МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ВСЕГДА

128 советов, которые избавят вас от стресса и тревоги

М.К. ГУПТА

Мринал Кумар Гупта

Как быть счастливым всегда. 128 советов, которые избавят вас от стресса и тревоги

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6881047
Гупта, Мринал Кумар. Как быть счастливым всегда. 128 советов, которые избавят вас от стресса и тревоги : Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-65296-9

Аннотация

Каковы слагаемые счастья? С чего начать, чтобы жизнь стала радостной, активной и наполненной смыслом? Что мешает отражать атаки ежедневных стрессов? В этом бесценном сборнике практических советов вы найдете ответы на вечные вопросы, которые обязательно помогут вам изменить свою жизнь к лучшему. Главная особенность книги в том, что ее можно читать с любой страницы. Что сделает вас немного счастливее и сильнее именно сейчас? Победа над страхом, одиночество, спокойствие, оптимизм, помощь другому человеку – выбор только за вами. Каждый совет краток, самодостаточен и сопровождается иллюстрацией, поэтому его просто запомнить. М.К. Гупта – всемирно известный автор психологических бестселлеров. Изучив различные философские течения, медицинскую и

духовную литературу, он пришел к важным выводам и «открыл путь к вечному счастью, избавлению от несчастий и страданий, через которые неизбежно проходит любой человек». Теперь вся мудрость человечества, сформулированная в 128 советах, доступна тому, кто прочтет эту книгу.

Содержание

Предисловие 6
Несколько цитат о счастье 8
Что такое счастье? 12
1. Концентрация 14
2. Отстраненность и готовность забыть 16
3. Планирование мышления 18
4. Позитивное мышление 20
5. Избавление от эмоциональной вовлеченности, умение смотреть на жизнь проще 22
6. Спокойное отношение к трудностям – они даны нам ради нашего блага 25
7. У всего есть причина, ничто не случайно 27
8. Молчание, одиночество и самоанализ 28
9. Преодоление страхов 30
10. Не мучайтесь комплексом неполноценности: что могут другие, можете и вы 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Мринал Кумар Гупта
Как быть счастливым всегда. 128 советов, которые избавят вас от стресса и тревоги

M.K. Gupta
HOW TO REMAIN EVER HAPPY: TIPS TO RELIEVE YOURSELF FROM STRESS, TENSION AND ANXIETY

© Original English Edition: MIS Pustak Mahal, New Delhi: India. Published under arrangement with its original publishers MIS Pustak Mahal, New Delhi: India
© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Предисловие

Я вовсе не собирался писать эту книгу – мне всегда больше нравилось читать, чем писать. Я много читал о тайнах и истинах жизни и открыл путь к вечному счастью, избавлению от несчастий и страданий, через которые неизбежно проходит любой человек. И мне захотелось поделиться своими знаниями с вами. Я прочел тысячи книг, посвященных йоге, духовности, человеческому разуму и медицине. И в этом нет ничего необычного – мне просто было интересно.

Неожиданно я подумал, почему бы не изложить свои идеи так, чтобы каждый смог использовать их в повседневной жизни. Я взялся за ручку… И теперь вы держите в руках плоды моего труда. Если эта книга будет вам полезна, значит, я не зря трудился.

Не думайте, что я расскажу вам лишь о том, что прочел у других, – я многое почерпнул из личного жизненного опыта.

Я прошу вас читать эту книгу неспешно, когда у вас будет достаточно времени и когда вас ничто не отвлечет. Перечитывайте ее снова и снова, размышляйте о прочитанном – и вы извлечете максимальную пользу из этой книги, а советы мои отложатся в вашем разуме.

Чтобы вам было удобнее, я даю ссылки на другие свои книги.

Эту книгу переводили на разные языки. Информацию об

этих изданиях вы можете получить у автора или издателя.

С радостью сообщаю, что я написал еще одну книгу «Как быть свободным – вечно». Возможно, вам захочется прочесть и ее тоже.

Я буду рад получить ваши замечания и предложения. Если что-то осталось вам неясно, пишите мне.

