Форма айсберга

Основы, на которых базируется наша жизнь, можно сравнить с айсбергом, дрейфующим в океане. Часть айсберга, которую можно видеть над водой, представляет собой лишь только десять или двадцать процентов целого – внизу находится большой блок льда. Хотя верхушка выглядит очень маленькой, часть, расположенная под водой, удивительно велика. Айсберг должен иметь большую основу, чтобы стабильно плавать в воде. Я верю, что мы должны изучать данное явление и подражать его форме. Чему мы можем научиться у айсберга? Ответ – стабильности. Вместо того чтобы демонстрировать всего себя над поверхностью океана, большая часть айсберга всегда остается под водой. Большое водоизмещение обеспечивает ему плавучую силу, удерживая его на поверхности.

Так же и в жизни: если часть под водной поверхностью становится больше, то плавучесть увеличивается. Часть, которая спрятана от глаз, соответствует тому, что не видят остальные в вас. Каждый по отдельности имеет свою поверхность, свое «Я», которое видят остальные, и внутреннее «Я», невидимое для других. Обычно те, чье внутреннее «Я» значительно больше поверхностного, считаются обладателями сильного характера. Невозможно восхищаться человеком, рассматривая его поверхностно. Истинно великая личность обладает значительной внутренней глубиной и излучает мягкий свет.

Иными словами, сила характера до определенной степени зависит от основ человека, той части, которая остается невидимой. Те, кто открывает только частицу себя, а остальное оставляет скрытым, поддерживают свою стабильность. Поэтому когда работаете над созданием основ, на которых строите свою жизнь, важно помнить о модели айсберга.

Как противостоять жизненным бурям

Одним из важнейших состояний айсберга является его стабильность перед лицом бурь. Плавая в море, он, тем не менее, остается стабильным, как небесный свод. Он напоминает авианосец, потому что можно шагать по нему, не чувствуя никакого движения. Вероятно, в этом состоит секрет противостояния невзгодам жизни. Те, кто построил солидные основы как базу для жизни, смогут противостоять любой критике и цензуре, преодолеть страдания и удары судьбы.

Часто говорят, что пока люди молоды, они должны читать как можно больше романов. Считается, что, читая романы, можно вынести жизненные уроки, которые находятся вне вашего личного опыта. Вам не дано изменить окружающую среду, в которой вы родились и выросли, существует лимит людей, встречающихся в вашей жизни. В большинстве случаев люди переживают радость, печаль и боль, даже находясь в маленьком кругу людей. Читая романы, однако, можно понять жизнь людей, живущих совсем в другой среде, и, идентифицируясь с главным героем, постичь жизнь в большей степени. Таким образом, романы способны обогатить ваш запас мудрости. Наблюдая героев, преодолевающих различные трудности, вы можете сравнить себя с ними и разрешить свои проблемы таким же образом.

Лишь немногие виды страданий не используются в качестве тем для романов. Самые распространенные проблемы, с которыми сталкивается и от которых страдает человек, это поиск работы, сложности в семье и болезнь. Именно их использовали великие писатели в качестве темы произведения. Читая такие книги, можно решить свои проблемы с помощью тех, у кого перспективы шире ваших. Причины ваших бед и трудностей будут понятны человеку с большим жизненным опытом. Одна-единственная книга способна подсказать путь для решения ваших проблем и, таким образом, уменьшить мучения. Уроки можно вынести не только из романов, но и из исторической литературы.

Конечно же, никто не пережил именно вашу жизнь, и хотя их ситуация может быть другой, найдутся люди, которые сталкивались с тем же, с чем и вы. Поняв, как они преодолели трудности, с которыми столкнулись, вы сможете узнать методы решения своих жизненных проблем. Помимо романов и исторической литературы, существует и другой вид творчества, который помогает людям во времена страданий и печали. Речь идет о поэзии. Наткнувшись на стихотворение, которое вас взволнует, вы, возможно, почувствуете умиротворение, сознавая, что кто-то еще описывает вашу ситуацию и выражает то, что вы чувствуете. Великие поэты обладают пронизательностью – их поэмы могут растопить сердца читателей.

То же самое верно и в отношении великого художественного искусства. Красивая картина может создать чувство комфорта. Прекрасное полотно на стене в кафе обогатит вашу душу. Иногда искусство лечит раны, которые люди носят в своих сердцах. То же относится и к музыке. После прослушивания музыкального шедевра вибрации вашей души становятся созвучными изысканным вибрациям композитора, и музыка переносит вас в мир великого спокойствия.

Для решения своих проблем можно также использовать религию. Не отыскав решение в романах, исторической литературе или произведениях искусства, вы, возможно, увидите указатели в словах великих святых или религиозных лидеров прошлого. С древних времен Шакьямуни Будда, Иисус Христос и Конфуций были великими учителями, потому что они могли видеть насквозь проблемы жизни и давать рецепты их решения, используя свои высшие интеллектуальные способности. Поэтому, когда неприятности толпятся около вас, можно их преодолеть, читая и изучая их философские взгляды. Это одна из целей данной книги. Я пишу ее таким образом, чтобы люди, чьи умы находятся в постоянном волнении, кто страдает от беспокойства или кто всегда переживает то одно, то другое, могли бы найти спасение. Даже если хоть одна строка моих посланий принесет вам покой и послужит поддержкой, я буду доволен.

