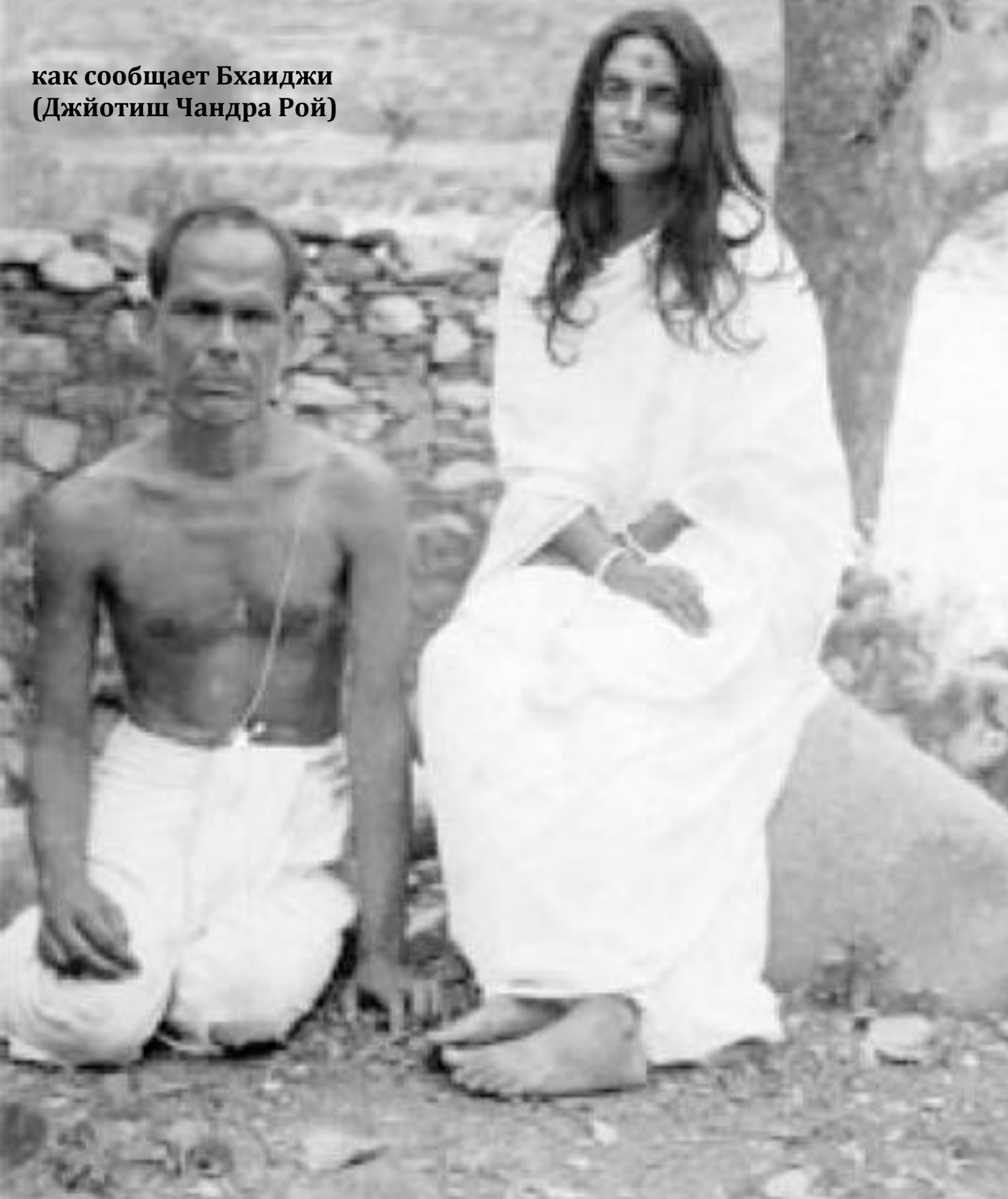


Сад Вāни

Сборник учения Шрī Āнандамайī Mā

**как сообщает Бхаиджи
(Джйотиш Чандра Рой)**



Сад Вāни

***Сборник учения Шрї Āнандамайї Мā
как сообщает Бхаиджи (Джйотиш Чандра Рой)***

***Перевод на английский: Атмананда
Перевод на русский: А.А. Деревянко, 2020.
Перевод с английского издания 1973 г.***

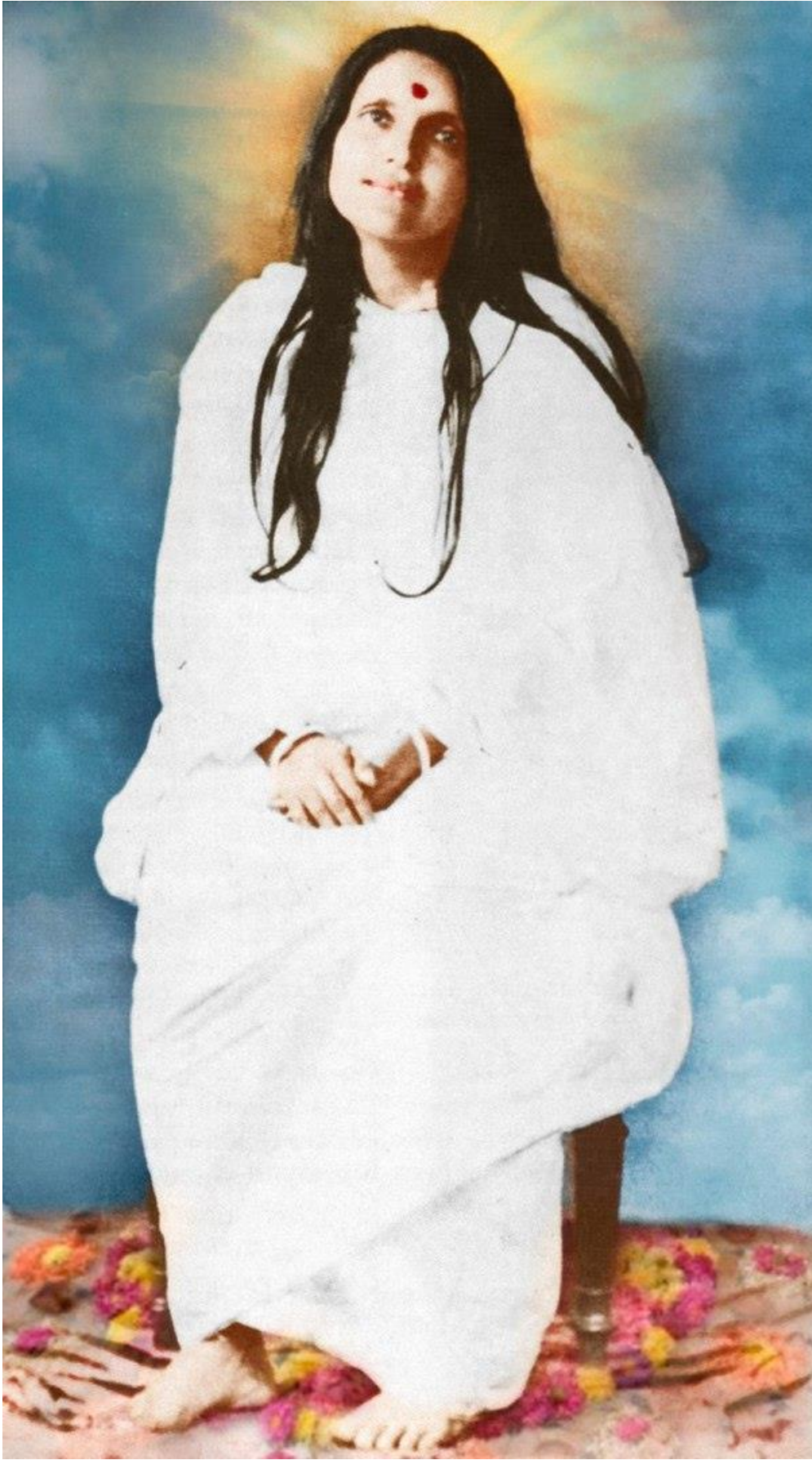
Чтобы узнать больше об учении и историях Āнандамайї Мā, посетите

ВК: https://vk.com/anandamayi_ma

ФБ: <https://www.facebook.com/anandamayi.ru>

Ютуб: <https://www.youtube.com/channel/UCU5KS-hQgKRXy-Sk4C6PGDQ/videos>

Веб-сайт: <http://www.anandamayi.org>



om ānandamayai namaḥ
(Ом. Блаженной – поклонение)

ВСТУПЛЕНИЕ

Сад Вāни, первый сборник учения Шри Анандамайи Мā, который появился в печати, был издан в бенгальском оригинале, а также в английском переводе Ганга Чаран Дас Гупты в 1935 г., примерно за два года до смерти Бхаиджи. (Шри Шри Анандамайи Сангха начала существовать только в 1950 г.).

Когда в июне 1932 г. Мātāджй уехала из Бенгалии в Дехрадун, её единственными спутниками были Бхоланатх и Бхаиджи. На протяжении следующих двух или трёх лет у Бхаиджи была уникальная возможность слушать слова мудрости Мātāджй. В те дни Мātāджй тотчас становилась безмолвной, если кто-либо пытался делать записи, когда она говорила. Поэтому, Бхаиджи записывал позже то, что он слышал, говорила Мātāджй. Таким образом *Сад Вāни* – это учение Мātāджй, изложенное на языке Бхаиджи.

Тем не менее, почитатели, которые знали Бхаиджи, согласны с тем фактом, что из всех мужчин и женщин, которые соприкасались с Мātāджй, Бхаиджи был человеком, который понимал её наилучшим образом и который преуспел в стирании своего эго в служении Мātāджй. По этой причине мы можем быть уверены, что то, что он передал как учение Мātāджй, вряд ли могло быть окрашено его верованиями или точками зрения.

Мātāджй часто заявляет, что у неё нет определённого мнения, нет готового ответа на какой-либо определённый вопрос. «Как вы играете на инструменте, такой и слышите звук», – говорит она, подразумевая свои высказывания в ответ на вопросы. Другими словами, она совершенно отвечает на уровень человека, к которому она обращается, на его постигающую силу и его потребности в данный момент. Бхаиджи был человеком глубин и очень серьёзным и искренним искателем Истины. Кажется очевидным, что он, должно быть, знал, «как играть на инструменте» и что он непременно получал очень щедрый ответ.

Учение Мātāджй совершенно универсально, без какого-либо пристрастия. Мужчины и женщины, исповедующие какую-либо религию или не исповедующие никакой, принадлежащие к какому-либо классу, касте, расе или стране могут извлечь пользу из её советов, которые очень практические.

Каждый человек потенциально искатель Истины. Мātāджй никогда не устаёт повторять снова и снова, что высший долг, настоящее призвание каждого мужчины и женщины как человека состоит в познании Себя, постижении Единого, проявленного во всех. Среди бесчисленных сонмов различных созданий вселенной только человек наделён способностью осознать свою Божественность, познать ТО, которое остаётся скрытым во всех бесконечных формах и обликах и видах бытия.

Сад Вāни появилась в нескольких изданиях на бенгали, хинди, гуджерати, и в французском переводе Джин Херберт под названием *Aux Sources de la Joie*. Английская версия многие годы не печаталась. С июля 1970 по январь 1972 г. она выходила частями в *Āнанда Vāртē*, нашем ежеквартальном журнале, в новом переводе. Она теперь стала доступной в форме этой маленькой книги, которую, несомненно, очень радушно встретят искатели по всему миру. Пусть она прольёт свет на их стезю!

Апрель 1973 г.

Издатель

ПРЕДИСЛОВИЕ

В мире нет ничего, что можно назвать новым. Непрестанно вращая колесо времени, старое появляется снова и снова, одетое во всегда новые формы. Это даже более очевидно относительно распространения Высшей Мудрости (*Парама Татва*). Время от времени, выраженные во многих различных путях, на протяжении веков были многочисленные попытки провозгласить Вечную Истину о Едином во многих. Эта древняя Истина (*Сатья*) всегда очищала и просветляла человеческий ум. К этой категории принадлежит учение, изложенное в «*Сад Вāни*». Пусть она приносит Высшую Радость всем своим читателям!

Шрї Шрї Āнандамайї Mā, у Святых Стоп которой я сидел, слушая её слова, собранные в этой маленькой книге, сказала: «Поиск Истины становится лёгким для того, кто может быть полностью однонаправленным во всех обстоятельствах, не важно какой путь может быть избран». Хорошо это помнить. То, к чему привязан ум, всегда кажется восхитительным для человека.

Бхаиджи

1

На поле действия умы людей становятся ослабленными из-за недостатка свободы продолжать свой путь. То же самое правда в сфере религии. Если практик не находит возможности для пространного расширения своего поиска согласно своему индивидуальному темпераменту, то его усилия застоятся в узких ручьях. По стезе, которая была избрана, нужно следовать с большой решительностью, чтобы развить чистоту ума и сердца. Когда перед вами всегда стоит цель как живая реальность, тогда всё, что нужно, придёт само по себе.

2

Быть привлечённым означает стать преобразованным. Всякий раз, когда вы чувствуете себя привлечёнными к чему-либо, будь это человек, объект или идея, вам приходится жертвовать кое-чем от себя. В точной степени, что вы оставляете, так и получите. Это аксиома жизни. Приобрести всё, не позволив чему-либо уйти, никогда невозможно по той простой причине, что две вещи не могут в то же время занимать одно и то же место. Иначе говоря, без жертвы ничего невозможно достичь. Чем больше сердце становится наполненным любовью к Богу, тем слабее будет усиливаться жажда материальных удовольствий. В тот момент, когда вы становитесь очарованы, и потому преобразованы и вдохновлены Им, ваш ум успокоится. Правда, невозможно быть увлечённым Им, пока Его тяга не будет чувствоваться изнутри; однако необходимо решительное усилие всегда ждать этот опыт. Подобно тому, как бизнесмен всегда поддерживает свою осведомлённость о ценах рынка, так же следует постоянно оставаться занятым духовным исследованием.

3

Среди ограничения, если выбирать и непоколебимо следовать по одному пути, то узлы ограничения отпадут как только вы становитесь полностью сосредоточенными на Цели. Тогда Единый откроется как многие, и многие как Единый. Чтобы быть благословлённым силой достичь Безграничности, нужно начать трудиться в ограниченном.

