

**СВАМИ ДЖЬОТИРМАЙЯНАНДА**

**ИСКУССТВО  
ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

Перевод с английского Владимира Афанасьева

**Краснодар 2000**

**THE ART OF  
POSITIVE THINKING**

by  
**Swami Jyotirmayananda**

**1988 Swami Jyotirmayananda  
Yoga Research Foundation  
All rights reserved  
PRINTED IN UNITED STATES OF AMERICA**

***ПОСВЯЩАЕТСЯ ДУХОВНОМУ ИСКАТЕЛЮ  
НАШИХ ДНЕЙ, СТРЕМЯЩЕМУСЯ ПОСТИЧЬ  
ТАЙНЫ И РАСКРЫТЬ УДИВИТЕЛЬНЫЕ  
СИЛЫ СВОЕГО УМА, А ТАКЖЕ НАЙТИ  
ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ, ЧТО ПОЗВОЛИТ  
ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В УСТАНОВЛЕНИЕ  
МИРА И ГАРМОНИИ НА ЗЕМЛЕ.***

## О СВАМИ ДЖЬОТИРМАЙЯНАНДЕ

Свами Джьотирмайянанда родился 3 февраля 1931 года в северной провинции нынешнего индийского штата Бихар, освящённой великим Буддой. С раннего детства в нём угадывались признаки святости. Он отличался спокойным, вдумчивым характером и имел сострадательное сердце. Он был неизбывным источником вдохновения для каждого, кто имел счастье общаться с ним. Наряду с занятиями в школе и работой по дому он часто предавался размышлениям над смыслом жизни.

3 февраля 1953 года в возрасте 22 лет, испытывая глубокую потребность служить человечеству телом и духом, он становится саньясином древнего монашеского ордена, приняв посвящение от своего гуру, прославленного йогина и мудреца Свами Шивананды Сарасвати из Ришикеша. Живя в уединённых местах Гималаев на берегу священной Ганги, он предаётся интенсивной аскезе.

Проходят годы, и молодой подающий надежды саньясин уже в качестве профессора религии занимается преподавательской деятельностью в Лесной академии йоги и веданты. Своими блестящими лекциями и уроками по упанишадам, раджа-йоге и всем основным священным писаниям Индии он снискал себе славу знатока мистических традиций Индии. Наряду с преподаванием он редактирует журнал *Yoga Vedanta Journal*. Среди членов Общества божественной жизни – духовной организации, учрежденной его наставником, – он был единственным и непререкаемым авторитетом в толковании уникального ведантического писания "Йога Васиштхи". Наделённый даром интуитивного постижения и всегда готовый помочь иностранным ученикам понять йогу и философию веданты, Джьотирмайянанда легко завоевал всеобщую любовь и признание.

Благодаря своей безупречной монашеской жизни, любви к людям, выдающимся духовным познаниям и динамичной манере излагать йогу и веданту, он становится известным по всей Индии. Его как оратора часто приглашают на различные конференции и симпозиумы, посвящённые духовным вопросам, в частности, на Всеиндийские ведантические конференции, проходившие в Дели, Амритсаре, Лудхьяне и других городах Индии.

В 1962 году в ответ на многочисленные просьбы западных приверженцев йоги Свами Джьотирмайянанда приезжает на Запад. С 1962 по 1969 гг. он живет в Пуэрто-Рико, где создает духовный центр *Sanatan Dharma Mandir* (Храм вечной религии). Регулярные классы по йоге и духовной культуре, а также еженедельные выступления на английском и испанском языках по радио и телевидению привлекают к нему сотни учеников.

В марте 1969 года достопочтенный Свамиджи переезжает в Соединённые Штаты Америки, Майами, где основывает ашрам, духовную обитель, и учреждает международную йогическую организацию Yoga Research Foundation. Отделения этой организации, созданной с целью способствовать распространению духовности на земле, существуют теперь во многих странах мира.

В 1985 году был открыт индийский ашрам Свами Джьотирмайянанды близ Нью-Дели. Проведение занятий по йоге, издание журнала на языке хинди "Yoganjali" и благотворительная деятельность, в том числе, оказание бедным и малоимущим слоям населения медицинской помощи, таково основное направление деятельности ашрама.

"За широкой эрудицией Свами Джьотирмайянанды стоит искреннее, нежное сердце, пылко желающее успеха всем искателям Истины", – писал о нём М. Л. Базаз, помощник-секретарь Джавахарлала Неру, первого премьер-министра Республики Индия.

Джьотирмайянанда – убеждённый сторонник универсальной йоги (Integral Yoga), поскольку считает, что она является наиболее подходящей формой физического и духовного развития для современного человека. Из-под его пера вышла сорок одна книга по самым различным аспектам и направлениям йоги и философии веданты. Являясь блестящим знатоком санскрита и священных индийских писаний, он перевел на английский язык и прокомментировал "Бхагавадгиту", "Йога Васиштху", "Раджа-йога сутры" Патанджали, "Нарада бхакти сутры", отдельные, наиболее значимые Упанишады, некоторые из книг "Махабхараты". Его нынешний ежемесячный журнал "International Yoga Guide", начиная с 1999 года, начал регулярно печатать его перевод "Брахмасутр" мудреца Вьясы, считающегося основателем философской системы веданты, и комментарии к ним. Наконец, имеется огромное количество аудио-кассет (более тысячи) и CD с записью его бесед и лекций по самым различным вопросам, касающимся жизни человека – его проблем и предназначения. Более четырехсот аудио-кассет, составляющих отдельный список, посвящены искусству медитации. Известный американский исследователь индийских духовных традиций Георг Фойерштайн, говоря о влиянии на Запад Восточной мысли, ставит Свами Джьотирмайянанду в один ряд с такими великими йогинами и мыслителями, как Вивекананда, Йогананда и Кришнамурти.

В апреле 2000 года Свами Джьотирмайянанда дал благословение на создание первого своего филиала в России, в Краснодаре, получившего название Центр интегральной йоги "Парашакти", передав полномочия на организацию и руководство им своему ученику Владимиру Афанасьеву и вручив ему соответствующий сертификат. Перевод на русский язык и издание книги "Искусство позитивного мышления", выполненные по

волеизъявлению достопочтенного Свамиджи, явились первым шагом деятельности “Парашакти”. Некоторое время спустя Джьотирмайянанда предложил Владимиру Афанасьеву открыть свою собственную школу йоги, получившую название Школа йоги Парашакти.

## СВЯТОЙ МУДРЕЦ СЛОВАМИ УЧЕНИКОВ

"Проницательный ум, ясные инструкции, прекрасный характер, природное очарование и всегда искрящиеся юмором глаза – таков Свами Джьотирмайянанда, истинный из живущих ныне представитель учения йоги".

Учитель йоги (Япония)

"Свами Джьотирмайянанда был единственным источником информации по учению "Йога Васиштхи" в ашраме Шивананды (Ришикеш, Гималаи), и его понимание, доброта и терпение, проявляемые к людям с Запада, таким, как я, не только вызывают в памяти счастливые воспоминания, но и придают отношениям особую ценность".

Свами Р. (Канада)

"Свами Джьотирмайянанда как человек – настоящее сокровище во многих отношениях: на редкость блестящий интеллект и глубокие познания в сочетании с скромным характером. Он исполнен достоинства, но при этом проявляет искреннюю заботу о каждом, кто приходит к нему за советом или помощью. Его неотразимые манеры и научный подход к проблемам религии способны обезоружить любого, кто настроен враждебно в отношении ведической культуры".

М. Л. Базаз, секретарь первого премьер-министра (Индия)

"Широкая эрудиция, удивительная простота, образцовая жизнь, свободное владение духовными знаниями и, наконец, поистине впечатляющая динамичная манера излагать философию йоги и веданты подняли Свами Джьотирмайянанда на пьедестал уважения в глазах всех, имеющих к этому непосредственное отношение. Он оказывает огромное влияние на всех своих последователей, является прекрасным наставником и источником глубокого вдохновения".

Чапра, юрист (Индия)

## ИДЕАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Этот текст на английском языке опубликован в февральском 2002 года специальном номере журнала "International Yoga Guide", Майами, США.

В народе бытует расхожее мнение, что совершенных людей не бывает на свете. Действительно, мир, в котором мы вынуждены жить, полон негативных проявлений, и причиной тому – мы сами с нашими неуемными амбициями и далёким от совершенства характером. Но если вы спросите меня, существуют ли идеальные люди, я, не задумываясь, отвечу: "Да, они есть". И если вы попросите меня привести пример, то я, не задумываясь, отвечу: "Свами Джьотирмайянанда".

Десять лет назад, в начале девяностых годов, когда в России потерпела крах коммунистическая идеология советского образца, и дух свободы мощным порывом ворвался в жизнь советского общества, мне было предложено возглавить отделение йоги при только что созданном Центре духовной культуры. Я жил йогой много лет, и у меня были грандиозные планы на этот счёт: открыть институт йоги и начать выпускать журнал "Йога и духовность". Для осуществления этих целей я начал активно искать контакты с теми людьми в Индии и на Западе, которые могли бы оказать мне в этом поддержку.

Одним из таких людей оказался Свами Джьотирмайянанда. Он проявил глубокий интерес к моей деятельности и буквально осыпал меня милостями, прислав несколько своих замечательных книг и начав регулярно высылать свой журнал International Yoga Guide. Каждое его письмо было для меня настоящим праздником. На сатсангах, часто проходивших в нашем доме, я зачитывал письма от "гения йоги из Индии", как его называют на Западе, и это был бальзам на душу всех присутствующих. Мне не удалось осуществить то, о чём я мечтал: финансовые трудности вынудили меня отказаться от этой идеи.

В 1994 году, повинувшись внутреннему зову, мы с женой и двумя детьми уехали в Индию, продав квартиру и всё своё имущество. Но не прошло и года, как волею судеб мы вновь оказались в России. У нас не было ничего, кроме нескольких чемоданов с весенне-летней одеждой. Наступило трудное для нас время. Очень трудное. И Свами Джьотирмайянанда вновь оказался одним из тех, кто без малейшего колебания, проявляя удивительную чуткость и понимание, откликнулся на мой призыв к нему.

Вклад досточтимого Свамиджи в мою жизнь невозможно оценить. В его лице я нашёл идеального духовного наставника и преданного друга, обладающего всеми необходимыми для этого качествами – мудростью, любовью, состраданием, терпением, бескорыстием, надёжностью. Если вы спросите меня, существуют ли идеальные люди, я, не задумываясь, отвечу: "Да, они есть". И если вы попросите меня привести пример, то я, не задумываясь, отвечу: "Свами Джьотирмайянанда".

Владимир Афанасьев (Россия)

## ВСЁ – В ОДНОМ

Нижеследующий текст в английском переводе опубликован в апрельском 2006 года номере журнала “International Yoga Guide”, Майами, США.

На наших уроках йоги уже давно стало традицией читать в качестве назидательных медитаций ежемесячные духовные послания досточтимого учителя Бхагавана Шри Свами Джьотирмайянанды. В только что начавшемся Новом году и в преддверии очередного дня рождения Сваמידжи не могу не высказать то, что лежит у меня на сердце.

За годы моего пристального интереса к проблемам духовного развития и к йоге, в частности, мне посчастливилось ознакомиться с большим объёмом литературы соответствующего содержания. Чтение книг и их изучение всегда были моим любимым занятием и немаловажным фактором духовного вдохновения и интеллектуального удовлетворения. Авторы многих книг и статей вызывают во мне чувство глубокого уважения, и я каждый раз умом и сердцем отдаю им дань признательности. Каждый по-своему, в силу своих познаний и литературных дарований, вносит свой неповторимый вклад в дело величайшей важности – одухотворения человека, оказания ему помощи в определении достойной цели жизни и в выборе средств её достижения. Меня трогает увлекательность одних, академическая безупречность других, непосредственность и простота третьих, красивый стиль и изящество четвёртых, располагающая откровенность и пыл пятых... Но я должен заявить, что никогда ещё не встречал такого изумительного сочетания великого ума, великого сердца и прекрасного дара излагать сложные вопросы простым, доступным языком, каким обладает Свами Джьотирмайянанда.

Литературное творчество Свами Джьотирмайянанды – это огромный по объёму благоухающий букет божественных откровений, истекающих из самых глубин его просветлённой души. Всё, что выходит из-под пера досточтимого Сваמידжи, отличается возвышенной красотой стиля, предельной лаконичностью и необычайной проникновенностью в суть излагаемого вопроса. Кроме того, поражает необъятность его познаний. Кажется, нет такого вопроса, который он не смог бы со всей присущей ему ясностью ума осветить. Мудрец, учёный, писатель, поэт, переводчик, Махатма и Гуру: ВСЁ – в ОДНОМ!

Поток слов признательности мог бы изливаться из моего благодарного сердца ещё и ещё. Но я не могу позволить себе столь долго задерживать на этом ваше внимание. Скажу в заключении лишь следующее:

Сваמידжи в своём послании на январь 2006 года ещё раз указал нам на важность практики интегральной йоги: «Привнеси (в оригинале: добавь,



add) в свою повседневную жизнь интегральную йогу: каждый день ощущай на себе волшебное прикосновение джапы, молитвы, медитации, благих деяний и сладостного божественного смирения. Обогащайся духовно». ("Add in your daily life a magic touch of a little of Japa, prayer, meditation, good action, and sweet surrender to God. Become spiritually enriched"). Пусть это не покажется нескромным, но к этому «добавлению» мне хочется добавить: «И привнеси в свою повседневную жизнь чтение произведений Свами Джьотирмайянанды, чтобы каждый день ощущать на себе волшебное прикосновение его волшебной души».

С днём рождения тебя, любимый Учитель!

Владимир Афанасьев, Краснодар, Россия, 11 января 2006

## **Yoga Research Foundation**

Фонд исследований в области йоги

Йога Ресёрч Фаундэйшн представляет собой благотворительную, духовно-просветительскую организацию по изучению йоги.

Президент: Свами Джьотирмайянанда (Swami Jyotirmayananda)

Вице-президент: Свами Лалитананда (Swami Lalitananda)

Вебсайт: [www.yrf.org](http://www.yrf.org)

Почтовый адрес: Yoga Research Foundation, 6111 S.W.74th Avenue, Miami, Florida 33173, U.S.A

### **Цели и задачи:**

1. Распространять законы духовной жизни.
2. Способствовать пониманию единства жизни среди всех людей вне зависимости от расы, религиозной принадлежности и пола. Способствовать установлению гармонии между представителями всех религий, подчёркивая фундаментальное единство пророков, святых, мудрецов и духовных учителей человечества.
3. Оказывать помощь страдающему человечеству посредством духовного образования, утверждения высоких нравственных идеалов, молитв и медитации.
4. Проводить на регулярной основе занятия по йоге, веданте и индийской философии в целом.
5. Способствовать распространению Всеобщего Мира и Всеобщей Любви.
6. Способствовать развитию всеобщей культуры на основе вечных духовных ценностей жизни
7. Оказывать поддержку ученикам йоги, веданты, а также бхактам (искренне верующим) на их духовном пути.
8. Издавать духовную литературу.
9. Каждый, кто привержен истине, принципам ненасилия и чистоте во всех её проявлениях, может являться членом этой Организации.

**ЧАСТЬ I**

**ИСКУССТВО ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

***НЕТ СИЛЫ МОГУЩЕСТВЕННОЙ МЫСЛИ.  
СИЛОЙ МЫСЛИ ЧЕЛОВЕК ФОРМИРУЕТ  
СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТЬ И ВАЯЕТ СВОЮ СУДЬБУ.***

## I

## СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Сила мысли есть величайшая сила как на земле, так и на небесах. О чем вы думаете, тем и становитесь. Ум – самый таинственный инструмент души. Посредством направления мыслительного процесса на то, что является позитивным, человек может эволюционировать до невероятных высот. И, наоборот, если ум человека направлен в сторону негативного, то такой человек может деградировать до самого жалкого состояния.

Позитивное мышление означает обладание таким умом, который не подвластен влиянию гнева, ненависти, алчности и других отрицательных мыслей. Ум, занятый радостными и доброжелательными мыслями, т.е. готовый простить и забыть, создать гармонию и способствовать миру, – такой ум называется позитивным.

Ум оказывает огромное непосредственное влияние на нервную систему и весь организм человека. Косвенно он влияет на все, что вас окружает. Еще в большей степени высокоразвитый ум воздействует на весь мир, и воздействие это сохраняется очень долгое время. Великие люди, благодаря своему могучему уму, привнесли в мир большие изменения, и именно великий ум таит в себе секрет усовершенствования мира, изменения его к лучшему. Поэтому духовный подвижник должен научиться искусству позитивного мышления.

## СТРЕЛЫ МЫСЛИ

Ум посылает мысли подобно стрелам. Они попадают в цель – в объект, на который направлены, – и затем возвращаются к породившему их человеку. Следовательно, если вы посылаете благую мысль, она проходит через мысле-сферу и попадает к человеку, в адрес которого была направлена. И такое попадание положительной стрелой – прекрасное обстоятельство. Вы можете продолжать «обстреливать» положительными мыслями столько людей, сколько захотите, и мысли эти возвратятся к вам, неся с собой благословение и добрую волю. От этого ум ваш будет становиться все более и более возвышенным.

С другой стороны, когда негативные мысли летят к своей цели, результат прямо противоположный. Если цель неуязвима, она отразит вашу негативную мысль, от чего последняя придет в раздражение, ибо наткнулась на препятствие. По этой причине она возвращается и с удвоенной силой вонзается в вас. Это образное описание механизма действия как благих, так и дурных мыслей.

Если вы порождаете благие мысли, ваш ум постепенно облагораживается и утончается. Этим вы развиваете положительный ум. Если же ваш ум занимают дурные мысли о людях, то он со временем деградирует, и в вас скапливается большое количество негативных впечатлений, вызывающих напряжение в нервной системе.

## **КАК МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Ум имеет прямое отношение к *пранам*, или жизнетворным силам, проходящим по «тонким» каналам, называемым «*нади*». Деятельность *нади* зависит от характера мыслей. Если мысли ваши позитивны, *нади* открываются, и *праны* движутся тогда свободно. Если же вы допускаете негативную мысль, равновесие *нади* нарушается – одни начинают работать сильнее, а деятельность других ослабевает и совсем прекращается. Это вызывает напряжение.

Нарушение равновесия в *пранах* в свою очередь вызывает напряжение и дисбаланс в различных частях тела. Согласно индусским писаниям это приводит к расстройству трех «соков» человеческого организма – *вайю* (ветров), *питта* (желчи) и *канх* (флегмы). Если же эти три «сока» не находятся в гармонии друг с другом, в организме возникает множество болезней.

Таким образом, мысли человека постоянно воздействуют на его тело. Это легко наблюдать в повседневной жизни. Давайте представим, что к вам приходит радостная мысль, и тогда лицо ваше начинает сиять радостью. Но вот ей на смену приходит мысль негативная, и лицо меняется – оно становится напряженным. Лицо является индикатором или зеркалом ваших мыслей. Если на какое-то время вами овладевает негативная мысль, эластичность вашего лица теряется. Если вы постоянно хмуритесь, то хмурым становится и все ваше лицо.

Итак, положительная мысль приводит в положительное состояние нервную систему. С другой стороны, когда плохие новости или беспокойные мысли поражают ваш ум, мрачные облака напряжения начинают обволакивать ваше тело. В результате движение *пран* замедляется, и человек, теряя силы, слабеет.

Как мы уже установили, воздействие мыслей на тело может быть быстрым и иметь удручающие последствия. Однако следует знать и другое: сила положительного мышления – его влияние на физическое и психическое здоровье – зависит от длительной тренировки.

Приведем пример. Представьте на мгновение, что вы чувствуете себя больным и слабым. Вы хотите изменить свое состояние к лучшему и

начинаете развивать в себе положительные мысли. Вы создаете в уме положительный образ самого себя (образ здорового и полного энергии человека), постоянно, изо дня в день, поддерживаете этот образ. Проходит пять дней, но состояние ваше ничуть не улучшается, напротив, оно становится еще хуже. Нужно ли расстраиваться и приходить к заключению, что позитивное мышление не действенно? Конечно же, нет. Ваши положительные мысли делают свое дело, но их действие не мгновенное. Взаимосвязь между мыслями и телом осуществляется под влиянием множества различных факторов и обстоятельств. Результаты деятельности положительно настроенного ума могут сразу и не дать о себе знать. Но суть в том, что они непременно себя проявят.

### **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ ДОЛЖНЫ ВЕСТИ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ПОСТУПКАМ**

Далее, духовный подвижник должен понять, что позитивное мышление предполагает и соответствующие поступки. Представим себе, что студент, не подготовившийся к экзамену, вдруг решил культивировать в себе положительную мысль: «Я сдам экзамен с наилучшими результатами. Я окажусь первым среди всех». Хотя сама по себе мысль хорошая, но студент этот поступил скверно, не подготовившись к экзамену, поэтому его идея закончится провалом.

Далее. Если вы мыслите позитивно, но при этом слишком много думаете о результате, многого ожидаете, вы тем самым подвергаете свою нервную систему напряжению. Вместо этого позитивное мышление следует сопровождать ясным пониманием неизбежности положительного результата, неважно, сколько времени может на это уйти. Постепенно негативное начало в вас станет исчезать, уступая место позитивному. Когда вы начнете чувствовать благотворное влияние позитивной мысли не только на тело, но и на жизненные обстоятельства, тогда начнется божественный процесс вашего движения к Самореализции – конечной цели позитивного мышления как такового.

## ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

### ПРАКТИКА ПРАТИПАКША БХАВАНЫ

Освобождение ума от печали, уныния, беспокойства и напряжения, а также от таких чувств как злоба, ненависть, жадность и гордыня, и содержание его в этом состоянии называется позитивным мышлением. Замена этих отрицательных качеств положительными также называется позитивным мышлением.

В *раджа-йоге* имеется хороший метод развития позитивного мышления, известный под названием *пратипакша бхавана*. Он состоит из трех стадий: подавление, или пресечение (вы пытаетесь посредством воли сдержать негативную мысль, не позволяя ей сильно проявиться), замена (удерживая эту мысль на заднем плане, вы начинаете утверждать положительную мысль), преобразование [sublimation] (в процессе замены негативной мысли на позитивную вы обнаружите, что негативное ментальное образование подверглось образованию и прекратило свое существование). К своему удивлению вы обнаружите, что преодолели то, что казалось невозможным преодолеть.

### ПЕРВАЯ СТАДИЯ: ПОДАВЛЕНИЕ

На первой стадии вы обнаруживаете присутствие негативной мысли в момент ее возникновения и пытаетесь взять ее под контроль. На этой стадии негативная мысль сдерживается и берется под контроль, скорее, не силой, а просто волевым усилием. Вы должны научиться наблюдать за своим умом постоянно и не позволять себе вынашивать негативные мысли. К примеру, если вы обладаете скверным характером или частенько лжете и отдаете отчет себе в этом, вы не должны отчаиваться, полагая, что ничего не можете с этим поделать. Не говорите: «Я слабый человек. Плохая карма идет из прошлого, ну что я могу с этим поделать?» Не будьте снисходительны к негативным качествам в себе, не оправдывайте их подобным образом. Но в то же время не следует и слишком огорчаться по поводу негативных мыслей, возникающих в вас, ибо это лишь усилит их действие.

### ВТОРАЯ СТАДИЯ: ЗАМЕНА

Вместо этого, как только вы заметили негативную мысль и мягко сдерживаете ее, начинайте повторять в уме и развивать какую-нибудь положительную идею, утверждайте ее. Замените негативную мысль, беспокоящую ваш ум, на противоположную ей позитивную мысль.

Пытайтесь думать о прямо противоположном тому, что происходит в вашей голове. Это и есть вторая стадия *пратипакша бхаваны* – стадия замены.

Поясним примером. Если вы смущены чем-то, взбудоражены или обеспокоены, пытайтесь избавиться от этого, направив свои мысли на образ тех великих личностей, которые воплощали собой мир и покой. Мысленно сосредоточьтесь на излучающем блаженство лице Будды, или Христа или другого великого святого, идеала духовности. Мысленно представляйте его. Явите чувство бодрости перед своим внутренним взором. Расслабьтесь, успокойтесь. Если вы сердитесь, попытайтесь предоставить своему уму возможность созерцать состояние терпимости и благожелательности, в котором гнев превращается в любовь.

