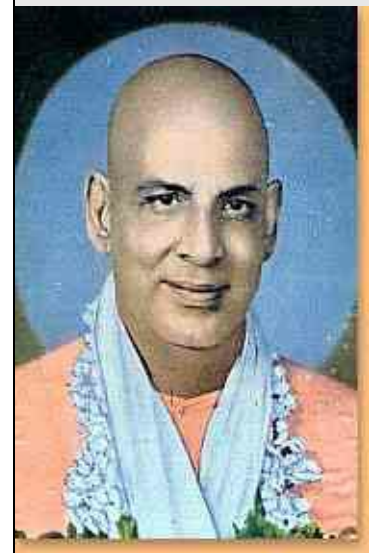


HIS HOLINESS SRI SWAMI SIVANANDA SARASWATI MAHARAJ



Свами Шивананда Философия и учение

1. Брахман или Абсолют есть единственная реальность. Это Сат-Чит-Ананда.
2. Брахман или Абсолют проявляет себя, как Джива или Душа, Ишвара или Господь. Один лишь свет Брахмана есть Джива и все остальное.
3. Мир и эго нереальны. Эта вселенная есть ничто иное, как разновидность Майи. Вселенная — это только ум. Мир есть ничто иное, как ум, проявляющийся таковым только силой брахмана.
4. Те, кто не исследует Атму, будут видеть, как реальность, этот мир, который есть ни что иное, как природа Санкалпы. Джива, Ишвара и вселенная являются только проявлениями Санкалпы. Эта вселенная, как таковая, никогда не существует. Не существует никакого мира в трех периодах времени.
5. Все вещи, хотя и кажутся различными, суть свет Брахмана. В неустойчивом мире неподвижное означает Брахман. Брахман в движении есть мир.
6. Личность есть ничто другое, как Брахман. Тело с его органами и прочим есть ничто другое, как ум. Ум проявляется, как внешний мир в виде страданий и удовольствий, зависимости и свободы, правды и заблуждения. Ум субъективно есть эта вселенная. Время, пространство и причинность являются творениями ума.
7. Только деятельность ума поистине определяется, как Карма. Подлинное освобождение приходит в результате избавления ума от рабства. Игра ума составляет эту вселенную.
8. Высшая медитация дарована тем, кто свободен от изменений ума.
9. Избавленный от загрязнений, ум станет спокойным, непоколебимым и блаженным. Тогда иллюзия Самсары с ее рожденьями и смертями, страданием и наслаждением, будет разрушена.
10. Представление о реальности мира укрепляется при созерцании не-Атмана или мирских объектов.
11. По милости Ишвары достигается высшее духовное состояние.
12. Атман можно осознать, контролируя Майю. Если Майя под контролем, все идеи мира исчезают.

13. Разнообразные страдания достигаются в уме, когда отсутствует Самадхи, ведущее к достижению брахмического блаженства.

14. Ничто не вызовет в уме различения и беспокойства, если ты не стремишься к плодам своих действий. Только Гйана даст тебе видение, необходимое для осознания Атмана.

15. Все станет Брахманом через Шумунти Моуна. Отказ от Санги, или желаний, приносит тот же результат. Путь к высшей цели, несмотря на множество возникающих препятствий, может быть облегчен наставником, который умеет различными средствами, так же, как и отречением, вести своего ученика к совершенству.

16. Неофит на пути Веданты или Гйана-йоги должен обладать четырьмя качествами, а именно: Вивека (умение отличать реальное от нереального), Вайрагья (бесстрастие), Шад-Сампат (шесть добродетелей) и Мумукшутва (сильное стремление к освобождению).

17. Развивай чистые Васаны, Шанти (покой), Сантош (удовлетворенность). Практикуй Брахма-Вичару. Принимай прибежище Сатсанги или общения с мудрым. Ты скоро достигнешь самоосознания.

18. Отречение от Ахамкары, или эгоизма, ведет к достижению Атма-гйаны.

19. Благодаря достижению в жизни Нишкама Кармы даже чувственные наслаждения превращаются в духовное блаженство Брахмана.

20. Высшее Вечное Блаженство нисходит как Самадхи после достижения Атмана.