Пока вы отождествляетесь с телом, необходимо подчиняться правилам и запретам, изложенным в Священных Текстах. Это требует терпения и стойкости. Природа, хотя сама находится в постоянном изменении, никогда не предоставляет помощь кому-либо в его беспокойности.

4

Десять стадий на Стезе:

Прежде всего, ощущается желание найти Бога.

Вторая: вы начинаете беспокойно жаждать Его.

Третья: стремление к слиянию с Ним становится непреодолимым.

Четвёртая: вы прибегаете ко всем видам умных приёмов для достижения Цели.

Пятая: есть интенсивное желание взлететь на вершины божественного созерцания.

Шестая: в большом обилии проливаются слёзы тоски по Возлюбленному.

Седьмая: вы хотите плавать в океане Блаженства.

Восьмая: день и ночь повторяется Божье имя, чтобы познать Его.

Девятая: забыть себя и пробуждение великой любви к Богу.

Десятая: поиск закончен, достигнуто Самопознание.

5

Не испытав страдание, присущее механизму жизни в мире, желание познакомиться с Великим Механиком (*янтри*)¹, который вращает космическую машину, не возникнет в человеческом сердце. Болезнь, горе, лишения, раскаяние и тому подобное, очень необходимы для человека. Подобно тому как огонь постепенно сжигает все отбросы и мусор, так тройное страдание (*тритапа*) очищает сердце человека от всей загрязнённости, и заканчивается ростом целеустремлённости в его поиске Истины. Когда он начинает глубоко сознавать свою слабость и мучиться из-за мысли о своих нежелательных побуждениях и огорчительных характерных чертах, когда несчастья как бедность, тяжёлая утрата, унижение побуждают его чувствовать, что его жизнь бесполезна, тогда и только тогда он развивает настоящую веру и религиозный пыл, и стремится предаться у стоп Всевышнего. Поэтому, страдание следует радушно принимать. Никогда мягкий лунный свет не кажется более успокаивающим, чем после палящей жары летнего дня.

6

Вы все говорите: «Я хочу найти Бога, я хочу найти Бога». Но на самом ли деле вы ищете Его всем своим сердцем и умом, всем своим существом? Просто понаблюдайте и вы увидите! Если вы серьёзно настроены, то вы непременно найдёте Его. Знаете ли вы по каким признакам можно узнать истинного искателя? Если вы томитесь по Нему как потерпевший кораблекрушение путешественник стремится к берегу, как потерявшая дитя мать тоскует по нему; если вы желаете Его с таким пылом, то вы обнаружите, что Он пребывает с вами каждое мгновение, днём и ночью.

Вы молитесь Ему о хороших вещах этого мира, и вот почему Он дарит вам богатство, семью, друзей, положение и т.д., что побуждает вас забыть настоящее сокровище. Ищите Его исключительно ради Него Самого и вы, несомненно, найдёте Его.

7

В этой вселенной нет ничего, к чему можно относиться с неуважением или презрением. Он исполняет Свою Божественную Игру бесконечными способами, через бесконечные формы, и в бесконечном разнообразии

¹ Игра слов: *Янтра* – машина, а *Янтрانا* – страдание.

постановок. Без выступления в качестве многих, как эта Игра может быть поставлена? Разве вы не видите, как свет и тьма, радость и печаль, огонь и вода, запутанно соединены вместе в одной непрерывной цепи? Помните, что духовное старание нужно соединять с чистотой сердца. В той мере, что мы вынашиваем недобрые или ограниченные мысли, мы увеличиваем причину зла в мире. Какая есть необходимость обращать внимание на то, что есть или нет у других? Гораздо лучше быть занятым своим улучшением. Если вы можете развить внутреннюю красоту, и хранить Его, всегда Прекрасного, в славном храме вашего сердца, вы тогда сможете ощущать красоту во всём.

8

Люди, которые приходят увидеться со мной, иногда говорят: «Надеюсь, моё посещение не должно причинить вам беспокойство?» Это потому что они хотят держаться отдельно от меня такие вопросы сразу приходят на их уста. Просто спросите себя, приходит ли вам на ум такой образ рассмотрения, когда вы хотите увидеться со своим отцом, матерью, братом или сестрой? Вы чувствуете себя свободно в их любящем обществе, и даже если ваше посещение причиняет им какое-то беспокойство, они не заметят его. Если вы поймёте, что это тело принадлежит вам всем, то такое сомнение не возникнет в вашем уме, когда вы приходите ко мне. Куда бы вы ни шли в любое время, идите со всем вашим сердцем и душой, и никто не будет вам казаться чужим. Когда бы вы ни чувствовали себя так, приходите увидеться со мной. Очень радостно видеть всех вас, которые являются проявлениями Единой Высшей Радости.

9

Поскольку всё в этой вселенной является творением одного великого Отца, потому все являются родными и родственниками. Точно как сыновья и дочери одной большой семьи выбирают различные профессии, посредством которых можно зарабатывать на жизнь, точно как они поселяются и строят свои дома в различных местах, так все люди, хотя в сущности одно, собрались в различные пути и под руководством различных вероисповеданий, в соответствии с потребностями их разнообразных родов деятельности.

Для лечения больного тела существуют многие системы медицины, такие как аллопатия, гомеопатия, аюрведа и другие. Каждый человек пользуется тем методом, который лучше всего подходит ему. Равным образом для лечения человека от больного состояния, которое вызывает вечное повторение рождения и смерти, есть детально разработанные предписания, которые находятся в *Шāстрах* и многие правила и нормы, которые изучаются непосредственно от мудрецов и святых, тем не менее все имеют одну и ту же цель. Различные пути, которыми следуют индуисты, магометане, вишнуиты, шāкты, и т.д., все, в конечном счёте, ведут к порогу Вечного.

На входе на железнодорожную станцию есть много волнения и шума, много толканий и теснения; но как только достигнута правильная платформа, место назначения каждого было определено.

10

Господин и слуга, хотя отдельные воплощения, по существу одно. Когда Господин в своём безграничном милосердии нисходит в физическое тело, Он становится слугой. Точно как не может быть слуги без господина, так и господин зависит от своего слуги. Таким образом есть вечные взаимоотношения между двумя, настолько, что один не может существовать без другого. Господин является единственным объектом самопожертвования слуги. С другой стороны, господин полностью полагается на служение слуги. Тот, кто в Своей полноте, в Своей целостности является Господином, Он Сам, появляясь в разделении, становится слугой; другими словами, слуга является только частичным проявлением Господина.

Вы столько хвастаетесь, что совершаете служение. Это просто пустой разговор. Настоящими слугами были Хануман, Гаруда и другие подобные им, которые настолько отождествляли себя со своими господами, что у них больше не было независимого существования. Полное покорение себя в служении – это то, что необходимо. Тот, кто неспособен на полное подношение своему Господу всего своего – своего богатства, семьи, друзей, ума, сердца и тела – не может претендовать на то, что его узнают как истинного слугу Господа.

11

Этот мир можно уподобить барабану лишь с одним музыкантом. Ритмы, которые он издаёт, зависят от Его Воли.

Когда совершается *кīртана*, разве вы не замечали, сколько людей танцует и поёт в ритм музыки? Но думает ли кто-нибудь об инструментах или их музыкантах? Те, кто проводит свои дни на земле в счастье, которое является лишь крошечным отрывком настоящей Радости, не заинтересованы в познании Его, Источника всякого наслаждения. Ищите Того, кто есть Источник всего. Это настоящая *танасъйā*, это настоящая *сāдхана*.

12

Часто можно слышать, как люди говорят, что ведя жизнь домохозяина невозможно делать духовные успехи. Действительно ли это правда? Сколько возможностей предоставляется домохозяину для практикования религии в ежедневной жизни! Родительское чувство, нежность между братьями и сёстрами, любовь между мужем и женой, почтение и преданность детей к их родителям, товарищеские отношения между родственниками и друзьями, благословения иждивенцев и бедных и страдание, все являются действенными вспомогательными средствами к жизни, которая, в конечном счете, нацелена на Самопознание. Подумайте

об этом и вы поймёте! Постоянно метаясь между испытаниями и удовольствиями семейной жизни, иногда в человеке пробуждается дух отречения вместе с отчаянной тоской по Богу: Где это так есть, там у домохозяина есть лучшая возможность, даже чем у многих отшельников, которые оставили дом и семью.

13

Чего хорошего в том, чтобы говорить: «Я хочу обратить свой ум к Вечному, но не могу это сделать». Когда кто-либо в вашем доме имеет просто обычную болезнь или недомогание, не важно, как заняты вы можете быть, вы сразу обращаетесь к врачу и бегите туда и сюда за лекарствами; или если что-то идёт не так с вашими мирскими делами, подумайте о той большой трудности, которую вы преодолеваете, чтобы исправить это! Но когда вы находите трудность в сосредоточении на Боге, вы сразу сдаётесь, слаживаете руки на колени, говоря: «Я не могу», и ждёте Его Милости. Разве это приличествует карма-йогину? Если однажды вы побудите себя к энтузиазму, вы сможете достаточно хорошо сосредотачиваться. Вы не жалеете усилий, чтобы сделать своё тело здоровым, сильным и красивым; если вы попытаетесь одинаково настойчиво обучать свой ум, вы увидите, как от всего сердца, как пылко растёт ваше стремление. Просто сесть и философствовать – не приведёт никуда; необходимо применять теоретическое знание на практике и заниматься *сādханой*. Быть однонаправленным во всём, что вы делаете, – само по себе научит вас тайны, как можно достичь цели посредством действия.

14

Беспокойность, волнение, сомнение, и тому подобное, несомненно, предосудительны; тем не менее именно поиск счастья лежит в их корне. Как ребёнок, бездумно перебегая туда и сюда, не отличая добро от зла, ум всегда ищет радость. Но исчезающие удовольствия этого мира, которые приходят и уходят, не могут надолго удержать ум. Любящее внимание и выговор оба необходимы для обучения ребёнка. Подобным образом нужно обучать ум. Часто бывая в обществе мудрецов, святых и искателей Истины, вынашивая только чистые и благородные мысли и эмоции, слушая религиозные лекции, читая книги мудрости, будет обеспечено правильное питание ума, внутри, а также снаружи. Постепенно вы становитесь свободны от всех беспокойств, пока наконец не найдёте покой в Высшем. На поле битвы нужно придавать особое значение средствам самообороны больше, чем вызывающему нападению. Подобным образом следует быть осторожным, чтобы поддерживать свою защищённость в окопе различения и разумном рассуждении, подкреплённом посвящёнными действиями, которые делают ум Богоцентрированным, чтобы не мог вторгнуться внешний враг в форме стремления к чувственным удовольствиям. Ум является своим другом или врагом, сам ум должен

уничтожить своё невежество. Самый лёгкий и наиболее эффективный способ очищения ума состоит в том, чтобы общаться со святыми и искателями Истины и непрестанно призывать Имя Бога.

15

Люди ищут только внешние возможности и удобства. Они не могут осознать, что до тех пор, пока они только озабочены успехом и неудачей, они просто остаются на поверхности вещей. Пока вы не будете смотреть одновременно внутри и снаружи, Бог не может быть найден. Тело, мирские владения, ваш дом и люди принадлежат к внешнему: медитация на Самости и старание позволить вашему мышлению быть проникнутым Им являются внутренними процессами. Бегать за физическими и умственными удобствами – только усилит привязанность к внешним удовольствиям, и внутри соберётся ржавчина. Вот почему жизнь из жизни должна быть проведена в очищении ума от всего накопленного шлака и загрязнённости. До тех пор, пока вы не можете полностью избавиться от внешних приманок, вам следует по меньшей мере стремиться также обращать своё внимание внутрь, ища Сущность вещей, и медитируя на Того, кто есть Блаженство Вечное.

Постепенно придёт славный момент, когда всё ваше существо объединится в целеустремлённом созерцании и внутреннее и внешнее объединится в одно.

16

Вы склонны много говорить о *саттвической* пище. Для этого Тела *саттвическая* пища означает питаться божественными мыслями и эмоциями и пребывать в осознании Истины или Бога. Если раз в день вы едите совершенно чистую пищу, но остаётесь поглощены мирскими мыслями весь день и ночь, то какая вам польза от *саттвической* пищи? В ступе ума толочите лекарство Божьего имени или Самоисследования с мёдом чистого стремления и принимайте его. Таким образом возможность правильной диеты, а также необходимых ингредиентов для её действенности, будет предоставлена изнутри.

Пусть всегда ваши стремления будут благородны, уделяйте всё ваше внимание вашей работе; ваш ум и тело тогда разовьют качества, которые вы пытаетесь вызвать *саттвической* пищей.

Всё принятое посредством чувств является пищей, поэтому будьте внимательны и смотрите, чтобы вы не пристрастились к тому, что вы поглощаете в себя. Старайтесь всегда держать свои потребности под контролем.

17

По существу есть лишь один внутренний Призыв, но разные религии разработали разные методы, чтобы побудить человека осознавать его. Как только человек пробуждается к нему, тогда больше нет потребности

взывать снова и снова. По правде говоря, это не вы призываете Его, но Он призывает вас. Точно как в тишине ночи можно отчётливо слышать звук колоколов и раковин отдалённого храма, именно так, когда посредством глубокой и неразделённой преданности Ему голод чувств утолён, Его призыв найдёт отклик из ваших самых сокровенных глубин и отразится по всему вашему существу. Тогда и только тогда истинная молитва будет спонтанно течь из вашего сердца. Этот божественный Призыв непременно придёт к каждому, ибо *Шива*, Вечный Дух, превратился в *джйвы*, чувствующие существа, и каждое создание должно снова преобразиться в *Шиву*. Точно как вода превращается в лёд, и лёд переходит в воду, так эта игра превращения *Шивы* в *джйву* и *джйвы* – в *Шиву* продолжается вечно.