М. К. Гупта, Нью-Дели

Несколько цитат о счастье

● Счастье – это состояние разума, оно не зависит от места или предмета.

● Никто не сделает тебя счастливым, кроме тебя самого.

● Деньги могут дать тебе все, кроме счастья.

● Счастье нельзя купить – только пережить.

● Источник счастья – внутри тебя. Не пытайся найти его вне себя.

● Власть над миром и обладание всеми его сокровищами не гарантируют тебе счастья.

● Счастье – это твоя истинная натура. Его можно только открыть, но нельзя получить извне.

● Стресс рождается в твоем разуме. Не понимая и не контролируя разум, не избавиться от стресса.

● Никто не может сделать тебя несчастным, если ты этого не позволишь.

● Счастье – это твое главное сокровище. Не позволяй украсть его из-за мелких обстоятельств и жизненных проблем.

● Счастье измеряется настроем, с которым ты встречаешь проблемы.

● Искать счастья вне себя – все равно что пытаться поймать тучу.

● Источник счастья не в том, что мы делаем. Счастье – когда ты любишь то, что делаешь.

● Счастье в малом: в улыбке ребенка, в письме друга, в песне птицы, в солнечном луче.

● Счастье подобно духам: невозможно обрызгать духами другого человека, не задев себя самого.

● Источник счастья в гармоничных отношениях с окружающими, основанных на доброжелательности, терпимости, понимании и любви.

● Мы счастливы в той степени, в какой себе позволяем.

● Счастье приходит само собой, когда помогаешь другим. «Помоги брату вытащить лодку на берег – и ты тоже достигнешь берега».

● Лучший способ сделать других счастливыми – стать счастливым самому.

● Напряженность и несчастье – это не предмет, не вещь и не ситуация. Это наша реакция на предметы и ситуации.

● Счастье не проистекает из исполнения желаний. Счастье – это отказ от желаний.

● Чем больше людей пожелает себе счастья сильнее, чем несчастья другим, тем быстрее на земле наступит рай.

● Счастье – это сокровище. Я могу купить его, молить о нем, украсть его, сражаться и умереть за него.

● Счастье никогда не приходит к тем, кто не ценит то, что уже имеет.

● Счастье начинается тогда, когда кончаются сравнения и конкуренция.

● Глупый человек ищет счастья вдали, мудрец ищет сча-

стье внутри себя, в центре собственного бытия.

● Секрет счастья – это свобода, а секрет свободы – это смелость.

Что такое счастье?

Счастье и несчастье – это состояния разума, и они не зависят от внешних обстоятельств. Иначе говоря, **они проистекают изнутри, а не извне**. Два человека могут совершенно по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию. Один может быть напряжен и встревожен, другой – спокоен и счастлив.

Счастье или несчастье определяют не внешние обстоятельства, но наше отношение и реакция на них. Без преувеличения: **главное в жизни – это ментальное отношение**. Разные религии учат нас тому, что источник радости, счастья, любви, покоя, силы и мудрости живет внутри человека. Этот источник называется по-разному – **«божественное я», «внутреннее я», «истинное я», «дух», «божественная искра», «душа»** и т. п. Именно туда мы должны обратиться, чтобы обрести истинное счастье. Измените ментальное отношение в позитивном ключе, и вы приблизитесь к этому источнику.

Таким образом, чтобы стать счастливыми, мы должны скорректировать свое ментальное отношение. В этой книге я дам несколько советов, которые помогут вам изменить ментальное отношение, повысят ментальную силу и силу воли.

Я выбрал самый практичный способ объяснений и самые доступные выражения. Просто следуйте за течением, не на-

прягаясь и не раздражаясь. Я не буду перегружать вас техническими и философскими терминами. Но помните, что все это – не теоретические измышления. Все мои советы были проверены и испытаны на практике множеством людей в прошлом – и они обрели вечное счастье.

Если я буду ждать счастья,
То буду ждать вечно.
Если я стану счастливым сейчас,
То буду счастливым вечно.

