



# Шиванандаджи Свами

## Дыхание вечности

1. Упанишады есть дыхание Вечности.

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

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

4. Постись всю жизнь.

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

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

7. Твоя жизнь несовершенна без духовного Сознания.

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

9. Бесстрастный человек становится бессмертным.

10. Иметь Бога — значит иметь весь мир.

11. Без Атмана или Самости нет жизни.

12. Иди. Не медли. Не колебайся. Иди вперед, дальше к Богу. Твоя цель состоит в осознании забытого тождества с Богом.

13. Основой духовной жизни является самоконтроль. Всегда живи в праведности или Дхарме.

# Истинная религия

1. Истинная религия есть жизнь, а не слова

2. Истинная религия есть знание божественной сущности человека.

3. Истинная религия есть религия сердца. Прежде всего сердце должно стать чистым.

4. Истина, любовь и чистота есть основа истинной религии.

5. В чистом сердце познается Атман.

6. Праведность есть лучшее приобретение человека. Это его счастье.

7. Только любовь торжествует; ненависть разрушает.

8. Давай. Учись давать. Давай щедро. Давай с любовью. Давай без ожидания награды.

9. Жить — значит создавать и создавать — значит жить.

10. Эгоизм и духовность никогда не могут жить вместе.

11. Преобразование не есть внешнее изменение. Это внутреннее изменение человека, которое случается не иначе, как через развитие духовного видения.

12. Без духовного видения общественные и политические реформы бесполезны.

13. Мокша — это жизнь в Вечности. Это свобода от эгоизма, привязанности, страха, похоти, рождения и смерти.

14. никаких сомнений. Сомнения препятствуют. Ом со мной, радость и веселье моего сердца.

15. Медитация постепенно приближает тебя к вечному свету и интуиции.

16. С умом, озаренным силой медитации, познавай Брахман, Бессмертие; о мой друг, достигни Его, единственную цель, достойную достижения.

# О непреходящем

1. Непреходящее есть Реальное или Брахман.

2. Единение с Брахманом есть Мудрость.

3. Брахман видит все, знает все. Он есть сама Мудрость.

4. Познать Брахман, скрытый в лотосе сердца, значит развязать узел невежества.

5. Бог или Брахман есть твое самое дорогое и самое близкое.

# Значение жизни

6. Жизнь — величайший дар Бога.

7. Жизнь есть служение. Жизнь есть долг.

8. Время есть жизнь.

9. Жизнь движется на счастливых крыльях надежды.

10. Зло есть язва, которая разъедает жизненную энергию.

# Крылья мудрости

11. праведность есть норма жизни.

12. Праведность есть своя собственная награда.

13. Праведность есть величайшее богатство.

14. Смирение озаряет блеском величие человека.

15. Путь честности прям и ровен.

16. Правдивость есть величайшая добродетель.

17. Довольствуйся тем, что имеешь, но не довольствуйся тем, что ты есть.

18. Молитва есть вознесение души в небеса на крыльях веры и преданности.

19. Вера не рассуждает, но доверяет и бесстрашно вступает в царство Божественного.

20. Человека от Бога отделяет ум.

# Свет, который являет Блаженство

1. То, что не изменяется никогда, есть Знающий-Сознание [!это именно дефис, так надо] внутри.

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

3. Знать Самость или Атман значит быть свободным.

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

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

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

7. Знание истинной жизни есть философия.

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

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

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

11. Тело есть воплощенная мысль. Это воплощенная Воля.

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

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

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

15. Внешнее поведение служит показателем внутреннего состояния души человека.

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

# Йога любви

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

2. Любовь есть воистину жизнь души.

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

4. Ищущий Истину должен обладать верой, надеждой, отвагой, бесстрашием,

сдержанностью и горячим стремлением.

5. Не совершай поступков, которых стыдится твое сердце.

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

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

8. Бессмертие есть соединение с Богом или Брахманом.

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

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

# Искры мудрости

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

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

3. Бог есть избавитель от всех страданий и скорби.

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

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

6. Бог видит все происходящее в каждом сердце.

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

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

9. Точно следуй наставлениям писаний и твоего учителя.

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

11. Беспокойства причиняют великий вред телу и уму.

