

# ***Мāтри Вāни***

***ТОМ I***

***Из наставлений Шрї Āнандамайї Мā***

***С предисловием махāмахопāдхьїāи***

***Шрї Гопїнāтха Кавирāджа***



# Мāтри Вāни, том I

## Из наставлений Шрї Āнандамайї Мā

### С предисловием махāмахопāдхїйāи

### Шрї Гопїнāтха Кавирāджа

Почему мы страдаем? Как обрести прочное счастье? Что делать, когда под давлением обстоятельств мы чувствуем себя совершенно беспомощными, отчаявшимися и покинутыми? На эти и другие вопросы даёт ответы Āнандамайї Мā в этой брошюре.

Энциклопедист санскритской учёности Гопїнāтх Кавирāдж удивлялся тому, как Мā, без необходимости даже мгновения на обдумывание, спонтанно разрешала малопонятные проблемы, которые представляли перед Ней люди разных сословий и философских точек зрения<sup>1</sup>. Свāмї Виджайāнанда говорил, что Мā знала различные виды сādханї (духовной практики) и давала наставление каждому по тому пути, который больше всего подходил ему<sup>2</sup>. Сиддхāртх Шарма отмечал, что «в Её присутствии заменялись всякий гнев и похоть и ты пребывал в состоянии божественного счастья»<sup>3</sup>. Джїотиш Чандра Рой сообщил, что в присутствии Мā он обрел недвойственный опыт: «Мā и я – Одно»<sup>4</sup>.

Пандит Капиндраджи утверждал, что Мā спасла его жизнь и жизни его близких во время автомобильной аварии<sup>5</sup>. Женщина из Южной Индии, которая потеряла мужа и 12-летнюю дочь, рассказывала, как она обрела утешение и силу к жизни, благодаря словам Мā и Её голосу, который зазвучал как голос её дочери<sup>6</sup>. Мелита Машман была впечатлена «глубоким вселенским пониманием Мāтāджї»<sup>7</sup>, а Āтмāнанда – живым интересом Мā к людям, животным и даже растениям, особенно когда Она возвращалась из путешествия<sup>8</sup>.

Āнандамайї Мā воплотилась в ответ на желания людей для их духовного подъема<sup>9</sup>. У Ней не было прāрабдхакармы (последствий действий в прошлых рожденьях, которые созрели в этой жизни)<sup>10</sup>. Она родилась утверждённой в Āтмē (высшем Я)<sup>11</sup>. В Своих действиях Она руководствовалась кхейāлой (спонтанным проявлением Божественной Воли)<sup>12</sup>. Кхейāла побудила Её заняться сādханой (духовной практикой) в качестве лїлї (божественной игры), предназначенной для блага почитателей<sup>13</sup>. Во время этой

<sup>1</sup> Из ст. Махāмахопāдхїйāи д-ра Гопїнāтха Кавирāджа «Мать Āнандамайї», из кн. «Мать глазами Её почитателей».

<sup>2</sup> Из ст. Шрї Виджайāнанды «Чудеса всё ещё случаются», из «Мā Āнандамайї Амрта Вāртā», Подш. XIV №3, июль 2010.

<sup>3</sup> Из кн. Лизы Ласселл Холстром «Блаженная Мать Āнандамайї Мā (1896-1982)», глава 5 «Āнандамайї Мā как Гуру».

<sup>4</sup> Из кн. Гуруприйи Деви «Шрї Шрї Мā Āнандамайї», Том V, Гл. 3 «Бхāиджї на смертном одре», Подз. «Среда, 21 августа».

<sup>5</sup> Из кн. Нараяна Чаудхури «Сострадательное прикосновение Мā Āнандамайї», Гл. 4, 20.

<sup>6</sup> Из кн. «Как Цветок источает аромат». Дневники Āтмāнанды. Часть I: 1947-1954, 22-го сентября 1949 г.

<sup>7</sup> «Из дневника европейки». Мелита Машман. Из «Āнанда Вāртā», Подш. 13, №3.

<sup>8</sup> Из кн. «Как Цветок источает аромат». Дневники Āтмāнанды, Часть I: 1947-1954.

<sup>9</sup> Из ст. Ганга Чаран Дас Гупты «Призыв свыше», из кн. «Мать глазами Её почитателей».

<sup>10</sup> Из кн. Джїотиша Чандры Роя «Мāтри Дарїан», «Введение».

<sup>11</sup> Из кн. Парамахамсы Йогāнанды «Автобиография йогина», изд. 1946 г., гл. 45: «Бенгальская „Мать, проникнутая радостью“ (Āнандамайї Мā)»; из ст. Амульи Кумара Датта Гупты «Страница из моего дневника», из кн. «Мать глазами Её почитателей».

<sup>12</sup> Из кн. Анилы Гангули «Мать воплощенного блаженства Āнандамайї Мā», история Махараттан.

<sup>13</sup> Из ст. Амульи Кумара Датта Гупты «Самопосвящение Шрї Шрї Мā», из «Āнанда Вāртā» за апрель 1981 г. №2, Подш. XXVIII; из дневника А.К. Датта Гупты, процитированного в кн. Лизы

лйль-сăдхань (игры в духовную практику) Она была Гуру и учеником, Иштѳой (почитаемым божеством) и бхактѳой (почитателем)<sup>14</sup>. К Мă начали стекаться люди. Получая Её даршан (встречаясь с Ней), они видели в Ней своего Иштѳу (почитаемое божество) или дорогую им личность<sup>15</sup>. В ответ на вопросы почитателей, кто Она на самом деле, Мă говорила: «Я есмь то, чем вы Меня считаете, не больше и ни меньше»<sup>16</sup>. Однажды Она открылась как «Пурна Брахма Нараяна» (Всевышний/Высшее Бытие с качествами, а также без них и запредельный/-ое им). Когда спрашивающие горячо обсуждали между собой, должна или нет женская форма быть Нараянѳи и неоднократно спрашивали Её: «Кто Ты?», одно за другим вышли слова: «Махăдева, Махăдевѳи, Нараяна, Нараянѳи и так далее»<sup>17</sup>.

Шри Анандамайѳи Мă — бенг. শ্রী আনন্দময়ী মা; «Почтенная Блаженная Мать». Имя при рождении: Нирмалă Сундарѳи – «Безупречная красота». Родилась 30 апреля 1896 г. в деревне Кхеора, Британская Индия. Оставила тело 27 августа 1982 г. в городе Дехрадун, Индия. Однако почитатели говорят, что после оставления Ею тела они ощущают Её присутствие и руководство и что Она неоднократно являлась им, в том числе в видимом облике<sup>18</sup>.

Данный сборник содержит фрагменты личных советов и указаний, взятых из писем, которые Анандамайѳи Мă продиктовала в ответ на вопросы почитателей. I-ый том *Mātri Vāni* вышел в 1959 г., а расширенное издание – в 1963-ем. Русское интернет-издание в нынешнем виде опубликовано в сентябре 2018 г.

**Сборник составила Гуруприйя Девѳи**  
**Перевод с бенгали на английский: Атмананда.**

**Перевод с англ. и некоторые примечания:**

*Андрей Деревянко, сентябрь 2018 г.*

Перевод выполнен с кн. "Mātri Vāni, Volume I [Translated by Atmananda],

With a foreword by Mahamahopadhyaya Sri Gopinath Kaviraj,

Published by Shree Shree Anandamayee Sangha,

Head Office: Kankhal, Haridwar-249408,

Centenary edition, May, 1995"

Чтобы узнать больше об учении и историях Анандамайѳи Мă, посетите

**ВК:** [https://vk.com/anandamayi\\_ma](https://vk.com/anandamayi_ma).

**ФБ:** <https://www.facebook.com/anandamayi.ru>.

**Веб-сайт:** <http://www.anandamayi.org>

---

Ласселл Холстром «Блаженная Мать Анандамайѳи Мă», Гл. 6 «Анандамайѳи Мă как аватара и Божественная Мать»; а также в кн. Виджайананды «Некоторые аспекты учений Мă Анандамайѳи», Гл. XI «Чем Мать не является», подз. «Универсальность Матери».

<sup>14</sup> Из кн. Джйотиша Чандры Роя «Мать открывает Себя».

<sup>15</sup> Из ст. Шри Виджайананды «Чудеса всё ещё случаются», из «Мă Анандамайѳи Амрта Варта», Подш. XIV №3, июль 2010.

<sup>16</sup> Из ст. Махăмахопадхѳийаи д-ра Гопинатха Кавираджа «Мать Анандамайѳи», из кн. «Мать глазами Её почитателей».

<sup>17</sup> Из кн. Джйотиша Чандры Роя «Мать открывает Себя».

<sup>18</sup> Из кн. Лизы Ласселл Холстром «Блаженная Мать Анандамайѳи Мă», Гл. 4 «Анандамайѳи Мă как святая», Подз. «Сиддхи Мă как признак Её мощного присутствия»; Гл. 5 «Анандамайѳи Мă как Гуру», Подз. «Присутствие Гуру после смерти как в жизни»; из интервью Свами(ни) Нитьяланды с Ашоком Бабой Кулкарни 7 февраля 2013 г. в Бхимпура-ашираме, часть 1: <https://youtu.be/eqa-5pFfNOA?t=35m24s>.





***om āpandamayyai namaḥ***  
**(Ом. Блаженной – поклонение)**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящей брошюре содержатся фрагменты личных советов и указаний, которые в разное время давала ШриĀнандамайĀ Мā некоторым Своим почитателям. Поскольку они составляли часть писем (на бенгали), продиктованных Матерью в ответ на их просьбы, поэтому их язык, благодаря механизму передачи, несёт в себе исконную простоту и свежесть первоначальных посланий без малейшего ухудшения.

Анализ брошюры покажет, что слова Матери касаются различных ситуаций, возникающих в жизни человека, когда под давлением обстоятельств он чувствует себя совершенно беспомощным, отчаявшимся и покинутым. Тяжёлая утрата, крушение иллюзий и чувство разочарования в жизни, нападки враждебной силы внутри, ослабление веры, капризы разнузданного и блуждающего ума, затяжные физические недомогания – это некоторые из неизбежных несчастий, свойственных обычному человеческому существованию на земле. В каждом случае можно видеть, что Мать советует практически то же самое эффективное лекарство, а именно: развитие привычки памятования Бога и принятие Его Святого Имени, дополненное безусловным преданием себя Его Воле и непоколебимой верой, что все Его поущения разумны и предназначены для нашего блага. Наставления, изложенные в этом сборнике, на самом деле давались отдельным людям в определённых обстоятельствах, тем не менее, в них содержится отзвук Вечного и универсальный призыв к человечеству, безотносительно касты, верования, пола, возраста или национальности. Те же, кому посчастливилось знать Мать более близко, сознают, что с Её стороны нет личного пристрастия к определённому пути по сравнению с другими и что, если в случае *сāдхаки* [духовного практика] потребности индивидуальной предрасположенности и компетентности требуют исключительности в конкретном направлении, Она без колебаний порекомендует его.

Мать считает, что Высший Идеал человека – один и тот же. Но Она говорит, что вследствие различия в мировоззрении и вызванного им различия во вкусах, способностях, окружении и образе мышления, пути обретения становятся неизбежно разнообразными. Все эти различия настоящие, но лишь поверхностные. Что действительно имеет значение во всяком случае, так это есть ли у человека искренность сердца, дух поиска истины и настоящая жажда души, наряду с непрестанной деятельностью, непоколебимой верой и безупречным нравственным характером. Отрешение от мирских дел и преданность божественному Идеалу являются главными ценными качествами паломника на пути к Беспредельному.

В любом возрасте, во всех случаях, при любом повороте судьбы, на поле деятельности и в тишине уединённости, у человека должна быть одна Цель перед ним, на которую может быть сосредоточено око его ума, и она

должна светить, как полярная звезда на его внутреннем небосводе. Для него она должна быть, словно величественная власть Всевышнего Отца, словно постоянная милость Великой Матери, словно всегда непринужденная, нежная юность Вечного Возлюбленного; она также может быть как безличное, но самосознающее блаженство Божественного; она даже может быть как скрытая сущность его души. В направлении этой Высшей Цели человек должен всегда осознанно стремиться посредством действия, посредством знания и посредством любви. В каком бы состоянии человеку ни пришлось обнаружить себя в момент пробуждения, он должен помнить, что оттуда действительно протягивается перед ним его путь; он должен только приложить лучшие усилия и отправиться по пути. Если правда, что человек посредством своих ограниченных действий не может достичь Цели, то правда также и то, что никакое усилие, каким бы незначительным оно ни было, не приложено напрасно, если оно было искренним. Каждое настоящее усилие, каким бы незаметным по величине оно ни было, само по себе ценно как средство достижения Цели; и там, где оно правильно приложено, в своё время постигается эта Цель. Но Высшая Цель за пределами средств достижения. Нужно продвигаться по пути и использовать доступные нам ресурсы. Ибо кто знает, в какой великий момент Высшая Реальность откроется во всей своей великолепной славе? Когда однажды Видение осенит душу, тогда загрязнения и нечистоты, прилипшие к ней с незапамятного прошлого и накапливавшиеся веками, исчезнут в одно мгновение, словно туман на рассвете перед лучами восходящего солнца. Ограниченное принимает роль Безграничного, тогда как Безграничное смеётся над этим и, освободившись от всех ограничений и беспомощности земной жизни, оно начинает жить, двигаться и пребывать в Безграничном. Нужно естественно начинать с ограниченного уровня самодисциплины, подходящей человеку по вкусу и способностям, и подготовленной в определённом временном и логическом порядке, но когда однажды открывается Его благодать, строгие формальности жёстких правил становятся маловажными. Тогда разрываются все оковы и «невозможное» не только становится возможным, но и входит в настоящее волокно нашего бытия. Душе навсегда возвращается Покой и Свобода и человек постигает Наивысшую Цель своего существования.