1. Концентрация

Физические упражнения укрепляют тело, концентрация усиливает разум.

Сильный разум не тревожится и не раздражается из-за жизненных проблем и испытаний. Чтобы усилить концентрацию на собственном занятии, мы должны погрузиться в него целиком, сколь бы заурядным оно ни было. В такие моменты для нас не должно существовать ничего, кроме этого занятия и того, что с ним связано. Например, если сейчас вы едите фрукты, то должны целиком и полностью сосредоточиться на каждом кусочке, ни на что не отвлекаясь. Если вы купаетесь, то должны думать только о купании – и тогда процесс этот будет вам чрезвычайно полезен. Сосредоточьтесь только на занятии. Если вы читаете книгу, погрузитесь в нее с головой и забудьте об остальном. Вы должны научиться концентрироваться на неинтересном – только так можно обрести истинный контроль над разумом.

Иначе говоря, концентрация – это умение жить настоящим. Это самое ценное качество для успешной и счастливой жизни.

2. Отстраненность и готовность забыть

Помимо концентрации, надо развить в себе способность отстраняться от любого предмета или занятия мгновенно. Некоторые люди умеют сосредоточиваться на своем занятии, но им очень трудно полностью забыть о нем, переходя к следующей задаче. У них существует период «похмелья». Это показывает, что мы чрезмерно сосредоточиваемся на своих занятиях, чего делать на самом деле не следует.

Ментальная стабильность достигается путем отстраненности. Ментальная напряженность вызвана чрезмерной сосредоточенностью.

Помните: мир – это гигантская школа. **Роль вещей и событий заключается в том, чтобы преподать нам урок. Все материальное по сути своей не имеет значения.** Мы должны всего лишь использовать предметы и события для обучения и роста, не привязываясь к ним и не сосредоточиваясь на них. Усвоив урок, нужно забыть о предметах и событиях и двигаться дальше. **Концентрации и отстраненности нужно учиться одновременно.** Об этом постоянно говорил Свами Вивекананда. Умение забывать и отстраняться от прошлого жизненно важно для достижения

успеха. Сказано же было: ***«Хотя иногда имеет смысл помнить, но чаще мудрее будет забыть»***[1]

Ментальная стабильность
достигается
путем отстраненности

Ментальная напряженность
вызвана
чрезмерной сосредоточенностью

[1] Строго говоря, ничто не забывается. Все хранится в нашем подсознании. Говоря о необходимости «забыть», мы имеем в виду отказ от сознательной сосредоточенности на чем-либо.

3. Планирование мышления

Периодически убеждайтесь в том, что ваше мышление планово и систематично, а не случайно и беспорядочно. Беспорядочное, случайное мышление, бесплодные мечты – признак слабого разума. Это говорит о том, что не вы контролируете свое подсознание (т. е. ту часть разума, что хранит все ваши желания и склонности), а оно вас. Ваше сознание должно быть исключительно активно. Сознание должно контролировать подсознание, как хозяин контролирует своего слугу. В пассивном, мечтательном состоянии вы позволяете подсознанию брать верх над сознанием. Убедитесь в том, что в вашем разуме только необходимые вам в данный момент мысли. Было установлено, что человек большую часть собственной жизни тратит на бесплодные и бесполезные мысли. Но вы всегда можете направить мысли в нужном направлении, занявшись полезным делом.

4. Позитивное мышление

Меньше всего значения мы придаем самой важной стороне нашей жизни – нашему мышлению. А ведь именно мышление определяет нашу личность и характер. Выработайте привычку позитивного мышления – позитивно думайте даже о самых сложных ситуациях. Негативное мышление ослабляет разум, возбуждает и загрязняет его. Превращайте каждую негативную мысль в позитивную, изменяя ментальное отношение. Как это сделать? Представьте, что человек обидел вас неприятным замечанием. А теперь попробуйте не относиться к нему плохо. Просто подумайте о том, что ему плохо, что он еще недостаточно зрелый. Вот поэтому-то он и наговорил гадостей. Но ни в коем случае не злитесь на него. В этом и заключается позитивное отношение.