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ: ПРЕОБРАЗОВАНИЕ**

На второй стадии *пратипакша бхаваны* в процессе замены негативные мысли и чувства могут возвращаться к вам снова и снова, однако постепенно они рассеются и утратят свое влияние и силу. Позитивное же начало начнет утверждаться в вас – это лишь дело времени и терпения. С течением времени, по мере того как вы продолжаете старательно развивать в себе позитивное начало, негативное начало видоизменяется и, к вашему удивлению, вскоре исчезнет. Этот процесс преобразования и есть третья стадия *пратипакша бхаваны*.

### **НЕ ЖИВИТЕ ПРОШЛЫМ**

Когда вы развиваете в себе положительное начало, не пытайтесь одолеть негативное отслеживанием момента его зарождения. Пусть вас не беспокоит, когда оно впервые дало о себе знать и почему. Оно могло возникнуть в детстве, когда родители наказывали вас, применяя физическую силу. А заронившееся вследствие этого чувство горечи могло развить у вас привычку смотреть на все сквозь призму негативного. Но вам не следует заниматься такого рода изысканиями, даже если вы хотите развить в себе сверхнормальные качества и подняться над уровнем среднего человека. Подобным анализом пусть занимаются психологи. Излечивать психические заболевания, определять причины психических расстройств – это все их проблемы, их головная боль. Для духовного же подвижника это не имеет практически никакого значения. «Когда это началось?» – вопрос бессмысленный, ибо у вас было много жизней, и искать причину чего-то в этой жизни – только скрести поверхность. Проблему таким способом не решить. Проблема негативного решается только путем проникновения в тайны природы Души.



## **ИЩИТЕ ВНУТРИ СЕБЯ НАИВЫСШЕЕ ПОЗИТИВНОЕ НАЧАЛО – ДУШУ**

Когда вы научитесь лучше понимать свою Душу, вы обнаружите, что Ее позитивные качества готовы победить все, что есть негативное в вас. Внутри вас безбрежный океан мира и гармонии. Внутри вас безбрежный океан света, и когда вы распахнете окно своей души навстречу этому свету, тьма отступит и исчезнет сама по себе. Это окно немного присохло, так что на его открытие потребуется время. Но вне зависимости от того, сколько времени уйдет на это, вы должны методично проявлять терпение – изо дня в день. И вне зависимости от того, сколько раз ваш ум может проявлять нерешительность, колебаться в процессе осуществления этого плана, вы должны неуклонно продолжать игнорировать негативное. Негативность – то же самое, что и привидение: это всего лишь иллюзия.

Реальность же – это наивысшее позитивное присутствие в вас Бога.

## **ЦЕЛЮЮ ЯВЛЯЕТСЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ, А НЕ ИЗМЕНЕНИЕ**

Целью позитивного мышления и практики искусства *пратипакша бхаваны* является полное, всецелое изменение вашей личности. Люди, не следующие путем йоги и не способные видеть то, что находится за внешней стороной жизни, изменяются, но лишь частично. Все их негативные стороны характера остаются, разве что слегка видоизменяются.

Среди людей встречается немало хорошо образованных личностей, получивших академические знания и имеющих в обществе имидж высокообразованных и культурных людей. И, тем не менее, в них по-прежнему живы все те негативные качества и черты характера, которые составляли часть их натуры еще в ранние годы отрочества. Те же самые страхи и привязанности, эгоизм и вспыльчивость – все это с ними, хотя и в замаскированном виде. Простой человек не осмеливается указывать им на их недостатки, поскольку недостатки эти замаскированы под видом учености. И именно благоговейный страх простого человека перед этой ученостью, перед титулами и кажущимся величием мешает ему указывать так называемым «большим людям» на их ошибки. Конечно, если иметь в виду их научные достижения, то они действительно большие люди. Однако большим достижением является полное и всестороннее изменение личности – ее трансформация.

## ИСКУССТВО ПРИМЕНЕНИЯ ДУХОВНЫХ СЛОВЕСНЫХ ФОРМУЛ

Теперь я познакомлю вас ближе с искусством утверждения словесных формул, очень важной практикой для развития позитивного мышления. Возьмите какое-нибудь качество, в котором вы испытываете недостаток и которое хотели бы развить в себе, и думайте о нем неделю или месяц. Например, если вы нетерпеливы, но хотите стать терпеливым, напишите на бумаге (или дощечке) большими буквами слово «терпение» и поместите ее в своей комнате на видное место. Это будет создавать положительную умственную ассоциацию всякий раз, когда слово будет попадать в поле вашего зрения, независимо от того, замечаете вы его или нет. Продолжайте утверждать, внушать себе, что вы терпеливы, в течение всего установленного вами срока. Очень важно проявить здесь терпение. Если вы занимались утверждением в течение двух-трех дней, но чувствуете, что терпеливым все еще не стали, то должны понять одну важную вещь: чтобы стать терпеливым, нужно проявить терпение.

### ВАША ИСТИННАЯ ПРИРОДА ПОЛОЖИТЕЛЬНА

Когда вы заявляете, что обладаете тем или иным достоинством, то основанием для этого вовсе не является «эго» или простое воображение. Не допускайте мысли, что качество, выбранное вами для утверждения, трудно достижимо и уж никак вам не принадлежит. Когда вы заявляете, что обладаете определенной добродетелью, ваше подсознание не должно противиться этому. Вам следует развить в себе глубокое понимание того факта, что ваш дух свободен от всех недостатков. Изучение священных писаний и *самсанг* (духовное общение) сослужат вам в этом неоценимую службу. Ваш дух – необъятный тайник божественных добродетелей. То, что вы утверждаете – подлинное, а негативное в вас – излишек, на самом деле вам не принадлежащий.

Самовнушение, о котором идет речь, не есть самогипноз. Это, скорее, процесс самопробуждения. Вы вспоминаете, кем в действительности являетесь. Это не есть присвоение себе того, что вам не принадлежит. В гипнотическом состоянии вам могут внушить нечто такое, что природе вашей вовсе не свойственно. Таким образом, между гипнозом и йогическим методом самовнушения, основанном на идее, что человек по самой природе своей положителен, имеется огромная разница.

## **САТТВА НАДЕЛЯЕТ ВАШИ УТВЕРЖДЕНИЯ СИЛОЙ**

Делая положительные внушения, вы не лицемерите; вы лишь утверждаете то, чем в действительности являетесь. Однако, чем больше в вас гармонии, или *саттвы*, тем более, гораздо более, глубокими, проникновенными становятся ваши утверждения. Если же в вас преобладает *раджас*, «нетерпеливость, суетливость», вы становитесь беспокойным, и ваши утверждения начинают носить поверхностный характер и дальше слов не идут. И, наконец, если в вас преобладает *тамас*, или инерции, ваше подсознание противится тому, что вы внушаете себе. Поэтому развитие *саттвы* должно стать вашим повседневным занятием. Свою жизнь вы должны строить таким образом, чтобы не усложнять ее, а себя должны всячески оберегать от любых негативных влияний. Когда *саттва* постепенно разовьется в вас и ваши духовные утверждения станут более проникновенными, вы обнаружите в себе более глубокую гармонию.

## **ВРЕМЯ, КОГДА УМ НАИБОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВ**

В сутках есть определенные часы, когда ум наиболее восприимчив. Это самое благоприятное для духовных утверждений и внушений время. Ум очень восприимчив ранним утром, при пробуждении, а также во время купания, принятия пищи и отхода ко сну. Все, что вы утверждаете, внушаете в эти промежутки времени, передается подсознанию с большей интенсивностью и более эффективно пускает корни. Вот почему духовным подвижникам рекомендуется практиковать медитацию ранним утром, читать *мантры* перед едой и даже во время купания (принятия ванны или душа). В эти часы индусская традиция предписывает чтение или распевание различных *мантр* и духовные песнопения.

## **ПОСТУПАЙТЕ В СООТВЕТСТВИИ С ВАШИМИ УТВЕРЖДЕНИЯМИ**

По мере того, как вы продолжаете совершенствовать свое искусство положительного внушения, все более важным для вас становится понимание необходимости вести себя и действовать в полном соответствии с вашими утверждениями. Например, если вы утверждаете «Я есть бесстрашный Дух», то уж следите за собой и не впадайте в панику при виде таракана. Старайтесь проявлять бесстрашие во всем насколько это возможно. Не допускайте, чтобы ваши утверждения оставались лишь на словах или на бумаге.

## **НАУЧИТЕСЬ ВИДЕТЬ ХОРОШЕЕ В ЛЮДЯХ**

Другим вопросом, который следует здесь рассмотреть, является умение замечать в людях их добродетели. Не выискивайте у них отрицательные качества. Если вы стремитесь развить в себе бесстрашие, или смирение или бодрость духа, то старайтесь способствовать развитию этих качеств и в других людях. Нельзя омрачать людям настроение и тут же, закрывшись в отдельной комнате, как ни в чем не бывало предаваться мысли «Я есмь всерадостный Дух».

## **РАСПРОСТРАНЯЙТЕ НА ДРУГИХ СИЛУ СВОЕГО ДУХА**

Далее. Вам следует создать такую обстановку, в которой люди, окружающие вас, знали бы о ваших духовных занятиях и могли наблюдать со стороны за развитием в вас тех или иных качеств. Их оценка вашей внутренней работы, их негромкие одобрительные высказывания типа «Да, бодрости духа и бесстрашия ему (ей) не занимать. Его (ее) духовная практика дает замечательные результаты» будут хорошо поддерживать вас и вдохновлять. В то же время нужно быть готовым и к критическому, а то и враждебному отношению со стороны других. Если подобное имеет место, не смущайтесь и не падайте духом, но проявите мужество и продолжайте настойчиво стремиться к цели.

## **СТРЕМЯСЬ К ХОРОШЕМУ, ОСТАВАЙТЕСЬ РЕАЛИСТАМИ**

И последнее. Образ, который вы создаете, идеал, к которому стремитесь, должен основываться на здравом смысле. Я имею в виду то, что вы должны исходить из целесообразности, здраво оценивать ситуацию и свои возможности и не впадать в иллюзии. Например, не следует пытаться посредством внушения изменить свой рост на двадцать сантиметров. Также не советую с помощью внушения браться за отращивание хвоста. Вы все равно не преуспеете в этом, ибо подобное иррационально. Ваши позитивные утверждения должны находиться в гармонии с вами и они должны быть разумны. Одним словом, не занимайтесь фантазерством и не тратьте на это попусту умственную энергию.

## **УТВЕРЖДЕНИЯ ПРИВЕДУТ ВАС К ВАШЕМУ СОКРОВЕННОМУ Я**

Сила внушения колоссальна. Вы можете полностью изменить себя, если правильно применяете метод. С помощью положительного внушения вы можете чудесным образом оздоровить себя. С помощью положительного мышления вы можете привлечь к себе благоприятные обстоятельства. Вот почему так важно питать ум положительными мыслями. Думайте о том,

каким бы вы хотели стать, творите этот образ, живите им и не допускайте мыслей, навевающих грусть, печаль или пораженческие настроения. Ваша Душа по природе своей беспредельна. Продолжайте занятия и вы обнаружите удивительные результаты. Ваше восприятие мира может полностью измениться, и, как итог всего, вы можете достичь Просветления.

## ВАЖНОСТЬ МНОГОКРАТНЫХ УСИЛИЙ

### ВЕЛИКОЛЕПИЕ *АБХЬЯСЫ*

В овладении мистическим искусством позитивного мышления неоценимую роль играет *абхьяса*, многократные усилия. Если хорошо продуманные, серьезные усилия, базирующиеся на изучении священных писаний, претворяются в жизнь методично изо дня в день, то по истечении некоторого времени в вашем подсознании образуется новая модель ментальных отпечатков. Если ваше подсознание изобилует ментальными отпечатками таких негативных проявлений, как волнение и беспокойство, раздражительность и страх или неуверенность в себе, то они непременно будут влиять на вашу жизнь. С другой стороны, если вы хорошо организуете и дисциплинируете свою жизнь в соответствии с принципами йоги и будете поддерживать ее такой день ото дня, вы начнете нарабатывать новые – позитивные – ментальные отпечатки, которые повлекут за собой изменение вашей жизни.

Такой стиль жизни будет заключаться в раннем пробуждении, творении молитвы, а также медитации, практике *хатха-йоги* и упражнениях на релаксацию, работе и выполнении обязанностей по дому, изучении священных писаний и общении с достойными людьми. Эти положения вашего нового образа жизни, если они хорошо упорядочены и строго соблюдаются, помогут вам наработать в подсознании новые ментальные «бороздки». И таким образом, вместо старых бороздок ненависти, раздражительности и страха появятся новые – бороздки мира, гармонии и бодрости духа. По мере того, как эти положительные отпечатки будут накапливаться, вы как личность начнете изменяться.

Вам, духовному подвижнику, важно понять, что ваши возможности изменить себя безграничны. Никогда нельзя становиться на позицию безысходности – «Да, я вот такой, и ничто меня не изменит». Напротив, нужно всегда помнить, что в вашем сердце, как и в сердце любого человека, – неиссякаемый источник энергии и безбрежный океан свободы, поскольку по сути своей вы – Дух. Поэтому, единственное, что требуется от вас, это усилия и еще раз усилия. Условием их действенности является регулярность вашей *садханы*, духовной практики. Однажды установив определенный режим, неуклонно, изо дня в день, следуйте ему.

## ГАЗИРОВАННЫЙ ЭНТУЗИАЗМ

Как это часто случается, люди, впервые берущиеся за изучение йоги, делают это с большим энтузиазмом. Студент, начинающий изучать тот или иной предмет, также проявляет в своих занятиях завидный энтузиазм – он может корпеть над ним три, а то и четыре часа кряду. Порой он засиживается до глубокой ночи, и в результате сильно устает. Проходит некоторое время, и это дело начинает вызывать у него скуку. Он оставляет его на месяц. Вскоре он понимает, что ему не следовало прерывать свои занятия, но осознание это приходит слишком поздно – время упущено.

Чрезмерный энтузиазм таит в себе большую опасность. Вы должны держать под контролем свой энтузиазм и не давать ему ослабевать. Чрезмерный энтузиазм в обиходе называется «газированным энтузиазмом». Когда вы открываете бутылку газированной воды, она шипит, вспенивается, но быстро оседает. Вот и люди зачастую уподобляются газировке – вначале энергия бьет у них ключом, но затем очень скоро иссякает. Надо не допускать этого.

## НАКОПЛЕНИЕ ДУХОВНОЙ СИЛЫ

Выработайте такой стиль жизни, при котором вы могли бы заниматься *садханой* ежедневно, какие бы обстоятельства ни препятствовали этому. Понятно, что день на день не приходится, и ваши желания не всегда совпадают с тем, что преподносит вам жизнь. Тем не менее, даже в такие дни следует выкраивать время для молитвы, медитации и других духовных начинаний. Такое постоянство в занятиях духовными дисциплинами (*садханой*) называется «*абхьяса*».

Прерывающаяся *садхана* – это такая *садхана*, когда в течение двух-трех дней вы практикуете те или иные духовные дисциплины – молитесь, занимаетесь *джаной* или медитацией – затем прерываете занятия на несколько дней, а потом возобновляете. Такая *садхана* мало что дает, ибо вы не набираете достаточной силы для духовного прогресса. Это как при приеме лекарств. Если вы, следуя указаниям врача, принимаете лекарства регулярно, они помогают. Если же сегодня вы принимаете много лекарств, а затем на несколько дней прерываете прием, потом вдруг возобновляете его, вы не излечитесь от болезни. Необходимы режим и постоянство – понемногу, но каждый день.

Усердие – это ключевое слово в йоге. Как ученик йоги вы должны постоянно проявлять усердие и испытывать радость от этого. Однако избегайте проявлять слишком большую радость и энтузиазм, поскольку такая чрезмерность может оказаться вредной. Вместо этого, контролируйте

себя, но в то же время по мере продолжения занятий старайтесь извлекать из них все больше и больше истинной радости.

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ДУХ ОТКРЫВАТЕЛЯ

Развивайте в себе такое чувство, будто вы непрестанно исследуете все новые и новые мистические тайны. Не слишком удовлетворяйтесь своими достижениями в йоге. Избегайте самодовольства, основанного на мысли, что вы так много времени посвятили медитации, развили в себе замечательные качества, изучили священные писания. Никогда не допускайте мысли, что на духовном пути вы сделали все, что можно сделать. Думать так – большая ошибка.

Учеником ли йоги вы являетесь или студентом университета, вы должны развивать в себе дух исследователя, дух открывателя нового в любой области знания. Жажда познания должна крепко сидеть в вашем сердце. Это и есть как раз то, что называется астральной юностью. Ваше «тонкое» тело молодеет, как только оно становится восприимчивым к знанию. Когда вы перестаете испытывать тягу к дальнейшему познанию и начинаете утверждать, что познали предостаточно, имейте в виду: вы стали астральным стариком.

Итак, даже если человек выглядит физически молодым, с ментальной и астральной точек зрения он может быть уже стариком. И наоборот, физически вы можете быть старым, но дух ваш – юным. С возрастом ваш дух должен молодеть – именно эта идея лежит в основе *абхьясы*, многократных, непрестанных усилий.

Далее. Вы не должны ограничивать свою практику никакими временными рамками. Например, будет ошибкой, если вы, прозанимавшись йогой четыре месяца и не ощутив заметных результатов, бросите занятия. Вам следует понять, что духовный путь – это процесс интеграции вашей личности, и время здесь – фактор весьма условный. Даже минута успеха обогащает вашу духовную жизнь новыми неведомыми доселе ощущениями радости и гармонии.

## АСКЕТ И БХАКТА

Бытует притча о двух типах духовных подвижников. Один был аскетом, человеком, практикующим суровый аскетизм в форме *панчагни тапаса*. Этот йог обычно сидел под палящим солнцем в окружении огня в самый разгар индийского лета, молча снося необычайную жару. Йог верил, что если он сможет выдержать эту аскезу в течение определенного времени, то он обретет психические силы или умилостивит божество.



Как-то раз мудрец Нарада повстречал аскета и сказал ему: «Я отправляюсь к Господу Вишну. Может, ты хочешь что-то передать Ему через меня?» Аскет ответил: «Конечно же, у меня есть что передать Господу Вишну. Я подвизался в этом телесном подвиге уже давно и я хочу знать, сколько еще времени мне нужно усердствовать, чтобы, наконец, узреть Его облик?» И Нарада продолжил свой путь.

Вскоре он повстречал другого подвижника, *бхакту*, который не утруждал себя никакими подвигами, но лежал себе, расслабившись, под деревом и время от времени распевал *киртаны*, духовные песнопения. Нарада сказал: «О, *бхакта*, я иду в Вайкунту, обитель Господа Вишну. Не хочешь ли ты передать Ему что-нибудь через меня?» *Бхакта* отвечал ему: «Конечно! Я бы хотел знать, когда я увижу лик Божий, удостоюсь видения Господа Вишну (*даршан*)?» Получив сие послание, Нарада продолжил свой путь.

Некоторое время спустя Нарада вновь появился перед аскетом, окруженным полыхающим вокруг него огнем, и сказал ему следующее: «Господь Вишну просил передать тебе, что если ты будешь ежедневно упражняться в своем телесном подвиге еще пять лет, то тогда только Он явит тебе Свой Образ». Услышав эти слова, йог пришел в отчаяние и, выскочив из тесного огненного кольца, выкрикнул: «Нет, не выдержу я такого еще пять лет! Подвергать себя страданиям еще столько я не смогу. Это уж слишком!»

Отправился затем Нарада к другому подвижнику, тому, что лежал под деревом. *Бхакта* спросил: «Что-нибудь есть для меня?». «Да, – ответил Нарада. – Видишь сколько листьев на этом дереве? Столько же лет тебе потребуется заниматься тем, чем ты занимаешься, чтобы Господь Вишну явился пред тобой». Заслышав эти слова, *бхакта* начал плясать от радости: «Как замечательно! Он придет-таки сюда, и я увижу Его!» И как только он выразил эту свою радость, Господь Вишну предстал перед ним.

Итак, не ограничивайте *садхану* никакими сроками, не пытайтесь планировать достижение Самореализации, скажем, в пятилетний срок, и не бросайте занятий йогой, если в этот намеченный срок вы не достигнете цели. И когда вы утвердитесь в таком понимании, вы испытаете такое блаженство, которое невозможно даже вообразить себе. Вы станете единым с Богом и возвыситесь над материальным миром.

## СТАНЬТЕ ВЕРХОВНЫМ ПРАВИТЕЛЕМ

Люди, интересы которых сосредоточены вокруг материальных благ, испытывают восторг всякий раз, когда им перепадает солидный куш. Представьте, что может испытывать человек, если б он стал владельцем

всего космоса. Когда вы разовьете Космическое Сознание и станете всем сущим, вы превратитесь в Верховного правителя и будете управлять всем космосом. В этом и состоит смысл освобождения.

Конечной целью вашего существования является постижение Бога. Примите твердое решение: «Я достигну Цели», и продолжайте продвигаться вперед с ясным осознанием того, что вы постигнете Бога, несмотря ни на какие препятствия и трудности и независимо от того, сколько времени уйдет на это. Пробираясь через трясины иллюзий, преодолевая потоки дурной кармы, сражаясь с силами тьмы, вы непременно покорите высоты славы и вознесетесь в царство Высочайшего Блаженства!

## ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СТРЕССА

Зарождению позитивных мыслей в огромной степени способствует создание ментального климата, свободного от стресса. Разум подавляется стрессом, напряжением, тревогой, страхом, боязнью и ожиданием неприятностей или плохих событий. Если эти негативные состояния поражают разум, позитивное мышление становится невозможным. Ум должен быть расслаблен и свободен от всякого черного груза. Расскажу вам притчу из «Махабхараты» как раз на эту тему.

### ПРИТЧА ОБ ОДНОМ ДЕРЕВЕ

Некогда росло в лесу гигантское дерево, и имело оно большое множество раскидистых ветвей, усыпанных густой красивой листвой. И было это дерево самым крепким и величавым во всем лесу. Все остальные деревья преклонялись перед ним, воздавая ему почести и воспевая славу. И все было бы ладно, да червь гордыни поразил дерево. Раскачивая своими ветвями, расхвасталось оно: «Я самое могучее дерево на свете. Даже сам бог ветра побаивается меня». И заполнился вскоре лес шепотом – дерзкие слова всеобщего кумира взбудоражили зеленых обитателей леса.

Дошла сия молва и до бога ветра. «Что ж, – сказал он, – коль так дела обстоят, и какое-то возгордившееся дерево заявляет, что оно сильнее меня, я проучу его. Завтра рано утром с первыми лучами солнца я обрушу на него всю свою мощь, тогда посмотрим, кто сильней».

Подхватили деревья эту весть и, перешептываясь друг с другом, очень скоро донесли ее до того, главного, дерева. Грозные слова бога ветра тотчас отрезвили дерево и заставили его затрепетать от страха. В ожидании грозного часа оно дрожало и тряслось от ужаса всю ночь напролет и к утру выглядело жалким и убогим – без листьев, голым, со множеством больших сломанных ветвей.

Когда утром бог ветра пронесся по лесу и очутился у дерева, он был поражен: «О, дерево, у меня никогда не было намерения довести тебя до такого состояния. Дабы образумить, я хотел лишь немного потрясти тебя. Что ты сделало с собой? Не было никакой причины доводить себя до столь плачевного состояния».

Идея притчи такова, что человеческий ум склонен драматизировать события еще до того, как они случаются. А когда вы наперед драматизируете ситуацию, вы во сто крат усугубляете ее. Фактическое несчастье гораздо менее болезненно воображаемого. Все то, что происходит

в мире, никогда не бывает столь ужасным, сколь человеческий ум склонен представлять себе. Поройтесь в собственной памяти и вспомните, сколько раз, опережая события, вы позволяли своему сердцу содрогаться, а жизнь показывала потом, что дела обстояли не так уж плохо. Они никогда не бывали хуже, чем ваше воображение рисовало вам. Каждый раз, когда такое воображение овладевает вами, оно калечит ваш разум, а таких случаев в жизни человека тысячи.