Эта маленькая книга – поистине блестящая нить драгоценных жемчужин, которую подобает носить вокруг шеи всем преданным детям Матери. Я радушно встречаю её публикацию и благодарен составителю и переводчику за утончённое чувство уместности, которое они проявили при выборе и переводе отрывков.

12-го апреля 1959 г.

*Гопĳнĳтх Кавирĳдж*



# ЧАСТЬ I

## ОБЩИЕ СОВЕТЫ

### 1

Всё это, что есть Его творение, находится под Его промыслом, в Его присутствии и есть Он.

В каком бы состоянии Он ни позволял кому-либо в какое-либо время находиться – всё это во благо, ибо поистине всё предопределено Им и приходит от Него.

Относительное счастье, которое от чего-либо зависит, должно закончиться горем. Долг человека – медитировать на Бога, который есть сам покой. Не обращаясь к тому, что помогает памятованию Бога, нельзя обрести покой. Разве вы не видите, какова жизнь в этом мире? Тот, кого следует любить, есть Бог. В Нём есть всё. Его вы должны пытаться найти.

### 2

Если что-либо и каким-либо образом нужно обрести, то это следует обретать у Него одного.

Священный долг каждого как человека – искать прибежище у Его стоп.

Дни протекают незаметно. Вы уже столько пропустили. Постарайтесь провести те немногие, что остались, утвердившись в терпении.

### 3

Каждый миг принадлежит Богу. Старайтесь хранить свой ум в преданности Его стопам. Бог, Океан Милосердия, который вечно благословляет мир, всегда изливает Свою благодать. Человеку следует считать, что всё случающееся происходит к лучшему: «к лучшему», то есть тому, что наиболее полезно для постижения Божественного, познания полноты Блаженства.

### 4

Непрерывный, бесконечный поток Милосердия и Сострадания течёт вечно. Следует купаться в том потоке.

### 5

Кто по-настоящему богат? Кто обладает Высшим Сокровищем, лишь те действительно богаты и живут в достатке. Бедным и нищим следует называть человека, который не помнит Бога в своём сердце. Единственный долг человека – полагаться лишь на Него.

### 6

Поистине, обилие скорби – неотъемлемая характеристика жизни в этом мире. Сосредоточьте же свой ум на Боге.



## 7

Эффективное и универсальное лечебное средство – созерцание Единого. Каждому человеку крайне необходимо думать лишь о Нём и всегда служить Ему.

## 8

Пусть Его Имя всегда будет с вами. Время уходит незаметно и неумолимо.

## 9

Подобающе и правильно сосредотачиваться лишь на Том, памятование которого освобождает от всех беспокойств.

Всегда старайтесь поддерживать созерцание Бога и поток Его Имени. Посредством Его Имени облегчаются все болезни.

## 10

Без повторения Имени и памятования Бога нет надежды на мир на земле. Пусть на первом и главном месте будет долг.

В *Рāме*, который есть развеиватель всякой печали, есть *арāма* – покой и облегчение. Где же нет *Рāмы*, там *вьярāма* – волнения и болезни.

## 11

Даже среди самых неблагоприятных обстоятельств возможно повторять Имя Бога. Всё осуществляет Он, и поэтому Он всегда близок.

## 12

Когда вы оставите всё Тому, кто есть Источник Покоя, лишь тогда вы можете надеяться обрести покой.

## 13

Когда ум сосредотачивается на том, что даёт покой, а взгляд останавливается на том, что способствует ему, когда уши слушают то, что наполняет сердце покоем, а от Того, кто есть сам покой, всегда приходит ответ, лишь тогда может быть перспектива покоя.

## 14

Желание вызывает печаль, но воля познать Бога сама по себе – счастье. Будьте уверены, что Он очистит, утешит и заключит вас в Свои объятия.

Печаль приходит для того, чтобы привести вас к счастью. Всегда же помните Его.

## 15

Ваше тело, которое является частью этого иллюзорного мира и зависит от него, с другой стороны, является выражением скрытого внутреннего процесса. Вы сами являетесь множеством, проявляющимся в различных аспектах, формах и образах. Каждый из них на самом деле существует для удовлетворения отдельной потребности. Вы совершаете взаимообмен со

вселенной, вы испытываете потребность, и тем не менее вы сами являетесь удовлетворением: этот скрытый внутренний процесс породили вы.

## 16

Вы несовершенны, вам чего-то не хватает, поэтому вы испытываете желание удовлетворения. «Тело»<sup>19</sup> обозначает уходящее, постоянно меняющееся. Если нет потребности, нет желания, тогда такой вид тела, которое всегда находится в процессе умирания, перестает существовать. Таким образом, после Богопознания можно больше не говорить о таком теле, потому что обнаруживается Самость.

## 17

Чувство недостатка возникает спонтанно, его пробуждает Божественное.

Потерять всё – означает обрести всё. Он милосерден и сострадателен. Что бы и когда бы Он ни делал, то благотворно, хотя и иногда, несомненно, болезненно. Когда Он проявляет Себя как потерю всего, тогда есть надежда, что Он может также проявить Себя как обретение всего. Благоприятно тосковать по Тому, кто помогает достижению света Истины, поскольку это разжигает осознание Истины.

Поистине, Он всегда вездесущ.

Долг каждого как человека – стараться пробудиться к своей истинной природе.

## 18

На поле Его игры даже обретение означает потерю. Такова природа Его движения. Размышляйте о Том, кого невозможно потерять. Медитируйте на Него одного, на Него – Источник Благости. Молитесь Ему; полагайтесь на Него. Старайтесь уделять больше времени *джане* и медитации. Предайте свой ум Его стопам. Старайтесь выполнять *джану* и медитацию без перерывов.

## 19

Человеческое рождение, не подразумевает ли оно испытание желания, страсти, печали, страдания, старости, болезни, счастья, боли и т.д.? Тем не менее, обязанность человека – помнить, что он живёт только для Бога – для служения Ему и постижения Его.

Говорить: «Я не знаю, я не понимаю» – означает только невежество. Мучения и беду вызывает покров неведения.

---

<sup>19</sup> Бенгальское слово для обозначения тела – «шарир». Глагол же «шора» означает двигаться, уходить.

## 20

Поистине, всё находится в пределах Его Закона. Как признающий это может быть таким обеспокоенным? Ваш долг – во всём рассматривать Его. Что бы Он ни делал, старайтесь позволять мысли о Нём успокаивать вас.

Чувство недостатка, не из-за того ли оно возникает, что не обретён желаемый объект? Когда желание остаётся неудовлетворённым, бесплодным, бессмысленно снова и снова продолжать жаждать того же и разочаровываться. До тех пор пока есть желание, будет испытываться недостаток и печаль, что, с мирской точки зрения, естественно. Даже если иногда может обретаться преходящее счастье, что бы вы ни пожелали в этом постоянно меняющемся мире, то принесет вам печаль. Единственный долг человека – искать То, в котором нет печали и обретается всё.

## 21

Потерять надежду – значит потерять на самом деле всё. Но потеряно ли всё? Не переполнено ли по-прежнему сердце желаниями и надеждами? Это вполне естественно – такова присущая индивидууму тенденция.

Совершенное смирение приносит глубочайшую из всех радость. Примите её как свою единственную возможность. Что бы и когда бы Бог ни делал, то полностью благоприятно. Если вы сможете это помнить, вы будете пребывать в покое.

## 22

При любых обстоятельствах вы будете пытаться выполнять то, что считаете своим долгом, что вы по сути и делаете. Однако следует сосредотачиваться на особом долге человека, состоящим в размышлении о Боге, активности ума, пробуждающей желание познать, кто вы есть на самом деле; очень важно прилагать усилия в этом направлении. Уделяйте внимание своей регулярной ежедневной практике *сāдхань*. Если обстоятельства не позволят заниматься никакими другими практиками, пусть будет лишь памятование Его, цель которой – постижение Того, кто проявлен во всех формах и видах бытия.

## 23

Именно путём поиска Истины может совершенствоваться человек. Это ему следует рассматривать в свете долга.

## 24

То, в котором не возникает вопрос о форме или бесформенном, о запредельном форме и качествах, о превосходящем даже запредельное – то одно достойно человеческого стремления.

## 25

Человек должен искать То, которое сокрыто за миром. Ему следует выбрать жилище, которое облегчит ему переход к его истинному Дому.

## 26

Слово *мануш*<sup>20</sup> – само по себе даёт ключ к разгадке, каким на самом деле должен быть человек: самосознающим существом. Даже если он поскользнулся и упал, разве не его обязанность воспользоваться в качестве рычага землёй, на которую он упал, и подняться снова? Более того, человек не так часто и падает. Постоянное усилие – его долг как человека. Если он не пробудился к осознанию своего Я, чего он достиг? Он лишь впустую потратил свою жизнь. Сколько жизней из века в век растрчивалось по пустякам в бесконечных приходах и уходах! Узнайте же, кто вы. Выясните смысл круговорота рождений и смертей, его причину и куда он ведёт. Когда человек становится странником на пути к своему внутреннему Бытию, расстояние, которое отделяет его от Цели, понемногу уменьшается. Вам определённо придётся, предпринимая паломничество к Бессмертию, растаптывать под ногами сотни и сотни препятствий и преград.

Вот такую мужественность следует пробудить. Зачем вам оставаться беспомощными, как будто вы парализованы? Вы только и повторяете снова и снова, что не можете, не можете совершать *сādхану*. Почему? Почему?

## 27

Пусть «я не могу» будет вычеркнуто из вашего словарного запаса. Время быстротечно: Лишь несколько дней длится эта встреча с друзьями и родственниками. Собирай свою собственность, брат, никто не последует с тобой в последний путь.

## 28

Человек может оказаться в любой среде, однако он не должен позволять себе беспомощно быть ведомым то в одну сторону, то в другую, под её влиянием. Его обязанность – в любых обстоятельствах сохранять в целостности свою индивидуальность и силу характера. Довольно легко плыть по течению, но оставаться, словно скала, трудно. Кто может так поступать, тот без колебаний будет владеть собой даже среди множества людей различных точек зрения и путей. Такая позиция, несомненно, принесет пользу человеку.

## 29

Смотрите, для того чтобы сорвать розу, приходится совать руку в гущу колючек. Но если человеку нужна роза и он желает её сорвать, он не станет воздерживаться от этого из-за страха уколаться. Кроме того, Великая Мать подготавливает всё необходимое для каждого. Она, несомненно, знает настоящую потребность каждого индивидуума. Если у человека есть, по

---

<sup>20</sup> *Мануш* – человек. *Ман* – ум, *хуш* – сознательный.

меньшей мере, такая небольшая вера, тогда вовсе нет причин считать себя несчастным.

### 30

Старайтесь делать всё возможное, чтобы не поддаться под чьё-то влияние. Для того чтобы стать непоколебимым, спокойным, глубоко серьёзным, мужественным, лично целостным, чистым и святым, исходя из своей силы, нужно сосредотачиваться на Боге.

### 31

Для человека должна быть приемлемой только самая благородная, безупречная линия поведения. Очень радостно, когда кто-то стремится вести свою жизнь в соответствии с этим образцом. В случае с женщиной это значит хранить свою непорочность и чистоту, оставаясь всецело верной своему мужу. Ей следует стараться даже не позволять себе бросать взгляд на другого. Лишь действия, пробуждающие божественную природу человека, достойны называться действием, всё остальное не является действием, а бесполезной тратой энергии. Следует избегать любого поведения, которое не оживляет в человеке божественное, несмотря на то, каким привлекательным оно могло бы казаться; однако следует решительно принимать поведение, которое помогает пробудить унаследованную божественность человека, несмотря на то, что оно может не выглядеть привлекательным. Призвание человека – стремиться к постижению Истины, идти по превосходному пути, ведущему к бессмертию. То, что кажется восхитительным для чувств, позже превращается в рассадник яда, который вызывает внутреннее волнение и несчастье, поскольку принадлежит к царству смерти.

### 32

Сила характера – величайшее достоинство человека. Если он будет пользоваться ею во взаимоотношениях с миром, то будет победителем во многих областях.

### 33

Мирская жизнь, несомненно, является полем боя. Осознав духовное богатство, следует стремиться выйти из битвы победителем.

### 34

Вы цепляетесь за этот *гол* (круг), нечто вращающееся, веря, что оно составляет ваш *мал* (владение); поэтому и существует такой *голмал* (беспокойство и смятение). Что же представляет собой «нечто вращающееся?» Деньги, разумеется. Старайтесь цепляться исключительно за Того, который есть Целое, где невозможно говорить ни о форме, ни о бесформенности и где не существует беспокойства и смятения.



