

Прежде всего укажем качества, которыми успешный человек должен обладать: самоуверенность, твердость, непоколебимое спокойствие, решительность, самообладание и сильная воля. Для укрепления воли рекомендуется делать не то, что хочется, а то, что надо сделать. Это правило является действительным и по отношению к таким качествам, как самоуверенность и т.п. Например, вы нерешительны. Чтобы избавиться от этой слабости, старайтесь во всех случаях жизни проявлять решительность и бороться со своей слабостью. Вы не можете решиться, не знаете, как поступать. Твердо примите какое-либо решение и приведите его в исполнение (в последнем вся суть). Иногда не отменяйте раз принятого решения. Лучше сделать ошибку, принять не совсем правильное решение, чем стать жертвой собственного колебания. Начните проявлять решительность в случаях, в которых вы можете поручиться за успех. Постепенно переходите к более трудным действиям, требующим твердого решения. Самовнушение перед сном и при мускульных упражнениях принесет вам значительную пользу, как при воспитании характера, так и при развитии воли. Точно так же можно постепенно развить и другие качества. Постоянно стараясь преодолеть страх, вы в конце концов сделаетесь бесстрашным. Если вы легко смущаетесь, застенчивы, то старайтесь ходить прямо, смотрите всем в глаза, говорите громко и твердо, вкладывайте в свои движения всю вашу волю и энергию. Через короткое время застенчивость заменится самоуверенностью. Если ваши движения и манеры стремительны, если вы постоянно суетитесь, то старайтесь ходить, есть и говорить медленно, внушая себе эти качества перед сном и наблюдая за своими движениями и сдерживая себя. Вскоре это делается привычкой, и вы навсегда избавитесь от стремительности. Старайтесь проявлять во всех своих движениях, словах и мыслях такое качество, каким желаете обладать, и скоро заметите, что оно уже является частью вашего характера. Всегда поступайте так, как если бы уже были таким, каким хотите стать. Прежде, чем приступить к развитию воли, рассмотрим вред, приносимый страстями; причины, вызывающие их, и способы борьбы с ними. Нравственное очищение является одним из главных условий достижения психических феноменов. К числу страстей, подлежащих искоренению, относим: уныние и печаль, гнев, лень, чувственность, зависть, ложь, тщеславие и надменность.

Уныние. Состояние упадка духа или уныние овладевает человеком, входит в его привычку, делается как бы страстью. Если человек не борется с этим состоянием, подчиняется ему, то он губит этим свою энергию, физическую и умственную. Совет — сосредоточьте внимание.. на мыслях радости и счастья (в течение 2—3 минут). Затем сделайте себе соответствующее самовнушение, мысленно представляя себя веселым и жизнерадостным. После этого, чтобы поднять энергию организма, - вызвать легкое возбуждение нервной деятельности, - нужно прибегнуть к солнечному дыханию (3—5 минут) или к мускульному приему.

Печаль. Печаль — чувство более острое, чем уныние. Разница между ними заключается в том, что при унынии причина этого состояния скрыта, неизвестна; тогда как в основании печали всегда лежит ясно сознаваемая причина. Совет — размышление о вреде такого чувства, как печаль (2—3 минуты), за которым следует сосредоточение на мысли, что наше высшее “я” бессмертно и не подвержено земным страданиям (2—3 минуты), направление внимания на что-нибудь величественное, возбуждающее радость (например, можно вызвать мысленное представление ясного солнечного дня, мысленно смотреть на воображаемое лучезарное небо и стараться поддаваться влиянию этого радостного чувства, которое овладевает человеком при подобных условиях наяву), что потребует 3—5 минут. Затем дыхание, сопровождаемое поглощением энергии. Если печаль и уныние часто овладевают вами, нужно ежедневно (независимо от настроения) пользоваться самовнушением, прибегая, по мере надобности, к возбуждающему действию солнечного дыхания. Особенно полезным приемом является способ, служащий для возбуждения нервной энергии и описанный выше.