18

В этом мире вы не можете себе позволить никого игнорировать. Каждый человек имеет право на какую-то меру уважения и поддержки от каждого второго. Никому не следует думать, что он имеет бóльшую важность для поддержания порядка во вселенной, чем кто-нибудь другой. Без правителя страна не может управляться, с другой стороны не может быть правителя без подчинённых. Каждый непрерывно развивается на пути действия, который был определён ему Творцом. Поэтому считать себя великим, а других малыми из-за какой-нибудь заслуги или престижного положения, которое вы, возможно, достигли, – это серьёзная ошибка. Вместо того, чтобы считать эту огромную вселенную скоплением бесчисленных частиц, рассматривайте её как один неделимый космос, и все различия между высоким и низким тогда исчезнут. Человек, который уважает себя, будет иметь даже больше уважения к другим. Без уважения не может развиваться благоговение, а без благоговения не пробудится любовь; когда отсутствует любовь, Господь Любви отступает на далёкое расстояние и Его будет трудно найти.

19

Все создания в основе едины, ибо вся вселенная является проявлением Единого. Человек, который слышит слово «Гималаи», не увидев на самом деле могущественную горную цепь, будет под впечатлением, что это только одна гора, тогда как однажды увидев лично Гималаи, он поймёт, что они состоят из сотен и сотен пиков, растягивающихся на сотни километров, с миллиардами деревьев, животных, птиц, насекомых, с ручьями и водопадами. Подобным образом чем дальше вы продвигаетесь или чем глубже вы проникаете на пути *сāдханы*, тем более ясно будет постигнут Единый, открытый во многих и многие в Едином. В действительности мы всегда пребываем в Едином, но отвлечённые многими мы забываем Его. Шаг за шагом мы учимся ходить, кусок за куском мы утоляем наш голод; отдельные буквы составляют слова, группы дней образуют месяц, а месяцы, суммированные вместе, составляют год.

Вы часто говорите: «Существует лишь Один-без-второго». Это действительно факт, ибо в этой вселенной нет ничего, кроме Единого. Мир состоит из чувственных восприятий. Хотя каждое из пяти чувств открывает разную грань беспредельности Творения, тем не менее их бесконечное движение происходит от Единого, и они снова находят свой покой в Нём. Их весь смысл заключается в выражении Единого. С одной целью перед вами попытайтесь сосредоточить всё ваше внимание на одной форме, одном запахе, одном контакте, или одном звуке, и вы, в конечном счёте, увидите, что всё содержится в этом одном. Вслед за этим вы поймёте, что Единый выступает как многие и что поистине многие есть Единый; вы узнаете, что ничего не существует, кроме Единого.

20

До тех пор, пока должна использоваться речь, употребляйте ваши слова умеренно. Слушайте и пытайтесь впитывать то, что говорят другие, и лишь когда требует необходимость, произнесите несколько слов, отмерянных в гомеопатических дозах, так сказать. Не замечали ли вы, что где большое количество аллопатического лекарства перестаёт действовать, там несколько капель гомеопатического лекарства иногда творят чудеса. Какое есть скрытое побуждение за говорливостью? Не показать ли превосходство или эрудицию или нанести поражение кому-нибудь аргументом? Сила действия гораздо большая, чем всего лишь слова. Поверхностный разговор и обсуждение не приведёт вас далеко. Практикуйте самонаблюдение и успокойте страсти сердца, и вы увидите, как незначительна склонность разговаривать.

21

Всегда вглядывайтесь в вышины и продолжайте восходить. Если вы стремитесь к тому, что низко, вы опуститесь в нижний мир. Привыкнув выбирать ровный, лёгкий путь, вы почти потеряли способность стремиться к возвышенному. Хотя вы имеете обыкновение пользоваться возможностями, как они представляются в каждый момент, вы не в состоянии употреблять эту способность в правильном направлении. Прилагайте непрерывное усилие, чтобы стремиться к наивысшему, и если ваши глаза не могут всегда оставаться обращёнными к небу, вы можете, несомненно, по меньшей мере, держать их устремлёнными прямо вперёд. Смелость подниматься вверх приходит через инициативу и упорство. Вы часто жалуетесь, что тело готово, но ум не сотрудничает, или что ум вполне активен, но тело медлит сзади. Когда это так, вам придётся приступить к работе с неослабной энергией, или ваше падение неизбежно. Что бы вы ни делали, необходима смелость; сама смелость есть сила.

22

Всегда старайтесь проводить сколько можете времени на открытом воздухе, держа тело настолько обнажённым, насколько это практически

возможно. Вглядывайтесь в содержание вашего сердца у высоких гор или на широком океане, и ваши слова будут откровенны и свободны. Если вы не можете ничего другого, по меньшей мере, всматривайтесь в открытое небо всегда, когда имеете возможность. Понемногу жёсткие узлы, которые составляют ваши оковы, ослабятся, и вы обнаружите, что становитесь свободнее. Полностью пробуждённое сознание действует только через неограниченный ум и тело. Быть связанным означает быть ослабленным.

Вы ничего не принесли в этот мир, кроме вашего нагого тела, и однажды вам придётся уйти лишённым всего. Если на протяжении краткого периода, который остаётся между рождением и смертью, вы обременены слишком многими пожитками и предметами роскоши, будет очень болезненно оставлять их после себя. Содержите ваше тело лёгким и ваш ум будет лёгким. Когда и тело и ум легки, тогда легко достичь Освобождения.

23

Почему вы накапливаете богатство и имущество? Чтобы содержать себя и свою семью. А для кого существует семья? Если вы дадите прямой ответ, вам придётся признать, что для себя. Но если вы спросите: «Какова эта самость?», вы не обнаружите ответ, и ваш ум не приведёт вас никуда далее.

«Кто я?» Как только вы сядете и будете серьёзно размышлять об этом вопросе, вы вскоре обнаружите, что все книжные знания, которыми вы наполняли свой мозг в школе и колледже, и весь практический опыт, который вы приобрели в активной жизни, нисколько не помогают в решении этого вопроса. Если вы хотите обнаружить источник чувства «я и моё», вам придётся изменить весь ход вашего мышления, и уделить сосредоточенное внимание поиску Истины. Всякий раз, когда ум начинает блуждать, его нужно неизменно возвращать к сосредоточению на источнике «я». Это способ, которым можно прийти к Самопознанию (*Ātmā darśana*).

24

Когда на рассвете *вайрāgī* (странствующий аскет) идёт от двери к двери воспевая имя 'Харī', тысячи могут слышать его, но сколько на самом деле слушало? Почему так происходит? Многие люди имеют силу слушания, но большинство так увлечено мелодиями мира, что им будет нелегко слушать религиозные песни. Единственный способ противодействовать этому есть *джана* (регулярное повторение одного из Божьих Имен, что-нибудь от 10 до 10 000 раз), или посвящать какое-то время каждый день молитве или медитации, поиску Самости, *сатсангу*, пению Божьих восхвалений, религиозным лекциям, или какой-нибудь другой практике этого рода. Таким образом механизм тела и ума вскоре настроится на вибрации религиозной музыки и сможет ценить её. Без регулярной практики невозможно овладеть никакой наукой. Подобным образом, для

тех, кто стремится к Самопознанию, необходимо непрерывное усилие. Это следует помнить. Точно как часы нужно заводить каждый день, так заведение механизма ума ключом божественного созерцания по меньшей мере раз ежедневно очень поможет в очищении мышления.

25

Не обращайтесь внимание на недостатки других. Это затуманивает видение, оскверняет ум, и прибавляет бремя греха мира. Поэтому старайтесь видеть только светлую сторону вещей во всём, что вы ощущаете. Именно хорошее и прекрасное правдиво и живо, тогда как плохое и безобразное является лишь тенью того, что есть на самом деле. Никто не хочет быть плохим. Когда вы ищете общество других, помните, что вы вышли найти хорошее и прекрасное. По правде говоря, если вы просты и искренны внутри, а также внешне, ваше сердце будет чисто и полно радости, и ваш ум и разум здоров и прилежен. Тогда вы найдёте хорошее повсюду и ничего не будет казаться злым. Только Бог совершенен; никакая личность не может быть свободна от недостатков. Занимаясь практикой видения хороших качеств в других, те же самые добродетели развивайте в себе, ибо как вы думаете, таким вы и становитесь. На самом деле ценить достоинства других даёт гораздо большее удовлетворение, чем даже останавливаться на своём достоинстве. Находить удовольствие в размышлении о своём преимуществе только надует эго и преувеличит недостатки и слабости других.

26

Лишь тот, кто живёт осознанно, то есть в Самосознании, заслуживает называться человеком. Не являясь сначала действительно человеком, невозможно стать сверхчеловеком. Путём следования социальным и нравственным законам постепенно развиваются человеческие качества, после чего, когда вы становитесь заинтересованы в духовном поиске и ум очищен божественным созерцанием, вы можете выйти вне иллюзии и стать сверхчеловеком. Старание удовлетворить свою настоящую потребность является характерной чертой человека; быть утверждённым в своём истинном бытии – это признак сверхчеловека. Задача человека – удовлетворить свою потребность пробудившись к своей истинной природе; задача сверхчеловека – усовершенствоваться в своём истинном бытии, что подразумевает отречение и всеобъемлющую Любовь. Прежде всего, старайтесь быть настоящим человеком.

27

Высшая сама Радость. Вот почему цель жизни для всех чувствующих существ есть Радость (*ānanda*). Всегда давайте и получайте счастье, слушайте и смотрите восхитительное; таким образом вы сможете жить блаженно. Мрачность – это признак смерти, никто во всей вселенной не

принимает её радушно. Если ваше сердце охватывает уныние, гоните её от себя силой. Говорите себе: «Почему мне, отпрыску Высшей Радости, чувствовать себя подавленным?» Разве сын богатого человека когда-либо показывает свою бедность? Хотя богатство его родителей может быть потеряно, он останется удовлетворённым в себе, ибо он знает, что он потомок знатной семьи. И вы, внутреннее сокровище которых совершенно невредимо – следует ли вам проводить свои дни как нищие? Можно ли что-нибудь сделать не выпрямив позвоночник? Разве вы не видите с насколько большой энергией люди Запада разговаривают и действуют? Они вложили своё сердце и душу в достижение материального благополучия мира, и всё изобилие и всякий комфорт находится на ладони их рук. Навсегда отгоните из своего сердца всё вроде страха, тревоги или уныния. Где есть радость, инициатива и усердие, там присутствует сама Высшая Энергия (*Махāйакти*). Учитесь видеть Бога во всех стоящих предприятиях человечества. Если вы сможете делать это, вы перейдёте от материального мира кармы к Реальности, Брахману, что тождественно постижению Высшего Блаженства (*Парамāнда*).

28

Поскольку невозможно видеть себя своими глазами, следует охотно слушать, когда другие указывают на ваши ошибки. Это помощь для самопроверки; тогда как слушание чей-либо похвалы не делает ничего, кроме вреда. Позиция большинства людей как раз противоположна этой: им нравится, когда их хвалят, но они очень боятся порицания. В результате они остаются зависимы от похвалы и порицания на протяжении их жизней и вследствие испытывают постоянное разочарование. В мирской жизни необходимо помнить о похвале и порицании. Но на духовной стезе, пока вы не станете безразличны к обоим, вы не сможете оставаться твёрдыми и непоколебимыми. Чтобы развиваться внутренне, нужно сосредоточиться на одной Цели, другими словами поглотиться Единым. Поэтому необходимо развивать действия и состояния ума, которые способствуют однонаправленности, и отстраниться насколько возможно от всех внешних отвлечений.

29

Одно из Божьих имён есть *Чинтāмаṇи* (исполнитель желаний). Сначала люди обращаются к Богу, потому что Он исполняет все желания, но постепенно они становятся так поглощены в созерцание Его, что не остаётся места для какой-либо другой мысли, то есть они становятся вдохновлены божественным Присутствием. Нужно тосковать по Богу так глубоко как несчастный человек желает богатства, как бездетная жаждет сына. На протяжении жизненного путешествия храните Его на первом и главном месте в своих мыслях и Он станет вашей единственной целью. Если кто-нибудь может так хранить Его в своём сердце, Он снимет все бремена Своего почитателя и даст ему свободу созерцать исключительно

Божественное. Были многочисленные случаи этого не только среди святых и *самнй̄синов*, но и также среди людей мира. Даже звери, птицы и растения находятся в границах Его Милосердия. Оставляя все заботы в покое, примите убежище в Нём с невозмутимым умом. Держите своего змея летучим ниткой, крепко удерживаемой в вашей руке: ветер сам по себе схватит его и понесёт его взлетающим в небо.

30

Всякий раз, когда имеете возможность, смейтесь, сколько можете. Благодаря всему этому жёсткие узлы в вашем теле ослабятся. Но смеяться поверхностно недостаточно: всё ваше существо должно объединяться в смехе, как внешне, так и внутренне. Знаете ли вы, на что похож этот смех? Вы просто трясётесь с весельем от головы до стоп, так что невозможно сказать, какая часть вашего тела больше всего затронута. То, что вы обычно делаете, состоит в том, чтобы смеяться своими устами, тогда как ваш ум и эмоции не затронуты. Но я хочу, чтобы вы смеялись всем выражением своего лица, все своим сердцем и душой, всем дыханием своей жизни. Чтобы быть в состоянии смеяться таким образом, вы должны иметь безусловную веру в силу Самости и стараться привести внешние и внутренние части своего существа в совершенное согласие. Не умножайте свои потребности, и не уступайте место чувству желания, но ведите жизнь незапятнанной чистоты. Делая интересы других вашими собственными, ищите убежища у Его стоп в полной сдаче. Вы тогда увидите, как смех, который проистекает из такого сердца, поражает мир.

31

Каждый из пяти пальцев руки имеет свою особенность; каждая часть тела имеет свою функцию, высокую или низкую; зубы могут иногда очень укусыть язык; но поскольку в целом это ваше тело, вы принимаете все его особенности и прилагаете большие усилия, чтобы заботиться о каждой его части. Подобным образом старайтесь рассматривать как своего родного каждого человека, с которым вы соприкасаетесь. Делая это привычкой, вы в своё время ощутите, что каждый во вселенной является частью вас. Уничтожить различие между «я» и «ты» – это единственная цель всех духовных стараний.