12. Вверяй себя полностью воле Бога.

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

14. Моли Всемогущего о помощи и руководстве. Алчи [!а не Алч?] его милости.

# Поговорки

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

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

Формула успеха есть П плюс У плюс В, где П — пронизательность, У — усилие и В — вера.

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

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

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

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

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

Без милости гуру невозможен никакой прогресс на духовном пути.

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

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

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

# Духовное знание

Вступление в высшую медитативную жизнь зависит от милости Бога.

Высшая медитативная жизнь требует огромного смирения, спокойствия и отваги.

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

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

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

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

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

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

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

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

# Нравственность

Нравственность ведет к религии.

Нравственность ведет к вечному блаженству.

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

Будь благ; делай благо. В этом суть нравственности.

# Безнравственность

Безнравственно пить вино.

Безнравственно причинять вред другим.

Безнравственно давать выход гневу.

Безнравственно лгать или вводить в заблуждение других.

Безнравственно допускать похотливые мысли.

Безнравственно ненавидеть или придирааться к другим.

Безнравственно раздражаться гневом.

# Добродетель

Добродетель есть корень счастья; поэтому будь добродетельным.

Добродетель распахнет перед тобой двери в бессмертие.

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

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

# Медитируй на двенадцать добродетелей

Смирение в январе.

Откровенность в феврале.

Смелость в марте.

Милосердие в мае.

Великодушие в июне.

Искренность в июле.

Чистая любовь в августе.

Щедрость в сентябре.

Всепрощение в октябре.

Уравновешенность ума в ноябре.

Удовлетворенность в декабре.

# Голос Шивы

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

Быть чистым, быть духовным — значит быть настоящим.

Правдивость есть главная колонна в храме Господа.

Правдивость постепенно трансформирует твою жизнь.

Правдивость дарует бессмертие и божественное блаженство.

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

Правдивость означает существование всех божественных добродетелей.

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

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

# Моя миссия

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

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

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

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

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

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

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

# Двадцать духовных искр

1. Я следую религии любви.

2. Я — истинный христианин, мусульманин, истинный индус, истинный буддист, истинный сикх и истинный парс. [!м.б. перс???

3. Я могу подойти к тебе ближе, но ты должен привлечь меня чистотой сердца и сильным, чистым желанием.

4. ни одна религия не обладает монополией на Истину или Бога. Каждая имеет свою характерную особенность, которую она тщательно оберегает, но есть также сущностные аспекты, общие для всех.

5. Все пророки только передавали и провозглашали на различных языках одни и те же принципы Вечной Благости и Вечной Истины.

6. Любящие Бога не имеют религии, но только Бога.

7. Религия есть по существу искусство и теория трансформации человека. Человек не

является законченным созданием.

8. Человек обделен духовно. Ему нужна религия. И необходимо взаимодействие между религиями.

9. Паломничество человека через множество к единству есть самое священное паломничество. Это странствие через скорбь и страдание, и блаженство в Боге — конечная цель.

10. Деньги могут помочь тебе достать лекарства, но не здоровье. Деньги могут помочь тебе достать мягкие подушки, но не крепкий сон. Деньги могут помочь тебе обрести материальные удобства, но не вечное блаженство. Деньги могут помочь тебе достать украшения, но не красоту. Деньги могут помочь тебе достать наушники, но не естественный слух. Обрети высшее богатство — мудрость; ты будешь иметь все.

11. Страдание и смерть существуют. Их первичная причина есть невежество. Средство избавления от них есть познание Брахмана или вечного блаженства Высшего «Я».

12. Не обязательно и не всегда приходится ждать следующего рождения, чтобы испытать плоды нынешних Карм. Это может случиться и через несколько лет, месяцев, недель или дней.

13. Этика и духовная практика открывают дверь к Истине или Духу.

14. Пусть твое служение будет свободным от малейшей примеси стремления к признанию, власти и высокому положению. Пусть тобою движет альтруизм.

15. Жертвоприношение означает действие, совершаемое ради всеобщего благоденствия, без получения и желания ответного дара, ни временного, ни духовного характера. [!??]

16. Развивай космическую любовь. Развивай божественную любовь. Она сольется однажды с океаном Красоты, Истины и Блаженства.