21. Плод неподвижности ума, получаемый в Самадхи, может быть также достигнут через Атма-вичару и постижение Атмана.

22. Ментальная отрешенность и контроль над Праной есть два необходимых условия для управления умом, которое ведет нас к покою.

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

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

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

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

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

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

Глаз, не видящий красоты Господа, слеп

Страдание открывает глаза.
Страдание есть молчаливый учитель.
Религия есть самопознание.
Жизнь без религии есть смерть.
Жертвуй всем, но не принципами.
Этот мир несуществен; Суть в Боге.
Характер есть ключ к самоосознанию.
Правдивость есть начало святости.
Нет сокровища, более ценного, чем Атман.
Сатсанга — самая надежная лодка для пересечения Самсары.
Гнев — злейший враг.
Страдание — лучший учитель.
Духовный учитель — лучший учитель.
Нет лучшей обители, чем Брахман.
Целомудрие — лучшая добродетель.
Тщеславие — худший порок.
Думай: "Я есть Бессмертный Атман"; и ты станешь Бессмертным Атманом.
Жизнь коротка. Время Быстротечно. Познавай Себя.
Чистота сердца есть дверь к Богу.
Стремись. Отрекайся. Медитируй.
Будь благ; Делай благо.
Будь добр; будь сострадателен.
Исследуй, познавай Себя.
Слушай, размышляй, медитируй, создавай.
Никогда не забывай Бога.
Всегда совершай благие поступки.
Пища необходима для тела; точно та же молитва необходима для души.
Соль жизни есть самоотверженное служение.
Хлеб жизни есть любовь ко всем.
Вода жизни есть медитация.
Подноси Господу цветы равного видения и спокойствия.
Вперед, герой! Не оглядывайся назад.
Вера есть глаз, видящий Господа.
Сатсанг есть главная колонна, поддерживающая храм Самоосознания.
Молитва уносит тебя во владения Бога.
Желание есть семя непрерывных рождений.
Преданность является и средством, и целью.
Милость Бога нисходит в форме Гуру.
Видеть Бога значит быть Богом.
Святость начинается с уничтожения эгоизма.
Зло существует, чтобы возвеличивать добро.
Повышенная эмоциональность не есть духовность.
Уединение ищи в сердце.
Способность к левитации не даст тебе освобождения.

Слеп тот человек, который не видел Бога.
Избегай всего, что является причиной двойственности.
Познай познающего, познай слушающего, познай видящего.
Мир есть Бог.

Отречение свидетельствует о решимости.
Бдительность предшествует пробужденности.

Посвящай ум Богу и руки работе.

Молчание наиболее красноречиво.

Исполнение долга укрепляет дух нравственности.

Существует только одна религия, религия Любви.

В несчастьях раскрывается добродетель.

Смеяться над другими есть глупость; смеяться с другими есть благочестие.

Будь готов к Великому Зову.

Будь силен силой Бога.

Прежде всего стань благ; и тогда наслаждайся.

Когда лишаешься мирских надежд, тогда тогда появляется преданность Богу.

Работа без привязанности приводит к погруженности в Бога.

Общение с реализованной душой облегчит твою борьбу.

Уповай на Бога и действуй надлежащим образом.

Нравственность есть основа духовности.

Речь безмолвствует перед Могуществом Молчания.

Препятствия приходят, чтобы исчезнуть.

Молитва рождает чудеса.

Непослушанием Гуру ты копаешь свою собственную могилу.

Святость есть постоянное блаженство.

Сердце святого есть обитель красоты.

Философские пословицы

Не богатство, но мудрость есть твой путь.

Время — лучший лекарь.

Грех — это только Заблуждение.

В тебе есть безграничное могущество и мудрость.

Истина, красота и добродетель есть одно.

Вера определяет поведение; мысль формирует характер.

Учись отличать реальное от нереального.

Цель Жизни есть Самопознание.

Ты здесь паломник.

Брахман есть твоя вечная обитель.

Брахмачарья — это божественная жизнь.

Мир нереален; только Брахман реален.

Рождение есть страдание; смерть есть страдание; болезнь есть страдание.

Разлука с возлюбленным есть страдание.

Привязанность есть причина страдания.

Привязанность есть смерть.

