



Искусство **ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ**

Центр Духовного Развития
Москва 2013
www.spiritual-development.ru

УРОК ПЕРВЫЙ

Ум и его возможности

*Мысль! Великое дело! Что же
и составляет величие человека,
как не мысль.*

А.С.Пушкин

Вы когда-нибудь наблюдали за своим умом? Обычно ум создает более 30 000 мыслей в день! Ум обладает огромным потенциалом, который мы используем всего на 5-10%. Каждая мысль – это энергия. Ум является функцией невидимой энергии – сознания. Сознанию присущи и другие функции: *воображение, память, способность принимать решения, различать, рассуждать, надеяться, мечтать, осознавать, понимать, ощущать.* Кроме этого нам присущи чувства и эмоции, которые совпадают с тем, о чем мы думаем. Например, если вспомнить о печальном событии нескольких лет давности, можно опять ощутить печаль. А если подумать о том, что приносило счастье, снова и снова “прокручивая” это в уме, можно ощутить

счастье. Если мы создаем положительные мысли о себе, мы хорошо себя чувствуем. Если же мы думаем о себе плохо, это может привести к депрессии.

Создавая положительные мысли, мы используем свой *изначальный* потенциал. Мы раскрываем свои положительные качества, видим себя в новом свете.

Мысли связаны с ощущениями. Представьте себя дома. Мысленно пройдите на кухню, откройте холодильник. Возьмите с полочки лимон. Надрежьте его. Вспомните, насколько он сочный. Теперь попробуйте. Чувствуете, какой кислый? Хотя лимон воображаемый, мы словно чувствуем его вкус. Так мысли вызывают соответствующие ощущения.

Вибрации мыслей

Вибрации мыслей создают волны. Поэтому каждого из нас окружают волны собственных мыслей. Их могут улавливать и чувствовать люди и другие живые существа. С вибрациями мыслей связаны ощущения, которые мы часто не можем объяснить. Например, симпатия или неприязнь к кому-то.

Вибрации наших мыслей создают атмосферу в доме, на работе. Где-то мы чувствуем себя комфортно, хотя, возможно, обстановка там небогата. В другом месте нам неуютно, несмотря на роскошь или внешний комфорт. Все зависит от того, какие мысли и внутреннее отношение у людей, постоянно находящихся там. Атмосфера, создаваемая нами, в свою очередь влияет на наши мысли.

Мысли и здоровье

Ученые и медики все чаще признают, что мысли оказывают непосредственно влияние на наше здоровье. Негативные мысли буквально делают нас больными. И напротив, с помощью положительных мыслей мы можем сделать себя здоровыми. Хорошо известно, какое влияние на процесс выздоровления оказывают воображение и вера; их используют для лечения больных. Иногда происходят настоящие чудеса. Известен, например, такой случай: у мальчика была опухоль мозга, ее нельзя было удалить хирургическим путем. Под руководством врача ребенок “воевал” на компьютере с “космическими захватчиками” и побеждал их. Врачи наблюдали уменьшение опухоли до полного исчезновения: мальчик победил свою болезнь.

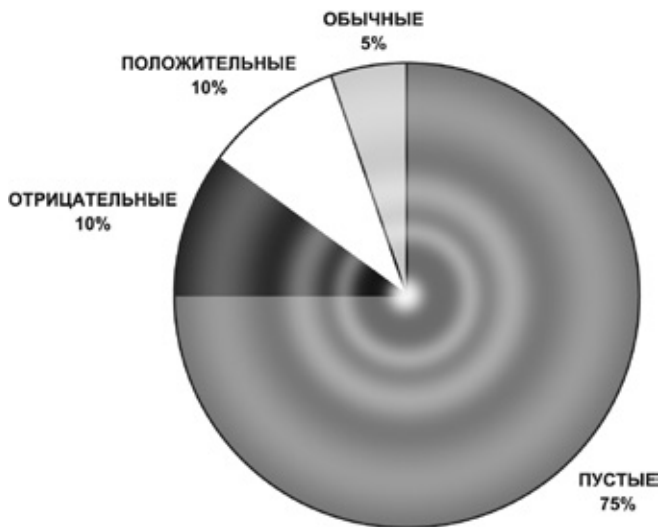
Существует мнение: если сказать тяжело больному пациенту, что ему осталось жить всего три месяца, он может умереть через три месяца. И не только потому, что предсказание врача точное. Главное – больной ментально сам приговаривает себя к смерти, потеряв веру в свои силы.