17. Устремленность дает силу выносить испытания, а стойкость усиливает стремление.

18. Стадии духовного пути — очищение, вдохновение, приведение к единообразию, совершенство и освобождение.

19. Самадхи есть видение всех вещей как единого целого.

20. Плавай в океане духовного познания. Наслаждайся изумительным покоем осознания Бога. Окунись в реку вечной жизни. Зри вечный свет Божественной Красоты.

# Характерные черты культуры «Я»

1. Культура есть расцвет духовного Сознания.

2. Культура есть то, что связано в Благое, что происходит от Блага и что также способствует Благу.

3. Добродетельность жизни и поступков составляет твердое основание человеческой жизни.

4. Проповедь жизни есть проповедь непривязанности, бессмертия души, конечного освобождения души.

5. Истина есть основной закон жизни. Истина есть средство и конечная цель.

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

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

8. Верность истине — величайший обет.

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

10. Истина и любовь не расходятся друг с другом.

11. Любовь — лучший лекарь в мире.

12. Любовь есть закон жизни.

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

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

15. Любовь есть самоотверженное служение, милосердие, сострадание, братство, помощь,

понимание, терпимость и доброжелательность.

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

17. Основа йоги есть самоконтроль.

18. Стремись. Уединяйся. Медитируй. Будь бдительным.

19. Инертность — яд для религии.

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

# Двадцать сладчайших капель из «амброзии»

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

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

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

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

5. Всеохватывающее единство скрывается за разнообразием и множеством объектов.

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

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

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

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

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

11. Нет другой добродетели, кроме Истины.

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

13. Дживанмукта есть Махакарта; Дживанмукта есть Маха Бхокта.

14. Причинами перерождения [!перевоспечения] являются желание и невежество.

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

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

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

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

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

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

# Искры прозрения

1. Бог есть Оазис в пустыне мирской жизни.

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

3. Вера есть Глаз Мудрости.

4. Преданность открывает Глаз Мудрости.

5. Радость самоотверженного служения есть величайшая радость.

6. Кто сеет щедрость, тот пожинает Божественную Любовь.

7. Совершенная Любовь есть совершенная Невинность.

8. Пути и средства должны быть правильными.

9. Самоконтроль есть соединение со счастьем «Я».

10. Нет надежды на спасение без уничтожения Эгоизма.

11. Утрать себя и познаешь свое «Я».

12. Молчание ума есть истинная Моуна.



13. Учись забывать мир. Учись помнить Бога всегда.

# Не унывай, о друг!

1. О чем ты плачешь, Друг! Ты не умрешь. О чем ты плачешь? Ты не ум и не тело. Ты свободен от скорби, страдания и заблуждения. Ты — Чистое Сознание, о друг!

2. Для тебя не существует ни старости, ни смерти. Друг! О чем ты плачешь? Утверждай: «Я есть Мудрость, Бессмертная, Единая Сущность, Всеобъемлющая, как небо».

3. Ты не родился и не умрешь. Ты чистый, бескачественный Брахман. Ни рабства, ни освобождения не существует для тебя, О Дитя!

4. О Друг! О чем ты плачешь? Вкуси нектар бессмертия. Стань Атманом.

5. Знай Одно Чистое Сознание, которое свободно от чувств, Праны и интеллекта.

6. Причина (Чистое Сознание) охватывает следствие. Следствие не охватывает Причину. Поэтому держись за Причину, Реальное.

7. Общайся с пребывающим в тебе (Богом) через медитацию и искреннюю молитву. Открой Ему тревоги твоего сердца. Он вселит в тебя духовную силу и Мудрость.

8. Медитация дает утешение, силу, покой, самообладание, успех и совершенствует твою личность. Поэтому медитируй постоянно.

9. Беспокойство напрасно истощает все твои энергии. Оно не служит никакой разумной цели. Итак, оставь все беспокойства. Молись Богу. Все беспокойства прекратятся.

10. Кто не имеет желаний, страстей, контролирует себя, спокоен и тверд, тот достигает Самоосознания.

11. Ты чистый и бестелесный. Ты вне ума. Ты бессмертный, всеобъемлющий Атман, Высшая Истина. Утверждай Это. Ощущая Это. Осознай это и будь свободным, О Друг!