### 35

Если вы не будете позволять своим мыслям отклоняться от Его лотосных стоп, тогда есть надежда, что вы спасётесь от всякого рода искушений. Обязанность человека – пробудиться к истинной человечности и порвать с животными пристрастиями, избрать то, что превосходно, и отказаться от того, что просто доставляет удовольствие. Пусть ум ваш будет, словно прекрасный цветок, который можно поднести Господу в поклонении. Поистине говоря, единственный долг человека состоит в обретении Самопознания. За исключением одного Всевышнего Друга, старайтесь, друг мой, избегать уз мирской дружбы.

### 36

Позволять себе то, что кажется приятным – значит выбирать то, что внешне выглядит прекрасным, а следовательно привлекательным. Непристойные, злосчастные и унижительные поступки, которые выражают животную природу, приводят к страданиям, несмотря на то, что могут доставлять удовольствие. Следует, как можно более точно соблюдать правила и предписания касательно периода жизни домохозяина (*грхастха-āśрама*). Жить в соответствии с высшими идеалами может быть утомительно на первых порах, но, в конечном счёте, это приводит к настоящему благополучию и миру. Следует учиться находить наслаждение в Возвышенном – лишь тогда вы заслуживаете называться человеком. Если вы благословлены человеческим телом, нужно вести себя подобающим образом. Зачем предаваться животным инстинктам?

Если вы не можете поддерживать *джану* постоянно, выполняйте, по меньшей мере, две малы дважды в день – утром и вечером. Настоящее призвание человека – поиск Истины.

### 37

Есть разные образы жизни: один – *āśрама* домохозяина, другой – совершать служение, считая того, кому бы вы ни служили, проявлением Всевышнего; третий – сосредоточиться на Самопознании как одной единственной цели и продвигаться к ней непрерывно и решительно. Каждый выбирает один из этих образов жизни в соответствии со своими склонностями и умственным стремлением. Сам Бог позаботится обо всём в отношении человека, который всецело полагается на Него.

### 38

Стремиться к постижению Истины – одно достойно человека. В доме домохозяина (*грхастха-āśрама*) не должно быть напряжения. Позволять себе тревожиться умственным беспокойством – означает напряжение; так не следует поступать, поскольку посредством такого состояния ума развивается сила, создающая препятствия.

Если искать прибежище в Силе, которая есть Блаженство, Благодать, Благодеяние, Разрушительница препятствий, в доме обеспечится мир. Таково стремление, а также долг человека. Здравомыслящие, разумные и мудрые мужчины и женщины, которые полагаются на Бога и Гуру и исполнены веры, в духе отречения стараются достичь Реальности, должны идти по пути, который больше всего соответствует их стремлениям, всегда оставаясь уравновешенными, выбирая то, что способствует покою. Во всех действиях следует иметь в виду свою дхарму.

### 39

Следуйте своему долгу. Домохозяину подобает жить в построенном для себя доме. Тем не менее, не упускайте поиск своего настоящего Дома. Лишь когда он будет найден, тогда на самом деле человек придёт домой.

### 40

Во всех формах, во всём многообразии и различии пребывает Он один. Огромное многообразие феноменов и проявлений, форм становления и состояний бытия, видов и классов, всех бесчисленных различий, а также всех особенностей, есть только Он Сам. На кого тогда вы гневаетесь? Что бы кто ни говорил, то соответствует его стадии и состоянию [развития] на конкретный момент времени и, следовательно, правильно для него. Несомненно, он лишь демонстрирует то, что чувствует и понимает на данный момент своего развития. Это тоже является всего лишь выражением, маской Единого.

### 41

Обязанность человека – во всех обстоятельствах оставаться спокойным и безмятежным. Нехорошо формировать плохое мнение о человеке просто на основании слухов о нём. Враждебность, осуждение, оскорбительные выражения, неприязнь и тому подобное, даже если сокрыты в мыслях, обязательно возвратятся к своему носителю. Никогда не следует причинять вред самому себе, вынашивая такие мысли и чувства.

### 42

Следует жить в радости, которая возникает благодаря постоянному занятию ума божественными мыслями. Размышление о чем-нибудь другом, кроме Бога, приносит печаль. Будь это мантра-*джана*, будь это медитация, поклонение, чтение священных текстов, просто осознание Бога или подобный метод, будь это *кīртан* или религиозная музыка – всё это является различными способами пребывания в божественном присутствии. Следует всегда быть занятым в одном из них, по сути

никогда не оставаясь без Него. Помните, это то, что просит это Маленькое Дитя<sup>21</sup> у своих друзей, а также своих отцов и матерей.

#### 43

Как эта Маленькая Девочка может оставить Своего отца? Даже если он оттолкнёт Её, это упрямое Маленькое Дитя по-прежнему будет с ним. Отцу придётся осознать, что такова природа его Маленькой Дочери: на самом деле все качества Её отца встречаются в Ней, и ему следует побудить Её использовать эти качества в служении Её больному отцу.

Если человек питается тем, что обостряет болезнь<sup>22</sup>, то разве не естественно, что заболевание ухудшится? Нужно принимать лекарство, а также будет полезна перемена обстановки.

#### 44

Они полагают, что это Тело<sup>23</sup> далеко, но на самом деле Оно всегда очень, очень близко. Как же Оно может кого-нибудь оставить? Вопрос о расстоянии возникает исключительно с их точки зрения. Когда они получают выходной, пусть приходят и встречаются с этим Телом.

За какую работу вы бы ни принялись, её следует выполнять хорошо. Если вы развиваете привычку делать всё хорошо, тогда есть надежда, что вы так же прекрасно будете идти по духовному пути. Действие есть Он, и делатель действия – [тоже] Он и никто другой. Во всех обстоятельствах следует стараться развивать такой склад ума. Истина, в присутствии которой иллюзия узнаётся как иллюзия, Истина, ТО, которое ЕСТЬ, должна стать вашей.

#### 45

Что касается этого Тела, то никто не может Его оскорбить, и поэтому не может быть и речи, чтобы просить у этого Тела прощение. Тем не менее, вам, безусловно, придётся пожалеть плоды того, что вы совершили. Однако это Тело не испытывает ни малейшей тени гнева по этому поводу.

---

<sup>21</sup> Мātāджī часто говорит о Себе как Маленьком Дитя и Матери, называет неженатых/незамужних людей своими друзьями, а женатых/замужних – отцами/матерями.

<sup>22</sup> «Болезнь» здесь явно означает «*bhāva-rogu*» – заболевание каждого человека, который рассматривает себя отдельным индивидуумом. Средством для лечения этого заболевания является *sādhanā*. Под «переменой обстановки» имеется в виду изменение окружения от мирского к *satсангу* – обществу мудрецов, святых и искателей Истины.

<sup>23</sup> Мātāджī обычно говорит о своей личности как «этом Теле».

По правде говоря, хотя некоторые люди, несомненно, приближаются к этому Телу в поисках Реальности, очень многие приходят лишь с целью осуществления своих стремлений и желаний.

Несмотря на то, что у него имеются безошибочные доказательства того, какова истинная природа мира, его сердце всё ещё поглощено им? На данном этапе ему следует всячески стараться посвящать себя только служению, независимо от того, что бы он ни делал, как служению Господу. Попросите его, во что бы то ни стало, прилагать решительные усилия, чтобы не позволять своему уму впутываться во что-нибудь связанное с этим океаном страдания. Именно привязанность к миру принесла такую глубокую обеспокоенность несчастному. Только неведение является корнем всего этого. Ему следует продолжать сообщать о себе этому Телу тем способом, которым он может, потому что у него нет никого, кому он бы доверил свои тревоги и бедствия, которые все без исключения являются следствиями его прошлых поступков.

Посредством печали Господь развеивает печаль, и посредством несчастья Он устраняет несчастье. Когда это сделано, Он больше не посылает страдание – это всегда следует помнить.

Поистине, потомок Вечного должен сосредотачивать свои мысли на Нём. У отделённого от Него не может быть даже надежды на покой – никогда, никогда, никогда. Пребывая в Боге, человек обретёт покой, пелена спадёт – и откроется Рассеивающий печаль. Он – один победитель зла, Он – ваш, единственная сокровищница человеческого сердца.

Не скрывайте внутри то, что обременяет ваш ум. Если вы будете писать об этом Мне свободно и открыто, ваше сердце облегчится больше. Отец, почему вы столь долгое время подавляли это в себе? Доверяя это данному Телу, вы получаете облегчение, не так ли? Поистине это Тело принадлежит всем, поэтому Оно действует и говорит, насколько возможно, чтобы удовлетворить потребности людей, с которыми Оно имеет дело в любой момент времени.

Когда совершается поклонение образу или какая-нибудь другая *пуджā*, согласно обрядам, изложенным в *шāстрах*, которые принимаются всеми священниками-*брāхманами*, и когда, согласно предписаниям *шāстр*, часть церемонии составляет *кумāри-пуджā*, тогда священникам и другим участникам следует позволить сказать своё слово, в соответствии с тем, что они считают правильным. Напишите ему об этом! Но, разумеется, когда это Тело играет с друзьями, маленькими девочками и мальчиками, Оно не обращает внимание на предписания священников – ребёнок может принадлежать к любой касте! Не видели ли вы недавно, что маленькая девочка, избранная в качестве средоточия для поклонения, несомненно, не была дочерью *брāхмана*; тем не менее человек, который совершал *пуджū*,

подносил одежду, пищу и всё другое в точности так, как это должно совершаться, не так ли? Для этого Тела все и всё равны.

#### 48

Господу принадлежит тело, Господу принадлежит ум, Господу принадлежит всё человечество.

Служить кому бы то ни было – означать служить только Ему. Старайтесь всегда совершенствоваться свой ум. Бывает ли время, когда Он невидим? Всё, чего недостаёт, – это выяснить это.

#### 49

Выполнять свои мирские обязанности хорошо. Но в то же время нужно помнить о настоящем Долге человека.

#### 50

Независимо от того, какую работу нужно выполнить, старайтесь в полной мере уделять ей внимание и совершать её тщательно. Во всех обстоятельствах полагайтесь на Бога. Поистине Он всенаполняющий и поэтому его можно найти повсюду. Всем своим существом призывайте Господа Жизни.

#### 51

Проводить дни в служении вашей матери – конечно же, очень хорошо. Старайтесь хранить ваш ум в преданности святым стопам Бога – лишь тогда может быть надежда на ослабление беспокоящей грусти.

#### 52

Посредством совершения служения сердце и ум очищаются – будьте уверены в этом! Заниматься служением – очень мощная *сāдханā*; не становитесь нетерпеливыми. Лучше служите людям с предельным спокойствием и пусть у вас для каждого будет доброе слово.

Когда вы сказали или сделали что-то плохое, попросите прощения и всячески старайтесь не допускать подобную ошибку в будущем. Даже если другие будут несправедливы к вам, вам самим не следует делать или говорить что-нибудь недостойное.

#### 53

Считая все существа Его формами, в духе служения и совершенного спокойствия, служите Господу; служите Господу и только Ему. По мере того, как вы всё больше и больше будете совершенствоваться в своей способности как слуга Господа, в вас будет пробуждаться любовь и преданность Ему, а также безусловная вера.



## 54

Кто служит Богу, тот не может быть беспомощным. Чем более настойчиво он будет искать общения с Ним, совершая *джапу*, служение Ему и созерцание, тем полнее будет Его откровение.

## 55

Человек, который не действует из любви к Богу и с радостным сердцем и освобождает себя от ответственности, которая бы ни выпала в любое время на его судьбу, увидит жизнь чрезмерно тягостной и никогда не сможет ничего достичь. Долг человека, особенно тех, кто сделал Высший Поиск своей одной единственной целью – радостно работать ради подъёма мира, с убеждённой уверенностью, что всякое служение является служением Ему. Работа, которая совершается в таком духе, помогает очищать как ум, так и сердце.

## 56

Мирские занятия и дело непременно вызывают беспокойство; иначе и быть не может. Единственный способ противостоять ему – посредством терпения, терпения и ещё раз терпения. Нырнув среди морских волн, вы должны снова подняться. Способности и работа, которую Бог вам доверил, предназначены для служения Ему, а не для чего-либо другого – помните это!

## 57

Многие испытывают желание создать новый и лучший мир. Вместо того чтобы позволять себе останавливаться на таких вопросах, вам следует сосредотачиваться на Том, созерцая которое обретается надежда на совершенный покой. Долг человека – стать искателем Бога или Истины.

## 58

То, что воспринимается в этом мире, представляет собой нечто вроде сновидения, подобно тому, что видится во снах. Единственная разница состоит в том, что первое происходит в состоянии бодрствования, а последнее во время сна. Тем не менее, Я всегда с вами, мать.

## 59

Во снах можно видеть всякое: то, чем был занят ум; также то, о чём не было размышлений, но что происходило в прошлом или случится в будущем. В любом случае всё, что происходит, принадлежит к царству сна.

