

Послание Свами Джьотирмайяланды, приуроченное к своему Дню рождения Пусть энергия йоги наполнит твою повседневную жизнь

Благословенная, всеединая Душа моего обожания!

Научись быть активным йогом – практичным йогом. Шри Свами Шивананда говорил: «Крупница практики ценнее тонны теории». Поэтому старайся применять в своей повседневной жизни то, чему учит йога.

Возможно, ты читал о силе мантры, но, если ты не будешь день за днём повторять мантру с чувством и преданностью, то не сможешь насладиться её преимуществами. Возможно, ты хорошо осведомлён о технике медитации и её преимуществах, но если ты не начнёшь практиковать её в своей повседневной жизни, то не сможешь насладиться душевным покоем и духовным ростом.

[Духовный рост – это эволюционный процесс поиска своей истинной духовной сущности – божественного «Я», ведущий к поэтапной внутренней трансформации – трансформации личности путём интеграции всех её сторон.

Этот процесс включает в себя широкий спектр личностных усилий в сфере саморазвития, самообразования и самовоспитания с целью раскрытия человеком своего физического, нравственного, интеллектуального и духовного потенциала, благодаря чему жизнь наполняется новыми смыслами и обретает цельность.

Искоренение в себе негативных черт характера, привычек, слабостей, эгоизма и других порочных свойств личности и развитие таких душевных качеств, как любовь, добросердечие, отзывчивость, уравновешенность, смирение, долготерпение, стойкость и т.д. – всё это является необходимым условием духовного роста. – Примеч. пер.]

Не уподобляйся попугаю, которого научили повторять «*Сохам, Сохам* (Я есть То, Я есть То)», но который заливаётся криком от страха, когда к нему подбирается кошка. Многие могут рассуждать о великих вещах, находясь в комфортных условиях, но при малейшем дискомфорте теряют душевное равновесие, поддаются гневу, печали или впадают в душевную депрессию.

Вспомни слова Господа Кришны в «Гите»:

«Ям лабдхва чапарам лабхам маньяте надхикам татах; Ясминстхито на дуккена гурунапи вичальяте» — «Достигнув того состояния йоги, он [йогин] постигает, что нет ничего выше этого; и, утвердившись в нём, он не смутится даже самых тяжких форм скорби» (Глава 6:22).

Равновесие ума и непоколебимый характер – это критерии духовного успеха в жизни человека. Поэтому прикладывай усилия в практике йоги в своей повседневной жизни.

КАК СТАТЬ ЙОГОМ

Чтобы стать йогом, не нужно отправляться в Гималаи в поисках пещеры, где можно было бы погрузиться в глубокую медитацию. Йога – это наука о жизни, и её следует практиковать в любых условиях. Если ты правильно понимаешь суть йогических методов, то можешь пропитаться духом йоги настолько, что будешь жить этим постоянно. Ниже приведены некоторые важные положения для успешной практики йоги в повседневной жизни.

АДАПТИВНОСТЬ

Это качество необходимо развивать, чтобы стать успешным карма-йогом. Не позволяй окружающему миру становиться источником постоянного давления на твой ум. Если ты станешь терпимым по отношению к людям, с которыми работаешь, к друзьям и родственникам, с которыми общаешься в повседневной жизни, и к меняющимся обстоятельствам, из которых и соткан этот мир, ты сэкономишь значительную часть умственной энергии, которую можно использовать для духовных практик более высокого уровня.

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Если ты не добиваешься успеха, несмотря на все свои усилия, не расстраивайся. Запасись терпением и продолжай начатое. Во всех сферах жизни настойчивость является ключом к успеху. Если ты не ощущаешь успеха в практике концентрации внимания и медитации даже после недельных усилий, не останавливайся, продолжай свои занятия – и ты обязательно добьёшься успеха. Не позволяй беспокойству или печали овладеть тобой.

ВЕРА И ПРЕДАННОСТЬ

Предайся Божественной Воле внутри себя – предоставь ей возможность вести тебя. Овладевай чудесным искусством мистического смирения. Зачем тебе излишне напрягаться в мире, которым мудро управляет Божественная Воля? Развивай глубокую веру в то, что Божественная Длань ведёт тебя к цели Самопознания. Все твои невзгоды и успехи устроены Природой с единственной целью – привести тебя к состоянию просветления, в котором завеса невежества разрывается, и Истина высшего «Я», подобно восходящему солнцу, сияет, не оставляя ни малейшего шанса мраку вновь явить себя.

ПОВТОРЕНИЕ МАНТРЫ

Независимо от внешних обстоятельств ты не должен пропускать ни единого дня без практики *джаны* (повторения Божественного Имени) с чувством и преданностью. Мантра подобна мистическому леденцу. Если ты будешь практиковать её ежедневно, то начнёшь наслаждаться мистической сладостью, неведомой тебе доселе. Повторение Божественного Имени запускает спонтанный процесс утверждения в тебе Божественного Присутствия. Ум заряжается Божественными вибрациями. Подсознание подвергается тончайшему воздействию, ведущему к замене негативных впечатлений на позитивные. Даже если ты запутался в различных дисциплинах йоги, ты не должен пропускать *джану*, которая не только раскрывает секреты высших уровней (ступеней) йоги, но и устраняет препятствия на твоём пути.