Типы мыслей

Какими бывают мысли? Их можно разделить на 4 категории: *необходимые, пустые, отрицательные, положительные.*

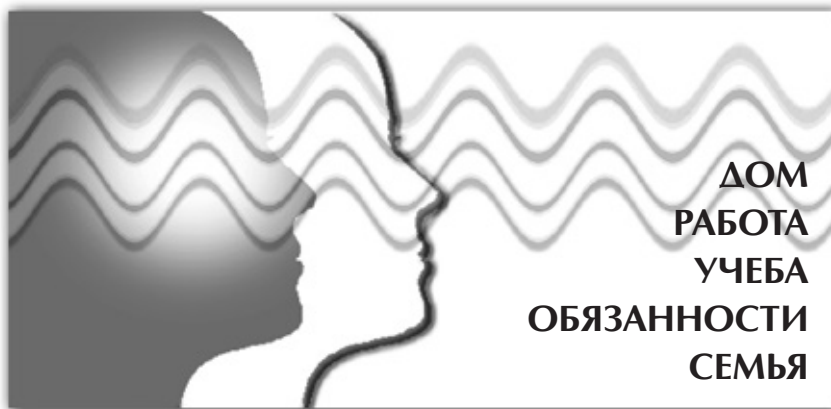
НЕОБХОДИМЫЕ МЫСЛИ

Необходимые мысли – это повседневные мысли. Они нуж-



ТИПЫ МЫСЛЕЙ

ны нам для того, чтобы выполнять ежедневные обязанности и дела. “Что приготовить на ужин?”, “Забрать ребенка из школы”; мысли о доме, работе, учебе. У нас много обязанностей, и о них необходимо думать. Ведь только когда есть мысль, за ней последует действие. Эти мысли называют еще нужными, мирскими или обычными. В идеальном состоянии необходимые мысли должны появляться именно в то мгновение, когда они нужны, и за столько времени, сколько требуется на их реализа-



НЕОБХОДИМЫЕ МЫСЛИ

цию. Если же эти мысли повторяются часто или вызывают беспокойство, они переходят в следующую категорию.

ПУСТЫЕ МЫСЛИ

Ненужные, или пустые мысли. Этих мыслей много, они имеют высокую скорость, но нулевой результат: только расходуют энергию ума. Их можно разделить на три категории: *пустые мысли о (1) настоящем, (2) прошлом и (3) будущем.* В первую категорию переходят обычные мысли, если их много и они не дают никакого результата. Сюда же относятся мысли, которые мы создаем, будучи экстравертными. На духовном языке экс-

траверт - это человек, который позволяет любой внешней информации проникнуть в свой ум. Он не оценивает, что ему действительно полезно, а что - просто засоряет ум. Экстравертный человек полностью погружен во внешний мир, он забывает о своем внутреннем мире, ментально истощается и, в конце концов, устает, от него уходит ощущение счастья.

Девяносто процентов пустых мыслей – мысли о прошлом: “Если бы у меня тогда было...”, “Если бы это не произошло...”. Есть также пустые мысли о будущем: “Может быть...”, “Хорошо было бы, если бы...” и т.д. Все эти мысли не связаны с реальностью, потому что прошлое уже миновало, а будущее еще не наступило. Другими словами, мы не живем в настоящем. Мыслям

ПУСТЫЕ МЫСЛИ



о прошлом так или иначе сопутствуют горечь, печаль. Они, например, могут быть связаны с неприятными событиями в жизни. Воссоздавая эти события в уме, мы вновь возрождаем негативные чувства и опять испытываем боль, разочарование в себе или в других, обиду или чувство вины. Но и постоянные воспоминания о счастливом прошлом говорят о том, что мы не умеем быть счастливыми в настоящем. Они тоже вызывают печаль, сожаление: “Да, раньше было лучше...”. Мы пытаемся “реанимировать” старые чувства вместо того, чтобы увидеть: хорошее существует и в настоящем. Как выжатый плод не дает сока, так и воспоминание о прошлом не приносит реального счастья.

