

Свами Шивананда

Биографический очерк

От издателей

В нынешнее время весь мир гонится за материальными достижениями. В представлении мирских умов, ослепленных грубой чувственностью, все, что не входит в круг знаний материальных наук, не имеет какой-либо ценности или привлекательности. Они понимают прогресс только с точки зрения обладания материальной собственностью. Материалистическая философия имеет много приверженцев, и проповедники учения "Ешь, пей и женись" становятся все активнее. В результате мир превратился в настоящее поле битвы, так как битва неизбежна там, где столько индивидуумов, одолеваемых ненасытными амбициями, гонятся за наслаждениями и предметами желаний, которые ограничены числом и обусловлены таким множеством взаимосвязанных причин. Эта земная плоскость мала, ограничена, подвержена изменениям и уничтожению. Человечество понесет <\$!потерпит не говорят> невозместимую утрату, если некая спасительная сила не поможет нам освободиться от безнадежных несообразных концепций и несовершенных идеологий.

Эта спасительная сила обязательно должна противостоять материалистическим влияниям и вести человека к достижению истинной цели человеческой жизни. Чтобы выиграть это сражение, она должна на самом деле превосходить по своему могуществу материалистической силы. К счастью, человечество всегда получало поддержку духовных сил, которые излечивали его от болезней и наделяли своих сторонников новым пониманием жизни, исполненной света и счастья. Как жаль, что лишь немногие ищут свет!

Мы предлагаем возлюбленным искателям еще одну работу Мастера Шивананды, Мастера Нового Века, содержащую замечательное изложение принципов и методов практики жизнеспасительной духовной науки. Не случайно она называется "Божественный Нектар", потому что, однажды вкусив его каплю, искатель не остановится до тех пор, пока не выпьет все содержимое. Писания Шивы--не просто педантичные формулировки, но мелодичная музыка, глубина и благозвучность которой вызывает в слушателях и читателях трепет и внезапную полную трансформацию. Они просты, обращены непосредственно к уму читателя и неизменно достигают своей цели.

Дорогой Читатель, войди глубоко в нектарные строки этой работы и будь счастлив.
Общество Божественной Жизни.

Рождение и детство

В четверг, 8-го+сентября 1887+г., в ранние часы утра, когда восходила звезда Бхарани, родился мальчик в деревне Паттамадай, на берегу реки Тамрапарани, в Южной Индии. Шри П.С.Венгу Йер, правительственный чиновник, и его достойная богобоязненная жена, Парвати Амбал, были счастливыми родителями этого ребенка. Счастливая пара дала этому своему третьему и последнему сыну имя Куппусвами.

Куппусвами был умным и озорным мальчиком. Уже тогда он проявлял признаки Гйати и любовь к ближним. Он жалел бедных, кормил голодных у дверей своего дома и часто просил отца дать кусок пирога проходящему мимо нищему. Бывало, что мать давала ему пирожки и сладости, и он, не съев сам ни кусочка, щедро раздавал их своим младшим товарищам, собакам, кошкам, воронам и воробьям. Он всегда приносил своему отцу цветы и листья для Шива Пуджи.

В средней школе Эттайпурама, Куппусвами всегда был первым учеником в классе и

каждый год получал призы. У него был мелодичный голос и замечательная память. Когда Его Превосходительство Лорд Эмфил, тогдашний губернатор Мадраса, приехал на охоту в Куру Малой Хиллз в 1901+г., Куппусвами спел на железнодорожной платформе приветственную песню. После школы, в колледже Пуручирапалли, он был постоянным участником дискуссий и спектаклей. Он чудесно исполнил роль Елены в постановке пьесы Шекспира "Сон в летнюю ночь" в 1905+г.

Куппусвами поступил в медицинскую школу в Панджоре. Он был необычайно трудолюбив и никогда не уезжал домой в выходные дни. Он проводил все свое время в госпитале, где имел свободный доступ в операционный театр. Куппусвами был первым студентом по всем предметам. По своим знаниям он превосходил докторов с их высокими степенями и уже в первый год учебы мог отвечать на такие экзаменационные вопросы, с которыми не справлялись даже выпускники.

По окончании курса он получил звание бакалавра медицины. Занимаясь практикой в Туручи, он начал издавать медицинский журнал "Амброзия". Его мать прислала ему сто рупий для начальных расходов на журнал. Позднее, когда ей потребовалось сто пятьдесят рупий для какого-то праздника, д-р+Куппусвами уже имел эти деньги. Но и тогда он распространял журнал практически бесплатно, так как был слишком скромн, чтобы просить у людей деньги.

Вскоре после смерти своего отца д-р+Куппусвами получил приглашение поехать в Малаю. Он всегда имел предприимчивый дух. И в 1913+г. он покинул Индию на борту "С.С.Тара". Куппусвами принадлежал к ортодоксальной браминской семье и остерегался принимать на корабле невегетарианскую пищу. Поэтому он взял с собой некоторое количество сладостей, приготовленных его матерью. Он был едва жив, когда корабль прибыл в Сингапур!

Д-р+Куппусвами описывает свои первые впечатления в Малайе: "Покинув корабль, я тотчас же отправился в дом д-ра+Йенгора. Он дал мне рекомендательное письмо к своему другу д-ру+Гарольду Парсонсу, практикующему врачу в Серембана. Когда я поехал к д-ру+Парсонсу, он представил меня м-ру+А.Г.Робинсу, управляющему расположенной поблизости каучуковой плантацией, на территории которой располагался собственный госпиталь. К счастью для меня, м-р+Робинс как раз нуждался в помощнике для работы в госпитале. Это был ужасный человек, с вспыльчивым нравом и исполинской фигурой, высокий и толстый. Он спросил меня: "Ты можешь самостоятельно управлять госпиталем?" Я ответил: "Да, я управлюсь даже с тремя госпиталами". Он сразу же назначил меня. Один из местных индийцев сказал мне, что, согласно их политике, я не должен брать менее ста долларов в месяц. М-р+Робинс согласился дать мне для начала сто пятьдесят долларов".

Молодой доктор работал с большим усердием. Он сталкивался здесь с необычайными трудностями, и через какое-то время он почувствовал желание расстаться с этой работой, но м-р+Робинс не позволил ему уйти.

Доктор Куппусвами был очень добрым, сострадательным, веселым, остроумным и мягкоречивым человеком. Он добивался успеха даже с безнадежными пациентами. Люди всюду объявляли, что он имеет особый дар от Бога к чудесным исцелениям и отзывались о нем, как об очень добром и сострадательном докторе с чарующим великодушным характером. В серьезных случаях он целые ночи проводил без сна. В своей частной практике д-р Куппусвами помогал бедным, даже не беря с них платы, но сам давал им деньги для специальной диеты или на покрытие расходов за лечение в госпитале. Он раздавал деньги, как воду.

Как-то ночью к нему явился один бедный человек, промокший до нитки, жена которого мучилась в родах. Доктор сразу отправился к ней и после оказания помощи остался ждать снаружи хижины. И только утром, после благополучного рождения ребенка, доктор вернулся к себе домой.

Несмотря на свою занятость, д-р Куппусвами помогал садху, санньясинам и нищим. Он посещал свадебные торжества, вечеринки и другие общественные собрания. Однажды некий

садху дал ему книгу "Джива Брахма Айкйан" Шри Свами Сатчидананды. Эта книга разбудила дремлющую в нем духовность. Он начал изучать книги Свами Рама Тиртхи, Свами Вивекананды, Шанкары, а также "Подражание Христу", Библию и литературу Теософского общества. Он был очень постоянен в совершении ежедневного поклонения, молитв и йоговских асан. С великой преданностью он изучал священные писания, такие как Гита, махабхарата, Бхагавата и Рамайана. Иногда он проводил Нандан Чаритан и пел бхаджаны и киртаны. Он практиковал Анахат Лайя Йогу и Свара Садхану.

Доктору нравилось хорошо одеваться и собирать забавные и причудливые изделия из серебра, золота и сандалового дерева. Приобретая иногда различные золотые кольца и ожерелья, он надевал их все сразу. Бывало, он носил десять колец на десяти пальцах! В магазинах он никогда не тратил время на то, чтобы выбирать, выискивать недостатки и торговаться. Он брал все, что попадалось на глаза и без колебаний оплачивал счета.

Для доктора не существовало соблазнов. Его сердце было чисто, как гималайский снег. Его безмерная филантропия, дух служения и отречения побуждали его любить всех. Люди признательно называли его "Сердцем Любви".

Как правило, богатый доктор был сам себе поваром, хотя его работа не оставляла ему много досуга. Лишь иногда он нанимал человека. Один такой повар захотел однажды иметь свою фотографию. Доктор с великим удовольствием отвел его в первоклассную студию и дал ему одеть для фотографии свой собственный костюм, туфли и шляпу.

Отречение

Время шло, и чем больше он размышлял, тем больше желал отречься от мира. Любовное служение очистило его сердце. Наконец, насладившись доходной практикой, в 1923+г. д-р+Куппусвами, подобно принцу Сиддхарту, отрекся от мира. Он уехал из Малайи в Индию.

В Мадрасе он направился в дом друга и оставил там свой багаж. Началось его паломничество. В Бенаресе он имел Даршан Господа Вишванатхи. Он посещал махатм и храмы. В Дхаладжи, деревне на берегу реки Чандрабаги, он познакомился с одним почтмейстером и остался у него жить в качестве повара. Когда почтмейстер возвращался домой, Куппусвами был готов мыть ему ноги, несмотря на протесты последнего! Когда устремленный доктор захотел найти место для уединенной медитации, этот почтмейстер предложил ему отправиться в Ришикеш.

Доктор Куппусвами появился в Ришикеше 8+мая 1924+г., и 1+июня туда прибыл Его Светлость Шри Свами Вишвананда Сарасвати. Доктор увидел в этом монахе своего Гуру.

После короткой беседы Свами Вишвананда посвятил д-ра Куппусвами в санньясу. Свами Вишнудеванандаджи Махарадж, махант ашрама Шри Кайлас, совершил церемонии Вираджа Хома. Свами Вишвананда написал из Бенареса необходимые наставления относительно санньяса-дхармы. Свами Шиванандаджи остался в Сваргашраме для садханы.

Садхана

Свами Шивананда одевался, чтобы прикрыть тело, ел, чтобы жить и жил, чтобы служить человечеству. Маленький полуразвалившийся кутир, давно необитаемый и кишачий скорпионами, защищал его от дождя и солнца. Там он соблюдал молчание и постился. Его пост часто продолжался по несколько дней подряд. Он держал недельный запас хлеба в своей комнате и употреблял его вместе с водой из Ганги. Зимними утрами он совершал свою джапу, стоя по пояс в ледяной Ганге и выходя из воды только с появлением солнца. Он проводил в медитации более двенадцати часов ежедневно. При таком напряженном тапасе, Свамиджи не забывал и о помощи больным. Он приходил с

лекарствами в хижины садху, служил им и омывал им ноги. Он просил для них подавание и кормил их из своих рук, если они были больны. Он носил воду из Ганга и мыл их кутиры. Он посещал больных холерой и оспой. При необходимости он проводил у постели больного садху всю ночь. Заболевших он на своей спине относил в госпиталь. Имея некоторое количество денег, полученных им со страхового полиса, Свамиджи открыл благотворительную амбулаторию в Лакшманджуле в 1927+г. Он служил паломникам и видел в них Нарайану. <\$!падеж паломников>

Свамиджи практиковал все виды йоги и изучал писания. После ряда лет интенсивной и непрерывной садханы он испытывал блаженство Нирвикалпа Самадхи. Это было завершением его духовного путешествия.

Он имел привычку собирать кусочки бумаги или использованные конверты и сшивать из них маленькие записные книжки. Он записывал в них наставления для самого себя. Вот некоторые из них: "Откажись от соли, сахара, специй, овощей, чатни, тамаринда". В другом месте мы читаем: "Служи бродягам, служи нищим, убирай их испражнения, чисти одежды Садху, носи воду--и наслаждайся". Еще на одной странице: "Не мсти, не сопротивляйся злу, воздавай за зло добром, терпи оскорбления и обиды". На чистых маленьких страничках мы снова читаем: "Любую обиду, нанесенную кем бы то ни было, забывай немедленно, как ребенок. Никогда не храни ее в сердце, чтобы не разжигать ненависть. Культивируй Майтри, Каруну, Дайу, Прему, Кшаму". И еще: "Развивай хорошие манеры, совершенную вежливость, любезность, благородство, мягкость, кротость! Никогда не будь груб, жесток и резок. Ничто в мире не заслуживает ненависти. Ненависть есть невежество. Всякое неуважение к чему-либо и кому-либо следует устранять через любовь и Вичару".

За время своей жизни Паривраджика Свамиджи пересек всю Индию вдоль и поперек. Он посетил важные места паломничества на юге, включая Рамешварам. Он проводил Санкиртан и читал лекции. Он побывал в ашраме Ауробиндо и встретился с Махарши Суддханандой Бхарати. В Рамана Ашраме он имел даршан Шри Рамана Махарши в день рождения Махарши. Он пел бхаджаны и танцевал в экстазе с бхактами Рамана. Свамиджи совершил путешествие в Кайлас-Манасаровар и Бадри.

Организация

Он вернулся в Ришикеш после паломничества <\$!а не паломничества в Ришикеш???)> и в 1936+г. посадил себя Общества Божественной Жизни на правом берегу святой Ганги. Он нашел старый ветхий кутир, который выглядел как заброшенный коровник. Для него это был более, чем дворец. Там было четыре "комнаты". Он очистил кутир и поселился в нем. Затем растущее число учеников, которые искали его лотосных стоп, неустрашенные непривлекательными условиями жизни, вызвало необходимость в расширении. Они нашли еще коровники, незанятые, но ужасно грязные. В одном из них жил старый пастух; в других было полно сена и навоза. Примерно через год старых пастух освободил помещение, и армия Божественной Жизни поселилась там окончательно. Так началась деятельность <\$!иначе сплошная жизнь> Общества Божественной Жизни.

Начавшись с небольшой группы, Общество постепенно разрослось, и теперь это центр всемирной организации, имеющей большое число филиалов как в стране, так и за ее пределами. Божественная Жизнь была зарегистрирована в 1936+г. как общество, основными целями которого является распространение духовного знания и бескорыстное служение человечеству. Бесплатное распространение духовной литературы вызвало постоянный приток новых учеников к Шри Свамиджи. С их помощью он учредил различные отделения Общества, чтобы обеспечить необходимое поле деятельности для очищения их сердец и их духовного роста. В сентябре 1938+г., в день празднования его дня рождения, было начато издание ежемесячного журнала "Божественная Жизнь". Бушевала Вторая Мировая война.

Чтобы помочь удрученным умам людей и установлению мира, Шивананда начал Акханда Махамантра Киртан (непрерывное круглосуточное повторение мантры) 3+декабря 1943+г.; и 31+декабря того же года основал Мандир Господа Вишванатхи с ежедневным трехразовым поклонением.

Свами Шивананда исповедовал синтез во всем, и йога была для него так же важна, как и помощь людям в облегчении их страданий. Аллопатическое лечение было неотделимо от деятельности его и Общества, начиная с самых первых дней его жизни в Сваргашраме. Почувствовав необходимость помогать людям подлинными аюрведическими препаратами из редких гималайских трав, он учредил в 1945+г. Аюрведическую Фармацию Шивананды. Известность этой организации достигла ныне такого размаха, что она едва успевает отвечать растущим запросам людей.

Свами Шивананда основал Всемирную Федерацию Религий 28+декабря 1945+г. и Всемирную Федерацию Садху 19+февраля 1947+г. В этот год деятельность Общества значительно активизировалась. Это был год 60-летнего юбилея Великой Души. Был начат ряд строителей. Лесная Академия Йога-Веданты была открыта в 1948+г. с целью систематического обучения проживающих в ней садхаков и для блага всех посетителей.

Свами Шивананда в 1950+г. объехал с молниеносной быстротой всю Индию и Цейлон, чтобы передать свое божественное послание во все уголки страны. Он поистине пробуждал нравственность и духовное сознание в сердцах людей. Эффект был потрясающим.

С этого времени ищущие души непрерывным потоком прибывали в ашрам, так же как и великое количество писем со всей страны, авторы которых просили о более широком распространении знания. Шри Свамиджи созвал в 1953+г. Всемирный Парламент Религий в Шиванандашраме.

Маленькая амбулатория, детище Свами Шивананды, понемногу росла и превратилась в постоянно действующий госпиталь, снабженный рентгеновским аппаратом и другим оборудованием. В декабре 1957+г. состоялось официальное открытие офтальмологического <\$!в документах не говорят глазного> госпиталя Шивананды. Госпиталь, располагающий в настоящее время десятью койками, <\$!здесь надо бы указать год издания> планируется расширить в три раза.

Издательский Союз опубликовал почти все писания Мастера, и его ученики почувствовали необходимость провести исследование его работ. Это послужило причиной основания в 1958+г. Исследовательского Института Литературы Шивананды. Помимо других целей, Институт решил осуществить перевод произведений Мастера и их систематическую публикацию на всех региональных языках Индии. Поэтому в 1950+г. был учрежден Комитет Литературы Шивананды, имеющий филиалы для каждого регионального языка.

В 1961+г. отмечался двадцатилетний юбилей Общества. К этому времени, еще при жизни, Мастер увидел свою миссию осуществленной.

Свами Шивананда излучал свое божественное великое послание служения, медитации и осознания Бога во все части мира через свои книги, число которых достигло более трехсот, журналы и письма. Преданные ученики привлекались к нему из всех религий, культов и вероучений мира.

Йога Свами Шивананды, не случайно называемая "Йогой Синтеза", осуществляет гармоническое развитие "руки", "головы" и "сердца" через практику Карма-йоги, Гйана-йоги и Бхакти-йоги.

14+июля 1963+г. Великая Душа Свами Шивананда вошел в Махасамадхи в своем кутуре на берегу Ганга в Шивананданагоре. <\$!или данагаре???

Всеобщая молитва

О Господь! Ты--Творец Вселенной.

Ты--Хранитель этого Мира. Ты есть в траве и в розе. Ты в солнце и в звездах. Приветствия Тебе, О Разрушитель Круговорота рождений и смертей! Приветствия Тебе, О Даритель Блаженства и Бессмертия!

О Дорогой Господь! Избавь меня от оков смерти. Да не забуду я никогда моей бессмертной природы. Даруй мне способность одинаково взирать на всех существ! <\$!в тексте странный падеж> Пусть я достигну Вершины Брахмана! Избавь меня от нечистоты и греха! Да познаю я подлинную природу моего существа.

Поклоны Верховному Существу, обитающему в сердцах всех существ, Тому, Кто есть в огне и в воде, Кто есть в растениях, травах и деревьях, Кто есть в камне, кирпиче и железе и Кто обнимает Собою всю вселенную.

Мои поклоны Тебе, о Тайна Тайн. Мои поклоны Тебе, О Обитатель наших сердец. Мои поклоны Тебе, О Молчаливый Свидетель всех деяний каждого ума! Мои поклоны Тебе, О Внутренний Правитель всех существ, Кто охватывает, пронизывает и проникает все вещи этой вселенной.

Приветствия Тебе, Всевышний Господь. Ты есть без начала и конца. Ты есть цветок. Ты есть пчела. Ты есть женщина. Ты есть мужчина. Ты есть море. Ты есть волны. Ты есть старик, ковляющий с палкой. Ты есть святой. Ты есть бродяга.

Ты есть Свет Божественный. Ты есть Свет Знания, Рассеятель Тьмы. Ты есть Верховный Гуру. Ты за пределами ума и речи. Ты безграничен. Ты есть "Я" вселенной.

Ты есть Сам Свет. Ты без частей, без действий, без конечностей, без пятнышка недостатка, без рождения и смерти. Ты наш Отец, Мыть, Брат, Друг, Родственник, Гуру и единственное убежище. Ты есть воплощение Покоя, Блаженства, Могущества, Знания, Силы и Красоты.

О Всемилосердный Господь! Твоя Милость да откроет мне Истину. Да пребуду всегда в возвышенных мыслях. Да осознаю себя как Свет Божественный. Да буду служить человечеству с Атма Бхавой. Да буду свободен от жадности, похоти, эгоизма, ревности, ненависти. Да узрю одно чудесное бессмертное "Я" во всех существах. Да осознаю Брахман с чистотой понимания.

Пусть Свет Светов ведет меня вечно! Пусть Он очистит мой ум от всех нечистот! Пусть наделит меня Вдохновением, Могуществом, Храбростью и Силой. Пусть устранил завесу с моего ума и все препятствия на моем духовном пути. Пусть сделает мою жизнь счастливой и плодотворной.

Я кланяюсь Тебе, О Владыка Владык, О Бог Богов, О Дэва Дэв, Брахман Упанишад, Опора Майи и Ишвары, Высочайший Мост в Бессмертие.

Ом Шантих! Шантих! Шантих!

Вопросы и ответы

В: Как может человек, который долгое время мыслил негативным образом, перейти к позитивному мышлению?

О: Пусть он начинает с каких-нибудь позитивных внушающих формул: "Я крепок и бодр. Я здоров. Со мной все в порядке. Я неверно представлял свои собственные возможности и способности. Теперь я осознал мою настоящую природу". Пусть делает это с помощью какого-нибудь преданного Господа или личности, продвинутой в йоге. Нужно начинать с молитвы к Господу. Молитва должна стать частью его ежедневной жизни и насущной потребностью. Всякие негативные мысли прекратятся, и он станет совершенно нормальным.

В: Правда ли, что некоторые драгоценные камни обладают благотворными свойствами?

О: Да, они могут помогать в определенной степени.

В: Кто был царь, именем которого названа Индия?

О: Царь Бхарата. В его честь эта страна называлась Бхаратаварша.

В: Какое ваше мнение о наркотиках и их воздействии на нервную систему?

О: Наркотики оказывают возбуждающее действие на ум и нервы, особенно те из них, в которых содержится алкоголь.

В: Считаете ли вы, что учение йоги может быть решением проблемы перенаселения?

О: Да. Воздержание есть средство от перенаселения.

II <\$!а где же тогда один?>

(Из "Индия Фильм", майский выпуск 1960+г.)

В: Мое духовное развитие на нуле, хотя мне уже двадцать пять лет.

О: И ты очень разумный человек в других отношениях. Как жаль! Тем более, что ты носишь имя Рам, которое является постоянной молитвой каждого индуса в беде. По крайней мере ради меня обещаю, что к следующему году ты прочитаешь все работы Свами Шивананды.

В: На этой групповой фотографии ты выглядишь таким незначительным перед Свами Шиванандой.

О: Свамиджи получает правительственные премии. Я получаю от правительства налоговые угрозы.

В: Как я могу увидеть землю молока и меда?

О: Отправляйся в Шиванандашрам. Ты получишь молоко и мед бесплатно.

III

(Из "Мать Индия" Ю апрель 1962+г.)

В: Как обеспечить хорошее положение в следующем рождении?

О: Это то, чего мы можем добиться без помощи Бога. Следуй Мантре Свами Шивананды "Будь благ. Делай благо".

В: Как богат Свами Шивананда?

О: Самсар санньясина не измеряется деньгами. Свамиджи принадлежит духовная империя, охватывающая различные страны.

В: Правда ли, что Свами Шивананда всегда поет?

О: Свамиджи--поющий Садху. Он поет на английском, тамильском, хинду, телугу и санскрите. И он поет песни Бога на мелодию Божественной Веры.

Изречения Свами Шивананды

1. О Искатель! Знай, что ты ищешь, и тогда ищи.
2. Слава, власть, богатство и секс--это четыре двери в крепость саморазрушения и лишения свободы.
3. Работа, Работа, Работа! Работа есть поклонение; посвящай ее Богу.
4. Роскошь сегодня становится нужной завтра.
5. Отречение сделает тебя императором трех миров.
6. Стремление достичь идеала умирает, если не прикладывается усилие.
7. Критика указывает на твои слабые места и предостерегает тебя от беспокойств и неудач.
8. Смерть есть только изменение к лучшему. Поэтому не бойся смерти.
9. Каждая ошибка дает свой собственный урок. Ошибка есть твой лучший учитель.
10. Все беспокойства и страдания содержат скрытые семена блага.
11. Самостоятельное усилие необходимо для осознания Бога.
12. Духовное усилие нужно постоянно возобновлять и продолжать с терпением.
13. Духовный путь труден, как ходьба по краю лезвия.
14. По мере продвижения по духовному пути радость, покой и блаженство становятся глубже и глубже.

15. Успех часто приходит к тем, кто берет на себя смелость и действует. Он редко приходит к нерешительным.

16. Ом есть ваш лучший спутник в жизни, ибо он дает вам Бессмертие и Вечное Блаженство.

17. Если вас не вдохновляют духовные идеалы, то трудно держать сексуальные инстинкты под контролем.

18. Самоосознание не для трусливых и слабовольных, но для храбрых, мужественных и сильных.

19. Если вы благи, то целый мир будет благ для вас.

20. Бог дает все, но Он очень скуп, когда дает Бхакти или привязанность Своим преданным.

21. Этот удивительный мир есть великий университет Мудрости. Учи уроки и становись мудрым.

22. Живите не для того, чтобы удовлетворять свое нёбо и чувства, но для того, чтобы осознавать внутреннее "Я".

23. Умеренность во всем есть основной принцип успеха в йоге.

24. Нелегко найти общение со святыми и мудрецами. Результаты такого общения неоценимы.

25. Обитайте в Божественном. Живите и двигайтесь в Нем. Пусть вас поглотит Божественное Пламя.

26. Лень является родителем разочарования и неудачи.

27. Существенное условие духовности есть уничтожение низшего "я" и искоренение желания чувственного наслаждения

28. Желание вызывает скорбь и тревогу. Оставьте все желания. Будьте тихи и счастливы.

29. Бесстрастность есть враг чувств и друг Пратйахары.

30. Практикуйте устранение чувств одного за другим.

31. Покой, бессмертие и вечное блаженство можно обрести только в Боге.

32. Если вы контролируете Прану, вы можете легко контролировать ум.

