Искусство успешного действия

Возможность принимать правильные решения заложена природой в спокойном состоянии нашего ума. Все, что нужно - это развить способность ума оставаться ясным и спокойным в любой ситуации, даже при самой активной деятельности.

Вы замечали, что если Вы напряжены или взволнованы, то все "валится из рук", ничто не складывается так, как надо, действия не приносят желаемого результата? Поэтому если нужно сделать что-то важное: решить проблему, подготовиться к экзамену, поговорить о чем-то серьезном, - мы всегда подыщем для этого тихое место, где ум может успокоиться. Если уму предоставлена такая возможность, то он становится более ясным, сосредоточенным и способен принимать более правильные решения.

Проблема заключается в том, что из-за быстрого темпа жизни мы редко можем уединиться в тихом месте, а если такая возможность имеется, наш ум не в состоянии успокоиться из-за стресса и напряжения. Он всегда возбужден бесконечным хороводом мыслей.

Трансцендентальная Медитация учит ум успокаиваться, достигать совершенно спокойного, но в то же время полностью сознательного состояния наименьшего возбуждения.

Это спокойное состояние ума является четвертым фундаментальным состоянием сознания (наряду с бодрствованием, сном и сновидениями), оно всегда незримо присутствует, только мы не можем ощутить его, не можем пользоваться им из-за повседневной суеты нашей жизни. В действительности, этот самый глубокий уровень сознания, называемый также "чистое сознание" или "трансцендентное сознание", - область максимальной энергии и интеллекта. Здесь возникают все мысли. Здесь источник творчества.

Когда мы переживаем это состояние регулярно (в ходе занятий Трансцендентальной

Медитацией), мы учимся сохранять спокойствие ума всегда, когда нам это нужно.

При этом спокойствие ума не означает апатию и безразличие.

Совсем наоборот. Когда благодаря Трансцендентальной Медитации растворяются стрессы и напряжение, у нас проходит усталость, мы становимся более деятельными и энергичными, при этом ум работает яснее и собраннее, мы принимаем более вариативные и нестандартные решения, а это и есть залог успеха в любой деятельности.

В результате в нашей жизни начинает работать принцип "делай меньше и достигай больше". Прилагая меньше усилий и получая больше удовольствия, мы достигаем большего успеха во всех своих делах.