Гнев. Гнев бывает трех видов: 1) без внешнего проявления, 2) проявленный в слове и на деле (вспыльчивость) и 3) продолжительный гнев (злопамятство), переходящий в худшую форму гнева — ненависть. При гневе человек теряет значительную долю энергии, более значительную, чем при других страстях (за исключением чувственности). Совет — если ваш гнев еще не успел разрастись, то сосчитайте до 10, 15, 20, в прямом и обратном направлении, то есть 1, 2, 3 и т.д. до 10, а затем — 10, 9, 8, 7, и т.д. Повторите это несколько раз. Поглощение энергии при помощи дыхания как нельзя более уместно в данном случае. Повторите этот дыхательный прием 5—10 раз, сопровождая его сильным напряжением брюшных мускулов. Внушайте себе ежедневно, что вас не раздражают окружающие, что вас нельзя рассердить, вывести из себя и т.п. Так как сильный гнев производит потрясение нервной системы, ослабляет энергию, рекомендуем, чтобы предупредить эти последствия и восстановить нарушенное равновесие, следующее: сначала произвести упражнение плексуса, затем прибегнуть к лунному дыханию (2—3 минуты), потом к ритмическому (5 минут).

Чревоугодие. Чревоугодие заключается в чрезмерном употреблении пищи в количестве более значительном, чем это необходимо для физического существования. Сюда же относится потребление пищи ради вкусовых ощущений, не говоря о том, что чревоугодие приносит физическому организму значительный вред (ожирение и т.п.), оно способствует усилению таких страстей, как гнев и чувственность, и, кроме того, притупляет умственные способности, вызывает вялость, лень и является значительным препятствием на пути к психическому развитию, так как усиленная деятельность желудка отнимает громадное количество нервной силы, необходимой для процесса пищеварения, а удовлетворение страсти к пище сильно ослабляет волю; Совет — постепенное уменьшение пищи, которая, однако, должна быть питательной. Физические упражнения на свежем воздухе, которые вызовут нормальный, а не чрезмерный аппетит. Отвлечение мыслей от представления вкусных блюд. Солнечное дыхание оказывается в таких случаях весьма полезным. Усиливая обмен веществ, оно способствует сгоранию жиров и устраняет ожирение.

Чувственность. Ни одна страсть не отнимает у человека так много энергии, как чувственность. Оставаясь целомудренным в мыслях, в словах и действиях, человек сохраняет огромное количество нервных, эфирных и умственных сил. Производительная энергия, когда она обуздана и подчинена, легко может быть превращена в особый вид энергии, называемый “Оджас”. Действие оджаса таково, что один может высказывать высокие мысли прекрасным языком, но они не производят впечатления на людей; другой - не обладает ни красноречием, ни глубиной мысли, но слова его очаровывают (личное влияние). Это зависит от силы исходящего от человека оджаса. Совет — не употребляйте острых, возбуждающих средств и мяса.. Старайтесь достигнуть полного господства над своей фантазией и над своим телом в чувственном отношении. При сильных приступах чувственности пользуйтесь поглощением энергии путем дыхания.

На ночь нужно делать самовнушение спокойного сна без сновидений. Следует также концентрировать половую энергию в солнечном сплетении. Сосредоточьте внимание на представлении отвлечения половой энергии от половых органов и направления ее к солнечному сплетению. Дышите ритмически, мысленно представляя себе, как с каждым вдохом солнечное сплетение поглощает энергию. Через некоторое время вы почувствуете направляющийся к солнечному плексусу ток энергии. При желании использовать эту силу нужно дышать ритмически, направляя этот ток к голове (для усиления умственной деятельности), к больному месту и т.п.

Лень. В большинстве случаев лень зависит от недостатка энергии или же является дурной привычкой, результатом чревоугодия и пассивности. Она ослабляет волю и энергию. Если причина лени заключается в слабости нервной системы, в недостатке энергии, то лучшим средством является солнечное дыхание (когда требуется быстрый подъем энергии) и ритмическое дыхание для ежедневного применения. Во втором случае рекомендуем самовнушение действием, напряжение воли, а также физические упражнения. Хорошим приемом является борьба с усталостью. Несмотря на усталость, докончите работу и потом уже отдыхайте. Через некоторое время вы совершенно избавитесь от лени, а усталость будет исчезать по первому требованию воли.

Зависть. Зависть — это желание человека иметь “нечто”, будь то предмет или какое-нибудь достоинство, качества и т.п.. принадлежащее другому; желание, сопровождаемое раздражением, обидой, что данное лицо владеет этим “нечто”, а он нет. Совет — так как зависть сильно ослабляет волю и поглощает силу, нужно стараться быть равнодушным к обладанию чем бы то ни было: мысленно, словесно и на деле. Когда человек не ищет чего-нибудь, то эта вещь сама к нему явится. Удаление мыслей зависти, поглощение энергии и самовнушение помогут избавиться от зависти. Главную роль играет внимательное отношение (контроль) к своим мыслям. Всякую мысль, имеющую хотя бы отдаленное отношение к зависти, нужно подавить или изгнать совершенно и сосредоточиться на круге противоположных мыслей.