## **МИР – ЭТО БОЖЕСТВЕННЫЙ ЗАМЫСЕЛ**

Чтобы не допускать возникновение такого рода воображения, необходимо глубоко осознать тот факт, что мир, в котором мы живем, представляет собой Божественный Замысел. Вы не творили его, вы не участвовали даже в создании своего собственного тела. Творец знает, что лучше. Даже если отдельные проблемы или ситуации и кажутся сложными и болезненными, вы, тем не менее, должны твердо верить в то, что они даны вам неспроста и имеют свою цель. Вы должны интуитивно чувствовать, подсознательно понимать, что в действительности ничего плохого происходить не может, и вы должны быть абсолютно уверены в этом. Мир был задуман божественным Сознанием с великим состраданием, и поэтому он не бывает враждебным ни одному человеку и ни одной душе. Напротив, он – на стороне души. Поэтому во всем промысел божий. Если такое убеждение пробуждается в вас, тогда вы начинаете обуздывать негативные воображения и осознавать, что ведь на самом деле все идет, все движется только в одном, позитивном, направлении.

## **ВЫ ЕСТЬ НЕИЗМЕННЫЙ ДУХ**

Даже самое худшее в вашей жизни не в состоянии оторвать вас от вашего Духа. Вы не тело, вы Дух, и Дух этот невозможно уничтожить. Да, тело может подвергаться страданиям и даже умереть, но Дух и после смерти тела будет продолжать свое существование. Господь Кришна говорит: «Огонь не может сжечь его, вода не может потопить его, мечи не могут рассечь его, ветры не могут пошатнуть его, ураганы не могут унести его. Дух этот неколебимый и неизменяемый». А вы и есть этот Дух. Такое убеждение должно утвердиться в вас.

## **ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ И СМИРЕНИЕ ДОЛЖНЫ ИДТИ РЯДОМ**

Между прозрением того, что Дух ваш на самом деле божественен, и полностью сформировавшимся, зрелым пониманием, что вы есть *Брахман*, Абсолют, имеется промежуток: период, когда вы развиваете в себе

преданность Богу. Бог – правитель вашей Души. Бог пребывает в вашем сердце, и ваша жизнь поддерживается Его Волей. Такой дух покорности Богу вы обязаны развить в себе. Дух покорности Богу не означает, что вы прекращаете собственные усилия. Напротив, дух покорности Богу это источник энергии, позволяющий вам предпринимать усилия в наиболее динамичной форме. Люди, превратно понимающие философию смирения, оставляют свои собственные усилия, рассуждая так: «Все в руках Господа, на все Его Воля, а потому на Него полагаюсь – пусть Он обустроивает все дела мои, а не я, грешный». Такая форма смирения не является истинной.

Вы предаете себя Богу, покоряетесь Его Воле, смиряетесь пред Ним тогда в истинном смысле, когда развиваете все то, чем Бог наделил вас: ваш ум, интеллект, ваше тело, а также чувство внутренней свободы. Если вы развиваете все это в полной мере, прикладывая соответствующие усилия, но плоды, результаты своих действий вверяете в Руки Божии, вот тогда со всем основанием можно сказать, что вы творите искусство Божественного Смирения. С другой стороны, если вы руководствуетесь ошибочным пониманием сути смирения и во имя смирения отказываетесь от собственных усилий, сползая на путь пассивности и лени, вы совершаете большую ошибку.

Когда вы голодны, вы не отсиживаетесь, говоря: «Господи, полагаюсь на тебя: подбрось мне поесть что-нибудь». Нет. Когда желудок пуст, вам не приходит в голову подобная мысль. Но вот вы утолили голод, проявив, как и следовало ожидать, активность, сели и, напустив на себя меланхолию, несуразно заявляете: «Я ничего не буду делать. Все в руках Всевышнего! Как Он захочет, так и будет». Такой подход глубоко ошибочен. Чтобы освоить искусство смирения, вы должны проявлять активность по всем направлениям жизни, имеющим практическое значение. И вы должны обладать терпением, поскольку воспитание в себе духа смирения – это не дело одной минуты. Душевные порывы и эмоции здесь не помогут.

По мере того, как дух смирения растет в вас, вы перестаете драматизировать еще не состоявшиеся неприятности, и ум ваш освобождается от давления негативных эмоций: беспокойства, опасений, мрачных представлений и т.д. А когда ум не обременен всем этим, вы становитесь гораздо более энергичным, умным и творческим человеком. Естественно, это сказывается и на вашей работе – вы начинаете выполнять ее более квалифицированно и продуктивно. Как следствие этого, ваш ум начинает все более и более очищаться. А чем более очищается ум, тем сильнее расцветает дух смирения.

Итак, как мы видим, этот процесс охватывает два направления. Вы работаете, и ваша работа способствует состоянию, при котором начинается смирение. Вы смиряетесь – предаетесь Воле Бога – и в своих собственных усилиях начинаете быстро прогрессировать. Усилия и

смирение – вещи взаимосвязанные. Однако свои усилия необходимо держать под контролем. Изучая философию йоги, вы учитесь тому, как использовать свои усилия в повседневной жизни наилучшим образом и как сохранять равновесие психики, контролируя свою активность и энтузиазм, т.е. не переходя черту умеренности и разумности.

### **РАССЛАБЬТЕСЬ, ПОКОЯСЬ НА ЛАДОНЯХ ГОСПОДНИХ**

В дополнение к йогическим дисциплинам, таким как медитация, *джана* (повторение *мантры*) и *сатсанга* (общение с благочестивыми людьми), вы развиваете в себе веру в Руку Господню. Это успокаивает и расслабляет ваш ум. Самые ясные и светлые мысли возникают именно, когда ум расслаблен. Это можно уподобить безоблачному небу. Светлые мысли подобно лебедям, парят в кристально чистом небе вашего ума. Если такое происходит, ваш ум становится настолько возвышенным, что дух ваш воспаряет в Божественные Сферы.

## **ПРЕОДОЛЕЙТЕ ПРИВЫЧКУ ВОЛНОВАТЬСЯ**

Привычка волноваться является серьезным препятствием в овладении искусством позитивного мышления. Ученик йоги должен развить внутреннее чутье и с его помощью найти способ избавиться от этой привычки. Прежде всего, вам следует понять, что все вещи, которые вас волнуют, на самом деле не стоят того, чтобы их принимать так близко к сердцу. Ваши тревоги не имеют под собой реальных оснований. Привычка волноваться, тревожиться возникает от неспособности здраво рассуждать и отсутствия элементарного представления об искусстве жизни. Понаблюдайте за собой и за людьми, окружающими вас, и вы обнаружите, что люди беспокоятся по всякому пустяку. Например, привлекательная женщина начинает проявлять озабоченность, если рядом появляется еще более привлекательная особа. К тому же, она вечно озабочена мыслью о своей внешности. Бедняк одержим идеей разбогатеть, богатый неспокоен из-за желаний стать еще богаче, и т.д. Привычка беспокоиться глубоко укоренилась во всех людях за редким исключением.

## **СМИРИТЕСЬ ПРЕД БОГОМ, ПРЕБЫВАЮЩИМ ВНУТРИ ВАС**

Вы можете избавиться от этой нехорошей привычки, если разовьете в себе дух смирения пред Богом, пребывающим внутри вас, и ясным осознанием того факта, что любая жизненная ситуация возникает с вполне определенной целью, а потому имеет значение. Когда вы предаетесь Богу, вы начинаете приспосабливаться к любой ситуации. Однако такое смирение с внешними обстоятельствами – это не расписка в собственной беспомощности и пассивности, но выход на новый уровень видения реальности, при котором вы преодолеваете все ограничения и поднимаетесь над обстоятельствами. Это очень важный момент, и его необходимо понять.

Человек, на первый взгляд, может находиться в явно неприятной ситуации или в трудном положении – он может быть беден и иметь ветхий дом. И, тем не менее, несмотря на трудности, он может быть счастлив. Он принял эти трудности как неизбежные. Человек может иметь лишь одну руку или один глаз и все же находиться в прекрасном настроении. Он принял свой физический недостаток как факт, от которого никуда не уйти. И наоборот, немало людей, физически полноценных, с отменным здоровьем, чувствуют себя несчастными, ибо они не приняли себя такими, какие они есть.

Вот почему принятие самих себя такими, какие вы есть, а также ситуаций, какие они есть, становится основой для вашего движения вперед. Такое принятие происходит легче, если вы подходите к делу философски,

признавая как очевидное тот факт, что все, что происходит с вами, находится в соответствии с вашей духовной эволюцией. Бог всезнающ, и мир управляется Рукой Господней. Как только вы уверовали в Провидение, ваш ум освобождается от тревог и беспокойств.

### **МИРСКИЕ ВЕЩИ НЕ СТОЯТ ТОГО, ЧТОБЫ СТРАДАТЬ ИЗ-ЗА НИХ**

Избавление от страданий – вопрос, занимающий особое место в философии. В “Бхагавадгите” Господь Кришна начинает излагать Свое учение Арджуне со следующих слов: «*Ашочьянанва шочаствам*», что означает «О, Арджуна, ты печалишься о вещах, не стоящих того». А потом, завершая излагать учение, Он говорит: «*Маа Шучах*», т.е. «Не предавайся скорби». Если соединить эти два высказывания Кришны в единую мысль, то получится следующее: «Ты печалишься о вещах, не стоящих того, а потому не скорби». В этом и есть суть глубокого философского учения Кришны. Все ваши тревоги основаны на невежестве.

### **РАЗВИВАЙТЕ В СЕБЕ ДУШЕВНУЮ ПРИВЯЗАННОСТЬ К БОГУ**

Развивая веру в Бога, пребывающего внутри вас, вы развиваете душевную привязанность к Нему. Божественная привязанность мистична по своей природе и отлична от мирской. Когда вы привязываетесь к мирским вещам, вы поначалу испытываете счастье, ибо ожидаете от них многого. Проходит время, ваша привязанность все больше укрепляется в вас, однако вы замечаете, что счастье начинает покидать вас. С другой стороны, привязанность к Богу (душевное томление по Богу) в начальной стадии может и не быть столь радостной, ибо это связано с началом практики многих йогических дисциплин. Но, если вас хоть раз охватит волна блаженства – пусть даже совсем небольшая, – стремление к Богу будет усиливаться с каждым днем. Это высший вид душевной привязанности, и такая привязанность составляет саму природу *бхакти-йоги*, йоги преданности.

Привязанность к мирским вещам, основана на иллюзии, и счастье, которое они приносят, никогда не бывает постоянным и имеет свойство исчезать, как мираж. И когда счастье начинает покидать вас, вы остаетесь закованными в кандалы рабства. Привязанность же к Богу, с другой стороны, имеет особенность нести в себе всевозрастающую радость, и ученик йоги должен стремиться развить ее.

Поймите, что мир держится благодаря Божественному замыслу. Ваше имя, способности, характер, внешность, окружение, условия жизни – все имеет значение для эволюции вашей души. Воспользуйтесь всем этим



вместо того, чтобы суетиться вокруг вещей и домогаться их. Суета сует – это пустая трата времени. Хотя это и кажется нормальным, обычным делом, тем не менее, ученик йоги не должен идти на поводу у обстоятельств и негативно реагировать на них. Напротив, он должен развивать позитивное отношение ко всему, что с ним происходит.

### **РАЗМЫШЛЯЙТЕ НАД ТАИНСТВОМ БОЖЕСТВЕННОГО ЗАМЫСЛА**

Каждый раз, когда тревожные мысли вкрадываются в ваш ум, начинайте размышлять о том, как удивительно устроен мир. Осмотритесь вокруг, подумайте, как случилось, что вы оказались именно в этом окружении. Подумайте о цветах: они тоже живут – цветут, распускаются – и при этом не выказывают никаких признаков беспокойства. А птицы? Кто научил их летать и добывать себе пищу? Кто поддерживает существование бесконечно многообразного животного мира? А кто заботился о вас, когда вы были неразумным младенцем? Почему именно тогда забота о вас была столь ощутимой и столь трогательной? Не та ли Божественная Рука, которая охраняла вас тогда, продолжает делать это и сегодня? Поразмышляйте над всем этим, над тайной Мироздания и Божественными законами, управляющими Вселенной – и вас охватит чувство покоя, гармонии и радости.

Теперь, когда вы вышли из детского возраста, забота о вас свыше, вероятно, не кажется вам такой нежной, какой была в детстве. И тем не менее, Замысел остается прежним, и та же Божественная Рука продолжает поддерживать ваше существование и теперь, когда вы выросли. Эта поддерживающая Рука всегда с вами. Если вы будете размышлять над всем этим, вы непременно избавите свой ум от напряжения.

### **РАСКРЕПОЩЕННОСТЬ ВЕДЕТ К ПРЕВОСХОЖДЕНИЮ**

Когда ум расслаблен, раскрепощен, вы не стоите на месте, но движетесь вперед. Ментальная энергия при этом не растрачивается, но сохраняется. Двигаться вперед значит превосходить свои ограничения: превосходить три состояния – бодрствования, сна и глубокого сна; три уровня – физический, астральный и каузальный (причинный); превосходить ум, тело, чувства, интеллект и *эго*. Истинная цель, стоящая перед вами, заключается в превосхождении всего этого и в осознании своего единства с *Брахманом*, Божественным *Я*.

В состоянии Самореализации все тревоги и печали прекращаются. До тех пор, пока вы не достигли этого, ваша задача должна состоять в том, чтобы не допускать возникновения тревожащих мыслей, а наполнять ум

светлыми, положительными мыслями. Думайте о том, что Божественность пребывает в вас, и что поэтому вы наделены беспредельными возможностями. Не существует ничего, что вы не могли бы достичь по Божьей Милости.

Успех не приходит от *эго*. Когда вы стираете *эго*, ваша душа раскрывает все свое величие и могущество, и тогда жизнь ваша освобождается от всех печалей и становится всерадостной. И тогда вы купаетесь в лучезарном океане блаженства. Такая жизнь является целью каждого. А когда вы начинаете жить на таком уровне, вы становитесь источником мира и гармонии, распространяя эту благодать на всех, кто окружает вас.

Поэтому, размышляя над вышесказанным, старайтесь воспитать в себе убеждение в необходимости раз и навсегда освободиться от привычки тревожиться и беспокоиться. Если вы не сможете этого сделать, несчастья никогда не оставят вас: где бы вы ни были, в каких бы ситуациях ни оказались – всегда найдутся причины для треволений. С другой стороны, если вы поняли, что за печалью и скорбью стоит иллюзия, и развили позитивное мышление, в какой бы ситуации вы ни оказались – пусть даже в наихудшей – вы обнаружите направляющую вас заботливую Длань Божию.

## ЦЕЛЬ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Наивысшая форма позитивного мышления заключается в том, чтобы устремить ум к Господу. На самом деле целью позитивного мышления и является Богонаправленность ума. Если позитивные мысли уподобить стреле, то мишенью для нее является Бог. Если вы тренируете ум в позитивном мышлении, но при этом не ставите перед собой цели достичь Самореализации, ваши усилия овладеть искусством позитивного мышления окажутся напрасными.

Ощущение себя как «я» является для человека источником всех его бед, проблем и забот, потому что оно стоит барьером между душой и Богом. Люди непросветленные и несклонные мыслить философски опутаны сетью жизни, в которой преобладают эгоистические мотивы. Два важнейших слова в их лексиконе – это «я» и «мое». Мотивом всех их действий является выгода – *что* они поймут от этого или *кто* поймет от этого. Такие люди работают на свое маленькое *эго* либо на тех, кто имеет отношение к их *эго*. Но истинный мир – царство духовной свободы – лежит за пределами понятий «я» и «мое». И это царство есть дух, это царство есть расширение. Секрет богатой духовной жизни состоит в том, чтобы переместить центр своего внимания с маленького «я» на *Я* большое – на Дух. Это достигается каждодневным упражнением в мудрости и верности Богу.

## СОТРИТЕ ЭГО ВЕРНОСТЬЮ И МУДРОСТЬЮ

Если вы начали признавать, что Бог пребывает в вас и в других, и даете Богу вести вас, знайте, что вы начали делание очень высокой формы духовной дисциплины, постепенно стирающей ваше *эго*. Это основная дисциплина на пути *бхакти*, йоги преданности. *Бхакти*- и *джняна*-йога взаимосвязаны. *Бхакти* – это путь, предназначенный для развития ваших чувств и душевного мира. *Джняна* – путь, которым следует ваш разум. Чувства и разум сплетены в единый неповторимый узор, имя которому человеческая личность. Продвигаясь все дальше и дальше вперед по пути верности Богу, вы все больше утверждаетесь в ощущении, что Господь ведет вас, что Он реально присутствует в вас, и что вы живете для того, чтобы служить Богу благими деяниями. Вы начинаете чувствовать, что живете не для того, чтобы ограничивать себя рамками самости, но чтобы предать эту самость Господу, пребывающему в каждом человеке.

Развить такое видение вам поможет изучение *Упанишад*, которые дают прозреть ту истину, что ваша самость – *эго*, маленькое «я», – не является реальностью. Любые ваши действия, совершаемые из эгоистических побуждений, – это усилие в иллюзии, поскольку *эго* –

меняющийся центр. То, что нравится вашему *эго* сегодня, через несколько лет будет нравиться меньше или может совсем разонравиться. Если ваше *эго* терпит неудачу в результате каких-либо свалившихся на вашу голову неприятностей, знайте, что это не ваши неудачи, не ваши неприятности, поскольку вы не являетесь *эго*. И наоборот, если ваше *эго* торжествует, когда удача улыбается вам, это, опять-таки, тоже не «ваше», ибо вы не есть *эго*. Проиллюстрирую это следующим примером.

### ПРИТЧА ОБ ОБЕЗЬЯНЬЕМ ЭГО

Некто приручил обезьяну, и стала она с тех пор любимицей в доме. Все внимание хозяина было обращено на нее и только на нее. Фактически он посвятил всего себя этой обезьяне и только и делал, что удовлетворял все ее прихоти. Он настолько вошел в роль прислужника, что полностью утратил ощущение своего собственного существования.

С утра до ночи он находился при ней – ухаживал, наблюдал, что она делает и как ведет себя. И, несмотря на всю эту заботу, обезьяна никогда не проявляла признаков удовлетворенности. Настроение ее постоянно менялось – она то буйствовала, то вдруг успокаивалась. Ну а жизнь хозяина превратилась в сплошную суету.

Но однажды его вдруг осенило: что же это с ним происходит – разве не он хозяин дома? И какое отношение эта обезьяна вообще имеет к нему? Пока она будет его любимицей, он не сможет освободиться от нее. И почему из-за ее капризов он должен лишаться покоя? Так поразмыслив, он принял решение изменить положение дел, начав повторять и повторять себе, что он – *именно он* – настоящий хозяин дома.

Ваш ум очень сходен с этой обезьяной. Вы пытаетесь ублажить этот ум-обезьяну, используя для этого миллионы способов, и, тем не менее, каждый раз терпите неудачу. Если вы считаете свое *эго* самой важной вещью в мире, вы тем самым делаете свой душевный покой легко уязвимым. И пока это будет продолжаться, вы будете ради *эго* создавать все новые и новые кармы.

Но через общение с духовными, благочестивыми людьми (*самсанга*), вдумчивое чтение и изучение философских и религиозных текстов вы открываете для себя ту истину, что ваша самость не есть ваша сущность, и что мир самости ограничен. И еще вы постигаете, что не принадлежите этому миру, но являетесь свое бытие вне его. А раз так, то ваши жизненные ориентиры кардинально меняются, а, следовательно, изменяется и ваш образ жизни. Вы начинаете отстраняться от таких понятий, как «я» и «мое». Такое отстранение называется «*вайрагьей*», непривязанностью (отчужденностью, отрешенностью). Вы становитесь на позицию своей

непричастности к телу. «Я не тело» – эта мысль начинает все больше и больше утверждаться в вас. Ваше *эго*, которое вы полагали самой важной вещью, существом реальности, на самом деле является лишь отражением. Вещи, которые вы считаете «вашими», в действительности не принадлежат вам. *Эго* ничего не решает в этом мире. Поймите и утвердитесь в истине, что ничто на свете не принадлежит вам, ничего нет «вашего».

Размышляя над этим, вы начинаете отчуждаться от *эго* и устремляться к Духу. В отстраненности от маленького «я» и в устремленности к *Я* большому – Богу – заключена тайна духовной жизни.

### **ЗНАЧЕНИЕ КАРМА-ЙОГИ**

В этом движении души к Богу очень важную роль играет *карма-йога*, или бескорыстное служение. Вы должны организовать свою деятельность в соответствии с духом *карма-йоги*. Что это значит? Когда *эго* проявляется в вас, вы работаете с энтузиазмом, поскольку чувствуете, что эта работа принесет благо вашему *эго* либо тем, кто имеет к нему прямое отношение. Но представьте на минуту, что к моменту завершения своей работы люди, для которых вы ее выполняли, ваши заказчики, вдруг оставили этот мир или уехали в неизвестном направлении. Что тогда?

Многие, оказавшись в подобной ситуации, бросают свое занятие и впадают в уныние. И этим совершают ошибку. Если вы обладаете истинным духом *карма-йоги*, то поймете, что люди не являются «вашими». Каким бы родом деятельности вы ни занимались, каких бы успехов в этом ни достигали, свой труд вы должны посвящать служению пребывающему в людях Богу. Окружающий вас мир никогда не канет в Лету. Он всегда будет существовать. Отошедшие души вновь и вновь возвращаются в этот мир в процессе эволюции. Такое понимание должно лежать в основе вашей повседневной деятельности, и именно поэтому вы должны исполнять свой долг бескорыстно.

### **ПРИМЕР АРДЖУНЫ**

Если вы будете в своих действиях руководствоваться таким подходом, желания уйдут и навсегда оставят вас. Вы научитесь бесстрастно воспринимать обстоятельства, перестанете желать «хороших», с вашей точки зрения, ситуаций. Вместо этого вы просто будете выполнять свою работу во имя Бога и делать будете ее так, чтобы Бог остался вами доволен. Это основная тема «*Гиты*».

На поле брани Арджуна оказывается лицом к лицу со своими родственниками, включая Бхишму, с которым любил играть в детстве, и

Дроначарью, своего любимого учителя. Его ум вдруг смутился: «Что я буду делать, если обрету это царство, но потеряю всех любимых мною людей? Буду ли я счастлив? К чему мне это царство, если предстоящая битва унесет жизнь всех этих людей?» Так рассуждал Арджуна, и в этом его суждении крылась ошибка.

Выслушав его доводы и видя смятение, Господь Кришна учит Арджуну, что все происходящее в этом мире входит в Божественный замысел. Человек живет на этой земле вовсе не ради торжества своего *эго*, но чтобы духовно возрастая. В процессе этого духовного становления *эго* должно претерпеть изменение, и оно должно быть принесено в жертву.

Ты должен выполнять свои обязанности в духе истинного почитания Бога и служения Ему, не ожидая получить за это какое-либо вознаграждение, поучает Кришна. Сама мысль, что ты собираешься убить кого-то, или что они вознамерились уничтожить тебя, ложна. Дух, в тебе пребывающий, не подвержен изменениям, и он вечен. Обнаружь этот дух, пребывай в этом духе и постигни его. Когда ты свершишь это, ты обретешь безграничное блаженство, и все скорби уйдут от тебя прочь.

Вы, ученики йоги, должны размышлять над истиной, что живете во имя Бога, а не ради своего маленького «я». Если вы начнете мыслить таким образом, ваш разум будет обращен к Богу, а обращенность разума к Богу есть наивысшая форма позитивного мышления.