Отрешенность есть бессмертие. Желание есть причина страдания, скорби, рождения и смерти.

Болезнь Агйаны излечивается принятием лекарства Гйаны.

Плохое и хорошее существует только в уме.

Очищенный ум становится твоим Гуру.

Кто испытывает жажду, тот вкушает нектар бессмертия.

К одной йоте чувственного наслаждения примешивается пятнадцать йот страдания.

Любое затруднение или разочарование являются испытанием твоей веры.

Каждая болезнь есть кармическое очищение.

Каждое искушение является испытанием твоей силы.

Каждая неприятность есть испытание твоей веры в Бога.

В твоей слабости заключается твоя сила.

В твоей неудаче лежит секрет твоего успеха.

Конец и начало есть сны.

Сомнение есть величайший грех.

"Я есть тело" — это величайший грех.

Жизнь есть ряд побед.

Любовь к плоти есть отрицание самой любви.

Победа над собой — это большая заслуга, чем великое мученичество.

Человек судит по поступкам; Бог учитывает намерения.

Жизнь на Земле есть школа мудрости.

Мудрец — это соль, предохраняющая общество от гниения.

Изменение во всем есть основной факт в жизни.

Непреложный факт для человека есть Бог.

Сухое знание есть Авидья.

Препятствия не падают с неба; ты создаешь их сам.

Мир есть огромный постоянный двор; начинай свое путешествие к родному дому.

Благие мысли подобны стрелам; они пронзают сердце.

Благие мысли берегут тебя, если ты принимаешь их.

Долгие разговоры укорачивают твоё время.

Игнорируй невежественного.

Жизнь есть сон наяву.

Подлинная культура есть правильное мышление.

Причиной смерти является наслаждение.

Причиной страдания является наслаждение.

Если ты существуешь, то и Бог существует.

Рождение подобно лишь пробуждению после глубокого сна и смерть подобна лишь глубокому сну.

Спрашивай, узнавай, обретай.

Будь вечным учеником.

Космическое сознание есть цель жизни.

Пребывание в Боге есть путь жизни.

Любовь есть закон жизни.

Гармония есть правда жизни.

Служение есть сущность жизни.

Самореализация есть суммум бонум жизни.

Меньше проповедуй. Больше практикуй.

Психологические пословицы

Этот мир есть великая школа

Встречай жизнь мужественно; смело сражайся за лучшее.

Роскошь есть враг покоя.

Никогда не старайся казаться тем, кем ты не являешься.

Здоровье лучше богатства.

Нет огня жарче, чем похоть; нет зла худшего, чем гнев.

Страдание — это великий очиститель.

Где есть желание, там нет покоя; где есть покой, там нет желания.

Будь кроток, но смел.

Будь мягок, но решителен.

Будь смиренен, но отважен.

Будь прост, но благороден.

Не думай снова и снова о своих недостатках.

Думай о противоположном качестве, если желаешь избавиться от пагубной склонности.

Будь молчаливым свидетелем своих мыслей.

Чистота пищи ведет к чистоте ума.

Любовь правит без меча и соединяет без веревки.

Говори о том, во что веришь и верь в то, о чем говоришь.

Чистая совесть подобна мягкой подушке.

Имеющий такую подушку спит спокойно.

Имей храбрость льва и силу слона.

Имей силу дуба и чистоту гималайского снега.

Будь искренен; будь серьезен.

Будь смел. Будь весел. Действуй. Иди вперед без страха.

Подозрения омрачают ум.

Путь покоя — это путь терпимости.

Закрой глаза и видь Свет.

Размышление есть почва для мудрости.

Нерассудительность есть паутина глупости.

Удовлетворенность есть уравнивающий фактор в обществе.

Мысль о болезни усиливает ее.

Правдивость есть краеугольный камень характера.

Убей убийцу — ум.

Внимание укрепляет волю.

Несчастья ведут к двери в Вечное Блаженство.

Сегодня принадлежит тебе.

Недостаток искренности есть корень слабости.

Бережливость есть дочь благоразумия.

Надежда — это бальзам для души.

Добродетель ведет к счастью; порок — к страданию.

Дисциплина воспитывает характер.

Нравственность есть путь к религии.

Чистота есть свобода от желаний.