32

Постепенно уменьшайте все внешние отвлечения, такие как хождение повидаться с людьми и поверхностный разговор. Иначе они станут препятствиями на вашем пути к Богопознанию. Единый пребывает в святилище вашего сердца; если ваше зрение и слух обращены наружу, как вы начнёте осознавать Его присутствие? Настоящие поклонение от сердца. Внешние обряды и церемонии являются лишь маленькой его частью. Как мать ласкает своего больного ребёнка на коленях, так должны мы на начальных стадиях нашей *сāдханы* обнять Божественное близко нашей

груди, как мы бы делали с больным младенцем. Если во время молитвы и медитации вы неспособны успокоиться и забыть свои мирские действия и заботы, вы не обретёте никакого живого переживания Бога. Точно как во время слушания по телефону вы сосредотачиваете своё внимание целиком на слушании, так и когда вы медитируете, вы должны собрать все свои чувства в одну точку, чтобы усилить свою силу сосредоточения.

33

Человек есть образ Бога. Родиться в человеческом теле – это наивысший тип рождения. Нигде в мире невозможно найти такое богатство скрытых сокровищ как в сфере человеческого ума. Как искатель жемчуга вы должны погрузиться в отдалённые глубины своего бытия и работать день и ночь в поиске этих драгоценных камней. Зажгите внутреннее пламя и пусть оно освещает вашу жизнь и мир. Это высшая цель человеческого стремления.

34

Говорить означает плавать на поверхности²; если ум не остаётся на поверхности, слова не будут приходить. До тех пор, пока вы погружены в глубины, нет даже возможности разговаривать; но как только вы поднимаетесь на поверхность, изойдёт речь. Вот почему язык не может всегда полностью выразить чувства и идеи. Часто можно слышать, как люди говорят: «Я не могу выразить словами то, что чувствую». Разве это не показывает, как ограничена и несовершенна человеческая речь? Она не может даже передать то небольшое, что вы понимаете, насколько менее огромное количество лежит за пределами ваших познаний! Пытайтесь учить науку пользования и понимания скрытого языка сердца и вы сможете выполнить всё без слов.

35

В каком бы направлении вы ни обратили свой взгляд, вы найдёте Единое Вечное Неделимое проявленное Бытие. Однако совсем нелегко обнаружить это Присутствие, потому что Он проникает всё. Как царь известен по своему величеству, как огонь известен по своему теплу, так Непроявленное открывается посредством мира проявления. Анализ сущности всего созданного, если продолжать достаточно далеко, приведёт к открытию, что то, что остаётся, тождественно и равным образом присутствует во всех созданиях: это Он, это То, которое называют Чистым Сознанием (*четанā*). В лабораториях университетов и больницах и во многих других местах по всему миру проводится исследование различных видов и постоянно создаются новые теории. Если вы внимательно подумаете о них, вы увидите, что они только доказывают существование Единого Всепроницающего Бытия. Если среди разнообразия мира явлений

² На бенгали *бхаса* означает язык и *бхаса* – плавать.

вы прилагаете непрерывное усилие выполнять всю вашу работу как верный слуга Всемогущего Отца Вселенной, то в вашем сердце пробудится любовь и преданность Ему. По мере того, как ограничивающие тюремные стены эго будут разрушаться, вы будете становиться всё более и более настойчивы и искренни в вашем стремлении к Реальности. Тогда все разнообразные картины, которые вы ощущаете, сольются в одну единственную картину и все ваши различные настроения и чувства поглотятся одним великим океаном Блаженства.

36

Чтобы стать чисто белым, нужно сделать свой ум чистым или потеряться в беспредельности Всего. Белизна является результатом полного отражения сочетания всех цветов; таким образом бесформенное является белым. Чтобы быть белоснежным, нужно быть честным и простым. Старайтесь быть белым как молоко, и внутренне и внешне, пребывая в крепости истины и искренности. Тогда не только вы сами будете счастливы, но и также станете источником счастья для всех, кто соприкасается с вами. Отречение подразумевает безупречную чистоту и искренность. Если вы живёте в мире, свободные от гордости и эгоизма, люди будут соперничать друг с другом в обеспечении всех ваших потребностей. В то же самое время ваш идеальный способ работы и ваш дух посвящения будет служить в качестве примера, где бы вы ни были. В эти дни материальных удовольствий и роскоши, честность, освящённая отречением, крайне необходима. Совершенное отречение – в самом деле совершенное наслаждение.

37

Если вы можете сделать свою жизнь как текущий ручей, который быстро и неизменно течёт к своей цели не останавливаясь, то не только никакая нечистота не сможет накопиться в вас, но даже другие люди будут очищаться вашим присутствием. Огонь вспыхивает высоко в небо, но есть момент, за который пламя не может поддерживать свою природу и превращается в дым. Однако поток непрерывно текущей воды настолько могущественен, что неостановим бесчисленными деревьями и камнями, которые встречаются на пути, реки и ручьи проходят тысячи километров, пока не придут к своему последнему месту назначения. Если вы хотите достичь Истины, вы должны, как река, неутомимо продолжать продвижение с большой целеустремлённостью.

38

У каждого создания в мире можно чему-то научиться. В этом смысле каждый является Гуру каждого. Но Высший Гуру есть Тот, кто направляет человека в его поиске Бога или Истины. Когда в результате медитации и *сатсанга* человек начинает тосковать по Богу, Он Сам является ему воплощённый в форме Гуру. Истинный ученик есть тот, кто путём полной

сдачи у стоп Гуру осознаёт, кто на самом деле Гуру. Ученик должен посвятить себя служению Гуру и всегда безоговорочно повиноваться Его повелениям. Милость и благословение Гуру стекает на голову, которая низко склоняется перед Ним. Чем более однонаправленнее и смиреннее растёт ученик, тем быстрее разовьётся его способность к продвижению вперёд.

Ещё одно слово для сына – это «*ātmādжа*» – саморождённый. На духовной стезе как только отношения между Гуру и учеником стали нерушимы, тогда уместно называть ученика настоящим сыном, *ātmādжа*, Гуру.

39

Если вы хотите стать военачальником, вам нужна вместе с вашим мечём и щитом сила и способность пользоваться ими. Вы так настойчиво требуете самоуправления (*сварādж*). Когда вы будете внутренне готовы к *сварādжу*, вы, несомненно, получите его. На основании этики и морали стройте жизнь религии и праведности (*дхарма джйван*); храните Бога на первом и главном месте во всех ваших предприятиях. Таким образом вы наполнитесь Божественной Силой (*Махāйакти*), и тогда кто сможет помешать вашей независимости? Когда вы не владеете собой, как может управляться такое огромное множество подчинённых? Если вы станете монархом в царстве ума, то земное правительство автоматически падёт в ваши руки. В действительности мир покоится на дхарме. Дхарма есть истинная жизнь мира.

40

Медицинские студенты должны, прежде всего, сделать подробное изучение черепа, костей, и различных органов человеческого тела. Это делается с помощью макетов, которые они разбирают и рассматривают различными способами. Таким же образом чтобы изучить первые шаги науки духовной жизни, необходимы все виды практик и обрядов. Физическая и умственная дисциплина, которая предусматривает эти внешние ритуалы, обычно служит в качестве помощи внутреннему Поиску. Чтобы познать то, что лежит внутри, не следует игнорировать то, что снаружи; ибо за внешним видом мира Всевышний скрыл Себя. Эту вселенную можно также назвать отражением Единого, который всегда бодрствующий. Не позволяйте скоротечным удовольствиям мира увлечь вас; старайтесь пребывать в Нём, Высшем Обитателе сердца.

41

Многие люди говорят: «Мне не нравится звон и возбуждение, которое является особенностью *кйртаны*. Я предпочитаю сидеть тихо в уединённом месте и медитировать». На самом деле, если в уединении вы можете достичь общения с Богом, то это отлично. Но наблюдайте и внимательно замечайте, ищет ли ваш ум Бога или блуждает среди

затруднений мира. Если вы не обращаете внимание на громогласность *кїртаны*, но сосредотачиваетесь на Божьем Имени; если вы не слушаете различные звуки и ритмы барабанов и цимбал, но позволяете себе быть унесёнными при последнем тоне музыки, вы начнёте осознавать, что созерцательное настроение спонтанно пробудилось в вас. Для обычного человека очень важно поднять вибрации своего физического тела, чтобы быть в состоянии проникнуть в более тонкие уровни сознания. Приводите вместе своих друзей и родственников всякий раз, когда можете и объединяйтесь с ними в воспевании Божьего Имени или Его восхвалений; или, если это невозможно, посещайте места, где исполняется религиозная музыка. Регулярно и неоднократно воспевая Божье Имя, вы попадёте в надлежащее настроение для *кїртаны* и, участвуя в *кїртане*, вы станете всё более и более склонны практиковать *джапу*, медитацию и созерцание. Чтобы быть эффективным, всё поклонение должно совершаться с верой и регулярностью; *кїртана* тоже должна практиковаться с подобным отношением. Будет очень хорошо, если те, кто принимает участие, оставались в тоне и ритме. Призывайте Присутствие Того, имя которого вы воспеваете, иначе это будет только музыкальное развлечение, вместо *Нāма кїртаны*.

42

Мы не знаем друг друга, только Он знает всех нас. Стойте возле горы и вы будете наблюдать, как земля, камни, деревья, корни, ползучие побеги переплетены таким образом, чтобы произвести впечатление, что если один из них сорвётся и отпадёт, то последует вся масса. Но случается ли это? Гора, к которой они принадлежат, прижала их всех к своей груди и держит всё на своём месте. Когда землетрясение или подобная катастрофа сотрясает гору, никакая частица её не останется незатронутой. Подобным образом, хотя вы можете думать, что вы построили и держите вместе семью, общество, цивилизацию и так далее, в действительности только Он есть Великий Хранитель, который контролирует устройство жизни. Поэтому необходимо познать Его. Познать Его означает познать всё и таким образом освободиться от конфликта нужды.

43

Только взывать: «Дай мне энергии, дай мне силы!» недостаточно, чтобы побудить себя стать сильным. Насколько многочисленны и разнообразны устройства и приспособления в больнице для предоставления облегчения и поддержки пациентам. Но можно ли когда-либо вылечить от мук внутренней болезни внешними средствами? Облегчение должно прийти изнутри и для этого каждый должен полагаться большей частью на свои усилия. Живите согласно предписаний *Шāстр* и мудрецов; тогда, когда наступит время, изнутри разовьётся энергия и сила. Те, кому недостаёт чувства долга и твёрдости характера, обращаются к другим за помощью и энергией. Когда вы можете управлять всеми своими мирскими делами

самостоятельно, почему вы должны нуждаться в решительности именно во время молитвы или медитации? С большой верой и терпением сосредотачивайтесь, занимаясь духовными упражнениями, и автоматически пробудится сила. Однако вы должны чувствовать себя совершенно неспособными продолжать, исследовать причины своей неспособности и искоренять их с твёрдым решением. Иначе вы только продолжите умножать ненужные препятствия внутри себя и тогда ожидать, что какая-то внешняя сила придёт для вашего избавления и возьмёт вас на попечение. Возможно ли такое? Большое количество энергии требуется лошади или двигателю, чтобы заставить колёса экипажа вращаться по неровной дороге. Подобным образом, чтобы вырвать ум от его привязанности к чувственным удовольствиям, его нужно направлять к духовным интересам и заботам решительным усилием воли.

44

Прежде всего, необходимо познакомиться с Тем, кого вы хотите призывать. Постоянно думайте и разговаривайте о Нём, смотрите на Его изображения, пойте Его восхваления или слушайте священную музыку, посещайте места паломничества, ищите уединения или общайтесь со святыми и мудрецами, чтобы узнать Его. Когда это достигнуто, вы можете звать Его «Отцом» или «Матерью». Какие-то такие отношения должны быть установлены с Ним, потому что люди мира не чувствуют близости, пока их узы не определены таким образом. Вы привыкли к узам родства в мирской жизни, вот почему вам приходится также связывать себя какими-то отношениями на религиозном поле. Хотя в начале вы можете не чувствовать глубокой преданности, учитесь призывать Его непрерывно и с настойчивостью, повторяя Его имя или каким-либо другим методом, пока постепенно Он не наполнит ваше сердце. Однако, молитва, медитация, пожертвования, предложенные в Его имя, и так далее, необходимы даже после того, как заключены узы любви, чтобы хранить их неослабленными. Таким образом осознание Его станет вашей второй природой и никогда не оставит вас до вашего последнего вздоха. Это то, что называется общением с Богом.

45

Если кто-то говорит: «Как мои люди будут жить без меня?» это только доказывает, что его привязанность к своей семье сильна, как когда-либо. По правде говоря, никто не незаменим для другого. Это просто неправда, что вы можете чувствовать себя свободно, лишь когда рядом с вами определённый человек и становитесь ослаблены до беспомощности без него или неё. Где преобладает такое состояние, лучше, чем бесполезно обращаться к другим за поддержкой, вы должны посредством самонаблюдения открыть источник своей слабости и попытаться привести в действие внутреннюю силу. Никому не нравится мучение и

страдание, но отработать для себя путь избавления от их хватки, кажется, не приходит на ум людям. От колыбели до могилы человек живёт свою жизнь очень необдуманно. Из страха бремени, которое представляет семья, многие избегают брака, но приносит ли это им удовлетворение – трудно определить. В этом несовершенном мире ничего не может дать совершенного покоя. Поэтому на протяжении жизненного путешествия абсолютно необходимо искать убежище только в Нём. Это должно быть единственным стремлением человека, его одной высшей и конечной целью.

46

До тех пор, пока есть приход и уход, будет рождение и смерть. Тот, кто ликует при рождении ребёнка, должен быть готов к слезам горя во время смерти. Когда всё в жизни неопределённо, это неоспоримая истина, что каждый человек должен умереть. Чтобы закончить этот непрерывный приход и уход, есть лишь одно средство: познание Одного Высшего Бытия. Пока посредством *сāдханы* ум не станет очищен и поглощён в Нём, вы не сможете войти в Его Царство Мира. Стезя к этому Царству тесна и опасна как гималайская горная тропа. Однако связанные желанием видения богов, так много мужчин и женщин престарелых возрастом и немощью совершают пешком утомительное путешествие к известным местам паломничества. Не обращая внимание на трудности крутого подъёма, они идут день за днём, без пищи, без отдыха, изнурённые суровым холодом. Одинаково интенсивными должны быть серьёзность и терпение тех, кто стремится к Видению Самости (*Ātmā-darśana*).