**ЧАСТЬ II**  
**РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ**

***ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗУМ – ЭТО ВОЛНА КОСМИЧЕСКОГО РАЗУМА. ПОЭТОМУ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ПРИВЕСТИ СВОЙ РАЗУМ В СОСТОЯНИЕ ГАРМОНИИ С КОСМИЧЕСКИМ РАЗУМОМ, ЕСЛИ ОН ПОДНИМЕТСЯ НАД ОГРАНИЧЕНИЯМИ, ВЫЗВАННЫМИ НЕВЕЖЕСТВОМ И ЭГОИЗМОМ. БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ, ОН СМОЖЕТ ИЗВЛЕКАТЬ НЕВООБРАЗИМУЮ ПО МАСШТАБАМ ЭНЕРГИЮ ИЗ КОСМИЧЕСКОГО ИСТОЧНИКА И ВЫЗЫВАТЬ ЧУДЕСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В МАТЕРИАЛЬНОМ МИРЕ.***



## **СИЛА ВОЛИ В ПРИСТАЛЬНОМ РАССМОТРЕНИИ**

Сила воли на санскрите называется «*санкальпа шакти*». Это аромат, выделяемый цветущей личностью, достигшей высокой степени интеграции. Сила воли – это ведущая сила, стоящая за всяким начинанием, преследующим как материальные, так и духовные цели. Тот, кто обладает силой воли, способен осуществлять свои намерения. Тот же, кто лишен ее, постоянно терпит неудачу в достижении своих целей.

Ваша душа – это источник бесконечных возможностей, а ум ваш черпает эти возможности из души. Ум может быть как позитивным, так и негативным. Он может использовать энергию души, а может и расточить ее. Хотя потенциально каждый человек наделен колоссальной энергией, большинство людей не использует свои внутренние ресурсы.

Многие не используют заложенный в них потенциал из-за невежества. Другими словами, вы создаете негативную или позитивную ситуацию посредством силы воли. Например, если вы попадаете в скверную ситуацию, то тем самым вы демонстрируете проявление негативной силы своего ума.

Вот почему так важно понять принцип развития позитивной силы воли. Такая задача стоит перед каждым, кто хочет по-настоящему ощущать себя счастливым, воспитать в себе чувство собственного достоинства и преуспеть в жизни. Вы должны определённо знать, что имеете силу воли делать все необходимое в жизни, и при этом особо заботиться о том, чтобы не принимать заведомых решений, которые могли бы причинить вред другим людям (решение отомстить и т.д.).

### ***САТТВИЧЕСКАЯ, РАДЖАСИЧЕСКАЯ И ТАМАСИЧЕСКАЯ* СИЛА ВОЛИ**

Сила воли может действовать в трех направлениях: *саттвическом*, *раджасическом* и *тамасическом*. *Саттвическая* сила воли возвышенна по своему характеру: она проявляется, когда вы помогаете людям тем, что направляете в их сторону добрые помыслы и добрые пожелания, а также, когда в вас созревает серьёзное решение достичь просветления и стать верным почитателем Бога. Когда вы развиваете *саттвическую* волю, она начинает черпать энергию из внутренних мистических ресурсов, и божественная милость начинает эту волю закреплять. *Саттвическая* воля – это высокий уровень развития вашей воли, и когда она реализуется, напряженность уступает место спокойствию и раскрепощению.

*Раджасическая* воля управляется вашим *эго*. На уровне *эго* вы развиваете идею, что если бы вы преуспели в том или ином деле, вы стали бы счастливее, богаче и более благополучны.

*Тамасическая* воля – это исключительно грубая воля. Она часто проявляет себя, когда человек вынашивает ошибочную идею, будто кто-то стоит на его пути. С практической точки зрения, человек действительно может иметь вполне резонное мнение, что некто противится осуществлению его планов или завидует ему, или настроен против него враждебно. В результате в нем пробуждается *тамасическая* воля и решение во что бы то ни стало ответить своему недругу тем же.

*Тамасическая* воля ущербна, и вот почему. Если вы поддерживаете ее в активном состоянии, то тем самым постепенно притупляете свою духовную чувствительность, в силу чего ваша жизнь становится поверхностной. Любая негативная мысль, направленная в сторону других, возвращается назад к пославшему ее человеку и бьет его с удвоенной силой. Поэтому так важно понять, каким колоссальным источником силы является ваша душа. Вы должны научиться пользоваться этим источником и при этом проявлять большое терпение. Тогда вы будете в состоянии вести возвышенный образ жизни. Возможностям возвысить свою жизнь с помощью *саттвической* воли нет предела. Пределом могут быть лишь небеса или, говоря языком йоги, пределом является *Брахман* (Бог)!

## ИСКУССТВО ОТВОДИТЬ НЕСЧАСТЬЯ

Люди ежедневно сталкиваются с множеством ситуаций – позитивных и негативных. Позитивные ситуации создают проблем меньше негативных. Отчаяние, расстройство, обеспокоенность, тревога – плоды последних. А поэтому важно научиться искусству предупреждать негативные ситуации, когда это возможно. Если же сделать это не в вашей воле, тогда научитесь искусству терпеливо и мудро переносить их, ибо секрет развития воли кроется в терпеливости.

Если вы продолжаете преследовать свои цели вопреки неприятностям и невзгодам, сваливающимся на вас, вы разовьете силу воли. Следует хорошо понять, что если бы все и всегда шло гладко, вы никогда не смогли бы развить силу воли. Все великие люди, какого бы рода деятельности они ни занимались, – чиновники, бизнесмены, политики или интеллектуалы, – все они обладают способностью справляться с неприятными ситуациями, случающимися в их жизни. Они терпеливо переносят сердечные приступы и травмы и спокойно воспринимают критику.

## ПЕРЕШАГИВАЙТЕ ЧЕРЕЗ МАЛЕНЬКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Чтобы развить силу воли, вы должны также научиться проявлять осмотрительность в общении с людьми. Если вы недостаточно осторожны, осмотрительны, вы можете превратиться в легко ранимого человека. В мире происходит великое множество незначительных вещей. Если вы излишне озабочены этими мелочами, то при появлении более серьезных проблем – проблем по-настоящему вас касающихся – ваш ум, скорее всего, испытает шок. Это происходит потому, что маленьким проблемам вы отдаете так много сил, что на решение проблем более важных вас уже не хватает.

Далее. Если вы проанализируете свои мысли и хорошенько поразмыслите, вы поймете, что в основном люди сами создают себе проблемы. Они привыкают ставить себя в ситуации, от которых страдают их нервы. Каждый человек в состоянии дисциплинировать себя таким образом, что сможет переступить через маленькие неприятности; тогда вы сможете спокойно и достойно переносить крупные неприятности.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРИВЫЧКИ ВОЛНОВАТЬСЯ

Дисциплинируйте себя так, чтобы привычка волноваться не укоренилась в вас. Если же эта привычка внедрится в ваш ум, вы станете проявлять беспокойство по любому поводу. Вам может прийти мысль, что будь вы богаты, вам не пришлось бы ни о чем беспокоиться. В один прекрасный день вы действительно становитесь богатым, но обнаруживаете, что беспокойства и тревоги возросли вместе с вашим капиталом.

Ничто в мире не может излечить вас от переживаний, кроме вашего собственного философского взгляда на жизнь. Воспитайте в себе внутреннее убеждение, что вас поддерживает рука Господня. Воспитайте в себе веру в Бога и в Божий Промысл. Если вы действительно уверуете в это, вам ни о чем не нужно будет беспокоиться.

Если вы начнете преодолевать привычку нервничать и переживать, избавляться от беспокоящих душу мыслей и представлений, от страха и волнения в артистической, игровой манере, тогда вы начнете развивать силу воли. Тренируя себя таким образом, вы превратитесь в человека гибкого и раскрепощенного, ибо будете знать, что ничего невозможного теперь для вас не существует.

Далее. Как только вы в достаточной степени разовьете в себе *самтву*, ваше *эго* в выборе идей и замыслов уступит место Космической воле. В силу этого в вашем сердце не останется места сомнению. Когда святые и мудрецы предпринимают что-либо, они делают это в состоянии полного раскрепощения, ибо знают, что управляет осуществлением замысла, а, стало

быть, и доводит его до успешного завершения, а именно – Дух Божий. А коль у Духа Божьего нет проблем, то стоит ли им самим волноваться!

## **ОБРАТИТЕ СВОЙ ЛИК К БОГУ**

Вы должны развивать силу воли не ради достижения тривиальных целей, но для того, чтобы обратиться к Богу. По мере того, как вы делаете это, вы начинаете открывать в себе колоссальную силу воли. Ваш ум становится источником энергии, и ваши благие помыслы возвышают бесчисленное множество людей. Вы постигаете, что не являетесь ограниченной возможностям личностью, поскольку обнаружили в себе универсальность. В этом и состоит цель развития силы воли.

## **ДИСЦИПЛИНИРУЙТЕ СЕБЯ**

Человек, заинтересованный в своем развитии, должен выбрать для себя определенную дисциплину, которая соответствовала бы его возможностям. Существует целый ряд дисциплин: ранний подъем, режим дня, пост или отказ на некоторое время от того или иного вида пищи или напитка. Эти дисциплины являются мерами укрепления силы воли. Но такие дисциплины сами по себе не должны являться самоцелью. Вы не должны переходить грань разумного, поскольку эти виды дисциплины ограничены. Смысл дисциплины – в развитии высокоорганизованного, одухотворенного ума, эффективно использующего любую ситуацию.

Подбор дисциплин следует осуществлять с учетом целого ряда факторов: времени, места, окружения, возраста, уровня духовного развития и т. д. Эти дисциплины по мере вашего развития будут меняться.

Далее. Дисциплинируя себя, вы всегда должны быть осторожны и не предпринимать ничего такого, что могло бы навредить вам. Например, вы решили на недельку отказаться от богатой протеинами пищи – мяса и овощей – и пожить только на фруктах. В конце недели вы говорите: «А силы воли во мне, кажется, действительно приумножилось. Представляешь, во сколько раз она увеличится, если я воздержусь от этого протеина на месяц! А если на год или два?!» Такие мысли могут навредить вам, поскольку диета это не математика, и законы у них разные. Если вы игнорируете законы здоровья, вы можете серьезно заболеть, очень серьезно. Следует также знать, что обычные меры развития силы воли имеют свои недостатки. Например, вы можете заявить: «Начиная с сегодняшнего дня, я в течение недели не буду потреблять сахар». Затем вы начинаете считать дни календаря – один, два, три... Вечером шестого дня вы говорите: «Ну, наконец-то! Неделя подошла к концу, завтра можно начинать есть десерт». В течение следующей недели ваша страсть к сладкому становится

настолько сильной, что ни о чем другом вы не хотите думать – вы охвачены предвкушением радости от сладкого. Таким образом, хотя воздержание от сахара, безусловно, является дисциплиной, способной в определенной степени развить силу воли, ваши фантазии на сладкую тему могут эту волю ослабить, и в результате неделя воздержания окажется малоэффективной мерой.

Некоторое количество дисциплин – небольшое – можно ввести в свою повседневную жизнь, однако их соблюдение не должно стать основной частью вашей жизни. Гораздо полезнее развивать в себе широкое понимание того, как дисциплинировать себя таким образом, чтобы адекватно реагировать на любую жизненную ситуацию, сохранять душевное равновесие посреди невзгод, преследовать свои цели терпеливо и настойчиво.

Медитация, молитва, *джана* (повторение *мантры*), *сатсанга* (благословенное общение), упорядочение вашей жизни день за днем, чтение книг о великих людях и следование их жизненным принципам – все это позволит вам стряхнуть с себя слабость, преодолеть убогость мышления и избежать ненужной траты ментальной энергии, а также преуспеть в зачаровывающем деле развития силы воли. С развитием силы воли вы эволюционируете столь эффективно, что становитесь единым с Богом. Божья воля становится вашей волей. В этом состоянии вы испытываете необыкновенную радость и свободу.

## **ТЕХНИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ ВОЛИ**

Сила воли – это такая духовная сила в человеке, которая помогает ему преуспеть в любом деле. Именно сила воли укрепляет в человеке мысль или идею сделать что-нибудь полезное для людей. Начать дело может и безвольный человек, но как только на его пути возникают препятствия или он становится объектом критики, его дух ломается, и он уже не в состоянии довести дело до конца.

Если же вы обладаете силой воли, тогда, приняв решение совершить что-нибудь, вы стремитесь к этому, прилагая упорство, терпение и настойчивость, и продолжаете свое дело даже вопреки всевозможным препятствиям.

Более того, препятствия в жизни могут стимулировать проявление силы воли. Если вы встречаете их должным образом – с философским подходом и глубоким пониманием, то они усиливают вашу волю. Однако если такой подход, такое понимание отсутствуют, тогда каждый раз при возникновении препятствия на вашем пути вы будете полностью отдаваться во власть печали, еще больше продолжая ослаблять свою волю.

## **ФАКТОРЫ, ОСЛАБЛЯЮЩИЕ ВОЛЮ**

Волю ослабляют разные вещи. Главная из них – привычка волноваться. Она ослабляет волю человека, поскольку он игнорирует тот факт, что мир являет собой промысл Божий. В результате начинает развиваться умственная привычка волноваться и беспокоиться. Когда привычка беспокоиться глубоко укореняется, человек начинает проявлять тревогу по любому поводу. Он может находиться в самой благоприятной обстановке и, тем не менее, проявлять тревогу или волнение, поскольку изо дня в день способствовал развитию этой привычки. Привычка беспокоиться подобна порочному кругу: чем больше человек беспокоится, тем больше ослабевает его воля, а чем больше ослабевает его воля, тем больше он беспокоится.

Боязнь и страх также ослабляют волю. Они действуют разрушающее, так как заставляют человека смотреть на вещи пессимистически. Всякая ситуация имеет как позитивную, так и негативную сторону, ибо мир относителен. Иначе говоря, вы можете реагировать на ситуацию либо позитивно, либо негативно. Если вы научитесь искусству позитивно реагировать на ситуацию, вы будете развивать силу воли. Если же вы видите в ситуации только негативные стороны, ваша воля будет все более и более ослабевать. Никогда не забывайте, что вы – хозяин своей судьбы.

Управляться с жизнью и с тем, что она преподносит нам, вероятно, самое трудное из искусств. Вы можете прекрасно овладеть искусством ведения финансовых дел или общения с людьми. Вы можете быть крупным архитектором или инженером. Можете блестяще справляться со своей работой и вдохновлять других людей, и при этом, если незнакомец бросил упрек или обидную фразу в ваш адрес, вы выходите из себя и надолго портите себе настроение. Вы можете справляться с множеством вещей, но тем не менее, управляться с жизнью как таковой вы мало способны. Очень часто она заводит вас в тупик.

Чтобы способствовать развитию силы воли, вы должны быть мыслящим и глубоким человеком, способным к самоанализу. Если это качество отсутствует в вас, вы блокируете очень важный процесс развития внутренней силы и воспитания силы воли. Вы должны быть откровенны и искренни с самим собой, чтобы по-настоящему могли анализировать свой ум и понимать, в чем причины его недостатков.

## **КАК УПРАВЛЯТЬСЯ С НЕУДАЧАМИ**

Когда вы совершаете ошибку, знайте, что это есть результат недостатка или отсутствия в вас воли. Когда ваши планы расстраиваются, когда рушится какой-нибудь ваш проект, то чаще всего это происходит из-за погрешностей вашей силы воли. Но тогда как же управляться с неудачами? Если вы не овладели искусством управляться с неудачами должным образом, вы вызвали в себе процесс разрушения.

Приведем пример. Предположим, что вам предстояло выполнить определенную задачу. Вы хорошо подготовились к ней, но в силу каких-то причин не смогли ее осуществить. В результате вы начинаете терзаться. Вы уходите в свою комнату, задергиваете шторы и усаживаетесь в кресло, погруженные в темноту и полностью подавленные. По мере того, как ваш пессимизм прогрессирует, вы начинаете думать о себе как о прирожденном неудачнике, обреченном на провал в любом деле, за какое бы вы ни взялись. И это обстоятельство отличает вас от всех других знакомых вам людей, у которых всегда все получается. Тогда вы начинаете искать утешение в том, что, вероятно, в момент своего рождения расположение звезд было неблагоприятным. Думая так, вы ослабляете свою волю.

Если вы в чем-то потерпели фиаско, то некоторое чувство досады или сожаления вполне допустимо – это нормальное состояние, но лишь до тех пор, пока вы пытаетесь найти свою ошибку. Если же вы просто сожалеете, просто сокрушаетесь, предаетесь волнению без попытки понять причину и смысл происшедшего, тогда вы низводите ум на низкий уровень, а этого делать нельзя.

## **«ВЗРОСЛЕНИЕ» В ПОДЛИННОМ СМЫСЛЕ**

Для большинства людей взросление означает все большее, с возрастом, обрастание проблемами, все большая, с годами, отягощенность заботами и тревогами. В двадцать пять лет у вас, вероятно, не так много забот, и комплекс проблем небольшой. В пятьдесят этот комплекс вырастает в десять раз, а в семьдесят – в пятьдесят и даже больше раз по сравнению с тем, что вы имели в свои двадцать пять!

С философской точки зрения такое понимание является неверным. «Взросление» в истинном смысле означает как раз противоположное, а именно, избавление от комплексов. Ваш интеллект освобождается от груза, накопленного вами по невежеству в прошлых жизнях и привнесенного в эту. Чем больше вы избавляетесь от этого груза, тем взрослее вы становитесь. Иначе этот груз раздавит вас.

Итак, вы видите, как крайне необходимо уметь достойно справляться с неудачами, спокойно встречать крушения надежд и планов и переносить всевозможные напасти. Если вы можете делать это, тогда вы знаете секрет развития силы воли.

## **«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!» ИСПЫТАНИЯМ, ПОСЫЛАЕМЫМ БОГОМ**

Всякий раз, когда невзгоды наваливаются на вас, развивайте дух аскетизма. Размышляйте над происшедшим примерно так: вам выпало испытание, поскольку Бог желает через это подготовить вас к чему-то более значительному. Например, если вы хотите поставить пробу на драгоценный металл, скажем, на золото, вам нужно будет подвергнуть его строгому тестированию. Вы можете подвергнуть его термической обработке и нагреть до температуры плавления, чтобы выделить из него каплю на пробу. Или можете обработать его химическими веществами. Таким же тестам подвергается и «металл», содержащийся в вас. Чтобы ваше золото ярко засияло, природа должна подвергнуть вас суровым испытаниям. И чем более суровыми эти «тесты» являются, тем ярче засверкает металл вашей личности.

Таким образом, вместо того, чтобы воспринимать напасти как удары злого рока и причитать: «Я несчастнейший из людей! О, горе мне!», – вы должны понять, что Бог избрал вас для чего-то большого и значительного. Если Господь Бог лишает вас всего того, что хочет ваше эго, то знайте, что у Него имеются планы в отношении вас гораздо серьезнее, чем вы думаете. Он глубоко заинтересован в вас. А потому воспитывайте в себе мужество ждать и наблюдать. Говорите себе: «Господи, чего ты ждешь от меня?»



На эту тему есть история. Давным-давно в древней Индии во времена Кришны жил некий брахман. С годами он потерял всех своих близких и остался совсем один. Единственное существо, разделявшее с ним его одиночество, была корова. Она ежедневно давала ему отличное молоко и служила утешением. Естественно, поэтому, что она была его любимицей. Но однажды корова захворала и вскоре подохла. Слухи о несчастном брахмане дошли до Арджуны, и он спросил Кришну: «О Кришна, ответь мне, почему этот человек, являющийся верным твоим почитателем, потерял ту единственную вещь, которая давала ему хоть какое-то утешение? Почему ты забрал у него корову?»

Кришна ответил: «Я сделал это потому, что он действительно мой верный *бхакта*. Он оставил все в своей жизни кроме коровы, которая была единственной его привязанностью, и это мешало его духовному росту. Я не хотел, чтобы его ум оставался к чему-либо привязанным».

Идея этой истории сводится к тому, что существует два взгляда на вещи. Если вы смотрите на вещи эгоистически, вы определенно будете несчастны. Если же вы смотрите на вещи глазами Бога, это значит, что Он готовит вас к большим свершениям в соответствии со Своим промыслом. Чем большего аскетизма или простоты желает от вас Господь, тем больше неприятностей Он посылает на вашу голову и тем большую заинтересованность Он проявляет в вас. Он готовит вас к основательной, глубокой радости от более значительных достижений. Такое чувство и такое понимание вы и должны развить в себе.

## **НАУЧИТЕСЬ ЛАДИТЬ С НЕУРАВНОВЕШЕННЫМИ ЛЮДЬМИ**

Другим важным пунктом в развитии силы воли является умение находить общий язык с неуравновешенными людьми. Коль уж вы живете в этом мире, вы вынуждены общаться с людьми, и возникающее при общении с ними взаимонепонимание – это неизбежность, которую не предотвратить. А раз так, вы должны научиться искусству весту себя с людьми тактично. Это особенно важно, если вы живете вместе со своими близкими родственниками. А если вы вынуждены разделять с ними тесное жилище, то в такой ситуации отсутствие взаимопонимания может достичь угрожающего размаха.

Возьмем пример. Муж вернулся домой, усталый, после полного рабочего дня. Его жена целый день оставалась дома, но тоже устала, управляясь с домашними делами и занимаясь детьми. Оба они ждали того момента, когда вновь увидят друг друга, и предвкушали радость встречи. Естественно, что в такой ситуации малейший раздражитель может вызвать взрыв. Поэтому вы должны научиться великому искусству выдержки в

общении с людьми и особенно теми, с кем трудно общаться. Проявляйте терпимость к таким людям.

## **ФИЗИЧЕСКИЙ АСКЕТИЗМ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СИЛЫ ВОЛИ**

«Гита» упоминает три вида аскетизма, о которых вы должны знать и над которыми размышлять, чтобы развить волю. Первый вид аскетизма – телесный. Ваше физическое тело предназначено для служения. А потому никогда не будьте слишком добрыми по отношению к нему. Будьте с ним построже, ибо оно тогда здоровее, когда находится под некоторым нажимом. Другими словами, «отрывайтесь от стула», чтобы взять необходимую вещь. Вставайте и прикладывайте усилия. Каждый день немного прогуливайтесь. Можете немного побегать, если есть такое желание. Будьте активны в работе. Не думайте, что радость жизни состоит в предоставлении своему телу комфорта, поскольку, чем больше комфорта вы ему даете, тем более уязвимым для болезней оно становится. Упражняйте его занятиями *хатха-йогой*, служением людям и благими делами.

Другой момент. Не позволяйте телу выказывать чувство гордости. Люди выражают свое душевное состояние, эксцентричность, проявляют черты характера – положительные и отрицательные – через физическое тело. Например, человек очень высокого о себе мнения, как правило, находится в постоянном напряжении: кисти рук его сжаты, зубы стиснуты. С другой стороны, если тело человека расслаблено, знайте, что от него исходят совсем иные вибрации.

В соответствии с учением «Гиты» вы также должны при общении с людьми проявлять определенную искренность (*арджав*), которая выражалась бы через тело. В этом плане восхитительны дети, поскольку не прячут свои чувства. Они откровенны и прямолинейны.

Конечно, самый значительный вид физического аскетизма, который особо подчеркивается в йоге, это практика *брахмачарьи*, полового воздержания. В йогической культуре, особенно в отношении людей семейных, половое воздержание означает верность супругов и возвышенная любовь между ними. Это любовь другого, более глубокого уровня, когда секс перестает быть реальностью для ума. Для тех, кто на духовном пути проявляет большое усердие и целеустремленность и не связан обетами, как например, духовные подвижники и *санньясины*, *брахмачарья* представляет собой проект, призванный помочь человеку решить проблему секса через преодоление идеи секса и самого понятия «я – мужчина» или «я – женщина». *Брахмачарья* – это самое серьезное предприятие во всем арсенале аскетической практики. Если человек преуспевает в этом виде аскетизма, он обретает мощное средство для развития силы воли.

*Брахмачарья* также предполагает закрытие человеком ключом этой практики трех «врат в Преисподнюю»: *камы*, *кродхи* и *лобхи*. *Кама* – это желание или страсть, *кродха* – гнев и *лобха* – алчность. Иногда людям удается контролировать какое-нибудь одно из этих проявлений, но они остаются бессильными в сдерживании двух остальных. Например, они могут контролировать похоть и в то же время накапливать в себе гнев. Или могут контролировать гнев, но не быть в состоянии бороться с алчностью или завистью. Если хотя бы одна из этих эмоций не находится под контролем, то такой человек не практикует *брахмачарью*. Идеал *брахмачарьи* заключается в контроле над ментальной энергией; *брахмачарин* не позволяет своей ментальной энергии растрачиваться на недостойные вещи.