Любовь есть исполнение закона.

Проживай каждый день так, как если бы это был последний день.

Терпение есть основа покоя.

Жизни святых — это компасные стрелки в твоём послании к Мокше. Праздность искушает к гибели.

Расширение есть жизнь.

Сужение есть смерть.

Гордость питается тщетностью.

Озабоченность есть ржавчина жизни.

Ненавидь грех, но не грешника.

Неудача — это ещё один шаг к победе.

Грехи — это проявления ментальных ошибок.

Добродетель — это одеяние святости.

Признак святости — это равное видение всего.

Склоняйся перед неизбежным.

Легче проповедовать двадцати, чем быть одним из двадцати, следующих наставлениям.

Одержи победу над всем миром.

Победа над собой есть величайшая победа.

Сожги похоть, пока она не сожгла тебя.

Примирай; улаживай; согласовывай.

Ешь немного; пей немного; говори немного; спи немного.

Упрощай, очищай, усиливай.

Сноси оскорбление; сноси обиду.

Разделяй, соединяй.

Богатые покупают беспокойство.

Умение видеть приносит успех.

Слабый в драке силен в страдании.

Бесстрастие есть лекарство от всего.

Бесстрастие обусловлено умением видеть.

Желание порождает желание.

Радуйся в страдании.

Страсть делает тебя нищим.

Роскошь — это бедствие.

Деньги — это опиум.

Власть — это коньяк.

Страдание — это подготовка к наслаждению.

Молодость есть состояние ума.

Чувственная жизнь есть пища для печалей.

Справедливый наслаждается покоем.

Небеса отвергают сухую любовь.

Щедрый даёт деньги бедному; скряга швыряет камни.

Сон ласкает лень.

Подмети сперва перед своей собственной дверью.

Сей учтивость и пожинай дружбу.

Сей доброе и пожинай любовь.

Время — лучший лекарь.

Ленивый человек — старший брат нищего.

Праздность — мать голода и родная сестра воровства.

Победа над природой следует за победой над умом.

Смирение обладает притягательной силой.

Отрешенность порождает бесстрашие.

Зависть — дурной глаз.

Социальные пословицы

Видь хорошее; слушай хорошее; говори хорошее; и поступай хорошо.
Любить — значит служить.
Маленькие поступки творят великие дела.
Время более драгоценно, чем деньги.
Не умножай число друзей.
Хорошие манеры есть лучшее рекомендательное письмо.
Кто повинуется, тот командует другими.
Послушание лучше почтительности.
Послушание лучше жертвоприношения.
Любовь есть величайшая сила на этой земле.
Будь практичен в мире. Согласовывай свои действия.
Не заводи дружбу с несерьезными людьми.
Заводи дружбу с тем, кого узнал очень хорошо.
Когда разговариваешь, ничего не выдумывай, не преувеличивай и не искажай.
Избегай ненужных бесед.
Не говори много в присутствии великих душ.
Что имеешь, дели с другими.
Точность — подруга справедливости.
Доброжелательность — сестра милосердия.
Долги увеличивают печали.
Жестокость к живому существу есть жестокость к Богу.
Судьба нации находится в руках ее женщин.
Богатство — это мираж.
Чистая любовь — это истинное служение.
Твой ближний есть твое собственное "Я".
Человеческая любовь пуста.
Богатство — это маскировка.
Милосердие даст [!!дает??] свою прибыль.
Жизнь мирских людей — суета.
Отдавай лучшее друзьям.

Что такое йога?

1. Йога есть совершенная жизнь.
2. Садхана есть процесс самодисциплины и очищения.
3. Йога есть жизнь в духе. Это наука жизни как таковой, полного самовоспитания, гармоничного существования.
4. Йога есть прежде всего образ жизни, не нечто, отделенное от жизни.
5. Йога не является бездеятельностью, но правильным подходом к наилучшему осуществлению деятельности.
6. Йога — не бегство от семьи и человеческого существования, но процесс формирования нового отношения к семье и обществу.
7. Йога есть наилучшее осуществление деятельности, совершаемое без привязанности и эгоистического мотива.
8. Мир не плох, как таковой. Объекты мира не плохи сами по себе. Стрдание человека вызвано тем, как он воспринимает это.