Именно пустые мысли приводят к бессоннице или стрессу: мы устаем от них и теряем много времени. Важно контролировать эту категорию мыслей, потому что они истощают энергию ума. Нам следует научиться останавливать пустые мысли за секунду, владеть *искусством ставить точку*. Но для этого нужна большая внутренняя сила. Ее можно обрести, практикуя медитацию.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Отрицательные мысли основаны на негативных чувствах: *зависть, ненависть, страх, корысть*. Рано или поздно они приводят к негативному результату: страданию и боли. Иногда отрицательные эмоции просто захлестывают: “Убил бы его!”. Отрицательные мысли могут быть и не настолько ярко выражены: например, обычная *неприятность*. Но в любом случае, они



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

достаточно сильны и создают устойчивые негативные реакции.

Эти мысли чаще всего основываются на материальных желаниях, потребностях, предрассудках, чем на внутренних, духовных ценностях и качествах. Отрицательные мысли противоречат нашей изначально положительной внутренней природе и считаются “врагами” души. Основанные на них действия ранят других, и даже наносят вред тому, кто их создал.

Например, *привычка критиковать* приводит к нервозности и самонадеянности. Без сомнения, способность оценивать и выносить суждения важна, но нам не следует замечать в других только плохое. Говорят, что *гнев* помогает “выпустить пар”, не накапливать в себе недовольство, злобу. Однако последствия

такого “метода” разрушительны: после минутной вспышки гнева требуется несколько часов, чтобы прийти в себя, восстановить эмоциональное равновесие. А испорченные отношения? Потом нужно будет приложить столько усилий, чтобы вернуть любовь, приятие и симпатию! *Жадность*, или чрезмерное стремление обладать чем-то, мешает проявлению лучших качеств души и лишает счастья, покоя и здоровья.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Положительные мысли приводят к положительному результату, создают ощущение счастья. Они могут касаться наших взаимоотношений, собственности, нас самих. Это значит: хорошо думать о других, не унывать в трудных ситуациях, помогать людям находить решения проблем, не падать духом, повторяя: “Я не могу ничего изменить...”. Положительные мысли в отношении меня самого помогают почувствовать уверенность в себе, увидеть собственные положительные качества. Можно сказать, что положительные мысли – это мысли, которые благотворны с любой точки зрения: они никому не причиняют вреда. В их основе лежат такие прекрасные качества или чувства, как *покой, любовь, милосердие, доброта*, то есть наши изначальные качества, или свойства человеческой души.

Существует несколько категорий положительных мыслей:

1. Мысли добрых пожеланий, или возвышенные мысли

Добрые пожелания – это положительное отношение ко всем,



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

даже к тем, кто почему-то хочет нам навредить. Они основаны на мыслях о служении другим. Так, будущий врач, произнося клятву Гиппократа, обещает оказывать помощь любому, даже врагу, который нуждается в его профессиональной помощи. Настоящий врач не может сказать: “Ты мой враг, умирай”.

Умение дарить добрые пожелания другим называется *искусством положительного мышления*.

2. Чистые мысли

Они основаны на чистых чувствах и таких качествах, как:

любовь	счастье	воодушевление
покой	радость	уважение
милосердие	гармония	терпимость
надежда	честность	понимание

3. Сильные, или решительные мысли

Мысли, основанные на внутренних ценностях и положительных убеждениях, мысли, которые вносят изменения в нашу жизнь, – одним словом, мысли, требующие *мужества*, называются сильными или решительными мыслями.

Иногда трудно определить, к какой категории относится мысль. Например, мысль о карьере. Если это нужно мне для самоутверждения, значит, нет положительного отношения к себе, или *самоуважения*, основанного на понимании своих лучших положительных качеств. “Мне кажется, что меня начнут уважать, и я стану больше ценить себя, если мой статус будет выше”, – такую мысль нельзя назвать положительной. Но если я хочу взять на себя больше ответственности, чтобы заботиться о других, и при этом продолжаю уважать их – это, безусловно, сильная мысль. Она, наверняка, приведет к положительному результату – я не потеряю самоуважения и другие будут рады моему прогрессу.