САТСАНГА

Хорошее общество (*сатсанга*) является основой всей духовной дисциплины, а также духовного прогресса. Прекрати общаться с дурными людьми, которые постоянно увлекают твой ум в мир лжи, страсти, насилия и ненависти. Пусть твой ум наслаждается атмосферой Божественной любви и духовной гармонии. Не упускай возможности слушать лекции и беседы, посвящённые священным писаниям. Влияние святых и мудрецов на твой ум изменяет твоё сознание.

Когда внешняя форма *сатсанги* недоступна, используй внутреннюю форму, самостоятельно изучая духовную литературу, книги, написанные великими мудрецами, и погружаясь в мудрость священных писаний.

Стань центром *сатсанги* для других. Где бы ты ни был, старайся создавать атмосферу гармонии и направлять разговоры к высшим жизненным ценностям, к которым следует стремиться. Вместо пустой болтовни и сплетен пусть твой язык воспеваает хвалу Богу. Вместо того чтобы исторгать вибрации неуверенности, печали и страдания, стремись излучать радость, смелость, силу и понимание.

ОСТЕРЕГАЙСЯ КРАЙНОСТЕЙ

Практиковать экстремальные формы *садханы* легче, чем поддерживать умеренную форму дисциплины в течение длительного периода времени. Легче молчать часами и днями, чем следить за речью, взвешивая слова или обходясь без них в провокационных ситуациях. Старайся превратить свою повседневную жизнь в динамический процесс духовного развития и, ежедневно практикуя различные йогические дисциплины, создай такой уклад своей жизни, который позволит тебе быть счастливым.

БУДЬ ИНТЕГРАЛЬНЫМ ЙОГОМ

В своей повседневной жизни старайся сочетать четыре основные виды йоги: йога бескорыстных действий (*карма*), йога благочестия (*бхакти*), йога медитации (*раджа*) и йога духовных поисков (*джняна*). Интегрируя эти четыре важных элемента в свою повседневную жизнь, ты начинаешь понимать, что мир существует для того, чтобы привести тебя к Самопознанию. И помни, что каждая жизненная ситуация способствует твоему духовному росту при условии, если ты развиваешь правильное к ней отношение.

Ранним утром практикуй небольшую медитацию, а затем посвети время изучению возвышающих дух священных писаний. Выполняя свои повседневные обязанности, сохраняй благотворный поток мира внутри себя. Практикуй *Карма-йогу* (бескорыстное служение людям) в соответствии со своими способностями. Даже несколько слов, облегчающих бремя жизни другим, или улыбающееся лицо, выражающее радость, составляют активную форму *Карма-йоги*.

Ежедневно практикуй повторение мантры не менее получаса. И, занимаясь повседневными делами, продолжай по возможности направлять ум на Божественное Имя, наслаждаясь при этом его сладостью.

Также найди время в течение дня для практики духовного поиска. Пусть пламя духовного поиска спокойно горит в глубине твоего сердца. Руководствуясь наставлениями Гуру и священными писаниями, пытайся размышлять над вопросами: «Кто я? В чём смысл моей жизни? Как мне освободиться от циклов рождения и смерти?»

Практикуя различные виды йоги, ты не должен пренебрегать телесным здоровьем. Чтобы поддерживать здоровье на высоком уровне, следует практиковать асаны, пранаямы и другие упражнения *Хатха-йоги*.

Твоя пища должна быть саттвичной, а диета сбалансированной. Ты должен иметь глубокое понимание законов здоровья и уметь корректировать свой рацион в соответствии с потребностями тела.

Ты не должен игнорировать реалии тела, тебе следует понимать, что физическое здоровье является основой для достижения четырёх целей жизни: *дхармы* (этической ценности), *артхи* (материальной ценности), *камы* (витальной ценности) и *мокши* (духовной ценности). Из этих четырёх целей жизни мокша, или Освобождение, является высшей.

Ты должен в значительной степени стать для самого себя психологом, а также врачом. В свою очередь ты обязан делиться своими знаниями с другими, помогая им обрести крепкое здоровье и гармонию.

ПОВЫШЕНИЕ КУЛЬТУРНОГО УРОВНЯ

Став йогом в истинном смысле этого слова и овладев искусством йогического образа жизни, ты будешь повышать культурный уровень общества, в котором живёшь. Нет более практического и эффективного служения миру, чем служение, направленное на повышение уровня физического, умственного и нравственного здоровья человечества.

Практика йоги не противоречит никакой религии; напротив, она делает человека глубоко религиозным. Она помогает понять, в чём заключается искусство благочестия, молитвы и духовного поиска – этих основ истинной религии. Она позволяет вам контролировать ум и чувства и развивать высокоинтегрированную личность.

Если бы в каждом государстве или в каждой части мира были йоги, многочисленные проблемы общества исчезли бы в короткие сроки. Человечество устремилось бы к миру и гармонии. Йоги могут вызвать изменения в системе образования, чтобы мужчины и женщины овладели искусством контроля ума и чувств, прожили жизнь, наполненную духовным смыслом, и осуществили Божественную цель Самопознания.

Поэтому стань йогом и вместо того, чтобы принадлежать миру смертных, пребывай с Буддой и Христом, с Кришной и Рамой и стань свидетелем триумфа любви над ненавистью, триумфа света над тьмой и триумфа Духа над материей!

Да благословит тебя Господь!

Пер. с англ. Владимира Афанасьева

International Yoga Guide. Vol. 63: No. 6, February 2026