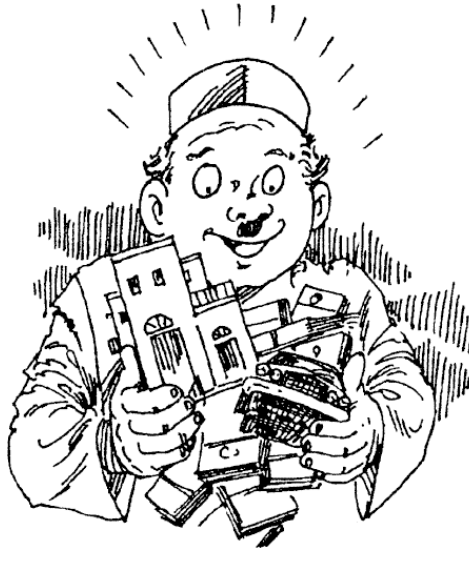
Выработав привычку позитивного мышления, вы станете привлекать благоприятные ситуации и события, потому что по закону психического притяжения вы привлекаете к себе то, что соответствует вашим мыслям. Если вы, к примеру, постоянно боитесь того, что у вас может развиться какая-то болезнь, то подсознательно запустите механизм этой самой болезни. ***Такова сила мысли. Мысли столь же реальны, как каменные стены***.

Сохраняя позитивное отношение, вы окружаете себя аурой позитивных вибраций, которые идут на пользу не только вам, но и всем окружающим. Эта аура защищает вас от негативности, излучаемой другими людьми.

5. Избавление от эмоциональной вовлеченности, умение смотреть на жизнь проще

Корень наших страданий и проблем кроется в эмоциональной вовлеченности во всяческие неприятности. Мы должны наблюдать за всеми предметами и ситуациями объективно – как зрители. Они разные, и мы разные, и наша связь с ними ограничена по времени.

Причина нашей эмоциональной вовлеченности в материальные предметы и ситуации – чрезмерно серьезное к ним отношение. Они этого не заслуживают. **Трудности и проблемы не постоянны. Они пройдут. Таков закон Вселенной. Все находится в постоянном движении и изменении. Ничто не постоянно и не статично**.



Чрезмерно серьезное отношение к предметам и ситуациям формирует в подсознании глубокие впечатления (самскары), а это приводит к формированию предубеждений. Мы теряем способность воспринимать мир объективно – таким, каков он есть на самом деле. Иначе говоря, эмоции пристрастия, неприязни, любви, ненависти, ревности, мести и т. п. должны постепенно искореняться. Только тогда наш разум станет отстраненным и не обремененным предубеждениями, а значит, сможет оставаться спокойным, безмятежным и

уравновешенным. И тогда мы сможем справиться с любыми трудностями.

6. Спокойное отношение к трудностям – они даны нам ради нашего блага

Трудности даны нам не для запугивания и страданий – это испытания, необходимые нам для развития и роста. Им не надо противиться. Нужно остановиться, произвести самооценку и самоанализ и понять, какой урок можно из них извлечь. ***Можно извлечь пользу и уроки из каждой проблемы и жизненной трудности и использовать их в своих интересах. Это прекрасный закон жизни***. В трудной ситуации спросите себя, что можно извлечь из нее и какую пользу она может принести, и выйти из нее более мудрым и зрелым человеком.

Вступая в борьбу с трудностями и обвиняя себя и других, вы тем самым начинаете новую причинно-следственную цепочку, что лишь ухудшит ситуацию. Помните: ***все происходит только ради нашего блага. Сколь жестокой и несправедливой ни казалась вам жизнь, в ней скрыта бесконечная милость Господа***. А понять ее можно только путем созерцания и размышления. Вот почему достигшие просветления благодарят Бога за испытания и воспринимают их как «прасад» Бога. Они не сомневаются в Боге – просто испол-

няют Его решения, всё принимают и ни от чего не уклоняются.