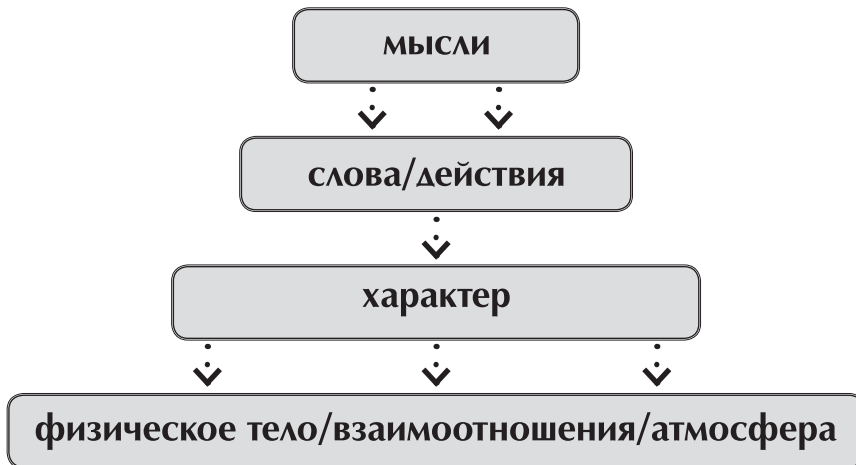
Искусство положительного мышления

Мысли подобны семенам. Из положительных мыслей вырастают положительные чувства, слова и привычки. Отрицательные мысли в конечном итоге приведут нас к негативным результатам: мы испытаем печаль, боль или страдание.

Итак, мысли – это начало творения. Они в итоге формируют характер, а характер влияет на нашу жизнь: *мы становимся тем, о чем мы думаем*. Перефразируя известное: “Я мыслю – следовательно, я существую”, можно сказать: “Как я мыслю, так и существую”.

Само по себе мышление – это не что-то великое, думать может и ребенок. Способность думать есть и у животных. В каком же случае умение становится искусством? Если ребенок бесцельно рисует линии, искусством это не назовешь. Но если художник проведет линию, она может стать картиной. Это уже искусство. Человек идет по улице, и в этом нет ничего особенного. Но тысячи людей платят за то, чтобы посмотреть на акробата, идущего по канату. Действие становится искусством, когда оно направлено к достижению цели. Просто думать – в этом нет ничего особенного, но думать так, чтобы мысли приняли определенное направление, чтобы они привели нас к намеченной цели – вот это и есть искусство. Медитация, или размышление о себе, – это метод, который обучает нас *искусству мышления*.

Нам нужно проверять, по крайней мере, четыре вещи: свой *взгляд на жизнь*, *намерения*, *внутреннее отношение*, а также *характер своей реакции* на события. Будучи связанными с мыслями, они влияют на жизнь, проявляясь в действиях.



Например, *внутреннее отношение*: увидев полстакана воды, кто-то решит, что он наполовину полон, а кто-то – что он наполовину пуст. В первом случае будет чувство, что хоть немного, но есть, во втором – что чего-то недостает.

Реакция на события полностью зависит от нашего мышления. Начальник сделал в мой адрес замечание. Какой будет моя реакция? Возникнут негативные мысли: “Как это!.. Почему?.. За что!..” Но ведь они могут быть и положительными: “Хоро-

шо. Возможно, мне стоит чему-то научиться”. В первом случае мое состояние станет хуже, я потеряю время, не стану контролировать свои слова, начальник выйдет из себя, отношения испортятся. В этом процессе я потеряю самоуважение. Во втором случае – я буду реагировать положительно, продемонстрирую свою способность учиться, чем заслужу уважение. Поэтому в первом случае я понесу убытки, во втором – смогу обрести.

Положительные мысли основаны на положительном *отношении к жизни*, и, в свою очередь, приводят к положительным *ощущениям*. Поэтому положительное мышление может открыть нам возможность вести счастливую жизнь. Попробуйте проверить, сколько положительных мыслей было у вас в течение дня.

Почему так важно обращать внимание на мысли? Если мы не сможем создавать и поддерживать мысли, которые хотим, другими словами управлять своим мышлением то окажемся в зависимости от внешнего влияния.

Попробуйте наблюдать за своими мыслями. Посмотрите, в каких направлениях они бегут. Задайте своему уму положительное направление, используя “Мысли для размышления”.



МЫСЛИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



Я сижу, расслабившись, и глубоко дышу... Я постепенно освобождаюсь от напряжения в теле... Мои плечи... мои руки... ноги... расслаблены... все тело... как будто невесомое... Дыхание легкое... Время сейчас принадлежит мне... Мне не нужно никуда идти... ничего не нужно делать... Я наедине с самим собой... очень спокойный... Я наблюдаю за своими мыслями... успокаиваю их, сосредотачиваясь на простых положительных

мыслях о себе самом... Я вижу себя в положительном свете... по-новому... как будто я увидел себя сегодня впервые... Я смотрю на свои качества и наклонности... Я по-прежнему расслаблен?.. Я по-прежнему сижу спокойно?..

