

## Предисловие

Различные виды единоборств существовали почти у всех народов. В настоящее время известно более полутора тысяч видов боевых искусств. У них немало общего в происхождении и целях, однако, есть и различия. Постоянно возрастает число поклонников восточных единоборств, что, естественно, находит свое отражение в написании научной и методической литературы. Основная причина популярности восточных единоборств в том, что они включают методики достижения гармоничной личности и духовности.

Учебное пособие посвящено важной и актуальной теме — влиянию искусства современных спортивно-боевых единоборств, в частности Киокушинкай карате, на *развитие личностных качества спортсмена*. Автор обобщает современные знания методологии и психологии в подготовке спортсменов от новичков до высших уровней мастерства. По мнению автора, любой вид деятельности, в частности все виды спортивной деятельности, — это движение энергии, где грамотное напряжение мышц, воли, разума и духа приводит к формированию гармоничной личности и трансформации эго-сознания.

Пособие носит двойное название. Первая часть *«Гармоничное развитие личности»* говорит о том, что книга посвящена изучению и развитию психологических и духовных качеств личности. Поэтому книга открывается описанием концепций личности, принятых в отечественной, западной и христианской психологии, буддизме и йоге. Вторая часть *«Карате: йога, аутогенная тренировка, особые состояния сознания»* констатирует факт, что занимаясь карате можно качественно изменить личность, но это только в том случае, если спортсмен научится управлять своим умом посредством настройки, сонастройки, концентрации и медитации, как в обыденной жизни, так и в процессе тренировочного процесса и во время соревнований.

Автор отмечает, что *основная задача книги — показать спортсменам и тренерам возможности гармоничного развития личности при помощи занятий спортом, в частности Киокушинкай карате*. Гармонизация личности, достижение вершин спортивного мастерства

совершается при сочетании функциональных возможностей *обыденного состояния сознания и особых состояний сознания*. Для этого применяют совокупность методов психической саморегуляции, настройку, внушение, самовнушение, самогипноз, концентрацию и медитацию.

В пособии рассматриваются вопросы применения психотехнологий в работе со спортсменами на всех этапах спортивной карьеры. Структура книги тщательно продумана и вносит свою новизну в теорию и методологию подготовки спортсменов не только в области единоборств, но и других видах спорта.

Существенное значение для развития воли, спортивного характера и духа связано с тем, насколько тренер и спортсмен понимают и придают значение требованиям, разработанным в теории и практике восточных единоборств, а также тому наследию, которое несет йога. *Психологии йоги автор уделяет особое внимание в седьмой главе, так как подобные вопросы практически не представлены в спортивной литературе*. Искусство йоги и искусство восточных единоборств тесно взаимосвязаны, одно и другое имеют древнюю историю и направлены на формирование гармоничной личности и раскрытие сознания души. Для того чтобы достигнуть особого состояния, а затем и медитативного состояния, раскрывающего высшие способности и силы, человек должен научиться осознанно и правильно выполнять все ступени йоги.

В книге представлены методики психологической диагностики, на основе которых можно проводить психокоррекцию и психотерапию. Поставленные в конце книги вопросы и приведенный список литературы направлены на постоянное повышение знаний по психологии личности и искусству Киокушинкай карате.

Все главы книги написаны на высоком методическом, интеллектуальном и духовном уровне, имеют практическую направленность, что, несомненно, вызовет интерес у всех любителей восточных единоборств, читателей, психологов, врачей, педагогов, тренеров и спортсменов.

*Н.А. Кравцова*, д-р психол. наук, проф., зав. кафедрой клинической психологии ФГБОУ ВО «Тихоокеанского государственного медицинского университета» (ТГМУ) Минздрава России

*Е.В. Сергеев*, черный пояс, 6 дан, Всемирная федерация Каратэномичи России, эксперт, рефери и инструктор международной категории

# Введение

*Обучаясь искусству борьбы, вы обучаетесь тому, как избежать борьбы, что возможно только на уровне духовной личности.*

Во все времена люди искали виды деятельности, способы и методы для успешного выживания в природе и социуме. Наиболее развитые индивиды шли дальше, искали способы и методы раскрытия сознания личности в единении с душой. В этом плане огромный опыт накоплен в философии и психологии восточных видов единоборств. Но время не стоит на месте, человек развивается и вносит свои изменения в древние традиции.