Бог поместил вас именно в то место, которого вы заслуживаете. Ваша жизнь необходима для развития, познания или уравновешивания кармы. **Когда вы успешно сыграете эту роль, то автоматически перейдете на новый, более высокий уровень**.

7. У всего есть причина, ничто не случайно

У всего происходящего есть причина. Ничто не случайно. ***Во Вселенной существует определенный порядок. Все порождено законом причины и следствия. У каждого следствия своя причина***. Что бы ни происходило с вами сейчас, это происходит из-за определенных причин, возникших в прошлом. Не выявив причин, не понять их следствий и не стать свободным и счастливым вечно.

Измените свое ментальное отношение к трудностям. Не считайте их бременем, взявшимся ниоткуда. Все проблемы – это проекты, направленные на рост и развитие. ***Одинаково относитесь к успеху/неудаче, приобретению/потере, похвале/оскорблению, чтобы не создать плохой кармы. Это не случайности и не значимые события – всего лишь наше отношение и реакция на них. Мудро сказано: «Мир не хорош и не плох. Все зависит от того, как мы к нему относимся»***. Иначе говоря, все зависит от состояния нашего разума. ***Что происходит внутри нас, то же самое начинает происходить и извне***.

8. Молчание, одиночество и самоанализ

Попробуйте каждый день какое-то время проводить в одиночестве и молчании, целиком сосредоточившись на себе самом. Старайтесь в это время заниматься самоанализом. Подумайте, какие сферы вашей жизни нуждаются в улучшении и усилении, в чем вы все еще слабы. В процессе самоанализа делайте себе необходимые внушения.

Молчание позволяет сохранять ментальную энергию. Говорите меньше, говорите тише, говорите спокойнее – и по делу. Никогда не говорите слишком много и слишком громко. Избегайте сплетен, ненужных ссор и дискуссий. ***Говорите только с определенной целью. Всеми силами избегайте бессмысленных и бесцельных разговоров***. Бесцельные дискуссии лишают вас физической и ментальной энергии.

9. Преодоление страхов

Страхи лишают нас ментальной энергии и являются барьерами на пути развития. ***По закону притяжения мы притягиваем то, чего боимся и в чем сомневаемся***. Мы сами создаем неблагоприятные условия и еще больше втягиваемся в порочный круг. Некоторые люди постоянно боятся того или этого, постоянно думают о том, что может случиться, и их разум не знает покоя.

В этом мире не следует ничего бояться. Вселенная не создала ничего такого, что могло бы причинить нам вред. Чтобы избавиться от страха, нужно сознательно столкнуться с тем, что вы ментально отрицаете, поскольку это может причинить вам вред. Делайте это, пока страх не исчезнет. Причины страха будут возникать в ваших мыслях снова и снова, пока вы не преодолеете страх. Существует закон: чем больше вы чего-то боитесь, тем сильнее это что-то вас пугает. Но если вы не боитесь и относитесь к этому безразлично и спокойно, страх уходит. ***Помните: реальная трудность никогда не бывает настолько страшной и болезненной, как рисовалось вам в мыслях***.

Даже так называемые призраки, черная магия, овладение душами и другие парапсихические явления влияют только на тех, кто их боится, кто слаб и чувствителен к подобным вещам. Людей сильных подобные вещи не трогают.

Обретите силу в осознании того, что ничто не происходит случайно. Вот почему страх чего-то, что может неожиданно с вами произойти, всегда реализуется. Встречайте каждую трудность спокойно и позитивно. Верьте в Бога – только Он может обеспечить вам истинную безопасность.

10. Не мучайтесь комплексом неполноценности: что могут другие, можете и вы

Многие люди не уверены в своих силах и способностях. Помните: каждый из нас обладает одинаковым потенциалом. Никто не лучше и не хуже, нужно только развивать потенциал разума с помощью медитации и познания души. Все души одинаковы, и все обладают одними и теми же качествами. Не существует ни малейшего различия. ***Никогда не сравнивайте себя с другими: не терзайтесь чувством неполноценности, но и не преисполняйтесь осознания собственного превосходства***

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.