33. Оставайтесь в мире, не загрязняясь им, подобно лотосу в воде.

34. Не видеть истину или не видеть Бога возможно, если не уничтожено эго.

35. Как еда необходима для тела, так молитва и медитация необходимы для души.

36. Бесстрастие и отречение прокладывают путь в Бесконечное.

37. Подлинная целостность сердца есть настоящее средство от болезней сепаратизма, ненависти, враждебности и великого непонимания между людьми.

38. Стать единым с бесконечностью и служить Богу во всем мироздании должно быть целью жизни.

39. Проницательность и бесстрастие есть два крыла души, которые унесут вас в вечную обитель свободы и блаженства.

40. Только истинное понимание Дхармы может принести покой миру.

41. Тот, кто умирает для низшего "я", воскресает к Вечному.

42. Нет ничего более возвышенного и величественного, чем быть свидетелем живого и божественного присутствия и стараться также пробудить сознание этого в других.

43. Основное зло, вызывающее ваше рабство, есть Мох.

44. Объекты мира действуют, как опьяняющие напитки. Деньги есть опиум. Мужчина для женщины и женщина для мужчины есть вино. Высокое положение--гашиш. Власть--бренди. Земельная собственность--шампанское.

45. Ум есть пучок воспоминаний о дне вчерашнем и позавчерашнем.

46. Никогда не сиди празднично, умоляя Бога помочь тебе; но поднимайся и действуй.

47. Размышляющий, познающий неотделим от познаваемого.

48. Найди произносящего речь, смотрящего зрелища, слушающего звуки. Ты обретишь бессмертие.

49. Нет более великого греха, чем духовная гордость. Нравственная и духовная гордость более опасны, чем обычная гордость богатством и властью.
50. Отрекись от мира и сознавай самость.
51. Начальные стадии в Садхане.
52. Обучение материальным и практическим делам должно идти наравне с обучением вещам Божественным.
53. Покой, Бог, Атма, Брахман, Бессмертный, Освобождение--синонимичные выражения.
54. Плоть непрестанно воюет с духом. Поэтому всегда будь бдителен.
55. Ты должен будешь сам вести чистую жизнь. Твой наставник не может делать это за тебя.
56. Пути Господа непостижимы. Нечто благое есть во всем, что кажется неудачей. Ты не увидишь этого сейчас. Время покажет это. Будь терпелив.
57. Никогда не беспокойся о том, что говорят и думают другие люди. Поступай правильно. Имей ясное сознание и странствуй счастливо.
58. Твоя сила не должна быть силой оружия и банковского счета. Она должна быть невидимой силой, порожденной мудростью и проницательностью.
59. Не ненавидь злосердечного, ревнивого и эгоистичного. Это они способствуют твоему спасению.
60. Злой человек бросает пыль в глаза своей проницательности.
61. Препятствия и неблагоприятные обстоятельства посылаются Богом, чтобы сделать твою волю более прочной и более сильной.
62. Будь благ. Делай благо. Служи, люби, давай, очищай, медитируй, сознавай. Это религия Шивы. Это религия членов Общества Божественной Жизни.
63. Божество формирует не только твои цели, но также твои поступки, твои слова и мысли.
64. В реальности не существует действительности. Все изменения иллюзорны.
65. Пусть праведность и самоотверженность будут твоими принципами. Тогда все твои поступки автоматически будут нравственными.
66. Тот, кто порочен, эгоистичен и высокомерен, кто не подчинил контроль свои чувства, кто не имеет концентрации ума,--не может достичь самоосознания.
67. Не будь опрометчив. Сдерживай свои эмоции. Размышляй спокойно. Имей безмятежный ум. Действуй предусмотрительно, осторожно, разумно.
68. Самоотверженность не нуждается во внешнем выражении.
69. Одной из величайших жизненных необходимостей является медитация на духовные ценности.
70. Погрузись в молчание. Молись Господу. Слушай Господа.
71. Начни свое странствие по божественному пути сегодня. Там и тогда все твои тревоги и беспокойство закончатся.
72. Наука не враг религии, но подготовка к ней.
73. Реши сначала проблему "Кто есть Я?" Все прочие проблемы автоматически будут решены.
74. То, что остается за пределами ученых измышлений, есть Бог.
75. Подлинное знание Бога, человека и вселенной дает Гуру.
76. Когда вы совершаете Садхану регулярно, когда вы входите в Бога, не бывает отчаяния.
77. Духовная Садхана--тяжелая работа. Вы должны иметь огромное терпение и настойчивость.
78. Если вы не служите и не любите все человечество, вы не живете полностью и не сознаете жизнь полностью.
79. Ничто не умрет. Все вещи изменятся. Это основополагающая истина.
80. Создание и разрушение есть только феномены. В действительности ничто не

создается и не разрушается.

81. Самое сокровенное есть высшее Молчание. Покой Души есть Бесконечность, Безграничность.

82. Чем ближе приближаешься к Истине, тем счастливее становишься. Ибо природа истины есть позитивное Абсолютное Блаженство.

83. Никакая подлинная философия не может предстать в уме без самоанализа.

84. Не беспокойся о духовных переживаниях. Продолжай свою Садхану. Знание появится само собой.

85. Книжная ученость или эрудиция есть лишь солома. Зерном или сутью является только знание Атмана.

86. Следуй верному направлению непоколебимо, любой ценой. Не заботься об общественном мнении или критике.

87. Видящий есть неизменное, недвойственный Атман или Душа. Видимое есть изменяющееся, ум и вселенная.

88. Освобождение или свобода лежит в утрате маленького "я" или самонадеянной личности.

89. Без развития интуиции интеллектуальный человек остается несовершенным.

90. Первый шаг на духовном пути есть самоотверженное служение человечеству.

91. Желай блага всем существам. Это обогатит твою жизнь и сделает тебя счастливым и спокойным.

92. Секрет красоты не в одежде и украшениях, но в добром нраве и обладании божественными добродетелями.

93. Самоотверженное слежение есть пароль на дороге спасения.

94. Один час служения больному с божественной Бхавой лучше года паломничества к Тиртхам.

95. В момент, когда рассеивается невежество или устраняется двойственность, познается Мокша.

96. Секрет настоящей жизни заключается в любви к Богу и служении человечеству.

97. Пусть пронизательность-с-непривязанностью будет твоим мечом, которым ты разрубишь дерево Самсары.

98. Всякий раз, как ты уступаешь требованиям чувственного наслаждения, твоя способность сопротивления ослабевает.

99. Контролируй язык. Ты будешь контролировать все желания.

100. В йоге есть ловушки на каждом шагу. Поэтому имей Гуру или проводника, который поведет тебя.

101. Курение есть большая погуба, чем питье. Оставь курение сразу, сегодня же.

102. Бог ходит в одеянии нищего. Он стонет от боли в обличьи хворого. Открой свои глаза. Видь его во всем. Служи всем. Люби всех.

103. Где покой? Он в сердце бесстрастного человека, который держит под контролем свои чувства и ум.

104. Покой и блаженство не находятся в книгах, церквях и монастырях. Они открываются, когда появляется знание Атмы.

105. Ты напрасно провел большую часть своей жизни. Немного осталось времени. Используй его наилучшим образом. И ты можешь сознать Бога и всегда быть счастливым.

106. Настоящая жизнь состоит из дисциплины, преданности, изучения священных писаний и размышления о Боге.

107. Садхана есть устремление к одному идеалу и сохранение верности ему любой ценой, даже рискуя жизнью.

108. Жизнь на Земле есть школа мудрости и осознания Самости или Атмана.

109. Страсть делает человека слепцом и нищим из нищих.

110. Жизнь и общество не могут существовать без борьбы.

111. Отречение не просто аскетизм. Это уничтожение себялюбия, эгоизма и страстных

желаний.

112. Никогда не рассматривай жизнь физически. Изучай ее психически. Осознавай ее духовно.

113. Истинный герой радуется в страдании.

114. Незанятый ум всегда несчастен. Это мастерская дьявола. Пребывай в размышлениях.

115. Каждая неудача есть средство для достижения успеха. Нил дисперандум. Марш вперед, о герой!

116. Продолжай Джапу и медитацию. Через какое-то время ты испытаешь радость и вкусишь невыразимого блаженства.

117. Садхана есть духовный поиск, который наделяет эту бессмысленную жизнь великим и возвышенным смыслом.

118. Обретай духовную силу через сопротивление противоположностям.

119. Самоосознание должно стать вашей страстью.

120. Потворствовать чувственному наслаждению значит усиливать его, подобно тому, как лить Ги в огонь.

121. Нет нужды ждать нравственного совершенства для того, чтобы начать медитацию.

122. Невежество есть вид мощной анестезии. Изначальное невежество есть то же, что изначальный грех.

123. Управляй этим телом-машиной разумно. Расслабься полностью. Дыши ритмично. Медитируй регулярно. Ты насладишься счастьем, здоровьем и долгой жизнью.

124. Жизнь парит на радостных крыльях надежды.

125. Пусть благие мысли будут четками каждого ума.

126. О Рам! Ускоряющий самоосознание, наделяющий пониманием и являющийся посвящением.

127. Ты можешь пить азотную кислоту, но это никчемное дело. И ничего не значит, если ты можешь жевать железные гвозди и куски стекла. Это не имеет отношения к йоге. Победи ум. Это все.

128. Поступок благ, если он движим благим мотивом и благой волей.

129. Не заботься о критике, когда находишься на верном пути. Не поддавайся лести.

130. Терпимость есть признак продвижения в духовной жизни.

131. Люди умирают вокруг нас ежедневно, и все же каждый думает, что он никогда не умрет. Это Майя.

132. Основная красота жизни в том, чтобы самый дорогой интерес принести в жертву на алтарь Истины.

133. Смерть есть духовный свет.

134. За вечно изменчивым и преходящим феноменом существует Неизменное и Постоянное.

135. Твой единственный долг состоит в осознании Бога. Это включает в себе все прочие обязанности.

136. Порицание и похвала--не более, чем сотрясение воздуха. Поднимись над ними.

137. Каждая болезнь есть кармическое очищение.

138. Будь сострадателен, как Будда, чист, как Бхишма, правдив, как Харишчандра, храбр, как Бхима.

139. Чувствуй, что ты служишь Господу и только Господь в членах твоей семьи.

140. Жизнь богата, если ты прост и скромен.

141. Все виды работ обладают равным достоинством и одинаково являются служением человечеству в целом. Не существует такой вещи, как черная работа.

142. Ум одновременно является местом порабощения человека и его освобождения.

143. Поначалу Джапа и медитация очень сухи, пресны и безвкусны.

144. Больше еды, воды и огня человеку нужны сострадание, доброта и братство.

145. Тщеславные пандиты, с педантичностью сбивая шастры, получают лишь

сыворотку, но преданные получают масло.

146. Восстанови свою утраченную божественность. В запасе времени нет. Смерть наступает тебе на пятки.

147. Неподходящее окружение, неблагоприятная обстановка и препятствия только помогут тебе продолжать борьбу с еще большей решимостью.

148. Помни Бога во всякий момент. Если ты не можешь делать это, помни о смерти во всякий момент. И то, и другое ведет к освобождению.

149. Святой спасает многие жизни от множества крушений.

150. Тот, кто практикует отречение и медитацию, более служит миру, чем общественные и политические лидеры, трибунные глашатаи и основатели институтов.

151. Ты можешь покинуть жену и детей. Ты можешь оставить богатство. Но трудно отказаться от славы.

152. Ты живешь, потому что ты--часть всеобщей жизни.

153. Гнев и похоть--два врага покоя, преданности и мудрости.

154. То, что существует вне касты, веры, семьи и происхождения, что свободно от видоизменения, есть Брахман или Бесконечность.

155. Абсолютной Истиной может являться то, что существует без второго, однородное и недвойственное.

156. Нет ничего в четырнадцати мирах, чего не мог бы достичь человек, соблюдающий совершенный целибат.

157. Король Англии отрекся от империи ради женщины. Сколь более великое отречение должен совершить ты, если желаешь достичь осознания Бога.

158. Предлагать деньги--оскорбление. Проходя по улице, раздай несколько пирогов хромому, слепому и голодному.

159. Чувствовать "Я недействующий и ненаслаждающийся" есть Гйана.

160. Материалистическая жизнь ведет тебя к страху, тревоге, рождению, распаду и смерти, так как в ней нет сущности Бессмертной Души.

161. Понимание различия между "видящим" и "видимым" есть дорога, ведущая к осознанию Истины.

162. Человек усложняет свою жизнь через желание все большего числа объектов.

163. Даже немного ежедневной медитации поднимет тебя немного выше и немного ближе к Богу.

164. Роскошь есть бедствие. Это ослабит тебя.

165. Если ты хочешь Бога, ты должен повернуться спиной к мирским удовольствиям.

166. Ты творишь ад своими собственными мыслями. Думай о благом. 167. Сексуальное наслаждение является самым деморализующим и лишаящим жизненной силы.

168. Истинная религия одна. Это религия сердца или религия Веданты. Это непреходящая жизнь в Вечности.

Амрита вани

1. Измени себя.

2. Единственное, что заслуживает поиска в этой жизни,--это Бог.

3. Характер не развивается за один день.

4. Создай свой характер; ты можешь творить собственную жизнь.

5. Бог есть воплощение любви, мудрости и блаженства.

6. Люби всех, обнимай всех. Будь добр ко всем.

7. Бог есть Истина. Истина есть Бог.

8. Будь благ. Делай благо. Это есть Жизнь Божественная.

9. Прими тройной девиз: Ахимса, Сатйам, Брахмачарья.

10. Если ты утвердился в Ахимсе, ты обрел все добродетели.

11. Если ты контролируешь язык, все твои чувства находятся под контролем.
12. Очищай свое сердце самоотверженным и смиренным служением. Учись сознавать, что чувственное наслаждение никогда не бывает совершенным и полным.
13. Достижение совершенства есть цель человеческой жизни.
14. Истинная любовь является величайшей силой на этой земле.
15. Нет ничего, что нельзя было бы достичь именем Бога.
16. Эмоциональное возбуждение не является преданностью Богу. Преданность есть чистая любовь.
17. Есть одно средство от всех болезней: Имя Бога.
18. Нет ничего более великого, чем Имя Бога.
19. Медитация принесет свет в твое сердце.
20. Цель жизни состоит в достижении бессмертия.
21. Учись языку Бога. Молчание есть Его язык.
22. Взгляды и убеждения являются различными аспектами.
23. Признавай свои недостатки и слабость. Только тогда ты будешь развиваться.
24. Бессмертие есть твое право по рождению. Осознавай это здесь и сейчас.
25. Бог находится за пределами человеческого воображения. Но Он есть живая Реальность.
26. Будь искренен и прост, как дитя.
27. Религия является средством для достижения цели жизни.
28. Смотри внутрь и узнай Истину.
29. У Бога нет авторского права. Его достояние предназначено для всеобщего использования.
30. Путь Самопожертвования, Истины и Любви есть путь к осознанию Бога.
31. В серьезной беде даже атеист начинает молиться Богу.
32. Получая многие горькие уроки мира, становишься мудрее и сильнее.
33. Все виды отдельных мыслей вращаются в фабрике ума. Контроль над ними является йогой.
34. Тот, кто не имеет желаний, является богатейшим человеком в мире.
35. Поступок благ, если он движим благим мотивом и благой волей.
36. Личное усилие должно быть поддержано Божественной Милостью. Только тогда возможно осознание Бога.
37. Веди жизнь в следовании совершенной добродетели и голосу Божественного внутри.
38. Никакая подлинная философия не может открыться уму без самоанализа.
39. Бог бесформенен и все же Он есть форма всех форм.
40. Если ты хочешь рай на земле, все люди должны будут стать святыми.
41. Малые поступки творят великие дела.
42. Не женись, если ты хочешь осознать прямо сейчас.
43. Всегда обходись тем, что имеешь.
44. Помни, что время более драгоценно, чем деньги.
45. Экономь, пока ты молод, чтобы тратить в старости.
46. Никогда не пребывай в праздности.
47. Держи свой ум полностью занятым.
48. Отходя ко сну, подумай о том, что ты сделал в течение дня.
49. Благое общество и благие речи являются признаками добродетели.
50. Память о приятных вещах и хорошо исполненном долге живет всегда.
51. Встречай худшее мужественно, смело сражайся за лучшее.
52. Все в мире имеет свою светлую сторону.
53. Всегда старайся видеть светлую сторону вещей.
54. Мир подобен зеркалу. Если ты улыбаешься, он улыбается. Если ты хмуришься, он хмурится в ответ.

55. У дорогой жены печальный муж.
56. Физическая красота поверхностна.
57. Стремись к совершенству во всем.
58. Развивай внимание для понимания других.
59. Добродетельный поступок никогда не бывает напрасным.
60. Кто сеет вежливость, пожинает дружбу.
61. Кто насаждает доброту, собирает любовь.
62. Юность есть благоприятная возможность для того, чтобы совершать великие поступки и стать великим человеком.
63. Не говори бездумно, не действуй безрассудно.
64. Лучше проиграть, чем играть нечестно.
65. Молодые люди считают стариков глупцами, старики такого же мнения о молодых.
66. Жизнь терниста, а юность тщеславна.
67. Ленивый человек--старший брат нищего.
68. Праздность--мать голода и родная сестра воровства.
69. Ни богатство, ни высокое положение не дают счастья.
70. Счастье внутри.
71. Преступный ум всегда подозревает других.
72. Будь внимателен ко всему.
73. Никогда не отчаивайся. "Нил десперандум". Работай упорно.
74. Внимательно наблюдай за своими чувствами.
75. В любом деле не будь медлителен.
76. Жертвуй деньгами ради главного.
77. Хорошо обдумай и решай с уверенностью.
78. Переноси испытания терпеливо.
79. Относись с уважением к совету твоих родителей.
80. Веди храбро жизненную борьбу.
81. Будь любезен, учтив, будь утонченно вежлив.
82. Не вреди чужой репутации.
83. Никогда не старайся казаться не тем, кто ты есть.
84. Не заводи много друзей.
85. Не произноси лжи ни в каком случае.
86. Удерживай свой ум от злых мыслей.
87. Судьба нации находится в руках ее женщин.
88. Слава индийских женщин есть слава самой Индии.
89. Общество, в котором не почитают женщину, наверняка погибнет.
90. Девушка без скромности и чести недостойна уважения.
91. Удовлетворенность есть огромное богатство.
92. Прогресс есть закон жизни.
93. Не может быть усилий там, где нет надежды.
94. Все вещи начинаются с малого.
95. Роскошь есть вычурная бедность.
96. Роскошь есть враг покоя.
97. Дружба кончается, когда начинается одалживание.
98. Терпение есть ключ к самоосознанию.
99. Характер поистине является основой жизни.
100. Лжец должен иметь хорошую память.
101. Работа без метода и плана подобна морскому плаванию без компаса.
102. Настоящий друг увеличивает твоё счастье и разделяет твои скорби.
103. Одно гнилое яблоко портит всю корзину.
104. Пусть мертвое прошлое хоронит прошлое. <\$!былое??> Настоящее есть все.
105. Потеря самообладания есть потеря разума.

106. Я Твой. Все Твое. Это лучшая молитва.
107. Господи, да будет воля Твоя.
108. Мысль должна быть согласна с твоим словом, и слово с твоим поступком.
109. Полагайся на Бога. Не заботься о завтрашнем дне.
110. Бери уроки у птиц и животных.
111. Побеждай лень с помощью Асан, Пранайамы и легкой Саттвической пищи.
112. Забывай и прощай. Ты станешь Божественным.
113. Забывай прошедшее. Начинай жизнь сызнова.
114. Встречай жизнь смело. Великая удача ожидает тебя.
115. Не будь жертвой воображаемых невзгод и болезней.
116. Пока искатель не служит с Атма-Бхавой, он живет напрасно.
117. Не обманывайся очарованием внешних объектов. Это иллюзия.
118. Подстегивай ум, подгоняй его. Сокрушай эго.
119. Когда предаешься Господу, не нужно заботиться о себе.
120. Будь сильным. Будь смелым. Ничто не может помешать тебе.
121. Да воцарится Господь в твоём сердце.
122. Будь героем во внутренней борьбе.
123. Не упускай цель из виду. Делай благо.
124. Уважай убеждения, мнения и чувства каждого.
125. Во всем есть доля правды.
126. Стремись к Божественной Жизни. Ты обретишь вечный покой.
127. только духовная Садхана может привести тебя к Божественности.
128. Следуй по стопам великих Спасителей и Святых этого мира.
129. Жажди видеть Бога. Испытывай по-настоящему духовный голод.
130. Совершенствуйся. Развивайся. Расти.
131. Вглядывайся внутрь. Устрани завесу.
132. Будь безмятежен. Будь непоколебим.
133. Будь скромн. Будь прост. Будь кроток.
134. Будь деятелен. Ты достигнешь успеха во всем.
135. Развивай добродетельные качества.
136. Усваивай хорошие привычки. Избавляйся от плохих.
137. Жизнь очень драгоценна. Время очень драгоценно.
138. Этот мир есть великая Школа.
139. Этот мир--твой безмолвный учитель.
140. Не потворствуй своему уму.
141. Ложь есть меньшая часть правды.
- Грех есть меньшая часть добродетели.
142. Бхакти проявляется, когда ты отстраняешь самого себя.
143. Ты не можешь узнать любви к Богу, пока не избавишься от своего чувства самости.
144. Тот, кто следует по пути мудрости, должен прежде всего иметь проницательность.
145. Бхакти есть сам плод. Бхакти само по себе есть итог.
146. Чувствуй, что ты служишь Господу, и одного только Господа в членах твоей семьи. <\$!один только Господь>
147. Неисчислимы пути, ведущие к Богу.
148. Если ты искренен, то несомненно достигнешь Бога.
149. Когда любишь Бога, то любишь все.
150. Все есть проявление Бога.
151. Когда любишь Бога, весь этот мир становится дорог тебе.
152. Высшее назначение жизни таково, чтобы жить в служении всем существам.
153. Любовь не знает преграды. Любовь не знает страха.
154. Жизнь и любовь вечны.

155. Сколь пуста мирская жизнь; не доверяйся чувствам.
156. Насыщай свой ум мыслями о Божественном.
157. Очищай свой ум дисциплиной.
158. Бог неизменно пребывает во Вселенной.
159. Бог пребывает в каждом как жизнь или сознание.
160. Не может быть религии без Вайратии.
161. Божественная Милость есть плод самоотдачи.
162. В преходящих вещах нет наслаждения.
163. Самадхи есть непосредственное знание Высшего Я.
164. Будь готов. Живи так, как будто сейчас придет твоя смерть.
165. Люби только Господа.
166. Стремись только к Господу.
167. Атма ближе, чем самое желанное из вещей. Она ближе ближайшего.
168. Бог раскрывает Себя в той форме, в которой преданные любят Его больше всего.
169. Бог есть единственное, что заслуживает поиска.
170. Только Бог существует. Все прочее--суета.
171. Истинные Гуру и истинные ученики встречаются редко.
172. Невежество является причиной рабства.
173. Держи высоко знамя праведности.
174. Будь широк и свободен в своих убеждениях.
175. Покой и свобода--наши ноги.
176. Любовь и блаженство--наши глаза.
177. Самопознание--наши уста.
178. Совершенство--воистину--наше сердце и душа.
179. Все мироздание является семьей Бога.
180. Этот мир поддерживается Могуществом Бога.
181. Истина есть вечная жизнь.
182. Ложь есть измена, распад и смерть.
183. То, что не имеет ограничений и не подвержено изменениям, есть Истина.
184. Владей богатством мудрости. Это ценнейшее сокровище.
185. Знание есть высочайший предмет поиска.
186. Философия есть искусство совершенной жизни.
187. Человек есть троица тела, ума и души.
188. Человеческое тело является вселенной в миниатюре.
189. Не обладающий пронизательностью воистину является слепцом.
190. Желание есть коренная причина рождения и смерти.
191. Мудрый человек достигает совершенства.
192. Твои мысли играют очень важную роль в твоей жизни.
193. Без цели нет движения.
194. Жизнь есть мгновенная вспышка дыхания.
195. Все человечество едино по существу.
196. Прана или энергия есть движущая миром сила.
197. Вечность есть непрерывная неизменность.
198. Никакое материалистическое начинание не может принести высшего блага.
199. Более всего мир нуждается в совершенных мужчинах и женщинах.
200. Самоотверженность является жизненной силой духовности.
201. Не позволяй увлекать себя демоническим силам злобы и ненависти.
202. Атман определяется, как Шанта, <\$!Шакта> или вечно спокойный.
203. Распространяй евангелие покоя повсюду.
204. Брак есть величайшее рабство.
205. Умиротворенность есть украшение святого, мудреца и йогина.
206. Подлинный внутренний покой не зависит от внешних обстоятельств.