# Так посвящает свами Шивананда

# Служи, люби, давай

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

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

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

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

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

Ощущая весь мир как проявление Господа и что ты служишь Господу по всех Его именах и формах. Все твои действия и их результаты посвящай Господу на исходе каждого дня. Не отождествляй себя со своими поступками. Тогда твое сердце очистится, и ты будешь готов воспринять божественный свет и милость.

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

Да не ослабнет твоя добродетель за недостатком ее практического проявления.

Бог есть любовь. Любовь есть Бог. корысть, алчность, эгоизм, тщеславие, гордость, ненависть умаляют душу и стоят на пути развития вселенской Любви. Ощущай весь мир, как

свое тело, как свой собственный дом. Сокращай и уничтожай все разделяющие людей барьеры. Идея превосходства есть невежество. Развивай вишва-прему — всеохватывающую Любовь. Объединяйся со всем. Отдельность есть смерть. Единство есть вечная жизнь.

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

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

Посвящая благотворительности хотя бы десятую часть твоего дохода.

Счастье приходит к тому, кто дает счастье другим.

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

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

###

Возвеличивайся в Служении,

Расти в Любви,

Продвигайся в Знании

###

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

# Очищайся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Когда очистится твое сердце, умолкнет ум, успокоится волнение мыслей и чувств,

истощаются Васаны, только тогда ты сможешь созерцать в глубокой медитации великолепие Атмана.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прощай тех, кто злословит или клеветает на тебя. Не оскорбляй обидевшего тебя. Если кто-

нибудь из неприязни говорит о тебе пренебрежительно, встречай его учтиво, не поминая тех неприятных слов.

Гнев есть сын невежества, брат ревности и отец жестокосердия.

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

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

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

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

Кто уважает, того уважают.

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

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

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

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

Занимайся самонаблюдением регулярно.

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

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

Не размышляй много над своими прошлыми ошибками и неудачами, так как это только

наполнит твой ум печалью, сожалением и отчаянием. Не повторяй их в будущем. Будь осторожен. Просто думай о причинах, которые привели тебя к неудаче и старайся устранять их в дальнейшем. Укрепляй себя новой решимостью и добродетельными качествами. Развивай постепенно свою силу воли.

Всякий раз, преодолевая искушение, отвергая злую мысль, обуздывая желание, удерживаясь от произнесения горького слова или поддерживая возвышенную мысль и благородное стремление, ты способствуешь развитию силы воли, доброго характера и достижению вечного блаженства и бессмертия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уничтожь топливо желания и пламя мыслей погаснет.

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

Отделяй и соединяй.

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

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

Господство над умом должно быть целью йога-садханы. Если ты можешь оставаться непоколебленным горем и утратой, гневом и злобой, похотью и алчностью, ненавистью и ревностью, если ты способен обуздывать эгоизм и себялюбие, если на тебя не влияют пристрастие и неприязнь, если ты имеешь равное видение, отзывчивое сердце и широкий ум, если ты обладаешь безупречным характером и хорошими манерами при любых обстоятельствах, если ты ставишь нужды других выше своих собственных, и твой ум всегда занят созерцанием Его всеохватывающего присутствия, тогда ты можешь быть уверен в том, что ты практикуешь истинную йогу.

#### \_Признаки духовного роста

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

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

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

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

#### \_Пиши мантру

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

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

Поддерживай себя в позитивном состоянии. Преодолевай негативные мысли противопоставлением положительных божественных мыслей. Поднимись из нечистоты,

слабости и бессилия сердца. Будь смелым. Будь радостным всегда.

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

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

\_Общие принципы божественной жизни:-

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

# Медитируй

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

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

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

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

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

# Осознавай

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

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

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

Не бегай из секты в секту. Не прыгай от учения к учению. Ты не найдешь покоя. Покой не

приходит через метания. Из хладнокровия и силы возникает покой. Приобретай невозмутимость и силу путем следования своей религии и ее предписаниям.

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

###

Песнь мира

Мир Востоку! Мир Западу!

Мир Северу! Мир Югу!

Да будет мир сверху! Да будет мир снизу!

Мир всем существам в этой вселенной!