В современных условиях возрастает значимость психологических факторов в совершенствовании качеств человека и его мастерства во всех видах деятельности. Это относится и к спорту, но особенно к тем видам, где велик риск физического и психического травматизма. В данной книге говорится том, какое место занимают восточные виды боевого искусства (в современном их осмыслении), в частности Киокушинкай карате, в формировании характера и духовного становления человека. Боевое искусство — одна из форм общественного сознания, духовной культуры. Боевые единоборства становятся искусством, если имеют четкую философскую, методологическую и морально-этическую базу, позволяющую формировать гармоничную личность. Любая деятельность, как и любой вид спорта, может стать и становится средством (искусством), направленным на раскрытие сознания в физическом теле и уме. Любой вид деятельности, в том числе и спорт, — это движение энергии, где грамотное напряжение мышц, воли, разума и духа приводит к формированию гармоничной, духовной личности, ускоренному развитию сознания и трансформации эго-личности.

Отсюда вытекает и основная задача книги — показать спортсменам и тренерам возможные пути сознательного развития гармоничной, духовной личности, доступные методы достижения гармонии между

энергиями внешнего мира, тела, ума и души (гармонии: земля — человек — небо).

Если этого не происходит, если труд, общение, игра, учеба, спорт, образование не способствуют переходу личности на более высокие уровни сознания, универсализации природных функций, то данные виды деятельности только задерживают эволюционное развитие человека. Более того, любой вид деятельности, выполненный автоматически или ради развития эгоистических качеств и потребностей, постепенно приводит к развитию гиперэго и деградации индивида. Гиперэго делает любого человека максимально эгоистичным. Свои интересы он ставит на первое место, чем приносит страдания себе и другим людям, вместо мира, доброты и счастья.

Системы восточных единоборств создавались не для укрепления или развития эго-сознания личности, но для его трансформации и раскрытия сознания души.

Человек приходит на Землю с одной-единственной целью — научиться осознанному и максимальному использованию всех видов энергии, которые излучает душа или высшее «Я». Для этого он наделяется миссией, программой жизни и всеми потенциальными возможностями, которые раскрываются в разнообразной внешней и внутренней деятельности [73].

В настоящее время боевое искусство практикуется во многих странах мира в основном в виде спортивных упражнений с целью физического, психического развития, социального престижа, как средство самообороны. Духовная же составляющая остается маловостребованной. Правильно построенная **методология спорта** способствует эволюции человека и ведет к гармоничному единению сознания физического тела, психики, жизненной силы и сознания души. **Методология науки** — это совокупность положений (целей, идей, принципов и методов), помогающая исследователю получать и теоретически систематизировать объективные знания о действительности. «Методология — это логика подбора методов и последовательности их применения, которая позволяет выбрать более прямой путь к истине» (Википедия).

Известны случаи, когда великие спортсмены, перейдя на тренерскую работу, не смогли добиться заметных результатов. Это можно объяснить тем, что они не владели теорией и методикой спорта, спортивной тренировки. Они не учитывали того, что каждый ученик-личность

уникален, неповторим по своим физическим, психическим, интеллектуальным и духовным способностям. С другой стороны, выдающимися тренерами современности становились люди, не имеющие громких спортивных титулов. Но в своей работе они изучали теорию и методику физической культуры, владели знаниями педагогики, психологии, философии, медицины, биомеханики и других смежных наук, искали и находили пути их совершенствования и внедрения в практическую деятельность.

Учебное пособие состоит из восьми глав. В **первой главе** кратко представлены некоторые психологические концепции природы человека и личности, принятые в отечественной и западной психологии, христианской психологии, буддизме и йоге. Положения этих дисциплин составляют фундаментальную основу в построении всех систем боевых единоборств. Рассматриваются философия, психология и методология раскрытия сознания личности во время занятий боевыми видами единоборств, которые сложились в Азии и Европе, где основную роль играют конфуцианство, даосизм, буддизм и йога. Методологический и психологический акценты в этой главе сделаны на особенностях духовной культуры китайского ушу.

Во **второй главе** раскрываются история и философия стиля Киокушинкай карате и тот неповторимый вклад в гармоничное развитие личности, который был внесен в данный вид восточного единоборства Масутацу Оямой.