207. Подлинная культура состоит в достижении самоосознания.
208. Культурное объединение людей создает великую нацию.
209. Культура Индии имеет свои корни в вечных ценностях.
210. Течение времени не умалило славу индийской культуры.
211. Бог есть Верховный источник жизни.
212. Путь к Богу лежит через сердце.
213. Давать определения Богу--значит отрицать Его.
214. Бог есть единственное утешение в жизни.
215. Нет ничего, что можно было бы сравнить с Богом.
216. Красота Бога есть любовь, и Его любовь есть высшая красота.
217. Религия есть ничто иное, как любовь к Богу.
218. Религия способствует всеобщему братству.
219. Нельзя навязывать один вид религии всему человечеству.
220. Сущность религии есть познание Божественного.
221. Религия понимается тем лучше, чем больше она осуществляется практически.
222. Где отсутствует Дхарма, там нет счастья.
223. Ничто не спасет тебя, кроме Дхармы.
224. Справедливость всегда должна торжествовать в конечном счете.
225. Нравственность есть ворота к истинной религии.
226. Праведность есть путь к истинному счастью.
227. Доброе слово, сказанное страдающему человеку есть милосердие.
228. Стрдание является результатом греха; счастье есть награда за добродетель.
229. Хорошее поведение является причиной счастья.
230. Образование есть корень; культура есть цветок; мудрость есть плод.
231. Основой образования должна быть глубокая жизненная философия.
232. Пустой ум есть мастерская дьявола.
233. Мудрый различными словами говорит об одном Существо.
234. То, что ты несовершенен, означает, что есть совершенное Существо.
235. Пусть йога будет в твоей жизни единственным интересом, целью и стремлением.
236. Погрузись в Садхану теперь же и создавай Бога.
237. Действуй или умри.
238. Желание есть величайшая нечистота ума.
239. Живи для служения человечеству.
240. Наука не враг религии, но подготовка к ней.
241. Каждая болезнь является кармическим очищением.
242. Сделай свой ум твоим другом.
243. Овладей своим умом и чувствами. Это величайшая победа.
244. Пусть молитва станет основой твоей жизни.
245. Что бы ни случилось с тобой, принимай это с улыбкой.
246. Наставник только укажет тебе путь.
247. Секрет духовного мужества заключается в знании и аскетизме.
248. Мудрость, а не богатство, составляет твой путь.
249. Истина, любовь, красота и праведность есть одно.
250. Убедением формируется поведение; мышление формирует характер.
251. Учись отличать истинное от ложного.
252. Ты здесь паломник.
253. Разлука с возлюбленным есть страдание.
254. Мудрость Души есть зрелый плод прекрасного цветка добродетели.
255. Будь чист, если хочешь быть сильным.
256. Ахимса является центром всех добродетелей.
257. Контроль над чувствами не ведет к покою и счастью.
258. Доброе слово, обращенное к дурному человеку, дорого стоит и дешево обходится.

259. Бог посылает самые суровые испытания тем, кого Он желает благословить.
260. Преданность не может сосуществовать с каким бы то ни было желанием.
261. Самая могущественная сила в мире есть безмолвная энергия любви.
262. Имя Господа есть эликсир, амброзия и божественный нектар.
263. С каждым дыханием повторяй имя Господа.
264. Не принимай сентиментальность за любовь.
265. Приучай свой язык не произносить ничего, кроме Его прекрасных имен.
266. Господь требует все твое сердце.
267. Божественная Милость есть величайшее сокровище в жизни.
268. Бог есть твой вечно бдительный опекун.
269. Религия есть вера в Неизвестное.
270. Когда утрачена вера, жизнь становится мрачной пустыней.
271. Искренняя молитва вызывает Милость Бога.
272. Молись хотя бы по пять минут ежедневно, когда встаешь и когда отходишь ко сну.
273. Долг преданного в том, чтобы любить и знать Бога.
274. Тот, кто видит Бога во всех существах и все существа в Боге, является лучшим из

Бхакт.

275. Истинный преданный не ненавидит никого. Он любит всех.
276. Преданный есть инструмент в руках Бога.
277. Преданный Господа не бывает печален.
278. Бхакта и Гйанин сходятся в согласии.
279. Любовь не нуждается в доказательстве, ибо она сама есть доказательство.
280. Любовь есть великая связующая сила.
281. Любовь никого не осуждает.
282. Преданность лучше сухого интеллектуального знания.
283. Твоя духовная жизнь умирает, когда умирает твоя вера в Господа.
284. Твой--один только Бог. Ничто другое ты не можешь назвать своим.
285. Даром йоги является самообладание.
286. Умеренность во всем есть основной принцип успеха в йоге.
287. Ахимса есть верх мужества.
288. Если ты правдив, все прочие добродетели придут к тебе со временем.
289. Результатом практики Брахмачарьи является хорошее здоровье и избыток энергии.
290. Подлинная слава состоит в безмолвном покорении ума.
291. Ум является одновременно местом порабощения человека и его освобождения.
292. Величайшая война есть война с умом.
293. Самоконтроль есть настоящий ключ к блаженству.
294. Если ты хочешь быстрого продвижения на духовном пути, следи внимательно за каждой мыслью.
295. Мысль есть более тонкое проявление бытия, чем эфир или энергия.
296. Мысль определяет будущее.
297. Каждая мысль должна иметь определенный результат.
298. Доверяй интуиции, которая никогда не подведет тебя.
299. Интуиция есть единственный пробный камень философии.
300. Воздержание безгранично увеличивает способность памяти.
301. Гнев и похоть--два врага покоя, преданности и мудрости.
302. Ум есть пучок воспоминаний о дне вчерашнем и позавчерашнем.
303. Сила характера есть сила воли.
304. Пусть благие мысли будут четками каждого ума.
305. Веди жизнь йога и распространяй великое учение.
306. Любой, кто сознает свою сущность, достигает всего, что он желает.
307. Любящий мудрость ищет знание, как средство избавления от невежества.
308. Всегда поддерживай ярким огонь проницательности.

309. Брахман обнаруживается, когда устраняешь преграду невежества.
310. Духовное пробуждение есть всецелое познание полноты.
311. То, что остается за пределами ученых измышлений, есть Бог.
312. Мукти есть приют вечного покоя.
313. Когда создаешь различия, появляется страх.
314. Мы все есть одно, единое Божественное пламя.
315. Истина как метафизическая сущность не поддается определению.
316. Знание есть то же, что могущество.
317. Вселенная есть выражение божественной энергии, Пара Шакти.
318. Джапа любой мантры очищает ум и приближает его к Богу.
319. Жизнь коротка. Время скоротечно. Прилагай усилия и молись.
320. Душа существует до рождения тела и сохраняется после его смерти.
321. Формы есть мысленные образы. Истина вне форм.
322. Открой засов невежества и войди в царство мудрости.
323. Не оставляй никакую работу незавершенной.
324. Исполни свои обязанности добросовестно, искренно. Твоя награда придет незванной.
325. Порицание и похвала более--не более, чем сотрясение воздуха. Поднимись над ними.
326. Служи, и ты будешь властвовать.
327. <\$!????????????????????????????>
328. Пакты и переговоры не остановят войну. Они только на бумаге.
329. Сегодня многие прилагают усилия для установления мира, не имея мира в самих себе.
330. Согласуй свои действия с подвижными изменениями современного мира.
331. Не говори плохо об умершем.
332. Следовать легко, но вести трудно.
333. Женщина есть Божественная Энергия на земле.
334. Великую умиротворенность имеет тот, кто умеет переносить страдания.
335. Никогда не сходи с пути добродетели.
336. Развивай чувство сострадания и всеобщего братства.
337. Разговаривай меньше, говори сердечно.
338. Причина связан со следствием и следствие--с причиной.
339. Делай, что можешь, и предоставь остальное Богу.
340. Оплакивай разлуку с Господом. Ты будешь иметь Его Даршан.
341. Развивай сострадание, любовь, благожелательность, терпимость и смирение.
342. Следуй указаниям наставника.
343. Оставь представление о различии. Имей равное видение всего.
344. Отрекись от всех привязанностей. 345. Нет ничего более заразительного, чем уныние.
346. Живи исключительно во благо других.
347. Имей дружелюбную, любящую, общительную натуру.
348. Твои настоящие враги--это твои прежние самсары и нечистые Васаны.
349. Всегда удовлетворен тот, кто развил уравновешенность ума и единство видения.
350. Не следуй мирской суете.
351. Держись в стороне от мирских занятий.
352. Жизнь есть долгий сон. Это фокусы Майи.
353. Обычная молитва и обычная медитация каждый раз в большой мере способствует установлению мира в обществе.
354. Пять чувств вводят тебя в заблуждение.
355. Жизнь и смерть есть две сцены в драме жизни.
356. Мирской человек является духовным банкротом, хотя он может быть очень богат и

необычайно умен.

357. Ты ошибочно принимаешь страдание за наслаждение.

358. Прими убежище в Вайрагье.

359. Все мирские наслаждения сначала кажутся нектарны, но оказываются страшным ядом в конечном итоге.

360. Чувственная жизнь не может даровать тебе непреходящего счастья.

361. Не обладая хорошим здоровьем, ты не сможешь преуспевать ни в какой деятельности.

362. Источник красоты проистекает из здоровья.

363. Отсутствие желаний есть великий и самый надежный путь достижения Высочайшего Блага.

364. Тот, кто полностью искоренил вожделение, является самим Брахманом.

365. Вследствие эгоизма человек думает, что все совершает сам и этим он ограничен.

366. Сексуальное желание является самым могущественным из всех желаний.

367. Страсть делает человека нищим из нищих.

368. Садхана есть укрепление ума и привлечение его к Господу.

369. Деятельность ума справедливо называют кармой.

370. Страдания и наслаждения являются Дхармами Ума.

371. Эта вселенная и все объекты имеют свое основание в уме.

372. Работа ума управляется волей.

373. Не следует никогда забывать о том, что работа есть поклонение Богу.

374. Молитва человека есть попытка общения с Богом.

375. Молитва является могучей духовной силой.

376. Не спорь о действенности молитвы.

377. Духовные вопросы не подлежат оспариванию.

378. Молись о Его Милости, а не о земных благах.

379. Молитва может двигать горы.

380. Санкиртан--это лодка, на которой пересекают океан Самсары.

381. Одним только хлебом не может быть жив человек, но Именем Господа.

382. Покой приходит тогда, когда обнаруживаешь добро во зле, красоту в уродстве и наслаждение в страдании.

383. Духовно жаждущий человек будет пить нектар бессмертия.

384. Люди низкого ума судят других согласно своему собственному пониманию.

385. Мудрые люди всегда совершают добродетельные поступки, не рассчитывая на результаты.

386. Способность терпеливо переносить страдания есть условие мудрости.

387. Мудр тот, кто выясняет средства своего освобождения.

388. Гордый и алчный всегда беспокоен.

389. Горькие пилюли оказывают благое действие.

390. Лицо--это рекламный щит, объявляющий о добродетелях и грехах человека.

391. Поступай с другими так же, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой.

392. Убежденный искатель--царь всего мира.

393. Кислая правда лучше сладкой лжи.

394. Лицемерие в облачении религии--это преступление.

395. Привычка желать добра каждому обогащает жизнь.

396. Пример лучше наставления.

397. Любовь и работа являются уравнивающим маятником человеческого бытия.

398. Небеса и ад--это лишь творения ума.

399. Богатство, которого нужно жаждать, есть Дхарма.

400. Закон и Законодатель едины.

401. Действует Пракрити, но не "Я".

402. Жизнь ищущего есть длинный ряд отречений и ежедневных жертвоприношений.

403. Он живет, чтобы служить другим и для счастья каждого.
404. Дверь в бессмертие открывается тому, кто наделен бесстрашием, проницательностью, преданностью и кто медитирует регулярно и постоянно.
405. Кто смиренен и незлопамятен, кто контролирует свои чувства и кто помнит Господа при всех обстоятельствах, тот всегда спокоен и счастлив.
406. Кто искренен, терпелив, упорен и серьезен, тот быстро продвигается на духовном пути.
407. Веди Божественную Жизнь и раскрывай скрытые возможности души.
408. Эгоизм есть корень всех мирских притязаний.
409. Просвещенные Санйасины и Махатмы, обладающие широким беспристрастным пониманием, могут оказать большую помощь деятельности образовательных учреждений.
410. Со всех сторон открой себя Божественному Духу. Это существенное условие для духовного роста.
411. Ищущий должен всегда быть добр, кроток, терпим и смиренен. Он не должен даже хмуриться или делать презрительное лицо и не должен допускать ни малейшей резкости.
412. Если у Махатмы отсутствует дух служения, если он не умеет служить своему Гуру, не медитирует и не обладает терпимостью, то он не является Махатмой вовсе.
413. Мантра есть Божественность, заключенная в звуковую структуру.
414. Имей веру в Мантры. Выбирай их по твоей склонности.
415. Повторение Мантры обладает удивительной властью вызывать проявление Божества, подобно тому, как расщепление атома высвобождает скрытые в нем потрясающие силы.
416. Мантру для Джаны необходимо получать непосредственно от Гуру.
417. Постоянная мысль о собственной слабости и болезни будет усиливать твой порок и болезнь.
418. Сильная и горячая решимость, твердая установка, неустанное рвение, упорство, стойкость и терпение--существенно необходимы на духовном пути.
419. Испытания и несчастья, боль и страдания являются божественными посланниками. Они обращают твой ум к Богу и порождают бесстрашие, преданность, выносливость и силу воли.
420. Духовность угасает без самоотверженности и привычки делить с другими то, что имеешь.
421. Несдерживаемые чувства--твои самые сильные враги.
422. Желание чувственных объектов является источником всякого зла, боли и несчастья.
423. Самоограничение дает силу, покой, удовлетворенность и способствует самопознанию.
424. Живи в гармонии с Бесконечностью. Наслаждайся внутренним "Я". Это великий девиз жизни.
425. Живи не для удовлетворения своего неба и чувств, но для осознания внутреннего "Я".
426. Посвящай каждую минуту своей жизни достижению единственного объекта твоего желания, самоосознания.
427. Мокша и спасение не в небесах и не на горе Кайлас. Она в твоём сердце.
428. Ты узнаешь Реальность, если будешь свободен от ненависти, вожделения, гнева, эгоизма, жадности и желания.
429. Видеть Атман во всех существах, в святом и бродяге, во всех формах, уродливых и прекрасных, есть Тйана.
430. Ужасна привязанность к телу. Устрани эту привязанность через бесстрашие, проницательность и размышление.
431. Простое чтение ведантических текстов, Упанишад и Брахмасутр без чистоты сердца не принесет ни истинного понимания, ни пользы.

432. Милость Бога обретается не ученостью, но искренней преданностью.
433. Ты можешь быть очень хорошим ученым, ты можешь совершать религиозные омовения, но оставаться по-прежнему далеким от подлинной религии и праведной жизни.
434. В твоём сердце должно быть сильное стремление к видению Бога. Это главное на духовном пути.
435. Тебе следует добиваться возрождения множества проблем, с которым ты встречаешься каждый день.
436. Нравственные ценности, культурная основа, поддерживающая эти ценности, и всеобщая религиозность гораздо лучше, чем законы и предписания.
437. Не читай писания для демонстрации учености, но для обращения обращения твоего ума к Богу.
438. Для общественного служения необходимы глубоко духовные люди.
439. Жизнь богата, если ты прост и смиренен.
440. Реши прежде вопрос: "Кто я есть?" Все прочие проблемы будут решены автоматически.
441. Кто подчинил контролю свой ум, тот будет иметь абсолютную свободу воли.
442. Не имеющий желаний имеет абсолютную свободу воли.
443. Наилучший поступок тот, который дает наибольшее счастье наибольшему числу людей.
444. Наихудший поступок тот, который приносит другим несчастье.
445. Не достоин жизни тот, кто не имеет милосердия и великодушия.
446. Дружелюбие--это основная добродетель. Дружелюбный человек повсюду излучает радость.
447. Хороший человек гневается секунду, посредственный--три часа, низкий--одни сутки, великий грешник--до самой смерти.
448. Сорок мускулов необходимо для того, чтобы нахмуриться, и только пятнадцать--для улыбки. Зачем совершать лишнее усилие?
449. Женщина имеет природную благодать. Она добрая, нежная и любящая. У нее материнское сердце. Поэтому она способна к Бхакти-йоге.
450. Бездумное потворство плотским страстям греховно.
451. Преданность лучше сухого интеллектуального знания.
452. Ты обязан относиться к каждому с любовью, как к проявлению Господа.
453. Преданность есть и средство, и цель.
454. Потворство чувственным наслаждениям разрушает преданность Богу и ослабляет способность ума к постижению Реальности.
455. Уединение очень помогает на начальных стадиях йоги.
456. Бог требует все твое сердце.
457. Незаметно и молча Бог входит в сердце через глаза.
458. Болезни, мирские утраты, смерть родственников--все эти испытания на пути преданности.
459. Настоящий коммунизм возможен только тогда, когда твое сердце наполнено вселенской любовью.
460. Самоконтроль есть сдерживание инстинктивных побуждений, которые стараются увести тебя от истины.
461. Любительское отношение к духовности бесполезно. Она должна быть частью твоей жизни.
462. Все честолюбивые стремления ведут к извращению, привязанности и заблуждению.
463. Отсутствие стремления также ведет к фатализму, бездействию и унынию. Отсюда необходимость йогического _

1. Брахман или Абсолют есть единственная реальность. Это Сат-Чит-Ананда.
2. Брахман или Абсолют проявляет себя, как Джива или Душа, Ишвара или Господь. Один лишь свет Брахмана есть Джива и все остальное.
3. Мир и эго нереальны. Эта вселенная есть ничто иное, как разновидность Майи. Вселенная--это только ум. Мир есть ничто иное, как ум, проявляющийся таковым только силой брахмана.
4. Те, кто не исследует Атму, будут видеть, как реальность, этот мир, который есть ничто иное, как природа Санкалпы. Джива, Ишвара и вселенная являются только проявлениями Санкалпы. Эта вселенная, как таковая, никогда не существует. Не существует никакого мира в трех периодах времени.
5. Все вещи, хотя и кажутся различными, суть свет Брахмана. В неустойчивом мире неподвижное означает Брахман. Брахман в движении есть мир.
6. Личность есть ничто другое, как Брахман. Тело с его органами и прочим есть ничто другое, как ум. Ум проявляется, как внешний мир в виде страданий и удовольствий, зависимости и свободы, правды и заблуждения. Ум субъективно есть эта вселенная. Время, пространство и причинность являются творениями ума.
7. Только деятельность ума поистине определяется, как Карма. Подлинное освобождение приходит в результате избавления ума от рабства. Игра ума составляет эту вселенную.
8. Высшая медитация дарована тем, кто свободен от изменений ума.
9. Избавленный от загрязнений, ум станет спокойным, непоколебимым и блаженным. Тогда иллюзия Самсары с ее рождениями и смертями, страданием и наслаждением, будет разрушена.
10. Представление о реальности мира укрепляется при созерцании не-Атмана или мирских объектов.
11. По милости Ишвары достигается высшее духовное состояние.
12. Атман можно осознать, контролируя Майу. Если Майа под контролем, все идеи мира исчезают.
13. Разнообразные страдания достигаются в уме, когда отсутствует Самадхи, ведущее к достижению браhmического блаженства.
14. Ничто не вызовет в уме различения и беспокойства, если ты не стремишься к плодам своих действий. Только Гьяна даст тебе видение, необходимое для осознания Атмана.
15. Все станет Брахманом через Шумунти Моуна. Отказ от Санги, или желаний, приносит тот же результат. Путь к высшей цели, несмотря на множество возникающих препятствий, может быть облегчен наставником, который умеет различными средствами, так же, как и отречением, вести своего ученика к совершенству.
16. Неофит на пути Веданты или Гьяна-йоги должен обладать четырьмя качествами, а именно: Вивека (умение отличать реальное от нереального), Вайрагья (бесстрастие), Шад-Сампат (шесть добродетелей) и Мумукшутва (сильное стремление к освобождению).
17. Развивай чистые Васаны, Шанти (покой), Сантош (удовлетворенность). Практикуй Брахма-Вичару. Принимай прибежище Сатсанги или общения с мудрым. Ты скоро достигнешь самоосознания.
18. Отречение от Ахамкары, или эгоизма, ведет к достижению Атма-гьяны.
19. Благодаря достижению в жизни Нишкама Кармы даже чувственные наслаждения превращаются в духовное блаженство Брахмана.
20. Высшее Вечное Блаженство нисходит как Самадхи после достижения Атмана.
21. Плод неподвижности ума, получаемый в Самадхи, может быть также достигнут через Атма-вичару и постижение Атмана.
22. Ментальная отрешенность и контроль над Праной есть два необходимых условия

для управления умом, которое ведет нас к покою.

23. Оставь привязанность к чувственным объектам, и ты обретешь покой ума. Блаженство Нирваны, когда все есть только Брахман, приходит благодаря Гйане или Йоге.

24. Отречение от одного только эгоизма составляет отречение от всего.

25. Служи. Люби. Давай. Медитируй. Это есть Садхана в общих словах. Будь благ. Делай благо. Будь смиренен. Будь благороден. Это высочайшая Садхана. Вопросай: "Кто есть я?" и познавай себя. Обнаружь знающего, обнаружь видящего. Это суть Садханы.

26. Дживанмукта--это освобожденный еще при жизни мудрец. Он разрубил все узы. Он уничтожил свой ум. Он пребывает в состоянии не-ума. Он абсолютно свободен. От отождествляет себя с Брахманом или Абсолютным сознанием. Он не имеет отождествления с телом. Он свободен от эгоизма, похоти, гнева, жадности, себялюбия, гордости, пристрастия и неприязни, возбуждения и уныния (Харша-шока). Он остается уравновешен в наслаждении и страдании, при осуждении и похвале, в чести и бесчестии. Он обладает равным видением всего и высшим знанием Брахмана. Он есть Брахма-гйани. Он есть Брахмавид или познавший Брахмана. Он может рассеять все твои сомнения. В его присутствии ты испытываешь подъем и вдохновение. Он всюду излучает покой и радость.

27. Он может быть погружен в Самадхи или он может работать, подобно обычному мирскому человеку. Внутренне он имеет Бхаву, или ментальную позицию "Я свидетель" (Сакши), "Я не делатель" (Акаша), "Я не наслаждающийся" (Абхокта), потому что у него нет эгоизма или индивидуальности. Поэтому он не связан Кармой.

28. Он есть Гунатита. Он неподвержен воздействию трех Гун, или качеств, Саттвы, Раджаса и Тамаса. Он имеет Трикалагйану или знание трех периодов времени. Он всеведущ. Он радуется, как дитя, чувственным объектам, которые предлагают ему другие. Он видит мир, как нечто, видимое во сне.

Духовные пословицы

Глаз, не видящий красоты Господа, слеп

Страдание открывает глаза.

Страдание есть молчаливый учитель.

Религия есть самопознание.

Жизнь без религии есть смерть.

Жертвуй всем, но не принципами.

Этот мир несуществен; Суть в Боге.

Характер есть ключ к самоосознанию.

Правдивость есть начало святости.

Нет сокровища, более ценного, чем Атман.

Сатсанга--самая надежная лодка для пересечения Самсары.

Гнев--злейший враг.

Страдание--лучший учитель.

Духовный учитель--лучший учитель.

Нет лучшей обители, чем Брахман.

Целомудрие--лучшая добродетель.

Тщеславие--худший порок.

Думай: "Я есть Бессмертный Атман"; и ты станешь Бессмертным Атманом.

Жизнь коротка. Время Быстротечно. Познавай Себя.

Чистота сердца есть дверь к Богу.

Стремись. Отрекайся. Медитируй.

Будь благ; Делай благо.

Будь добр; будь сострадателен.

Исследуй, познавай Себя. Слушай, размышляй, медитируй, сознавай.

Никогда не забывай Бога.

Всегда совершай благие поступки.
Пища необходима для тела; точно та же молитва необходима для души.
Соль жизни есть самоотверженное служение.
Хлеб жизни есть любовь ко всем.
Вода жизни есть медитация.
Подноси Господу цветы равного видения и спокойствия.
Вперед, герой! Не оглядывайся назад.
Вера есть глаз, видящий Господа.
Сатсанг есть главная колонна, поддерживающая храм Самоосознания.
Молитва уносит тебя во владения Бога.
Желание есть семя непрерывных рождений.
Преданность является и средством, и целью.
Милость Бога нисходит в форме Гуру.
Видеть Бога значит быть Богом.
Святость начинается с уничтожения эгоизма.
Зло существует, чтобы возвеличивать добро.
Повышенная эмоциональность не есть духовность.
Уединение ищи в сердце.
Способность к левитации не даст тебе освобождения.
Слеп тот человек, который не видел Бога.
Избегай всего, что является причиной двойственности.
Познай познающего, познай слушающего, познай видящего.
Мир есть Бог.
Отречение свидетельствует о решимости.
Бдительность предшествует пробужденности.
Посвящай ум Богу и руки работе.
Молчание наиболее красноречиво.
Исполнение долга укрепляет дух нравственности.
Существует только одна религия, религия Любви.
В несчастьях раскрывается добродетель.
Смеяться над другими есть глупость; смеяться с другими есть благочестие.
Будь готов к Великому Зову.
Будь силен силой Бога.
Прежде всего стань благ; и тогда наслаждайся.
Когда лишаешься мирских надежд, тогда тогда появляется преданность Богу.
Работа без привязанности приводит к погруженности в Бога.
Общение с реализованной душой облегчит твою борьбу.
Уповай на Бога и действуй надлежащим образом.
Нравственность есть основа духовности.
Речь безмолвствует перед Могуществом Молчания.
Препятствия приходят, чтобы исчезнуть.
Молитва рождает чудеса.
Непослушанием Гуру ты копаешь свою собственную могилу.
Святость есть постоянное блаженство.
Сердце святого есть обитель красоты.

Философские пословицы

Не богатство, но мудрость есть твой путь.

Время--лучший лекарь.

Грех--это только Заблуждение.

В тебе есть безграничное могущество и мудрость.

Истина, красота и добродетель есть одно.
Вера определяет поведение; мысль формирует характер.
Учись отличать реальное от нереального.
Цель Жизни есть Самопознание.
Ты здесь паломник.
Брахман есть твоя вечная обитель.
Брахмачарья--это божественная жизнь.
Мир нереален; только Брахман реален.
Рождение есть страдание; смерть есть страдание; болезнь есть страдание.
Разлука с возлюбленным есть страдание.
Привязанность есть причина страдания.
Привязанность есть смерть.
Отрешенность есть бессмертие. Желание есть причина страдания, скорби, рождения и смерти.
Болезнь Агйаны излечивается принятием лекарства Гйаны.
Плохое и хорошее существует только в уме.
Очищенный ум становится твоим Гуру.
Кто испытывает жажду, тот вкушает нектар бессмертия.
К одной йоте чувственного наслаждения примешивается пятнадцать йот страдания.
Любое затруднение или разочарование являются испытанием твоей веры.
Каждая болезнь есть кармическое очищение.
Каждое искушение является испытанием твоей силы.
Каждая неприятность есть испытание твоей веры в Бога.
В твоей слабости заключается твоя сила.
В твоей неудаче лежит секрет твоего успеха.
Конец и начало есть сны.
Сомнение есть величайший грех.
"Я есть тело"--это величайший грех.
Жизнь есть ряд побед.
Любовь к плоти есть отрицание самой любви.
Победа над собой--это большая заслуга, чем великое мученичество.
Человек судит по поступкам; Бог учитывает намерения.
Жизнь на Земле есть школа мудрости.
Мудрец--это соль, предохраняющая общество от гниения.
Изменение во всем есть основной факт в жизни.
Непреложный факт для человека есть Бог.
Сухое знание есть Авидья.
Препятствия не падают с неба; ты создаешь их сам.
Мир есть огромный постоянный двор; начинай свое путешествие к родному дому.
Благие мысли подобны стрелам; они пронзают сердце.
Благие мысли берегут тебя, если ты принимаешь их.
Долгие разговоры укорачивают твое время.
Игнорируй невежественного.
Жизнь есть сон наяву.
Подлинная культура есть правильное мышление.
Причиной смерти является наслаждение.
Причиной страдания является наслаждение.
Если ты существуешь, то и Бог существует.
Рождение подобно лишь пробуждению после глубокого сна и смерть подобна лишь глубокому сну.
Спрашивай, узнавай, обретай.
Будь вечным учеником.