47

Принимайте как Божественный Промысел всю работу, которая приходит к вам в естественном ходе событий и выполняйте её радостно. Поистине, всё в мире достигается силой воли. Если посредством решительности и терпеливости кто-то может привести свой идеал в жизнь, его действия будут вдохновенны. Такой работник поддерживается Божественной Силой. Следуйте одному идеалу и имейте привычку приписывать всё Богу. Последовательно придерживаясь наивысшего Блага, эта практика станет вашей второй натурой и даже если возникнут чужеродные мысли, они не смогут встревожить вас. Формирование хороших привычек является единственным способом нейтрализовать лень и небрежность в выполнении своих обязанностей, ибо человек является рабом привычки. Большой интерес, который каждый проявляет к благополучию мира в целом, был приобретён посредством практики в предыдущих жизнях. Хотя требуется время, чтобы создать хорошую привычку, никогда не следует падать духом, но продолжать с решительностью и настойчивостью. Это факт, что духовные упражнения, совершаемые с регулярностью даже на протяжении краткого периода ежедневно, постепенно создают пылкое

желание Бога. Развитие искренности и чистоты является необходимым условием Самопознания.

48

Двойственный процесс развала и застройки присущий в движении времени (*кāла*); но *Махākāла*, великий Бог, который восседает на троне над Временем, совершенен как Одно Целое Бытие и совершенен как проявленный во многих. Поэтому, творение и разрушение одинаковы для Него и из-за этой одинаковости Он есть Источник Благости и объект поклонения счастливых, также как измученных заботами. Без творения не может быть разрушения и наоборот. Следовательно оба неизбежны в круговороте земного существования. Но мы закрываемся в наших раковинах как узники, стали ограничены и узки и мы не можем выйти за пределы чувства 'я' и 'моё'. При рождении сына мы кричим от радости, а если он умирает, мы льём горькие слёзы. Если на миг мы сможем забыть узы плоти и крови, то различие между отцом и сыном исчезнет. В действительной реальности нет ни отца, ни сына: только Он, Единый, воплощённый во всех явлениях повсюду.

49

Всякий раз, когда вам приходится принимать что-нибудь от других, берите лишь то, что вам на самом деле нужно; но когда вы даритель, старайтесь сделать всё возможное, чтобы полностью удовлетворить человека, который принимает. Расширяя ваше высохшее сердце, делайте интересы других вашими собственными и служите им, сколько можете посредством симпатии, доброты, подарков и так далее. До тех пор, пока вы пользуетесь вещами этого мира и имеете потребности и желания, необходимо служить потребностям ваших ближних. Иначе вы не можете называться человеком. Всякий раз, когда у вас есть возможность, давайте бедным, кормите голодных, ухаживайте за больными. Но если вы неспособны делать что-либо ещё, вы можете по меньшей мере развивать добрую волю и благожелательность по отношению ко всем и молиться об их благополучии. Забывая своё тело, старайтесь сосредоточиться на Самости и совершать служение как религиозный долг и вы узнаете посредством прямого восприятия, что человек, которому вы служите, тот, кто служит, и акт служения отдельны только по внешнему виду. В основе служения лежит отречение; до тех пор, пока есть желание личного счастья, стремление к наслаждению или ожидание награды, настоящее служение невозможно. Эти три вида желания должен оставить тот, кто хотел бы служить Богу. Служение может оказывать тело, ум или речь. Начните с любого из них и верно придерживайтесь его; оно со временем приведёт вас к слиянию всех трёх в океане полного самопосвящения.

50

То, что успокаивает дыхание³, рассеивает все конфликты и сомнения и пробуждает спокойную уверенность в сердце человека, называется верой. Вера всегда идёт вместе с благоговением и правдивостью. Вера, которая основывается на взглядах других или на убеждении в законе причины и следствия, будет служить своей цели только в материальных поисках. Подлинная вера возникает изнутри путём сосредоточения ума на Всевышнем. Ваше сознание таким образом становится сосредоточенным на истине и глубокое спокойствие входит в сердце и вселяет в вас большую силу и неопиcуемый мир, который не подвергается влиянию капризов судьбы. Всякое духовное старание основывается на вере; таким образом вера – это первая необходимость. Поиск Неизвестного, Необъяснимого, должен начаться с веры и благоговения. Нет другого способа начать поиск Конечной Истины.

51

Тот, кто совершенен и свят, одарённый величием и всеми добродетелями, один пригодный быть идеалом; с этой точки зрения, никакой другой идеал не существует, кроме Бога. Однако, для практических целей активной, а также духовной жизни, каждому следует позволить себе руководствоваться примером какой-то святой личности. Обучение, полученное из Писаний, никогда не может так сильно повлиять на воображение как живой идеал; другими словами, такое вдохновение, которое может быть почерпнуто из того, что вы постигаете своими глазами, никогда не можно получить из того, что известно только посредством вывода или размышления.

Прежде всего, вам приходится решить, какую стезю вы выберете, а затем выбрать свой идеал соответственно и следовать ему. Если по какой-нибудь особой удаче вы можете соприкоснуться с настоящим Мудрецом или Святым и имеете честь жить в Его присутствии, вы должны развивать безжеланность и преданно служить Ему, и по Его милости и благосклонности пытаться развиваться. Если вы когда-либо будете держать перед собой сущность всех идеалов, которым является Сам Бог и верно выполнять учения Святых и Мудрецов, путь к достижению станет ровным.

52

Все люди жаждут покоя, но очень немногим приходит на ум, что пока Он не пробудится в нашем сердце, совсем ничего не принесёт совершенного покоя. Ни посредством богатства, ни посредством семьи, положения или славы невозможно достичь покоя, ибо они, как и всё земное, подвергаются постоянному изменению как день и ночь: они приходят и быстро убегают. Вот почему так важно собирать богатство, которое не может быть

³ Игра слов: *Ш́вāса* дыхание, *Ви́швāса* вера. Префикс «ви» выражает отрицание.

уничтожено и, когда приобретено, раз и навсегда уничтожает желание. Это богатство есть ничто, кроме Бога одного, которого мы не знаем, хотя Он пребывает в сердце каждого. Когда посредством *Шаткармы* (духовных упражнений и служения Богу) тьма, которая омрачает наше сознание, растворяется, Он открывается в Своей чарующей красоте: таким образом будем введены в царство совершенного покоя.

53

Вы когда-либо наблюдали детей за игрой? Они начинают свою игру с большим энтузиазмом и жизнерадостностью: насколько они дружелюбны, насколько любящие! Но перед тем, как их игра приблизится к концу, расхождение во мнениях по поводу победы и поражения вовлекли их в такие горькие ссоры, что они сначала ругаются, затем вступают в драку и, в конце концов, бегут домой в слезах. Мирские люди, хотя и взрослые, ведут себя очень похожим образом. Как только они заработали немного денег, они ведут роскошную жизнь с вечеринками, развлечениями и общественной жизнью. На протяжении короткого времени они вполне наслаждаются. Но постепенно, с увеличением возраста, им приходится проходить через все виды тяжёлых испытаний и лишений и, в конце концов, они так охвачены отчаянием, что жизнь им кажется невыносимой.

С другой стороны, те, кто ведёт жизнь, подчинённую Воле Всемогущего, принимая убежище у Его Стоп, останутся невозмутимыми и в мире, даже если встретились с любым количеством лишений и несчастий. В этом всегда меняющемся мире счастье, чередующееся с печалью, всегда будет судьбой человека, точно как вечная последовательность отлива и прилива, солнечной погоды и дождя.

54

Как мать известна по её привязанности и нежности к своим детям, жена – по её любви и преданности своему мужу, друг – по его сочувствию и лояльности к своим товарищам, так религиозного человека можно узнать по этой Богоцентрированной, посвящённой жизни. Только сказать, что вы верите в Бога – совершенно бесполезно. Религию нужно практиковать вашим складом ума и сердца и вашими действиями. Занимаясь аскетизмом – постами, бдениями, и тому подобным – если настоящей преданности недостаёт, они становятся только механическими обрядами. Внимательно исследуйте ваше сердце и ум и попытайтесь искоренить недостатки, которые вы обнаружите в себе. Таким образом, выполняя обязанности, которые подходят вашему месту жизни, непоколебимо двигайтесь вперёд: наступит день, когда ваши действия будут в согласии с вашими стремлениями, и тогда вы будете способны на истинное духовное развитие.

55

Чувствовать вкус – естественная функция языка. Но пока какое-нибудь горькое, сладкое, солёное или кислое вещество не коснётся его, вкуса не будет. Удивительное в том, что что бы ни ставилось на язык, будь это острое или вкусное, его вкус будет верно выработан. Подобным образом, возможность, которую человеческое тело не содержит, должна ещё быть обнаружена; по этой причине её можно также назвать микрокосмом. Держите его так, как вам нравится, он ответит. Если вы ищете мирского опыта, вы увидите, как Он увлечёт вас, только чтобы оставить вас пресыщённым. Но если вы будете обучать его служить духовной жизни, он позволит вам становиться спокойным и невозмутимым.

Тело ценное, тем не менее неценно: если вы хотите пересечь реку, лодка имеет большое значение для вас; но как только вы достигли другого берега, вы никогда даже не думаете о пароме, который взял вас на ту сторону. Полезность человеческого тела имеет подобную природу. Когда «яйность» угасла, мир и с ним тело уйдёт с поля вашего видения.

56

Во всех вопросах необходимо установить центр. Иначе невозможно развить настоящую интенсивность. По мере того как ум становится всё более сосредоточенным на одном, вы постоянно становитесь более искренним, спокойным, любящим и свободным. Таким образом вы можете вполне увидеть мельком Всепроникающего Единого. Выберите слово, форму, образ, символ – на самом деле всё, что угодно священное, что представляет Его как целое или частично – и в счастье и в страдании непрестанно направляйте поток вашего мышления к нему. Хотя ум может неоднократно блуждать здесь и там, он снова будет искать покой в этом постоянном центре. В своё время пробудится любовь и преданность к Нему, кто тогда завладеет вашим сердцем. Достичь Самопознания только личными усилиями или осознать Бога посредством йоги и подобных практик в нынешнем веке крайне трудно для обычной личности.

57

Почему вы сидите праздно, ощупывая в темноте? Вставайте и приступайте к поиску Света, ещё больше Света! Потому что сколько долго вы можете жизнь слабым светом фонаря или электрической лампы? Когда масло исчерпано, когда лампа гаснет, ваш светильник обязательно погаснет. Осветите мир светом, который никогда не может погаснуть. Знаете ли вы каков этот свет? Вера в Бога, любовь к Богу. Несите поиск этого света в каждый дом и вы вскоре увидите каждого сияющим внутри, а также снаружи.

Нужно помнить одно: если что-нибудь следует выполнить в наши времена, придётся умиловить Мā Лакшмī, то есть нужно обеспечить взаимодействие женщин. Ибо это отмечает дух нынешнего времени, что женщины займут своё место у кормила общества, а мужчины будут налегать на вёсла. Необходимо обучать девочек вместе с мальчиками петь

кīртану, читать Бхагавад-гиту и Шримад Бхагавату, практиковать *джану* и медитацию. Они должны быть приведены в соприкосновение со Святыми и Мудрецами и посещать сатсанг. Тогда вы увидите, как жизни как мужчин, так и женщин будут облагорожены и подняты к высшему уровню. Если таким образом молодёжь может возродить и прожить первую из *варнāśрама* древних времён, а именно *брахмачāрья āśрама*, то наступит возрождение индуистского общества.

58

Самнйāсин – это тот, кто всегда живёт в пустоте (*śунья*). Тот, кто принял *самнйāсу*, но всё время полагается на других, только пытается стать *самнйāсином*. Настоящий *самнйāсин* – это тот, кто в Божье Имя установил всё своё на плаву в пустоте. До тех пор пока вы вынашиваете желания дома и семьи, денег и вещей, которые они покупают, плотских удобств и интеллектуального наслаждения, славы, признания и тому подобного, гораздо лучше оставаться в круге семьи. Есть лишь очень немногие, кто может идти стезёй полного отречения. Те, кто оставил дом, не став совершенно бескорыстным, и поэтому не может соблюдать предписанные правила поведения *самнйāсāśрамы*, создадут всякого рода трудности. Быть домохозяином с духом *самнйāсы* на самом деле очень похвально. Но человек, который только принимает охровое одеяние, не являясь *самнйāсином* в сердце, становится виновным в серьёзном правонарушении. Он не только вредит себе, его поведение также противоречит идеалу священного ордена *самнйāсы*.

59

Без уединения невозможно найти Бога. Те, кто старается достичь Всевышнего посредством медитации в безмолвии и свободы от уз, найдут Гималаи наиболее близкой обителью. Связанные грандиозностью и великолепием природы, окутанные в её тишину, становится легко созерцать Бесконечность, вы спонтанно погружаетесь в глубины Самости.

С другой стороны, те, кто склонен к преданности, предпочитают оставаться на морском берегу. Вдохновлённое шумом повторяющихся волн, экстатическое чувство нарастает высоко пока, поглощённые безграничной любовью Господа любви, вы не унесены прямо к вашей Цели.

Для тех, кто не имеет особого пути, но жаждет быть странниками на стезе к Просветлению, будет подходящим любое прекрасное, уединённое место. Домохозяинам следует отделить угол в своих домах, содержащийся священным в качестве святыни для божественного созерцания. Но для того, кто оставил всё ради любви к Богу, кто повсюду видит только Его, все места одинаково хороши. Старайтесь контролировать ваши разбросанные мысли и будьте выше меняющихся обстоятельств жизни; тогда проблема выбора подходящего места для вашей *сāдханы* перестанет существовать.

