

Позитивное мышление и йога.

Эта тема заслуживает отдельного внимания.

Позитивное мышление занимает особое место в йоге. Свами Вишну Девананда в своей единственной книге посвятил немало места для этого понятия. По сути, с определённой точки зрения, знание, если это настоящее знание и есть позитивное мышление, которое ведёт к свету, любви, Богу.

Если говорить о нашей с вами реальности, то здесь можно привести несколько рекомендаций относительно непосредственного конкретного воплощения в действие этого закона.

В первую очередь необходимо регулярно изучать священные писания и работы великих мастеров и Учителей. Это даст импульс, надежду, знания и силу. Общайтесь с людьми знания, если их нет - ищите их, молитесь Богу, чтобы они появились в вашей жизни. Относитесь ко всему с юмором. Читайте позитивные, богатые интеллектом и юмором книги, смотрите хорошие комедии, - это безусловно создаст нужный фон для более успешной садханы. Избегайте тяжёлого мрачного бессмысленного кино и литературы, унылой музыки и старайтесь не общаться со злыми, тяжёлыми негативными людьми. Молитесь, пойте киртан, делайте джаппу, асаны, гуляйте больше на свежем воздухе, наблюдайте за природой. Помните, что будучи пессимистом крайне трудно вести успешную садхану. Боритесь с депрессией любой ценой даже используя медикаментозное лечение, если это необходимо. Помните, что унылое малодушие — это грех, вы отрицательно влияете этим на своих близких и зарабатываете плохую карму. Не стесняйтесь лечиться если это необходимо, будьте благоразумными и преодолите гордыню и невежество. Будьте на стороне саттвы, чего бы это не стоило. Сегодня очень трудно оставаться живым и весёлым в силу бешеного жизненного ритма, болезней, большого количества плохих людей, несправедливости. Заболеть депрессией сегодня может практически каждый. Всегда помните об этом. Сегодня каждый 5-й человек в развитых странах страдает той или иной формой психического заболевания в той или иной степени. Такова реальность и не надо бежать от неё и искать оправданий. Необходимо принимать эту реальность, этот бой и биться до конца используя любые методы. Помогайте друг другу, не осуждайте. Болезнь - это ещё не показатель слабости человека. Заболеть может каждый, даже самый сильный. Не зарекайтесь. Изучайте психологию и философию Веданты и йоги, изучайте последние достижения науки и техники. Помните, что тоже можете оказаться на месте любого страждущего. Не будьте ханжой. Совмещайте методы древних и современные методы. Идите в ногу со временем. Соблюдайте во всём золотую середину. Найдите для себя свой смысл жизни. Удачи вам и найдите для себя несколько вспомогательных сутр, которые приносят вам хорошее настроение, силы.

Приведу несколько примеров

- Всё проходит.
- Всё равно будет сон, смерть, потеря сознания, - Господь защитит вас, избавит от боли которую уже невозможно перенести.
- В конечном итоге просветление неизбежно. Стремление к совершенству - это суть Божественной игры.

Слушайте прекрасную музыку, научитесь разговаривать с собой, познавайте себя, не опирайтесь только на силу воли, не будьте слишком самонадеянны и главное доверяйте своему Учителю, врачу и конечно Господу Богу. Всё будет хорошо. Ведь когда человек здоров, он весел и прост. Научитесь выводить себя из любых состояний, как я уже говорил не стесняйтесь просить помощи у специалистов, сильных Духовных людей и у Бога. Безысходность тоже временна, хоть и кажется что будет длиться вечно. Научитесь быть в настоящем, отпуская прошлое, не думайте много о будущем.

Научитесь разделять чужую боль и вашу боль тоже разделят в своё время. Цените всё, благодарите за всё в любой ситуации. Не отвергайте любовь ради сомнительной садханы. Расширяйте сознание, поднимайте планку и вам будет легче и легче. Господь не оставит вас. С Богом. ОМ