Космическое сознание есть цель жизни.
Пребывание в Боге есть путь жизни.
Любовь есть закон жизни.
Гармония есть правда жизни.
Служение есть сущность жизни.
Самореализация есть суммум бонум жизни.
Меньше проповедуй. Больше практикуй.

Психологические пословицы

Этот мир есть великая школа

Встречай жизнь мужественно; смело сражайся за лучшее.
Роскошь есть враг покоя.
Никогда не старайся казаться тем, кем ты не являешься.
Здоровье лучше богатства.
Нет огня жарче, чем похоть; нет зла худшего, чем гнев.
Страдание--это великий очиститель.
Где есть желание, там нет покоя; где есть покой, там нет желания.
Будь кроток, но смел.
Будь мягок, но решителен.
Будь смиренен, но отважен.
Будь прост, но благороден.
Не думай снова и снова о своих недостатках.
Думай о противоположном качестве, если желаешь избавиться от пагубной
наклонности.
Будь молчаливым свидетелем своих мыслей.
Чистота пищи ведет к чистоте ума.
Любовь правит без меча и соединяет без веревки.
Говори о том, во что веришь и верь в то, о чем говоришь.
Чистая совесть подобна мягкой подушке.
Имеющий такую подушку спит спокойно.
Имей храбрость льва и силу слона.
Имей силу дуба и чистоту гималайского снега.
Будь искренен; будь серьезен.
Будь смел. Будь весел. Действуй. Иди вперед без страха.
Подозрения омрачают ум.
Путь покоя--это путь терпимости.
Закрой глаза и видь Свет.
Размышление есть почва для мудрости.
Нерассудительность есть паутина глупости.
Удовлетворенность есть уравнивающий фактор в обществе.
Мысль о болезни усиливает ее.
Правдивость есть краеугольный камень характера.
Убей убийцу--ум.
Внимание укрепляет волю.
Несчастья ведут к двери в Вечное Блаженство.
Сегодня принадлежит тебе.
Недостаток искренности есть корень слабости.
Бережливость есть дочь благоразумия.
Надежда--это бальзам для души.
Добродетель ведет к счастью; порок--к страданию.
Дисциплина воспитывает характер.

Нравственность есть путь к религии.
Чистота есть свобода от желаний.
Любовь есть исполнение закона.
Проживай каждый день так, как если бы это был последний день.
Терпение есть основа покоя.
Жизни святых--это компасные стрелки в твоём послании к Мокше.
Праздность искушает к гибели.
Расширение есть жизнь.
Сужение есть смерть.
Гордость питается тщетностью.
Озабоченность есть ржавчина жизни.
Ненавись грех, но не грешника.
Неудача--это ещё один шаг к победе.
Грехи--это проявления ментальных ошибок.
Добродетель--это одеяние святости.
Признак святости--это равное видение всего.
Склоняйся перед неизбежным.
Легче проповедовать двадцати, чем быть одним из двадцати, следующих наставлениям.
Одержи победу над всем миром.
Победа над собой есть величайшая победа.
Сожги похоть, пока она не сожгла тебя.
Примирай; улаживай; согласовывай.
Ешь немного; пей немного; говори немного; спи немного.
Упрощай, очищай, усиливай.
Сноси оскорбление; сноси обиду.
Разделяй, соединяй.
Богатые покупают беспокойство.
Умение видеть приносит успех.
Слабый в драке силен в страдании.
Бесстрастие есть лекарство от всего.
Бесстрастие обусловлено умением видеть.
Желание порождает желание.
Радуйся в страдании.
Страсть делает тебя нищим.
Роскошь--это бедствие.
Деньги--это опиум.
Власть--это коньяк.
Страдание--это подготовка к наслаждению.
Молодость есть состояние ума.
Чувственная жизнь есть пища для печалей.
Справедливый наслаждается покоем.
Небеса отвергают сухую любовь.
Щедрый даёт деньги бедному; скряга швыряет камни.
Сон ласкает лень.
Подмети сперва перед своей собственной дверью.
Сей учтивость и пожинай дружбу.
Сей доброе и пожинай любовь.
Время--лучший лекарь.
Ленивый человек--старший брат нищего.
Праздность--мать голода и родная сестра воровства.
Победа над природой следует за победой над умом.
Смирение обладает притягательной силой.

Отрешенность порождает бесстрашие.
Зависть--дурной глаз.

Социальные пословицы

Видь хорошее; слушай хорошее; говори хорошее; и поступай хорошо.

Любить--значит служить.

Маленькие поступки творят великие дела.

Время более драгоценно, чем деньги.

Не умножай число друзей.

Хорошие манеры есть лучшее рекомендательное письмо.

Кто повинуется, тот командует другими.

Послушание лучше почтительности.

Послушание лучше жертвоприношения.

Любовь есть величайшая сила на этой земле.

Будь практичен в миру. Согласовывай свои действия.

Не заводи дружбу с несерьезными людьми.

Заводи дружбу с тем, кого узнал очень хорошо.

Когда разговариваешь, ничего не выдумывай, не преувеличивай и не искажай.

Избегай ненужных бесед.

Не говори много в присутствии великих душ.

Что имеешь, дели с другими.

Точность--подруга справедливости.

Доброжелательность--сестра милосердия.

Долги увеличивают печали.

Жестокость к живому существу есть жестокость к Богу.

Судьба нации находится в руках ее женщин.

Богатство--это мираж.

Чистая любовь--это истинное служение.

Твой ближний есть твое собственное "Я".

Человеческая любовь пуста.

Богатство--это маскировка.

Милосердие даст <\$!дает??> свою прибыль.

Жизнь мирских людей--суета.

Отдавай лучшее друзьям.

НАУКА ЖИЗНИ

Что такое йога?

1. Йога есть совершенная жизнь.

2. Садхана есть процесс самодисциплины и очищения.

3. Йога есть жизнь в духе. Это наука жизни как таковой, полного самовоспитания, гармоничного существования.

4. Йога есть прежде всего образ жизни, не нечто, отделенное от жизни.

5. Йога не является бездеятельностью, но правильным подходом к наилучшему осуществлению деятельности.

6. Йога--не бегство от семьи и человеческого существования, но процесс формирования нового отношения к семье и обществу.

7. Йога есть наилучшее осуществление деятельности, совершаемое без привязанности и эгоистического мотива.

8. Мир не плох, как таковой. Объекты мира не плохи сами по себе. Страдание человека вызвано тем, как он воспринимает это.

Божественная жизнь

9. БОЖЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ не является отрицанием жизни и деятельности, но трансформацией этого в БОЖЕСТВЕННОЕ.

10. Прежде Бог, потом мир, если тебе вообще нужен мир.

11. Жить божественной жизнью значит посвятить себя принципам истины, любви и чистоты.

12. Дух должен направлять материю.

13. Политическая деятельность, основанная на принципах духовной жизни, рассеивает недоверие и укрепляет узы любви.

14. Мир преходящ. Поднимись над ним и вступи в Вечное Царство Бога.

15. Наслаждение от всех мирских удовольствий, взятых вместе, --ничто в сравнении с величайшим всеобъемлющим блаженством, познаваемым в Самадхи.

Бог: твоя цель.

16. Осознание Бога есть вершина человеческих достижений.

17. Ты рожден, чтобы осознать Бога.

18. Бог есть Обитель Любви, Истины, Света, Блаженства и Мудрости.

19. Бог ограничивает Себя, чтобы проявиться.

20. Бог воплощается, как человек, и так же человек становится Богом.

21. Хорошо самоотверженно исполняй свой долг. В собственном доме, среди твоих дел, ты обнаружишь Бога.

Вселенская религия

22. Существует только одна религия Истины и Любви. Истина есть Бог. Любовь есть Бог.

23. Бог не спрашивает человека, к какой касте он принадлежит, но только есть ли любовь в его сердце. Где есть любовь, там есть Бог.

24. Истина никогда не наносит вреда. Истина никогда не способствует злой воле.

25. Истина не меняется. Это критерий истины.

26. Знать Истину--значит жить ею, а не просто понимать ее умом.

27. Религия есть осознание.

28. Религия есть Ананда или Блаженство.

29. Блаженство есть цель жизненного поиска.

30. Познать--значит войти в Блаженство и Чистое Сознание.

Призывы

31. О, Человек! Ты не смертен. Ты божественен. Ты есть Бессмертный Атман. Не бойся. Не скорби.

32. О, Человек! Ты есть мудрость Бессмертная, единая сущность, всеобъемлющая, как небо.

33. Поднимись! Поднимись! Отрекись от всякой гордости и тщеславия. Ищи Его внутри себя.

34. О, Искатель! Зачем ты блуждаешь по лесам в поисках Господа? Не в лесу, но в твоём сердце пребывает Он.

35. Имя твое--твоя поддержка, твой хлеб.

36. Не заботься о Мукти или Даршане Господа.

37. Будь искренним в твоей Садхане. Бог откроется тебе.

38. Очищайся. Медитируй. Обрети золотой ключ, которым ты можешь открыть дворец вечности.

39. В медитации, в спокойствии, в молчании, в самоограничении будет твоя сила.

40. Медитируй. Познай Вечное Совершенство. Позволь проявиться скрытому Божественному Великолепию.

41. Практика концентрации делает ум устойчивым и заостренным; медитация приносит просветление.

42. Я неразделим, целен, один без второго или неизменен. Я вечно полон и

всеобъемлющ, как эфир. Медитируй так и будь свободен. Эти и есть мудрость.

Необходимые условия

43. Сидеть, закрыв глаза, с беспокойным и полным грязи умом, и говорить: "Я медитирую три часа ежедневно", есть чистейшее лицемерие и обман своего собственного "Я".

44. Медитация требует необычайной внутренней силы, огромной воли и полной самодисциплины.

45. Самоочищение есть один из основных процессов Йоги.

46. Самоосознание возможно только в том случае, если ты основательно утвердился в самоконтроле, в божественных добродетелях.

47. Духовность не может существовать без нравственной основы.

48. Наблюдай себя. Ты узнаешь, каких качеств тебе не хватает, и какие пороки таятся в тебе.

49. Нет различия между Высшим "Я" и очищенным умом.

Путешествие домой

50. Узнай путь возвращения в себе. Вернуться к себе значит найти себя. Проницательность, устремленность, отречение и медитация есть этот путь.

51. Ищущий Истину должен иметь терпимость, понимание и дух приятия.

52. Только отречением от эгоизма и желаний можно достичь освобождения.

53. Живи в настоящем. Прошлое мертво. Будущее--фантазия ума. Существует только настоящее.

54. Истина, сострадание, Тапас и милосердие есть четыре стопы Дхармы.

55. С духовной жизнью все приобретает значение и смысл. Без нее ничто не имеет никакой ценности.

56. Никто не богат без мудрости Атмана или Высшей Души.

57. "Я есть мудрость бессмертная, единое существо",--медитируй так и будь свободен. Это мудрость Гйаны.

58. "Я--Брахман, Высшая Душа",--это есть Истина.

59. Только знание Атмана открывает Дверь к Освобождению.

60. Свет преданности, излучаемый аурой великой личности, достигает самых отдаленных уголков мира.

61. Готовься. Стремись. Воодушевляйся.

62. Тот, кто знает, не спорит. Тот, кто спорит, не является знающим.

63. Жизнь взаимна. Как даешь, так и получаешь.

64. Ненависть питает ненависть. Любовь порождает любовь. Страх питает страх. Это непреложный психологический закон.

65. Закон жертвования есть закон любви и жизни.

66. Послушание есть одно из основных условий ученичества; так же и искренность.

67. Неискренний ученик является учеником в формальном смысле, но в действительности он представляет собой пучок лицемерия.

Я обещаю

ВНИМАНИЕ! ЗАБЫЛИ НОМЕР 68

69. Дай мне проницательность и бесстрашие, я дам тебе вдохновение. Дай мне Шамсампат и пылкое стремление; я дам тебе освобождение. Дай мне Абхйасу и медитацию; Я дам тебе бессмертие.

70. Дай мне веру и преданность; я дам тебе осознание Бога. Дай мне безмыслие; я дам тебе Нирвикалпа Самадхи.

71. "Занимайся своим делом"--превосходный принцип. Познавать твое "Я" есть твое единственное дело.

Так говорит Шивананда

Ненасилие

Нет аскезы лучшей, чем Ахимса. Нет обета лучшего, чем обет говорить Правду. Нет дисциплины лучшей, чем дисциплина чувств и ума.

Практика Ахимсы развивает любовь. Ахимса есть другое наименование для Истины или Любви. Поэтому практикуй ее непрестанно.

Ненасилие есть великий и вдохновляющий идеал. Ментальное отречение является первым и самым существенным условием для практики ненасилия. Тот может практиковать ненасилие, кто отрекся от желаний богатства, репутации и славы.

Ненасилие не может практиковать слабый. Это особенность поведения сильного. Это оружие сильного.

Когда какой-нибудь человек бьет тебя палкой, ты не должен питать никакой мысли об ответном ударе и никакого недоброго чувства к мучителю. Видишь, как трудна практика Ахимсы.

Прощай обидевшего тебя. Воздавай любовью за ненависть. Преодолевай зло добром. Ты скоро достигнешь божественности. Кто практикует ненасилие, тот обязательно должен быть смиренным.

Ненасилие есть добродетель сильного и отважного. Оно есть порок для нравственно слабого человека, который является трусом.

Истина

Нет религии высшей, чем Истина. Нет добродетели высшей, чем Истина. Нет Дхармы высшей, чем Истина. Истина есть Бог. Бог есть Истина.

Истина одна. Мудрецы называют ее различными именами. "Экам сат випра бахуда ваданти".

Где есть Истина, там также есть ненасилие. Где есть совершенное ненасилие, там также есть Истина. Истина и ненасилие--это два аспекта одной Реальности.

Истина есть долг; Истина есть аскеза; Истина есть йога; Истина есть Абсолют. Истина есть высшее убежище. С великим почтением простирайся ниц перед Истиной.

Есть только одна Истина; есть одна Реальность. Эта Истина есть твоя Самость. Держись этой Истины. Будь правдив. Осознавай эту Истину и будь свободен. Тот, кто провозглашает Истину в этом мире даже тогда, когда его жизнь в опасности, являет собой пример всем существам для подражания и следования ему в преодолении любых трудностей.

Сила духа, милосердие, великодушие, стойкость, беспристрастие, самоконтроль, отречение, медитация, ненасилие и справедливость,--все это формы Истины.

Истина говорит в душе беззвучно. Это язык молчания. Это тихий голос Бога. Ты весел, когда твоя совесть чиста и не испытывает укор.

Самоконтроль

Самоконтроль есть лучший из всех обетов. Благозвучность речи, благожелательность, отсутствие злобы, гнева и ненависти, всепрощение, терпение, снисходительность, ненасилие, скромность, учтивость, хорошее поведение, Истина, честность и стойкость,--все это вместе составляет самоконтроль.

Наивысшим из принципов добродетельного образа действий является самоконтроль. Самоконтроль ведет к величайшему блаженству. Самоконтроль является вечной обязанностью того, кто ищет Истину.

Самоконтроль, самопожертвование и самоотречение существенно необходимы для успеха в достижении божественной жизни или совершенной свободы.

Самоконтроль увеличивает твою энергию. Самоконтролируемый человек становится безгрешным и бесстрашным и приобретает замечательные достоинства.

Тот, кто подчинил себя самоконтролю, лишен всякой мстительности и вероломства. Он благонравен. Его не затрагивают ни похвала, ни порицание. Он наделен силой духа. Он полностью господствует над своими страстями.

Ни горе, ни страдание, ни скорбь не постигнут того, кто контролирует свой гнев, кто оставил свою гордость, кто не привязан ни к чему, и кто ничто не считает своим.

Повсюду есть Рага-двеша (пристрастие и неприязнь). В каждом месте кто-нибудь захочет доставить тебе беспокойство. Контролируй себя. Ты можешь быть счастлив в любом месте.

Служение

Самоотверженное служение может открыть тебе тождественность человечества, развить твоё сердце и привести тебя к двери интуиции. Поэтому, совершай непрерывно самоотверженное служение и таким образом очищай своё сердце.

Имей определенную цель. Живи с определенным стремлением. Осознай, что жизнь предназначена для служения, а не для удовлетворения твоих корыстных желаний.

Отсутствие работы или занятия не является отдыхом. Отдых есть смена занятий. Незанятый ум всегда несчастен. Это мастерская дьявола.

Жизнь искателя есть длинный ряд отречений и ежедневных жертвований. Он живет для служения другим и ради их счастья. Он полностью забывает о себе. Он не имеет себялюбия и эго.

Господь Кришна, правитель трех миров, возложил на Себя и действительно исполнил обязанность омования стоп гостей, собравшихся на Раджасуя Йаджну. О искатели! Следуйте примеру Господа. О, гордые пустозвонные ведантисты! Откройте свои глаза теперь. Служите и очищайте своё сердце прежде всего.

Основывай свою жизнь на великом идеале самоотверженного служения. Через это проявятся в твоей жизни все прочие идеалы.

Будь деятельно безупречен, полезен и самоотвержен. Дисциплинируй тело и ум снова и снова для ревностного служения. Дисциплина тела и ума является первой ступенью в практике йоги.

Видь Бога в каждом живом существе и в себе самом. Ощущай Его присутствие всюду. Ты познаешь великое блаженство, силу и неопишемую радость.

Нишкамйа Сева есть краеугольный камень Карма-йоги. Развивай смирение, любовь, правдивость в мыслях, словах и поступках. Оставь мелочность, ограниченность, эгоизм, ревность и гнев.

Преданность

Преданность есть постоянное памятование о Боге--один идеал, мысль, которая течет, как непрерывная струя масла, льющегося из одного сосуда в другой.

Преданность считается очень действенным методом достижения самоосознания. Поэтому развивай преданность через Джапу, молитву, киртан, изучение Рамайаны, Бхагаваты и служение преданным.

Бхакти или преданность умиряет все низшие влечения и стремления и устраняет все препятствия.

Преданность Богу есть величайший из факторов, способствующих освобождению. Поэтому развивай преданность.

Когда по какой-то исключительно счастливой случайности, чьи-либо рождение или перерождение на земном плане близки к завершению, он находит к завершению, он находит святого, благословенное общение с которым побуждает его развивать преданность Господу. Сделай своё сердце полем. Посади в нем семя преданности. Орошай его именем Господа. Ты пожнешь добрые всходы вечного блаженства.

Преданность можно развивать через трансформацию твоих инстинктивных наклонностей и стремлений. Божественная трансформация чувств и эмоций должна произойти, благодаря Джапе, Киртану, Арадхане (поклонению) и медитации.

Не бывает знания без преданности. Преданность есть цветок и знание есть плод. Гйана есть расцвет преданности.

Без знания не может быть веры. Без веры не появится привязанности к Господу. Без привязанности к Господу Бхакти не может продолжаться.

Вера

Вера в Бога есть первая ступенька лестницы духовности. Она вселяет в искателя

Истины надежду достичь божественной милости.

Имей совершенную веру в Бога. Оставь все страхи, тревоги, беспокойства, и ни о чем не волнуйся.

Вера превосходит разум. Только вера открывает дверь в обитель бессмертия и в Вечное Блаженство. Имей непоколебимую веру и вступай в безграничные владения вечного покоя.

Укрепляй свою веру через Сатсангу или общение с мудрым и изучение священных писаний.

Имей крепкую веру. Только тогда сильное желание достичь божественности появится в твоём сердце. Ясно понимай природу и славу Господа, природу божественной жизни и осознания Бога. Только тогда ты будешь способен к самоотдаче.

Стремись познать Бога. Ищи общение с мудрым. Веди жизнь в самоотверженном служении, отречении, бесстрастии, молитвах и медитации.

Без Шраддхи (веры), горячего стремления к Даршану Господа и самоотдачи ты не можешь достичь осознания Бога. Поэтому старайся обладать этими тремя качествами.

Для осознания Бога тебе не нужны ни искусство, ни наука, но вера, чистота и преданность.

Имей определенную цель. Будь решительным. Будь искренним. Будь серьезным. Имей ясное и определенное понимание того, к чему ты на самом деле стремишься.

Господь есть всюду. Ощущай Его присутствие везде. Его глаза видят все. Его руки поддерживают все. Полагайся на Него. Прими убежище Его сладостного Имени. Не надо отчаиваться. Не надо бояться ничего.

Вера есть могущество. Вера есть сила. Вера есть избыток энергии.

Вера есть суть религии. Она творит новые надежды и пробуждает бессмертие.

Характер

Так же, как маленькая белая крапинка или пятно лейкодермии на лице женщины портит ее красоту, так и незначительный изъян в характере человека губит репутацию его доброго имени.

Контролируй плохие привычки противопоставлением хороших привычек. Ты есть только пучок привычек. Характер есть только возобновляющиеся привычки.

Хороший характер не формируется за неделю или за месяц. Он создается мало-помалу, день за днем. Длительное и терпеливое усилие необходимо для его развития.

Нравственность является основой и направляющим фактором духовной жизни. Не может быть никакой духовной жизни без нравственности.

Есть набожные люди, которые совершают Джапу, медитируют, носят четки и Тилаки, но они не честны. Они возносят молитвы, но берут взятки. Они совершают поклонение, но всегда безразличны к страданиям бедных людей. Первое дело в религиозной жизни есть правильное поведение. Духовная жизнь требует нравственности, которая имеет свои корни в религии.

Жизнь

Цель жизни состоит в том, чтобы избежать страдания и достигнуть Вечного Блаженства. Рождение в этом мире неразделимо связано со страданием. Если ты желаешь избавиться от страдания, боли и скорби, ты должен избежать перерождения. Знание Брахмана является единственным средством для этого. Полное божественное совершенство есть конечная цель человечества. Посвящение себя Божественному необходимо человеку для достижения такого совершенства.

Реальная жизнь есть не что иное, как Божественная Жизнь, так как только Бог существует, и Бог есть любовь. Человек извечно находится в поиске бесконечного Блаженства и полного прекращения страданий и боли. Когда ему не удастся найти счастье в мирской жизни, он обращает свой ум к Богу, океану Вечного Блаженства.

Есть ли исход из этого непрерывного круговорота рождения и смерти, наслаждения и страдания, радости и скорби? Существует один верный путь. Обрати свой ум к Богу. Он может освободить тебя.

Никто не спорит с тем, что счастье является той целью, которую человек преследует во всех своих действиях. Подлинное прочное счастье возможно найти в собственном Атмане или бессмертной душе, но не во внешних преходящих объектах.

Всегда устремляйся ввысь, в царство Божественных свершений и высшего духовного знания и осознавай Господа Жизни, Любви и Радости; именно это есть цель жизни.

Религия

Религия заключается в том, чтобы помогать ближним и претворять в жизнь Любовь, милосердие, правдивость, ненасилие и чистоту во всех делах.

Основные принципы каждой великой религии неизменны. Их нетрудно понять. Истинная Религия одна. Истинная Религия есть Самосознание. Истинная Религия--стать Брахманом.

Сущность Дхармы заключается в том, чтобы не поступать с другими так, как ты не хотел бы, чтобы поступали с тобой. Религия любви является основой всеобщего братства.

Религия основана на Истине и ненасилии. Истина и ненасилие--это не два, но суть одно. Ненасилие есть средство для достижения осознания Бога.

Сущность Религии заключается в непосредственном познании Божественного. Осуществление этого блаженного познания возможно только через различные формы или Садханы. Истинная Религия приведет тебя пред лицо Бога. Она соединит тебя с Внутренним Правителем и Обитателем и наделит тебя вечным Блаженством и Бессмертием.

Религия для индуса есть одухотворение человеческой жизни. Религиозная культура для него является в действительности культурой свободы. Религия определяет все сферы жизни индуса. Он должен претворить свободу души в каждой сфере жизни. Религия предоставляет ему самый широкий простор для культуры подлинной свободы. Религия есть для него единственный путь осуществления в жизни совершенной свободы.

Внешнюю гладкую поверхность апельсина не нарушают никакие неровности, но, разломив его, ты обнаруживаешь внутри несколько долек. Поверхность лимона неоднородна, но внутри него однородная масса. Точно так же и в Индуизме, не его внешней поверхности есть разделения и культы. Но индуизм говорит о единстве, тождестве и единстве в разнообразии. Индуизм сравнивают с лимоном. <\$!может быть, здесь все-таки не лимон - он же с дольками??> Должны существовать внешние относительные различия, которые соответствовали бы различным темпераментам. Это есть орнамент индуизма.

Дхарма

Слово "Дхарма" происходит от корня "Дхар", то есть держать, и его этимологическое значение "то, что держит" этот мир, людей и все творение, от микрокосма до макрокосма. Это вечный Божественный Закон Господа. Тайна Дхармы очень глубока и тонка. Все творение поддерживается и сохраняется всемогущим Законом Бога. Практика Дхармы поэтому означает признание этих законов и подчинение им.