60

Чтобы стать действительно предавшимся почитателем, нужно искоренить «я» со своего мышления и чувства, а также из своей речи, и перестать в целом судить своим разумом и интеллектом. Маленький ребёнок, повалявшись в грязи своего тела, протягивает свои руки желая быть взятым на колени своей матери: и поскольку дитя не знает ничего лучше, мать тщательно очищает и моет его и затем улыбаясь поднимает его к своей груди. Таков закон бескорыстной любви и нежности. Где полное самостираие является *сāдханой*, там не требуется никакая другая мантра или Тантра. Попробуйте стать как маленькое дитя и, без какого-либо другого усилия с вашей стороны, Великая Мать мира возьмёт вас на Свои Руки. Но если наоборот вы желаете руководствоваться своим умом, вам придётся самим взять на себя всю ответственность за свой подъём. Не устали ли вы от игры вашего разума, не вкусили ли вы достаточно победы и поражения? Наступил момент броситься на Милость Всемогущего как тот, кто без пристанища и поддержки. Прыгайте в Его объятие и вы освободитесь от забот. Помните, что именно чистый глупец найдёт Бога.

61

Божья игра в физическом мире действия имеет очень отличную природу от природы физического мира идей и чувств (*бхāва*). Мир действия ясно осязаемый и полон действий и волнений, тогда как в тонком мире идей и эмоций всё случается в тишине и тайне. Если это было иначе, то чувства и мысли (*бхāва*) не могли бы становиться сильными; именно эта внутренняя сила поддерживает жизнь этого мира действия. Источник Ганги лежит в глубинах неприступных джунглей, скрытых от глаз людей; однако её животворные воды орошают поля и пастбища и приносят процветание улыбающейся сельской местности по её берегам. Это *бхāва* находится в корне творения, сохранения и растворения вселенной. Однако до тех пор, пока рабство кармы человека не отпало само по себе и он поэтому зависит от работы, важно признавать щедрость действия. Тот, кто чувствует желание быть активным, не может достичь наивысшего Блага, не занимаясь работой.

62

Чем старше вы становитесь в годах, тем меньше вы, кажется, подвергаетесь давлению мирских забот. Вы, возможно, встречали некоторых святых, которые не ожидая ничего от природы или людей, наполнены всеобъемлющей любовью, настоящее воплощение независимости, действуют как движет ими дух и счастливы и спокойны среди всех обстоятельств. Но вы, несмотря на все ваши попытки в безопасности в крепости светской жизни, всегда несостоявшиеся и пронизаны страхом. Встряхнитесь свободно и попробуйте стать по-настоящему великим. Если применять в вашей активной повседневной жизни силу, полученную от мудрецов и святых, мир может улучшиться.

63

Чувство разделения между Богом и человеком продолжает существовать во все времена. Бог всегда готов принять человека с распостёртыми объятиями. Но человек, запутанный в сети кармы, не осознаёт Божьего присутствия в нём и, словно слепой, не видит и даже не ощущает Его. Однако, когда индивидуум становится поглощён поиском Божественного, эта настоящая боль разлуки становится мостовой к соединению и таким образом отпускаются шлюзы Блаженства. Надежда на соединение даже более восхитительна, чем само соединение. С возрастающей верой и преданностью вы торжествуете всё больше в этой надежде, пока ваша жажда и мольбы не вызвали удовлетворённость.

Не наблюдали ли вы, как в горах птицы зовут друг друга из разных вершин, никогда не уставая? Они слышат зов друг друга вполне хорошо, но получают так много удовольствия из этой любовной игры с расстояния, что не летят близ друг друга. Взывание к Богу даёт само по себе облегчение от временных мук разлуки. Чувство недостатка и отсутствия очень необходимо на самом деле. Сильный стимул продолжать бороться, пробуждён болью отделения от Бога, никогда не может быть вызван осознанием, что поиск Истины есть долг человека. Всегда осознавая свою пустоту, попытайтесь наполнить её интенсивным стремлением. Чем глубже вы становитесь поглощены мыслями о Нём, тем больше ваша растущая жажда Божественного отвлечёт ваши интересы от всех других стремлений и вызовет полное самопредание.

64

«Бог повсюду. Почему тогда нам следует взывать к Нему? Несомненно, Он ничего не хочет от нас!» Такие слова можно часто слышать от молодых и старых. Драгоценные камни и металлы лежат скрытые в недрах земли. Сколько напряжённого труда не требуется, чтобы выявить их! Подобным образом, хотя Он пребывает в каждом человеческом сердце, человек должен посредством молитвы и медитации, погружаясь глубоко в тайны Истины, очищать свой ум и устранять своё неведение, чтобы стать пригодным для получения Божественной Благодати, которая одна может вызвать Высший Опыт. Если вышеупомянутый вопрос возникает в чьём-либо уме, это признак, что желание найти Бога активно в нём, осознаёт он это или нет. Ему следует поэтому встряхнуться всеми способами и обратиться к Богу. Не молитесь ли вы только о своей пользе? Когда, испытав тройное страдание мира, человек сталкивается с кризисом, тогда только он молит Бога о помощи. Сколько желают Его только ради Него? Прежде всего, большинство людей взывает к Богу в страшной беде. Но когда их молитвы получают ответ от Него, как бы ни смутно ощущался, тогда ещё большая радость обнаруживается в мольбе к Нему. Ведя свою жизнь в мире, старайтесь призывать Его всегда, ощущаете вы склонность или нет. Испытания и беды таким образом потеряют силу тревожить вас.

65

«Пока вы не благословлены Его Милостью, возможно ли вообще молиться Ему?» Такие соображения иногда служат в качестве оправдания. Если бы Его Милость не была на вас всегда, вы не могли бы даже быть живыми. Возьмите на себя труд терпеливо исследовать свою жизнь и вы получите некоторое представление о Его Милости.

По всей земле разбросаны бесчисленные вещи. Чтобы собрать и превратить их в полезные предметы потребления, работают машины и фабрики, а наука постоянно изобретает новые средства и устройства. Если с подобным пылом вы вложите своё сердце и душу в призывание Его Божественной Благодати, вы очень скоро осознаете её отчётливо и неоспоримо. Он проявляется через действие. Пусть ваша работа будет побуждена только чистыми, бескорыстными мотивами; силой ваших молитв жёсткие узлы, которые вызывают вашу инертность, развяжутся. Вы тогда сможете увидеть путём прямого восприятия, что, как солнечный свет, Он пронизывает всё.

66

По правде говоря, слабость – наибольший грех человека. Очень важно избегать любого растрачивания физической энергии. Пища и отдых в умеренности дают жизнеобеспечение телу; чистота мысли, стремление к памятованию Бога обеспечивают правильное питание для ума. Содержать механизм тела и ума в хорошем состоянии облегчает обнаружить Самость (*Ātmā*), которая является их хозяином.

67

Чтобы иметь непрерывное водоснабжение в городе, насосы должны работать день и ночь. Таким же образом, чтобы поддерживать наполненность сердца сладостью Божественного Присутствия, необходимо постоянное памятование Его. Если вы можете всегда оставаться поглощёнными Самоисследованием (*таттва вичāра*), *джапой* или медитацией, то это действительно великолепно. Если нет, то старайтесь всеми возможными способами, таким как *кīртана*, *пūджā*, *йаджñа*, чтение писаний, посещение храмов и святынь, соприкосновение со святыми и мудрецами, хождение в паломничества, и так далее, поддерживать запечатлённость мысли о Боге в вашем уме. Пусть все ваши действия выполняются как орудие Бога; ведите свою жизнь в мире чисто в этом духе и всё будет хорошо. Человек, который может помнить Божье имя или Его Присутствие с каждым дыханием, день и ночь, пребывает в непрерывном осознании Его. Все его внешние действия тогда совершаются автоматически и безуильно как движения марионеток.

68

Знаете ли вы, что такое настоящее поклонение? Выражение любви человека к Богу. Когда что-то варится в закрытом сосуде, наступает стадия, когда пар оттолкнёт крышку и, если не применить силу, сосуд

больше не может быть покрытым. Подобным образом, когда, занимаясь *джапой* или каким-нибудь другим духовным упражнением, изнутри нахлынивает волна экстатического чувства, тогда становится трудно остановить её. Экстатическое чувство называется *бхāва*. Она выходит глубоко изнутри и выражает себя внешне. Сначала она возникает только на короткие промежутки времени, но посредством духовных практик она постепенно усиливается. Ибо *махāбхава*, высший источник божественной любви и вдохновения присутствует в каждом человеке и, при наличии возможности, она функционирует свободно и спонтанно. По мере того как это состояние божественной любви становится более постоянным, стремящийся удостаивается быстрого видения своего Возлюбленного. Религиозные практики, выполняемые механически, без глубокого чувства, как искусственные цветы: очень красивые на вид, но лишённые запаха. *Кйртана* может совершаться в великом стиле, зал почти разрываться от толпы собрания, но если пение совершается без глубокого чувства (*бхāва*), свыше не будет никакого ответа. Божество отвечает только на зов сердца. Поэтому необходимо всегда быть бдительным и убедиться, что внешние обряды идут рука об руку с целеустремлённостью и чистотой стремления. Огонь, поддерживаемый горящим с избытком топлива, обязательно вздымится к великим высотам.

69

Вы часто заявляете, что эго – корень всего зла; в действительности, однако, это не так. Чувство «я» подразумевает силу воли и самонапряжение. Хотя эго является причиной рождения и смерти, оно также способствует освобождению. Развитие эго и духа независимости заставило индивидуум чувствовать себя отрезанным от Бога. Чтобы искоренить это чувство отдельности, необходимо использовать силу воли. Человек, который погрузил своё эго в Божественное или предал его полностью Богу Всемогущему, Господу вселенной, может рассчитывать на действие Промысла; но личность с сильным чувством уверенности в себе, которая ощущает, что она делатель, должна прилагать усилия во всем, что она предпринимает. Пока ум управляет жизнью человека, это означает, что эго ещё существует и что он ответственен за свои действия и их следствия. Полностью предайтесь Ему или интенсивно погрузитесь Самоисследованием. Хотя карму, возможно, ещё придётся отрабатывать, постепенно затруднения и проблемы эго уменьшатся и, в конце концов, исчезнут.

70

Хотя Бог всегда присутствует внутри, а также снаружи, необходимо поддерживать Его памятование бодрствующим во всех мыслях и действиях. Ибо склонности (*самскāры*), обретённые в бесчисленных прошлых рождениях, связывают человека такой силой, что Поиск Бога не приходит к нему легко. Однако, даже мокрое дерево сушит жар огня и, в конце концов, поглощает его. Подобным образом, ваш интерес в объектах

чувств будет всё больше и больше уменьшаться посредством силы интенсивного созерцания Бога, пока проблеск Того, который есть Всеблаженство, не порадует сердце. Таким образом, вместе с вашими мирскими занятиями, всегда старайтесь, по меньшей мере, немного размышлять о Нём. Я не прошу никого оставить свою семью, чтобы медитировать в джунглях. Что это тело предлагает всем вам, так это вести семейную жизнь согласно *дхарме*. Точно как сокровищница без сокровища не имеет ценности, ровным образом бесполезна человеческая жизнь, лишённая религии.

71

«Чему суждено произойти, произойдёт», совершенно правдивая поговорка. Если вы посмотрите назад на свою жизнь и на жизни других, вы поймёте, как мало человек сам может сделать, чтобы определить события и как больше всего вещей зависят от непостижимого закона скрытой силы. Вселенная идёт своим ходом совершенным образом в соответствии с Волей Всевышнего Отца всего. Поэтому ваш принцип жизни должен состоять в том, чтобы радушно принимать какие бы то ни были обстоятельства, которые Бог предусматривает для вас. Чем твёрже вы станете утверждены в этом духе, тем более полным будет ваше смирение с Божьей Волей; и посредством вашей преданности и веры в Божественную Силу пелена спадёт с ваших глаз.

72

Сказать, что вся деятельность побуждается Божьей волей, звучит очень прекрасно; но в действительности мы совершаем большую часть нашей работы, в конечном счете, для чувственного удовлетворения. Вот почему успех делает нас такими счастливыми, а неудача угнетает нас. Человек, который используется другим, не так очень озабочен есть ли польза или потеря в результате его работы. Если всё выполняется исключительно как служение Богу, вы просто уделяете внимание своему долгу, не думая о его результате, как только он закончен. Поддерживая Его памятование живым от начала до конца каждой задачи, посвящайте всю деятельность Всевышнему и вы будете свободны от заботы и беспокойства.

73

Великая Мать, *Махāmāyā*, является источником Творения. Когда в Ней возникло желание сыграть игру жизни, Она разделилась на две, а именно: *Mā* и *Māyā* и вступила на подмостки мира, скрывая Себя во многих формах *Māyī*. Когда, тяжело побитый ударами судьбы, человек пробуждается к настоящей интуиции, он ощущает Присутствие Матери за скоротечными появлениями и отправляется на поиск Её. Благословлённые Её благодатью, его усилия награждаются успехом, когда он постигает Её как Первоначальную причину всего творения, *Махāmāyū*. Но это не конец: переживая Её как всепроникающую, он сливается с Ней и теряет себя в

океане *Саччидāнанды*, Божественного Бытия-Сознания-Блаженства. Таким образом он видит, что то, что называется *моха* или *мāйā* в мире, называется *Махāmāйā*, Великая Мать, на духовной стезе; хотя их функции разные в проявлении, по существу две есть одно. Играйте игру мира и вы будете пленены его наслаждениями, не желая позволить уйти; или если вы будете двигаться к духовной стезе, вы найдёте Высшее Блаженство. Тем не менее, земные радости преходящи, тогда как Божественное Блаженство вечно. Обе имеют своё место: Режиссер мировой драмы предоставляет каждому, что ему нужно в любой конкретной обстановке, чтобы он постепенно был приведён к своей конечной Цели, где будет развеяно заблуждение двойственности *мохамāйī*, большой иллюзии, и *Махāmāйī*, Великой Матери Вселенной.

74

Сколько ещё дней вы можете жить внешним светом, как свет солнца и луны? Когда ваши глаза ослабеют, когда ваше тело станет немощным с возрастом, ваш интеллект омрачён, вы будете оставлены двигаться ощупью в полной тьме. Принимайтесь за работу, пока ещё есть время, и попытайтесь зажечь внутренний свет. В сердце ума запалите огонь Самоисследования или огонь Божьего Имени; раздуйте его в пылающее пламя, общаясь со Святыми и Мудрецами, посредством молитвы и медитации. Постепенно этот свет станет ярким и равномерным и осветит вас внутри и снаружи; таким образом стезя к Самопознанию станет лёгкой.