## 60

Когда-то вы решительно утверждали, что если бы только смогли получить подходящую работу, вы бы более ревностно развивали духовную сторону жизни наряду с материальными удобствами и радостями. То, что вы сдержали слово касательно мирского наслаждения, более чем заметно;

но в какой тёмной пещере, в какой недоступной бездне вы сокрыли нежное растение духовного стремления? Когда вы начнёте прилагать усилия, чтобы привнести свет в ту тёмную пещеру? Не медлите: Прошлый день никогда не вернуть. Бесценное время уходит. Посвятите же свои дни старанию приблизиться к Господу смиренных. Когда наступит глубокая старость, вы будете слишком инертны, слишком немощны, чтобы сосредотачиваться на Имени Бога. Как вы тогда наверстаете то, что не делали в благоприятное время?

## 61

Активность ума, которая отвлекает человека и уводит его от памятования Бога, называется неправильным мышлением. Старайтесь развивать то, что помешает вашему уму вынашивать такой образ мышления.

Все ваши бремена носит Бог. Будьте в этом уверены и всегда старайтесь следовать искренности и жизнерадостности.

## 62

После всех этих дней у него возник вопрос такого рода? Разумеется, это случилось потому, что он находится на стадии, где возникают вопросы, и в этом нет ничего плохого, ибо не всё ли есть творение Бога? Для разных людей есть разные вещи. Хорошо помнить, что то, что видится вдали как огромная проблема, порой может разрешаться очень легко, и поэтому может возникать следующий вопрос: Не было ли это, в конечном счёте, пустяковой проблемой? Творец всего знает, как её оценить; Он один знает, что большое, а что малое.

## 63

Поток божественных мыслей служит путём, ведущим к исчерпанию *кармы*. Пока эта цель не достигнута, человек вынужден пожинать последствия правильных поступков, ошибочных поступков и бездействия в соответствии с *кармой* – законом причины и следствия.

## 64

Всё происходит согласно судьбе человека. Вам придётся признать это. Творец так устроил вселенную, что каждый должен пожинать плоды своих поступков; и из этого положения выхода нет. Если из-за своего физического несчастья у вас нет желания и поэтому вы не сосредотачиваетесь на Имени Того, кто есть Всевышний Отец, Мать, Друг и Господь, то вы называете это созданием хорошей кармы – то, что вам приходится снова и снова испытывать то же беспокойство? Ваши отец и мать позаботились о том, что после внимательного рассмотрения, они считали лучшим для вас. *Карма*, последствия прошлых поступков человека, является его задолженностью.

## 65

Никакое зло не превозможет того, кто привязывается к Имени Бога. То, что человек испытывает, соответствует природе его поступков. Если поддерживается поток Имени Бога, то любая работа принесёт благо.

## 66

Сколько кармы с предыдущих рождений ещё остаётся для отработки! Точно так же, как, например, кто-то, позволяя себе чрезмерно и необузданно питаться, нарушил пищеварение; даже если он позже принимает умеренную и упорядоченную диету, результаты этих разумных мер не будут заметны сразу. Таким образом, какая бы в это время ни была природа поступков человека, он должен одновременно наслаждаться и терпеть накопленные последствия своего прошлого поведения. В Божьем творении существует совершенная справедливость. В общем смысле говоря, человек рождается в этом мире, чтобы познать приятные последствия своих хороших действий, а также исход своих проступков. А как насчёт последствий какого-либо неподобающего поведения или несправедливости, которую он совершает в настоящее время? Ему, конечно же, придётся вынести их. Человек наслаждается плодами своих накопленных предыдущих хороших дел, но ему также придётся испытывать последствия порочных поступков. Воля Всемогущего исполняется. Человек должен поддерживать желание совершать правильные поступки. Даже невозможное становится возможным по Воле Бога. Пусть Его лотосные стопы будут вашим единственным прибежищем.

## 67

Человек должен вести себя как герой. Во время периодов несчастья он должен выказывать силу духа и терпение.

Время не стоит на месте. Самоубийство – самый ужасный грех. Кому принадлежит тело, об уничтожении которого вы говорите? Разве так говорит человек? Стыд и срам!

## 68

Настало время воспитать себя. Вам придётся прибегать к отречению и стойкости. Для того чтобы освободиться от порочных предрасположенностей, обретённых в прошлых жизнях, которые привели к боли и страданию, старайтесь сделать своё сердце святыней, посвящённой Всеблагому и лишённому желаний. Первое – это испытывать влечение к Богу.

Будьте безотказны в служении. Что бы ни было нужно сделать для кого-либо, совершайте это в духе служения.

Есть ещё один вопрос, которому нужно уделить особое внимание: Следует вовсе избегать лени. Когда возникает вопрос о добрых делах или

духовных упражнениях (*шаткарма*), вялость и отвращение должны быть исключены. Нужно с готовностью переносить трудности, которые могут возникать во время служения кому-либо.

## 69

Нет и двух дней, проходящих одинаковым образом. Не позволяйте себе поддаться отчаянию. Всецело полагайтесь на Него, несмотря ни на что. К Нему следует взывать в счастье и в горе. Если вы упали на землю, воспользуйтесь ей в качестве рычага, чтобы подняться, потому что прилагать усилия – долг человека, несмотря на то, что он совершает.

## 70

Неудачу не следует рассматривать как катастрофу. Поступать так будет грехом, ибо кто шлёт неудачу? Что Он делает, то благотворно. Ни при каких обстоятельствах, какими бы неблагоприятными они ни были, не следует принимать поражение. «Гурудева, Ты делаешь только то, что хорошо для моего настоящего благополучия» – всегда помните эту мысль. В этом мире случаются различные неприятности. Если вы потеряли богатство или положение, пусть они уходят. Молитесь Богу только о жизнях своей семьи.

## 71

В скорбный час следует проявлять стойкое терпение. Хотя несчастье и опасность естественно являются частью судьбы человека, тем не менее, их преодолет тот, кто встречает их бесстрашно и спокойно.

Обстоятельства меняются. Во времена неудачи необходимо полагаться на Него даже с большим упорством. Неизвестно посредством какого несчастного случая Он может устранить опасность. Иногда, как ни странно, Он удаляет угрозу посредством неприятностей. Вот почему Его называют Устранителем угрозы – Спасителем.

## 72

Такова особенность человеческой жизни, что она не может постоянно быть либо полна счастья, либо полна невзгод. Подобно тому, как ваша удача непостоянна, неужели вы полагаете, что ваше невезение никогда не закончится? Пока старайтесь препоясываться терпением и силой духа и держите путь с полной верой в Бога. Воля Всемогущего превозмогает. Стремитесь во всех обстоятельствах поддерживать размышление о Нём в качестве своего постоянного спутника.

## 73

Куда Бог может поставить вас в любое время и в любых обстоятельствах, помните, что всё это к лучшему. Старайтесь идти по жизни, оставляя свои бремена в Его руках. Он Хранитель, Он Проводник, Он всё во всём.

## 74

Долг человека – развивать веру и преданность. Удары судьбы – особенность жизни в мире; таким образом, человек учится понимать, какова природа этого мира – и тогда происходит отрешение от его радостей и наслаждений.

## 75

Всегда пусть вашей нормой будет терпение. Говорите про себя: «Господь, всё, что Ты делаешь, предназначено к высшему благу!» Молитесь о силе стойкости. Не происходит ничего, что не является выражением милости Бога; поистине, всё есть Его милость.

Основываясь на терпении, перенося всё, держитесь Его Имени и живите с радостью.

## 76

Какое бы счастье или боль не испытывались – это зависит от того, во что вы верите и как рассматриваете случающееся. Если вы хотите выйти за пределы верований, точек зрения, то вам следует иметь веру во Всемогущего.

## 77

Во всех вопросах полагайтесь исключительно на Бога. К Нему следует возносить мольбы и стремления сердца. Вся ваша жизнь должна вращаться вокруг Него, у вас нет другого прибежища; сами по себе вы совершенно беспомощны, ибо не Его ли вы творение? Что бы Он ни делал, то предназначено для высочайшего блага.

Вы не в состоянии выбирать то, что кажется благоприятным для вас.

Зачем Ему позволять вам – потомку Бессмертного – отходить к тому, что состоит из смерти?

Вы можете считать себя удачливым, потому что, как вы сами говорите, Бог избавил вас от когтей смерти и хранил вас до сих пор. Полагайтесь на Него одного. Из желания возникли страдания и препятствия, с которыми вы сталкиваетесь, но даже их следует принимать как, в сущности, действие Его милосердных рук. Волноваться бесполезно. Вы должны ждать с нетерпением, ждать с нетерпением Бога:

«До сих пор я не получил никакого ответа от Тебя и бесценное время было потрачено впустую». Не позволяйте своему уму и телу мучиться беспокойством, вызванным мирскими стремлениями.

## 78

Тот, кто дал вам то, чем вы владеете в этом мире: богатство, признание, молодость, – взывайте к Нему ради Него одного.

Не можете? Почему? Придётся! Человек поистине может всё. Кто может сказать, что Он кому даст и через что? Всё принадлежит Ему, и только Ему.



Что вы принесли с собой при рождении? Разве вы не были с пустыми руками? И всё, что вы приобрели, ваше ли это, неужели?

Все принадлежит Ему, и что бы ни случилось – происходит по Его Воле. Старайтесь придерживаться такой позиции. Говоря: «Это моё», вы хватаетесь за всё – это путь привлечь печаль. Взывайте к Нему, потому что всё принадлежит Ему. Стремиться так к Богу – это настоящая молитва.

Всё, что может дать мир, – чего оно стоит? Неужели сквозь годы вы не разглядели неминуемый ход событий? Он располагает не только богатством, отношениями, энергией молодости, но и старостью, смертью, болезнями и бедностью. Вам придется пережить их все. В этом мире нет места безмятежного покоя; разве вы не видите, что на каждом шагу происходит несчастье? Разве к вам не дошло даже теперь, кому вы принадлежите? Эта ваша серьёзная болезнь, которой страдают все, разве она для вас? Может ли кто-нибудь даже поделиться ею? Зачем все эти беспокойства?

Всё принадлежит Ему; всё есть Он; оставить всё Ему должно быть вашим единственным старанием. Призывайте Его Имя, медитируйте на Него; всегда пребывайте в памятовании Его. Не молясь о чём-либо мирском, старайтесь без остатка предаться Ему. В Нём нет ни жажды, ни страдания, ни мучений – в Нём всё обретение, вершина удовлетворения, покой, отдохновение, безмятежность.

## 79

Услышав известие о чей-то болезни, Мātāджī попросила передать страдающему следующее: «Всецело полагайтесь на Него. В каких бы обстоятельствах вы ни обнаружили себя, поддерживайте памятование Его одного. Пусть это будет вашей молитвой: „Господь, Тебе было угодно прийти ко мне в форме болезни. Даруй же мне силу перенести её, надели меня терпением, и дай мне понимание, что это Ты пребываешь во мне в этом облике“».

## 80

Предавайтесь Богу во всех делах без исключения. «Пусть Он делает со мной, что Ему угодно, я лишь творение Его рук» – таково должно быть ваше умонастроение. Настоящей причиной страдания являются личные желания. Зачем угнетать себя опасением, что вы будете зависимы от других? Разве вы создали тело? Тот, кому вы принадлежите, свободен поступать с ним в соответствии со своей Волей; поэтому пусть Он поступает по своему усмотрению. Старайтесь оставаться в стороне и терпеливо ждать как наблюдатель. Когда ум успокаивается, человек быстро поправляется от болезни. В этом вечно вращающемся мире, который поддерживает Он, вращающий его, случилась определённая беда. Что же делать? Независимо от того, что произошло, пусть будет Его Воля –

живите в таком духе. В вашем нынешнем состоянии непрестанно думайте о Нём одном.

## 81

То, что вы прилагаете усилия, чтобы договориться о медицинском лечении, тоже является выражением Его Воли. Поистине, Он, Единый, есть всё. «Ты, на самом деле, есть болезнь. Ты есть лекарство и сила исцеления. Во всех образах и формах пребываешь Ты один».

## 82

Напишите ему, что его состояние очень часто на самом деле занимает *кхейāлу* этого Тела. Он сам с помощью силы воли должен стать решительным и отказаться от своей негативной позиции, которая побуждает его воображать, будто он не может и никогда не будет в состоянии достичь успеха. Наоборот, он должен быть уверен, что успех возможен, что он определённо его достигнет. Ему следует говорить себе:

«В каком бы состоянии Богу ни было угодно, чтобы я пребывал, я подчинюсь, посвящая Ему это тело, которое принадлежит Ему». Именно так. С совершенным спокойствием и безмятежностью ему следует проводить большую часть времени лежа прямо на спине в «мёртвой позе» [*śāvasāna*] и безмолвно повторять свою мантру в ритме с дыханием. *Существует лишь один Брахман без второго* – вот что он должен постичь. Напишите ему простым языком, что для него нет необходимости в посреднике.

## 83

Когда Махант Кханны<sup>24</sup>, Шри Тривени Пун Махарадж, оставил тело, Мātādжй отправила следующее сообщение его великому почитателю Шри Кришнанандаджи Авадхуте:

«Под видимостью единства и под видимостью разделения пребывает Он – сам Всевышний»

## 84

Кто куда уходит и откуда приходит? Для этого Тела<sup>25</sup> нет ни ухода, ни прихода. То, что существовало раньше, существует и теперь. Какое имеет значение, умирает кто-либо или остаётся жить? Он существует даже после смерти, так зачем расстраиваться?