### АСКЕТИЗМ РЕЧИ

Следующий вид аскетизма, обсуждаемый в «Гите», – аскетизм речи. Не произносите слов, способных обидеть других людей или причинить им вред, не оправдывайте отрицательные черты своего характера, используйте речь для изучения священных писаний и на благие дела, на пользу людям. Аскетизм речи – это еще одна важнейшая дисциплина, посредством которой человек может развить могучую силу воли и развить до такой степени, что одно его слово способно будет вдохновить тысячи людей.

### АСКЕТИЗМ УМА

Еще один вид аскетизма – аскетизм ума. Он предполагает практику безмятежности ума. Воспитывайте в себе спокойный, уравновешенный ум. Такой ум на санскрите называется «*читта прасад*». Не позволяйте уму приходить в волнение из-за привязанности к чему-то или из-за чувства ненависти. Обладайте чистотой чувств (*бхава-саншуддхи*). Не позволяйте подавленным чувствам управлять вами. Они возникают, когда вы чувствуете себя униженными и несчастными, когда в упадническом настроении думаете, что никогда не преуспеете в жизни, и приходите к выводу о ее бессмысленности. Когда подавленность охватывает вас, вы становитесь жесткими по отношению к другим. Вы становитесь безразличными к их достоинствам и тем более не можете помочь им стать лучше. Неосознанно вы становитесь жесткими и по отношению к себе. Развивайте силу воли, обращаясь к таким средствам как *сатсанга*, аскетизм, размышление, медитация и предание себя Богу, и направляйте силу воли на достижение Самореализации – высочайшей цели жизни.

## ФОРМУЛА РАСКРЫТИЯ БЕЗГРАНИЧНОЙ ВОЛИ

В *Тайттирийя упанишаде* есть песнопение (1-10-1), которое помогает развитию могучей силы воли. Оно содержит в себе духовный опыт мудреца Тришанку:

*«Om Aham vrikshasyarerivaa. Keertih prishtham gireriva.  
Oordhwapavitro vaajineeva swamritamasmi.  
Dravinam suvarchasam. Sumedhaa amritokshitah.  
Iti trishankor vedaanuvachanam.  
Om Shantih Shantih Shantih».*

*«Ом. Я корчеватель мирового дерева. Слава моя выше горной вершины. Мудрость моя подобна лучезарному солнцу, сияющему в небесах. Я само воплощение нектара. Богатство мое – сверкающее сокровище. Мой разум омылся водами бессмертия и очистился. Так возвестил мудрец Тришанку, ибо таков есть духовный опыт его. Да будет мир, мир, мир!».*

В этом песнопении говорится о том, что в душе каждого человека таятся колоссальные силы, и, когда вы осознаете их в себе, вы присоединяетесь к мудрецу Тришанку, когда возвещаете: «Я есть движущая сила этого мирового дерева». Цель развития силы воли состоит в том, чтобы человек стряхнул с себя иллюзию «мирового процесса» – вечно вращающегося колеса жизни и смерти – и осознал, что «Я не есть это бренное тело, Я не-двойственный вечный Дух».

«Мировой процесс» это нарост в сознании человека, вызванный *майей* (иллюзией), и если человек расшатает его, он достигнет Освобождения. Весь план состоит в том, чтобы расшатать и, оторвав, удалить его. До тех пор пока желание совершить это не вызрело в человеке, его воля остается слабой и мало что значащей.

Например, вы хотите приобрести холодильник, дом, иную собственность или получить письмо от друга. Когда желание ваше осуществляется, вы преисполнены счастья от мысли, что имеете силу воли: пожелал – сделал. В определенной степени так оно и есть – воля здесь присутствует. Но в конечном итоге ваша воля должна очиститься настолько, чтобы она стала созвучной Божественной Воле. Святые и мудрецы достигают такой стадии духовного развития, когда они не позволяют более проявляться своей собственной воле. «Да будет на все Его Воля» – таково их сознание.

Позвольте мне разъяснить вам смысл приведенного выше песнопения, чтобы вы смогли открыть в себе источник колоссальной воли.

«*Aham vrikshasyarerivaa*» – «*Я корчеватель этого мирового дерева*». Вы не есть слабое существо, подверженное рождению и смерти. Исследуйте свою исконную природу, изучая священные писания и размышляя над их поучениями. Мир не может поколебать вас, скорее вы поколеблете мир, раскачаете и вырвите его из своего сознания.

«*Keertih prishtham gireriva*» – «*Моя слава превышает горной вершины*». Нет необходимости стремиться к славе в этом мире, поскольку слава души сама по себе превосходит славу могучих Гималаев, – ее невозможно представить. Ваша сокровенная душа есть *Брахман* – Абсолют.

«*Oordhwa pavitro vaajineeva*» – «*Мудрость моя подобна лучезарному солнцу, сияющему в небесах*». Постигнув Высшее Я, человек возносится за пределы относительных понятий небесных сфер. Эти миры радости, достигаемые посредством благих деяний, лишь отдаленно сравнимы с Горним Блаженством.

«*Swamritamasm*» – «*Я само воплощение нектара*». Под этим понимается, что сокровенное Я в каждом человеке бессмертно. Нектар избавляет от смерти и дарует бессмертие. Именно так: с познанием Я идея «я есть тело» исчезает, а поэтому исчезает и страх смерти.

«*Dravinam suvarchasaam*» – «*Богатство мое – сверкающее сокровище*». Этим сокровищем является Самореализация. Когда вы становитесь Высшим Я, вы обретаете все, что есть в этом мире. Такое богатство отличается от обычного, преходящего. Когда вы обретаете сокровище Духа, вы становитесь обладателем всего сущего на веки вечные.

«*Sumedhaa amritokshitah*» – «*Мой разум омылся водами бессмертия и очистился*». Это означает, что ваш разум омылся в водах *самадхи* и из обычного трансформировался в интуитивный.

«*Iti trishankorvedaanuvachanam*» – «*Когда мудрец Тришанку вошел в глубочайшую медитацию, на него низошло это откровение*».

«*Om Shantih Shantih Shantih*» – Троекратное призывание мира совершается для того, чтобы разрушить три вида несчастий: *субъективное*, вызванное телом и умом, *объективное*, вызванное другими людьми и внешними факторами, и *божественное*, вызванное силами, неподвластными человеку: бурями, ураганами, землетрясениями и т.д.

Поразмышляйте над этим песнопением и пульсируйте с волей, выкорчевывающей дерево материального мира и ведущей вас к великим вершинам славы – Блаженства Освобождения!

## **ВЕЛИКОЛЕПИЕ СИЛЫ ВОЛИ**

### **МОИСЕЙ ПЕРЕСЕКАЕТ КРАСНОЕ МОРЕ**

Мы знаем много примеров, когда великие люди действовали по воле Божьей. Одним из них был Моисей. Божественная воля действовала через него, когда он выводил из земли египетской своих соплеменников, израильтян, вызволяя их из рабства, и образовал среди моря проход для них. Во время этого великого исхода дети Израилевы натолкнулись на, казалось бы, непреодолимый барьер – Красное море – и в великом страхе быть настигнутыми приближающимся египетским войском стали упрекать Моисея, что тот навлек на них большую беду. В тот момент Моисей и сам не разумел, что делать. Но, предавшись Божественной воле, он увидел в действии могучую силу Бога. Повинуясь воле Господа, он протянул свой жезл в направлении моря, и вдруг среди моря образовался проход, а воды стали стеной с обеих сторон, позволяя людям пройти по открывшемуся коридору.

### **ГОСПОДЬ ИИСУС УКРОЩАЕТ БУРЮ**

Другой пример также из Библии, из жизни Господа Иисуса. Как-то раз во времена Своего пастырства Иисус решил переправиться в лодке со Своими учениками на другой берег Галилейского моря. Стоило им отплыть, как на море разыгралась сильнейшая буря. Огромные волны обрушивались на лодку, пытаясь потопить ее. Иисус же преспокойно спал на корме. Когда испуганные ученики разбудили Его и стали умолять спасти их, Он укоризненно ответил: «Что же вы так боитесь, маловерные?» И, встав во весь рост, Он усмирил бурю. Ветер стих, и море вновь стало спокойным. Иисусу удалось сделать это благодаря могучей силе Божественной Воли. Поступки святых и мудрецов не основаны на их личной воле. Они выполняют Космические задачи в соответствии с Божьей волей. Продолжу пояснение этого вопроса и приведу историю из «Махабхараты».

### **УБИЙСТВО ДЖАЯДРАТХИ**

Джаядратха был великой демонической личностью. Став на сторону Кауравов, он сражался против праведных Пандавов в Махабхаратской войне. Господь Кришна к тому времени уже управлял колесницей Арджуны. В ходе войны Джаядратха умертвил Абхиманью, нежно любимого сына Арджуны. И Арджуна дал страшную клятву: если он не

убьет Джаядратху до заката солнца следующего дня, он покончит с собой, предав себя огню.

Но случилось так, что Арджуна не смог убить этого великого тирана в назначенный срок – воины Кауравов надежно охраняли его. Зная все это, Господь Кришна Своей волей сотворил вокруг солнца магическое покрывало, дабы создать иллюзию захода солнца. Войско Кауравов охватила радость, ибо срок исполнения клятвы Арджуны убить Джаядратху истек, и теперь ему ничего более не осталось, как только умертвить себя огнем.

Кауравы собрали дрова и устроили костер. Арджуна уже готов было войти в огонь, когда Кришна сказал ему: «О, Арджуна, входя в огонь, держи лук и стрелы наготове и держись как герой».

А в это самое время Джаядратха высунул голову из толпы, чтобы собственными глазами увидеть, войдет Арджуна в огонь или нет. В мгновение ока, как только его голова оказалась на виду, Кришна убрал с солнца покрывало и сказал: «О, Арджуна, у тебя есть еще время. осуществи свое решение прямо сейчас – стреляй». Арджуна бросил взгляд на толпу и увидел высунувшуюся голову Джаядратхи. Он точно прицелился и выстрелил, сразив Джаядратху наповал. Таковы примеры могучей воли. Поскольку каждый человек по сути своей един с Богом, он может дать этой воле действовать через него, если только откроет себя Богу через смирение, преданность и просветление.

## **СТАНЬТЕ ПРОВОДНИКОМ БОЖЕСТВЕННОЙ ВОЛИ**

Когда человек становится проводником Божественной Воли, он может совершать вещи, выходящие за пределы человеческого воображения. В сравнении с этой волей, потенциально заложенной в каждом человеке, воля человеческая, направленная на маленькие, суетные вещи, ограничена и подчас отвратительна.

На начальном этапе, когда вы только начинаете развивать силу воли, вам приходится приучать себя к тому, чтобы хорошо выполнять даже самые скромные дела. Вы учитесь желать, а потом осуществлять желание с длительным усилием. Постепенно, по мере того как вы становитесь более дисциплинированным, вы замечаете, что воля ваша возросла, и теперь вы можете использовать ее при выполнении более сложных задач.

Этот процесс можно сравнить с изучением математики, в основе которого лежит принцип постепенного перехода от простых к все более и более сложным математическим понятиям. Когда вы изучаете основы математических знаний, вы используете учебники, излагающие простые,

легко доступные для начинающих математические понятия, формулы и т.д. Освоив их, вы приступаете к постижению более сложных вещей, которые раньше вы ни за что не смогли бы осилить.

Так и в отношении силы воли. На начальном этапе ваша воля – это сила весьма относительная. Но, если серьезно и правильно развивать ее, она может достичь божественного уровня, и тогда вы становитесь ни много ни мало проводником Божественной воли. Вы становитесь инструментом в руках Бога.

Однако чтобы достичь этой цели, вам следует хорошенько уяснить себе ту истину, что любое ваше личное желание – каким бы прекрасным оно ни казалось – основано на неведении. Осуществляя желания своего *эго*, вы продолжаете вращаться в колесе рождения и смерти.

С другой стороны, если вы поставили перед собой цель подняться над *эго* и раскрыть Божественную волю в себе, тогда вы обретаете подлинный источник радости – блаженство, таящееся в вас. Именно к этому и должны вы стремиться.

Чтобы развить такой вид воли, ваш ум изо дня в день должен испытывать чувство радости, основанное на смирении и покорности Богу. В Промысле Божьем нет изъяна. Понимая это, вы должны проникнуться радостью и бодростью.

Другим качеством, которое необходимо развить в себе, является бесстрашие. Ничего не бойтесь, даже если вы оказались в самой наихудшей, удручающей ситуации. В вас – Божественная сила. В вас – Господь, охраняющий вас. Но вы не только должны развивать бесстрашие, вы должны также излучать его.

Молитва, обращенная к Богу, очистит ваше сердце и приведет вас к цели: *«Tanme manah shiva samkalpatastu»* – *«Да будет разум мой наделен достойной волей»*. Это ведическая молитва, означающая: «Сей разум, творящий удивительные вещи, да будет наделен благотворной волей (*auspicious Sankalpa*). Да не будет он расточать свою силу на мелочь». Приучите ум молиться по утрам: *«Sarvesham Swastir Bhavatu, Sarvesham Shantir Bhavatu, Sarvesham Purnam Bhavatu, Sarvesham Mangalam Bhavatu»* – *«Да пребудут все во благе и чести. Да пребудут все в мире. Да пребудут все в счастье. И да не приблизится ни к кому страдание!»*

Если вы ступили на путь Самореализации, то обнаружите удивительную силу воли, действующую через вас, силу, которая разрушит все препятствия на вашем пути, которая обратит отрицательные энергии в положительные и поможет вам совершить много добрых дел во имя человечества.



**ЧАСТЬ III**  
**КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ**

***В КАЖДОМ СЕРДЦЕ ТАИТСЯ НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК СИЛЫ  
И БЕСКРАЙНИЙ ОКЕАН СВОБОДЫ, ИБО ВЫ ПО СУТИ СВОЕЙ –  
ДУХ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ  
БЕСКОНЕЧНЫ. НУЖНЫ ЛИШЬ УСЕРДИЕ И ТЕРПЕНИЕ.***

## **КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

Жизнь человеческая подвержена постоянным изменениям. Изменяется тело, изменяется мышление. Меняется всё в этом мире. Однако бывают моменты, когда человек нуждается в радикальном изменении своей жизни. Он не может более находиться в постоянном напряжении, раздражаться по любому поводу и страдать от зависти – этой затянувшейся болезни. Он хочет избавиться от всего этого. Он хочет стать выдержанным, терпеливым, великодушным человеком, психически уравновешенным, с легким характером и оптимистическим взглядом на жизнь. Желание таких перемен в высшей степени похвально. Именно это внутреннее чувство необходимости перемен в себе знаменует начало путешествия человеческой души к цели Самореализации.

## **ИСКОРЕНИТЕ В СЕБЕ НЕГАТИВНОСТЬ**

Важно понять, каким образом следует производить эти глубокие перемены, чтобы старые привычки вновь не заявили о себе и подавленные отрицательные черты характера не проявились снова с еще большей силой. Не обладая глубоким пониманием секретов жизни, люди начинают пользоваться различными методиками, чтобы избавиться от негативных черт характера. Одни пытаются подавить их в себе или утаить. Другие – завуалировать развитием хороших качеств. Люди, склонные к раздражительности, жестокости, самолюбию, часто скрашивают свой нрав слащавой нежностью, приторной добротой и чрезмерной скромностью в попытке изменить его. Но из этого ничего у них не получается.

Вы можете украсить колючий кустарник искусственными цветами или срезать с него ветки и оборвать листья. Можете даже порубить или совсем срубить его. Но до тех пор, пока его корни остаются в земле, кустарник вновь начинает расти и становится таким же колючим. Подобным образом вы можете подавлять отрицательные стороны своего характера, пытаться видоизменить их или даже хорошенько подрубить с помощью медитации и общения с благочестивыми людьми. Но пока вы не доберетесь до самых их корней, вы не сможете полностью, раз и навсегда, избавиться от них.

## **ИЗМЕНЕНИЕ И ПРЕОБРАЗОВАНИЕ**

Если вы отказались от гнева, алчности и гордыни на короткое время, тогда вы просто изменились. Если же вы повернулись спиной к этим качествам и распрощались с ними навсегда, вы осуществили свое духовное

преобразование. Вы изменились, если больше не находите удовольствия в игрушках вашего детства, поскольку сменили их на другие. Внутренняя слабость, заставляющая вас находить счастье во внешнем мире, не была преодолена. Но когда вы полностью освобождаетесь от этой иллюзии, вы преобразовываетесь.

Когда цельность вашей природы и духовное понимание возрастают, и в результате этого вы производите в себе жизненно важные изменения, вы преобразовываетесь. Вы наполняетесь новой энергией, обретаете новое видение, получаете новое вдохновение. В процессе искоренения в себе негативных свойств вы продолжаете открывать все новые и новые горизонты вашего внутреннего Я. Ваша жизнь становится песней успеха, она разносится во все стороны, неся с собой радость, жизнеутверждение и духовную устремленность. Но когда вы всего лишь сменяете внешнюю декорацию – обстановку, окружение, предметы, вещи, не претерпевая глубоких изменений внутри себя, ваш ум постепенно отягощается ощущением скуки.

Обычный чиновник может стать государственным чиновником. Простой юрист может дорасти до судьи. Самый обыкновенный студент философского факультета может стать профессором. Но при этом глубоких изменений их природы не произойдет. Они по-прежнему, как и много лет назад, будут продолжать грустить и плакаться, если лишатся какой-нибудь любимой своей вещи, и будут ликовать, если обретут то, что мило их сердцу. Прикрытые маской внешней респектабельности и всеобщего признания, они, в сущности, продолжают оставаться теми, кем были всегда. Эта маска все так же мешает им войти в соприкосновение со здоровым духом природы, открыться ему. Люди, вуалирующие свое старое неотесанное «я» мирскими степенями и титулами, легко теряют контроль, когда дело касается их недостатков и дурных привычек.

Проиллюстрируем это примером. Вспыльчивый студент становится профессором. Теперь он не видит нужды сдерживать свой нрав. Напротив, он уверен, что наделен, наконец, правом выражать свое «справедливое негодование» в отношении студентов «для их же блага». А временами, полностью утрачивая над собой контроль и приходя в буйство, он не понимает, что этим самым унижает и порочит самого себя. Человек, продолжающий пренебрегать голосом собственной совести и пытающийся искать утешение в призрачных масках этого заманчиво сверкающего мира, может не надеяться познать подлинную радость и испытать всю полноту жизни.

С другой стороны, вы можете претерпеть внутри себя глубокие перемены, не изменяя ничего внешне. Вы можете оставаться тем же старым чиновником, но уже не быть тем же старым человеком. Можете оставаться тем же старым крестьянином, но уже не быть таким хилым и болезненным,

каким были еще несколько лет назад. Когда вы просто меняетесь, то остаетесь прежним человеком. *Когда же вы преобразовываетесь, вы вплотную подступаете к Универсальной Жизни, которая начинает течь через вас. Такое внутреннее преобразование и есть то, что именно необходимо сделать.*

Если жизнь с неконтролируемыми эмоциями манит вас к соблазнам внешних перемен, то жизнь, посвященная йоге, побуждает вас осуществить крайне важное, глубокое преобразование вашей жизни. Внешние перемены подобны куску переплавляемого в разные формы железа. Мистическая же перемена подобна железу, трансформированному в золото. Перемена, к которой призывает йога, подобна превращению железа вашей личности в блистающее золото внутреннего раскрытия. Поэтому, когда вы осуществили в себе духовное преобразование, ваши достоинства и добродетели начинают сиять все ярче и ярче. И трясина ваших бывших низкопробных привычек не сможет уже затянуть вас назад.

## **СТАНЬТЕ ЦЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ПОСРЕДСТВОМ ЙОГИ**

Обратитесь за помощью к интегральной йоге. Она произведет в вас радикальные изменения. Однако не ожидайте, что изменения эти произойдут в одночасье. Привнесите ритм и гармонию в свою повседневную жизнь. Вы как личность держитесь на четырех основах – разуме, чувствах, воле и действии. Радикальным переменам должно подвергнуться каждое из этих фундаментальных основ. Однако когда ваш интеллект уступает свое место интуиции, процесс духовного преобразования достигает своей завершенности. Все благоприятные изменения, которые вы стараетесь произвести в себе, завершаются светом интуиции. До тех пор пока вы не развили интуитивное видение и не научились с его помощью прозревать природу Высшего Я, изменения в вас остаются во власти тонких процессов невежества, происходящих в вашем непросветленном уме.

## **ПЕРЕОРИЕНТИРУЙТЕ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Карма-йога* обучит вас искусству изменить себя на физическом уровне. Вы учитесь искусству работать, не ища обманчивых удовольствий, убажывающих ваше эго. Вы работаете без привязанности к тому, что делаете, и с нарастающим внутренним прозрением философской истины, что действие есть выражение движущегося потока жизни. Если вы осуществили свое духовное преобразование, вы находите радость от работы или деятельности, направленной на благо человечества. Вами движут уже не корысть, эгоизм и алчность в погоне за преходящими ценностями этого мира, а бескорыстие, универсальная любовь и внутреннее духовное

постижение той истины, что Бог, выражает Себя через Свое творение – этот материальный мир. Такого преобразования должны вы стремиться достичь в сфере вашей деловой жизни.

### **ИЗМЕНИТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ**

Следующая йога – *раджа-йога* – описывает искусство изменения уровня и качества человеческого мышления. Если раньше ваш ум выполнял функцию мастерской, бесценно работающей на «дьявола рассредоточенности», то теперь вы начинаете преобразовывать его в алтарь, работающий на «божество созерцательности». Вы обучаетесь тому, как контролировать мысли, и через концентрацию и медитацию входите в самые глубины самого себя. Ваша эгоистическая воля трансформируется философским камнем *самадхи* (сверхсознания) в Божественную Волю, действующую во всеобщее благо.

### **ИЗМЕНИТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СТОРОНУ СВОЕЙ ЖИЗНИ**

*Бхакти-йога*, в свою очередь, представляет собой искусство преобразования душевных переживаний в поток Божественной Любви. Вместо того, чтобы попадать в широко расставленные сети привязанности и слепого увлечения «во имя любви», вы начинаете открывать для себя Любовь Высшего Я – Духа Божьего, являющуюся основой и источником всех видов и всех проявлений человеческой любви, известных в этом относительном мире. «Ради Высшего Я любят всё». Эта истина *Упанишад* постигается через *бхакти-йогу*. Вы наслаждаетесь непреходящей духовной любовью. Душа сливается с Самим Богом, наслаждаясь вечным потоком сладости. Чувства земной любви, протекавшие подобно мутному потоку по болотистой местности, теперь превращаются в серебристую реку свободы, впадающую в Океан Блаженства.

### **ОТ ИНТЕЛЛЕКТА – К ИНТУИЦИИ**

И, наконец, *джняна-йога* обучает вас искусству преобразования интеллекта в интуицию. Это завершающая ступень в процессе интеграции личности. Слушая священные писания под руководством духовного наставника, вникая в их суть и размышляя над истинами, в них содержащимися, мудрый подвижник полностью пересматривает понимание сути своего «я», радикально переосмысливает его подлинность. Видение себя как «плоть и кровь» вытесняется осознанием себя как «Вселенского Я». Вместо того, чтобы бежать вдогонку своим желанием, порожденным эгоистическим видением, подвижник подвергает сомнению саму идею существования *эго*, проходя к осознанию его призрачности. Обнаружив, что

ощущение себя как «я» – это блуждающий призрак во тьме невежества, он пробуждается от сна иллюзии и видит себя по сути Божественным Я, свободным от всяких желаний и стремлений.

Интуитивное знание – это огонь, пожирающий корни всех дурных человеческих привычек и наклонностей. Философский камень довершает процесс трансформации на каждом уровне существования. Душа трансформируется в Божественное Я, и тело человека становится храмом Божьим.

Ну, сколько можно продолжать меняться лишь на поверхностном уровне? Обучитесь искусству радикального изменения. Возьмите за правило и сделайте нормой своей жизни ежедневно посвящать свои дела Всевышнему, поклоняться Ему, упражняться в медитации и заниматься духовным исследованием. Отдавайте себя все более и более на попечение своего очищенного разума. Грейтесь в лучах мудрости. Наслаждайтесь нежным дождиком божественных чувств. Дышите атмосферой радующегося ума. И вы изменитесь. Интуиция поможет вам узнать, что Высшее Я не подвержено ни изменениям, ни преобразованиям.