Дхарма есть то, что ведет тебя на путь совершенства и славы. Дхарма есть то, что помогает тебе иметь прямое общение с Господом. Дхарма есть то, что делает тебя божественным. Дхарма есть восходящая лестница к Богу. Самосознание есть величайшая Дхарма. Дхарма есть сердце индусской нравственности. Бог есть центр Дхармы.

Дхарма есть принцип праведности. Это принцип святости. Это также принцип единства. Она укрепляет и поддерживает жизнь общества. Если ты нарушаешь ее, она убьет тебя. Если ты охраняешь ее, она охранит тебя. Это твой единственный друг после смерти. Это единственное убежище человечества.

Дхарма значит Ачара, или правило ежедневной жизни. Ачара является основой Тапаса или аскетизма. Она ведет к богатству, красоте, долголетию и продолжению рода. Безнравственность, порочное поведение ведут к дурной славе, скорби, болезни и преждевременной смерти. Дхарма имеет свои корни в нравственности, и блюстителем Дхармы является сам Бог.

Четыре Веды, Смрити-тексты, поведение тех, кто проникся их Духом и действует согласно их предписаниям, действия святых людей и удовлетворение собственного "Я"--все

это основания Дхармы.

Бхарма включает в себя все внешние деяния так же, как мысли и прочую ментальную деятельность, которая возвышает характер человека. Дхарма приходит из Божественного и ведет тебя в Божественное.

Бог

Бог есть свет. Бог есть вечная жизнь. Бог есть любовь. Бог есть единственная Истина. Только Он существует. Все прочее ложно. Этот мир есть ложное, пустое зрелище. Люби Его всем сердцем. Он есть твой лучший друг и твое собственное "Я". Бог есть лучшая панацея, которая излечит тебя от твоей застарелой болезни рождения и смерти.

Бог (Брахман) имеет форму, и Он бесформенен. Он бездеятелен. Он есть также деятель. Он есть проявление. Он непроявленный. Он имманентный. Он трансцендентный.

Брахман (Бог) есть Сат-Чит-Ананда, но Он появляется, как вселенная с различными качествами, такими, как Асат (нереальность), Джада (неодушевленность) и Духкха (страдание) посредством своей иллюзорной энергии Майи, и в то же самое время остается незатронутым майей. Это великое таинство, недоступное интеллекту.

Бог недостижим для разума, но ты можешь осознать его, познать и почувствовать Его, если отстранишься от чувств и объектов.

Бог есть высшее Существо, знамение всех религий. Он одинаково имманентен и трансцендентен. Он есть опора и цель всех существ.

Бог есть цель всех твоих поступков и движений. Ищи Его. Осознавай Его. Только тогда ты можешь стать совершенным и свободным.

Он порождает и поддерживает все. Когда все разрушается, только Он остается.

Он велик. Он неуловим. Он есть безграничная Милость.

Бог есть беспредельный, бесконечный и бездонный океан Милости. Все, что Он совершает, преисполнено Милостью к Его созданиям.

Бог существует. Ничто не может существовать без Бога. Весь мир пребывает в Боге. Бог есть Создатель, Повелитель и Правитель этой вселенной.

Бог не имеет в Себе зла или недостатка. Он совершенен. Он является реальностью по другую сторону зла, но Его не затрагивает зло.

Воля Бога выражает себя повсюду как закон. Законы притяжения, связи, относительности, причины и следствия, законы химии, электричества и законы психики--все это выражения воли Бога.

Бог существует, как жизнь твоей жизни, но ты не признаешь Его, потому что ты закрыл двери своего сердца и запечатал их бесчисленными желаниями.

Основа Йоги

Развивай такие качества, как щедрость, всепрощение и т.д. Одни только йогические Крии мало помогут. Анализируй себя ежедневно и искореняй свои заблуждения и дурные рабские привычки. Исправляй свои недостатки, такие, как эгоизм, гордость, ревность и ненависть. Прежде всего ты должен развить сострадательное сердце. Ты должен делиться всегда с другими тем, что имеешь, и осуществлять самоотверженное служение. Только тогда ты обрешь Читта Шуддхи, или чистоту сердца.

Йога есть соединение, Однородность, Единство и Тожественность с Богом (Брахманом).

Многие неофиты пренебрегают этими предварительными условиями и кидаются из любопытства к йогическим Криям для достижения Сиддхи. Это в действительности грубая ошибка. Их ждет неминуемое падение. Поэтому будь осторожен. Одни лишь йогические Крии не могут принести желаемых результатов. Очищение сердца имеет первостепенное значение. Неофит должен избавиться от похоти, гнева, жадности, ревности, ненависти, эгоизма, тщеславия, привязанности, гордости и иллюзии. Это труднее, чем контролировать дыхание и практиковать Наули, соединение Праны и Апаны.

Необходимо усердно развивать добродетельные качества, такие как милосердие, терпимость, умение применяться к обстоятельствам, смелость, терпение, уравновешенность

ума и всеобъемлющую любовь. Мудрецы всегда придавали особое значение самоотверженному служению, щедрой благотворительности, чистоте и простому образу жизни.

С твердой верой, практичностью, настойчивостью, заботливым вниманием к малейшим деталям и стойкостью в испытаниях ты должен вступить и следовать по пути Садханы.

ЧЕТЫРЕ ПУТИ

Карма йога

Карма йога есть путь действия. Это путь бескорыстного служения. Он ведет к Богу через самоотверженную работу. Это йога отречения от плодов деятельности.

Карма йога учит нас, как быть непривязанными, работать ради самой работы и как использовать для большего продвижения лучшую часть наших энергий. "Долг ради долга",-- это девиз карма йоги. Для практикующих карма йогу работа является поклонением. Каждая работа становится подношением Господу. Карма йогин не связан Кармой, так как он посвящает Господу плоды своей деятельности.

"Йогах кармасу каусалам"

"Йога есть искусство действия"

Правильная нравственная дисциплина и контроль чувств обязательны для практики карма йоги. Брахмачарья имеет существенное значение. Очень важно развитие таких качеств, как терпимость, умение применяться к обстоятельствам, сострадание, милосердие, равное видение, уравновешенность ума, всеобъемлющая любовь, терпение, настойчивость, смирение, щедрость, благородство, самоограничение, негневливость, ненасилие, правдивость, умеренность в еде, питье и сне, простой образ жизни и выносливость.

Некоторые люди считают карма йогу низшим видом йоги. Они думают, что носить воду, мыть тарелки, подавать пищу бедным, подметать полы,--это черная работа. Это печальное заблуждение. Они не поняли техники и красоты карма-йоги. Господь Кришна, Господь трех миров, играл роль возничего Арджуны. Он также играл роль пастушка.

Каждый человек должен исполнять свои обязанности согласно своей собственной Варна Ашране, касте и общественному положению. Нет пользы в отказе от одной работы из предпочтения к другой.

Бхакти йога

Бхакти есть сильная любовь к Богу. Бхакти йога есть путь преданности. Она привлекает большинство людей. "Любовь ради любви",--девиз или кредо бхакти йоги. Бог есть воплощение любви. Ты достигнешь Его через любовь к Нему. Бога можно осознать только посредством любви, столь же горячей и всепоглощающей, как супружеская любовь. Любовь к Богу должна развиваться постепенно.

Кто любит Бога, тот ничего не желает и ни о чем не скорбит. У него нет ненависти ни к одному существу или объекту. Он никогда не наслаждается чувственными объектами. Он заключает каждого в теплые объятия своей любви.

Любовь к Богу и экстатический восторг, возникающий от чувства товарищества с Богом, невозможно адекватно описать словами. Это как если бы немой человек, попробовавший какой-нибудь вкусной пищи, не мог бы сказать об этом. Это может быть открыто только немногими избранными. Тот, кто однажды испытал любовь, будет видеть ее одну, слушать только о ней и говорить только о ней, потому что он думает только о ней одной.

Бхакти йога есть главная из наук. Тот поистине богат, кто имеет любовь к Господу. Нет большего несчастья, чем отсутствие преданности Господу. Любовь преданных к Господу представляет собой самый правильный образ действий. Имя, качества Лилы Господа--это главное, о чем следует помнить. Лотосные стопы Господа--это главные объекты медитации. Преданный пьет нектар Премы, или божественной любви.

Бог открывает Себя Своим преданным во множестве видов. Он принимает ту форму,

которую преданный избрал для своего поклонения. Если ты поклоняешься Ему, как Господу Хари, имеющему четыре руки, Он придет к тебе, как Хари. Если ты любишь Его, как Шиву, Он даст тебе Даршан Шивы. Если ты поклоняешься Ему, как Матери Дурге или Кали, Он явится тебе, как Дурга или Кали. Если ты поклоняешься Ему, как Господу Рама, Господу Кришне или Господу Даттатрею, Он явится как Рама, Кришна или Даттатрея. Если ты поклоняешься Ему, как Христу или Аллаху, Он явится тебе, как Христос или Аллах.

Раджа йога

Раджа йога есть путь, который ведет к соединению с Господом через самоограничение и контроль ума. Раджа йога учит, как контролировать чувства и Вритти, или мыслеволны, исходящие из ума, как развивать концентрацию и как общаться с Богом. Если Хатха йога есть физическая дисциплина, то Раджа йога является дисциплиной ума.

Йог концентрирует свое внимание на чакрах, уме, звездах, элементах и достигает сверхчеловеческого знания. Он обретает господство над элементами. Сила концентрации есть единственный ключ, которым можно открыть сокровищницу знания.

Без концентрации ты не можешь преуспевать ни в духовной практике, ни в любой другой деятельности. Повар может готовить успешно только при наличии концентрации, иначе он испортит блюдо. Хирургу в операционной необходима полная концентрация. Точно так же она нужна и капитану корабля. Портной, плотник, каменщик, кузнец, сапожник, инженер, профессор, адвокат или студент,--каждый должен владеть концентрацией. Только тогда можно преуспеть в своей деятельности. Все великие души, все выдающиеся умы, совершившие великую работу в этом мире, имели полную концентрацию.

Лучи солнца, собранные через линзу, приобретают такую силу, что могут зажечь вату. Точно так же, когда рассеянные лучи ума собраны воедино, ты можешь творить чудеса, можешь познать все тайны природы, благодаря могуществу линзы ума.

Асана, Пранайама и Пратйахара являются вспомогательными средствами для выполнения йоги. Асана--это устойчивая поза. Пранайама--это регуляция дыхания. Это дает спокойствие, устойчивость ума и хорошее здоровье. Пратйахара есть отвлечение или отстранение чувств от их объектов. только при этом условии может появиться внутреннее видение.

Гйана йога

Гйана йога есть путь знания. Мокша достигается через знание Брахмана. Освобождение есть результат осознания тождества индивидуальной души и Верховной Души, или Брахмана. Причиной порабощения и страдания является Авидья или невежество. Маленькая Джива глупо воображает в силу своего невежества, будто она отделена от Брахмана. Авидья действует, как завеса или экран, препятствующий Дживе понимать свою истинную божественную природу. Знание Брахмана или Брахма-гйана устраняет эту завесу и позволяет Дживе покоиться в ее собственной Сат-Чит-Ананда Сварупе.

Гйана йог сознает, что Брахман есть жизнь его жизни, душа его души. Он чувствует и знает, что Бог есть его собственное "Я". Осознанию своего единства с Вечным он обязан своему духовному пониманию или интуиции (Апарокшанубхути, или божественное восприятие), но не простому изучению книг, догм и теорий. Религия для него есть реализация, а не просто слова. Через постоянную и напряженную медитацию он ныряет в самые глубины своей души и добывает чудесный жемчуг Атмы, чудесное сокровище, более ценное, чем все богатства мира.

Гйана--это не просто интеллектуальное знание. Это не просто слушание или признание факта или интеллектуальное согласие. Это непосредственное осознание тождества или единства с Верховным Существом. Это Пара Видья. Одно лишь интеллектуальное убеждение не приведет к Брахма Гйане.

Убей ум.

Как можно полагаться на этот мир! Он не реален. Тело--все равно, что пена или пузырь. Все преходяще. Цари, поэты, ученые--все обратились в прах. Этот мир есть лишь долгий сон. Дни сменяются ночами. Ум и чувства обманывают. Я нашел негодяя. Это--ум. Он теперь не

может меня обмануть. Я убил ум мечом понимания. Я отыскал атмический жемчуг. Я наслаждаюсь Вечным Блаженством. Шивахам Шивохам Шивохам.

Покой

Покой--это божественный атрибут

Это качество души. Алчные не могут пребывать в нем. Он наполняет чистое сердце. Он оставляет сладострастного. Он бежит от эгоистичного. Он--украшение Парамахамсы.

Богатство, женщины, дети, собственность и роскошные дома не могут дать тебе непреходящего покоя. Смотри в глубину своей души. Когда ты утвердился в высшем "Я", которое внутри, тебя не смогут потрясти даже тяжелые скорби, утраты и неудачи; никакие негармоничные, несогласованные вибрации. Ты с легкостью преодолеешь все жизненные невзгоды и трудности и выйдешь победителем из всех жизненных испытаний. Непостижим этот Покой. Удивителен этот Покой. Осознавай этот Покой.

Веди идеальную жизнь, пребывая в покое. Убивай безжалостно подозрения, предубеждения любого рода, зависть, ревность, эгоизм, желания власти и обладания. Практикуй ежедневно медитацию и установи покой в своем сердце. Затем излучай его на окружающих тебя и всех встречаемых. Распространяй его повсюду. Проповедуй евангелие Покоя всем мужчинам и женщинам мира.

Будь спокоен. Живи в согласии с Божественной волей. Пусть проходят все беспокойства. Отбрось все волнения и заботы. Сойди глубоко во внутренние чертоги твоего сердца и погрузись в океан покоя.

Культивируй прежде всего покой в саду твоего сердца, удаляя сорную траву похоти, ненависти, алчности, эгоизма и ревности. Затем только ты можешь проявлять его внешне. Затем только твои встречаемые будут осчастливлены твоими вибрациями покоя и гармонии.

Слушай божественный шепот в молчании. Осознавай могущество веры. Ощущай поддерживающую милость Бога. Познавай пути спасения. Воздвигай святыню любви или храм преданности в твоем сердце. Войди в великолепие молчания. Наслаждайся трансцендентной жизнью. Живи внутренней жизнью. Соединись с душой. Познай Себя. Стань Тем. Будь свободным и действуй счастливо.

Покой есть твое право по рождению. Покой наполняет тебя изнутри и снаружи. Покой находится перед тобой, позади тебя, справа, слева, выше и ниже. Покой есть единственная живая Реальность. Все наименования и формы иллюзорны. Осознавай этот покой и будь свободным. Чудесно могущество Покоя, приносящего радость и вечное блаженство.

Покой исходит из Молитвы, Джапы, Киртана, Медитации, благих и возвышенных мыслей и понимания.

Любовь

Любовь к телу или наружной оболочке есть страсть.

Любовь к Богу есть Прем или преданность. Это чистая любовь. Это любовь ради любви. Любить кого-нибудь ради достижения какой-то эгоистичной цели есть эгоистичная любовь. Она привязывает тебя к этой земле. Любовь с Нарайна-Бхавой ко всем существам, как проявлениям самого Господа--это чистая любовь. Это божественная любовь. Она ведет к освобождению. Чистая любовь спасает, очищает сердце и превращает его в божество. Бог есть воплощение любви. Он есть океан любви. Если ты желаешь достичь осознания Бога, ты должен также стать воплощением любви.

Чистая любовь есть Блаженство. Чистая любовь прекрасна. Говори с любовью. Действуй с любовью. Служи с любовью. Ты скоро вступишь в Небесное Царство Высшего Покоя. Ненависть прекращается не ненавистью, но любовью. Воздавай любовью за ненависть. Люби немногих, но долго. Любовь должна быть терпеливой. Любовь воодушевляет, вдохновляет и ведет. Любовь в действительности не приобретение и не сделка, но отдача. Любовь есть совершенная добродетель, честь, покой и чистое существование. Любовь есть самое лучшее в этом мире. Она скрепляет сломанные сердца. Любовь есть универсальный ключ к дверям Мокши или Вечного Блаженства. Любовь вдохновляет любовь. Любовь спасает жизнь для жизни. Любовь есть божественный эликсир.

Она дарит бессмертие, высший покой и непреходящую радость.

Любовь есть живая сущность божественной природы, сияние которой исполнено благодати. Любовь есть золотые узы, которыми связываются сердце с сердцем, ум с умом, душа с душой. Любовь никогда не рассуждает, но дает щедро. Она не обижается оскорблением. Она видит не глазами, но сердцем. Она все видит в лучшем свете. Любовь есть величайшее милосердие. Это самое священное право души. Любовь есть поистине Небеса на земле. Она отвергает все виды страха. Люби своего ближнего, как самого себя. Люби Бога всем сердцем, умом и душой. Чистая любовь существует без эгоистической привязанности. Чистая любовь есть бессмертная божественная сущность. Чистая любовь есть божественное пламя. Она сияет и не угасает никогда. По самой своей сущности чистая любовь желает страдать для блага других и жертвовать своим счастьем для счастья других.

Физическая любовь есть чувственность. Это утонченный вид похоти. Она груба и чувственна. Муж любит свою жену не ради нее самой, но ради себя. Он эгоистичен. Он ждет от нее чувственных удовольствий. Если проказа или оспа разрушит ее красоту, его любовь к ней иссякнет. Чистая любовь укрепляет и облагораживает характер, дает всякой жизненной деятельности высшие чистые побуждения и благородные цели и делает человека сильным, благородным и отважным. Всякая любовь способствует любви к Богу.

Будь благ, делай благо

Мир сегодня сталкивается со множеством проблем. Всегда есть страх войны, страх голода. Эгоизм, стремление к власти и высокому положению, ненависть между людьми и нациями растут день ото дня. Каково истинное разрешение всех этих проблем?

"Будь благ. Делай благо", -- в этом состоит вся нравственность. Благодать подразумевает доброту, благожелательность и нравственное поведение. Добродетель следует за благодатью. Это действие благожелательности, сострадания и милосердия.

Хороший человек всегда счастлив. Он всегда живет с Богом. в нем пребывает божество. Делай благо всеми способами всем людям, сколько можешь, во всякое время, со всем рвением, силой, любовью и сердцем.

Добро есть не просто отсутствие зла, но победа над злом. Немного самоотречения, искреннего служения, немного слов одобрения, поддержки, сострадания и доброты, немного добрых дел и побед над искушениями -- много содействуют достижению Вечного Блаженства, Радости, Покоя и Бессмертия.

Закон причины и следствия суров и неумолим. Ты пожинаешь урожай страдания, нищеты, боли и скорби, потому что в прошлом ты посадил семена зла. Ты пожинаешь урожай изобилия и блаженства благодаря посеянному тобой семенам добра. Постарайся понять этот закон. тогда ты начнешь сажать только семена добра.

Поддерживай добрые, возвышенные, божественные мысли. Запирай свой ум от дурных мыслей, так же как ты запираешь двери при появлении врагов или грабителей. Всегда совершай добрые дела. Тогда зло не сможет проникнуть в твой ум.

Развивай благие привычки. Добрый характер есть склонность и привычка. Без доброты человек был бы животным или преступником. Он был бы вредной, никуда не годной, презренной тварью на этой святой земле.

Даже немного хороших мыслей и немного хороших дел чрезвычайно благотворны. Они ведут к Вечному Блаженству. Почему бы не попытаться делать это прямо теперь?

Доброта превращает жизнь в блаженство. Доброта принесет несомненный успех и преуспеяние. Быть благим значит быть человеком. Быть благим означает быть божеством.

Доброе дело никогда не бывает напрасным. Оно очищает сердце и ведет к божественному свету и божественной милости. Кто сеет благожелательность, тот пожинает дружбу. Кто сеет доброту, пожинает любовь.

Доброта есть любовь в действии. Быть добрым значит быть благородным. Доброта есть величайшая добродетель. Каждое доброе дело есть семя бессмертия или вечной жизни.

Да будет доброта твоим идеалом и целью! Пусть каждый из вас будет благ и достигнет Бога.

Курс садханы

1. Ты должен уметь сидеть в одной Асане с поднятой головой 3+часа подряд.
2. Практикуй Пранайаму полчаса ежедневно.
3. Ты должен вставать в четыре часа утра и начинать с медитации. Затем ты можешь практиковать Асану и Пранайаму. Медитация имеет наибольшее значение.
4. Имей для начала конкретную медитацию. Медитируй на любую форму, какая тебе больше нравится. Ощущай живое присутствие в форме и размышляй о качествах Чистоты, Совершенства, Всепроницающего Разума, Абсолютного Блаженства, Всемогущества и т.д. Когда ум отвлекается, снова и снова возвращай его на место. Еще раз совершай медитацию вечером. Будь постоянным в своей практике.
5. Учись правильно мыслить, ощущать, действовать и говорить.
6. Искореняй дурные качества, такие как гнев, похоть, алчность, эгоизм, ненависть и т.д.
7. Дисциплинируй Индрии. Соблюдай обет молчания по два часа ежедневно.
8. Развивай добродетельные качества--всепрощение, милосердие, любовь, доброту, терпение, настойчивость, смелость, правдивость и т.д.
9. Веди регулярно духовный дневник и придержишься своего ежедневного духовного распорядка во что бы то ни стало.
10. Пиши свою Ишта Мантру, "Хари ОМ", "Шри Рама" и т.п. в записной книжке по часу ежедневно и вместе со своим духовным дневником посылай это мне в конце каждого месяца.
11. Полностью перейди на вегетарианскую пищу.

Двадцать духовных наставлений

1. поднимайся в 4+часа утра ежедневно. Совершай Джапу и медитацию.
2. Соблюдай Саттвик Ахара. Не перегружай желудок.
3. Сиди в Падма или Сиддха Асане для Джапы и Дхйаны.
4. Имей отдельное помещение для медитации.
5. Одну десятую часть своего дохода посвящай благотворительности.
6. Читай систематически по одной главе из Бхагавад Гиты.
7. Сохраняй Вирьи (жизненную силу). Спи отдельно.
8. Откажись от курения, опьяняющих напитков и раджасической пищи.
9. В дни Экадаши соблюдай пост или питайся только молоком и фруктами.
10. Соблюдай Моуна в течение двух часов и также во время приема пищи.
11. Говори правду, чего бы это ни стоило. Не говори много.
12. Умеряй свои потребности. Живи счастливо и удовлетворенно.
13. Никогда не задевай чувства других людей. Будь добр ко всем.
14. Размышляй о допущенных тобой ошибках (самоанализ).
15. Не будь зависим от слуг. Имей уверенность в собственных силах.
16. Думай о Боге, как только просыпаешься и когда отходишь ко сну.
17. Носи всегда Джапа Малу на своей шее или в кармане.
18. Прими девиз--"простая жизнь и высокое мышление".
19. Служи Садху, Санйасинам, а также бедным и больным.
20. Веди ежедневно духовный дневник. Придерживайся распорядка.

Двадцать советов по медитации

1. Имей отдельную комнату для медитации. Никогда никому не позволяй входить в эту комнату. Окуривай ее благовониями. Омывай свои ноги, прежде чем войти в комнату.

2. Уединяйся в тихом месте или комнате, где ты не опасался бы внезапного вторжения, чтобы твой ум мог чувствовать себя в безопасности и покое. Конечно, идеальные условия не всегда бывают доступны, в случае чего старайся делать то, что возможно. Ты должен быть один, в общении с Богом или Брахманом.

3. Поднимайся в 4+ч. утра (Брахмамухутра) и медитируй с 4+ч. до 6+ч. И еще раз вечером, с 7+ч. до 8+ч.

4. Держи изображение твоего Ишты в комнате, и также какие-нибудь религиозные книги,--Гита, Упанишады, Йога-Васишта, Бхагавата и т.д. Выполняй Асану перед изображением твоего Ишты.

5. Сиди в Падма, Сиддха, Сукха и Свастика Асане. Держи голову, шею и туловище по прямой линии. Не наклоняйся ни вперед, ни назад.

6. Закрой свои глаза и концентрируйся спокойно на области между бровями, называемой Трикута. Сомкни в замок пальцы.

7. Никогда не борись с умом. Не применяй никакого насилия при концентрации. Расслабь все мышцы и нервы. Расслабь мозг. Спокойно думай о твоем Иште. Не торопясь, с Бхавой и смыслом, повторяй свою Гуру-Мантру. Успокой пузырящийся ум. Заставь замолчать мысли.

8. Не прибегай к насилию для контроля ума, но скорее позволь уму побегать некоторое время, чтобы он исчерпал свои усилия. Он воспользуется случаем и будет прыгать поначалу, как непривязанная обезьяна. Постепенно он утихомирится и станет ждать твоих указаний. Приручение ума займет некоторое время, но с каждым разом это будет получаться все быстрее.

9. Сагуна и ниргуна дхйана: Медитация на Имя и Форму Господа есть Сагуна Дхйана. Это конкретная медитация. Медитируй на любую Форму Бога, которая тебе нравится и повторяй в уме Его Имя. Это Сагуна Дхйана. Или повторяй ОМ в уме и медитируй на абстрактные понятия, такие как Бесконечность, Вечность, Чистота, Сознание, Истина, Блаженство и т.п., отождествляя их со своим "Я". Это Ниргуна Дхйана. Придерживайся одного метода. На начальных стадиях для большинства людей подходит только Сагуна Дхйана.

10. Снова и снова отвлекай ум от мирских объектов, когда он бежит от Лакшми, и укрепляй его вновь. Этот вид борьбы продлится несколько месяцев.

11. Когда ты медитируешь на Господа Кришну, в начале, держи Его изображение перед собой. Смотри пристально, не моргая. Созерцай прежде Его стопы, затем желтое шелковое одеяние, затем украшения вокруг Его шеи, затем Его лицо, серьги, корону на голове, усыпанную бриллиантами, затем Его браслеты. Затем Его раковину, диск, булаву и лотос. Затем переходи снова к стопам и начинай все сначала. Делай это снова и снова в течение получаса. Если почувствуешь усталость, смотри спокойно только на Его лицо. Три месяца выполняй эту практику.