## 85

Кто в этом мире кому принадлежит? Исчерпывая свою карму, каждый должен стараться закончить своё жизненное странствие. То, что вы испытываете, – это обычное положение дел на жизненном пути; поэтому

---

<sup>24</sup> Кханна – небольшой городок у границы с Восточным Пенджабом, а теперь просто Пенджабом в Индии.

<sup>25</sup> Мātādжй.

не позволяйте себе так волноваться! Если, из-за привязанности к тем, с кем вы были связаны в этом мире прихода и ухода, вы всецело погрузились в скорбь тяжёлой утраты, то как паломничество на Пути принесёт свои плоды? С беспредельной силой и энергией следует продвигаться к откровению своего истинного Я. Странники на Высшем Пути должны стремиться завершить свое путешествие. Его целью является Самопознание.

## 86

Воля Всемогущего всегда торжествует, таков поистине закон творения. «Мир» (*джагат*) означает непрерывный круговорот печали, временного счастья и болезней: человек рождается, чтобы пережить это. Разве вы не видите, что мир представляет собой только это в бесконечном многообразии?

Для того, кто отправился в последнее странствие своей жизни с именем *Дургā* на устах, не будет ни горя, ни слёз; любой ценой старайтесь держаться такой позиции. Если вы должны плакать, плачьте о Боге. Блажен тот, кто, последний раз вдыхая, произносит Имя Бога. Нужно стремиться всегда сосредотачивать свой ум на Его стопах.

Молитесь о милости Гуру и непрестанно помните Его лотосные стопы.

## 87

Жизненное путешествие неизбежно должно продолжаться так, как вы описали. Исследуйте каждый дом – и посмотрите, сколько можно найти людей, которые никогда не знали тяжёлой утраты. Поэтому единственный выход из этого страдания – путь к Самопознанию.

## 88

В каждом доме присутствует Бог в бесконечном разнообразии масок. Именно по той причине, что человек вошёл в жизнь, рано или поздно он должен её покинуть. Если он живёт как домохозяин, то эта страшная, острая боль неотвратима; такое происходит в каждой семье. Разве существует какой-либо бальзам для облегчения этих жгучих мучений, кроме как принять прибежище в Том, из Которого исходят все существа, от Которого они получают поддержку и в Которого, в конце концов, они поглощаются?

## 89

Не чувствуйте себя несчастным из-за того, что вы лишены его физического присутствия. Долг близких и дорогих ушедшего – молиться, чтобы он мог делать успехи на его восходящем пути. Тем не менее, если из глаз льются слёзы из-за того, что он оставил тело, тогда плачьте, призывая Бога. Тосковать о Боге – единственная надежда каждого. Также совершайте, насколько возможно, обязанности, предписанные *йāстрами* для жены и сына умершего.

Чего можно ожидать от этого мира, сама природа которого – непрерывное движение, а времена постоянно меняются? Жить во времени означает быть связанным им – смертью<sup>26</sup>. Если вы не поднимитесь над временем, то как избежите когтей смерти? Если бы время не унесло с собой момент, который принёс вам такую острую боль и мучения, то разве в вашем теле осталась бы жизнь? Так устроен мир. То, что пережили вы, в той или иной форме происходит всё время в каждой семье. Утешайте себя мыслью, что так создан мир.

Когда человек пребывает в чужой стране, как можно избежать трудностей, которые выпадают на судьбу иностранца? Ваша Родина там, где не возникает вопрос о несчастье и скорби, о насилии и ненависти, об отчуждённости и противоположностях света и тьмы. Стараться обнаружить себя в своём настоящем Доме, в своей настоящей природе, – таков единственный долг человека. Для этого нужна смелость и самообладание.

Узнав о смерти матери одного почитателя, Мātāджй сказала:

«Напишите моему другу: Удачливая, благословенная вознеслась в обитель Покоя, оставив после себя своего мужа, своих сыновей и дочерей<sup>27</sup>. Хотя естественно могут течь слёзы, однако горевать и оплакивать потерю её тела неправильно. Вам придётся проявить силу духа. Подобно тому, как родители всегда очень хотят сделать счастье и покой детей своими, равным образом долг детей – принять подобную позицию по отношению к родителям. Люди, которые не достигли конечной Цели, но всё ещё пробираются по пути и живут в этом мире, отождествляя себя с телом, причиняют себе много боли волнуясь и плача от тоски, это в самом деле глубокие страдания. Несмотря на то, что эта тоска беспокоит ушедших, им нечем выразить это. Никто не желает мучить своих любимых. Помните: ваша мать как ваша Самость, родившая вас – её покой должен быть вашим покоем. Случившееся является Божьим попущением, и все люди принадлежат Ему. Где и как, на каком пути и в каком состоянии Он кого-либо держит, зависит от Воли Всемогущего.

Не давайте своему отцу заметить, что вы подавлены. Служите всем прекрасно и любезно. Считайте, что Бог доверил вам служение семье. Не позволяйте своему отцу впасть в уныние.

Если он увидит тень скорби на лицах своих детей, то это значительно усилит его несчастье; помните об этом, старайтесь оставаться сдержанным в присутствии своего отца».

---

<sup>26</sup> *Кāла* – означает, как «время», так и «смерть».

<sup>27</sup> Согласно индуистской традиции, очень благоприятно для женщины умереть при жизни мужа и всех детей.

Получив известие о неестественной смерти сына одного почитателя, Мātādжі сказала:

Напишите родителям, что в настоящее время им нечего делать, кроме как проявлять силу духа и переносить тяжёлую утрату с героической силой и спокойствием. Таков закон Божьего творения. В некоторых случаях подобные происшествия заканчиваются особыми мучениями такого рода. Ход жизни, то есть мира, в самом деле состоит из радостей и скорбей, потому что человек рождается, чтобы пожать плоды своих прошлых поступков. Поэтому, если вы благословлены рождением в человеческом теле, то ваш долг – непрестанно следовать по пути, ведущему за пределы удовольствия и боли. Поистине, довольно часто Бог привлекает человека к Себе, устранив несчастье несчастьем.

То, что сегодня умерший погрузил вас в океан скорби, и то, что ему пришлось испытать, следует понимать как следствие какой-то очень тяжёлой кармы. Тем не менее, нужно помнить, что даже посредством этого страшного удара [судьбы], он продвигается на своём восходящем пути. Молитесь Богу о благополучии его души.

Являясь потомком религиозной семьи, он имел честь побывать на некоторых *сатсангах*. Вы знаете, отец, что Я неразруσιμο и меняется и разлагается лишь тело.

Вам, отец и мать, известно, что это Тело<sup>28</sup>, как правило, не говорит о прошлом и будущем. По мере возможности, вы оба можете пойти на какое-то время в паломничество. Несмотря на то, что вы испытываете невыносимые муки из-за потери своего сына, нужно стараться успокаивать себя посредством памятования и созерцания Бога. Также пусть любой из вас регулярно, каждый день, читает небольшую часть *Шрїмад-Бхāгават*. Когда закончите её всю, начинайте сначала, и т.д. Читая представляйте, что ваш сын рядом слушает.

## 93

Следующее сообщение было отправлено кому-то, кто выбросил свою священную нить из-за скорби по поводу смерти любимого члена своей семьи:

Итак, вы выбросили свою священную нить? Ну, ну! Разумеется, вы должны делать то, что приносит вам покой ума. В этом мире, когда мужчина умирает, его жена не сопровождает его, не идёт и мужчина со своей женой, когда она уходит, ни сын – со своим умирающим отцом. Как кто-нибудь может по собственной воле пойти с любимыми, когда они уходят из этого мира? Конечно, это самоочевидно! Каждый должен жить своей жизнью, согласно последствиям своих прошлых поступков.

---

<sup>28</sup> Шрї Мā.



Теперь, когда с вами случилась эта беда, разве вы бросили есть, разве вы отказались от своей жены и детей, своих друзей и родственников? Разве вы перестали носить одежду или перестали спать или разговаривать с людьми? Вы, в самом деле, погрузились в море скорби. Но что из того, чем вы владеете, ушло с умершим? Только ваша священная нить? Подарок любви и уважения ваших родителей, такой драгоценный, как помощь на пути к вечной Цели человеческой жизни! Если сегодня вы вновь возьмёте священную нить в честь оставившего мир, то это сохранит его память живой в вашем сердце. Вы приняли её ради него, этот символ всего, что служит помощью к бессмертию. Отказаться от однажды принятой священной нити – это вопрос глубокого сожаления для обычного человека. Несомненно, вы могли хранить её в память об ушедшем.

Не следует молиться Богу о каком-то человеке; всякая молитва должна быть о Том, обнаружив которое находится всё. Для этой цели также предназначено ношение священной нити.

## 94

Если вы не ищете Бога, то вы могли бы, по собственному усмотрению, выбросить и что-нибудь другое – почему только священную нить? Желание следовать такого рода порывам определённо будет возникать у тех, кто не стремится к Богу ради Него, кто не любит Его; таково их отношение к жизни – их естественная склонность. Если вы обладаете силой разрушать, то почему до сих пор не покончили со всеми препятствиями, которые связывают вас? Никто сам по себе не обладает такой силой подниматься, как травинка. Всегда побеждает именно Его Воля, лишь Воля Всемогущего. Человек в самом деле всегда вынужден страдать. Но таким образом Он, Источник благодати, делает также то, что предназначено к настоящему благополучию человека, хотя и обычному человеку это трудно осознать.

Для *брāхмаṇа* неблагоприятно, даже вредно быть без священной нити, без *Гāятрī*. Насколько вы способны судить, какой путь правилен и предназначен для вас? Благоотворно всё, что делает Тот, кто есть сама Благодать.

Уместной речью является лишь разговор о Божественности; всё же другое мучительно и бесполезно<sup>29</sup>.

## 95

Такова жизнь в мире. Облачившись в силу духа как герой вы должны попытаться успокоиться. Кроме созерцания Бога, попросту нет никакой надежды на покой. Пусть это будет вашим твёрдым убеждением. Долг человека – во всех обстоятельствах искать прибежища в Том, благодаря Закону которого достигается всё. Не только оплакивать или тосковать о физическом присутствии ушедшего должны вы стремиться. Это

---

<sup>29</sup> Вольный перевод на хинди: Hari katha hi katha; aur sab vritha aur vyatha.

путешествие, которое вынуждены предпринять все, без исключения, и каждому необходимо готовиться к нему. Тем, кто принят в Его объятия, следует всецело поддаться Его заботе.

Рассматривайте всех, кому служите как Всевышнего. Полностью полагайтесь на Него.

## 96

Не рекомендуется пытаться вызвать дух ушедшего. Очень часто отвечает какое-то другое существо, и обычный человек не в состоянии отличить настоящее проявление от фальшивого. Поэтому это вредно. Кое-кто, кто участвовал в спиритических сеансах, сходил с ума. Он продолжал делать это вопреки воли своей матери. Обычному человеку на самом деле трудно добиться индивидуального контакта с духом умершего. Не позволяйте своему уму увлекаться таким делом. На уровне Самости (*Ātmā*) вы одно с вашей ушедшей дочерью. В этом мире счастье чередуется с печалью. Помните, что в качестве Самости (*Ātmā*) она пребывает с вами, в вас. Это правда, а не воображаемое мышление. Рождение и смерть происходят во исполнение божественной Воли. Во всех формах и состояниях пребывает Он один.

## 97

[Повторение] Святого Имени Бога само по себе является ритуалом изгнания нежелательных влияний. В присутствии Имени Бога призраки и злые духи не могут оставаться.

## 98

Не соглашайтесь со своей склонностью думать о призраках и привидениях; наоборот сосредотачивайте свой ум только на Имени Бога и медитируйте на Него. В присутствии Его Имени никакая другая сила не может действовать. Это правда, будьте в этом уверены. В момент, когда вы обращаетесь за помощью к Божьему Имени, вы должны считать, что никакая меньшая сила не может затронуть вас. Если в это время вы ощущаете какое-то физическое беспокойство, будьте уверены, что это просто реакция тела.

## 99

Когда он ложиться на ночь отдыхать, ему следует повторять Имя Господа и засыпать делая это. Если же ему будет страшно даже тогда, то пусть поставит у головы священную книгу вроде *Бхагавад-гītā*, *Чанḍī* или *Рāmāyaṇa*. Кроме того, ему следует непрерывно поддерживать поток Божьего Имени и помнить, что где есть Писания, там пребывает Он сам, и никакого рода страх не может существовать в Его присутствии.

## **ЧАСТЬ II**

### **ПУТЬ САМОПОЗНАНИЯ**

**100**

Я, Самодостаточное, взывающее к Себе о своём откровении, – это счастье.

**101**

Пылкое желание Богопознания само по себе уже есть путь к нему.

**102**

Бог, Я, всенаполняющий. Где Его нет? Во всех формах и бесформенном, во всех именах и безымянном, во всех местах и состояниях, всегда пребывает Он. Когда пробуждается желание познания, то это реальное проявление Его, Неделимого. Поскольку все имена на самом деле принадлежат Ему, то Он позволит Себе постичь Себя посредством какого-либо одного из них.

Должно испытываться сильное желание достичь Цели. Тот факт, что Самопознание является целью, означает искать и найти.

**103**

Нравится вам это или нет, но вам придётся сделать Вечного своим постоянным спутником как лекарство, которое необходимо принимать. Без любви к Богу вы ничего не достигните. Всегда это помните!