**Третья глава** посвящена методологическим, техническим и психологическим особенностям стиля Киокушинкай карате, правилам проведения соревнований, особенностям тренировочного процесса, присвоения поясов. Приводятся конкретные тактические приемы и методы ведения боя на разных дистанциях, особенности тренировочного процесса.

В **четвертой главе** акцент поставлен на воспитании личности спортсмена (в том числе и в подростковом возрасте), спортивного характера, волевых качеств, которые необходимы не только в спортивной деятельности, но и в мирской жизни. Раскрываются вопросы психологии воли, особенности кризисов и вредных привычек в спортивной карьере.

Стоит отметить, что пятая, шестая, седьмая и восьмая главы книги построены таким образом, чтобы они методологически, психологически и практически были полезными тренерам и спортсменам в любых видах спорта.

В **пятой главе** представлены характеристика психических состояний, методы стимуляции психических процессов и состояний в спорте. Приводится методика аутогенной тренировки, применяемая в спортивной психологии. Особое место отводится вопросам теории и практики внушения, самовнушения, гипноза, концентрации и медитации. Эти методы применяются в сборных командах России и СНГ в разных видах спорта, в том числе и в спортивно-боевых единоборствах. Раскрываются функции физиологии мозга, связанные с самовнушением, особыми состояниями сознания, которые возникают в тренировочном процессе и во время соревнований.

В **шестой главе** раскрываются роль и значение спортивной гипнотерапии в достижении оптимального боевого состояния спортсменов. Продолжается более детальное рассмотрение роли внушения, самовнушения, измененного состояния сознания в достижении высших результатов в спорте. Показывается высокая эффективность сочетания методов гипноза и самовнушения, что приводит мозг (психику) в особое состояние сознания с обыденным сознанием во время подготовки спортсменов высшей квалификации. Рассматриваются вопросы применения психотехнологий в работе со спортсменами на всех этапах спортивной карьеры. Все методы направлены на формирование психологической надежности и стабильности качеств личности, на выведение спортсмена к вершине его спортивной деятельности.

**Седьмая глава** посвящена психологии йоги. В ней представлена методология и психология йоги в виде восьми ментальных дисциплин, которые совершенствовались на протяжении тысячелетий лучшими умами человечества. Отмечаются обязательная последовательность и безукоризненность в выполнении йогических приемов самопознания. Чтобы достигнуть высокой концентрации и медитативного (особого) состояния сознания, раскрывающего высшие способности и силы, человек должен научиться полному контролю своих психических процессов. Достижение **особых состояний сознания**, к которому стремятся восточные виды единоборств, раскрытие высшего «Я» возможны только в том случае, если ученик выполняет моральные заповеди йоги, имеет духовного учителя и искренне стремится к слиянию сознания личности, души и Духа.

В **восьмой главе** приводятся методики психологической диагностики, психокоррекции и психотерапии, что позволяет более осознанно

подходить к пониманию и развитию качеств личности: темперамента, мотивов, потребностей, воли, характера спортсмена.

Поиск ответов на контрольные вопросы, поставленные в заключение книги, способствуют развитию мыслительных способностей и творческой активности. Поиску наиболее верных ответов способствует обширный список литературы, он нужен тем, кто желает более глубоко изучать сознание человека, применять полученные психологические и духовные знания в обыденной и спортивной жизни.

Книга будет интересна и полезна не только тем, кто занимается восточным боевым искусством и западными видами спорта, тренерам и спортсменам, но и всем, кто ищет пути к гармонии между Духом, душой, умом и сознанием физического тела.

# Глава 1

## РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В АЗИАТСКИХ И ЕВРОПЕЙСКИХ ЕДИНОБОРСТВАХ

*Вся жизнь — это самопознание человеком самого себя.*

### 1.1. Природа человека и личности в психологии, христианской антропологии, буддизме и йоге

Природа человека и развитие личности по своей теоретической и практической значимости являются фундаментальной проблемой, что нашло свое отражение в философии, социологии, антропологии, психологии, педагогике, религии, йоге. С самого начала становления науки ученые ищут ответы на вопросы о *природе человека и личности, о смысле жизни*. Данные поиски составляют самую глубинную *духовную потребность человека — познание самого себя*.

