

## Духовные наставления – I (Spiritual Instructions – I)

Свами Джьотирмайянанда

Как семена прорастают в условиях солнечного света и дождя, точно так же и семена духовного устремления прорастают в атмосфере преданности и любви.

Учитесь расслабляться телом и душой. Понимание того, что мир – это Божий Промысл (Plan), что всякое развитие событий направляется Рукой Божьей, помогает обрести способность сохранять душевный покой при всех обстоятельствах.

Развивайте Божественную Любовь. Поклоняйтесь Верховному *Атману* на алтаре вашего сердца через благоговейную медитацию. Все виды человеческой любви являются преломлением глубоко укоренённой потребности в Божественной Любви.

Человеческое чувство любви наиболее полно выражается, когда под маской личности человека узнаётся Божественность. И именно Божественность является тем, что мы действительно любим во всевозможных преходящих формах. Любовь к Богу должна стать основополагающим фактором всякого движения на духовном пути.

Как посуду ежедневно очищают моющими средствами, так и тело следует регулярно очищать с помощью упражнений *Хатха-йоги – асан и пранаям*, а также разумной системы питания и соблюдения законов здоровья.

Секреты физического здоровья и жизнеспособности лежат в уме. Поэтому, уделяя внимание телу, не игнорируйте ум. Не ждите, пока тело станет совершенным, чтобы затем приняться за ментальные практики – медитацию и размышление.

Работайте со своим умом независимо от вашего физического состояния и возможностей организма. По мере того как будет прогрессировать ваша внутренняя реализация и будут охвачены творческие горизонты души, жизнотворная энергия (*Прана*) начнёт более интенсивно поступать в организм и вызовет вибрацию тела. Вместе с этим из организма бесследно уйдут все болезни, острые и хронические, как будто их не было и вовсе.

Также не ждите, пока психика ваша станет совершенной. Продолжайте идти по духовному пути, не закливаясь на психологических проблемах ума.

Пороки, кажущиеся такими сильными и глубоко укоренившимися, оставят вас по мере того, как вы будете продолжать утверждать и

отстаивать свою Божественную природу и выражать её в мысли, слове и деле.

Не важно, сколь ограниченным является ваше поклонение Богу, не важно, сколь несовершенной, недостаточной является ваша медитация на истину, каждое ваше усилие, направленное на распознавание Божественного внутри вас, поможет преодолеть в будущем большие несчастья. Вы будете чудесным образом приведены к пониманию глубоких тайн жизни. Вы станете победителем в битве жизни.

Научитесь йогическому искусству *абхьясы* (многократно повторяемых усилий). Каким бы аспектом йоги вы ни занимались, будьте постоянны, настойчивы, тверды и преданны делу, которому посвятили себя, пока не достигнете успеха.

Да благословит вас Господь!

Пер. с англ. Владимира Афанасьева

Источник: *International Yoga Guide*. Vol. 40: NO. 6, February 2003