12. Затем закрой глаза, отчетливо представь себе изображение и проводи ум по различным частям, как делал прежде.

13. Ты можешь включать в свою медитацию качества Бога, такие как всемогущество, всеведение, чистота, совершенство и т.д.

14. Если дурные мысли входят в твой ум, не пытайся гнать их с помощью своей силы воли. Ты только истратишь свою энергию и утомишь свою волю. Ты изнуришь себя. Чем больше усилий ты будешь прилагать, тем больше и быстрее будут возвращаться к тебе дурные мысли. Они вернутся с удвоенной силой. Будь безразличен. Сохраняй спокойствие. Они скоро уйдут. Или заменяй их противоположными благими мыслями (метод Пратипакша-Бхавана). Или усиленно направляй свое внимание на изображение Господа и Мантру, снова и снова. Или молись.

15. Не проводи ни дня без медитации. Занимайся этим регулярно и систематически. Принимай саттвичную пищу. Фрукты и молоко помогут сосредоточению твоего ума. Откажись от мяса, рыбы, яиц, курения, спиртных напитков и пр.

16. Плесни холодной водой в лицо, чтобы прогнать сонливость. Постой 15+минут. Затяни пучок волос на голове шнуром, привязанным к какому-нибудь гвоздю выше твоей головы. Как только ты начнешь засыпать, шнур будет дергать и будить тебя. Он будет служить тебе в роли матери. Или покачивайся в импровизированном ритме взад и вперед. Сделай спокойно 10 или 20+Кумбхак (Пранайама). Выполняй Сиршасану и Майурасану. Вечером питайся только молоком и фруктами. Этими методами ты можешь победить сон.

17. Будь осторожен в выборе товарищей. Не ходи в кино. Не говори много. Соблюдай Моуна по два часа ежедневно. Не общайся с нежелательными личностями. Читай хорошие, вдохновляющие религиозные книги. (Это негативный способ хорошего общения, если тебе не удастся найти такое общение позитивно). Имей Сатсангу. Все это вспомогательные средства для медитации.

18. Не дергайся телом. Оно должно быть неподвижным, как скала. Дыши медленно. Не чешись. имей должный склад ума, какому учил тебя твой гуру.

19. Если ум устал, не концентрируйся. Дай ему отдохнуть.

20. Когда идея всецело занимает ум, он фактически переходит в физический или психический план. Поэтому, если твой ум полностью занят одной лишь мыслью о Боге, ты очень скоро войдешь в Нирвикалпа Самадхи. Прилагай для этого все усилия.

Так пробуждает Свами Шивананда

Одна истина

Есть только одна Каста--Каста Человечества.

Есть только одна Религия--Религия Любви.

Есть только одна Заповедь--Заповедь Правдивости.

Есть только один Закон--Закон Причины и Следствия.

Есть только один Бог--Вездесущий, Всемогуший, Всеведущий Господь.

Есть только один Язык--Язык Сердца или Язык Молчания.

Афоризмы Шивананды

1. Предназначение жизни--достижение Бога.

2. Служение человечеству есть поклонение Богу.

3. Бог есть Покой. Бог есть Блаженство. Бог есть Свет.

4. Работа есть поклонение. Посвящай свою деятельность Богу.

5. Контролируй чувства. Контролируй ум. Будь правдивым. Будь чистым.

6. Служи больному. Служи бедному. Служи всем существам.

7. Никогда не оскорбляй чувства других людей. сноси оскорбление и обиду. Прощай. Будь добр.

8. Ты есть Вечная и Свободная Бессмертная Душа или Атман.

Дыхание вечности

1. Упанишады есть дыхание Вечности.

2. Вечный Голом говорит в глубине твоего сердца: "Пробудись! Ты есть бессмертный, всеблаженный Дух". "Тат Твам Аси".

3. Пробудись! Восстань! О Человек! Ты--паломник на пути Истины. Ты--Божественный. Найди путь обратно к твоей духовной обители вечного блаженства.

4. Постись всю жизнь.

5. Свет, покой, радость и блаженство ищи не снаружи, но внутри.

6. Истина должна быть найдена в глубине твоего собственного существа.

7. Твоя жизнь несовершенна без духовного Сознания.

8. Твоя жизнь бесплодна без праведности, отречения, медитации и самосознания.

9. Бесстрастный человек становится бессмертным.

10. Иметь Бога--значит иметь весь мир.
11. Без Атмана или Самости нет жизни.
12. Иди. Не медли. Не колебайся. Иди вперед, дальше к Богу. Твоя цель состоит в осознании забытого тождества с Богом.
13. Основой духовной жизни является самоконтроль. Всегда живи в праведности или Дхарме.

Истинная религия

1. Истинная религия есть жизнь, а не слова.
2. Истинная религия есть знание божественной сущности человека.
3. Истинная религия есть религия сердца. Прежде всего сердце должно стать чистым.
4. Истина, любовь и чистота есть основа истинной религии.
5. В чистом сердце познается Атман.
6. Праведность есть лучшее приобретение человека. Это его счастье.
7. Только любовь торжествует; ненависть разрушает.
8. Давай. Учись давать. Давай щедро. Давай с любовью. Давай без ожидания награды.
9. Жить--значит создавать и создавать--значит жить.
10. Эгоизм и духовность никогда не могут жить вместе.
11. Преобразование не есть внешнее изменение. Это внутреннее изменение человека, которое случается не иначе, как через развитие духовного видения.
12. Без духовного видения общественные и политические реформы бесполезны.
13. Мокша--это жизнь в Вечности. Это свобода от эгоизма, привязанности, страха, похоти, рождения и смерти.
14. никаких сомнений. Сомнения препятствуют. ОМ со мной, радость и веселье моего сердца.
15. Медитация постепенно приближает тебя к вечному свету и интуиции.
16. С умом, озаренным силой медитации, познавай Брахман, Бессмертие; о мой друг, достигни Его, единственную цель, достойную достижения.

О непреходящем

1. Непреходящее есть Реальное или Брахман.
2. Единение с Брахманом есть Мудрость.
3. Брахман видит все, знает все. Он есть сама Мудрость.
4. Познать Брахман, скрытый в лотосе сердца, значит развязать узел невежества.
5. Бог или Брахман есть твое самое дорогое и самое близкое.

Значение жизни

6. Жизнь--величайший дар Бога.
7. Жизнь есть служение. Жизнь есть долг.
8. Время есть жизнь.
9. Жизнь движется на счастливых крыльях надежды.
10. Зло есть язва, которая разъедает жизненную энергию.

Крылья мудрости

11. праведность есть норма жизни.
12. Праведность есть своя собственная награда.
13. Праведность есть величайшее богатство.
14. Смирение озаряет блеском величие человека.
15. Путь честности прям и ровен.
16. Правдивость есть величайшая добродетель.
17. Довольствуйся тем, что имеешь, но не довольствуйся тем, что ты есть.
18. Молитва есть вознесение души в небеса на крыльях веры и преданности.
19. Вера не рассуждает, но доверяет и бесстрашно вступает в царство Божественного.
20. Человека от Бога отделяет ум.

Свет, который являет Блаженство

1. То, что не изменяется никогда, есть Знающий-Сознание <\$!это именно дефис, так

надо> внутри.

2. Сознание Бесконечно и,--пребывая вне времени,--Бессмертно. Только это может быть истиной.

3. Знать Самость или Атман значит быть свободным.

4. Через знание Брахмана приходит сила, победа над смертью, бессмертие и вечное блаженство.

5. Поистине в этом мире нет ни одного атеиста. Каждый хочет счастья. Каждый добивается счастья. Счастье есть Бог.

6. Этот мир не есть хаос, но организованное божественное установление.

7. Знание истинной жизни есть философия.

8. Величайшая культура цивилизации заключается в победе над умом и низшей природой.

9. Не материя должны править жизнью, но жизнь материей.

10. Твоя собственная мысль творит твою жизнь, твой мир.

11. Тело есть воплощенная мысль. Это воплощенная Воля.

12. В мире нет ничего, что нельзя было бы достичь правильным усилием.

13. Человек должен прежде всего установить мир в своем доме и сердце, и затем уже говорить о всеобщем мире.

14. установи прежде согласие в доме и потом уже говори об единстве мира.

15. Внешнее поведение служит показателем внутреннего состояния души человека.

16. Гуру оказывает влияние на своего ученика своими наставлениями, примером, мыслью, прикосновением и милостивым взглядом.

Йога любви

1. Любовь и истина есть краеугольные камни учений святых и каждой религии.

2. Любовь есть воистину жизнь души.

3. Истинный йог есть тот, кто ощущает, как свои собственные, радости и скорби других.

4. Ищущий Истину должен обладать верой, надеждой, отвагой, бесстрашием, сдержанностью и горячим стремлением.

5. Не совершай поступков, которых стыдится твое сердце.

6. Праведный поступок тот, которого не стыдится твое сердце, который удовлетворяет твою совесть.

7. Отречение есть отречение от эго, себялюбия и желаний, но не от жизни.

8. Бессмертие есть соединение с Богом или Брахманом.

9. Вершиной мудрости является осознание тождества индивидуальной души и Высшей Души или Брахмана.

10. Брахман или Вечное есть конец Путешествия. Он есть Высшая Цель.

Искры мудрости

1. Омой ум водой имени Господа и очисти его от грязи ненависти, гнева и ревности.

2. Бог есть душа. Бог есть любовь. Бог есть самый источник всего.

3. Бог есть избавитель от всех страданий и скорби.

4. Все зримое тобою есть Бог. Все слышимое тобою есть Бог.

5. Бог пребывает даже в листе, травинке и капле воды.

6. Бог видит все происходящее в каждом сердце.

7. Бог открывается тем, кто смиренен, прост и чист.

8. Культивируй покой в саду твоего сердца, удаляя сорную траву похоти, ненависти, алчности и эгоизма.

9. Точно следуй наставлениям писаний и твоего учителя.

10. Не борись за права. Думай больше о своем долге и меньше о своих правах.

11. Беспокойства причиняют великий вред телу и уму.

12. Вверяй себя полностью воле Бога.

13. Оставь всякий страх, заботы, беспокойства и тревоги.

14. Моли Всемогущего о помощи и руководстве. Алчи <\$!а не Алч?> его милости.

Поговорки

Думай о благом, говори благое, делай благо. Ты скоро вступишь в царство Бессмертного Блаженства.

Не трать впустую эту человеческую жизнь. Если желаешь искупаться в духовном блаженстве, не стой зря не берегу, выжидая, пока утихнут волны мирских страстей.

Формула успеха есть П плюс У плюс В, где П--проницательность, У--усилие и В--вера.

Женщина без целомудрия подобна колеснице без колес или Вине без струн.

Существование этого мира сохранится только в том случае, если люди станут нравственными и духовными.

Жизнь без похоти, эгоизма, алчности, гнева и гордости есть божественная жизнь.

Киртан есть самый легкий, простой, быстрый, надежный и безопасный способ достижения осознания Бога.

Не жалуйся, что нет времени для Садханы. Сократи сон и долгие разговоры. Поднимайся в 4+ч. утра

Без милости гуру невозможен никакой прогресс на духовном пути.

Гуру есть место паломничества. В нем--Брахма, Вишну, Шива, Парвати, Индра, все Дэвы и священные реки.

Твои деньги принадлежат Господу. Ты не имеешь основания держать их больше, чем тебе необходимо.

В тебе скрыт Бог. В тебе источник радости. В тебе океан блаженства.

Духовное знание

Вступление в высшую медитативную жизнь зависит от милости Бога.

Высшая медитативная жизнь требует огромного смирения, спокойствия и отваги.

В высшей медитативной жизни чувства и ум полностью покорены. Ум, эмоции и воображения не имеют больше значения.

В высшей медитации, полностью отрешенный йог входит в состояние сознания за пределами ума и интеллекта. Он сознает только Чистое Бытие.

В Самадхи или сверхсознательном состоянии йог расстаётся с чувством своего собственного существования и входит в Бытие Бога.

Духовное знание придет к тебе, когда ты будешь готов к этому, но не раньше.

Есть внутреннее продвижение от уровня к уровню в твоём духовном опыте. Жди терпеливо. Продолжай упорно свою садхану со смелостью и чистотой.

В духовном странствии подобное притягивает подобное. Тебя никогда в действительности не оставляют одного. Йогини и святые, из различных частей мира, окажут помощь внутренне. Их духовные вибрации вдохновят и поднимут тебя.

Медитируй и вступай в царство лучезарного света, в котором не существует недостатков, беспокойств и препятствий.

Там нет ни времени, ни пространства. В этом святом царстве нет ни страхов, ни сомнений, ни колебаний. Там все есть вечная радость, блаженство, покой и счастье.

Нравственность

Нравственность ведет к религии.

Нравственность ведет к вечному блаженству.

Задача нравственности состоит в том, чтобы через изменение натуры человека поднять его на уровень божественности.

Будь благ; делай благо. В этом суть нравственности.

Безнравственность

Безнравственно пить вино.

Безнравственно причинять вред другим.

Безнравственно давать выход гневу.

Безнравственно лгать или вводить в заблуждение других.

Безнравственно допускать похотливые мысли.

Безнравственно ненавидеть или придирается к другим.

Безнравственно разражаться гневом.

Добродетель

Добродетель есть корень счастья; поэтому будь добродетельным.

Добродетель распахнет перед тобой двери в бессмертие.

За добродетелью стоит божественность; где божественность, там и добродетель.

Добродетель не дается деньгами; но всякое благо дается человеку добродетелью.

Медитируй на двенадцать добродетелей

Смирение в январе.

Откровенность в феврале.

Смелость в марте.

Милосердие в мае.

Великодушие в июне.

Искренность в июле.

Чистая любовь в августе.

Щедрость в сентябре.

Всепрощение в октябре.

Уравновешенность ума в ноябре.

Удовлетворенность в декабре.

Голос Шивы

Думай честно. Говори честно. Живи честно. Поступай честно.

Быть чистым, быть духовным--значит быть настоящим.

Правдивость есть главная колонна в храме Господа.

Правдивость постепенно трансформирует твою жизнь.

Правдивость дарует бессмертие и божественное блаженство.

Быть правдивым значит говорить то, что есть и выражать так, как есть.

Правдивость означает существование всех божественных добродетелей.

Если ты хочешь быстрого прогресса в духовной жизни, если ты собираешься достичь осознания Бога, тогда держись правды без всякого эгоистического расчета.

Правдивость есть самая суть закона Бога, основа всех духовных осуществлений и божественной жизни.

Моя миссия

Я организовываю медицинские миссии, чтобы способствовать духовности всеобщего братства и мира.

Я организовываю духовные миссии для непосредственной проповеди евангелия всеобщего братства и полного объединения человечества. Они также способствуют установлению мира в мире. Победа культуры или триумф истины наступает благодаря Дхарме или праведности.

Я не верю в военную победу, достигнутую путем насилия. Я верю в духовную победу, победу сердец, победу любви и установление духовной империи праведности, без всяких географических и национальных границ.

Отделения Общества Божественной Жизни, члены Божественной Жизни и конференции Божественной Жизни делают чудесную работу по установлению всеобщего братства, мира и духовности.

Моя деятельность имеет целью пробуждение человека к религиозному осознанию его божественной сущности.

Во всех моих книгах я особенно подчеркивал важность дисциплины чувств, подчинения, очищения сердца и достижения внутреннего покоя и силы.

Я появился в этом веке, чтобы указывать путь людям. Вот этот путь: упрощай свою жизнь и очищай свое сердце. Убивай эгоизм и гордость, развивай космическую любовь, практикуй самодисциплину. Служи всем. Люби всех. Слушай, размышляй, медитируй. Спрашивай и познавай Себя. Живи в Вечном.

Двадцать духовных искр

1. Я следую религии любви.
2. Я--истинный христианин, мусульманин, истинный индус, истинный буддист, истинный сикх и истинный парс. <\$!м.б. перс???
3. Я могу подойти к тебе ближе, но ты должен привлечь меня чистотой сердца и сильным, чистым желанием.
4. ни одна религия не обладает монополией на Истину или Бога. Каждая имеет свою характерную особенность, которую она тщательно оберегает, но есть также сущностные аспекты, общие для всех.
5. Все пророки только передавали и провозглашали на различных языках одни и те же принципы Вечной Благости и Вечной Истины.
6. Любящие Бога не имеют религии, но только Бога.
7. Религия есть по существу искусство и теория трансформации человека. Человек не является законченным созданием.
8. Человек обделен духовно. Ему нужна религия. И необходимо взаимодействие между религиями.
9. Паломничество человека через множество к единству есть самое священное паломничество. Это странствие через скорбь и страдание, и блаженство в Боге--конечная цель.
10. Деньги могут помочь тебе достать лекарства, но не здоровье. Деньги могут помочь тебе достать мягкие подушки, но не крепкий сон. Деньги могут помочь тебе обрести материальные удобства, но не вечное блаженство. Деньги могут помочь тебе достать украшения, но не красоту. Деньги могут помочь тебе достать наушники, но не естественный слух. Обрети высшее богатство--мудрость; ты будешь иметь все.
11. Страдание и смерть существуют. Их первичная причина есть невежество. Средство избавления от них есть познание Брахмана или вечного блаженства Высшего "Я".
12. Не обязательно и не всегда приходится ждать следующего рождения, чтобы испытать плоды нынешних Карм. Это может случиться и через несколько лет, месяцев, недель или дней.
13. Этика и духовная практика открывают дверь к Истине или Духу.
14. Пусть твое служение будет свободным от малейшей примеси стремления к признанию, власти и высокому положению. Пусть тобою движет альтруизм.
15. Жертвоприношение означает действие, совершаемое ради всеобщего благоденствия, без получения и желания ответного дара, ни временного, ни духовного характера. <\$!???
16. Развивай космическую любовь. Развивай божественную любовь. Она сольется однажды с океаном Красоты, Истины и Блаженства.
17. Устремленность дает силу выносить испытания, а стойкость усиливает стремление.
18. Стадии духовного пути--очищение, вдохновение, приведение к единообразию, совершенство и освобождение.
19. Самадхи есть видение всех вещей как единого целого.
20. Плавай в океане духовного познания. Наслаждайся изумительным покоем осознания Бога. Окунись в реку вечной жизни. Зри вечный свет Божественной Красоты.

Характерные черты культуры "Я"

1. Культура есть расцвет духовного Сознания.
2. Культура есть то, что связано в Благое, что происходит от Блага и что также способствует Благу.
3. Добродетельность жизни и поступков составляет твердое основание человеческой жизни.
4. Проповедь жизни есть проповедь непривязанности, бессмертия души, конечного освобождения души.
5. Истина есть основной закон жизни. Истина есть средство и конечная цель.

6. Истина есть справедливость, беспристрастность и приверженность основным законам этики и правильного поведения.

7. Истина есть закон жизни; неправда есть закон смерти.

8. Верность истине--величайший обет.

9. Истина есть закон бескорыстной любви к человеку и миру.

10. Истина и любовь не расходятся друг с другом.

11. Любовь--лучший лекарь в мире.

12. Любовь есть закон жизни.

13. Любовь может надеяться там, где даже разум отчаивается.

14. Любовь не замышляет зла, не просит ничего взамен, не судит и видит только светлую сторону.

15. Любовь есть самоотверженное служение, милосердие, сострадание, братство, помощь, понимание, терпимость и доброжелательность.

16. Самопожертвование, благотворительность и аскетизм являются самыми основами благополучия.

17. Основа йоги есть самоконтроль.

18. Стремись. Уединяйся. Медитируй. Будь бдительным.

19. Инертность--яд для религии.

21. Бескорыстие и внутренний покой являются отличительными чертами "Я"-культуры.

Двадцать сладчайших капель из "амброзии"

1. Брахман есть Бессмертие, Мудрость, Вечность, Красота, Бесконечность, Сознание и непреходящий Покой.

2. Чистая Вечная Атма есть Шарира-Трайа-Вилакшана, Панчакоша-Вйатикирта и Авастха-Трайар.

3. Язык Брахмана--молчание. Его закон--гармония. Его природа--постоянный покой.

4. Любовь порождает знание, а знание ведет к любви.

5. Всеохватывающее единство скрывается за разнообразием и множеством объектов.

6. Человек--субъект, а не объект. Он есть тот, кто видит.

7. истина, Любовь и Чистота--три составляющих Божественной Жизни.

8. Бог плюс желание есть человек; человек минус желание есть Бог.

9. Проницательность и чистота--это ступицы, которыми держится ось Истины.

10. правдивость и любовь--это крылья, поднимающие нас к Богу.

11. Нет другой добродетели, кроме Истины.

12. Канчана, Камини и Кирти--эти три К--враги мудрости. Отвергай богатство, соблюдай целомудрие и практикуй смирение; и ты будешь свободным от них.

13. Дживанмукта есть Махакарта; Дживанмукта есть Маха Бхокта.

14. Причинами перерождения <\$!перевоспложения> являются желание и невежество.

15. Дживанмукта всегда пребывает в Самадхи, чем бы он ни занимался.

16. Крючком воздержания поймай рыбу желания. Устрани тьму невежества светом знания.

17. Самадхи есть высочайшее блаженство. Это познание света Абсолюта и завершение всего относительного существования.

18. ОТ есть руководитель в познании "Я" и ключ к двери Мокши.

19. Освобождение--это не просто отсутствие всякого страдания. Это состояние Блаженства

20. Мокша есть реализация недвойственного чистого сознания. Это состояние отсутствия желаний.

Искры прозрения

1. Бог есть Оазис в пустыне мирской жизни.

2. Красоты жизни заключается в служении человечеству. Ось жизни--медитация на Бога.

3. Вера есть Глаз Мудрости.

4. Преданность открывает Глаз Мудрости.
5. Радость самоотверженного служения есть величайшая радость.
6. Кто сеет щедрость, тот пожинает Божественную Любовь.
7. Совершенная Любовь есть совершенная Невинность.
8. Пути и средства должны быть правильными.
9. Самоконтроль есть соединение со счастьем "Я".
10. Нет надежды на спасение без уничтожения Эгоизма.
11. Утрать себя и познаешь свое "Я".
12. Молчание ума есть истинная Моуна.
13. Учись забывать мир. Учись помнить Бога всегда.

Не унывай, о друг!

1. О чем ты плачешь, Друг! Ты не умрешь. О чем ты плачешь? Ты не ум и не тело. Ты свободен от скорби, страдания и заблуждения. Ты--Чистое Сознание, о друг!
2. Для тебя не существует ни старости, ни смерти. Друг! О чем ты плачешь? Утверждай: "Я есть Мудрость, Бессмертная, Единая Сущность, Всеобъемлющая, как небо".
3. Ты не родился и не умрешь. Ты чистый, бескачественный Брахман. Ни рабства, ни освобождения не существует для тебя, О Дитя!
4. О Друг! О чем ты плачешь? Вкуси нектар бессмертия. Стань Атманом.
5. Знай Одно Чистое Сознание, которое свободно от чувств, Праны и интеллекта.
6. Причина (Чистое Сознание) охватывает следствие. Следствие не охватывает Причину. Поэтому держись за Причину, Реальное.
7. Общайся с пребывающим в тебе (Богом) через медитацию и искреннюю молитву. Открой Ему тревоги твоего сердца. Он вселит в тебя духовную силу и Мудрость.
8. Медитация дает утешение, силу, покой, самообладание, успех и совершенствует твою личность. Поэтому медитируй постоянно.
9. Беспокойство напрасно истощает все твои энергии. Оно не служит никакой разумной цели. Итак, оставь все беспокойства. Молись Богу. Все беспокойства прекратятся.
10. Кто не имеет желаний, страстей, контролирует себя, спокоен и тверд, тот достигает Самоосознания.
11. Ты чистый и бестелесный. Ты вне ума. Ты бессмертный, всеобъемлющий Атман, Высшая Истина. Утверждай Это. Ощущая Это. Осознай это и будь свободным, О Друг!

Так посвящает Свами Шивананда

Служи, люби, давай

Стань карма-йогом и работая для благоденствия всего мира. Ты должен совершать вселенское служение с целью достичь состояния бытия, единого со вселенским сознанием.

Только самоотверженной деятельностью, работой без привязанности и любовным служением можно приобрести драгоценные камни чистоты, терпения и смирения.

Где бы ты ни встретил нужду, делись тем, что имеешь, и облегчай людские страдания при каждой возможности. Так ты сумеешь достичь предназначения, для которого ты родился, для которого Бог дал тебе человеческое тело.

В процессе самоотверженного служения коварное чувство самолюбования может вкратиться незамеченным. Позднее это может проявиться в форме снисходительного и высокомерного отношения к тем, кто не следует такому же образу жизни. Неизменное смирение, поддерживаемое постоянной практикой его в служении, является надежной защитой против этого врага.

Одухотворяй всякую деятельность. Чувствуй себя инструментом в руках Господа и все Индрии (чувства)--принадлежащими Ему. Повторяй: "Я--Твой; все Твое; Да будет воля твоя".

Ощущая весь мир как проявление Господа и что ты служишь Господу по всех Его именах и формах. Все твои действия и их результаты посвящай Господу на исходе каждого

дня. Не отождествляй себя со своими поступками. Тогда твое сердце очистится, и ты будешь готов воспринять божественный свет и милость.

Не успокаивайся на том, что ты благ. Делай благо. Будь добр. Будь сострадателен.

Да не ослабнет твоя добродетель за недостатком ее практического проявления.

Бог есть любовь. Любовь есть Бог. корысть, алчность, эгоизм, тщеславие, гордость, ненависть умаляют душу и стоят на пути развития вселенской Любви. Ощущай весь мир, как свое тело, как свой собственный дом. Сокращай и уничтожай все разделяющие людей барьеры. Идея превосходства есть невежество. Развивай вишва-прему--всеохватывающую Любовь. Объединяйся со всем. Отдельность есть смерть. Единство есть вечная жизнь.

Бог есть любовь. Единственная истинная религия есть религия любви или религия сердец. Сострадай другим, как страдаешь самому себе.

Любовь не ждет награды. Любовь не знает страха. Божественная Любовь дает--не требует. Любовь не замышляет зла, не судит. Любить значит делиться и служить.

