**Удача и Неудача**

Из лекции В. Рузова

Современный человек озабочен поисками птицы удачи. Для чего она ему?

Если человек заботится о других - это уже стопроцентная удача. Потому что в этом случае сама удача начинает заботиться о нем. Необходимо просто повернуться в ее сторону. Это похоже на то, как человек идет от солнца, и для того, чтобы увидеть солнце, ему не обязательно также долго пятиться назад - достаточно просто развернуться к нему лицом. Запомните: если мы заботимся о детях Бога, их Отец начинает заботиться о нас.

Сознание удачи развивается по определенным стадиям и требует прохождения стандартных испытаний.

1. Для счастья мне необходимо много.

Сначала человеку кажется, что если чего-то много - это может сделать его счастливым. Но посмотрите на ситуацию со стороны:

Если много еды - человек заболевает.

Если много вещей и денег - боится.

Если много лет - стареет и умирает.

Если много воды - тонет.

Если много огня - сгорает.

Если много на себя берет - надрывается.

Поэтому много - не значит хорошо. Много - значит смертельно опасно... Если у нас чего-то много, значит, мы просто жадные и не более того. А это уже признак неудачи, так как жадность делает человека несчастным. Так как же быть? Пришла пора оценить наши неудачи по достоинству. Если мы сможем оценить неудачу, мы сможем радостно заплатить за этот урок достойную цену. Тот, кто экономит на неудаче, экономит на собственном успехе. Разумной хозяйке достаточно пару раз сгноить продукты, чтобы больше не экономить на гостях. Запомните: много дается на заботу о других.

2. Для счастья мне необходим баланс.

Рано или поздно приходит понимание бесполезности бездумного накопительства. В основном, такому пониманию способствует внешняя агрессивная обстановка, которая обязательно нагнетается вокруг накопленного состояния. Должен быть правильный баланс между обучением, практикой и развитием отношений. Настоящее глубинное понимание жизни приходит только к тому, у кого есть этот баланс. Если человек только трудится и не обучается - он превратится в работоголика. Если он только изучает философию, то превратится в бесполезного циника. А если он надеется только на отношения, то превратится в сентименталиста.

Даже наше физическое тело устроено по принципу балансировки. Мы часто испытываем колебания настроения, периоды здоровья и болезни, обычные взлеты и падения жизни. Это нормальный жизненный процесс и объясняется он в йогических терминах поочередным преобладанием лунной или солнечной энергии, иды или пингалы, приблизительно в 90-минутный период. У нормального индивидуума в течение 90 минут преобладает ида, затем - 90 минут пингала. Мы бываем в сбалансированном состоянии очень редко - несколько минут каждый раз. Равновесие имеет место в переходной точке каждого цикла.

Состояние болезни возникает, когда ритм перехода нарушен. Например, если мы чрезмерно сосредотачиваемся на внутреннем или на внешнем, на мыслях или на работе... По виду дисбаланса люди делятся на два типа:

А. Личность с преобладанием пингалы. Это экстраверт, который не озабочен внутренними переживаниями. Он постоянно тянется к внешнему счастью, которое не может удовлетворить его внутренние потребности. Это ведет к внутреннему перенапряжению, которое заставляет его действовать еще более активно. Такие люди от своей сверхактивности выделяют много желудочного сока, что является причиной язвы. Они часто болеют ангиной и страдают от повышенного кровяного давления. Они постоянно готовы к "сражению" или "бегству", неугомонны и раздражительными.

B. Личности с преобладанием иды. Это люди с преобладанием интравертности. По натуре это мечтатели, они много думают, но не переводят свои мысли на уровень деятельности. Они остро переживают, сверхчувствительны к внешним событиям и межличностным переживаниям. Они могут думать о катастрофах, опасностях и проблемах. Это затрудняет их желание активно действовать. Им трудно добиваться результата вместе, в сотрудничестве, поэтому они уходят в мир внутренних переживаний. Эти люди редко проявляют физическую активность. У них недостаточно жизненной энергии, чтобы действовать продуктивно, доводить до конца свои планы. Классические заболевания такого психотипа: запор, депрессия, тревожность, язвенный колит, экзема и масса психо-соматических болезней.

Восстановление баланса в случае пониженной активности

Состояния с низкой физической энергией особенно легко поддаются воздействию гармонизирующих гимнастик, таких как "Сурья намаскар". Необходимо увеличить количество энергии в теле (прана-шакти), чтобы получить необходимый запас силы для преодоления болезней, а также, чтобы освободить тело от токсинов. В состоянии с пониженной физической энергией важно повернуть энергию от ментальной активности на физический план, перемещая наше внимание на физический процесс. Необходимо перейти от планов к деятельности. Хватит думать - пора воплощать свои идеи в реальности. Это, кстати, быстро развеет многие иллюзии, что и приведет к восстановлению гармонии. Одним из парадоксов терапевтической ситуации является то, что в состоянии с пониженной энергией мы должны в начале утомлять тело, хотя нашей конечной целью является насытить тело энергией.

Это похоже на проворачивание заржавевшего механизма. Первоначально большие усилия необходимы. В один прекрасный момент мы чувствуем, что работа получается все легче и легче, особенно если мы практикуем ежедневно. Эффект от усталости тела двоякий. Первое - мы расходуем энергию и не можем использовать ее на негативные мысли и тем самым разрушать нашу жизнь. Второе - засыпание становится легче. Ментальная сверхактивность и недостаточная физическая активность мешают глубокому, дающему отдых сну - виду отдыха, необходимого для восстановления больных тканей. Без настоящего сна почти невозможно полностью вылечиться от какого-нибудь хронического заболевания.

Гармонизация повышенной активности

Чтобы гармонизировать гиперактивность, необходимо наладить отдых и обдумывание своей деятельности. Медитативное обдумывание будет восстанавливать расход энергии через внешние усилия. Постарайтесь не действовать необдуманно или спонтанно. Создайте совет или действуйте через определенный промежуток времени. Надо останавливаться, чтобы отдышаться, иначе такого загнанного коня придется просто пристрелить. Необходимы перерывы с полным отключением от деятельности, для подзарядки батарей. Кроме того, сама внешняя деятельность должна быть связана с чистыми поступками и заботой о других. Баланс дает энтузиазм и чувство перспективы. Отсутствие баланса - это тупик в развитии. Кажется, что прикладывается так много усилий и результат уже совсем рядом - но это дорога в тупик... В этом плане очень интересны откровения Михаила Ходорковского (см. врезку на этой странице)

3. Чтобы стать счастливым, я должен отдавать.

И, наконец, человек достигает главного этапа в своем развитии, на котором он начинает понимать, что счастье - это заботиться о тех, с кем его свела судьба. И тогда сама жизнь оказывается прекрасной - так как у нас есть прекрасные возможности для заботы. И человек поражается тому, что он не мог оценить это раньше. Это похоже на то, как в заснеженных районах нашей страны, где господствует вечная мерзлота, археологи открывают месторождения алмазов. И вдруг все понимают, что они жили прямо на алмазной руде. Ходили по ней ногами, плевали на землю и проклинали свою нелегкую долю... Забота о других открывает нам глаза на истинную ценность вещей. Оказывается, что мы не были до этого даже цивилизованными, так как не могли оценить по достоинству те возможности, которые предоставляет для нас жизнь. В этом великая иллюзия жизни - находясь в эпицентре счастья и удачи, человек считает, что он несчастен и обделен судьбой...

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.zvek.info/>