**104**

Если вы действительно можете полюбить Бога, то это обретение всякой любви.

**105**

Будьте правдивы во всём. Без чистоты невозможно продвижение к Божественности.

**106**

Говорите всем правду. Скрытность, хитрость и обман равны мошенничеству. Они только загрязняют ум и заставляют плавать в море страданий.

Правдивая, чистая и святая жизнь ведёт к радости и высшему счастью.

**107**

Истина сама будет помогать на каждой стези тому, кто отправился на её поиски.

**108**

На жизненном пути в этом мире никто не остаётся счастливым. Паломничество к Цели человеческого существования есть единственный путь к высшему счастью. Попробуйте пойти по пути, который

принадлежит вам, где не возникает вопрос об удовольствии и боли, пути, который ведёт к свободе от эгоизма к высшему блаженству.

### 109

Все гонятся за счастьем и наслаждением. Тем не менее высшее счастье и блаженство всегда *Там* и нигде больше. Должно открыться Вечное, и тогда не будет возникать вопрос о том, чтобы идти в поисках чего-либо.

### 110

Утвердитесь в бесстрашии. Что собой представляет мирская жизнь, кроме страха? Когда вы живёте в тисках страха, то разве вы не должны бояться? Там бессмысленно ожидать бесстрашия. Для того чтобы освободиться от всякой печали, следует стараться позволять Богу быть вашей одной, единственной поддержкой.

### 111

Отказаться от пристанища, которое даёт жизнь домохозяина (*ग्रहास्था-āīрама*), для того чтобы всецело посвятить своё время Высшему Поиску – трудно.

Если вы способны на это, то очень хорошо. Но внимательно исследуйте побуждения изнутри. Да будет *Его* Воля.

### 112

Как можно быть человеком без силы духа? Для того чтобы обрести Истину придётся перенести все трудности, всегда пребывая в терпении. Именно препятствия рождают терпение.

### 113

Те, кто, руководимые сильным желанием видения Всевышнего, идут по этому долгому и трудному пути, они могут делать это лишь по Его милости. Прибегать к терпению – единственное приемлемое отношение ума. Никогда не следует терять надежду. Где бы вы ни находились и в каких бы обстоятельствах ни пребывали, пусть ваше мышление будет сосредоточено на Нём, и только на Нём.

### 114

Напишите моему другу и скажите ему, что он должен стать странником на пути, на котором можно найти покой. Ему непременно придётся предпринять паломничество туда, где не существует смерти и обветшания, где каждый пребывает вечно. Кто умирает и кто появляется под видом смерти? Пока это не будет познано в прямом осознании, не может быть никакого освобождения из этого океана страдания. Пусть мой друг непрестанно стремиться пребывать в присутствии Того, памятование которого прекращает печаль навсегда.

## 115

Паломник на пути бессмертия никогда не думает о смерти. Посредством медитации на Бессмертное страх смерти отступает; помните это! По мере того, как ваше созерцание Единого становится непрерывным, вы будете продвигаться к полному, ненарушимо осознанию.

## 116

Кто тоскует по Богу, тот найдёт Его, и для человека, который нашёл Его, смерть умирает. Следует с нетерпением ждать видения Бога, которое есть смерть смерти и стараться позволять уму всегда быть поглощённым деятельностью или практиками, которые могут подготовить к такому видению. Вы не знаете, в каком облике или образе действия сам Бог пребывает с вами. Всегда старайтесь проводить все двадцать четыре часа в сутки в созерцании и памятовании Всевышнего, в повторении Имени Бога или изучении книг мудрости. Посредством какого-нибудь осознания, посредством божественного расположения или явления, даже посредством пролитых слёз в жажде Его, Единый всегда даёт ощутить Его присутствие. Старайтесь, чтобы ваш ум был поглощён размышлением о Нём и готов испытать Его прикосновение во всех формах и видах бытия. Прошедший день не вернётся. Старайтесь наилучшим образом использовать каждый драгоценный момент, всегда стремясь к познанию своего Я.

## 117

Когда вы впервые начали учиться читать и писать, вы не рассматривали причины за и против этого, не так ли? Вы приняли то, что вам говорили.

Даже если возникают всех видов критические мысли, помните, что они приходят только из-за отсутствия у вас понимания. Они, несомненно, не являются результатом чистой мудрости. Когда уместно случаю, старайтесь воспринимать, сколько сможете. Оставьте лень и прилагайте усилия. Это естественно, что ум находит всякого рода причины, чтобы не заниматься *сāдханой*; тем не менее ваша цель должна состоять в том, чтобы упорно продолжать её. Отвергайте такие мысли как: «Я не смогу это делать; это будет невозможно».

Страдания возникают лишь от тела. Несмотря на все такие неудобства чиновники и бизнесмены уделяют внимание своей работе. Какие они при этом усердные! И находят время для всего! Чем чище, чем яснее вы сделаете свой ум, тем больше будет возможностей духовного развития.

## 118

Именно чистый, неиспорченный цветок находит место у стоп Господа и нигде больше. Позаботьтесь о том, чтобы проводить свою жизнь в незапятнанной чистоте, достойной, чтобы быть посвящённой поклонению Господу. Говорите о Нём. Медитируйте на Его славу, старайтесь видеть Его

в каждом, Того, кто есть Я, Дыхание жизни, Сердце сердец. Чувствуете себя одиноким? На самом деле вы не одни. Разве Всевышний Друг когда-нибудь покидает своих друзей?

### 119

*Йй́вара*, Господь мира, не является чем-то, что можно воспринять чувствами или постичь умом. Покой обретается благодаря созерцанию Божественного. Сам Бог привлекает вас к Себе.

### 120

То, из которого возник духовный запрос и которое создало вас и всё проявленное, есть *Йй́вара*, Господь Вселенной.

Безусловно, есть подход даже в понятиях обретения и потери: не стремиться к Богопознанию – означает потерю, а стремиться к этому – означает обретение, несмотря на то, что Он самосветящийся (а поэтому никакое усилие не может привести к просветлению). Он, и только Он, есть одно, что необходимо, всё же другое бесполезно. Без Него человек не может жить, где есть такое место, где Его нет? Поэтому, оставить его невозможно, Его нельзя исключить [из жизни], потому что Он есть Всё во всём. Такова природа и вид его игры. Из-за иллюзии (*мохи*) вы забыли Его. Всякое беспокойство вызвано только неведением.

Если человек старается вести свою жизнь в мире, согласно дхарме, требованиям религии и праведности, он понемногу преодолет печаль и будет продвигаться к покою. Без Него невозможно найти Высшего Покоя.

### 121

Во всём и во всех пребывает только сам Единый. Старайтесь всегда осознавать тот факт, что что бы когда-либо и каким-либо образом ни постигалось, то является проявлением лишь Всевышнего. Как можно исключить осознающего? Исключение и не-исключение тоже есть не что иное, как Он. Даже чувство отсутствия Бога является Его проявлением, предназначенным для того, чтобы можно было осознать Его присутствие.

### 122

Нам не следует позволять своему вниманию вольно блуждать, но сосредотачивать на определённой цели или объекте. Но для начала нам придётся выбрать объект, подходящий для нашей *сāдханьі*. 'Жить в уединении' – означает находиться только в обществе одного Возлюбленного, не так ли, отец? Когда человек непривязан, лишён забот и волнений, лишь тогда может быть свобода от противоречий и трудностей. Напишите ему, что у него нет никакой причины волноваться. Милость Господа всегда непрестанно изливается. Личность, которая поставила одну исключительную цель в жизни – Богопознание, такова уже нашла прибежище в Нём, несмотря на то, что Он может пока проявлять Себя посредством Своего отсутствия.

## 123

Сосредотачивайте мысли на божественных вопросах (*Хāри-катхā*). Предать ум, сердце и тело Тому, кто есть их Господь, – даёт покой; но ожидать покой от мира, несомненно, принесёт вследствие этого печаль. Старайтесь вести святую и простую жизнь, другими словами говоря, утвердиться в благочестии и добродетели. Зачем растрачивать [энергию] ума и тела на бесполезные волнения? Он всегда делает всё к лучшему. Зачем приглашать печаль, вынашивая одни стремления и желания? В каких бы обстоятельствах вы ни оказались, размышляйте так: «Всё хорошо, это было необходимо мне; так Он приближает меня к Своим стопам», и старайтесь оставаться удовлетворёнными.

Пусть Он один владеет вашим сердцем!

## 124

Где непрерывно прилагаются усилия, чтобы взрастить осознание Того, которое Есть, там имеется надежда, что со временем это осознание станет постоянным.

## 125

Всегда пребывайте в состоянии, которое благоприятно для созерцания Божественного. Таким образом будет обеспечиваться правильная поддержка ума.

## 126

Кто Я? С такой позицией старайтесь позволять уму оставаться в стороне как свидетель. Ищите своё Я. Насколько возможно, сидите погружёнными в медитацию, становясь совершенно тихими, спокойными и полностью сосредоточенными.

## 127

На протяжении двадцати четырёх часов пребывайте в осознании присутствия Бога. Лишь тогда может быть надежда на Постижение. Кто может предвидеть, в какой момент Он может выбрать открыть Себя? Поэтому всегда следует бодрствовать.

## 128

Пусть ваши мысли постоянно останавливаются на Высшей Реальности, старайтесь позволять своему уму поглощаться Тем.

Всегда будьте правдивы в речи, непреклонны в самодисциплине, и посвящайте себя изучению книг мудрости и *сатсангу*. Дорожите обществом тех, кто помогает вашему поиску, избегайте тех, кто отвлекает вас, другими словами говоря, твёрдо держитесь Благого и остерегайтесь того, что просто доставляет удовольствие. Если вы будете жить в этом духе, то помощь, которая вам нужна, будет приходить к вам естественно – непрощенная.

## 129

День и ночь следует проводить в поиске Бога (*сāдханā бхаджана*). Особенно лелеять нужно желание найти Его. Быть человеком – означает ставить на первое и наиглавнейшее место желание познать Себя. За исключением короткого времени, необходимого для служения семье, всё остальное следует посвящать *джане*, медитации, чтению писаний, поклонению, молитве, самопосвящению. Стремитесь и взывайте к Нему ради Него. Если появляется возможность, ищите *сатсанга*. Если же это невозможно, стремитесь поддерживать постоянное осознание присутствия Бога, живущего в вашем сердце.

## 130

На человеке лежит обязанность часто бывать в обществе святых, мудрецов и искателей Истины. Такое общение поможет пробудить его интерес к Тому, что Реально. Чем более последовательно человек ищет товарищества духовно настроенных, тем большая будет польза.

## 131

Общаться с паломниками на пути Самопознания – означает открыть себя хорошему чувству, правильному различению. Но выбор неправильного пути ведёт к отвлечению и беспокойству.

## 132

Когда нет возможности физически присутствовать в обществе святых и мудрецов, следует созерцать *Вāsудеву* – Божественного Обитателя каждого человеческого сердца. Ища Его присутствия, человек подготавливает себя. Нужно выбирать деятельность и среду, которые побуждают к божественным мыслям и стремлениям (*садбхāва*).

## 133

Как без помощи учителей и экспертов невозможно стать специалистом в мирском знании, которое преподаётся в университетах, так и высшее знание Абсолюта не приходит без руководства компетентного Гуру. Проблема в том, чтобы найти Его, будь это духовное развитие, освобождение или какой-либо другой вопрос, каким бы незначительным он ни казался.

## 134

В той или иной форме нужно обрести милость Гуру. До тех пор пока не найден Гуру, обязанность человека – призывать и пытаться постичь Бога, рассматривая все формы, как Его Форму, все имена как Его Имя, и все виды бытия как Его.



Если вы сможете уделять пристальное внимание Цели и оставаться сосредоточенными на ней с решительной устойчивостью, вы будете держаться твёрдо, несмотря на всё, что может быть противоположно ей. Природа мира, в котором человек живёт и общество, которого он держится, в частности мир, будет естественно оказывать мощное влияние на ум и характер человека. Когда он вступил в близкий контакт со своим настоящим Гуру, при условии, если Тот позволил установится этим близким взаимоотношениям, тогда ответственность за его действия больше не лежит на нём, потому что Он может делать всё. Каким образом Он может выбрать передавать Своё учение определённой личности, – потому что иногда ребёнка учат ходить ухватив его за руку, а в другое время оставив одного, – цель всегда и в каждом случае будет одна и та же, поскольку ученик принадлежит Гуру. Он Сам выбирает метод, как приблизить Своих детей к Себе, метод, который наилучшим образом подходит каждому. Такова Его свободная и абсолютная Воля. Те же, кто, беря на себя ответственность, желают судить [об этом] со своего уровня, пожнут последствия своего образа действий. Совершенно очевидно, что обычной личности трудно понять все вопросы, так как она не знает, какой образ действия для какой цели правильный. Поэтому Единый является ей в облике разочарования и неудачи.

## 136

Доверяя своему Гуру, практикуйте полученную от него семенную мантру и созерцайте Возлюбленного (*Иштү*). Необходимо иметь непоколебимую веру в своего *Иштү*. Какая польза в том, чтобы снова и снова искать посвящения? Разве не крайне важно активно стремиться к полному откровению формы<sup>30</sup>, под которой Он явился вам?