Понятие «человек» неразрывно связано с понятием «личность». В различных областях знаний есть свое понимание природы человека, все они дополняют друг друга. Природа человека бесконечно сложна и динамична во времени и пространстве, имеет множество граней, поэтому все ее содержание не укладывается в рамки одной какой-либо концепции. Личность всегда принадлежит времени, определенной культуре и постоянно меняет свое содержание. Загадкой является не только личность индивидуального человека, но и личность того или иного этноса, нации, личность страны, Личность Единого Человека Земли, возможно — Личность Вселенной. Полное понимание содержания личности может быть достигнуто только при изучении человека как целостности. Изучая личность, мы изучаем самого себя в прошлом, настоящем и возможном будущем. Есть существенные различия (или дополнения) в понимании природы человека и личности в восточной психологии [50, 92, 125], западной психологии (бихевиоризм, психоанализ, гештальтпсихология, гуманистическая психология) и отечественной психологии [9, 105, 156].



Современная *психология личности*, являясь научной дисциплиной, представляет умозрительные рассуждения о природе человека, которые могут быть подтверждены экспериментально. Исследованием проблем человеческой личности занимаются *персонологи*. В психологии не существует общепринятого определения личности, в ее структуру включают разнообразные характеристики от физических особенностей до черт характера. Структуру личности часто называют как «Я-комплекс» или просто «Я». Существует множество теорий и определений личности. А.Г. Асмолов, доктор психологических наук, академик РАО, дает следующее определение личности: «*личность* — это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих» [9]. Личность представляется как саморазвивающаяся, саморегулирующаяся, самоуправляемая система. Уровень развития самоуправления и самоорганизации служит одним из главных характеристик личностного развития, и каждый человек вырабатывает свою систему нравственных и духовных качеств.

Построим рабочее определение личности. *Личность* есть энергоинформационные отношения, возникающие между индивидом, людьми, обществом, природой, это движение энергии ума и души в физическом теле, сознании и бессознательном. Чтобы ответить на вопрос, как происходит развитие человека и личности, необходимо знать законы, силы (энергии) и ритмы Вселенной, какие виды энергии, в какое время вступают во взаимодействие, какова их роль и механизм влияния.

Кратко представим видение природы человека и личности сложившиеся в академической психологии, христианской психологии, буддизме и йоге. «Человек — общественное существо, живет в сообществе себе подобных. Он включен в систему связей и отношений с другими людьми, занимает в ней собственную позицию, имеет определенный статус, играет различные социальные роли» [136, с. 12]. «Человек — биологическое существо, обладающее даром мышления и речи, способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда». Согласно этим парадигмам строятся многочисленные практики развития личности, диагностические и психотерапевтические методы. Стоит отметить, что академическая

психология во всех подробностях изучает природу, субъективный мир, качества социальной (внешней) личности, но крайне мало уделяет внимания внутренней личности, душе и Духу. Есть и такие определения: «Человек — это робот биологического типа, являющийся венцом исторической эволюции. Социальное существо, наделенное разумом, речью и психическими возможностями, стоящее по своему развитию выше всего живого на Земле».

В *христианской психологии* человек представлен телесным, душевным и духовным существом, возвышающимся над природой [5, 104]. Христианская психология, как научная дисциплина, основывается на богословской антропологической модели, где человек есть единение трех природ: тела, души и духа. Душа человека соединяет в себе оба мира — духовный и телесный, являя гармонию в мироздании. Понятие «человек» относится и к душе, и к телу, и к духу. Под духом понимается то, что связывает личность человека со всем человеческим родом во всех видах бытия. Духовность — это особый способ существования, который дает личную независимость от всего органического (телесного) и душевного, независимость от влечений, потребностей, желаний, страстей. Личность объединяет и вбирает и тело, и душу, и дух, которые представляют ее определенные уровни. Человек является частью космоса, и космические силы влияют на него извне и изнутри. Высшим проявлением творчества для человека есть развитие своей личности, что невозможно без духовной жизни и помощи свыше. Отечественный психолог, академик В.Д. Шадриков пишет, что существуют следующие понятия, наполненные конкретным смыслом: духовная личность, духовное сознание, духовный опыт, духовное делание, духовное общение, духовные способности и т.д. [155].

В *буддийской психологии* сложилось свое представление о человеке, которое очень сильно отличается от западного понимания. «Человек — это совокупность 108 безудержных страстей (вожделений, грехов, которые заставляют нас страдать и мучиться) — мы, люди, состоим из этих страстей и ничего иного». Буддизм говорит, что человек есть многообразие разновидностей сознания. Есть бесконечное множество и других разновидностей (форм) сознания, например: медведь, мамонт, динозавр, муравей и т.д. В буддизме носителями сознания являются и животные, и жители ада. Рождение же в форме человека — достаточно редкое явление.