75

Быть деятельным в каком-нибудь деле называется работать; а работа, возложенная на какого-нибудь отдельного человека, называется его долгом. Для домохозяйина и домохозяйки он состоит в том, чтобы заботиться об их доме и семье. Но если человек ощущает с неодолимой силой, что ему следует оставить мирскую жизнь, чтобы всецело посвятить себя Высшему Поиску, тогда это становится его неоспоримым долгом. Следовательно, нет абсолютного стандарта, который может быть применён к одному и всем; долг каждого определяется обстоятельствами, временем, местом и природой его цели в жизни. Что созерцание Бога является первым и главным долгом каждого человека, это было забыто большинством людей. В древнем индуистском обществе жизнь человека регулировалась делением на четыре *āśрамы* (периода): *Брахмачāрья*, жизнь учащегося с неременным условием сохранения жизненной силы ради конечного Самопознания; *Грихастья*, период домохозяйина с различными обязанностями перед обществом; *Вāнапрастха*, уход в уединение ради божественного созерцания; *Самнйāса*, полное отречение. Но в настоящее время только *āśрама* домохозяйина ещё в силе. Поэтому возможности, которые люди имели по приготовлению себя к высшей Цели посредством мирских опытов, а также отречение, больше недоступны.

Удовольствия и наслаждение ищутся от начала до конца и большинство людей проводит всю свою жизнь в мирских занятиях. Вот почему теперь слишком мало думают о таких вопросах как: Какова цель жизни? Каков этот мир и каков следующий?

76

В мире люди становятся богаты, прибавляя нули к «одному»: а на духовной стези стремящийся сосредотачивается только на «одном», чтобы достичь Одной Истины. Таким образом очевидно, что эти две стези ведут в совсем противоположных направлениях. Будет полезно серьезно поразмышлять о том факте, что без «одного» нули не имеют никакой ценности. Поэтому следует с полной верой и надеждой на Одного всегда стремиться к Одной Цели, чтобы не было страха бедности при любых обстоятельствах.

77

Усилия, побуждённые вашей истинной природой (*свадбхāва*), которые прилагаются, чтобы открыть ваше настоящее богатство (*свадхана*), называется *сāдхана*. Потенциально каждое действие есть *сāдхана*, каждый индивидуум – *сāдхака* и Бог, являясь настоящим сокровищем человека, есть единственная цель всей *сāдханы*. До тех пор пока человек мирской, он совершает свою *сāдхану* посредством работы, выполняемой из личных побуждений ради материального успеха; однако неволью он даже таким образом ищет Бога, ибо ничего нет, за пределами Единого. Что бы кто ни делал, в конечном счёте, предпринято, чтобы достичь Высшего; это само собой разумеющееся. *Сāдхана* мирского человека направлена на удовлетворение его желаний. Здесь превалирует чувство обладания, и внешняя деятельность и наслаждение являются целью. Будет сильная побудительная причина для этого вида *сāдханы* до тех пор, пока человек встревожен бичом боли и страдания, унижения, позора, горя и несчастья. В некотором смысле эта *сāдхана* тоже побуждена истинной природой человека, ибо после того как вы остро ощутили муки непрерывного желания, вы пробуждаетесь к безотлагательности открытия Самости. Когда личность жаждет утвердиться в своём истинном бытии, найти своё настоящее сокровище, это отмечает начало духовной *сāдханы* и он учится действовать без желания или личного побуждения. Таким образом закладывается основание для отрешённости, отречения и всеобъемлющей любви. Молодые и незрелые люди желают того, чем обладают другие и жаждут мелких удовольствий. Когда в результате религиозных практик и хороших дел, человеку среди процветания напоминает о его настоящем сокровище, он начинает энергично трудиться для его восстановления. Чем больше он прилагает усилия в этой активности его истинной природы, тем полнее будет знание, которое он приобретает, о его внутреннем богатстве. Когда в доме вспыхивает огонь, он не потухнет, пока всё горючее не сожжёт дотла. Подобным образом, как только началась

настоящая *сāдхана*, невозможно бросить её; наоборот, она будет собирать стимул и интенсивность день за днём и продвинет стремящегося в быстрый поток его отдельной стези к Просветлению.

Прежде всего, *сāдхака* перестаёт отождествлять себя со своим телом и умом; затем его стремления и желания растворяются до последнего следа; вслед за этим рождается осознание полного равенства; и в заключение будет постигнута путём прямого опыта Самость, которая превосходит ум и тело. Это конечная цель всей *сāдханы*. Целеустремлённость есть сама её жизнь; вера, доверие и терпение составляют её силы.

78

Без соблюдения предписаний *Шāстр* будет трудно достичь очищения ума (*читтайуддхи*). Есть поговорка, что дом, построенный на скале *шāстрических* обрядов, не может разрушиться. Важно следовать, насколько возможно, правилам хорошего поведения, установленным в *Шāстрах*, и следить за внешней и внутренней чистотой. Чтобы быть принятым в присутствии царя, нужно подчиниться любому количеству правил и предписаний. Насколько более крайняя необходимость чистоты и тщательной заботы, когда вы идёте посетить Божество в храме или хотите созерцать Божественное.

79

Человек, который вполне утверждён в своей истинной природе, который, другими словами, знает Себя, который равнодушен к удовольствию и боли, поскольку всегда погружён в блаженство Вечного, называется *сāдху*. Наполненный всеобщей любовью, он свободен от забот и беспокойств, необыкновенно щедр, прост и доволен как дитя. Сам взгляд такой великой личности спонтанно наполняет всё ваше существо небесной радостью, а его близость вызывает божественные мысли и стремления. Точно как вода очищает всё одним своим соприкосновением, так взгляд, прикосновение, благословение, даже само памятование настоящего *сāдху*, постепенно устраняет все нечистые желания и стремления. Соединение с Богом – это одно и единственное соединение, которое следует искать человеку. *Сāдху* или святые имеют общение с Богом, а потому в их присутствии есть спасительная милость. Подобное притягивает подобное, по этой причине, в наши времена, общество Святых и Мудрецов – *сатсанг* – предлагает самую действенную помощь и вдохновение ревностному искателю. Святых можно сравнить с деревьями: они всегда обращены вверх, и дарят тень и пристанище всем. Они свободны от симпатий и антипатий и кто бы ни искал от всего сердца прибежища в них, найдёт мир и удовлетворённость. Когда в человеке пробуждается горячее желание познать Истину или Реальность, он имеет удачу встретиться со Святым или Мудрецом. К Святым и Мудрецам нужно обращаться с чистым сердцем и устойчивым умом, с подлинной верой и благоговением. Гораздо большая польза будет извлечена, когда сидеть

тихо и медитировать в их присутствии, чем обсуждать или спорить. Поведению святых не следует подражать обычным людям. Но следует стараться выполнять в своей жизни учения и советы, полученные от них: Иначе это будет как засевание любого количества семян без позволения одному единственному вырасти в растение; это на самом деле будет вопрос глубокого сожаления.

80

Путь освобождения из рабства:

1. *Работа и молитва*: Выполнение похвальных действий и хороших дел в согласии с законами природы, с вниманием к настоящему благополучию тела и ума и мира в целом. Хранение Божьего имени в сердце и уме и на устах с помощью *джапы*, молитвы, изучения священных писаний и бесед о вечных истинах.

2. *Духовный опыт*: Поиск Истины посредством медитации с неразделённым сосредоточением.

3. *Состояние чистого бытия*: Личное усилие и отождествление с телом и умом пришло к концу. Есть блаженство, невозмутимость, познание недвойственности всего. Человек утвердился в полноте Истины.

81

На *эктāре* можно играть лишь один тон, на фисгармонии целую гамму семи. Средний человек любит слушать фисгармонию, но для уха созерцательных единственный тон *эктāры* звучит мелодично, ибо существуют не семь, но разделение одного тона? Старайтесь позволить вашему телу быть как *эктāра*; на струне вашего ума играйте беспрестанно лишь одну песню: «*Джей Джагадиша Харе!* (Приветствие Тебе, Великий Господи Мира)» Если вы будете делать это, вы полюбите петь восхваления Бога и перестанете извлекать удовольствие из чего-либо ещё.

82

Точно как вода озера не может оставаться спокойной, когда дует ветер, так ум никогда не может стать тихим, пока возникают мысли. С большой решимостью попытайтесь отогнать все мысли и стать спокойным и невозмутимым. Время от времени прибегайте к безмолвию на протяжении определённых периодов времени; это значительно увеличит вашу силу сосредоточения. Всякий раз, когда вы обнаруживаете, что мирские мысли возбуждают ваш ум, решительно попытайтесь прогнать их всяким возможным приёмом. Точно как с помощью искусных машин большие каналы и болота могут быть осушены от всей воды, так источник желаний, в конечном счете, будет опорожнен посредством непрерывной целеустремлённой практики.

83

Сахарный раствор можно очистить варя его с несколькими каплями молока; подобным образом *самскāры*, загрязнения, которые омрачают

сознание, могут быть устранены посредством созерцания Бога. Мирские люди, как правило, прибегают к религиозным практикам только в пожилом возрасте и вскоре устают и испытывают недостаток энергии. Вот почему мужчин и женщин следует учить с раннего детства делать Бога и поиск Истины центром их жизней, чтобы им не пришлось в пожилом возрасте жалобно взывать: «Наступил вечер, моя жизнь угасает. Господи, прояви милосердие ко мне и переведи меня!»

Для поддержания тела приходится зарабатывать деньги и собирать имущество; правильно всегда помнить, что имеет даже большую важность развивать и совершенствовать внутреннее богатство.

84

Сдержанность необходима для каждого человека. Прежде всего, нужно практиковать самодисциплину с целью овладения телом, насколько это возможно. Когда с помощью различных правил и предписаний тело обучается слушать, ум тоже постепенно осознаёт необходимость мысленного контроля. Тогда то, что нужно сделать, это объединить практику физической и умственной дисциплины. Как только тело и ум приведены под контроль, желание познать Себя зажигается спонтанно. Если вы не остаётесь равнодушными, но посвящаете своё сердце и душу Высшему Поиску, то открытие Самости становится лёгким. До тех пор пока вы осознаёте тело, невозможно ничего достичь без действия. Необходимо всегда помнить, что пока вы не строги с собой как бедняга, который копит богатство или как пчела, которая собирает мёд, вы не можете продвигаться на духовной стезе.

85

Послушайте! Не позволяйте своему времени проходить праздно. Или носите с собой чётки и совершайте *джану*; или если это не подходит вам, по меньшей мере продолжайте повторять имя Господа регулярно и без перерыва подобно тиканию часов. В этом нет правил или ограничений: призывайте Его тем именем, которое больше всего привлекает вас, сколько можете, чем дольше, тем лучше. Даже если вы устали или потеряли интерес, пропишите себе Имя как лекарство, которое нужно принимать. Таким образом вы в какой-то благоприятный момент обнаружите чётки ума; и тогда вы будете непрерывно слышать внутри себя восхваления великого Учителя, Господа Творения, как никогда не прекращающуюся музыку беспредельного океана; вы услышите, как земля и море, воздух и небеса отражаются песней о Его славе. Это называется всепроникающим присутствием Его Имени.

Мир состоит из Имени и Формы: Имя есть его начало и Имя есть его конец. Когда стремящийся достигает совершенства, сосредотачиваясь на Имени, он теряет себя в нём. Мир перестаёт существовать для него и его это исчезает. Что тогда есть, и чего нет? Хотя некоторые могут осознать это, это никогда невозможно выразить словами.

Если вы скажите: «совсем ничего не существует», то это так; но если вы скажите: «всё существует», то это тоже правильно. Не видите ли, некоторые заявляют, что мир – иллюзия, тогда как другие утверждают, что он реален. Многие отрицают существование божеств и ангелов, другие твёрдо уверены в этом, поскольку если вы молитесь им достаточно горячо, вы можете иметь видения их, а также слышать их голоса.

Дети рассматривают свои глиняные и резиновые куклы как живых существ, но когда они становятся старше, они понимают, что ошибались. Таким образом можно видеть, что вера или неверие каждого в вещи определяется силой и интенсивностью его представлений в любое определённое время. Когда подлинная однонаправленная преданность становится сильнее и сильнее, случается, что стремящиеся в соответствии с их обуславливающим и страстным желанием получают явные видения божеств, а также слышат их голоса. Тем не менее, для серьёзных созерцательных [*сāдхаков*] такие опыты не более, чем периодические праздники для ума. По мере того, как вы продвигаетесь на духовной стезе и всё больше и больше теряете себя в непрерывном потоке божественного созерцания, происходят различные частичные постижения и видения. Хотя они могут быть полезны, их не следует путать с конечной Целью. Вода испаряется, поднимается в воздух и превращается в облака; но облако выполняет своё призвание лишь, когда оно конденсируется в дождевые капли и освежает высохшую землю. Подобным образом *сāдхана* не достигает своего завершения, пока вы не погрузились в Высшее Бытие и не достигли Совершенства.

87

Хотите ли вы освобождения от уз мира? Тогда, обильно плача, вам придётся восклицать из глубины вашего сердца: «Освободи меня, великая Мать Мира, освободи меня!» Чтобы получить Её милость, вам придётся лить слёзы намного обильнее, чем когда вы желаете вещей мира. Когда посредством потока ваших слёз внутреннее и внешнее соединилось в одно, вы найдёте Ту, которую искали с такими муками, ближе, чем ближайшее, само дыхание жизни, сама суть каждого сердца.

88

Выражение благодарности Всемогущему, пение Его восхвалений, сердечные молитвы – всё превосходно. С помощью этого очищается ум и становится тихим; вы развиваете веру в Бога и можете иметь некоторые проблески Истины. Однако, поскольку эти практики всё ещё принадлежат к сфере постоянно меняющегося, медитация и созерцание необходимы вместе с ними. Вы должны окунуться глубоко и погрузиться в глубины; только касаться поверхности и странствовать здесь и там – это просто растрачивание энергии и не будет способствовать вашему росту. Склонности (*самскāры*), приобретённые во многих прежних рождениях,

как дерево баньян пустило свои корни во всех направлениях вашей природы. Чтобы искоренить их, придётся применить острый топор, как внутри, так и снаружи. Каждый день, сколько можете, старайтесь отвести свои чувства от всех внешних объектов и позвольте им покоиться внутри.