Ложь. Ложь бывает трех видов: 1) словесная, когда человек вводит в заблуждение других неверными объяснениями и толкованием фактов; 2) самообман — ” бессознательная ложь, при которой, обманывая других, человек начинает верить себе; 3) ложь жизнью, когда кто-либо обманывает других своими поступками, действиями, внешней жизнью. Ложь оскверняет разум и мешает совершенствованию. Никогда не лгите, даже в шутку. Всякая мысль вызывает вибрации, которые привлекают подобные же вибрации. Сознательно обманывающий других под конец начинает бессознательно обманывать и себя. Желательно по возможности быть правдивым, мысленно, словесно и на деле, чтобы отпечатки наших идей, речей и дел, запечатленные в ауре, не разъединились между собой; в каковом случае она бы должна была для продолжения существования заимствовать у нас новые силы. Таким образом, ложь — есть истинное самоубийство в миниатюре.

Тщеславие и надменность. Тщеславие заключается в стремлении значить для других или иметь преимущество в чужом мнении. Это заставляет человека искать внимания других людей, жаждать их похвалы и т.п., благодаря чему происходит потеря психических токов.

Неразрывно с тщеславием связана надменность, при которой человек услаждается мыслью о своем превосходстве над другими людьми. Подавляйте свою надменность, ибо она ведет к заблуждениям, отталкивает от вас людей и растрчивает вашу силу. Подавляйте также стремление услышать одобрение своим поступкам и т.п. Тщеславие ставит в зависимость от других людей. Не удовлетворяйте его, и вы сэкономите силу, которая привлечет к вам внимание других людей, без всякого с вашей стороны усилия.

Что касается надменности, то вспомните притчу о мытаре и фарисее.

Сребролюбие — страсть к стяжанию, стремлению к чрезмерному приобретению имущества (помните Плюшкина из "Мертвых душ"?). Сребролюбие является крайне значительным препятствием духовного усовершенствования человека. Христос сказал, что скорее канат пройдет через игольное ушко, чем богатый попадет в царство небесное.

Постоянная забота о земных благах отвлекает внимание от высших стремлений, притупляет возвышенные наклонности, развращает ум и душу человека и делает его рабом обстоятельств. Вот почему люди, стремившиеся к познанию высших планов, проповедовали отречение от материальных благ. Великий Учитель велел Своему ученику, спросившему Его о пути спасения, раздать имение нищим и идти на Ним.

Упражнения для укрепления воли:

1) Смешайте вместе по горсти семян (конопли, подсолнечников и т.п.), а затем, напрягая волю, разберите их по сортам.

2) Ежедневно, в точно установленное время, в течение 2—3 минут старайтесь рисовать одновременно одной рукой кружки, другой — квадратики. Такое упражнение служит и для сосредоточения внимания, и для концентрации воли.

3) Перебирайте четки, считая в то же время до 100, 200 и т.д.

4) Приняв удобное положение, повторяйте в полголоса или мысленно какое-нибудь слово, например, священный слог “Ом”, не останавливаясь и не отвлекаясь, преодолевая усталость и лень.

Эти упражнения нужно производить вначале по 5 минут, а затем. увеличивать до 15 минут; последнее упражнение нужно производить как можно дольше, так как оно не только развивает волю, но и способствует, сосредоточению. Эти упражнения производятся не все сразу, а по одному. Изучив первое (на что требуется около 1—2 недель), переходить ко второму, затем к третьему и т.д. Для развития воли применяются самые разнообразные приемы. Факиры сидят неподвижно и держат поднятые руки до тех пор, пока они не затекут. Христианские и другие подвижники применяют другие приемы, например, кладут определенное число земных поклонов или читают какую-либо молитву, по несколько тысяч раз в сутки, стоят неподвижно на камне, дают обет молчания и т.д. Правда, что те и другие объясняют свои действия различными молитвами, но, в сущности, то, и другое сводится к укреплению воли. Упражнения для развития воли встречаются в жизни на каждом шагу; нужно только уметь пользоваться ими.

Еще несколько приемов, могущих служить образчиками для других упражнений.

1) Когда вам хочется говорить, заставьте себя молчать.

