

СОДЕРЖАНИЕ

Изобилие и внутренний путь	6
----------------------------	---

ЧАСТЬ 1

ЙОГА ДЕНЕГ

Дхарма и деньги	15
<i>Деньги и карма</i>	22
<i>Денежную карму можно исправить</i>	30
<i>Двойное послание</i>	33
Деньги и работа	36
<i>Благоприятные условия работы</i>	37
Поток творческого интеллекта	52
<i>Деньги как эволюция</i>	54
Простая осознанность	64

ЧАСТЬ 2

КАК НАЙТИ БЛАГОПОЛУЧИЕ

<i>Подход благополучия</i>	75
<i>Как происходит самореализация</i>	81
<i>Самореализация – в первую очередь</i>	85
<i>Расхожие убеждения о «настоящей жизни»</i>	86

ЧАСТЬ 3

ДАР ТВОРЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Система чакр	94
<i>Семь даров творческого интеллекта</i>	94
<i>Семь чакр</i>	96
Чакра 7	104
<i>Следуй за своим счастьем</i>	106
<i>«Я достаточно хорош»</i>	108
<i>«Я недостаточно хорош»</i>	111
Чакра 6	116
<i>Как преодолеть свой склад ума</i>	122
<i>Познание</i>	126
<i>Как мыслить осознанно</i>	128
Чакра 5	143
<i>Откуда берется волшебство</i>	147
<i>Волшебная ложь</i>	150
<i>К вопросу об отношениях</i>	156
Чакра 4	163
<i>Как развиваются эмоции</i>	168
<i>Как мы развиваемся эмоционально</i>	176
<i>Как простить свои долги</i>	179
<i>Как прекратить игру</i>	185

Чакра 3	189
<i>Как поймать поток</i>	193
<i>Как найти путь</i>	199
<i>Развивайтесь каждый день</i>	202
<i>Обращайте энтропию</i>	204
<i>Сохраняйте контакт с источником</i>	205
<i>Расширяйте возможности</i>	206
Чакра 2	211
<i>«Хочу» против «нужно»</i>	214
<i>Счастье или удовольствие?</i>	223
<i>Дхарма и отношения</i>	226
<i>Творческие перемены</i>	229
Чакра 1	236
<i>Правильная реальность</i>	243
<i>Тело блаженства</i>	247
<i>Связь шакти</i>	250
Наше с вами духовное будущее	258
<i>Посвящения</i>	263
Алфавитный указатель	264

ВСТУПЛЕНИЕ

ИЗОБИЛИЕ И ВНУТРЕННИЙ ПУТЬ

Есть много книг о том, как заработать деньги, но эту книгу я считаю уникальной, потому что она открывает внутренний путь к изобилию. Я хочу, чтобы читатель понял, что изобилие — это состояние осознанности. Сознание бесконечно, а значит, оно может предложить нам бесконечные дары. Эта древняя истина лежит в основе индийской системы Йоги. Истины Йоги применимы к любой сфере жизни, включая материальный достаток или богатство, и они гораздо больше, чем упражнения, которым обучают на занятиях йогой.

Йога — великолепное слово, и в его значении скрыто не менее великолепное откровение. На санскрите слово «йога» означает «объединение» или «связь». От него произошло английское слово *yoke* — «ярмо». Но если слово «ярмо» вызывает в памяти средневековую телегу с воловьей упряжкой, то слово «йога» открывает перед нами совершенно новую реальность. И в этой реальности то, что мы обычно разделяем, становится одним целым.

Самое важное, что даже мир, в котором живет каждый из нас, мы разделяем на два. Один — «внешний», физический мир вещей и других людей. Другой — «внутренний», мир постоянной работы ума, порождающего мысли и ощущения. Цель

Йоги состоит в том, чтобы объединить эти два мира. Если вам это удастся, вы станете и счастливым, и успешным.

Это уже отчасти объясняет, чем так поразительно откровение Йоги. На глубинном уровне суть Йоги заключается в просветлении. Но в этой книге мы ограничимся простым счастьем и успехом — это тоже достойная цель, и с помощью Йоги ее можно достичь гораздо легче, быстрее и с меньшими потерями, чем вы думали.

Йога восходит к древней ведической культуре, на которой веками строилась жизнь индийцев — и деньги были частью этой культуры, в том числе на духовном уровне. Первым достижением в жизни человека считается *артха*, что с санскрита переводится как «богатство». Если вы следуете принципам Йоги, то будете вести ту жизнь, для которой рождены: в достатке, изобилии и радости. А деньги для такой жизни придут в процессе.