### **ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ**

Когда тучи рассеиваются, и небо проясняется, появляется солнце во всем присущим ему блеске, и мир преображается. Те же тучи, только что мрачные и суровые, начинают переливаться всеми цветами радуги, деревья обнаруживают сочную зелень листвы, бегущие воды начинают удивлять своей яркостью. Подобное происходит и с откровением Высшего Я: в тучах человеческого сознания, в реке его чувств, в горных вершинах его мыслей и в долинах его повседневной жизни начинают происходить изменения. Хотя то, что Высшее Я производит в человеке радикальные изменения, звучит парадоксально, тем не менее, эту мудрость обрели и засвидетельствовали йоги и мудрецы. Обретите мудрость неизменного Высшего Я и вы. В этом не только секрет вашего духовного преображения, но и окружающего вас мира. В этом основа всего, что есть благого, прекрасного и божественного в мире. Да благословит вас Господь!

## УРОКИ ЖИЗНИ

Подумать только, какие шаги сделало человечество в области науки! Луна, еще недавно такая недоступная, оказалась тронутой ногой человека. Сами границы времени и пространства теперь преодолены. И все же – что еще более удивительно – несмотря на эти достижения, человек по-прежнему остается беспомощным, когда дело касается проблем повседневной жизни. Человек, сумевший проникнуть в тайны элементарных частиц материи, очень мало, что знает о природе и принципах своего собственного ума и даже не представляет, насколько велик его внутренний потенциал!

Несмотря на потрясающие академические знания, человек остается рабом собственных эмоций, ибо не обладает умением обуздывать свой гнев и держать под контролем вечно меняющееся настроение. Короче говоря, ему неведомо искусство обретения подлинного счастья и покоя. А если он не владеет этим простым искусством, то все его внешние достижения утрачивают свою значимость, и все его титулы и ученые степени теряют смысл.

Вот почему так важно обратиться к учениям мудрецов и святых как прошлого, так и настоящего. Позвольте мне теперь дать вам несколько простых уроков, которые усвоили и использовали в своей жизни великие йогины на протяжении тысячелетий.

### СТРЕМИТЕСЬ К ВЫСОКОМУ

Если вы хотите поразить мишень из лука, вы должны целиться в точку поверх мишени. Если ваше внимание будет направлено в точку ниже мишени, вы промахнетесь. Похожим образом, если ваши устремления направлены на преходящие удовольствия этого мира, то не стоит удивляться, что вас ожидают промахи и неудачи. И наоборот, если вы стремитесь открыть в себе универсальный поток жизни, который вынесет вас в объятия Господа Кришны и Иисуса и, в завершении, на берег Самореализации, вы станете наделять уникальным очарованием и красотой все, к чему будете прилагать руку.

### БУДЬТЕ ПРАВЕДНЫ

Господь Кришна возвещает в «Гите»: «*Yato Dharmas Tato Jayah*», что означает «*Где праведность, там победа*». Подлинной победой в жизни является достижение власти над умом и чувствами, поскольку это ведет



непосредственно к достижению Самореализации. Это кладет конец циклам рождения и смерти.

Не принуждайте других быть праведными. Своим личным примером вы ненавязчиво приведете их к необходимости следовать путем праведности. Однако если вы проявите активное стремление наставить мир на путь истинный прежде, чем праведность пустит в вашем сердце глубокие корни, ваши усилия окажутся лицемерными и приведут к отрицательным результатам. Разумеется, вам необходимо глубоко проникнуть в само понятие праведности, начав изучать священные писания – «Гиту», Библию и другие. Это следует делать под руководством знающего наставника. Не очень-то доверяйте так называемым религиозным учителям с их примитивным пониманием духовных вопросов, если не хотите обременить свои головы ограниченными или откровенно ложными концепциями.

### **БУДЬТЕ ВСЕГДА АКТИВНЫМИ**

Удивительный урок дают нам веселые ручейки, журчащие реки с их сверкающими водами, стремительный, неудержимый поток водопадов, а там, где инерция, там застой, уродство и гибель. Но где постоянное движение, активность, там бьющая ключом радость, энергия и созидание. Не планируйте отходить от житейских дел, от активности. Напротив, учитесь получать радость от бескорыстного труда, каким бы он ни был. Почувствуйте дух *карма-йоги*, проникнитесь им, и пусть жизнь ваша пропитается духом бескорыстия. Вместо того, чтобы ломать голову, как сделать свою жизнь более уютной, приятной и спокойной, подумайте о том, как вам стать полезным людям, окружающим вас, как посадить в их сердцах сад процветания, мира и счастья.

Когда вы начнете представлять себе все радости бескорыстия, вы более не будете ощущать себя стиснутыми узкими рамками эгоистической жизни. В этом великая тайна подлинного успеха и процветания: где видение ограничено рамками маленького «я», там неудачи и крушения, но где видение простирается за его пределы, там – благоухание редких цветов божественных добродетелей.

### **БУДЬТЕ СВИДЕТЕЛЕМ**

Обучитесь искусству беспристрастия (*detachment*). Беспристрастность, если правильно понимать это слово, вовсе не означает холодность и безразличие к проблемам мира. Наоборот, беспристрастность наделит вас духовным очарованием.

Беспристрастность подобно полету в небо: чем выше вы взлетаете, тем более масштабным становится для вашего взора пейзаж. Но когда вы не

в состоянии вылететь за пределы ограниченной реальности этой жизни и проблем повседневности, вы уподобляетесь человеку, посаженному в тесную тюремную камеру и не способному поэтому наслаждаться просторами природы.

Всегда держите в памяти тот факт, что сей мир есть творение неисповедимое. Поразмышляйте над духом ведантического изречения «Ничто не существует для меня, ничто не принадлежит мне» и научитесь жить жизнью актера, играющего свою роль на театральных подмостках.

Однако здесь есть момент, о котором стоит предупредить. Каждый раз, когда вам через медитацию или молитву удаётся вывести ум за пределы окружающего мира, при возвращении, вы находите его тягостным и дисгармоничным. И это вполне естественно. По мере развития духовной восприимчивости посредством внутреннего видения становится для вас мерзким и отвратительным мир сплетен, клеветы, притворных чувств и пустой болтовни, казавшийся ранее обычным и естественным. Поэтому, продвигаясь вперед по пути йоги, вам следует упорядочить шаги таким образом, чтобы, разрушая свои иллюзии, вы научились понимать других людей и терпимо относиться к их иллюзиям. Золотое правило «Приспосабливайся и улаживай» естественным образом вытекает из практики духовного беспристрастия.

## ПОГРУЗИТЕСЬ В НЕКТАР ПОКЛОНЕНИЯ

Подлинное беспристрастие по отношению к миру приходит, когда возникает и все более начинает проявлять себя тоска по Божественному *Я* в собственном сердце. Помните великие слова откровения *Упанишад*: «Все объемлется любовью во имя Высшего *Я*. Высшее *Я* в тебе – нектар». Все усилия и устремления человеческие есть выражение внутреннего порыва достичь Высшего Блаженства или Божественного *Я* внутри себя.

Научитесь видеть проявления Божественной воли в своей жизни и через свою жизнь. Не приписывайте себе заслугу, когда дела ваши идут успешно, но зрите в этом славное проявление Десницы Божией и будьте благодарны Всевышнему. Если напасти обрушиваются на вас, не теряйте из виду ту же самую Божественную Десницу, которая держит каждый ваш шаг, ибо то, что кажется неблагоприятным, на самом деле – завуалированное благо. Мир задуман был Творцом таким образом, что всё, что бы ни происходило с человеком, оборачивается во благо – на развитие его души.

Вам необходимо раскрыть в себе мистическое видение, благодаря которому мир предстанет пред вами полным Божьего великолепия. Такое видение можно развить с помощью *джаны* (повторения *мантры*).

Повторяйте Имя Бога (одну из выбранных *мантр*) или же короткую молитву, традиционно принятые в рамках вашей веры, и почувствуйте божественное присутствие вокруг себя. Повторяя Имя, старайтесь почувствовать себя объатым вездесущим и всемогущим Божественным Духом. Совсем как ребенок, вкушающий сласти, вы должны сладостно вкушать нектар Божественного Имени.

Если вы ждете каких-то результатов от повторения Имени Божьего, тогда это нельзя назвать поклонением. Поклонение – это тонкое искусство. Разве Божеству не ведомы ваши нужды? А посему надобно ли при повторении *мантры* обременять свой ум всякого рода ожиданиями? Учитесь просто наслаждаться ее нескончаемой сладостью и через это питать свою душу духовной силой.

### **БУДЬТЕ ГЕРОЕМ**

Не ищите комфорта в жизни. Прекрасный пример, наглядно поясняющий это положение, мы находим в «Махабхарате». Великий воин Бхишма, прославленный дед пандавов и кауравов, был сражен на поле боя отравленными стрелами. Он не был убит, но сражаться не мог. Кто-то принес ему подушки для удобства, но он отказался от них. Тогда Арджуна послал три стрелы в то место, где покоилась головушка славного воина. Такая подушка доставила Бхишме истинную радость, ибо лишь она пришлась по душе такому герою, каким был он. Мораль этой истории такова, что духовный подвижник должен быть вечным воином на поле битвы этой жизни и ему не должно прельщаться комфортом и роскошью, ибо такое его поведение будет выдавать в нем слабость и трусость. Когда продиктованная самостью тяга к комфорту и уюту слишком занимает ваш ум, тогда духовная воля ваша, которая могла бы привести вас к удивительным пределам мира и процветания, теряет свою силу.

### **ИЩИТЕ ОБЩЕСТВО БЛАГОЧЕСТИВЫХ, ДУХОВНЫХ ЛЮДЕЙ (САТСАНГА)**

Городской житель испытывает неподдельный восторг, когда попадает за город или в сельскую местность с её освежающей и успокаивающей атмосферой. Подобным образом, когда вы попадаете в общество праведных, благочестивых людей (*сатсанга*) и благодаря этому проникаете в царство духовных мыслей, вы открываете уникальную форму счастья.

*Сатсанга* может выражаться в двух формах. Вы должны слушать беседы о «Гите», *Упанишадах* и других духовных писаниях, проводимые просветленными личностями. Если же такая форма активного *сатсанга* не представляется возможной, вы можете обратиться к самостоятельному

изучению священных писаний или текстов духовного содержания, написанных просветленными мудрецами. Таким путем вы выходите на зеленые просторы полей, чарующих роц и великолепных садов духовной мысли.

Если вы вкусите радость *сатсанги*, вы уже не сможете более обходиться без него ни единого дня. Пусть жизнь ваша будет все более погружаться в *сатсангу*, и вы, в свою очередь, станете источником *сатсанги* для других.

### **ПРИВНЕСИТЕ РИТМ И ГАРМОНИЮ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ**

Начинайте день со спокойной медитации и возвышенной молитвы. Сделайте несколько йогических упражнений, чтобы подготовить тело для работы в течение дня. Приступайте к выполнению своих повседневных обязанностей в духе радостного беспристрастия. В свободные от дел минуты пытайтесь направить ум внутрь себя, повторяя свою *мантру* и купаясь в миротворных потоках Божественной Любви. Развивайте в себе божественные качества. Находите с людьми общий язык и учитывайте их нужды, следуя принципу «Приспосабливайся и улаживай». Находите время на изучение духовных текстов и размышление над ними, а также на служение своему духовному наставнику и слушание духовных бесед. Перед отходом ко сну, подобно лебедю, стряхивающему с себя капельки воды, взмывая в небо с водной глади, стряхните с себя накопившиеся за день впечатления и взмывайте в божественные объятия вечности и беспредельности и наслаждайтесь глубоким радостным сном. Если вы сможете обратить свою повседневную жизнь в ритмическое движение к Высшему *Я*, вы изумитесь, обнаружив, какой захватывающей является жизнь, и как много всего таится в её сокровищнице, открытой для каждого, кто полноценно эту жизнь проживает! Усвойте эти прекрасные уроки жизни и, обогащаясь духовными ценностями, несите гармонию и мир людям!

## КАК РАЗРЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Человеческая жизнь полна проблем. Проблемы движутся нескончаемым потоком с самого детства и до глубокой старости – проблемы здоровья, человеческих отношений, желаний и их осуществления, проблемы получения знаний и влияния в обществе и масса других проблем, связанных с жизнью человека в этом мире.

Иногда человек вроде бы находит выход из создавшегося положения, но вдруг понимает, что это дает о себе знать всё та же старая проблема, только проявившаяся на сей раз в другой форме. Одни проблемы как бы заминаются, вторые заменяются другими, третьи преломляются в различного рода жизненные перипетии.

Трудно найти исчерпывающее разрешение какой бы то ни было проблемы, не обладая знанием природы человеческой души и конечной цели её движения в этом мире. Если бы человек освоил искусство основательного решения проблем, его жизнь превратилась бы в нескончаемый поток мира и блаженства.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ

Когда вы сталкиваетесь с проблемой, ваш ум возбуждается. Если ум находится в спокойном и уравновешенном состоянии, существование проблемы покажется вам надуманным. Подобно воображаемым привидениям, блуждающим в ночи, проблемы человека блуждают в его смятённом уме.

Если ум подавляется *раджасом* или *тамасом* (экстериоризационным или инерционным началами), вы будете вечно обременены нескончаемой чередой проблем. Но когда ум обращается к *самтве* (очищающему и гармонизирующему началу), вы обретаете ключ к решению всех ваших проблем. Если в вас будет преобладать *самтва*, вы обнаружите в себе интуитивное прозрение, перед которым любая проблема превратится в мыльный пузырь.

Если вы будете оставаться закрытыми для нежных лучей чистого разума и потока чувств преданности Богу, ваша жизнь обрстет колючим кустарником проблем.

## ФИЛОСОФИЯ ПРОБЛЕМ

Подобно тому, как ураганные ветры создают ложное «око бури», вокруг которого они вращаются, «закрученный» ум создает ложный центр, называемый *проблема*. Чем больше «закручивается» ум, тем более усугубляется проблема.

В действительности проблем не существует. Ум, обремененный невежеством, выдумывает проблемы и потом сражается с ними. Когда вы крепко спите, проблем для вас не существует. Когда же просыпаетесь, то отождествляете себя с умом. Именно это отождествление и является основой всех проблем.

Ведомые невежеством, вы навязываете объектам этого мира определенную значимость. Вы думаете о них вновь и вновь. Постоянное думанье об объекте с эгоистической позиции создает внутреннюю привязанность к нему. Привязанность становится источником всевозможных желаний. Желания усиливают *эго* и, в свою очередь, питаются эгоистическим видением. Когда желания множатся, свет разума окутывается пыльным облаком психического возбуждения. Возникают чувство гнева и заблуждение, которые препятствуют проникновенному видению разума. А когда свет разума отсутствует, человек то и дело наталкивается на призраки проблем.

Высшему *Я* неведомы проблемы. Оно бросает свое отражение на психическую деятельность человека и принимает роль индивидуальной души. Угнетенная неведением душа отождествляет себя с живой психофизической личностью и утрачивает способность прозревать существо своей природы – Высшее *Я*. Доминирующее положение непросветленного *эго* и внутренняя завеса неведения являются основой возникновения проблем как таковых. Неведение поэтому есть семя всех проблем, тогда как эгоизм – росток этого семени.

Не бойтесь проблемы. Попытайтесь заглянуть ей прямо в глаза. Учитесь сохранять душевное равновесие. И тогда сначала вы найдете эффективное решение проблемы, а затем поймете, что проблемы и вовсе не существовало.

Когда пределы видения ограничены, вы видите процесс фрагментарно и не в состоянии понять его значения в более широкой перспективе. То, что кажется негативным в узком пределе видения, оказывается позитивным в более широкой перспективе.

Если вы разглядите за жизненными неурядицами и потрясениями промысл Божий, вы не будете шархаться от них, ибо ум не будет

усматривать в них проблему. Вы обратитесь к своему светлому внутреннему разуму и наверняка одолеете то, что называете проблемой.

## МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Развивайте духовное понимание посредством *сатсанги*, изучения священных писаний и бескорыстного служения человечеству. Выходите из узких рамок своего ума на свободу. Дышите свежим воздухом универсальной жизни. Черви проблем, плодящихся в сырости вашего сердца, не выживут, когда свет мудрости начнет озарять вашу внутреннюю жизнь.

Когда негативная ситуация приводит вас в замешательство, не идите на поводу у возбужденного ума. Помолитесь, положитесь на Бога и расслабьтесь. Ждите и наблюдайте. Выполняйте свои обязанности наилучшим образом и с пониманием дела. Вы обнаружите неведомую силу, выводящую вас из мрачного круга сложнейших проблем.

Ежедневно занимайтесь созерцанием. Неустойчивый, рассредоточенный ум – источник всех проблем. Если вы тренируете свой ум хорошо сосредотачиваться и приучаете его к созерцанию, вы начнете проникать в глубины подсознания и бессознательного и распространять на них свое влияние. Оставаясь бесстрастным в отношении проблемы, вы позволяете своему подсознанию (*unconscious*) выработать правильное решение. Вы обнаруживаете, что если напряженное состояние вашей психики усугубляет проблему, то раскрепощенное состояние легко справляется с ней, оставляя впечатление лопнувшего пузыря иллюзии. Изыщите свою подлинную природу, слушая священные писания, размышляя над духовной природой души и созерцая не-двойственный *Брахман*. Как может существовать какая-то проблема у души, когда душа есть беспредельное блаженство, беспредельное знание и беспредельное могущество? Вы и есть эта Божественная Душа!

Рассейте пелену невежества светом знания – и вы расстанетесь с проблемами и навсегда забудете горе и печаль.

Да благословит вас Господь!

## **ЖИВИТЕ ПРОСТО, МЫСЛИТЕ ВОЗВЫШЕННО**

Простая жизнь и возвышенное мышление являются основой всех мистических и духовных движений. Эти два принципа должны следовать рядом, дополняя друг друга. Если человек живет просто ради того, чтобы быть простым, то это не есть простая жизнь. Простая жизнь – это средство к достижению цели, а раз так, то она должна предполагать возвышенное мышление. Только в этом случае простая жизнь будет подлинной.

Чтобы понять, о чем идет речь, давайте обрисуем контуры усложненной и простой жизни и тем самым проведем между ними границу.

## **УСЛОЖНЕННАЯ ЖИЗНЬ И УБОГОСТЬ МЫШЛЕНИЯ**

Большинство людей живет усложненной жизнью. Ее составляющие – это дисгармония в доме, ложные обещания членам семьи и друзьям, всевозможные пустые связи с недостойными личностями, нелегальный промысел, склонность к показухе, помпе и самовозвеличиванию, а также неумное стремление желать все большего и большего. Внешний мир кажется таким заманчивым, таким красивым: сколько в нем блеска – модные галстуки, шикарные костюмы, высший свет! Все это усложняет жизнь, но именно в такую жизнь вовлечено большинство людей.

Там, где жизнь усложнена, там убогость мышления. Мысли скатываются до самого низкого уровня. Людей не заботит их психическое, нравственное здоровье. День за днем они копят в своей душе злобу, ненависть, скупость. А где такая убогость, там жизнь приходит в упадок. Будущее такого человека окутано мраком и беспросветно.

## **ПРОСТОТА И ВОЗВЫШЕННОСТЬ**

С другой стороны, простота жизни проистекает из всестороннего развития личности. Для тех, кто заинтересован в раскрытии своего внутреннего потенциала, кто почитает духовные ценности жизни, кто знает, что обладание мирскими вещами еще ничего не значит, для них душевный покой является настоящим благом. Накопительство мало что значит. Довольство имеющимся – многое значит. Те, которые понимают, что духовные ценности далеко превосходят материальные, тяготеют к простой жизни и возвышенной мысли. Еще не так давно, например, такую жизнь вел Махатма Ганди. Жить как можно проще – таков основной мотив всей его философии.



## ЛОЖНАЯ ПРОСТОТА

Простота должна являться средством достижения цели, но не самоцелью. Это важно понять, ибо люди часто доходят до крайностей в своем стремлении упростить свою жизнь. Один подвижник, например, живя в *ашраме*, носил одну и ту же рубаху в течение девяти лет. Когда кто-нибудь приходил к нему, то все, что он мог от него услышать, было: «Взгляни на мою рубаху. Я ношу ее уже девять лет. Разве это не удивительно?» Или у него мог быть маленький веер из пальмовых листьев. Большинство людей сломало бы его за месяц или два. Этот же человек умудрялся сохранять его в целостности в течение четырех-пяти лет – слишком долго, чтобы это показалось удивительной простотой. Однако гордыня, развивающаяся вместе с такой простотой, пристрастие к этому состоянию – быть простым – огромно. Вся его энергия уходит на попытку вызвать в людях уважение к себе, заставить их признать его удивительные достижения.

Другой пример. Как-то в период дождей некий аскет был приглашен к царю. Последний распорядился приготовить ему на ночь удобное ложе, чтобы он мог хорошо отдохнуть. Но тот отказался от него, будучи убежденным, что аскету надлежит спать только на соломе. (Это реальная история). Найти сухую солому в дождливый период оказалось трудным делом даже для царя. На поиски соломы ушло много времени. Начав поиски в десять, солому удалось отыскать лишь к часу ночи. Такого рода «простота» граничит с юродством.

## ОТСУТСТВИЕ АЛЧНОСТИ

С другой стороны, истинная простота предполагает глубокое прозрение принципов *ямы* и *ниямы* (морального кодекса йоги), особенно таких их пунктов, как *астея* (неприсвоение чужого) и *апариграха* (нестяжательство). Практикуя *астею*, йогин не присваивает себе ничего чужого, особенно незаконным или обманным путем. Он также старается не допустить в себе проявления более утонченных форм алчности. Если он видит у кого-нибудь на руке часы с золотым браслетом и думает: «Вот бы мне такие», – он мысленно присваивает себе то, что ему не принадлежит, нарушая тем самым йогическую заповедь. Многие люди, привыкнув так относиться к чужой собственности, теряют представление о том, в чем они действительно нуждаются. Но как только они видят что-нибудь у других, они загораются желанием занять и себе точно такую же вещь. Что есть у других, то непременно должно быть и у них. А это – *стея*, своеобразная непорядочность, своеобразная форма завладения чужим.

*Апариграха* (нестяжательство) – родственное *астее* качество, предполагающее отсутствие алчности. Но *апариграха* подразумевает

наличие собственности, сведенной, однако, к необходимому минимуму. Если в *астее* человек не берет себе ничего чужого, то в *анариграхе* он сознательно ограничивает количество личных вещей и объем собственности. Даже если он имеет возможность обзавестись многими вещами, он не делает этого, поскольку ему чуждо накопительство из тщеславных побуждений.

Целью того, кто следует принципу *анариграхи*, является: прийти к тому минимуму, который действительно необходим ему, чтобы жить в этом мире. Зачем держаться стольких вещей? Разве только, чтобы видеть, как они пылятся, стареют, обесцвечиваются и портятся? Стоит ли? Имейте в своем распоряжении только тот минимум, который вам действительно необходим. Такой подход противоречит нормам западной культуры, где индивид стремится достичь предела своих возможностей в области материальных ценностей и в достижении наибольшего комфорта. Но на самом деле человек нуждается лишь в том, что необходимо ему для осуществления цели его жизни – Самопознания.

## **СЛУЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ**

Каждый человек в этом мире – пришелец. Он приходит, а затем покидает его. Зачем же тогда тратить всё свое время на приобретение вещей, которых все равно не взять с собой «туда» и которые придется оставить в этом мире? Зачем тратить свою жизнь на то, чтобы наблюдать, как бруски золота перемещаются с одного места на другое? Но, с другой стороны, если человек обладает чем-либо таким, что приносит пользу людям, и не имеет к этому привязанности, считая это обладание лишь условным, тогда он может иметь в своем личном пользовании хоть весь мир и в то же время исповедовать *анариграху*. Через обладание он учится служить человечеству, зная, что все это принадлежит Господу. В таком случае человек может обладать всем и в то же время жить предельно просто.

## **ВНЕШНЯЯ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ ПРОСТОТА**

Многие великие личности придерживались в своей жизни этого принципа – будучи богатыми, состоятельными людьми, вели простой образ жизни. В 16-17 веках в Индии было немало великих царей. Один из них, магометанский правитель Нашруддин Али, снискал известность своей неприхотливостью и простотой в личной жизни. Его жена занималась ткацким делом, а сам он вел конторские дела. В свободное от царских обязанностей время они сами зарабатывали себе на хлеб насущный.