Посвящая благотворительности хотя бы десятую часть твоего дохода.

Счастье приходит к тому, кто дает счастье другим.

Давай, Давай, Давай с избытком, со смирением и с радостью. Сам этот процесс обогатит тебя.

Если человек, который не избавился от ревности, мстительности, гордости, эгоизма, говорит: "Я медитирую шесть часов ежедневно",--это бессмыслица. Невозможно войти в состояние медитации даже за год, пока ты хотя бы полгода не будешь очищать свое сердце самоотверженным служением.

####

Возвеличивайся в Служении,

Расти в Любви,

Продвигайся в Знании

####

Служение есть выражение Любви, Любовь есть концентрированное Знание, Знание есть источаемая Любовь.

Очищайся

Духовность означает вращение в образ Божественного Идеала. Это трансформация твоей природы из человеческой в Божественную. Это происходит благодаря Садхане и ведущей к отречению Вайратье.

Сознательное стремление войти в Высшую Реальность называется Духовной Садханой. Это должно быть общей целью для всех, хотя методы могут быть различными.

Если ты желаешь развиваться быстро, ты должен иметь правильную Садхану. Если ты уверен в своих силах, то ты можешь выбрать Садхану для ежедневной практики по своему желанию. Если ты следуешь пути самоотдачи, ты должен принять правильный вид Садханы от гуру и практиковать ее с горячей верой.

Постоянный Сатсанг с мудрым и изучение Шрути под руководством гуру постепенно уничтожают неправильные и мирские Самскары.

Пусть напряженная, внутренняя Садхана станет главным принципом твоей жизни. Основывай свою жизнь на непрерывном памятовании Божественного сознания и постоянном ощущении Его присутствия.

Садхана вначале совершается механически и только на позднейших стадиях она становится неотъемлемой частью твоей жизни. Она кажется нудной работой поначалу, но позднее она сообщает тебе радость, покой, силу, смелость и свободу.

Не будь небрежным в Садхане. Она будет оказывать тебе помощь долгое время. Это самое ценное в твоей жизни.

Будь постоянным в Садхане, и ты достигнешь Самоосознания еще при этой жизни.

Не падай духом из-за повторных неудач в твоей Садхане. Нил десперандум. Не отчаивайся. Не оставляй борьбу или Садхану. Вставай и сражайся снова. С каждым разом ты все ближе к успеху. Каждая неудача приближает тебя к нему. Ты несомненно достигнешь

цели.

Когда очистится твое сердце, умолкнет ум, успокоится волнение мыслей и чувств, истощатся Васаны, только тогда ты сможешь созерцать в глубокой медитации великолепие Атмана.

Практический метод осознания своей божественной природы есть полная трансформация низменной животной природы, преодоление человеческой природы и пробуждение дремлющих внутри духовных качеств.

Это достигается совершенной нравственностью, самоограничением, самоанализом, самоочищением, концентрацией, медитацией, практикой самоотверженной любви и служения всем и систематическим внутренним самовоспитанием через правильную речь и правильное поведение. Только это является путем к йоге и внутреннему совершенству.

Никогда не жалуйся на плохие обстоятельства. Твори свой собственный ментальный мир, где бы ты ни находился, куда бы ты ни шел. Не старайся убежать от неблагоприятных обстоятельств. Бог поместил тебя в них, чтобы ускорить твой рост.

Мир не является препятствием на твоём духовном пути. Мир--твой гуру. Мир есть школа. Мир есть Вират или Ишвара.

Совершенная безмятежность, развитие божественных добродетелей, праведные мысли, упорядоченное питание--все это прокладывает путь к успеху в твоём духовном странствии.

С самого начала своей духовной жизни ты должен ясно понимать, что твоя надежда на успех заключается в истинном смирении, в искреннем желании искоренить постепенно гордость, эгоизм и ревность, в серьезном и глубоком самоанализе для выявления своих недостатков и совершенствования себя.

Природа ума такова, что он становится тем, о чем думает больше всего. Таким образом, если ты думаешь о пороках и недостатках других людей, твой ум будет обременен этими недостатками и пороками, по крайней мере, на какое-то время. Тот, кто знает этот психологический закон, никогда не позволяет себе порицать других или выискивать недостатки в их поведении. Он всегда хвалит других. Он видит в них только хорошее. Это путь роста в концентрации, йоге и духовности.

Ни один человек не является абсолютно плохим. Каждый имеет ту или иную хорошую черту. Старайся видеть в каждом хорошее. Развивай добро-видящую натуру.

Проверь свой характер. Выбери в нем какой-нибудь определенный недостаток. Определи его противоположность. Допустим, ты страдаешь от раздражительности. Противоположность раздражительности--терпеливость. Медитируй на нее каждое утро по несколько минут, рассматривая в различные дни по одному ее аспекту, такому как ее важность или ее практика при раздражении.

Выбирай одно добродетельное качество на каждый месяц и держи его в уме, как идеал, которого необходимо достичь. Медитируй на это утром, как только встаешь с постели, и вечером, перед отходом ко сну.

Нет легкого пути к спасению, но только через небольшие улучшения, исправления, очищение, Джапу и целибат.

Если ты утвердился в Ахимсе или ненасилии, ты никогда не будешь груб, жесток и высокомерен даже на мгновение. Ни одна мысль о причинении зла и обиды другим не придет к тебе даже на мгновение. Твое сердце будет наполнено любовью и добротой.

Не обижать других не столь трудно, как не обижаться на других. Тебе придется стать свободным от ума. Тебе придется убить свой эгоизм полностью. Тебе придется развить терпение в максимальной степени, если ты хочешь не обижаться на других.

Согласовывай, Примирай, Улаживай. Сноси оскорбление. Сноси обиду. Это суть всей Садханы. Это самая главная Садхана.

Прощай тех, кто злословит или клеветает на тебя. Не оскорбляй обидевшего тебя. Если кто-нибудь из неприязни говорит о тебе пренебрежительно, встречай его учтиво, не поминая тех неприятных слов.

Гнев есть сын невежества, брат ревности и отец жестокосердия.

Со смелостью, мужеством и уверенностью сочетай смирение, мягкость речи и поведения и самоотречения. Будь готов служить другим. Не отвечай на провокацию и оскорбление. Устрани всякую жестокость и грубость из своего характера. Учивость и вежливость должны стать частью самой твоей натуры.

Вступая в контакт с Рагой, Двешей, похотью, гневом и алчностью, мы должны видеть, что трение с ними не воспаляет нас. Давайте всегда держать под рукой охлаждающий бальзам Божественного Имени Бхагавана и Его образа.

Не спорь много. Произноси только обдуманное слово. Если кто-нибудь оскорбляет тебя или плохо обращается с тобой, оставайся спокойным. отождествляй себя с Атманом. Атман один и тот же во всех. Ему невозможно причинить зло или обиду.

Наблюдай свои мысли, слова и поступки очень внимательно. Понимай силу слов и пользуйся ими осторожно. Понимай силу слов и пользуйся ими осторожно. Почитай всех. Произноси мягкие, обдуманное слово. Будь добрым, развивай терпение, любовь и смирение. Спрашивай: "Кто есть Я?"

Кто уважает, того уважают.

Будь безмятежным и спокойным при любых обстоятельствах. Развивай это качество, Шама (безмятежность), снова и снова, с постоянным и напряженным усилием. Безмятежность подобна скале; волны раздражения могут разбиваться об нее, но не могут сдвинуть ее. Медитируй ежедневно на всегда спокойный Атман или неизменное Вечное. Божественный свет нисходит только в спокойный ум.

Только искатель со спокойным умом может войти в глубокую медитацию и Нирвикалпа Самадхи. Только он может практиковать Нишкама или самоотверженную карма-йогу.

Каждый Садхак должен помнить, что божественная жизнь должна осуществляться даже в самых малых вещах. Если ты божественен в малом, ты можешь быть божественен в большом. Пока ты не станешь внимателен к своей ежедневной жизни и не приведешь свою жизнь к соответствию со своим идеалом, она не будет приносить плодов.

Сомнение и нерешительность--это великие препятствия на пути Самоосознания. Они исключают духовный прогресс. Их необходимо устранять с помощью Сатсанги, изучения религиозных книг, Вичары и размышления. Они будут вновь и вновь поднимать свои головы, чтобы сбить искателя с пути. Они должны быть убиты и лишены возможности воскрешения несокрушимой верой, основанной на рассуждении, и твердой убежденностью. Сомнение--твой великий враг. Сомнение вызывает беспокойство ума. Разрушай все сомнения через Вичару и Гьяну.

Занимайся самонаблюдением регулярно

Практикуй самоанализ в течение десяти минут перед тем, как ложиться спать. Сядь удобно в кресле. Закрой глаза. Думай о своих поступках--хороших и плохих--которые ты совершил на протяжении дня. Думай о всех ошибках, которые ты допустил вольно или невольно.

Человек, который не анализирует свою жизнь, ум которого направлен вовне, не может обнаружить свои собственные ошибки. Высокомерие действует, как завеса, и затемняет ментальное видение. Если искатель хочет расти, он должен признавать свои недостатки, когда кто-то другой указывает ему на них. Он должен делать все возможное для искоренения своих недостатков и должен благодарить того человека, который указал ему на них. Тогда он может расти духовно.

Не размышляй много над своими прошлыми ошибками и неудачами, так как это только наполнит твой ум печалью, сожалением и отчаянием. Не повторяй их в будущем. Будь осторожен. Просто думай о причинах, которые привели тебя к неудаче и старайся устранять их в дальнейшем. Укрепляй себя новой решимостью и добродетельными качествами. Развивай постепенно свою силу воли.

Всякий раз, преодолевая искушение, отвергая злую мысль, обуздывая желание, удерживаясь от произнесения горького слова или поддерживая возвышенную мысль и

благородное стремление, ты способствуешь развитию силы воли, доброго характера и достижению вечного блаженства и бессмертия.

Подсознательная жизнь включает в себе большую силу, чем обычная жизнь объективного сознания. За твоей сознательной жизнью существует очень обширная область подсознательного. подсознательное может влиять на твою сознательную жизнь и изменять ее. Через практику йоги ты можешь изменять, контролировать и воздействовать на глубины подсознательного. Все привычки коренятся в подсознательном.

Ум есть продукт опыта. Он формируется, как результат прошлых мыслей и изменяется под действием мыслей в настоящем.

Из опыта ты получаешь Самскар, из Самскар--Васану, из Васан--Вритти. Затем воображение (Калпана) преобразует Вритти в желание (Ичха). Это соединяется с желанием, и тогда оно становится побуждением (Тришна). Затем ты вынужден совершать Чешта, или действие для исполнения желания. Действие увеличивает опыт и таким образом цикл повторяется.

Самскар или впечатления, которые ты вызвал в период своей Садханы в закрытой комнате, будут стерты, если ты не станешь внимательным и бдительным в период своей деятельности в миру. Поэтому постоянно имей в виду эти идеи: "целый мир есть мое тело. Все тела мои. Все жизни мои. Все страдания мои. Все радости мои!" Ревность, гнев, ненависть, эгоизм--все исчезнет.

Ум есть создатель всех фантазий, идей и, соответственно, беспокойств. Поупражняйся в контроле над умом, когда маленькая рябь беспокойства пройдет по его поверхности. Сядь спокойно и наблюдай внимательно за блужданиями ума. Выявляй его обычные склонности и мысли.

Подобно тому, как ты сразу выкидываешь из своей обуви камешек, который мешает тебе, ты должен также уметь сразу устранять из своего ума любую досаждающую мысль.

Все твои беспокойства и несчастья обусловлены твоим эгоизмом. Эгоизм есть то, что ограничивает тебя. Причина твоих несчастий не приходит извне. Уничтожь этот эгоизм. Ты насладишься бесконечным блаженством.

Секрет отречения заключается в отречении от эгоизма, "мое-изма" и желаний. Объекты не связывают тебя. "Мое-изм" (мамата) есть то, что связывает тебя с этой Самсарой или циклом рождения и смерти.

Освободи себя от низменных мыслей ума, от различных бесполезных Самкалп.

Действие ума есть на самом деле то, что называется Кармой.

Истинное освобождение происходит в результате развенчания ума. Высшей медитацией (Ништха) овладевают те, кто освободился от колебаний ума. Ум, очищенный от всех загрязнений, становится очень спокойным и все мирские иллюзии, сопутствующие его рождению и смерти, будут вскоре уничтожены.

Уничтожь топливо желания и пламя мыслей погаснет.

Каждой мыслью, каждым действием ты должен утверждать свое господство над своей Вритти. Это осуществление йоги и божественной жизни.

Отделяй и соединяй.

Йога есть растворение мыслей в осознании Вечного, или Чистое Сознание без воплощения, или знание без мышления, или погружение конечного в бесконечность.

Процесс йоги подразумевает восхождение к вершинам чистоты и того абсолютного совершенства, которое является изначальным состоянием человека. Следовательно, это означает устранение покрывающих ум загрязнений, успокоение дурных вибраций низших Кош и установление состояния совершенного равновесия и гармонии.

Господство над умом должно быть целью йога-садханы. Если ты можешь оставаться непоколебленным горем и утратой, гневом и злобой, похотью и алчностью, ненавистью и ревностью, если ты способен обуздывать эгоизм и себялюбие, если на тебя не влияют пристрастие и неприязнь, если ты имеешь равное видение, отзывчивое сердце и широкий ум, если ты обладаешь безупречным характером и хорошими манерами при любых

обстоятельствах, если ты ставишь нужды других выше своих собственных, и твой ум всегда занят созерцанием Его всеохватывающего присутствия, тогда ты можешь быть уверен в том, что ты практикуешь истинную йогу.

Признаки духовного роста

Садхана или духовная практика должна делать тебя более сосредоточенным, радостным, уравновешенным, мирным, удовлетворенным, блаженным, бесстрастным, бесстрашным, сострадательным, безгневным, свободным от "я" и "мое". Садхана должна дать тебе богатую внутреннюю жизнь, интроспективное внутреннее видение и спокойное состояние ума во всех случаях жизни. Вритти ума, а именно, тонкие формы вожделения, гнева, ревности, Мохи или иллюзии, гордости и т.д. без помощи Божественной Милости.

Открой себя для Божественного через чистоту, веру, преданность, стремление и полную самоотдачу. Божественная милость снизойдет на тебя.

Приблизься к Господу с "Сарва Бхава", всем сердцем, умом и душой, всем своим существом. Ум, Читта, интеллект и эго должны дать согласие предаться всецело. Ты будешь в высшей степени благословен. Ты обретишь Его полную милость.

Чувствуй, что целый мир является проявлением Господа, и что ты служишь Господу во всех Его именах и формах, и чем бы ты ни занимался, посвящай свои действия и их результаты Господу. Делай это каждый день по завершении своей работы. Не отождествляй себя с действиями, и тогда ты не будешь ими связан. Чувствуй, что ты исполняешь свой долг, как бесстрастный инструмент благожелательности Господа. Тогда твое сердце очистится, и ты будешь готов воспринять Божественный свет и милость. Повторяй: "Я твой. Все твое. Да будет воля Твоя".

Пиши мантру

Когда пишешь мантру, всегда соблюдай Моуна, или молчание. Чувствуй, как божественная Шакти наполняет все твое существо. Не меняй место, пока не закончишь положенное тебе число страниц. В писании мантры есть Ачинтйа Шакти (неописуемая сила). Это помогает Садхаку в концентрации. Когда двое соединяются вместе, дрожь радости пронизывает все существо. Тогда Садхак испытывает внутренний покой. Погруженный в размышления о Боге, он зачастую забывает о самом себе.

Не будь удрученным. Ты приобрел неизмеримую силу и энергию внутри. Тебя ожидает славное будущее. Встречай все трудности с улыбкой. Страдание в действительности открывает твои глаза и указывает тебе путь. Бог подвергает тебя этому суровому испытанию, чтобы ты стал сильнее. Хорошенько пойми этот секрет. Никогда не падай духом. Всегда смейся, веселись, улыбайся.

Поддерживай себя в позитивном состоянии. Преодолевай негативные мысли противопоставлением положительных божественных мыслей. Поднимись из нечистоты, слабости и бессилия сердца. Будь смелым. Будь радостным всегда.

Истинный преданный знает, что Бог делает все для его собственного (преданного) блага. Лишения и страдания, которые переносит человек, породят в нем Вайрагйу и, обращая его ум все больше и больше к Богу, разовьют в нем выносливость, терпение и силу воли.

Боль, страдание, невезение, неудача--все это порождения ума. Фактически, они не существуют вообще. Все совершается Благословенным Господом, нашим Возлюбленным Отцом и Матерью, для твоего собственного блага. Старайся медитировать на эту великую истину и осознавать чудесные результаты. Когда ты научишься реагировать таким образом на страдание и наслаждение, когда ты станешь приветствовать и то, и другое, как благословения Господа, данные тебе с тем, чтобы напомнить о Нем, и будешь использовать их, как посланные Богом возможности для памятования о Нем и повторения Его имени и воспеания Его славы, тогда Бесконечное Блаженство и Высший Покой пребудут с тобой.

Общие принципы божественной жизни :

Истина, Сострадание и Чистота. Божественная жизнь основывается на йоге и проникнута Духом Веданты. Она состоит из самоотверженного служения, духовной практики и Самоосознания.

Медитируй

Медитировать значит придерживаться одной определенной идеи--будь это Ниргуна Брахман, Сагуна Брахман, образ или абстрактная идея. Медитация следует за концентрацией, где все лучи ума сфокусированы на одной единственной мысли.

В конечном итоге даже эта единственная мысль уступает место Осознанию--просто осознание и вдохновение--когда все проблемы находят свое разрешение.

Когда ты войдешь в глубокую медитацию, те перестанешь созавать свое тело и окружающую обстановку. Ум станет невозмутим. Ты не будешь слышать никаких звуков. Сознание эго также постепенно исчезнет. Ты испытаешь необъяснимую радость и неопишное счастье. Размышления постепенно уступают место осознанию.

Если ты можешь медитировать полчаса, ты будешь способен, благодаря силе этой медитации, вести жизненную битву в течение недели со спокойствием и духовной мощью. Таково благотворное действие медитации. В своей ежедневной жизни тебе приходится общаться с людьми различных характеров, но у тебя не будет никаких беспокойств и забот, если ты получаешь силу и спокойствие в медитации.

Сиди со спокойным умом. утверждай свое господство над умом и телом. Погружайся в глубины своего сердца и входи в огромный океан Молчания. Слушай беззвучный голос.

Осознавай

Осознание тождества во всех существах, проявленных и непроявленных, есть цель человеческой жизни. Пока человек не признает тот факт, что он является по существу бессмертной душой, он не познает себя и в силу невежества будет отождествлять себя с телом. Когда, с уничтожением невежества, появляется знание, отождествление с телом прекращается. Человек становится единым с Высшей Душой и достигает знания Брахмана.

Если электрическая лампа покрыта несколькими слоями ткани, свет не ярок. Когда ткани убирают одну за другой, свет становится ярче и ярче. Точно так же, когда сверкающий Атман, который покрыт пятью футлярами, освобождается от них медитацией на чистое "Я" и практикой учения "нетинети", самосветящийся Атман открывает себя медитирующему. <\$!в переводе написано: медитатору, но это не по-русски>

Все религии одинаково хороши. Бог есть плод всякой истинной религии. Не ошибайся на этот счет. Бог один. Истина одна. Цвет коровы может быть различным, но молоко белое.

Не бегай из секты в секту. Не прыгай от учения к учению. Ты не найдешь покоя. Покой не приходит через метания. Из хладнокровия и силы возникает покой. Приобретай невозмутимость и силу путем следования своей религии и ее предписаниям.

Углубляйся внутрь; анализируй себя. Исследуй изнутри. Посмотри, осуществляешь ли ты заповеди своей собственной веры. Если ответ "Нет", прими твердое решение: "Я буду верен моей религии прямо с этого момента" и живи, согласно своему решению. Покой ума непременно последует, как день следует за ночью.

###

Песнь мира

Мир Востоку! Мир Западу!

Мир Северу! Мир Югу!

Да будет мир сверху! Да будет мир снизу!

Мир всем существам в этой вселенной!

Ом Шантих, Шантих, Шантих

ОМ ТАТ САТ

###

Так просвещает Шивананда

Свет просвещающий

1. Ищи свою свободу и спасение внутри себя.
2. Наблюдай свои мысли. Только одна мысль о прошлом или только одна дурная мысль

могут стянуть тебя вниз.

3. Мир слишком труден для тебя и искушает тебя, чтобы ты забыл Бога.
4. Раскайся. Прими решение не совершать грех снова. Повторяй Имя Господа. Ты будешь очищен.
5. Каждый объект в мире являет собой урок для изучения, и кто имеет глаза, да видит.
6. Санньяса возникает из отречения от желаний.
7. Из отречения от желаний, эгоизма и привязанности появляется сладкий плод окончательного спасения.
8. Санньяса и мирская привязанность никогда не сходятся вместе.
9. Сделай саму свою жизнь непрерывной благодарственной молитвой Господу.
10. Необходимо не количество, но качество.
11. Не материя, но Дух является необходимостью.
12. Первое, чему должен научиться ученик, это смирение и послушание.
13. Нет земли, которая не была бы твоей, потому что весь мир--твоя родня.
14. Твой первейший долг состоит в том, чтобы всегда помнить Бога. Находи пути и средства для достижения этого.

Дерево мудрости

Семя--проницательность

Корень--вера, преданность и стремление.

Ствол--самоограничение.

Ветви--отречение, смирение, правдивость и чистота.

Листья--смелость, терпение, любовь.

Цветы--непреходящий покой и блаженство.

Плод--Брахма Гьяна или Знание "Я".

Жемчужины мудрости

1. Зло существует для прославления добра. Зло есть негатив добра. Это относительное явление. Зло может превратиться в добро. То, что является злом для одного человека в одно время, становится добром для кого-то другого в другое время.

2. Праведность есть твой лучший спутник в жизни. Правдивость и справедливость--ее братья. Отсутствие желания есть суть чистого сердца. Дружи с ними, и достигнешь безграничного царства Вечного Блаженства.

3. Верным признаком победившего себя человека является ненарушаемая ничем благодетельность поведения. Это признак мудрости и практическое доказательство обладания Истиной.

4. Святой есть тот, кто всегда заботится о благе каждого, являет собой воплощение бескорыстной любви, мягок по натуре, в совершенстве владеет своими чувствами, отличается безукоризненным поведением и чей интеллект не омрачен эгоистическим желанием.

5. Жизнь искателя должна быть динамичной и творческой. Она не должна быть инертной и пассивной.

6. В уме есть храм Бога; в уме есть сущность; в уме есть цветы поклонения. Совершай ментальное поклонение с сильной преданностью и осознавай Бога.

7. Самосохранение есть основной инстинкт во всех живых существах. Жизнь драгоценна, потому что жить радостно. Когда жизнь безрадостна, она становится бременем. Стремись к той радости, которая нерушима, неизменна и вечна.

Гьяна панчадаши

1. Страдание очищает и обращает ум к Богу. Страдание укрепляет волю, смягчает сердце и порождает стойкость.

2. Уровень жизни и респектабельности человека должен оцениваться не по его материальному богатству, но по его нравственным и духовным достоинствам.

3. Старайся стать не богаче, но добродетельнее.

4. Отречение и не безнравственно обретенное благоденствие есть идеал индийской

культуры.

5. Медитация ведет к пониманию, прозрению и мудрости.

6. Самодисциплина ведет к безмятежности, спокойствию и умеренности.

7. Знание и любовь вместе составляют блаженство.

8. Знание чего-либо порождает любовь к этому. Любовь--дочь знания.

9. Мокша или Освобождение--это достижение Брахмана, с которым душа тождественна по сути.

10. Мокша есть освобождение от рабства. Это не негативное состояние отсутствия скорби и страдания, но абсолютное блаженство и нерушимый покой.

11. Дживанмукта или осознавший мудрец выше правил. Он волен жить так, как он хочет. Нравственный образ действий естественен для него. Для него не существует внешних ограничений. Это не означает, что он может вести безнравственную жизнь.

О Паломник к святилищу Истины! Знай. Не только верь. Стой прямо. Не опирайся на других. Ступай по духовному пути с верой и смелостью. Зажги духовный огонь в храме своего сердца. Медитируй серьезно, регулярно и усердно. Познай себя и будь свободным.

13. Смирение есть ворота к мудрости.

14. Раскаяние--путь к нравственному и духовному подъему.

15. Мнение твоего врага часто ближе к истине, чем мнение твоего друга.

Самоцветы мудрости

1. Нет конца страстным желаниям. Поэтому удовлетворенность есть лучший путь к счастью. Стань удовлетворенным.

2. Основные загрязнения ума--привязанность и желание.

3. Истинная религия начинается там, где заканчивается интеллект.

4. Только молчание есть язык Брахмана. Его закон--гармония. Его природа--постоянный покой.

5. Ученые мира должны использовать свои лаборатории для исследования Бога, медитации, йоги, Веданты и духовных сил. Величайшие открытия будущего должны быть сделаны в области Атмана, души, духовных сил.

6. Конец всех Упанишад есть Мокша.

7. Мокша или освобождение--это не новое приобретение. Это осознание того, что существует вечно. Освобождение--это вечная природа Атмана или Души.

8. Мокша--это не просто разрушение или отсутствие боли, страдания, скорби. Это осознание высшего непревосходимого Блаженства.

9. Мокша есть не то, что достигается, но то, что существует вечно.

10. Слушание текстов Веданты может дать только опосредованное знание Атмана. Только медитация на Атман может дать непосредственный опыт Самопознания.

Амброзия

Алхимия атма-гйаны

1. Бог есть Безымянное Ничто, потому что Он выше всех уровней определения.

2. Он за пределами Существования и Блага.

3. Бога можно определять только негативно.

4. Бог есть абсолютная тайна.

5. Брахман не имеет качеств или атрибутов, потому что качества и атрибуты предполагают различия и деления. Поэтому Он не может стать известным разуму, но открывается только в высочайшем постижении мистиков и мудрецов.