Наш мир суров, особенно в эти непростые времена, и люди, как правило, с недоверием относятся к обещанию, что деньги придут сами. Статистика показывает, что именно финансовые вопросы тревожат людей больше всего. Деньги даются не просто так: они требуют усилий и тяжелой работы. Чтобы выжить, нужны деньги. Чтобы жить хорошо, нужно еще больше денег. Но даже в самых богатых западных странах, по данным Института Гэллапа¹, лишь треть опрошенных считают свою жизнь благополучной.

¹ Институт Гэллапа — американский институт по изучению общественного мнения. — *Прим. пер.*

Средство от финансовых тревог — не в том, чтобы, стиснув зубы, трудиться еще усерднее до того самого дня, когда вы выйдете на пенсию и сможете спокойно расслабиться. Когда-то этот день наступал в возрасте 65 лет; в наши дни он отодвигается все дальше и дальше. Многие люди, даже находясь в хорошем материальном положении, собираются работать до 70–80 лет. И ничто не гарантирует, что на пенсии вас ожидает стабильность, не говоря уже о благополучии. Старость — это во всех смыслах лотерея, особенно в том, что касается здоровья и денег. Если у вас есть и то и другое, то вам выпала редкая удача — благополучное будущее, в то время как многие лишены благополучия в настоящем.

«Деньги придут сами» — это совершенно новый подход к теме финансов. Для него требуется изменить свое мышление, и большей перемены нельзя представить. Нужно, чтобы два мира — внутренний и внешний, сошлись воедино. Только так можно направить свою жизнь по сокровенному пути. Вы выходите из-под власти внешних факторов: работы, финансов, семьи, отношений, обязанностей и требований. Однако внутренние убеждения, старые привычки, тревоги, прихоти, сомнения, противоречия и прочий разлад в вашей душе также не смогут управлять вами. Ведь каждый из двух миров — лишь половина реальности. Если разделять эти половины, единым целым стать не получится. Над вами всегда будут брать верх или внешние обстоятельства, или внутренние конфликты.

Суть Йоги, объединяющей внешний и внутренний миры, состоит в том, чтобы согласовать их. А на такое

способна только осознанность. Ведь изменить можно лишь то, что вы осознаёте. Осознавая мир вокруг, вы найдете тайный путь к себе настоящему и к той жизни, которая вам предназначена. А деньги появятся потому, что исполнение ваших нужд и желаний не зависит от божественного провидения, хорошей кармы, капризов судьбы или игры случая. Проще говоря, состояние осознанности приносит счастье и успех, а деньги — это необходимое условие.

Я знаю, что Йога редко ассоциируется с деньгами. На Западе известность получила лишь одна разновидность Йоги — хатха-йога. Это физическая практика, которую отождествляют с йогой, и в наше время она приобрела невиданную популярность. (Я и сам ею увлекаюсь.) В этой книге мы не рассматриваем хатха-йогу, но если вы занимаетесь или интересуетесь ею, то знаете, что позы хатха-йоги помогают достичь единства ума и тела. Такова и общая задача Йоги: объединить то, что обычно существует раздельно. Для ясности я пишу «Йога» с заглавной буквы, когда имею в виду общую философию, а со строчной — когда речь идет о физических упражнениях.

Верно говорят, что не в деньгах счастье. Зато несчастье — в бедности. Я считаю, что приравнивать бедность к духовности — большая ошибка. Есть свои преимущества в том, чтобы жить в простоте, отречься от земных благ и посвятить свою жизнь духовным исканиям, но не так уж много людей и на Востоке, и на Западе сами выбрали бы такой путь. Безденежье, осознанно принятое на себя или вынужденное, которого вы не смогли избежать, не делает вас богатым духовно.

Смысл жизни у всех людей одинаков. И он таков: прикоснуться к щедрости духа, позволить ему обеспечить вас всем, что вам нужно. Однако потребности и желания — не разные ли это вещи? Исполнит ли Йога ваши мечты, дарует ли вам богатство? Все это неверные вопросы. Йога наполняет вас радостью — и это единственное мерило успеха. Потакая своим фантазиям и ища удовлетворения в деньгах, мы лишь восполняем нехватку радости.

Первая часть этой книги посвящена вопросам денег и богатства. Во второй части рассмотрены все аспекты благополучия. Йога учит находить все самое ценное: любовь, сострадание, красоту, истину, творчество и саморазвитие — в осознанности. Чем осознаннее ваша жизнь, тем легче получить все это в изобилии. Часть третья приведет вас на глубинные уровни Йоги, где в области бесконечных возможностей рождается радость осознания. Эта часть посвящена системе чакр — семи уровням, на которых можно настроить и полностью пробудить свою осознанность.

Если Йога приносит вам радость здесь и сейчас, то ваши потребности и ваши желания согласуются, потому что ваша жизнь гармонична. Помните об этом и о том, чего вы хотите достичь, когда будете читать эту книгу.