Основы буддизма были заложены Сиддхартхой Гаутамой, который вошел в мировую историю под именем Будды. В основе учения буддизма лежит путь к *нирване* [58, 121]. Достижение нирваны (просветления) заключается в длительном процессе самопогружения и самокоррекции своих действий и мыслей. Буддийская психология направлена на изучение человеческого сознания, поведения и культуры деятельности с целью достижения *высших состояний сознания*. Учение охватывает не только переживания обыденного человека, но и переживания высочайшего уровня.

Буддийская психология включает научное знание, принципы, методологические и психотехнические практики и выделяет множество классов (уровней) сознания, которые открываются с помощью *интроспективной медитации*. В буддизме выработаны эффективные методы психотренинга и психической регуляции [3, 58, 121, 146]. Индивид рассматривается как цепь мгновенных комбинаций — дхарм, унаследованных, образующих *личность*. Дхармы объединяются в пять групп: *рупа, ведана, самджня, санскара, виджняна*. Рупа — телесная масса индивида, состоящая из четырех стихий (земля, вода, воздух, огонь), обладает примитивной сенсорикой. Это аналог бессознательного, досознательного опыта. Ведана (ощущения) — психическая реакция на раздражитель (приятное, неприятное, нейтральное), обуславливает привязанность человека к чувственному миру. Самджня (восприятие) — высокая ступень сознательности, возможность сознательной жизни. Санскара (формирующий фактор) — состоит из бессознательных отпечатков предшествующих действий, программирующих психику человека. Виджняна (сознание) — занимает высшее место в системе пяти групп (сканх).

Основные *истины буддизма* заключаются в том, что *вся жизнь человека — страдание*. Эта истина основана на признании непостоянства и проходимости всех вещей. *Причина страдания — наличие наших желаний*. Человеку свойственно думать, что желание является подлинной движущей силой человеческого существования. Если их отбросить, то это лишит его побудительных мотивов, удовлетворение бесконечных желаний — единственная человеческая радость.

Вся деятельность в буддизме направлена на очищение сознания многогранной личности-эго, состоящего из желаний. Пока этого не сделано эго будет принимать всевозможные утонченные формы желаний, даже

такие, когда мы представляем, что свободны от эго. «Избавление от эго и избавление от желания закладывает фундамент внутренней духовной свободы» [167, с. 93]. *Эго-личность (внешняя, ложная личность) и желания формируют ложный способ существования, ложный способ осознания, ложный способ использования энергии ума, эмоций и физического тела.* При этом ум, ограниченный силами эго, не может находиться в единстве и гармонии со своим высшим «Я», со всем миром. Освободиться от эгоизма, значит, освободиться от любого личного желания. Пока человек не свободен от чувства эго, реальной свободы, любви, радости и блаженства быть не может. Эго находит самые мощные средства для продления своего существования в уме, в бесчисленных видах человеческой деятельности, в эмоциях, теле. Избавиться нужно от всех типов желаний — от тех, что называются хорошими в такой же степени, как и от тех, что называются плохими. Это возможно только в результате достижения *нирваны*, что в буддизме понимается как угасание страстей, желаний, прекращение жажды.

Для избавления от желаний нужно следовать *восьмеричным путем спасения*. Определение этих ступеней на пути к нирване и является основным в учении Будды, которое называют *срединным путем*, позволяющим избежать двух крайностей: потакания чувственным удовольствиям и истязания плоти. Учение называют восьмеричным путем спасения, потому что оно указывает на *восемь состояний*, овладев которыми, человек может очистить ум, достичь спокойствия, мира и интуиции. Вот эти состояния:

- **правильное понимание:** следует поверить Будде, что мир полон скорби и страданий;
- **правильные намерения:** следует твердо определить свой путь, ограничить свои страсти и стремления;
- **правильная речь:** следует следить за своими словами, чтобы они не вели к злу, речь должна быть правдивой и доброжелательной;
- **правильные поступки:** следует избегать недобродетельных поступков, сдерживаться и совершать добрые дела;
- **правильный образ жизни:** следует вести жизнь достойную, не принося вреда живому;
- **правильные усилия:** следует следить за направлением своих мыслей, гнать все злое и настраиваться на доброе;

- **правильные помыслы:** следует уяснить, что зло — от нашей плоти;
- **правильная сосредоточенность:** следует постоянно и терпеливо тренироваться, достигать умения сосредоточиваться, созерцать, углубляться в поисках истины.