Однажды его жена обожгла огнем пальцы и с упреком крикнула Али: «Почему ты не возьмешь из казны денег, чтобы мы, наконец, зажили лучше?» На это он лишь возразил ей, что казна не является его собственностью, что она – достояние его подданных. А его права распространяются лишь на то, чтобы самому зарабатывать себе деньги. Его простота не была направлена на Самопознание, однако подспудно она приближала его к ней. Движение в сторону Самопознания будет иметь место везде, где провозглашается и одобряется идеал отчужденности от материальных благ и связанной с ними усложненности жизни. Этот идеал постепенно приведет к простому образу жизни – когда она не обременена тревогой, страхом и вечной суетой.

В тот момент, когда люди приобретают что-то лучшее, более дорогое, они начинают бояться потерять эту вещь. Те, которые имеют меньше, находятся в этом смысле в большей безопасности – что им особенно терять? И наоборот, чем больше люди имеют, тем в большей опасности они находятся. Однако, как уже объяснялось, это не относится к рассудительным и вдумчивым людям – они могут иметь все, что угодно, и при этом быть выше того, чем обладают.

Другой пример простоты. В 18 веке в Бенгалии жил один великий человек по имени Ишвар Чандра Сагар. Он прославился и получил широкую известность благодаря своим удивительным качествам. Однажды, возвращаясь ночью домой на поезде\* [В текст вкралась неточность. Дело в том, что железная дорога появилась в Индии лишь в середине 19 века с основанием Ост-Индской железнодорожной компанией (1845 год) и Великой железной дорогой полуострова Индостан (1849 год). Первый поезд был пущен 16 апреля 1853 года, который проехал 34 километра из портового района Бори Бундер в Бомбее до города Тхана. – Прим. пер.], он вышел на остановке из купе и услышал голос женщины, зовущий *кули* (носильщика), поднести ее багаж. Но ни одного носильщика в такое время суток не оказалось, и Ишвар Чандра Сагар, быстренько сняв тюрбан и придав себе вид *кули*, предстал перед ней со словами: «Я здесь». Женщина спросила о том, сколько он возьмет за работу. «Сколько дадите», – последовал ответ. Взяв ее пожитки, он отнес их к экипажу. Вежливо откланявшись, он повернулся и был таков, не взяв с женщины ни единой монеты.

## **ВНУТРЕННЕЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ВЕДЕТ К ПРОСТОТЕ**

Имеется в виду, что люди, мало чего достигшие в жизни, стремятся компенсировать свою незначительность тщеславием и хвастовством. Люди же с богатым духовным содержанием не нуждаются в такого рода компенсации – они не ощущают недостатка ни в чём. Поэтому немного смирения и выдержки в определенных ситуациях не повредит человеку, внутренний мир которого богат и самодостаточен.

Иначе дело обстоит с тем, у кого духовные поиски не получили завершенности. Такой человек находится в постоянной зависимости от внешнего мира, черпая из него материал для компенсации. Его постоянно преследуют мысли: «Ко мне предъявляют претензии? Меня пытаются унижить? Что они скажут обо мне, если я спущу им это? Я им покажу, кто я такой! Да я...». Таким образом, если душа у человека пуста, то в нем сидит постоянная потребность обращать на себя внимание и стремиться завоевать признание. Именно это порождает тенденцию усложнять себе жизнь.

Приведем пример. Представим, что ребенок украдкой тащит из коробки несколько конфет. Парочку он кладет в рот, остальные прячет в карман и уходит, уверенный, что никто ничего не заметил. Однако все видели его проделку и лишь удивляются его инфантильной наивности. Весьма похожим образом люди думают, что показными действиями они могут обмануть других. Если другие и обманываются, то лишь потому, что принадлежат к той же категории. Но Природу – мировой процесс, управляемый Божественным Разумом, – никому не обмануть. В мире, поддерживаемом Десницей Божией, нет места для лжи. Не пытайтесь выдать себя за того, кем вы на самом деле не являетесь, этим вы всё равно ничего не добьетесь.

Люди, осознающие реальность Божьего Промысла, осознают и Божественную гармонию, лежащую в основе всего творения. Они не нуждаются во внешнем самоутверждении и поэтому естественным образом становятся совершенно простыми. Простота – это производное цельной личности. Это совокупность многих добродетелей, таких как искренность, детская чистота, отсутствие бахвальства, непринужденность, прямота и полное доверие Божественному Духу. Божественный Дух становится доминирующей реальностью простого, неприхотливого человека. Он начинает понимать, что в основе своей мир прост, и тщеславие – это лишь нелепое нагромождение.

## **ЦЕНИТЕ ИСТИННУЮ ПРОСТОТУ**

Простота подобна аромату. Некоторые цветы издают аромат таким образом, что если их нюхать с близкого расстояния, запах не чувствуется, но стоит отойти подальше, запах тут же становится осязаемым. Весьма похожим образом простота часто вводит человека в заблуждение. Мудрецы и святые так просты в своем поведении, что их мудрость ускользает от так называемых «сложных людей», и поэтому они не в состоянии оценить ее.

Представим себе титулованного профессора с шикарной бородой и изумительной манерой держаться, читающего лекцию на тему «Простота в жизни человека». Он тщательнейшим образом подготовился к ней, скрупулезно построив фразы, предложения, выверив каждое слово. Лекция

собрала высокообразованную, по-настоящему эрудированную аудиторию и прошла с большим успехом. Но дело в том, что люди, стремящиеся к высоким ценностям, должны учиться у тех, кто действительно достиг состояния простоты. Им есть чем поделиться с другими. Люди же, лишенные простоты, не могут предложить другим подлинные ценности, поскольку их поучения пронизаны заблуждениями и грешат лицемерием.

Далее. Тот, кто живет просто, становится очень экономным. Он сдержан в словах и отличается прямоотой речи. Его высказывания конкретны и понятны в силу определенности и устойчивости его жизненной позиции. Если простота по душе человеку, то она выражается и в одежде, и в движениях, и в его творчестве. Он ничего не усложняет без надобности. Он многое успевает, но делает всё предельно просто. Если человек научился искусно работать, люди невольно могут подумать, что он ленив и бездеятелен. Простота обеспечивает ему четкость, безукоризненность в действиях и позволяет выполнять большой объем работы.

Как уже объяснялось, простота не есть нечто внешнее. Во всяком случае, облачаться в тряпье и иметь неряшливый вид не имеет с простотой ничего общего. Простая одежда – это прекрасно, но какой бы скромной она ни была, она должна быть чистой. Правила гигиены непременно должны соблюдаться. Простой образ жизни и неряшливость – это две совершенно разные вещи.

Возвышенное мышление, развитое и полностью сформировавшееся, подразумевает свободный от всяких эгоистических комплексов ум. Только тогда он становится источником блистательных мыслей, способным нести людям всё самое лучшее и прекрасное в этом мире. Стремитесь к тому, чтобы ваш ум был подобен уму Будды, уму Сократа, уму Иисуса. Освободите его от бремени эгоизма, развивайте его интуитивность. И пусть он подобно лебедю парит в бескрайних просторах небес на крыльях различения и бесстрастия. Обладать таким умом и вести предельно простой образ жизни было и остается идеалом святых и мудрецов. И этот идеал следует почитать, к нему стремиться и его осуществлять.

## НАУЧИТЕСЬ ИСКУССТВУ ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТИ

Мир, в котором мы живем, относителен. Условия жизни, какими бы они ни были, ограничены. Как бы удачно ситуация ни складывалась, в ней всегда будет чего-то недоставать – такого, что будет требовать от человека выдержки, терпения и искусства приспособляемости.

Куда бы вы ни пошли, куда бы ни отправились, в какой бы точке мира ни оказались, мир везде состоит из одних и тех же пяти первоэлементов, стихий. Как бы они ни варьировались, мир не в состоянии удовлетворить потребности души. Душа жаждет Покоя, Блаженства и Просветления. А как раз этого материальный мир дать не в состоянии.

Вот почему так важно научиться согласовывать, соизмерять свои действия, поступки и т.д. с тем, что предлагает вам та или иная жизненная ситуация.

Подвижник должен развить в себе выдержку (*титикишу*). Искусство же приспособляемости смягчает трудности при развитии выдержки и таинственным образом делает ее привлекательной.

## РАЗЛИЧНЫЕ СТОРОНЫ ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТИ

Необходимо учитывать возрастные особенности своего организма. Необходимо учитывать меняющиеся условия жизни общества, в котором вы живете, и мира в целом. Необходимо также учитывать фактор сменяемости ваших ценностных ориентиров. Искусство приспособляемости – это ключ к эволюционному процессу. Даже животные и растения продолжают адаптироваться к меняющимся условиям, чтобы содействовать эволюции внешней природы. Но еще в большей степени адаптация необходима в духовной жизни.

В мире всё преходяще. Быстро устанавливаются и так же быстро обрываются связи между людьми – как в поезде или на пароходе. Понимая эту особенность жизни, человек должен уметь принимать ее условия и поступать соответственно.

Необходимо научиться приспособливаться к привычкам, вкусам и темпераменту людей, ведь не секрет, что в процессе жизни человеку приходится общаться и иметь дело с самого разного рода личностями.

Согласно *раджа-йоге*, йогин должен воспитывать в себе чувство радости в отношении тех, кто ушел далеко вперед по пути эволюции – тех, кто на духовном поприще достиг успеха, процветания и славы. Он должен

видеть в этих великих душах свой собственный раскрывшийся потенциал и вдохновляться этим. Это утверждает в нем веру в его собственные внутренние силы.

Он должен воспитать в себе чувство дружбы в отношении тех, кто стоит на одной с ним ступени. Он должен научиться сотрудничать с другими, помогая им преодолевать препятствия на их пути, и, в свою очередь, объединенными усилиями справляться со своими собственными трудностями. Он не должен позволять зависти, горечи и ненависти вторгаться в его жизнь и завладевать ею. Духовной эволюции чужд присущий миру бизнеса дух соперничества. Напротив, ему присущи всевозрастающие щедрость и великодушие.

Далее. Он должен проявлять сострадание к находящимся на более низкой ступени развития, чем он сам. Он не должен занимать чересчур жесткую позицию в отношении тех, кто напоминает ему его собственное далекое прошлое, когда он сам был в жалком состоянии – слабым, униженным и бесстыдным. Ему следует преодолеть соблазн комплекса собственного превосходства и развить в себе сострадание к тем, которые, находясь на более низких ступенях эволюции, всё еще пребывают в состоянии борьбы.

К людям же криминального типа – низким и жестоким – он должен выработать индифферентное отношение (*упекша*), ибо, реагируя на них, он провоцирует в них зло. Вы проявите мудрость и силу, если вместо гнева и возмущения определите свое отношение к ним такой постановкой вопроса: «Эти люди духовно больны, а поэтому они не в состоянии понять, на что идут».

## **ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТЬ ВЫЯВЛЯЕТ БОЖЕСТВЕННОСТЬ В ДРУГИХ**

Приспособляемость к людям в процессе жизни с целью выявления в них лучших качеств – это искусство, которое йоги должны культивировать. Именно дифференцированный подход к людям, принятие во внимание их индивидуальных особенностей дает вам возможность делиться с ними своими знаниями, миропониманием и предлагать им свои идеалы. Если же вы не проявляете гибкости в отношениях с людьми, скала вашей личности оказывается под ударами мощных волн горечи. И волны эти могут тогда поглотить вас.

Бытует забавная история об остроумном министре Бирбале, служившем при дворе правителя Акбара. Как-то раз во время обеда Его Величество во всю расхваливал только что съеденный баклажан, на что его министр заметил: «Баклажаны – царские овощи. Недаром Господь надел на

их головы убранный драгоценностями тюрбан». Однако вскоре после этого Акбар начал выказывать недовольство в отношении баклажан, жалуясь, что они трудно перевариваются. Бирбал не замедлил заявить: «Безусловно, они худшие из овощей, и именно поэтому Аллах воткнул колючий гвоздь в их башку». Удивленный Акбар спросил: «Ты ведь только что перевозносил баклажаны. С какой стати ты изменил свое мнение?» «О, повелитель, – ответил Бирбал, – я сделал это потому, что я твой раб, а не раб баклажанов». Эта история прекрасно иллюстрирует искусство приспособляемости применительно к речи.

Вы не являетесь рабом людских причуд и странностей. Вы не являетесь рабом людской ограниченности. Поэтому, проявляя гибкость и избирательность по отношению к людям, вы будете в состоянии оказывать реальную услугу их душам. Если вы и являетесь чьим-то рабом, то Божиим, а Господь пребывает в сердце каждого человека.

Однако не следует интерпретировать искусство приспособляемости как отступление перед людскими пороками и дурными наклонностями. Не приспосабливайтесь к дьяволу в человеке – это только усилит в нем развитие демонического начала. Не допускайте порочных связей с другими людьми в силу неверного истолкования искусства приспособляемости.

Не жалуйтесь на обстоятельства и жизненные условия. Усовершенствуйте искусство адаптации и силу понимания до такой степени, что, даже оказавшись в стае волков, вы смогли бы превратить их в кротких овец.

## **ПРИМИТЕ КОСМИЧЕСКУЮ ИСТИНУ ЕДИНСТВА**

Гибкость позвоночника позволяет вам общаться с вселенской *праной*. Смирение вашего *эго* позволяет вам слиться с Вселенским Разумом. Покорность Богу позволяет вам вибрировать в едином ритме с *космической гармонией*. Вы рождены, чтобы приобщиться к истине *не-двойственности* Сущего (Бытия).

Когда вы проявляете качества совершенного мудреца (*стхита праджня*), как этому учит «Гита», вы меняетесь в соответствии с *истиной вселенской жизни*. Вот почему вы должны развивать в себе такие качества как ненасилие, универсальную, всеохватывающую любовь, покорность Богу, неотступную веру в Божественный Порядок и дух самозабвенного служения человечеству. С ними вы воспримите *истину вселенской жизни*.



## КАК МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Нет силы могущественней мысли. Силой мысли человек формирует себя как личность и ваяет свою судьбу.

Мысль – это основа всех кармических образований. Мысль лежит в основе всех действий и поступков. Мысль – это коренная причина всех физических и психических процессов. Мысль – источник всех болезней и недугов. Мысль – это ключ ко всем достижениям и успеху.

«О чем думаешь, тем и становишься». Эта поговорка – плод великой мудрости.

Есть и другое высказывание: «Посеешь мысль – пожнешь действие. Посеешь действие – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь черты характера. Посеешь черты характера – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу».

Согласно философии веданты, этот мир есть проекция Вселенского Разума. Он существует как идея и мысли, основанные на Космической Иллюзии. Как подлинная реальность он не имеет бытия.

Материя – это миф, когда она зрится внутренним оком. Она состоит из ментальной субстанции. Таким образом, ум человека может извлекать из *космического источника* колоссальную энергию и осуществлять удивительные изменения в материальном мире.

Индивидуальный ум – это волна Вселенского Разума. Поднимаясь над ограничениями, вызванными неведением и эгоизмом, человек может дать своему уму возможность слиться с Вселенским Разумом. Это перспектива йогической практики.

Когда ум освобождается от эгоистических привязанностей, он начинает общаться с Вселенским Разумом. Он следует пути позитивного мышления и достигает *наивысшей позитивной Реальности – Брахмана*, или Абсолюта.

## ИСТОЧНИК МЫСЛИ

Мысли возникают в уме человека подобно волнам в озере. Они непрерывно то возникают, то убывают, заставляя человека испытывать то удовольствие, то боль. *Эго-мысль* – это зародыш всех мыслей. Насущной потребностью человека является обнаружить свою истинную сокровенную

природу как *Сатчитананду* – Бытие, Знание и Блаженство. Неведение (*авидья*) не позволяет уму обратиться к своему источнику. Вопреки этому он принимает направление чувств – а этот процесс ориентирован вовне – и вовлекается в мирской круговорот имен и форм.

Когда духовный подвижник учится искусству обращения ума внутрь себя, он обнаруживает скрытый источник *эго*-мысли. В действительности же этот источник есть проявление восхитительного присутствия Божественного *Я* в человеческом сердце. Однако в силу направленности ума вовне происходит отождествление Божественного *Я* с воображаемым *эго*-центром на психическом уровне. Когда ум освобождается от желаний, он обращается к своему источнику, находящемуся в Высшем *Я*, и растворяется в Нем, подобно облаку, тающему в небесных просторах.

Мысли, ведущие к выявлению Божественного *Я*, являются наивысшей формой позитивного мышления. Те же, которые мешают или затрудняют понимание Высшего, являются по своей природе негативными. Они – прародители горя, душевной боли и бесконечно долгой череды рождения и смерти.

## ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Мысли, лелеющие преданность и мудрость, в высшей степени позитивны по своей природе. Они исходят от очищенного ума и цельной личности.

Очищенные мысли именуется «*сат кама*» (чистые желания) и «*сат самкальпа*» (чистые решения). Они образуют устойчивый фон йогов, мудрецов и святых.

Чистые мысли летят подобно непогрешимым стрелам Господа Рамы. Они не могут не достичь своей цели. Они поддерживаются Божьей Волей.

Мистический образ Господа Рамы, несущего неистощимый колчан безупречных стрел, символически изображает очищенный ум, продолжающий выпускать непогрешимые стрелы чистых мыслей, убивая демонические качества. Эти чистые мысли пребывают в неистощимом колчане очищенной *читты*. [*Читта* – особая ментальная субстанция, которая хранит все впечатления человека как индивидуальной души; источник памяти. – Прим. пер.].

Благие побуждения, сострадание, понимание, духовная любовь и гармония – всё это позитивные мысли. Они возвышают и обожествляют человека.

Мысли, которые следуют велениям чистой совести и основанные на принципах *ямы* и *ниямы* (ненасилия, правдивости, чистоты и т. д.), являются позитивными и представляют собой могучее средство обращения человека к его внутренним духовным ресурсам.

Позитивные мысли подобны благоуханию цветов. Они раскрепощают, вызывают чувство спонтанности, безмятежности и неизбывной радости.

Позитивные мысли – это истинные признаки Божественного *Я*. Они не возникают на основе внешней реальности. Они не зависят от внешних условий. Они не искусственны, они натуральны.

Голубое небо открывается, когда рассеиваются облака. Подобным образом величие Божественного *Я* открывается в виде многочисленных благих качеств, когда облако душевного смятения и негативного мышления рассеивается силой позитивного мышления.

Подвижнику надлежит посылать мысли добра в мир. Он не должен желать вреда ни единому существу в мире.

## СИЛА ПОЗИТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Позитивные мысли выявляют в человеке все лучшее. Они самые мощные средства в руках души.

Силой позитивных мыслей человек может полностью преобразовать свою жизнь. Нет ничего в мире такого, чего невозможно было бы постичь с помощью позитивного мышления.

Когда вы мыслите позитивно, хорошие поступки и деяния (*кармы*) вашего прошлого начинают благоприятно вибрировать. Они укрепляются, усиливаются и становятся вашими плодоносящими *кармами*. Но когда вы позволяете проявляться негативным мыслям, вы стимулируете проявление негативных *карм* вашего прошлого, которые, оживая, становятся осязаемой реальностью вашей повседневной жизни.

Последняя мысль в момент смерти определяет ваше последующее воплощение. Вот почему, если в этот чрезвычайный момент ум человека позитивен, он достигает освобождения и более не рождается.

Но последняя мысль не возникает случайно. Йог, постоянно практикуя позитивное мышление в повседневной жизни, подготавливает подсознательную часть – тыл – позитивной мысли, которая сработает и не подведет его в момент смерти.

Многие великие люди были рождены в бедности и нищете. Силой позитивного мышления они поднялись на великие высоты. Мудрец Вальмики в молодости был разбойником. Но общение с духовными людьми преобразило его. Великий Шанкарачарья был рожден в бедности. Но, благодаря позитивному мышлению, он стал самым динамичным представителем философии веданты.

Мысль – основа действия. Поэтому, когда в уме преобладают позитивные мысли, действия такого человека становятся в высшей степени качественными и эффективными.

Позитивно мыслящий человек становится великим деятелем. Его действия способствуют утверждению в мире гармонии и доброй воли. Поэтому он остается в памяти людей на века.

Позитивная мысль несет печать истины. Потому она воздействует наверняка. Негативная же мысль лжива в своем основании. Поэтому она не выдерживает испытания временем.

Силой позитивных мыслей можно излечивать болезни, улучшать условия жизни, приобретать хороших друзей, разряжать напряженную и недобрую психическую атмосферу, способствовать процветанию и успеху, а также достигать славной цели человеческой жизни – Самопознания.

## **РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

Мысль тесно связана с *праной* (жизнетворными силами) и физическим телом. Негативная мысль страха, ненависти, печали или уныния мешает равномерному движению *праны* в организме. Вследствие этого нарушается химический баланс человеческого организма, что со временем приводит к развитию всевозможных заболеваний.

В то время как позитивная мысль озаряет лицо радостью и насыщает тело жизненностью, негативные мысли леденят нервную систему, придавая лицу болезненный вид, делая глаза впалыми и мрачными и все черты лица искаженными гримасой негативности.

Негативные мысли насилия, ненависти, жестокости, зависти, злобы, высокомерия, лжи, необузданных страстей и алчности действуют разрушительно на личность человека и на окружающий его мир.

Каждая мысль о насилии возвращается к пославшему ее с удвоенной силой. Негативные мысли, направленные на других, возвращаются к посылающему их с еще большим отрицательным зарядом.

Если человек не научится искусству позитивного мышления, он будет продолжать оставаться в потемках относительно чудесных возможностей, таящихся в нем самом. Он будет погружаться в трясину материального мира.

Негативное мышление ведет человека ко всякого рода слабостям. Интеллект становится вялым, душевные качества заволакиваются грубыми впечатлениями ума, а в организме получают развитие процессы интоксикации.

Мысли, возникающие на основе неведения (*авидьи*), эгоизма, привязанности, ненависти и цепляния за жизнь, негативны по своей природе. С помощью всевозможных форм духовной дисциплины йог учится искусству разрушения этих недугов.

Негативные мысли являются причиной всего зловещего, уродливого, мрачного и опустошающего в жизни человека, а потому их следует уничтожить мыслями позитивными.

## **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ. УКАЗАНИЯ**

Общение с духовными людьми наполняет подсознание духовными вибрациями. Это мощное подспорье в том, чтобы научиться позитивно мыслить.

Изучайте возвышенные писания великих мудрецов и йогов. Ваш ум воспарит к завораживающим высотам духовного идеализма.

Учитесь искусству созерцания Высшего *Я*. В зависимости от ваших возможностей и склонностей вы можете практиковать созерцание различных объектов и образов. Практика созерцания наполняет подсознание вибрациями гармонии.

Организируйте свои мысли. Не тратьте времени на преходящие чувственные восприятия. Лучше ежедневно посвящайте некоторое время упорядочиванию своих мыслей. Возьмите за правило регулярно писать на духовные темы. Если вы любите поэзию, попробуйте писать стихи. Можете взяться осваивать любое искусство или заниматься любым творчеством, чтобы направить энергию ума в единое созидательное русло.

Не позволяйте уму быть праздным и опустошенным. Такой ум – дьявольская мастерская.

Будьте правдивыми и совестливыми. Тогда могучие позитивные мысли станут вашим достоянием.

Развивайте в себе преданность Богу. В этом секрет всех позитивных мыслей.

Научитесь находить корень я-мысли посредством духовного исследования и размышления. Это цель всех позитивных мыслей.

Мысль о *Брахмане (брахмакара вритти)* есть высшая форма позитивного мышления. Она приводит к постижению Божественного Я, пребывающего в человеке.

Создавайте и укрепляйте *самтвическую* основу мысли посредством регулярной практики *джапы* (повторения *мантры*), молитвы и бескорыстного служения в *ашраме*.

Учитесь следовать в жизни благими путями. Они способствуют возникновению благоприятных обстоятельств и помогают вам возвысить свои мысли.

Будьте умеренны во всем. Следуйте искусству интегральной йоги в повседневной жизни.

