

## Духовные наставления

Свами Джьотирмайянанда



Каждый день вашей жизни – это новая возможность. Начинайте свой день с безмятежной медитации. Не переносите вчерашние заботы на свежую почву нового дня. Развивайте глубокое понимание того, что мир – это непрерывный процесс новизны и обновления. День за днём вы видите восход солнца, и всё же каждый день, восходя, оно несёт для вашей души новый смысл.

Внесите ритм в свою повседневную жизнь. Пусть ни одна насущная потребность вашего тела, разума или души не останется без внимания ни на один день. Не развивайте в себе привычку откладывать на завтра то, что нужно сделать сегодня. В вашем распорядке дня должны сочетаться медитация, изучение священных писаний, повторение мантр, бескорыстное служение и неуклонное выполнение ваших повседневных обязанностей. Также не следует пренебрегать упражнениями йоги, вниманием к потребностям своего тела, *сатсангой*, чистым (саттвическим) отдыхом и глубоким сном.

Не размышляйте над прошлыми ошибками. Начните гармонизировать свои действия прямо с этого момента. Не стройте

иллюзий относительно будущих ожиданий. Живите в настоящем со свежей жизненной силой, горячим энтузиазмом и искрящимся взором. От того, как вы живёте сегодня, зависит, каким будет ваше завтра. Если ваше сегодня прожито в радостном ритме, то ваше завтра будет наполнено чудесными перспективами радости и духовных достижений. Но если сегодняшней день, как и весь год, вы прожили впустую, размышляя о прошлых ошибках и беспокоясь о прошлых событиях, то вы упустили возможность посеять семена для своего будущего процветания.



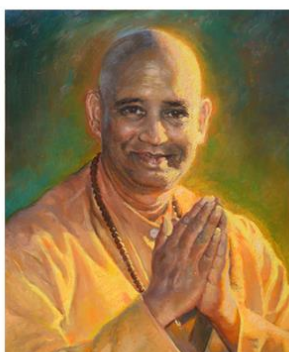
Не нужно представлять, каким должно быть ваше будущее. Развивайте глубокую веру в Божественную основу всего сущего, всего происходящего в мире. Вы живёте не в мировой системе, созданной чудовищным разумом Дьявола. Вы живёте в мире, который пульсирует Божественным Разумом, и каждое событие в мире сияет светом Божественного Сострадания. Как может что-то пойти не так в мире, который по своей сути является Божественным? Контролируйте свои негативные фантазии и направьте свою способность воображения на постижение щедрых проявлений Божественного Сознания, которые вы будете испытывать со временем. Но даже этим позитивным фантазиям не предавайте большого значения – пусть они дрейфуют себе подобно облакам. Практика – вот, что важно!

Не ждите лучшей возможности или лучшего шанса. Не полагайтесь на иллюзию «судьбы» и «удачи». Вы сами строите свою судьбу. Дух внутри вас обладает силой в мгновение ока создать целую вселенную и через мгновение снова растворить её. По сути, вы сами ткёте

обстоятельства и условия своей жизни. Обратите же свой ум к величию вашего глубинного «Я». Не отягощайте его негативными мыслями.

Станьте героем! В период *Брахма-мухурты* (с 4 до 6 утра) с помощью медитации, повторения мантр и молитвы дайте своему уму возможность уловить величие Божественного Я. Позвольте этому возвышенному потоку чувств стать фоновой музыкой для всего, что вы делаете в течение дня. Не допускайте дисбаланса своей повседневной жизни. Когда вы ложитесь спать, внутренняя мелодия раскрывается с большой ясностью. Практикуйте медитацию, *джану* или любую форму размышления, чтобы пробудить духовную мелодию вашей души. Когда вы заснёте, в вас будет течь внутренний поток духовности, который будет продолжать очищать ваш бессознательный ум. Вы проснётесь с бодрым и восприимчивым разумом.

Если вам не удаётся поддерживать баланс в повседневной жизни, не позволяйте своему уму предаваться чувствам отчаяния. Напротив, продолжайте день за днём отстаивать и укреплять свои позиции на духовном пути. Всякий раз, когда вы падаете, старайтесь подняться. Не отказывайтесь от упорства в утверждении благости своей души. Вы непременно добьётесь успеха!



Да благословит вас Господь! Хари Ом Тат Сат!

Пер. с англ. Владимир Афанасьева (31 августа 2022)

Источник: <https://yogaresearchfoundation.org>