Божественная жизнь

9. БОЖЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ не является отрицанием жизни и деятельности, но трансформацией этого в БОЖЕСТВЕННОЕ.
10. Прежде Бог, потом мир, если тебе вообще нужен мир.
11. Жить божественной жизнью значит посвятить себя принципам истины, любви и чистоты.
12. Дух должен направлять материю.
13. Политическая деятельность, основанная на принципах духовной жизни, рассеивает недоверие и укрепляет узы любви.
14. Мир преходящ. Поднимись над ним и вступи в Вечное Царство Бога.
15. Наслаждение от всех мирских удовольствий, взятых вместе, — ничто в сравнении с величайшим всеобъемлющим блаженством, познаваемым в Самадхи.

Бог: твоя цель

16. Осознание Бога есть вершина человеческих достижений.

17. Ты рожден, чтобы осознать Бога.

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

19. Бог ограничивает Себя, чтобы проявиться.

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

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

Вселенская религия

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

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

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

25. Истина не меняется. Это критерий истины.

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

27. Религия есть осознание.

28. Религия есть Ананда или Блаженство.

29. Блаженство есть цель жизненного поиска.

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

Призывы

31. О, Человек! Ты не смертен. Ты божественен. Ты есть Бессмертный Атман. Не бойся. Не скорби.
32. О, Человек! Ты есть мудрость Бессмертная, единая сущность, всеобъемлющая, как небо.
33. Поднимись! Поднимись! Отрекись от всякой гордости и тщеславия. Ищи Его внутри себя.
34. О, Искатель! Зачем ты блуждаешь по лесам в поисках Господа? Не в лесу, но в твоём сердце пребывает Он.
35. Имя твоё — твоя поддержка, твой хлеб.
36. Не заботься о Мукти или Даршане Господа.
37. Будь искренним в твоей Садхане. Бог откроется тебе.
38. Очищайся. Медитируй. Обрети золотой ключ, которым ты можешь открыть дворец вечности.
39. В медитации, в спокойствии, в молчании, в самоограничении будет твоя сила.
40. Медитируй. Познай Вечное Совершенство. Позволь проявиться скрытому Божественному Великолепию.
41. Практика концентрации делает ум устойчивым и заостренным; медитация приносит просветление.
42. Я неразделим, целен, один без второго или неизменен. Я вечно полон и всеобъемлющ, как эфир. Медитируй так и будь свободен. Эти и есть мудрость.

Необходимые условия

43. Сидеть, закрыв глаза, с беспокойным и полным гряди умом, и говорить: "Я медитирую три часа ежедневно", есть чистейшее лицемерие и обман своего собственного "Я".
44. Медитация требует необычайной внутренней силы, огромной воли и полной самодисциплины.
45. Самоочищение есть один из основных процессов Йоги.
46. Самоосознание возможно только в том случае, если ты основательно утвердился в самоконтроле, в божественных добродетелях.
47. Духовность не может существовать без нравственной основы.
48. Наблюдай себя. Ты узнаешь, каких качеств тебе не хватает, и какие пороки таятся в тебе.
49. Нет различия между Высшим "Я" и очищенным умом.

Путешествие домой

50. Узнай путь возвращения к себе. Вернуться к себе значит найти себя. Проницательность, устремленность, отречение и медитация есть этот путь.
51. Ищущий Истину должен иметь терпимость, понимание и дух приятия.
52. Только отречением от эгоизма и желаний можно достичь освобождения.
53. Живи в настоящем. Прошлое мертво. Будущее — фантазия ума. Существует только настоящее.
54. Истина, сострадание, Тапас и милосердие есть четыре стопы Дхармы.
55. С духовной жизнью все приобретает значение и смысл. Без нее ничто не имеет никакой ценности.
56. Никто не богат без мудрости Атмана или Высшей Души.
57. "Я есть мудрость бессмертная, единое существо", — медитируй так и будь свободен. Это мудрость Гйаны.
58. "Я — Брахман, Высшая Душа", — это есть Истина.
59. Только знание Атмана открывает Дверь к Освобождению.
60. Свет преданности, излучаемый аурой великой личности, достигает самых отдаленных уголков мира.
61. Готовься. Стремись. Воодушевляйся.
62. Тот, кто знает, не спорит. Тот, кто спорит, не является знающим.
63. Жизнь взаимна. Как даешь, так и получаешь.
64. Ненависть питает ненависть. Любовь порождает любовь. Страх питает страх. Это непреложный психологический закон.
65. Закон жертвования есть закон любви и жизни.
66. Послушание есть одно из основных условий ученичества; так же и искренность.
67. Неискренний ученик является учеником в формальном смысле, но в действительности он представляет собой пучок лицемерия.