Когда возможно – ищите *сатсанга*.

## 137

На вопрос, необходима ли *дйкшйā* [посвящение в *мантру*] Мātādждй ответила:

«Когда необходима *дйкшйā*, это происходит в определённое время. Сосредоточьте свой ум на размышлении о Боге и имейте непоколебимую веру, что в соответствующее время Он даст всё необходимое».

## 138

К познанию Божественной Силы может привести любой способ, который подходит определённой личности. Если она ощущает склонность к такому-то пути, то оно достигается посредством посвящения (*дйкшйй*) или обретается посредством прикосновения Гуру. Неважно, какой метод

---

<sup>30</sup> *Мантра* и *Иштү* – одно, причём *мантра* является звуковым аспектом, а *Иштү* – аспектом формы одного и того же.

человек выбирает для развития способности вести жизнь, посвящённую Богу. Важно – всегда оставаться погружённым в созерцание Его и получать блаженство от этого. На самом деле, это причина для великой радости.

### 139

Вполне естественно, что всё большее блаженство должно испытываться во время практики йоги. Поскольку Единый ещё не открылся, будут приходить отвлечения. Но лишь Гуру может показать, правильно ли человек идёт. Преображение означает, что мирские интересы потеряли своё влияние. В той мере, насколько человек станет безразличен к мирским стремлениям, настолько он и продвинется к настоящему блаженству.

### 140

Всегда следует заниматься безмолвной *джапой*. Не следует бесполезно тратить дыхание: когда нет ничего особенного делать, нужно безмолвно практиковать *джапу* в ритме с дыханием – на самом деле это упражнение следует продолжать до тех пор, пока *джапа* не станет настолько же естественна как дыхание.

Очень важно читать священные тексты и книги мудрости. Говорите правду. Помните, что Имя Бога – это Он Сам в одной форме; пусть оно будет вашим неразлучным спутником. Насколько возможно, старайтесь никогда не оставаться без Него. Чем более интенсивнее и продолжительнее будут ваши усилия по пребыванию в Его Присутствии, тем большая будет вероятность углубления вашей радости и покоя. Когда ваш ум становится пустым, старайтесь наполнять его осознанием Бога и Его созерцанием.

### 141

Кто-то может сказать: Какой вред может быть в совершении коллективного *кīртана*, *джапы*, медитации и т.д.? Но чувствовать влечение к обществу является препятствием. Оно естественно вызовет неустойчивость.

Более того, если у кого-то скрывается или возникает желание быть главой или руководителем собрания, то это тоже вредно. Это справедливо в случае как женщин, так и мужчин. Если вы спросите совета у этого Тела, то Оно скажет вам оставаться тихим в одном месте, и практиковать *сāдхану* как искренний и ревностный духовный практик и, прежде всего, наполнить свою пустоту; потом сокровище, которое вы накопили, само по себе будет искать выхода и таким образом передастся другим. Если же вы сначала будете распространять [его], служа и давая духовные наставления другим, вы вскоре сами будете пусты и будете об этом сожалеть. Разумеется, если вашей целью является служение и обучение, то это совершенно другой вопрос. Но если вы хотите обрести совершенство, то ваш метод неправилен, поскольку создает препятствия. Это Тело

утверждает, что вам нужно следовать тому из двух путей, который вы предпочитаете. Менять решение снова и снова – никуда не приведёт. Что бы ни совершалось, то следует делать однонаправленно. Отвернувшись от мирских наслаждений и начав продвигаться к Цели человеческой жизни, нужно стараться прийти к Самопознанию.

### 142

Именно путём поиска своей Самости можно найти Великую Мать.

### 143

Ваша мать может не показывать своей любви внешне, тем не менее, она есть и всегда остаётся вашей настоящей матерью. Хотя вы можете захотеть забыть Бога-Мать, Она не оставит вас. Разве вы не Её потомок? Помните, что всё находится под Её промыслом; Она предоставляет каждому подходящее, в соответствующее время и уместным образом. Да, несомненно, это нужно принимать, если пробуждается желание Реального. Матерью является та, которая способна точно знать и отмерять своему дитю именно то, что ему нужно. Поскольку она знает, как проявлять снисхождение к ошибкам своих детей, как прощать, её называют 'матерью'.

### 144

Да, если вы сможете соблюдать молчание и пребывать в согласии со всеми вокруг, это будет превосходно. Старайтесь, пока возможно, обходиться без жестов и телодвижений.

### 145

Прежде всего, придерживайтесь своей привычки в отношении купания и диеты, чтобы у вас был спокойный сон. Это облегчит вам размышление о Боге и медитацию. Когда тело здорово, то это помогает сосредоточить ум на Нём. По мере продвижения вашей *сādхань*, ваша диета и сон автоматически подвергнутся определённым, необходимым изменениям.

### 146

По своим силам, следует отводить день для самоограничения (*самьямы*), если не раз в неделю, то раз в две недели или, по меньшей мере, раз в месяц. В эти дни необходимо осуществлять строгий контроль относительно пищи и питья, речи и поведения, посещения мест и людей – на самом деле во всех отношениях. Таким образом, можно понемногу достичь успеха в развитии самообладания и жить в соответствии с этими правилами совершенно непринуждённо, или, во всяком случае, с некоторой мерой лёгкости два или три месяца каждый год. Позже может получиться поддерживать постоянно такую жизненную позицию, которая приведёт в действие течение, ведущее к Самопознанию. Последствия недисциплинированности и потакания своим желаниям печальны, это значит отойти от своего истинного Я.

Видеть Махāдеву, который появляется и растворяется в вашем теле, что сопровождается проявлением света, – это, несомненно, хорошие знаки. Даже слабое видение духовной формы [*чинмая мўрти*] очень благоприятно. Для практикующих медитацию происходит явление *Кāйи Виўванāтха* в центре межбровья. *Сāдхакам* [духовным практикам] довольно часто встречаются видения образов от талии до шеи во множестве форм, которые являются в различных обликах. Когда у вас нет ясного доказательства касательно подлинности определённого видения, то вы не должны всего лишь по виду его формы принимать на веру, что это тот, за кого вы его приняли, а не кто-то другой. Дело в том, что духовная Энергия (*Шакти*) *сāдхаки* проявляется самыми разнообразными способами согласно его особому методу подхода. Если созерцать видимую форму, которая представляет собой внешнее проявление – хотя и не отчётливым образом – той духовной Энергии, которая тесно связана с врождённым порывом человека к Богу (*бхагвад бхāва*), то это приведёт вас к Богоцентризму и поможет в том, что способствует посвящённой жизни. Следует иметь в виду, что Он проявляет Себя в каждом таким образом посредством развития Своей божественной Энергии (*там Шакти*). Сердце и душу нужно приложить к попытке превратить такие религиозные практики как *пўджā*, *джана* и *дхўйāна* в живые переживания, чтобы открылось их внутреннее значение.

Когда вы ощущаете в себе силу, когда изнутри исходит к вам новый свет, то чем больше вы сможете хранить его скрытым в полном покое и тишине, тем больше он станет интенсивным. Если же он найдёт малейший выход, то всегда есть страх, что он уйдёт. Будьте бдительны. Он Сам позаботится обо всём необходимом: посвящении, наставлении – что бы это ни было.

Лень и похоть – это два больших препятствия на пути к Самопознанию. Терпение же и стойкость – наиболее полезны. Если кто-нибудь настолько благословлён, что чувствует, что духовный путь – самый полезный, если Бог таким образом ниспосылает ему свою благодать, тогда ему необходимо прилагать силу воли и посвящать служению Богу день и ночь.

Различные действия, которые помогают духовной жизни, нужно тесно объединять со всё новыми усилиями точно так же, как в цветочной гирлянде невозможно увидеть тщательно связанную нить. Ум найдёт разрыв в гирлянде не раньше, чем направит все свои действия вниз, к непрочному. Поэтому, даже если медитация никогда не удаётся, настойчиво продолжайте до предела своих способностей; следует совершать *джану*, поклонение, рецитировать священные тексты (*пāтха*), петь хвалу Богу (*кўртан*), или читать книги на духовные темы.

Внимательно выбирайте и строго придерживайтесь таких занятий, которые пробуждают божественные мысли и чувства. Будьте непоколебимы в своём решении развивать, насколько возможно, действия, помогающие богоцентрированной жизни. Занимайтесь ими даже тогда, когда нет такого желания, подобно тому, как принимают лекарство. Со склонностью или без неё упорно продолжайте их выполнять, чтобы совсем не оставалось времени для проявления беспокойства.

Радовать себя физическими удобствами – означает отворачиваться от общения с Богом; поддаваться пристрастию и неприязни языка и стараться удовлетворить вкусовые ощущения – означает в одинаковой мере лишать себя вкуса Божественного. Поэтому, какая бы пища или питьё не принимались, их следует посвящать Богу и принимать как Его *prasād*. Не ешьте то, что вам не подходит. В полдень принимайте сытную еду, после обеда – молоко, а вечером – фрукты или освежающий напиток и воду.

Продолжайте думать на очень высоком уровне. Похвала и осуждение, грязь и сандаловая паста должны стать одинаковыми. Ничто в мире не должно быть для вас омерзительно. Смотрите в своё сердце и откажитесь от отвращения.

Лишь при условии, что ум наполнен размышлением о Боге, с осознанием Его присутствия, может быть настоящий покой.

Питанию, сну, туалету, одежде и т.п. следует уделять лишь столько внимания, сколько необходимо для поддержания здоровья. В чём польза от тела, всего лишь обеспеченного полноценным питанием? Оно должно стать помощью в духовном стремлении. Только для этого течение жизни должно быть полностью отведено от мира в направлении Божественного. Постарайтесь открыть для себя различные вещи, которые вы можете делать с настоящей радостью, и это приведёт вас ближе к Богу. Разве кто-либо стал великим сидя и говоря: 'Я не могу'?

От гнева, жадности и т.п. нужно полностью отказаться. Похвала или авторитет не должны оказывать на вас влияние. Не реагируйте на что-либо сказанное в духе противоречия. Отвечайте учтиво; улыбнитесь и больше не говорите.

Всякая работа должна совершаться как служение Богу. Чем дольше вы сможете оставаться возбуждёнными ощущением Его присутствия, тем больше ваше тело, ваш ум и ваши действия будут продвигаться к божественному состоянию бытия (*дивья бхāва*). Подготавливайте себя только к Богу. Где имеется мысль о Боге, там присутствует Он Сам в форме той мысли: Искать Истину – один, единственный долг человека.

Учите наизусть гимны и стихи во хвалу Бога и повторяйте их, пока вы ходите. Никогда не позволяйте своему уму лениться. Способствуйте его занятости повторением *мантры*, Божьего Имени, священных гимнов и т.п. или просто чистым памятованием.

Ещё кое-что: радости и печали порождаются временем и очевидно не могут длиться постоянно. Поэтому пусть они не оказывают на вас влияние. Помните, что они со временем должны пройти. Стремясь к Высочайшему, держитесь своего пути и выполняйте свою работу, будучи совершенно равнодушными к результатам.

И ещё кое-что: Поистине это Он проявляет Себя во всех темпераментах и формах: кого вы можете ненавидеть, вы ненавидите лишь своего Возлюбленного (*Иштү*).

Во всей вселенной, во всех состояниях бытия, во всех формах пребывает Он. Все есть *Его* имена, все образы – Его образы, все качества – Его качества, и все виды существования на самом деле Его.

Способствуя Самопознанию, Он является разным личностям разным образом: в образе Гуру, мантры и *Иштү* (объекта поклонения) и *бхāвы* (преданности, вдохновения). Даже если для вас неестественна преданность и благоговение, старайтесь развивать их, осознавая их необходимость. Всякую работу выполняйте с этим отношением. Чем больше трудностей и препятствий, и чем более интенсивнее ваше стремление держаться за Его стопы, тем бóльшая возрастёт сила изнутри. И когда придёт время, вы овладеете этой самой силой.

Время драгоценно и его следует использовать как следует. День, час, который ушёл, не возвращается.

## 150

Нужно стараться посвящать Всевышнему каждое действие ежедневной жизни. От момента, когда вы утром просыпаетесь и до тех пор, пока ночью не уснёте, следует стараться поддерживать такое умонастроение. Поступая так, вы постепенно придёте к выводу: Как я могу подносить Ему жадность, гнев и другие такие нежелательные качества? Тому, кто бесконечно дорог мне, кто очень близок мне? Разве вы дарите плохое своим любимым? Когда вы продолжите так размышлять, то вы, в конечном счёте, станете неспособны совершать что-либо плохое или нежелательное. Тогда, когда у Его лотосных стоп вы безоговорочно пожертвуете всякую маленькую силу, которой вы владеете, так что ничего не останется, что вы могли бы назвать своим, знаете ли вы, что Он сделает в этот удачливый момент? Из вашей незначительности Он сделает вас совершенными, целостными, и тогда ничего не останется, чтобы желать или достигать. Когда ваше самопосвящение становится полным, в тот момент происходит откровение неделимого, нерушимого совершенства, которое вечно открывает Самость.