ЧАСТЬ 1

ЙОГА ДЕНЕГ

Йога — это наилучший способ привлечь деньги, распоряжаться ими, ценить их и использовать ради счастья и успеха. Я знаю, что это звучит странно. Индийская духовная традиция тесно связана с аскетизмом и отрешенностью от мира; обычно мы представляем себе седобородого отшельника, который медитирует в пещере в Гималаях. На самом деле Йога — не духовная (в религиозном смысле) практика. Йога — это наука осознания.

Когда вы поймете, как ведет себя сознание, вы обнаружите нечто поразительное: вы тоже начнете меняться вместе с ним. Ни одно другое знание так не меняет человека. Вы можете с удовольствием и даже с восторгом изучать историю, географию, физику, но это не изменит вас внутренне, не вызовет такой личной трансформации, как Йога.

Как ни странно на первый взгляд, но это напрямую связано с деньгами. С духовной точки зрения духу свойственна щедрость. Она проявляется как:

- *бесконечное изобилие;*
- *неограниченные возможности;*
- *безграничное творчество;*
- *милость, забота и сострадание;*
- *вечная любовь;*
- *способность дарить без меры.*

Все эти дары даны нам от рождения, и осознанность нужна человеку затем, чтобы дать им проявиться. Воплотите их в своей жизни, и вы станете по-настоящему богаты. Измерять богатство только деньгами — признак духовной пустоты. (Я ничего не знаю о регги, но великий музыкант Боб Марли однажды сказал совсем как йог: «Есть люди настолько бедные, что у них есть только деньги».)

Чтобы обрести богатство, которое не истощается, а придает жизни смысл, ценность и достаток, нужно проживать каждый день со щедростью духа. Тогда остальные ваши желания исполнятся сами собой.

Почувствуйте связь между сознанием и деньгами, и вы ступите на верный путь. Деньги — это не золотой запас в Форт-Ноксе, не купюры в кошельках и карманах. Деньги — это инструмент сознания. Поэтому ваше сознание определяет то, как вы смотрите на деньги, как их получаете и на что расходуете. Сознание всегда в движении, как и деньги. Сознание побуждает нас искать чего-то большего в жизни; деньги следуют за вами на этом пути и в должном количестве могут облегчить жизнь.

Если вы измените отношение к деньгам и научитесь видеть в них не цель, а способ взять от жизни больше, то сознание вас поддержит. В Йоге эта поддержка исходит от дхармы; слово «дхарма» в переводе с санскрита означает «поддерживать». Если вы следуете своей дхарме, жизнь дарит вам изобилие. Если не следуете — вас ожидает нужда. Без поддержки сознания нельзя добиться ничего ценного.

Концепция денег очень сильна, и с тех самых пор, как она зародилась (археологи выяснили, что первой

валютой был месопотамский шекель, и появился он около 5000 лет назад), деньги изменили мир. В современном обществе они все еще правят бал. Деньги считаются изобретением человеческого ума и выполняют четыре важные функции. Деньги — это вознаграждение, ценность, потребность и средство обмена. Задумайтесь, для чего они нужны именно вам, и поймете, что все четыре варианта присутствуют в вашей жизни.

Вознаграждение: деньги, которые дарят ребенку на день рождения; зарплата, которую получает каждый работник; чаевые для официанта в ресторане — все это награды.

Ценность: вложенные в поздравительную открытку деньги — это просто подарок, его не нужно заслуживать. Но так ребенку дают понять, что он ценен. Ваш оклад на работе соответствует ценности вашего труда, а для многих это еще и средство измерения самооценки.

Потребность: в нашем мире действует экономика услуг, которая стремится удовлетворить потребности в большей степени, чем физически необходимо. Если вам требуется консультация врача, высшее образование, новые покрышки и тысяча других вещей, то деньги дадут вам все, что вам нужно, и даже кое-что с избытком, например кроссовки последней модели или новый телевизор с экраном побольше.

Средство обмена: деньги компенсируют разницу между двумя предметами, которые отличаются по стоимости. Если вы продаете горный велосипед, а у меня есть для обмена только десяток яиц — деньги позволяют нам обменяться честно.

Эти и многие другие идеи, связанные с деньгами, являются продуктом сознания. Этот факт легко доказать. Йога добавляет недостающее звено — и оно-то и есть самое важное. Йога учит тому, что чем ближе вы к источнику осознанности, тем сильнее ваше сознание. Преобразуя эту силу в желаемые вещи и в деньги, которые вы за них платите, вы превращаете сознание в богатство.

Убрать деньги из этого клубка хороших и плохих решений невозможно. Они связаны со всеми нашими нуждами, ценностями, вознаграждением и обменом. Деньги — это валюта сознания. Вы получаете радость и доставляете ее другим. В любви, дружбе, в семье, на работе, в возможностях, успехах и неудачах — во всем как-нибудь да замешаны деньги.