Ом Шантих, Шантих, Шантих

ОМ ТАТ САТ

###

# Так просвящает Шивананда

# Свет просвещающий

1. Ищи свою свободу и спасение внутри себя.

2. Наблюдай свои мысли. Только одна мысль о прошлом или только одна дурная мысль могут стянуть тебя вниз.

3. Мир слишком труден для тебя и искушает тебя, чтобы ты забыл Бога.

4. Раскайся. Прими решение не совершать грех снова. Повторяй Имя Господа. Ты будешь очищен.

5. Каждый объект в мире являет собой урок для изучения, и кто имеет глаза, да видит.

6. Санньяса возникает из отречения от желаний.

7. Из отречения от желаний, эгоизма и привязанности появляется сладкий плод окончательного спасения.

8. Санньяса и мирская привязанность никогда не сходятся вместе.

9. Сделай саму свою жизнь непрерывной благодарственной молитвой Господу.

10. Необходимо не количество, но качество.

11. Не материя, но Дух является необходимостью.

12. Первое, чему должен научиться ученик, это смирение и послушание.

13. Нет земли, которая не была бы твоей, потому что весь мир — твоя родня.

14. Твой первейший долг состоит в том, чтобы всегда помнить Бога. Находи пути и средства для достижения этого.

# Дерево мудрости

Семя — пронизательность

Корень — вера, преданность и стремление.

Ствол — самоограничение.

Ветви — отречение, смирение, правдивость и чистота.

Листья — смелость, терпение, любовь.

Цветы — непреходящий покой и блаженство.

Плод — Брахма Гйана или Знание «Я».

# Жемчужины мудрости

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



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

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

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

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

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

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

# Гйана панчадаши

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

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

3. Старайся стать не богаче, но добродетельнее.

4. Отречение и не безнравственно обретенное благоденствие есть идеал индийской культуры.

5. Медитация ведет к пониманию, прозрению и мудрости.

6. Самодисциплина ведет к безмятежности, спокойствию и умеренности.

7. Знание и любовь вместе составляют блаженство.

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

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

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

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

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

13. Смирение есть ворота к мудрости.

14. Раскаяние — путь к нравственному и духовному подъему.

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

# Самоцветы мудрости

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

2. Основные загрязнения ума — привязанность и желание.

3. Истинная религия начинается там, где заканчивается интеллект.

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

покой.

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

6. Конец всех Упанишад есть Мокша.

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

8. Мокша — это не просто разрушение или отсутствие боли, ст радания, скорби. Это осознание высшего непревосходимого Блаженства.

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

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

# Амброзия

# Алхимия атма-гйаны

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

2. Он за пределами Существования и Блага.

3. Бога можно определять только негативно.

4. Бог есть абсолютная тайна.

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

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

# Искусство вечной жизни

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

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

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

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

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

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

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

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

# Неоценимое сокровище

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

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

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

18. Мирская привязанность есть явный признак духовного банкротства человека.

19. Дружба с миром заставляет тебя забыть Бога.

20. Бесстрашие есть первое из Божественных качеств.

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

22. Страх порожден невежеством.

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

# Знающий Брахмана

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

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

# Путь к вечному блаженству

# Религия

1. Религия означает развитие веры через добродетельность и поклонение.

2. Поклоняться святым значит впитывать в себя дух религии.

3. Служить святым значит расти в религии.

# Обитель высшего блаженства.

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

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

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

# Чудесные секреты

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

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

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

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

# Основы самопознания

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

12. Вершиной богатства является знание Атмы.

13. Самодисциплина, самоконтроль, самоочищение необходимы для Самоосознания.

14. Проницательность есть краеугольный камень здания духовности.

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

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

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

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

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

20. Молитва устанавливает связь между преданным и Богом, через которую Бог посылает

преданному свою милость и благословения.

# Это путь

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

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

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

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

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

# Добродетели супермена

1. Быть благим значит быть религиозным.

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

3. Если ты разгневался, гневайся на собственный гнев.

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

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

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

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

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

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

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

11. Космическая любовь, самоограничение, сострадание, доброта, терпимость, чистота, правдивость, всепрощение, равное видение, контроль ума, медитация — все это цветы подношения, умиляющие Господа.