2) Если кто-нибудь оскорбил вас, сдержите себя.

3) Заставляйте себя исполнять неприятные работы добросовестно и внимательно, без раздражения.

4) Попробуйте отказаться от пищи на сутки и более.

5) Попробуйте ничего не пить.

6) Если вы курите, то перестаньте курить.

7) Прекратите употребление вина, кофе и т.п.

Развитие голоса. Голос является значительным феноменом для влияния на других. Некоторые люди звуком своего голоса могут вызвать род очарования, которому поддаются не только отдельные личности, но и толпа. Когда вы хотите внушить что-либо, то должны говорить четко, твердо и убедительно, выражаясь кратко и понятно, властным, не терпящим возражения тоном: индийские йоги обладают сильным, чистым и звучным голосом. Это зависит от того, что они практикуют особое упражнение, развивающее голос, делающее его мягким и мелодичным. Это упражнение заключается в следующем.

Нужно вдохнуть воздух медленно, но сильно, через обе ноздри, стараясь вдыхать как можно продолжительнее. Затем следует задержать дыхание на 2- 3 секунды и выдохнуть воздух с силой, одним дыханием, через широко открытый рот. Повторяйте это упражнение ежедневно по несколько раз в день.

Чтобы сделать голос убедительным, надо вложить в него то или иное чувство; рекомендуем удалиться в уединенное помещение, в котором вам никто не мешает. Затем, представьте себе, что перед вами находится собеседник. Начните говорить громко, твердо, вкладывая всю вашу волю в произносимые слова, для упражнения выбирайте соответствующие фразы. Например, если ваш голос нерешителен и слаб, если вам надо отказать кому-либо или с достоинством просить о чем-либо, то говорите решительно со своим воображаемым собеседником, твердо отказывайте ему, повторяйте одну и ту же фразу несколько раз, стараясь вложить в голос всю вашу душу. При этом упражнении надо говорить гораздо громче, чем обыкновенно. Если после подобного упражнения вам придется иметь с кем-либо разговор, объяснение и т.п., придется кому-нибудь отказывать или что-нибудь просить, вы увидите, что голос ваш будет твердым, сильным и решительным. При разговоре никогда не следует торопиться. Лучше медленно, чем очень быстро. Еще одно замечание. Если кто-нибудь при разговоре с вами станет повышать, голос, то вы начните говорить тише и медленнее, спокойнее, и ваш собеседник тоже успокоится. Кроме того, надо научиться уметь молчать. Предположим, что вы начали разговаривать о предмете, интересующем вашего собеседника. Как только заговорит он на свою любимую тему, замолчите, слушайте, не перебивайте и не возражайте.

Для развития голоса можно рекомендовать нечто в роде вибраторного массажа. Почти закрыв рот, оставляя маленький проход (сложите губы так, как складывают их, когда свистят), пойте с силой звуки: б-б-б, в-в-в, г-г-г, д-д-д, н-н-н, м-м-м и т.п., на сколько хватит дыхания, и переходя от одного к другому. Отдохните, вздохните, как можно больше воздуха и начинайте снова. Приложите все силы, чтобы научиться вкладывать в свой голос любое чувство, любое выражение. Каждое ваше, слово должно быть рассчитанным внушением.

Жест. К области жеста мы относим внешние проявления воли, каковы, например, некоторую сознательные движения (жестикаляция, применяемая в целях пояснения чего-либо и т.п.), а также бессознательные воздействия на тело (походка, определённое выражение взгляда и пр.). Каждому известно, какое значение имеет решительный, величественный вид. Каждый такой человек производит более сильное впечатление, нежели суетливый, лишенный выдержки. Нужно всегда иметь серьезное, твердое выражение лица. Ничто так сильно не отталкивает людей, как злое, хмурое лицо; но посторонняя улыбка говорит скорее о недостатке достоинства, чем о доброте. Лицо

Как воспитать волю и характер

Автор: Aurilv

22.11.2009 22:42 -

должно быть спокойным, ласковым, но серьезным. Нужно упражняться перед зеркалом, придавая своему лицу, серьезное и твердое выражение и удерживая это выражение, как можно дольше. Что касается походки, то она должна быть твердой, уверенной, неторопливой, важной. Движения и манеры должны быть плавными, спокойными, проникнутыми чувством собственного достоинства, уверенностью и энергией. Во всех движениях нужно проявлять силу воли и самоуверенность.

<http://www.nepoznannoe.net>