ВНИМАНИЕ! ЗАБЫЛИ НОМЕР 68

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

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

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

Ненасилие

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

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

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

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

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

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

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

Истина

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

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

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

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

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

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

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

Самоконтроль

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

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

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

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

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

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

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

Служение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Преданность

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

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

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

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

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

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

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

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

Вера

Вера в Бога есть первая ступенька лестницы духовности. Она вселяет в искателя Истины надежду достичь божественной милости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Характер

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Религия

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

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

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

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

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

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

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

Дхарма

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

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

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

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

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

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

Бог

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

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

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

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

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

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

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

Он велик. Он неуловим. Он есть безграничная Милость.

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

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

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

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

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

Основа Йоги

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

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

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

Необходимо усердно развивать добродетельные качества, такие как милосердие, терпимость, умение применяться к обстоятельствам, смелость, терпение, уравновешенность ума и всеобъемлющую любовь. Мудрецы всегда придавали особое значение самоотверженному служению, щедрой благотворительности, чистоте и простому образу жизни.

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

Карма йога

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

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

"Йога есть искусство действия"

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

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

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

Бхакти йога

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

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

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

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

Бог открывает Себя Своим преданным во множестве видов. Он принимает ту форму, которую преданный избрал для своего поклонения. Если ты поклоняешься Ему, как Господу Хари, имеющему четыре руки, Он придет к тебе, как Хари. Если ты любишь Его, как Шиву, Он даст тебе Даршан Шивы. Если ты поклоняешься Ему, как Матери Дурге или Кали, Он явится тебе, как Дурга или Кали. Если ты поклоняешься Ему, как Господу Рама, Господу Кришне или Господу Даттатрейе, Он явится как Рама, Кришна или Даттатрейя. Если ты поклоняешься Ему, как Христу или Аллаху, Он явится тебе, как Христос или Аллах.

Раджа йога

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

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

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

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

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

Гйана йога

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

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

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

Убей ум

Как можно полагаться на этот мир! Он не реален. Тело — все равно, что пена или пузырь. Все преходяще. Цари, поэты, ученые — все обратились в прах. Этот мир есть лишь долгий сон. Дни сменяются ночами. Ум и чувства обманывают. Я нашел негодяя. Это — ум. Он теперь не может меня обмануть. Я убил ум мечом понимания. Я отыскал атмический жемчуг. Я наслаждаюсь Вечным Блаженством. Шивахам Шивохам Шивохам.

Покой

Покой — это божественный атрибут

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

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

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

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

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

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

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

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

Любовь

Любовь к телу или наружной оболочке есть страсть.