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

# Великолепие духовной жизни

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

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

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

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

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

6. Проницательность, бесстрашие, безмятежность, самоограничение, стремление,

медитация, прозрение, интуиция и Самадхи — все это вехи на духовном пути.

7. Для чистого сердца все вещи чисты.

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

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

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

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

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

# Это йога

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

2. Приветствуй Истину, откуда бы она ни появлялась.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Среди всех способов освобождения преданность является преобладающим.

13. Поиск Реальности есть преданность.

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

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

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

# Йога

1. Йога это не просто физическая культура или философия. Это религия и образ жизни.

2. Напряженность и взволнованность, поспешность и нервозность характерны для сегодняшней жизни. Если бы люди применили практически некоторые из основных принципов йоги, им было бы значительно легче совладать со сложностями своего существования.

3. Йогические упражнения помогают расслабить тело, так же как и ослабить нервное напряжение.

4. Йога воздействует непосредственно не столько на мускулы, сколько на железы.

5. Йога придает особое значение нравственной дисциплине.

6. Дисциплина тела и ума есть неотъемлемая часть Йоги.

7. Последователь йоги должен обладать правдивостью, чистотой, терпимостью, терпением,

смирением, смелостью, состраданием и искренностью.

8. Пранайама (дыхательное упражнение) предназначена для расслабления, которое необходимо для медитации.

9. Если ты пропускаешь солнечные лучи через линзу, они могут сразу зажечь вату. Точно так же, если ты собираешь рассеянные лучи ума и фокусируешь их на Атму, ты обретешь чудесный духовный свет, духовную силу и вечное блаженство.

10. Если ты вольешь воду в необожженный глиняный кувшин, последний сразу сломается. Но обожженный кувшин сохранится долгое время. Это здоровое тело должно разрушиться со временем. Но, обожженное огнем йоги, оно остается здоровым и сильным столько времени, сколько пожелает йог.

#### # Основы религии

1. Бытие есть Бог или Брахман.

2. Всякое изменение включает в себе движение.

3. Изменение есть рост и рост есть изменение.

4. Бездеятельное знание плачевно.

5. Всегда стремись быть первым в добродетели.

6. Смирение есть источник всех добродетелей.

7. Знай, что все есть суэта, кроме Бога.

8. Молитва есть ключ к обители вечного блаженства. Поэтому молись искренно.

9. Прежде, чем вступить на духовный путь, убей вождление.

10. Кто знает свое собственное «Я», тот знает Бога.

11. Не губи свою душу излишней едой и питьем.

12. Молитва и медитация являются главными опорами религии.

13. Служить святому значит разделять с ним его добродетельные качества.

14. Искренняя преданность контролирует ум и чувства.

15. Молитва, служение, преданность и медитация обеспечивают твой успех в жизни.

16. Будь решительным и твердым в вере.

17. Желание возникает только при чувстве несовершенства.

18. Привязанность есть признак страдания. Зло происходит от привязанности.

19. Нет лучшего глаза, чем знание. [!м.б. это один абзац???

Нет лучшего обета, чем быть праведным.

Нет большего горя, чем привязанность.

Нет большего счастья, чем отречение.

Нет лучшего друга, чем гуру. Для перехода через ужасный океан Самсары нет более надежной лодки, чем Сатсанга.

20. Милосердие есть высшая добродетель. Всепрощение есть высшая сила. Знание Атмана есть высшее знание.

#### # Афоризмы

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

Став даже императором всего мира, ты едва ли сможешь наслаждаться истинным Покоем и Блаженством.

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

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

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

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

Благочестивый человек стоит гораздо выше могущественного короля.

Лайа есть не исчезновение, но возвращение следствия в причину.

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

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

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

Имя Господа есть неистощимый кладезь духовного знания.

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

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

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

# Шивананда агама

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

2. Я должен осознать Бога теперь же.

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

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

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

6. Будь скромн. Будь прост. Будь благороден.

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

8. Практикуй Ахимсу, Сатйам и Брахмачарйу.

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

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

11. Разделяй. Соединяй.

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

# Божественная жизнь

# в повседневной жизни

1. Божественная Жизнь есть йога в повседневной жизни.