Первые две ступени направлены на достижение мудрости (праджня). Следующие три — нравственное поведение (шила). И наконец, последние три приводят к дисциплине ума и достижению **самадхи**. Однако эти состояния нельзя понимать как ступени лестницы, которую человек осваивает постепенно. Здесь все взаимосвязано. Нравственное поведение необходимо для достижения мудрости, а без дисциплины ума мы не сможем развить нравственное поведение. Мудр тот, кто поступает сострадательно; сострадателен тот, кто поступает мудро. Мы видим не сам мир, а лишь его отражение в нашем уме.

В *психологии йоги* сложилось свое понимание природы человека и личности, выверенное на практике [18, 49, 50, 99, 150, 170, 163]. **Восточная психология (йога)** считает, что человеческое существо представляет единение тела, жизни, ума, разума и Атмы (Духа). Человеческое существование (эволюция) связано с деятельностью посредством тела, познание осуществляется благодаря уму, осознание — раскрытием силы души и Духа. Йога — совокупность духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного состояния. «Человек есть Дух, использующий ум, жизнь и тело для индивидуального и общественного переживания и самопроявления во Вселенной. Этот Дух есть бесконечное существование, ограничивающее себя в видимом существе для личного опыта» [49, с. 41].

Понятие «личность» удобно рассматривать в свете знаний крийя-йоги и интегральной йоги. В йоге говорится, что в человеке находится множество личностей, которые образуют две личности: внешнюю и внутреннюю. **Внешняя личность** состоит из дуальных качеств, это дуальное существо, оно формируется в физическом теле и представляет субъективный мир человека в виде психики (процессов, свойств, состояний, характера, потребностей, ума, эго и т.д.). Она включает в качестве главных инструментов эго, ум и интеллект. Любой человек является личностью-эго независимо от возраста, образования, социального ста-

туса, умственного и духовного развития. Внешняя или фрагментарная личность — это маска, оболочка, покрывало души, многочисленные временные социальные роли. Личность есть временное существо, она возникает и развивается при жизни человека и исчезает с его смертью. Центр личности — эго, оно не имеет устойчивой структуры и определенного места пребывания, может располагаться в любой части личности, чаще в эмоциональном, реже в интеллектуальном поле. Стоит особо отметить, что внешняя личность — это не главная, не определяющая структура в человеке. В качестве главного компонента выступает *душа*, в основе которой *чистое Сознание (Дух, Дао, высшее «Я»)*.

*Внутренняя личность* находится за пределами внешней личности, в глубине сознания, она тесно связана с душой (высшим «Я») [49, 50]. Гармоничное развитие приводит к созданию *интегральной личности* — единству внешней, внутренней личностей и души. *Душа* — это центр психического, она облачена во множество оболочек (личностей), возрастающих по своей плотности до самой грубой материальной формы. Когда интегральная личность и душа достигают полной силы, возможна самореализация, что проявляется в виде святого, мудреца, провидца, дважды рожденного (подробнее см. в разделе 8.9). Если душа слабо проявлена в теле (сознании внешней личности), то даже если человек обладает блестящим интеллектом, сильным эмоциональным характером, большим запасом здоровой витальной энергии, выносливым и сильным физическим телом, все равно, он только стоит на пути духовного развития.

Эволюционирующая душа создает необходимые ей инструменты, это *внешняя и внутренняя личности, и наделяет их определенными силами*. Опыт внешней личности передается внутренней личности и душе, душа, через внутреннюю личность, помогает развитию внешней личности. Так рождается духовная, интегральная личность [63, 66]. Душа получает опыт земной жизни и развивается вместе с эволюционирующим умом, жизнью и телом. Голос души нелегко услышать, это возможно при полной тишине ума внешней личности. Для успокоения ума в йоге разработаны самые разнообразные практики.

Человек приходит на Землю для того, чтобы осознать свое Божественное происхождение, это и есть цель его существования, саморазвития. Душа совершает круги развития до тех пор, пока не выполнит своего предназначения, свою миссию [73] и сольется с высшим «Я». Душа

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)