89

Чтобы пробудить религиозный дух в вашей семье, недостаточно, чтобы вы сами вели посвящённую жизнь. Необходимо учить их также быть преданными Богу. Это также значительно поможет вам в вашей *сādхане*. С этой целью в виду вам следует договориться, чтобы все члены вашей семьи собирались каждый вечер в удобное время и пели *кīртану* или другую религиозную музыку, проводили обсуждения на религиозные темы или читали со священных текстов. Те, кто ищет убежища в Боге, постепенно уменьшают свою привязанность и чувство обладания, и могут стоять неустрашимо в несчастье и опасности.

90

Вы говорите, что хотите быть свободны от уз этого мира. Но как ни странно можно видеть, что как змей, которого удерживают за нитку или как самолёт, управляемый пилотом, вы не можете оставаться без какой-то поддержки или руководства. Если хотите быть освобождены, вы должны быть как птица, которая сломала свои оковы и, без мысли о пище или пристанище, бесстрашно взлетает в небо.

91

Āнанда – Божественное Блаженство, *Параманурӯща* – Всевышний, и *Āтмā* – Самость, являются разными концепциями одного и того же. Знаете ли вы, что такое подлинная *Āнанда*? То, что ни от чего не зависит, кроме Единого, который самосветящийся, совершенный в себе, истинный и вечный. Вы извлекаете счастье из того, что принимаете через чувства, но это счастье неуловимо и скоротечно и вот почему вы бесконечно ищете один материальный объект за другим. С решимостью и упорством посвятите себя поиску Того, кто есть источник всякого наслаждения. Откажитесь быть удовлетворёнными чем-либо, кроме Его божественной сладости, и вы не будете рабом чувств, страстей, вам не придётся, как нищему, ходить от двери к двери.

92

Одно только выполнение ритуалов с помпой и величием не составляет настоящую *сādхану*. Важно помнить, что практики, выполняемые бездумно и без глубокого чувства, не полезны для истинной духовности. *Тапасьйā* означает терпеть огонь очищения. Если вы не можете переносить гораздо больше даже, чем тройное страдание (*тритāпа*), то это означает, что вы не заняты *тапасьйей*. Все чувства и страсти должны быть приведены под полный контроль. До тех пор пока есть даже малейшее несовершенство в вас, будет трудно получить видение

Всесовершенного. Попробуйте установить как свою цель Того, кто одним только жестом поддерживает всю вселенную; и жажда чувственного удовольствия исчезнет сама по себе.

93

Стоя на морском берегу в мыс Коморин, вы можете наблюдать прилив волны за волной, плес по скалам и разрыву, сливающийся с Бесконечностью – никто не знает где. Этот мир можно тоже уподобить огромному океану. Сколько мириадов существ рождается и умирает в каждое мгновение и куда они идут, когда исчезают с наших глаз, выше понимания человеческого ума. Это постоянное изменение в природе иллюстрирует тот факт, что в реальности рождение и смерть не существуют. Есть лишь Одно Высшее Бытие, которое проявляется в несчётных формах, в бесчисленных видах жизни.

Учитесь видеть красоту в законах природы, ценить их беспристрастную справедливость – и созерцание Творца всего спонтанно пробудится в вас, вы осознаете, что есть лишь Он и ничего, кроме Него.

94

Многие вешают свои головы в разочаровании, ворча: «Я получил посвящение от *Садгуру*, но какие успехи я сделал?» Просто подумайте, когда немного чернил пролилось на ткань, сколько времени требуется, чтобы удалить их. Как вы можете надеяться, что толстый слой загрязнения, который затемняет человеческое сознание, очистится в течение нескольких дней или месяцев? Вместо того, чтобы пытаться оценивать, насколько действенна сила Гуру или мантра, вам следует уделить особое внимание предельному старанию. Если комфортабельно расслабляться и не платить цену, духовность не приходит. Тяжёлый и искренний труд необходим, чтобы познать Себя. С безоговорочной верой и нерушимым уважением к указаниям Гуру, продолжайте вашу практику с наибольшей возможной регулярностью и сосредоточением – будьте уверены, успех будет ваш. Те, кто служит *дхарме*, будут охвачены ею и ведены на стезю *дхармы*.

95

По существу нет разницы между «я» пути Самоисследования, «Ты» пути преданности и «я» и «Ты» пути йоги или действия. Те, кто использует свою энергию, чтобы поставить Его на первое и главное место во всех своих мыслях, чувствах и действиях и таким образом продвинуться в сферу, где «я» и «Ты» растворяется в одном, погрузятся в великий океан Бесконечности. Лишь до тех пор, пока вы остаётесь плавать на поверхности, должны быть различия религии, секты и так далее. Но если посредством какого-нибудь способа вы сможете погрузиться в глубины, то можно будет увидеть, что Сущность вещей одна, что Истина и Любовь – одно и то же.

96

Человек, как паук, плетёт паутину за путиной и делает всё возможное, чтобы держаться запутанным в её сетях на протяжении вечности. Пойманный привлекательностью чувств и заблуждением, он даже не останавливается, чтобы поразмыслить, насколько мучительны постоянно повторяющиеся действие и реакция рождения и смерти. Решите окончательно и раз навсегда, что с нынешней жизнью должно закончиться рабство кармы и, как военачальник, соберите все ваши силы в отчаянной попытке прорваться сквозь пелену *мāйй*; или, как окружённый гарнизон, простритесь перед Всемогущим и безоговорочно сдайтесь на Его милосердие – и Он Сам обо всём позаботится.

97

От того, что вам не нравится, вы можете легко отказаться; но почему вы не можете оставить то, что вы считаете неправильным? Старайтесь отличать правильное от неправильного и избегайте греха как яда. В то же самое время развивайте хорошие и правильные желания и склонности путём постоянного созерцания Бога и путём ежедневного выполнения благотворных действий. Вы можете победить мир, но если вы не можете справиться с собой, то будет очень трудно для вас ступить по стезе освобождения.

98

Умственные склонности и стремления (*самскāры*), накопленные в большом множестве прежних рождений, являются корнем всего рабства. Эти *самскāры* развились посредством действия и посредством действия они снова будут уничтожены. На подобие грампластины, структура ума человека была смоделирована его прошлыми действиями, мыслями и чувствами. Когда через отождествление с чувствами возрождаются старые воспоминания, ум действует как грампластина и игла, способствуя повторению идей, эмоций и действий прошлого. Как посредством непрерывной практики Богоцентрированных действий, мыслей и стремлений, приобретают силу хорошие и прекрасные склонности, в той же самой мере нежелательные будут уничтожены. В конце, точно как огонь исчезает сам по себе после того, как сжигает дотла всё горючее, так хорошие и похвальные склонности ума тоже, в конечном счёте, угаснут сами по себе.

99

«Помните Его, помните Его, день за днём, час за часом, помните Его!» Если постоянно поддерживать поток Божьего имени, дни вашего заключения в этом мире истекнут. Что вы работаете для своего подъёма, само собой понятно. Но этого недостаточно: где бы вы ни были помещены, зовите других тоже присоединиться к вам. Неустанно умоляйте тех ваших

ближних, жизни которых отделены от религии, обратить их мышление к Божественному. Объединитесь с искателями, которые с чистым сердцем стремятся к познанию Бога, попытайтесь присоединиться к ним в их старании; и, кроме того, пусть ваша жизнь будет благословлена и удовлетворена обществом тех, кто по непосредственному знанию знает величие Бога.

100

До тех пор, пока вы расхаживаете, повторяя внешне: «Всё происходит по Его Воле», это признак, что ваша сильная воля всё ещё очень заметна. Смотрите, когда Его Воля начинает работать в вас, ваша воля сливается с ней таким образом, чтобы сделать невозможным для вас отличить одну от другой. До тех пор, пока у вас есть своя воля, следуйте различным правилам и обрядам *Шāстр*, которые являются выражениями Его Воли, принимая успех и неудачу с невозмутимостью. Абсолютное предание Божественной Воле является долгом каждого любящего Бога. Таким образом наступит время, когда не останется ничего, что можно назвать вашей волей и когда вы будете переживать всё, внешнее, а также внутреннее, исключительно как игру Всемогущего. По правде говоря, этот удивительный мир не имеет значения, пока вы не осознаете, что по Его Воле все мы продвигается каждый момент к недифференцированному соединению.

101

Всякую работу нужно выполнять с определённой целью в виду. Бесцельные действия бесплодны и лишены благодати. Один путь познать Его – это молитва и медитация, другими словами, оставить поверхность и проникнуть в святилище. Молитва и медитация действуют как мост между индивидуальным я и Богом, Я всех. Посредством наблюдательности и регулярной практики Присутствия Бога вы должны пытаться установить общение с Ним. Точно как лекарство необходимо, чтобы противодействовать телесным недомоганиям, так созерцание Бога необходимо, чтобы освободить ум от шлака накопленных *самскāр*. По этой причине вам следует не только уделять внимание своим духовным упражнениям утром и вечером, но пытаться постоянно увеличивать время и интенсивность своей медитации, точно как вы прилежно посвящаете себя, ища какой-нибудь мирской объект. *Кūrтана* не может оказывать желаемый эффект, если она вне тона и ритма. Подобным образом религиозная практика должна иметь свой регулярный тон и ритм, иначе ум не может стать устойчивым. Самость или Бог непознаваем для обычного ума, но Он неизвестен для нас как сила жизни. Когда человек умирает, вы говорите, что он испустил последний вздох. Если вы используете ритм своего дыхания как поддержку в своей медитации, то это увеличит вашу силу. Поэтому вам следует ежедневно какое-то время сидеть неподвижно в медитативной позе в уединённом месте, обратить ум

внутри и повторять имя или мантру в ритме с дыханием, без напряжения, естественным образом. Когда посредством длительной практики Имя становится запутанно связано с дыханием, тело совершенно неподвижно и ум однонаправленный, вы осознаете, что индивидуальное является частью Одной Великой Жизни, которая наполняет вселенную.

ГЛОССАРИЙ САНСКРИТСКИХ СЛОВ

ānanda Блаженство, наслаждение, радость. Блаженство, которое запредельно счастьем и печалью и не подвергается воздействию того или другого.

Ātmā истинное Я. Высшее Существование или Бытие, природа которого Самосознание и Самонаслаждение и вне всех проявлений в природе.

Брахмачāрья āśрама. Согласно индуистской системе, человеческая жизнь делится на четыре последовательные стадии или āśрамы, рассматриваемые с точки зрения паломника на духовном пути. Брахмачāрья āśрама – это стадия учащегося, который, как ожидается, ежедневно посвящает какое-то время духовной практике и служению и соблюдает строгий целибат.

джапа Повторение мантры или имени Бога. Джапа может быть голосовой, полуголосовой или умственной. Она может практиковаться либо без ритма либо следуя естественному ритму дыхания. Подсчёт во время джапы может либо совершаться с помощью пальцев предписанным образом либо с помощью чётков.

дхарма Закон бытия. Он означает внутренний принцип религии. Дхарма человека – познать свою присущую Божественность. Дхарма также может означать праведность или долг.

ектāра Музыкальный инструмент с одной струной.

карма Действие, результат действия, а также закон причины и следствия, согласно которому действия неизбежно приносят свои плоды. Карма возникает из индивидуального я, функционирующего в неведении в качестве активного агента. Когда человек познаёт своё истинное Я, карма прекращается для него.

карма-йогин Человек, который посвящает каждое действие как служение Всевышнему Господу. Стремясь к совершенству во всём, что он делает, он всё же равнодушный к плодам его. Это один из путей, которые могут вести к сознающему Единению с Единым.

kīртана Воспевание имён или славы Бога, исполняемое одним человеком или группой людей под аккомпанемент барабанов и цимбалов.

мāйā Высшая Божественная Сила, посредством которой Единый скрывает Себя и появляется в качестве многих.

Нāма kīртана Воспевание Божьих имён.

Садгуру Совершенный Гуру, который показывает путь к знанию Реальности.

сāдхака Тот, кто практикует сādхану.

сāдхана Духовная практика, совершаемая с целью приготовления себя к Самопознанию.

самнйāса Отречение. Согласно индуистской системе, это последняя стадия человеческой жизни, на которой человек отрекается от семьи, имущества, касты, социального положения – на самом деле от всего, к

чему он привязан – и предаёт себя Божественному. Формально бывает двух видов, а именно: вивидиша самнйāса, которой предшествует чувство отрешённости от мира. Другой – видват самнйāса, которая преимущественно представляет собой самнйāсу, которой предшествует познание Брахмана. В предшествующем нужно соблюдать определённые правила и дисциплины. Последнее есть абсолютная свобода.

самнйāси Тот, кто принял самнйāсу.

самскāра Впечатление, склонность, психический след, оставленный в уме после какого-либо опыта. Самскāры часто переносятся с прежних рождений. Они действуют как семена и имеют свойство прорасти в действие. Они сжигаются, когда сияет Свет знания (джñāна).

сатсанг общество мудрецов, святых и искателей Истины, или действительное физическое общество или, в практическом смысле, посредством чтения священных писаний или жизнеописаний святых. Также религиозная встреча. В своём самом широком смысле практика присутствия Бога.

саттвическая Пракрити (первичная материя) имеет три свойства или аспекты (гуṇы): саттва, раджас, тамас. Саттва – это качество лёгкости, гармонии, яркости; раджас – это движение и всё, что вызывает движение; тамас – инертность, тяжесть, тьма. Эти три гуṇы непрерывно действуют и влияют друг на друга. Всё, в чём преобладает качество гармонии и лёгкости, называют саттвическим.

тапасьйā Трудности, переносимые с определённым объектом достижения Духовного.

тритāпа Тройное страдание индивидуума, а именно: āдхибхаутика – телесное страдание; āдхидеивика – страдание вследствие суровости элементов природы, таких как землетрясение, потоп, циклон, и т.п.; āдхиātмика – умственное и эмоциональное страдание.

Харй Бог. Имя Вишṇу, поддержателя и хранителя вселенной.

шāстры Священные индуистские Писания.