2. Йога есть духовность на практике.

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

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

5. Религия должна цвести в сердце человека.

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

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

8. Придерживайся идеалов Истины, любви и чистоты.

9. Истина есть непреходящая Реальность.

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

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

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

13. Миру сегодня необходима йога синтеза.

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

15. Знание без мудрости приносит беспокойства и несчастья.

16. Из всех даров дар духовного знания — величайший.

#### # Мудрость Востока

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

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

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

4. Истина бескомпромиссна.

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

6. Истина не может пребывать в страстном человеке.

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

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

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

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

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

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

13. Учись сотрудничать.

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

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

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

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

18. Чистая совесть есть голос Бога.

#### # Всплески мудрости

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

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

3. Твои проблемы — это проблемы всего мира.

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

5. Мудрый и добродетельный человек есть величайший благодетель мира.

6. Знание неотделимо от добродетели.

7. Что хорошо, то также истинно.

8. Истина — это такое Знание, которое никогда не может быть опровергнуто.

9. Учись и думай. Стань добродетельным.

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

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

12. Привязанность и ненависть возникают из чувства двойственности.

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

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

#### # Снятый покров

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



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

3. Две буквы ведут к смерти; три буквы ведут к вечному Брахману. «Мама» («мое») ведет к смерти. «На-мама» («не+мое») ведет к Вечности.

4. Всепрощение есть одна из величайших добродетелей.

5. Лицо отражает ум. Глаза отражают душу. Глаза есть зеркало души.

6. Мысли имеют обыкновение повторяться. Это психологический закон.

7. Счастливая жизнь заключается в безмятежности ума, удовлетворенности и медитации.

8. Образование должно заставлять человека думать, медитировать и спрашивать.

9. Формула успеха есть П плюс У плюс В, где П — проницательность, У — усилие, В — вера.

10. Духовность должна быть живым опытом жизни.

11. Философия просвещает религию, и религия дает силы философии.

12. Одухотворяй политику. Только тогда будет мир на земле.

13. Живи согласно идеалу истины, любви, чистоты и неси послание наших Риши и святых лидеров.

# Нектарные капли

# Стремись к совершенству

1. Малые поступки творят великие дела.

2. Не женись, если не имеешь возможности содержать жену.

3. Время не ждет никого.

4. Зарабатывай себе на жизнь сам.

5. Время более драгоценно, чем деньги.

6. Экономь, пока ты молод, чтобы тратить в старости.

7. Никогда не пребывай в праздности.

8. Занимай свой ум полностью.

9. Никогда не влезай в долги.

10. Ложась в постель, подумай о том, что ты сделал в течение дня.

11. Хорошее общество и хорошие речи есть признаки добродетели.

12. Кто не старается вносить свою лепту в духовный подъем своей родины-матери, тот не является настоящим сыном своей матери.

13. Память о хорошо исполненном долге живет всегда.

14. Встречай худшее с мужеством, смело сражайся за лучшее.

15. Все в мире имеет свою светлую сторону.

16. Всегда старайся видеть светлую сторону вещей.

17. Мир подобен зеркалу. Если ты улыбаешься, он улыбается. Если ты хмуришься, он хмурится в ответ.

18. У дорогой жены печальный муж.

19. Рука, которая качает колыбель, правит миром.

20. Современные девушки стараются изо всех сил показывать свои лица и прятать свои грехи.

21. Физическая красота поверхностна.

22. Мужчина предполагает, а женщина располагает им во всем.

23. Стремись к совершенству во всем.

24. Развивай уважение к чувствам других.

25. Добродетельный поступок никогда не бывает напрасным.

26. Кто сеет вежливость, пожинает дружбу.

# Смело веди жизненную битву.

27. Кто сажает доброту, собирает любовь.

28. Всякий раз, преодолевая искушение, отвергая злую мысль, обуздывая желание, удерживаясь от произнесения горького слова или поддерживая возвышенную мысль и благородное стремление, ты способствуешь развитию силы воли и приближаешься все ближе и ближе к цели.

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

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

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

32. Лучше проиграть, чем играть нечестно.

33. Время — лучший лекарь.

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

35. Жизнь терниста, и юность тщетна.

36. Ленивый человек есть старший брат нищего.