Когда я смотрю на себя новым взглядом, я вижу себя в своей изначальной форме... без стрессов и напряженности... нет спешки... нет недовольства... Я очень уравновешенная личность... Я осознаю энергию своих мыслей... осознаю их силу... Все, что я думаю о себе, я буду ощущать... оно воплотится... поэтому я стану тем, о чем я думаю... Очень важно, чтобы мои мысли о себе были кристально чистыми и положительными... так я создаю себя как новую личность... Я смотрю на себя и ощущаю внутри себя покой... естественное внутреннее безмолвие... внутреннюю силу... Я могу думать о том, что я выберу... я могу остановить эти мысли и сосредоточиться на них... Я выбираю предмет для размышления, и мои мысли идут в этом направлении... Мои мысли формируют образ мышления... если я думаю о себе в новом свете... развивается

положительный образ мышления... Он становится естественным...

Я смотрю на себя как на личность, внутренне очень спокойную и расслабленную... Я сам решаю, как должна идти моя жизнь... В этой глубокой внутренней тишине и спокойствии я принимаю важные для своей жизни решения... Я могу поправить себя и исправить с помощью этой внутренней силы ума... Если есть беспокойство... я просто ухожу внутрь и создаю тихие положительные мысли... Они успокаивают меня... Это естественный покой... он – часть моего существа... Этот покой я искал и вот нашел внутри себя... мне только нужно сосредоточиться на нем... на мыслях о нем... тогда я начинаю ощущать этот покой... Так тихо внутри... даже величайший хаос... самую высокую скорость мыслей я могу остановить, просто повторяя одни и те же мысли о себе: я – спокойная умиротворенная личность...

МЫ САМИ СОЗДАЕМ МИР, В КОТОРОМ ЖИВЕМ

Центр Духовного Развития (ЦДР) – межрегиональная общественная организация. Активно занимается нравственным оздоровлением общества, укреплением межнациональных отношений, формированием позитивной личности на основе самоуважения, доброжелательности и сотрудничества.

С этой целью проводятся общественные и культурные программы, фестивали и конкурсы, семинары и лекции. ЦДР – инициатор социально значимого проекта «Я выбираю доброжелательность», в котором четыре направления:

- доброжелательность к себе,
- доброжелательность к семье и близким,
- доброжелательность к обществу,
- доброжелательность к природе.

Презентация Проекта прошла 8 июня 2011 года в Общественной палате РФ. Проект широко поддержан общественностью и открыт для каждого. Его идеи – приумножение добра в обществе – находят живой отклик в сердцах людей, поэтому Проекту предстоит долгая жизнь. Учреждена общественная награда «За вклад в развитие доброжелательных отношений между людьми». Среди наиболее масштабных инициатив в рамках Проекта стал Международный Детский творческий конкурс «Сказки красивого сердца» под эгидой Комиссии РФ по делам ЮНЕСКО. Конкурс проводится совместно с партнером – Московским Институтом Открытого Образования, при поддержке профильных департаментов Правительства Москвы.

В ЦДР действуют на постоянной основе «Школа успешного бизнеса», фестиваль «Здоровое питание», просветительский семинар «Здоровье

в наших руках», «Экология и устойчивое развитие», молодежный клуб «Точка зрения», «Лаборатория практической духовности» – для представителей медиасообщества, кинолекторий «Другой взгляд», мастерская искусств «Премьера», семинары по саморазвитию «Открой свет внутреннего мира», «Искусство положительного мышления», «Преодоление гнева», «Гармония взаимоотношений», «Семейные ценности», «Внутренний компас», «Уроки добра» – для детей, праздничные, тематические программы и др. В прямом эфире в сети интернет проводится цикл передач «Герой нашего времени» – о духовных секретах успешных людей.

Свою деятельность по всем направлениям Центр Духовного Развития осуществляет на безвозмездной основе, считая это служением обществу.

Кредо Организации: «Будущее – это не дар, который мы получаем, это творение, которое мы создаем в своей жизни сегодня. Мир изменится, когда изменимся мы».

ЦДР внесен в Реестр негосударственных некоммерческих организаций, взаимодействующих с органами исполнительной власти города Москвы.