6. Одно зерно творит лес. Одна капля энергии творит нацию. Взгляни на всемогущество, великолепие и славу Бога, творца, источника семени и энергии. Поклоняйся. Молись. Медитируй. Общайся. Достигай.

Искусство вечной жизни

7. Веданта есть наука вечной жизни, искусство жизни в Вечном.

8. Жизнь есть стремление. Ее назначение--достижение совершенства, свободы и бессмертия.

9. Причина всякой скорби заключается в двойственности. Достигни недвойственного сознания и будь всегда счастлив.

10. Тело, небеса, ад, рабство, освобождение, страх--все это просто воображение. Только Брахман реален.

11. Скорбь и страх--дети желания. стань бесстрастным, ты станешь беспечальным и бесстрашным.

12. Причина страдания есть невежество. Знание Атмана уничтожает страдание. Путь достижения знания--медитация на Атман.

13. Осознание неполноты, чувство недостаточности побуждает человека обрести снова чувство той полноты, которая одна лишь есть Бог.

14. Убей невежество. Не доверяйся чувствам, ибо они ложны. Смотри внутрь. Медитируй на непреходящий Атман. Ты есть Брахман. Тат Твам Аси.

Неоценимое сокровище

15. Быть рабом ума есть невежество. Контролировать ум есть мудрость.

16. Ума побеждаются не оружием, но духовной силой, добротой, Любовью, Состраданием, Благожелательностью и Служением.

17. Страсть есть злейший враг мудрости. Убей этого врага мечом прозрения.

18. Мирская привязанность есть явный признак духовного банкротства человека.

19. Дружба с миром заставляет тебя забыть Бога.

20. Бесстрашие есть первое из Божественных качеств.

21. В Любви нет страха. Кто боится, тот несовершенен в Любви.

22. Страх порожден невежеством.

23. Живи свободным от пристрастия и неприязни, привязанности и отвращения. Это божественная жизнь.

Знающий Брахмана

24. Брахман познается только путем отрицания. Мы не можем сказать, что Он есть, но мы можем сказать, чем Он не является.

25. Кто знает Брахмана, тот не говорит. Кто говорит, тот не знает Брахмана.

Путь к вечному блаженству

Религия

1. Религия означает развитие веры через добродетельность и поклонение.

2. Поклоняться святым значит впитывать в себя дух религии.

3. Служить святым значит расти в религии.

Обитель высшего блаженства.

4. Существует область, где нет ни земли, ни воды, ни пространства, ни времени, ни восприятия, ни мышления, ни света, ни тьмы, ни востока, ни запада. Это обитель Брахмана, где вечный покой и блаженство.

5. Все люди по своей природе желают знать. Знание есть сущность твоей собственной Атмы или Души.

6. Не страшись ничего. Ты можешь творить чудеса. Бесстрашие есть неотъемлемая часть твоей природы. Бесстрашие есть Брахман, Абсолют. Тат Твам Аси. Ты есть Брахман. Будь смелым.

Чудесные секреты

7. Этот мир полон чудес, но ничего нет более чудесного, чем ум.

8. Если ты видишь свои собственные ошибки и недостатки, у тебя не будет времени думать об ошибках и недостатках других.

9. Самоотречение есть больший героизм, чем сражение в ужасной битве.

10. Человек становится прекрасен, продвигаясь на духовном пути и обретая

божественную мудрость.

Основы самопознания

11. Самоотверженное служение человечеству, жертвоприношение и медитация составляют тренажник человеческого существования.

12. Вершиной богатства является знание Атмы.

13. Самодисциплина, самоконтроль, самоочищение необходимы для Самоосознания.

14. Проницательность есть краеугольный камень здания духовности.

15. Находи радость в простоте и силу в Тапасье или аскетизме.

16. Бесстрастие, горячее стремление, общение со святыми и медитация помогут тебе быстро достичь осознания Бога.

17. Пари высоко на крыльях стремления и прозрения и достигни обители Вечного Блаженства.

18. Предайся своему гуру. Повинуйся своему гуру. Служи ему всем сердцем. Люби его. Твое сердце скоро станет чистым. Твой ум станет целеустремленным. По его милости ты скоро достигнешь осознания Бога.

19. Будущее человека полностью в его собственных руках и всецело зависит от его воли, правильного мышления и правильного усилия.

20. Молитва устанавливает связь между преданным и Богом, через которую Бог посылает преданному свою милость и благословения.

Это путь

21. Люби все творение Бога. Люби даже лист, животных, птиц, растения, люби все. Это путь познания тайны, скрытой во всем.

22. Наполнять мир дружбой, добротой, любовью, состраданием--это путь соединения с Богом.

23. Имей дружбу с равными. Сострадай скорбящим. Сорадуйся высшим и каждому. К злему человеку относись беспристрастно, без гнева и враждебности.

24. Оставь стремление к богатству, любовь к чувственным наслаждениям, жажду власти. Это три великих препятствия на духовном пути.

25. Йога учит совершенной жизни в гармонии с Бесконечным, источником покоя, блаженства, мудрости и силы.

Добродетели супермена

1. Быть благим значит быть религиозным.

2. Если ты голоден, съешь свой гнев и эгоизм.

3. Если ты разгневался, гневайся на собственный гнев.

4. Смелость есть первая добродетель. Сострадание есть лучшая добродетель. Любовь есть высшая добродетель. Истина есть та добродетель, обладание которой присоединяет к тебе все добродетели.

5. Не живи для смерти, но умирай для жизни.

6. Быть мудрым прежде действия--мудрость; быть мудрым во время действия--осторожность; быть мудрым после действия--глупость.

7. Когда сердце наполнено, язык молчит; когда ум неподвижен, действует интуиция; когда страсти успокоены, появляется преданность; когда чувства под контролем, обретается духовная сила; когда интеллект молчит, Бог говорит; когда "Я" умирает, Он сияет как Лучезарная Реальность.

8. Сочувствие есть любовь; жалость есть любовь; сострадание есть любовь. Но любовь есть нечто величественное, возвышенное и божественное. Это сам Бог.

9. Слава есть плата за успех. Ревность есть плата за славу.

10. Самоотверженность есть божественное качество. Она--мать космической любви, друг духовного прогресса, вестник святости и заклятый враг эгоизма. Она--жемчужина искателя. Непричинение вреда есть плод самоотверженности, так как только благодаря ей человек не причиняет вред.

11. Космическая любовь, самоограничение, сострадание, доброта, терпимость, чистота,

правдивость, всепрощение, равное видение, контроль ума, медитация--все это цветы подношения, умиляющие Господа.

12. Где Дхарма или правдивость, там и Господь; где Господь, там победа.

Великолепие духовной жизни

1. Наука, экономика и политика приведут человечество к гибели, если духовные ценности не станут их руководящим принципом.

2. Рост национального благосостояния не даст людям истинного и постоянного счастья или покоя, если он не имеет своей основы в нравственных и духовных ценностях.

3. Всеобщий мир и объединение должны основываться на духовности и нравственности.

4. Кто не нуждается ни в чем, тот есть счастливейшее существо в этом мире.

5. Истинный духовный прогресс безошибочно определяется по спокойствию, безмятежности и невозмутимости, которые ты проявляешь в бодрствующем состоянии.

6. Проницательность, бесстрашие, безмятежность, самоограничение, стремление, медитация, прозрение, интуиция и Самадхи--все это вехи на духовном пути.

7. Для чистого сердца все вещи чисты.

8. Будь невозмутим. Будь безмятежен. Будь спокоен. Что бы ни случилось с тобой, это не имеет значения. Покой--сын невозмутимости. Счастье--дочь покоя.

9. Любовь есть величайшая сила на этой земле. Это побеждающая сила.

10. Любовь есть ключ, который откроет любую дверь. Развивай любовь. Молись. Пой. Помни. Медитируй.

11. Люби и улыбайся. Будь всегда полон радости. Радость есть лучшее укрепляющее средство. Радость спасает. Радость лечит. Радость возвышает. Радость есть неотъемлемая часть твоей природы.

12. Страсть есть самое заразительное явление в этом мире. Но духовность еще более заразительна.

Это йога

1. Бог есть Истина. Все Дхармы следуют за Истиной. Все исходит из Истины. Нет ничего выше Истины.

2. Приветствуй Истину, откуда бы она ни появлялась.

3. Ум, как таковой, является завесой, скрывающей Истину или Вечное.

4. Душа поднимается в Божественном великолепии соответственно с тем, насколько убывает жизнь чувств.

5. Все, что ты делаешь, должно быть согласовано с законами Дхармы.

6. Воздержанность является украшением как мужчины, так и женщины.

7. Воздержанность есть благотворительность, правдивость, жертвоприношение. Это служит основанием структуры всего мира.

8. Измени прежде всего самого себя; потом старайся изменить других.

9. Соблюдай Молчание. Войди в Молчание. Бог говорит с тобой в Молчании. Молчание ума есть истинное молчание. Молчание сберегает энергию и наделяет постоянным покоем.

10. Чистосердечная и искренняя молитва с полной верой в Бога сотворит чудеса.

11. Любовь, сотрудничество и взаимопонимание принесут покой в этот мир.

12. Среди всех способов освобождения преданность является преобладающим.

13. Поиск Реальности есть преданность.

14. Дисциплинируй тело, чувства и ум. Духовная дисциплина есть отличительный признак ученичества.

15. С угасанием страстей и желаний кармические последствия также угасают.

16. Расслабься. Избавься от напряжения. Оставь страхи и беспокойства. Медитируй. Учись уравновешенности, душевному самообладанию. Уравновешенность есть йога. Спокойствие есть йога.

Йога

1. Йога это не просто физическая культура или философия. Это религия и образ жизни.
2. Напряженность и взволнованность, поспешность и нервозность характерны для сегодняшней жизни. Если бы люди применили практически некоторые из основных принципов йоги, им было бы значительно легче совладать со сложностями своего существования.
3. Йогические упражнения помогают расслабить тело, так же как и ослабить нервное напряжение.
4. Йога воздействует непосредственно не столько на мускулы, сколько на железы.
5. Йога придает особое значение нравственной дисциплине.
6. Дисциплина тела и ума есть неотъемлемая часть Йоги.
7. Последователь йоги должен обладать правдивостью, чистотой, терпимостью, терпением, смирением, смелостью, состраданием и искренностью.
8. Пранайама (дыхательное упражнение) предназначена для расслабления, которое необходимо для медитации.
9. Если ты пропускаешь солнечные лучи через линзу, они могут сразу зажечь вату. Точно так же, если ты собираешь рассеянные лучи ума и фокусируешь их на Атму, ты обретишь чудесный духовный свет, духовную силу и вечное блаженство.
10. Если ты вольешь воду в необожженный глиняный кувшин, последний сразу сломается. Но обожженный кувшин сохранится долгое время. Это здоровое тело должно разрушиться со временем. Но, обожженное огнем йоги, оно остается здоровым и сильным столько времени, сколько пожелает йог.

Основы религии

1. Бытие есть Бог или Брахман.
 2. Всякое изменение включает в себе движение.
 3. Изменение есть рост и рост есть изменение.
 4. Бездейтельное знание плачевно.
 5. Всегда стремись быть первым в добродетели.
 6. Смирение есть источник всех добродетелей.
 7. Знай, что все есть суэта, кроме Бога.
 8. Молитва есть ключ к обители вечного блаженства. Поэтому молись искренно.
 9. Прежде, чем вступить на духовный путь, убей вождление.
 10. Кто знает свое собственное "Я", тот знает Бога.
 11. Не губи свою душу излишней едой и питьем.
 12. Молитва и медитация являются главными опорами религии.
 13. Служить святому значит разделять с ним его добродетельные качества.
 14. Искренняя преданность контролирует ум и чувства.
 15. Молитва, служение, преданность и медитация обеспечивают твой успех в жизни.
 16. Будь решительным и твердым в вере.
 17. Желание возникает только при чувстве несовершенства.
 18. Привязанность есть признак страдания. Зло происходит от привязанности.
 19. Нет лучшего глаза, чем знание. <\$!м.б.это один абзац??>
- Нет лучшего обета, чем быть праведным.
Нет большего горя, чем привязанность.
Нет большего счастья, чем отречение.
Нет лучшего друга, чем гуру. Для перехода через ужасный океан Самсары нет более надежной лодки, чем Сатсанга.
20. Милосердие есть высшая добродетель. Всепрощение есть высшая сила. Знание Атмана есть высшее знание.

Афоризмы

Смысл всего существования заключается в эволюции или в постоянном осуществлении новых идеалов.

Став даже императором всего мира, ты едва ли сможешь наслаждаться истинным

Покоем и Блаженством.

Неправильное образование и плохое общение превращают невинных людей в отъявленных негодяев.

Человек не только гражданин этого мира, но и многих миров.

Принимай духовность, практикуй чистоту, развивай благородство, занимайся благотворительностью и достигай божественности.

Мокша означает не физическое отделение от всякой мирской деятельности, но состояние ума, свободного от Васан.

Благочестивый человек стоит гораздо выше могущественного короля.

Лайа есть не исчезновение, но возвращение следствия в причину.

Невозможно разрушить гору, но можно разрушить идею горы. Нравственная и духовная гордость более опасна, чем обычная гордость богатого и могущественного человека.

Даже Индре недоступно то блаженство, которым наслаждается мудрец, свободный от желаний.

Наличие снов указывает, что ты еще не утвердился в глубокой медитации.

Имя Господа есть неистощимый кладезь духовного знания.

Целый мир должен оказывать содействие тому, кто чувствует себя единым с миром.

Красота, которую ты видишь в женщине, есть в действительности красота Господа.

Без кожи, одежды и украшений женщина--ничто; физическая красота поверхностна, иллюзорна и тленна. Для определения прогресса в духовной жизни существуют свои барометр и термометр.

Шивананда агама

1. Объекты чувств не дают наслаждения. Только Атма заключает в себе Вечное Блаженство.

2. Я должен осознать Бога теперь же.

3. Служи. Люби. Давай. Очищай. Медитируй. Осознавай.

4. Мир есть Бог. Служение человечеству есть поклонение Богу.

5. Будь благ, делай благо. Будь добрым, будь сострадательным.

6. Будь скромн. Будь прост. Будь благороден.

7. Давать, давать, давать. Это секрет изобилия.

8. Практикуй Ахимсу, Сатйам и Брахмачарйу.

9. Не ешь много, не пей много, не говори много, не спи много.

10. Стремись пылко, молись преданно. Медитируй серьезно, осознавай быстро.

11. Разделяй. Соединяй.

12. Ничто не существует. Ничто не принадлежит мне. Я не ум, не тело. Я есть бессмертный Атман.

Божественная жизнь в повседневной жизни

1. Божественная Жизнь есть йога в повседневной жизни.

2. Йога есть духовность на практике.

3. Индийская культура основывается на духовном принципе единства и разнообразия.

4. Через практику Веданты человек проникает в сердце всех существ.

5. Религия должна цвести в сердце человека.

6. Истинная культура заключается в осуществлении духовности в жизни человека.

7. Жить по истине значит видеть атман во всех существах и все существа в Атмане.

8. Придерживайся идеалов Истины, любви и чистоты.

9. Истина есть непреходящая Реальность.

10. Любовь без истины непрочна, лишена чистоты. Такая любовь цветет.

11. Любовь изливается из сердца того, кто медитирует на Бога.

12. Мир сегодня ни в чем так не нуждается, как во взаимопонимании.

13. Миру сегодня необходима йога синтеза.

14. Духовное объединение играет сейчас более важную роль, чем политические и

прочие съезды.

15. Знание без мудрости приносит беспокойства и несчастья.

16. Из всех даров дар духовного знания--величайший.

Мудрость Востока

1. О Человек! возвращайся к природе, а не к науке.

2. Человек приобретает слишком много мирского знания, превращаясь в невежественного глупца.

3. Круглый глупец есть тот, кто погружен в мирскую жизнь.

4. Истина бескомпромисна.

5. Нет врага злее, чем гнев. Нет огня жарче, чем похоть. Нет большего искушения, чем деньги. Ничто не опьяняет так, как власть.

6. Истина не может пребывать в страстном человеке.

7. Высокомерие есть смесь дерзости, непослушания, недисциплинированности, грубости, поспешности и самонадеянности.

8. Воздержанность есть смесь терпения, стойкости, терпимости и всепрощения.

9. Не знает горя и страха тот, кто ничем не владеет и ни к чему не привязан.

10. Неспособность улыбаться и смеяться является великим несчастьем для человека. Смех есть лучшее средство для поддержания здоровья.

11. Бог посылает испытания, чтобы научить тебя вести высшую жизнь, исполненную силы, любви, преданности, чистоты и мудрости.

12. Молитва и медитация--растворители жизненных тревог, беспокойств и забот.

13. Учись сотрудничать.

14. Откажись от своего восторга,экстаза, медитации, чтобы служить несчастным и страдающим. Это высочайшая йога.

15. Рассматривай свою неудачу, как избавление от худшего бедствия и испытывай благодарность Богу за это.

16. Правильно использованное время--это секрет успеха в жизни. Каждый момент драгоценен. Потерянное время потеряно навсегда.

17. Уничтожь всю память о прошлом. Иди вперед, не оглядываясь.

18. Чистая совесть есть голос Бога.

Всплески мудрости

1. Вся Садхана или духовная практика имеет своей целью разорвать завесу невежества.

2. Ты должен прежде понять себя, чтобы понимать мир.

3. Твои проблемы--это проблемы всего мира.

4. Ты должен прежде изменить себя, чтобы изменять мир.

5. Мудрый и добродетельный человек есть величайший благодетель мира.

6. Знание неотделимо от добродетели.

7. Что хорошо, то также истинно.

8. Истина--это такое Знание, какое никогда не может быть опровергнуто.

9. Учись и думай. Стань добродетельным.

10. Поступай хорошо с плохими. с верой--с неверующими.

11. Обладай тремя сокровищами--смирением, смелостью и правдивостью.

12. Привязанность и ненависть возникают из чувства двойственности.

13. Спасение страны зависит от правильной нравственной и духовной подготовки ее лидеров.

14. Мокша--это не только прекращение скорби и страдания, но и достижение позитивного блаженства.

Снятый покров

1. Наслаждение есть страдание, но только в иной форме.

2. Тот человек освобожденный, кто друг каждому, все переносит терпеливо, кто бесстрастен и свободен от страха и гнева.

3. Две буквы ведут к смерти; три буквы ведут к вечному Брахману. "Мама" ("мое")

ведет к смерти. "На-мама" ("не+мое") ведет к Вечности.

4. Всепрощение есть одна из величайших добродетелей.
5. Лицо отражает ум. Глаза отражают душу. Глаза есть зеркало души.
6. Мысли имеют обыкновение повторяться. Это психологический закон.
7. Счастливая жизнь заключается в безмятежности ума, удовлетворенности и медитации.
8. Образование должно заставлять человека думать, медитировать и спрашивать.
9. Формула успеха есть П плюс У плюс В, где П--проницательность, У--усилие, В--вера.
10. Духовность должна быть живым опытом жизни.
11. Философия просвещает религию, и религия дает силы философии.
12. Одухотворяй политику. Только тогда будет мир на земле.
13. Живи согласно идеалу истины, любви, чистоты и неси послание наших Риши и святых лидеров.

Нектарные капли

Стремись к совершенству

1. Малые поступки творят великие дела.
2. Не женись, если не имеешь возможности содержать жену.
3. Время не ждет никого.
4. Зарабатывай себе на жизнь сам.
5. Время более драгоценно, чем деньги.
6. Экономь, пока ты молод, чтобы тратить в старости.
7. Никогда не пребывай в праздности.
8. Занимай свой ум полностью.
9. Никогда не влезай в долги.
10. Ложась в постель, подумай о том, что ты сделал в течение дня.
11. Хорошее общество и хорошие речи есть признаки добродетели.
12. Кто не старается вносить свою лепту в духовный подъем своей родины-матери, тот не является настоящим сыном своей матери.
13. Память о хорошо исполненном долге живет всегда.
14. Встречай худшее с мужеством, смело сражайся за лучшее.
15. Все в мире имеет свою светлую сторону.
16. Всегда старайся видеть светлую сторону вещей.
17. Мир подобен зеркалу. Если ты улыбаешься, он улыбается. Если ты хмуришься, он хмурится в ответ.
18. У дорогой жены печальный муж.
19. Рука, которая качает колыбель, правит миром.
20. Современные девушки стараются изо всех сил показывать свои лица и прятать свои грехи.
21. Физическая красота поверхностна.
22. Мужчина предполагает, а женщина располагает им во всем.
23. Стремись к совершенству во всем.
24. Развивай уважение к чувствам других.
25. Добродетельный поступок никогда не бывает напрасным.
26. Кто сеет вежливость, пожинает дружбу.

Смело веди жизненную битву

27. Кто сажает доброту, собирает любовь.
28. Всякий раз, преодолевая искушение, отвергая злую мысль, обуздывая желание, удерживаясь от произнесения горького слова или поддерживая возвышенную мысль и благородное стремление, ты способствуешь развитию силы воли и приближаешься все

ближе и ближе к цели.

29. Добродетель, вера, терпеливость в страдании, стойкость в испытаниях сделают тебя великим йогом.

30. Юность есть возможность совершать великие дела и становиться великим человеком.

31. Не говори бездумно; не действуй без размышления; не начинай большую работу без принятия надлежащих мер.

32. Лучше проиграть, чем играть нечестно.

33. Время--лучший лекарь.

34. Молодые люди считают стариков глупцами, и то же самое старики думают о молодых.

35. Жизнь терниста, и юность тщетна.

36. Ленивый человек есть старший брат нищего.

37. Праздность--мать голода и родная сестра воровства.

38. Праздный ум есть мастерская дьявола.

39. Ни богатство, ни положение не обеспечат счастья. Счастье внутри.

40. Виноватый всегда подозревает других.

41. Внимательно относись к деталям.

42. Никогда не отчаивайся. Нил десперандум. Продолжай.

43. Внимательно наблюдай за своими страстями.

44. Будь скор во всех делах.

45. Жертвуй скорее деньгами, чем принципами.

46. Хорошо подумай, затем принимай положительное решение.

47. Терпеливо переноси испытания.

48. Не притрагивайся к винам, опиуму, гашишу.

49. Почитай совет твоих родителей.

50. Смело веди жизненную битву.

51. Плати долги без промедления.

52. Оставь плохое общество.

Характер есть основа жизни

53. Будь вежливым, учтивым. Следуй хорошим манерам.

54. Не вреди чужой репутации.

55. Никогда не пытайся казаться тем, чем ты не являешься.

56. Не умножай число друзей.

57. Поддерживай общение с добродетельными.

58. Не произноси лжи ни под каким видом.

59. Удерживай свой ум от злых мыслей.

60. Судьба нации находится в руках ее женщин.

61. Слава индийских женщин есть слава самой Индии.

62. Девушка, лишенная простоты и чистоты, не заслуживает уважения.

63. Удовлетворенность есть огромное богатство.

64. Прогресс есть закон жизни.

65. Не бывает безнадежных усилий.

66. Все начиналось с малого.

67. Роскошь есть враг покоя. Это единственная бедность.

68. Здоровье есть первое богатство.

69. Дружба прекращается, когда начинается одалживание.

70. Терпение есть ключ к Самоосознанию.

71. Лжец должен иметь хорошую память.

72. Работа без метода и плана подобна плаванию на корабле без компаса.

73. Одно гнилое яблоко портит всю корзину.

74. Пусть мертвое прошлое хоронит свое прошлое. Настоящее есть все.

- 75. Утрата характера есть утрата разума.
- 76. Спокойная совесть--мягкая подушка.
- 77. Хорошие манеры--лучшие рекомендательные письма.

Господь в тебе

- 78. Господь в тебе, внутри тебя. Он ближе, чем твои руки или твоё дыхание.
- 79. Господь сияет в глубинах твоего сердца. Ты есть Его и в Нем.
- 80. Человеку свойственно ошибаться, Богу--прощать.
- 81. Единство есть сила.
- 82. Используй время наилучшим образом.
- 83. Не трать своё время на праздные разговоры.
- 84. Лстец--самый опасный враг.
- 85. Несчастья--самая хорошая почва для добродетели.
- 86. Усилие приносит успех.
- 87. Тот, кто не знает и не знает, что он не знает, есть глупец; остерегайся его.
- 88. Кто не знает и знает, что он не знает, тот прост; учи его.
- 89. Кто знает и не знает, что знает, тот спит; буди его.
- 90. Кто знает и знает, что знает, тот мудр; следуй ему.
- 91. Лучший учитель есть мир; лучшая книга есть природа; лучший друг есть Бог.
- 92. Располагай все в надлежащем месте. Используй все в надлежащих целях. Делай все в надлежащее время.
- 93. Не давай много обещаний.
- 94. Всегда говори правду.
- 95. Не говори много, читай много, думай ещё больше.
- 96. Никогда не говори ни о ком плохо.
- 97. Никогда не одалживай.
- 98. Общайся с хорошими людьми или ни с кем.
- 99. Хороший характер превыше всего.
- 100. Разговаривая с человеком, смотри ему в лицо.
- 101. Путь от старости к покою лежит через контроль ума.
- 102. Бог справедлив. Он даёт плоды в соответствии с кармой.
- 103. Стремление есть сильное желание осознания Бога.
- 104. Осознай Бога. Ты вкусишь сладчайший нектар бессмертия.
- 105. Высший покой можно обнаружить в глубине своего сердца.
- 106. Уничтожь страсть, алчность и ревность; ты насладишься вечным покоем.
- 107. Ты творишь свою жизнь своими собственными мыслями и поступками.
- 108. Ты найдёшь окончательное убежище и вечный покой в сокровенной глубине своего собственного существа.
- 109. Веди божественную жизнь. Ты одержишь победу над материей и умом, одолеешь грех и зло.
- 110. Великим йогом и благословенной душой является тот, в чьём сердце нет злых помышлений.
- 111. Страдание есть великий очиститель. Оно развивает силу воли, стойкость, память и обращает ум к Богу.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