37. Праздность — мать голода и родная сестра воровства.

38. Праздный ум есть мастерская дьявола.

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

40. Виноватый всегда подозревает других.

41. Внимательно относись к деталям.

42. Никогда не отчаивайся. Нил десперандум. Продолжай.

43. Внимательно наблюдай за своими страстями.

44. Будь скор во всех делах.

45. Жертвуй скорее деньгами, чем принципами.

46. Хорошо подумай, затем принимай положительное решение.

47. Терпеливо переноси испытания.

48. Не притрагивайся к винам, опиуму, гашишу.

49. Почитай совет твоих родителей.

50. Смело веди жизненную битву.

51. Плати долги без промедления.

52. Оставь плохое общество.

# характер есть основа жизни

53. Будь вежливым, учтивым. Следуй хорошим манерам.

54. Не вреди чужой репутации.

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

56. Не умножай число друзей.

57. Поддерживай общение с добродетельными.

58. Не произноси лжи ни под каким видом.

59. Удерживай свой ум от злых мыслей.

60. Судьба нации находится в руках ее женщин.

61. Слава индийских женщин есть слава самой Индии.

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

63. Удовлетворенность есть огромное богатство.

64. Прогресс есть закон жизни.

65. Не бывает безнадежных усилий.

66. Все начиналось с малого.

67. Роскошь есть враг покоя. Это единственная бедность.
68. Здоровье есть первое богатство.
69. Дружба прекращается, когда начинается одалживание.
70. Терпение есть ключ к Самоосознанию.
71. Лжец должен иметь хорошую память.
72. Работа без метода и плана подобна плаванию на корабле без компаса.
73. Одно гнилое яблоко портит всю корзину.
74. Пусть мертвое прошлое хоронит свое прошлое. Настоящее есть все.
75. Утрата характера есть утрата разума.
76. Спокойная совесть — мягкая подушка.
77. Хорошие манеры — лучшие рекомендательные письма.
- # Господь в тебе
78. Господь в тебе, внутри тебя. Он ближе, чем твои руки или твоё дыхание.
79. Господь сияет в глубинах твоего сердца. Ты есть Его и в Нем.
80. Человеку свойственно ошибаться, Богу — прощать.
81. Единство есть сила.
82. Используй время наилучшим образом.
83. Не трать своё время на праздные разговоры.
84. Лстец — самый опасный враг.
85. Несчастья — самая хорошая почва для добродетели.
86. Усилие приносит успех.
87. Тот, кто не знает и не знает, что он не знает, есть глупец; остерегайся его.
88. Кто не знает и знает, что он не знает, тот прост; учи его.
89. Кто знает и не знает, что знает, тот спит; буди его.
90. Кто знает и знает, что знает, тот мудр; следуй ему.
91. Лучший учитель есть мир; лучшая книга есть природа; лучший друг есть Бог.
92. Располагай все в надлежащем месте. Используй все в надлежащих целях. Делай все в надлежащее время.
93. Не давай много обещаний.
94. Всегда говори правду.
95. Не говори много, читай много, думай ещё больше.
96. Никогда не говори ни о ком плохо.
97. Никогда не одалживай.
98. Общайся с хорошими людьми или ни с кем.
99. Хороший характер превыше всего.
100. Разговаривая с человеком, смотри ему в лицо.
101. Путь от старости к покою лежит через контроль ума.
102. Бог справедлив. Он даёт плоды в соответствии с кармой.
103. Стремление есть сильное желание осознания Бога.
104. Осознай Бога. Ты вкусишь сладчайший нектар бессмертия.
105. Высший покой можно обнаружить в глубине своего сердца.
106. Уничтожь страсть, алчность и ревность; ты насладишься вечным покоем.
107. Ты творишь свою жизнь своими собственными мыслями и поступками.
108. Ты найдешь окончательное убежище и вечный покой в сокровенной глубине своего собственного существа.
109. Веди божественную жизнь. Ты одержишь победу над материей и умом, одолеешь грех и зло.

110. Великим йогом и благословенной душой является тот, в чьем сердце нет злых помышлений.

111. Стрдание есть великий очиститель. Оно развивает силу воли, стойкость, память и обращает ум к Богу.