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

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

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

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

Будь благ, делай благо

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Курс садханы

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

Двадцать духовных наставлений

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

Двадцать советов по медитации

1. Имей отдельную комнату для медитации. Никогда никому не позволяй входить в эту комнату. Окуривай ее благовониями. Омывай свои ноги, прежде чем войти в комнату.
2. Уединяйся в тихом месте или комнате, где ты не опасался бы внезапного вторжения, чтобы твой ум мог чувствовать себя в безопасности и покое. Конечно, идеальные условия не всегда бывают доступны, в случае чего старайся делать то, что возможно. Ты должен быть один, в общении с Богом или Брахманом.
3. Поднимайся в 4+ч. утра (Брахмамухутра) и медитируй с 4+ч. до 6+ч. И еще раз вечером, с 7+ч. до 8+ч.
4. Держи изображение твоего Ишты в комнате, и также какие-нибудь религиозные книги, — Гита, Упанишады, Йога-Васишта, Бхагавата и т. д. Выполняй Асану перед изображением твоего Ишты.
5. Сиди в Падма, Сиддха, Сукха и Свастика Асане. Держи голову, шею и туловище по прямой линии. Не наклоняйся ни вперед, ни назад.
6. Закрой свои глаза и концентрируйся спокойно на области между бровями, называемой Трикута. Сомкни в замок пальцы.
7. Никогда не борись с умом. Не применяй никакого насилия при концентрации. Расслабь все мышцы и нервы. Расслабь мозг. Спокойно думай о твоём Иште. Не торопясь, с Бхавой и смыслом, повторяй свою Гуру-Мантру. Успокой пузырящийся ум. Заставь замолчать мысли.
8. Не прибегай к насилию для контроля ума, но скорее позволь уму побегать некоторое время, чтобы он исчерпал свои усилия. Он воспользуется случаем и будет прыгать поначалу, как непривязанная обезьяна. Постепенно он утихомирится и станет ждать твоих указаний. Приручение ума займет некоторое время, но с каждым разом это будет получаться все быстрее.
9. Сагуна и ниргуна дхйана: Медитация на Имя и Форму Господа есть Сагуна Дхйана. Это конкретная медитация. Медитируй на любую Форму Бога, которая тебе нравится и повторяй в уме Его Имя. Это Сагуна Дхйана. Или повторяй ОМ в уме и медитируй на абстрактные понятия, такие как Бесконечность, Вечность, Чистота, Сознание, Истина, Блаженство и т. п., отождествляя их со своим "Я". Это Ниргуна Дхйана. Придерживайся одного метода. На начальных стадиях для большинства людей подходит только Сагуна Дхйана.
10. Снова и снова отвлекай ум от мирских объектов, когда он бежит от Лакшми, и укрепляй его вней. Этот вид борьбы продлится несколько месяцев.
11. Когда ты медитируешь на Господа Кришну, в начале, держи Его изображение перед собой. Смотри пристально, не моргая. Созерцай прежде Его стопы, затем желтое шелковое одеяние, затем украшения вокруг Его шеи, затем Его лицо, серьги, корону на голове, усыпанную бриллиантами, затем Его браслеты. Затем Его раковину, диск, булаву и лотос. Затем переходи снова к стопам и начинай все сначала. Делай это снова и снова в течение получаса. Если почувствуешь усталость, смотри спокойно только на Его лицо. Три месяца выполняй эту практику.
12. Затем закрой глаза, отчетливо представь себе изображение и проводи ум по различным частям, как делал прежде.
13. Ты можешь включать в свою медитацию качества Бога, такие как всемогущество, всеведение, чистота, совершенство и т. д.
14. Если дурные мысли входят в твой ум, не пытайся гнать их с помощью своей силы воли. Ты только истратишь свою энергию и утомишь свою волю. Ты изнуришь себя. Чем больше усилий ты будешь прилагать, тем больше и быстрее будут возвращаться к тебе дурные мысли.

Они вернутся с удвоенной силой. Будь безразличен. Сохраняй спокойствие. Они скоро уйдут. Или заменяй их противоположными благими мыслями (метод Пратипакша-Бхавана). Или усиленно направляй свое внимание на изображение Господа и Мантру, снова и снова. Или молись.

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

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

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

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

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

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

Одна истина

Есть только одна Каста — Каста Человечества.

Есть только одна Религия — Религия Любви.

Есть только одна Заповедь — Заповедь Правдивости.

Есть только один Закон — Закон Причины и Следствия.

Есть только один Бог — Вездесущий, Всемогущий, Всеведущий Господь.

Есть только один Язык — Язык Сердца или Язык Молчания.

Афоризмы Шивананды

1. Предназначение жизни — достижение Бога.
2. Служение человечеству есть поклонение Богу.
3. Бог есть Покой. Бог есть Блаженство. Бог есть Свет.
4. Работа есть поклонение. Посвящай свою деятельность Богу.
5. Контролируй чувства. Контролируй ум. Будь правдивым. Будь чистым.
6. Служи больному. Служи бедному. Служи всем существам.
7. Никогда не оскорбляй чувства других людей. сноси оскорбление и обиду. Прощай. Будь добр.
8. Ты есть Вечная и Свободная Бессмертная Душа или Атман.