С точки зрения Йоги сознание способно творить. Оно дает уму мысли, чувства, вспышки вдохновения и идей, понимание и озарения — и все, что мы ценим, в том числе любовь, сострадание, счастье и интеллект. Чем ближе вы к безмолвному источнику сознания внутри вас, тем больше благ вы сможете почерпнуть. В авраамических религиозных традициях эти дары называют божьей милостью или благословением. Но Йога ищет источник в себе, а не во внешней силе.

Концентрируясь на себе, мы перестаем быть просто высшими приматами и становимся проявлением чистого бесконечного сознания. Йога не осуждает за ценности. Наука сознания не ставит моральных рамок. Все желания равны, если они рождаются в сознании. Однако какие из них принесут вам благо, зависит только от вас.

ДХАРМА И ДЕНЬГИ

Щедрость духа не знает границ. Поэтому нет ничего более естественного, чем изобилие. Неестественны как раз скудость, бедность и нужда. И я знаю, что это серьезное утверждение. По поводу бедности и богатства существует очень много разных мнений. Социальная система часто работает против неимущих, и я не хочу никого обвинять или осуждать. Однако несправедливость и неравенство не могут навредить духу, даже затронуть его. Взгляните на жизнь любого человека в любом уголке земли — и вы найдете путь дхармы, которая поддерживает дух. Это внутренний путь, и все же немногие люди, на Востоке или на Западе, бедные или богатые, понимают, как обрести свое духовное право. Йога — это источник знаний, с которыми каждый может жить по-настоящему, жить той жизнью, для которой он предназначен, полноценной и богатой *внутренне*.

Ключ к богатству — следовать дхарме, то есть тому пути, который является наилучшим для вас. При этом то, что «лучше для вас», не определено заранее. У вас есть выбор; более того, вы делали выбор всю свою жизнь, и поэтому оказались там, где вы есть. Оглянитесь вокруг: ваша ситуация создана вашим разумом. Ваш дом и работа, ваше имущество, зарплата и сбережения — все это плоды сознания. Сами по себе вещи не самоценны. Можно быть несчастным в особняке

и радоваться в хижине. Работа может быть способом самореализации или изнурительным трудом. На зарплату можно наслаждаться жизнью или едва сводить концы с концами.

Если хотите получить от жизни больше, нужно четко представлять желаемое — и дхарма вам поможет. Сейчас я предложу вам записать свое представление об успехе, богатстве и полноценной жизни. Но перед этим разберемся, какие ценности дхарма поддержит, а какие нет.

Дхарма на вашей стороне, если...

Вы стремитесь быть счастливым и реализовать свой потенциал.

Вы отдаете себя другим.

Вас радуют успехи окружающих так же, как свои собственные.

Вами движет любовь.

У вас есть идеалы, и вы им следуете.

Вы выбираете мир.

Вы вдохновляете себя и людей вокруг.

Вы уверены в себе.

Вы слушаете и учитесь.

Вы не ограничиваете свой выбор.

Вы берете на себя ответственность.

Вас интересует новое.

Вы мыслите открыто.

Вы принимаете и цените себя.

Поскольку следовать своей дхарме — это естественный жизненный путь, то он дается человеку легко и просто. Но современная жизнь не помогает

следовать принципам дхармы, скорее наоборот. Нас подталкивают к жизни, которая порождает стресс, рассеянность, несчастье и бесконечные стимулы. Все это появляется, когда осознаёшь себя лишь поверхностно. На поверхности сознания происходит постоянная игра необоснованных требований и желаний. Они ничего не стоят в духовном плане и не имеют ничего общего с дхармой.

Йога разъясняет принципы работы сознания. Понимая их, каждый может выбирать, как ему жить. Вы можете ничего не знать о том, как устроен автомобиль: это просто полезный, но заменимый механизм. Но если вы слишком мало знаете о дхарме, то можете навлечь на себя множество проблем. Неосознанно мы мешаем духу поддерживать нас, и вот каким образом.

Дхарма не поможет, если...

Вы ставите свои интересы на первое место.

Вы идете к цели по головам.

Вы поступаете бесчестно.

Вы вините других в своих трудностях.

Вы отчаянно стремитесь к богатству.

Вы ставите материальный достаток выше счастья.

Вам безразличны нужды окружающих.

Вы уверены, что всегда правы.

Вы стремитесь контролировать и подавлять людей.

Вы не обращаете внимания на собственный стресс.

Вы не чувствуете любви.

Вы не умеете сопереживать и заботиться.

Вы берете больше, чем отдаете.

Вы упрямы и ограниченны.