Обобщая сказанное выше, можно сделать такой вывод: все, что мы получаем из мудрости великих Учителей и художников, увеличивает наши основы, которые прячутся под поверхностью и, в свою очередь, помогают противостоять жизненным невгодам. Итак, постарайтесь накопить больше мудрости, чтобы устоять перед проблемами. Вам надо иметь сильные основы, которые не потревожит никакой ветер, независимо от того, с какой силой он дует над поверхностью океана.

Чувство стабильности

У айсберга, как одного из чудес природы, нам нужно научиться важному состоянию стабильности. Большая часть горя и страданий, пережитых в течение жизни, появляются из-за отсутствия стабильности. Из тех, кого вы встретили, кем восхищаетесь больше остальных? Какую категорию людей уважаете и считаете великими? Думали ли вы, что кто-то, чей разум неустойчив и чье настроение меняется постоянно, переходя из гнева в печаль или в счастье, и все за один день, заслуживает восхищения? Вам, вероятно, не хочется находиться в таком положении. Люди, которым хочется подражать, – это те, кто стремится к осуществлению своих идеалов. У таких людей есть одна общая черта – чувство стабильности в том, как они живут. Это одна из тайн, как стать лидером. Качество, необходимое лидеру, – чувство стабильности. Речь идет не о стабильности поезда, движущегося по рельсам, а о стабильности, которая присутствует в сознании, когда вы решаете свои проблемы, какими бы тяжелыми они ни были. Как я уже объяснил, одним из факторов, который создает это чувство стабильности, является накопление мудрости. Те, кто владеет такой стабильностью, имеют запас мудрости, они знают, когда и какие проблемы встречались в прошлом и как их решать, и они могут приложить те же усилия, чтобы устоять перед трудностями.

Решая такие проблемы, важно суметь посмотреть на ситуацию с более высокой перспективы. Если ваши эмоции нестабильны, меняются изо дня в день, так случается потому, что вы боретесь со сложностями и находитесь в тупике, не имея возможности увидеть, кто выигрывает, вы или проблема. Пока матч не закончится, вам не узнать, кто победитель, а кто проигравший, и в результате, ваш разум блуждает.

Возьмите как пример борьбу сумо. Есть ли у вас шанс выиграть матч против известного чемпиона? У обыкновенного человека почти нет шансов против профессионального борца сумо – тот сразу же вытолкнет его с ринга, обеспечив себе победу, а ему поражение в матче. Пропасть между умениями одного и умениями другого слишком велика. Профессиональные борцы сумо тренируются каждый день на ринге, так они становятся сильными, развивая мощные мускулы и скорость реакции. В схватке с таким борцом у обыкновенного человека нет никаких шансов победить – у него не хватит силы; поражение настигнет его даже быстрее, чем он ожидает.

То же самое можно сказать о столкновении с тревогами в жизни. Если у вас нет уверенности в себе, люди, с которыми у вас проблемы, окажутся сильнее, и с ними в действительности труднее будет иметь дело, а сложности окажутся очень серьезными. В результате, вы проиграете, как если бы перед вами находился борец сумо. Однако, если вы сами стали чемпионом, то ваши проблемы можно решить с поразительной легкостью. Поэтому, прежде чем начать тревожиться о решении своих проблем, развейте силу великого чемпиона, и любые трудности покажутся мелкими и легко решаемыми. Профессиональный борец сумо может нести в одной руке груз очень тяжелый для рядового человека, даже если тот попытается пронести его на спине хотя бы несколько шагов. Тренируясь, они развивают торс.

Когда заходит речь о физических тренировках, есть предел для индивидуальных возможностей. В случае со спринтом на сто метров, быстрый бегун может пробежать это расстояние менее чем за десять секунд, но даже медленный спринтер способен одолеть дистанцию не более чем за двадцать секунд. Физическая сила лучших может быть вдвое выше, чем у худших. Однако существует огромная разница в отношении внутренней силы между исключительной и обыкновенной личностью. Например, есть различия между интеллигентностью Сократа и обыкновенного человека, точно так же, как огромна разница между мудростью Шакьямуни Будды и обыкновенного священника. Чем больше натренировано внутреннее «Я», тем большим будет великолепие и способность к развитию – не существует ограничений в степени

роста. Есть ограничения в развитии физической силы, но внутренняя сила может быть развита тысячекратно. Если стать духовно богатым человеком, то проблемы, рассматриваемые как вопрос жизни или смерти, легко решатся. Когда окажетесь лицом к лицу с большими сложностями, важно представить, как бы великая личность поступила в данном случае.

Например, если вы христианин, можете спросить себя, что бы Иисус Христос подумал о вашей проблеме и как бы он ее решил. Предположим, вы страдаете, потому что не можете простить кого-то и запутались в своем негодовании и даже не спите ночами. Если такое случилось, вам нужно постараться изменить свою точку зрения и представить, что бы сделал Иисус на вашем месте и какой совет он бы вам дал.

Если вы буддист, можете спросить себя, что сказал бы Шакьямуни Будда о вашей проблеме и как бы он ее решил. Или представьте, что сделал бы Конфуций, будучи в вашем положении, или Сократ. Это очень хороший метод при поисках решения возникших проблем. Полезно занимать мудрость у великих личностей, справляясь с жизненными перипетиями.

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.