Когда негативные мысли атакуют ваш ум, не вступайте в бой с ними, иначе это вызовет напряжение и ослабит вашу волю. Оставайтесь бесстрастным свидетелем мрачных туч ума, ползущих в небе вашего сознания. Не реагируйте на них, не обращайтесь на них внимания, и они уйдут сами собой.

Обучитесь искусству адаптации к тому, что противостоит позитивным ценностям. Эта практика носит название «*пратипакша бхавана*», и выполняется в три этапа:

1. Постарайтесь оставаться отстраненными от негативной мысли, скажем, от ненависти.
2. Займите ум мыслями любви и понимания. Думайте о радости, которую дарует вам великодушие. Представьте образ того или иного великого человека прошлого или настоящего и сконцентрируйтесь на нем.
3. Когда ваш ум начнет воспринимать свет такого позитивного свойства, как любовь, мрак негативного рассеется. Негативная энергия преобразуется в духовное видение.

Учитесь искусству очищения своего подсознания посредством молитвы, *джапы*, созерцания, изучения священных писаний и бескорыстного служения человечеству.

Замените негативные впечатления ума позитивными, наработанными йогической духовной практикой.

Научитесь искусству позитивных самовнушений. Замените убогие мысли позитивными внушениями:

«Я творец своей судьбы».

«Внутри меня – неизбывный источник духа».

«С каждым днем сила воли во мне возрастает».

«Я преисполнен мира и чувства завершенности».

«Я хозяин своего ума, интеллекта и чувств».

«Я пребываю в Боге, Всеблаженном».

«По сути своей Я – *Сам Чит Ананда*: Бытие, Знание, Блаженство».

«Я есмь всесвободный Атман – высший Дух».

Начните собирать позитивные мысли-изречения из Упанишад, Библии, «Гиты» и других духовных писаний разных народов. И пусть ваш ум задерживается на этих мыслях и, подобно пчелке на благоухающем цветке, наслаждается их нектаром. Питайте ум возвышенными чувствами и мыслями, которыми одарили мир великие личности и мудрецы.

Заучивайте отдельные – особо значимые – стихи и тексты духовных гимнов и песнопений наизусть. В часы досуга наполняйте ум сладчайшими мелодиями священных писаний. В минуты отдыха не позволяйте уму дико метаться туда-сюда.

Перед отходом ко сну думайте о чем-нибудь позитивном – отдайте свой ум позитивным мыслям. Пробудившись ото сна, пробудите и позитивные мысли. Перед едой опять же возвысьте свои мысли. Купаясь, пребывайте в молитвенном состоянии. Подсознание очень восприимчиво в эти моменты.

По мере того, как вы продвигаетесь по пути йоги, вы начинаете все более пребывать в интуитивном откровении Высшего Я. Лучистая основа позитивности, всегда струящаяся из Божественного Видения, продолжает озарять ум. Как может существовать мрак в присутствии Солнца?!

Совершенствуя искусство позитивного мышления, вы будете наслаждаться полнокровной духовной жизнью. Это приведет вас к постижению вашего внутреннего Я, в котором все мысли прекращают свое существование. Это и есть цель вашей жизни. Да благословит вас Господь!

## КАК РАЗВИТЬ ДАР ПРЕДВИДЕНИЯ

Человек, стремящийся к успеху, должен развить дар предвидения во всех сферах жизни, к которым он имеет отношение. Это касается собственного здоровья, благосостояния, имущества, семьи, взаимоотношений с родственниками, друзьями и различных жизненных ситуаций.

Развитие предвидения наделяет человека терпением, выносливостью и стойкостью.

Недальновидность, нетерпеливость, неверие, слабоволие – все это разновидности сорняка загрязненного ума. Тогда как предвидение – благоухающий цветок очищенного ума. Там, где есть предвидение, там безграничная сила воли.

### **Вот некоторые важные рекомендации по развитию прозорливости.**

Не делайте поспешных выводов в отношении других людей и самого себя.

В трудных и болезненных ситуациях проявляйте стойкость с ясным пониманием того, что *«и это пройдет»*.

Стремитесь к равновесию и гармонии в жизни. Не расточайте свою ментальную энергию на преходящие вещи сего мира.

Ежедневно занимайтесь *джаной* (повторением *мантры*), изучением духовных писаний, общайтесь с духовными людьми и практикуйте духовное созерцание.

Направляйте свои силы на служение людям. Стремитесь раскрыть в себе качества и потенциал, с помощью которых вы сможете максимально быть полезными людям.

Служением человечеству вы очищаете свое сердце. В очищенном сердце начинают развиваться и расцветать большие творческие способности. Когда ваши мысли освободятся от влияния заблуждений, вызванных эгоизмом, вы разовьете в себе дар предвидения, охватывающий все стороны вашей жизни.

Вы не будете ждать дождя, который подготовит для вас почву. Ваша прозорливость укажет вам, что дождь непременно пойдет. Вы не будете упускать ни малейшей возможности, прозревая тот факт, что юность и



энергия должны будут уступить свое место старости и немощности. «Пожинай урожай, пока светит солнце» станет вашим девизом.

Когда вы выработаете привычку систематически и квалифицированно вести свои повседневные дела, вы обретете способность провидеть суть вещей. Такое провидение есть сок, питающий деревце предвидения. Это деревце вырастает в дерево дальновидности и имеет плодом своим интуитивное постижение Божественного Я.

Человеческий разум связан с Вселенским Разумом. Вот почему, когда он очищен, человек получает возможность черпать вдохновение из универсальных измерений Вселенского Разума. На этом основано пророческое видение великих мудрецов и святых. Характерной чертой пророческого видения является прозорливость.

В результате всевозрастающего провидения вы развиваете *вивеку* (способность различения истинного и ложного), *вайрагью* (отрешенность или беспристрастность) и стремление к Самопознанию. Вы разовьете мистическое прозрение в духовную *садхану*, ведущую к Освобождению.

Не будьте близорукими. Жизнь слишком коротка. Стремитесь познать Бога. Развивайте способность провидения того, что вы хотите обрести, и как это сделать. Пребывающий в вас Дух призван покорить все материальные проявления. Вам на роду написано достичь Самопознания. А посему смело идите к этой цели! И да благословит вас Господь!

## ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ МЫШЛЕНИЯ

Искусство позитивного мышления – одно из главных искусств, которому необходимо обучиться. Люди учатся в школах, других учебных заведениях и обретают знания и навыки во многих областях, но если они не научаются искусству владения умом, тогда всё их образование утрачивает значимость.

У большинства людей ум становится позитивным лишь тогда, когда всё у них складывается благополучно. Позитивность ума большинства людей зависит от внешних факторов. Но позитивное мышление – это такое искусство, благодаря которому ум продолжает свое поступательное течение в позитивном русле, даже когда внешние обстоятельства складываются самым неблагоприятным образом и проблемы начинают всерьез заявлять о себе. Как же воплотить это искусство в жизнь? Философия йоги имеет на этот счет вполне определенное мнение.

### ИЗМЕНЕНИЕ ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Тот, кто практикует позитивное мышление, должен иметь представление о том, как функционирует ум. «Сознательный» ум связан с подсознанием и бессознательным. Эти уровни ума содержат в себе так называемые *самсары*, или тонкие впечатления, накопленные не только в процессе настоящей жизни, но и многих прошлых. Однако не все они проявляют себя в каждый данный момент жизни. Те, что проявляют, называются «*васанами*», или «тонкими желаниями». *Васаны* подобны семенам, пустившим ростки.

Из *васан* возникают *вритти*, или мысле-волны. Если вы понаблюдаете за умом, то увидите, что даже когда с вами или вокруг вас ничего не происходит, мысли в вашей голове все же появляются. Вы осознаёте наличие у себя постоянного потока идей, мыслей, чувств. Все они исходят из области подсознания, где *самсары* порождают *васаны*, и *васаны*, в свою очередь, порождают *вритти*.

Когда вы в достаточной степени разовьете самодисциплину, вы сможете проследить момент вхождения в ваш ум мысле-волн. Предположим, в ум внедряется мысле-волна негативного свойства – обиды, раздражения или ненависти. Если вы способны наблюдать за своими мыслями, то в момент возникновения подобной мысле-волны вы определите ее как нежелательного пришельца и начнете ей противостоять.

В этот момент мысле-волна пресекается легче всего. Как только она возникает из подсознания, у вас есть шанс устранить ее. Вы можете погасить ее, как погасили бы искру, пока та не превратилась в пламя. Однако если вы не делаете этого, она может доставить вам немало хлопот. Именно это и происходит с большинством людей. Негативная мысле-волна вторгается в пределы ума и даже не воспринимается как негативная. Более того, человек начинает питать ее. Например, если мысль ненависти появляется в вашей голове, вы можете позволить своему разуму питать ее: вы можете убедить себя, что чувство ненависти в отношении того или иного человека вполне оправдано. Если вы продолжаете питать мысле-волну, *вритти* трансформируется в желание.

Желание же означает, что теперь вы вовлечены в это дело. Вы хотите действовать в соответствии со своими мыслями. Вы ненавидите кого-то и теперь желаете навредить этому человеку. Далее желание усиливается и переходит уже в навязчивую идею. Сильное желание порождает кармические завязки. Это провоцирует в вас определенные переживания таких эмоциональных состояний, как удовольствие и боль в разных их формах. Они вновь вызывают впечатления, замыкая, таким образом, круг. Так создается ментальный цикл.

*Итак, самсары вызывают васаны. Из васан происходят вритти. Если вритти не контролируются, они обращаются в каму, желание. Желание при обострении переходит в тришну, страсть, после чего создается кармическая завязка, которая вновь вызывает впечатления.*

Искусство состоит в том, чтобы изменить структуру подсознательных впечатлений посредством систематических усилий. Вы не можете стать позитивным в одночасье. Можно читать книгу о позитивном мышлении, можно иметь твердую убежденность, что это искусство в высшей степени замечательно. Но до тех пор, пока вы сами не начнете его применять методично, вы не добьетесь успеха.

### **МЕДИТАЦИЯ: РАЗГРУЗИТЕ УМ И ДАЙТЕ ЕМУ ПРОСТРАНСТВО**

Для того, чтобы лучше понять это искусство и успешно его применять, необходимо учесть кое-какие важные вещи. Во-первых, занимаясь этим, вы должны упорядочить свою жизнь, привести в неё гармонию. Вставайте рано утром и приступайте к медитации. Прилагая сознательные усилия, поднимайтесь над всеми мирскими проблемами и пытайтесь ощутить покой и безмятежность. Для развития позитивного мышления этот момент является чрезвычайно важным.

Дайте уму пространство. Обычно он загружен, вечно поглощен чем-то – мыслями о прошлом, настоящем, будущем. А когда ум перегружен, вы не в состоянии объективно оценить свои проблемы. Они кажутся вам такими сложными, запутанными, готовыми, порой, задушить вас.

Методично, изо дня в день приводите ум в состояние безмятежности, воспитывая его таким вот образом. Называйте это сосредоточением, медитацией, молитвой, как угодно, не в этом суть. Важно, чтобы вы делали это каждый день. Давайте уму возможность расслабляться и в этом спокойном состоянии попытайтесь подняться над проблемами. Почувствуйте Десницу Божию, поддерживающую вас изнутри и обнимающую всё ваше существо.

Когда вы освоите этот вид практики и научитесь подниматься над проблемами, вы ощутите в себе новую энергию и почувствуете новое состояние покоя. И неважно, что поначалу вы будете испытывать только отдельные проблески этого состояния, благодаря им вы уже сможете прозревать механизм решения своих проблем. Тогда даже сложнейшая, казалось бы, проблема оказывается на удивление простой. А потому регулярно занимайтесь медитацией и старательно, день за днем, накапливайте в себе впечатления мира и безмятежности.

### **ДЖАПА: ПСИХИЧЕСКОЕ ЛАКОМСТВО**

Другим важнейшим средством в работе над умом является *джана*, повторение Божественного Имени. Индийские мудрецы вновь и вновь обращают внимание на эту духовную практику – *нама-джану*. Махатма Ганди был великим приверженцем повторения Божественного Имени. Даже в момент смерти имя *Рама* было на его устах.

Возьмите любое Имя Божье в соответствии с вашим предпочтением или семейной традицией, или посвящением в *мантру*. Рама, Кришна, Иисус или любое иное Божественное Имя, или же короткая молитва – все это остается на ваш выбор. Сделав его, сядьте в удобную позу, расслабьтесь и позвольте этому Имени войти в ваш ум. Повторяйте его мысленно с таким чувством, будто вы с наслаждением вкушаете психическое лакомство. Божественное Имя не должно входить в пределы ума суетливо. Это должно сопровождаться чувством радости, живого интереса и вызывать ощущение упоительной сладости.

Упражняясь таким образом, вы добьетесь того, что подобная ассоциация станет реальной. Повторение Имени должно быть неторопливым и ритмичным. Чувствуйте, что каждым повторением Имени вы касаетесь Бога или Бог касается вас. С каждым повторением утверждайте присутствие в себе Божественного. Ощущайте, что весь мир

поддерживается Десницей Господней, и что этой Божественной Деснице вы вверяете себя.

Повторение Божественного Имени с чувством и почитанием позволяет накапливать в вашем подсознании и бессознательном положительные впечатления, так называемые *шубха самскар*ы. Поэтому, когда сила медитации и *джапы* поддерживает вас, вы можете легко управлять любой ситуацией. Опыт, полученный вами в процессе занятий медитацией и *джапой*, позволит вам беспристрастно справиться с ситуацией, которая раньше наверняка выбила бы вас из равновесия. Тогда, что бы ни произошло, вы всегда будете оставаться спокойным, уравновешенным и беспристрастным и отличаться неизменной трезвостью ума.

## СТАНЬТЕ СОБИРАТЕЛЕМ ДУХОВНЫХ ИЗРЕЧЕНИЙ

Следующим важным процессом является *свадхьяя*, изучение священных текстов. Изучайте «Гиту», «Рамаяну» Тулсидаса, Упанишад, Библию или любое другое «богодуховенное писание». Возьмите за правило ежедневно посвящать немного времени такому чтению. Читайте с благоговением и пристальным интересом. Начните выписывать в отдельную тетрадь духовные мысли и возвышающие душу изречения. Станьте их собирателем.

## ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

Другим важным методом, позволяющим в полной мере освоить искусство позитивного мышления, является практика позитивных утверждений. *Вы должны понять, что образ ваших мыслей это и есть то, что определяет характер ситуаций, выпадающих на вашу долю.* Мысли подобны магнитам. Если они негативны, то вы неизбежно притянете негативные ситуации, причем, объявятся они могут самым неожиданным, загадочным образом. С другой стороны, если ум ваш становится позитивным, вы начинаете привлекать к себе всё позитивное.

Вам следует научиться чувствовать Десницу Божию и усматривать Божий Промысл, даже когда неудачи и напасти сваливаются на вашу голову. Даже в очень трудные времена говорите себе: «Нет в жизни ничего, что не имело бы смысла. А поэтому надо проявлять терпение. Надо ждать и наблюдать, а не впадать в уныние. В мире, столь организованном, столь разумно управляемом и заботливо опекаемом Богом, нет места для печали». Такое понимание фактически и означает, что вы практикуете эффективную форму позитивного утверждения.

Если вы заметили в себе какой-нибудь недостаток, искорените его, ежедневно практикуя утверждение качества, противоположного этому недостатку. Если вы раздражительны, то внушайте и внушайте себе: «Я очень терпелив и великодушен по натуре своей». Думайте о Будде, Иисусе, воплощающих собой эти качества. Думайте о том, что вы находитесь под их предстательством. Вновь и вновь утверждайте положительное, и вы увидите, к каким поразительным результатам это приведет.

### ***ПРАТИПАКША БХАВАНА***

В *раджа-йоге* есть техника, благодаря которой воспитание ума происходит на регулярной основе. Она называется *пратипакша бхавана*. Сначала вы занимаетесь интроспекцией, самонаблюдением, в процессе чего обнаруживаете у себя некое негативное свойство, от которого хотели бы избавиться. Как же это сделать?

Не переживайте по поводу этого недостатка и не пытайтесь насильно подавить его. Всё, что вам нужно сделать, это заменить его на другое качество – противоположное этому. Искренне убедите себя в том, что качество, противоположное негативному, имеется в вас в предостаточной мере, и что ваш внутренний дух воплощает в себе эту добродетель. Если вы будете настойчивы в подобной практике, то вы рано или поздно одолеете этот недостаток и полностью трансформируете его в его противоположность.

Представим, например, что, как и большинство людей, вы несдержанны. Когда вы замечаете у себя проявление этого недостатка, не спешите заключать, что вы бессильны перед ним. Не говорите себе: «Что я могу поделать? Такой уж я есть, сколько себя помню». Вместо этого убеждайте себя: «Мое внутреннее Я преисполнено покоя. Я терпим к людям и великодушен по природе своей. Я вполне в состоянии обуздать гнев». Если вы будете повторять это ежедневно, вы постепенно, но наверняка, избавитесь от этого недостатка.

Когда вы искореняете в себе ту или иную нежелательную черту характера, ваш ум начинает вырабатывать тонкую энергию. Тем самым вы обретаете психическую силу. Сила мысли возрастает. В этом секрет успеха великих людей. Они заглядывали внутрь себя, находили недостатки или слабые места в своем характере и начинали искоренять их до победного конца.

## САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Для духовного подвижника самонаблюдение является задачей первостепенной важности, ибо оно помогает ему обнаружить в себе такие свойства характера, которые нуждаются в улучшении либо в искоренении. Многие из людей не имеют ни малейшего представления о своих недостатках и отрицательных чертах характера. Человек может так привыкнуть быть раздражительным, что на вопрос: «Что ты такой сердитый?» с красными от гнева глазами станет отвечать: «С чего ты взял? Я абсолютно спокоен!»

Многие любят выискивать недостатки у других. Духовный же подвижник должен искать их в себе. В «Махабхарате» описывается история о том, как гуру Дроначарья дал двум своим ученикам, Юдхиштхире и Дурьодхане, задание: Юдхиштхире – найти наихудшего, по его мнению, человека, воплощающего в себе самые плохие качества, а Дурьодхане – отыскать человека, который бы обладал самыми достойными и замечательными качествами. И отвел им на это несколько дней. Вернувшись, Юдхиштхира сказал: «Я не нашел ни одного плохого человека, кроме одного – самого себя». Поскольку ум его был обращен внутрь и занят самоанализом с целью внутреннего очищения, он мог видеть только свои собственные недостатки. Другие же люди казались ему вполне благопристойными. По этой причине он и посчитал себя самым недостойным из всех людей.

Иной склад ума был у Дурьодханы. Он видел недостатки во всем и во всех. И заявил Дроначарье: «Совершенных людей не существует. Даже у тебя масса недостатков. Ты стар и не способен ни на какое начинание. Уже один этот недостаток говорит о многом. А теперь взгляни на меня. Я совершенен! Господь сделал меня таким – без малейшего изъяна. Мое мышление совершенно и мои действия тоже совершенны».

Эта история выявляет наличие двух типов людей: *раджасическо-тамасический*, не способный к самоанализу, и *саттвический*, постоянно занятый самоанализом. Подобно Юдхиштхире вы должны изо дня в день заниматься самонаблюдением, самоанализом – следить за своими мыслями и заглядывать внутрь себя. Не стоит убеждать других в собственных добродетелях, гораздо важнее самому убедиться в том, что вы обладаете ими, и это прямой путь к счастью.

Другие могут сказать о вас: «Вот человек исключительно скромный и наделенный удивительными качествами». Но такая похвала имеет лишь преходящее значение и не оказывает реального влияния на ваше духовное развитие. Гораздо важнее то, каким вы видите себя сами. Ваше истинное счастье зависит от честных и искренних усилий научиться управлять своим умом.

## ПОСТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ

Вновь и вновь обращайтесь ум к цели вашей жизни – Самопознанию. Однажды приняв такое решение, вы ступили на царскую тропу позитивного мышления. Высший тип мышления проявляется у того, кто посвятил себя высшей цели. Если цель недостаточно ясна, позитивное мышление остается относительным. Колоссальные возможности души раскроются лишь тогда, когда целью жизни становится Самопознание.

Таким образом, духовный подвижник или любой, кто хочет дисциплинировать свой ум, должен трепетно работать над ним с чувством глубокой увлеченности, поскольку ум есть величайший вид энергии. Ум способен творить чудеса. История человечества вновь и вновь свидетельствует нам, что традиции общества, экономические и политические **нормы** вырабатывались и корректировались отдельными личностями, обладавшими могучим умом. В скрытом состоянии такой ум заложен в каждом человеке, и он начинает раскрываться по мере того, как человек сознательно и серьезно начинает избавляться от дурных качеств (жадности, ненависти, гнева) и развивать в себе смирение, любовь и сострадание.

## НАПОЛНИТЕ ЖИЗНЬ СВОЮ САТСАНГОМ

Другим исключительно важным фактором в развитии позитивного мышления является *сатсанга*, общение с духовными людьми. Создайте себе такое окружение, в котором темами для бесед были бы Бог, Душа, скрытые возможности человека, тайны ума, радости духовного созерцания, сладость служения Богу и поклонения Ему.

## СЧАСТЬЕ БЕСКОРЫСТНОГО СЛУЖЕНИЯ

И, наконец, последнее наставление: пусть жизнь ваша станет служением. Отдавайте энергию на бескорыстное служение другим, направляйте ее на благие дела. Когда вы живете только для себя, жизнь становится ограниченной, узконаправленной.

В связи с этим вспоминается мне история, приключившаяся с одним поклонником Будды, не обладавшим подлинным духовным видением. В одном большом храме находилось множество статуй Будды, и этот поклонник, выбрав одну из них в качестве своего божества, начал возжигать перед ней дорогостоящую ароматическую палочку и жечь свечу. Когда он сделал это, аромат от нее стал распространяться и на другие фигурки Будд, которые были «не его». Поэтому он решил оградить своего Будду, чтобы всё его богослужение доставалось только одному – «его» – Будде. И как



только он обустроил свой алтарь подобным образом, весь дым, начиная с того дня, начал идти и оседать на «его» Будду. Через несколько дней этот Будда почернел от копоти.

Подобным образом, когда вы превращаете себя в мишень для удовольствий и начинаете работать только на себя, ваше маленькое «я» со временем окрашивается в черный цвет. И наоборот, если вы помещаете перед своим внутренним взором Дух Божий и испытываете счастье от служения людям, обществу, вы живете в духе *карма-йоги*. Развивайте в себе этот дух – и жизнь ваша преисполнится радости. Тогда борьба с собственными недостатками становится легкой, и вы без каких-либо усилий, затруднений сможете придавать уму позитивное направление. Если же дух служения отсутствует в вас, становится очень трудным вызвать к жизни позитивные мысли и сдерживать потоки ментальной грязи.

## ПОДЛИННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Итак, начните вводить в свою жизнь медитацию, *джану*, позитивные утверждения, *самсангу* и *севу* (бескорыстное служение). Не позволяйте негативным мыслям завладеть вами, но дайте возможность врожденному в вас позитивному духу раскрыться. Если вы сделаете так, вы непременно разовьете здоровый ум, который будет постоянно наслаждаться позитивными мыслями. И это – великое достижение.

Вы можете быть блестящим студентом, первоклассным юристом, прекрасным врачом, глубокоуважаемым судьей или большим политиком. И, тем не менее, если вы не подчинили себе ум, не знаете, как управляться с ним, тогда ваши знания мало что значат. Чтобы наслаждаться великими благами жизни, необходимо научиться искусству управления умом.

Что предпринять, если вы получили неприятную весть? Как вам себя вести, если кто-то бросил в ваш адрес оскорбительную реплику? Что делать, если ум ваш терзают неприятные воспоминания прошлого или в голову лезет всякая мелочь, не давая покоя, или вдруг вас охватывает меланхолия и безразличие ко всему? Как вырваться из когтей низшего «я» и наполнить ум и душу возвышенными чувствами? Умение управлять умом в таких случаях есть величайшее искусство жизни, а знание того, как научиться этому искусству, есть настоящее образование. Без этого любое «внешнее» образование является неполноценным.

Вы по сути своей Вечный Дух с безграничными возможностями. С помощью позитивного мышления откройте их в себе и устремитесь к высотам здоровья, успеха, процветания и великолепия!