## 151

Что происходит по Воле Того, кто есть сама Воля, это благотворно. В жизни, которая движется в пределах мирского размышления, противоречие естественно. Долг человека – упорно продолжать движение,

которое завершается Самопознанием. Проблеск внутренне присущей вам природы даёт блаженство. Ум, который стремится к блаженству, на самом деле стремится к своей Самости, которая является его матерью, хотя и взгляд, что ум есть дитя своей Самости, может быть воображаемым. Кому, в конце концов, принадлежат движения ума? Если вы всегда погружены в ритм вашей истинной природы<sup>31</sup>, то как вы можете поступать неправильно, испытывать несчастье или заблудиться на пути? Где [здесь] остаётся возможность даже думать о такой вероятности? Когда вы ступаете по стезе, другими словами практикуете *сāдхану*, разве это не ваш долг сосредотачивать взгляд на вашем избранном идеале? Нужно признать, что без вкуса, переживания внутренней радости, вы не найдёте энергии идти дальше. Однако если *сāдханā* является вашей целью в жизни, то вы не должны позволять, чтобы она увядала и истощалась. Непрестанный долг человека – продолжать её полноценно поддерживать, питая тело пищей. Именно перерыв [в этом] способствует плохому здоровью. Хотя это правда, что без Его прикосновения не может открыться дитя-*сāдханā*, тем не менее нужно пристально сосредотачивать взгляд на достигнутом до сих пор свете. Каждый момент наполняет Он, Его контакт, Его прикосновение, Его приход, Его принятие, Его победа.

## 152

Напишите отцу кое-что из вольной беседы этой Маленькой Девочки:

Это Маленькое Дитя<sup>32</sup> всегда рядом со своим отцом. Мучения ума, выслушивание бесед и разговоров людей, – всё происходит внутри. Близкое и далекое тоже находится лишь внутри. Хотя и во всём содержится всё, вам следует быть *сāдхакой* [духовным практиком] не только во время ваших духовных упражнений. Способность к непрерывной *сāдханē* тоже потенциально находится внутри: это обнаружится с помощью мудрого различения. Следует постоянно быть погружённым в определённую *сāдхану*, которая даст возможность овладеть вами Высшему Сокровищу, которое по своей природе принадлежит вам. Именно Я всегда играет внутри Себя роль эго (*аханкāры*) и разума (*буддхи*). Используйте настоящее с большим умением. Тот, кто проявляется в (нечистых) действиях яйности, является также в чистом действии. Для обнаружения этого разум начинает осознавать устойчивость в движении, где в движении Самодействия мудрое различение постигнет свою истинную Природу. Когда это происходит, тогда в глупости, а также мудрости, узнаётся Он – Тот, кто открывается, кто Есть. Он бесконечен, а также конечен. К нему следует стараться неуклонно и безостановочно продвигаться, освободившись от препятствий и помех. Когда вы вошли в Поток, тогда любую форму,

---

<sup>31</sup> Истинная природа человека течёт лишь к Богу (Слова Шри ĀнандамайĀ Мā).

<sup>32</sup> МāтāджĀ.

которую воспринимает очищенный ум и разум, можно принимать как опыт на пути к Самопознанию.

Когда вы станете тихими, то есть утвердитесь в состоянии спокойствия, тогда активность природы, которая продолжается в каждое мгновение во сне, в бодрствовании и является частью движения странствия от рождения до смерти, она и мыслящий ум попадут в тот Поток и навсегда останутся плавать в нём.

Всегда сосредотачивать ум на Самости, бодрствовать в потоке Реальности, где Непостижимый, Единый бесконечный вечно открыт в Своей Безграничности – это, с силой одержимости, должно быть вашим одним, постоянным стремлением.

### 153

Если вы не придёте к состоянию тишины, то через каждый нерв и волокно тела проявится беспокойство всей вашей системы и сделает вас неспособными [к созерцанию]. Если ваша энергия не будет сохраняться, то гармоничное функционирование этой энергии в совершенном спокойствии невозможно. Успокаивающий эффект естественным образом производит интерес в Высшем Поиске и практиках, совершаемых в поиске Истины. Сохранение энергии крайне важно; если вы ощущаете полезность *кīртана*, то вам следует во время исполнения *кīртана* стараться сидеть абсолютно тихо в неподвижной позе и сосредотачиваться. При этом возбуждённое состояние ума и тела неблагоприятно.

### 154

Те, кто стремится быть *брахмачāринами*, должны вести жизнь отречения. Лень, жадность, нетерпеливость, хвала и слава – это серьёзные препятствия. Заботясь о том, чтобы избегать их, всякую работу следует выполнять как служение. К тому же, особое внимание нужно уделять правилам, которые предписываются *брахмачāринам* и *сāдху*. Не следует совершать то, что может выглядеть как проступок в глазах других, а также то, что может причинить кому-либо даже малейший вред.

### 155

Всего лишь принять одеяние *сāдху*, когда нет духа отречения, недостаточно. Принять *самн̄йāсу* и спонтанно стать *самн̄йāсином*, – отнюдь не одно и то же.

### 156

Внутренняя *самн̄йāса* – это настоящая *самн̄йāса*. Стать *самн̄йāсином* – очень благоприятно, на самом деле это вопрос высшего ликования. Но чувствуете ли вы, что для вас наступил подходящий момент сделать такой шаг? *Самн̄йāса* – означает полное отречение, упразднение всего: должна угаснуть даже идея упразднения.



Как человек, который вынашивает мысли о самоубийстве, может надеяться стать *самньйāсином*? Идея самоубийства даже не приходит на ум тем, кто считает себя кандидатами на *самньйāсу*. Дух предельного самопожертвования и отречения – это позиция, которая предоставляет большую помощь в достижении этого возвышенного состояния. Дайте обет быть правдивым в речи и воздерживайтесь от написания писем. Не разговаривайте с женщинами и не позволяйте своему взгляду останавливаться на них.

Что означает погрузиться в своё истинное Бытие (*сварūпа*)? Постичь то, что Есть: что Он, Самосияющий, присутствует во всех формах, состояниях ума и видах существования. Там нет места речи и словам. Ибо как можно описать на каком-либо языке Сущностную Форму (*сварūпа*) или Бесформенное (*арūпа*)? Есть Он, и только Он.

Когда люди говорят о видении Я (*Āтмā дарśане*) и Самопознании, их слова основываются только на слухах; тем не менее, необходимо найти путь к знанию из первых рук. Таким образом, нам придётся принять какой-либо метод, который поможет нам его обрести.

Вы можете видеть сами, просто подумать: есть воздух, а без воздуха наше тело не может жить. Просто осознайте это: Разве воздух не пронизывает всё? Растения, минералы, животных, и на самом деле все творения? Вы проводите различие между землёй, водой, огнём, воздухом, эфиром и т.д., не так ли? То, что вы видите их отдельно, помогает вам понять их. Говорят, что в сущности есть Истина-Осознание-Блаженство (*Сат-Чит-Āнанда*). Лишь когда Осознание укоренено в Истине, может быть Блаженство.

С нашей мирской точки зрения, мы повсюду воспринимаем живое и неживое; но в реальности всех их наполняет Собой Тот, кто есть Истина, Тот, кто есть Осознание; но это не в состоянии постичь обычный человек. Как только ум осознаёт факт Его имманентности, тогда, как в случае почитания образа, который, прежде всего, должен быть оживлён посредством *прāна пратиштхй*, так Он становится, так сказать, активным в нас, сначала посредством дыхания, которое является выражением жизненной силы (*прāны*). Слово «внутри» использовано только потому, что мы думаем в понятиях «внутри» и «снаружи». Поэтому мы говорим обо Мне и вас, о Боге с формой (*сākāра*) и без формы (*нирākāра*).

Всегда знайте следующее: то, что называют дыханием жизни, на самом деле является аспектом универсальной, всепроникающей силы, которая действует постоянно. Это Он в одной из Своих форм; Тот, кто есть Истина-Осознание, открывает Себя в этом виде. Если с помощью *мантры*,

полученной от Гуру, мы сможем оставаться сосредоточенными на дыхании, или даже если, в любое время не будет мантры, мы просто продолжаем наблюдать движение дыхания, это поможет успокоить ум и может также быть помощью в нашем поиске Того, кто есть Жизнь нашей жизни, кто есть Целое, Вечное.

Видение вечной игры (*лїлы*) Всевышнего, сущность которого есть Осознание и Блаженство, невозможно до тех пор, пока вы не увидите Его наслаждение Своей универсальностью и самодостаточностью и не найдёте повторение этой радости в себе в единстве и как части Целого. До тех пор пока мы не овладели чувствами и не преодолели страсть, как мы можем отождествиться с высшим Я?

Постоянное движение дыхания меняет свой ритм согласно тому, что мы делаем, чувствуем и думаем, с точностью маятника часов, которые работают без перерыва, хотя и могут иногда идти быстро или медленно. С подобной неизменностью старайтесь сосредотачиваться на дыхании; это будет осуществлять контроль над умом и мешать ему уходить к внешним объектам. Смотрите, когда ловят беспокойного ребёнка, берут его в дом и дают игрушку, он какое-то время плачет, а потом успокаивается и увлекается игрой. Для того чтобы устранить беспокойство, необходимо иметь в виду только одну единственную цель.

Божественные мысли и стремления (*садбхāва*) являются сущностью *сатсанга*; насколько мы будем лелеять их, настолько и исполнится наше стремление и успокоится ум. С помощью разума и личной способности старайтесь объединить ум с дыханием. Знаете ли вы, что крайне важно? Осознать, что нерушимый поток стремления сам по себе уже является откровением Того, кто есть неделимое Целое.

## 160

*Махāшūнья* – Великая Пустота одна есть Его Форма. Но её нужно отличать от обычной пустоты, принадлежащей к миру; где она действует, там невозможно постигнуть Великую Пустоту. Что существует и что не существует? Всё существует и также не существует – и ни не существует, ни существует. Несмотря на это, всё, что необходимо, – это потеряв всё найти всё.

## 161

Только Бог есть Истина, Счастье и Блаженство. Не возлагайте надежды на что-либо, кроме Высшего Счастья, Блаженства Самости. Ничто другое не существует. Что кажется существующим вне Его, то просто иллюзия. Старайтесь обнаружить своё Я! Все эти требования естественны для человека. Он нуждается в старании освободится от своего чувства пустоты.

Истинная цель жизни человека заключается в познании Бога. Вопрос об отречении очевидно возникает только касательно того, что в любом случае должно исчезнуть. Нужно принять то, что Вечно и что есть Истина.

Того, кто сам ограничен, всегда будет притягивать к ограниченному. Такова природа индивидуума. С помощью Гуру вы осознаете непостоянство вещей. Посредством силы Гуру всё возможно. Даже когда вы чувствуете, что потеряли терпение, не ослабляйте усилия, но сделайте попытку снова и снова. До своего последнего вздоха никогда не оставляйте цель. Молитесь Ему, чтобы вы оставались у Его стоп все двадцать четыре часа в сутки.

Тот, кто был посвящён Гуру, должен, под Его руководством, стараться, чтобы его ум каждую минуту жизни был занят такими духовными поисками как поклонение, *джапа*, медитация, чтение священных текстов, *кйртан*, *сатсанг* и т.п. Прилагайте старания до предела своей силы, какой бы немощной она ни была. Он присутствует там, чтобы осуществить то, что осталось несделанным.

## 162

*О Воля Высшая, Воля Твоя побеждает.*

*Когда время приходит, Источник Благости всё совершает.*

*К Тому, что есть Истина Вечная, надлежит каждому стремиться.*

*О Тебе одном следует говорить,*

*Всё другое – лишь тщетность и боль.*

## ГЛОССАРИЙ САНСКРИТСКИХ СЛОВ

**Ātmā или Ātman:** Истинное Я, Высшее существование или Бытие, природа которого Самоосознание и Самонаслаждение и которое пребывает вне всех проявлений в природе.

**Ātmā darśana:** Видение истинного Я. Оно самосветящееся и потому не может открыться посредством чего-либо другого.

**Brāhmaṇ:** Член касты священников, самой высшей касты в индуистском обществе. Особый долг *brāhmaṇa* – стремиться к *Брахмавидьё* – знанию Высшей Реальности. Настоящий *brāhmaṇ* должен быть *brāhmaṇom* по рождению<sup>33</sup>, поведению и знанию *Брахмана*.

**Брахмачāрин:** Религиозный учащийся, который посвящает себя духовным практикам и служению, и соблюдает строгий целибат.

**Бхагавад-гītā:** Песня Господа, эпизод с индуистского эпоса Махābhārата, в котором Шрī Кршṇа, 8-ой аватār Вишṇу излагает учение о бескорыстной деятельности, совершаемой в качестве долга, не ради выгоды или признания, но в духе посвящения Единому Всевышнему. Гītā – вероятно, самая широко известная книга среди индуистских Священных Писаний, которая была переведена на все значимые языки мира.

**Гāятрī:** Священная мантра из *Ṛgvedы*, гимн солнцу, который ежедневно рецитируют индуисты трёх высших каст после получения священной нити.

**Грхастха-дхарма:** Согласно индуистской системы, жизнь человека разделяется на четыре последовательных стадии или *āśрамы*, если смотреть с точки зрения паломника на духовном пути. *Грхастха-дхарма* женатого домохозяина – это вторая стадия, которой предшествует *брахмачарья*, стадия целомудренного учащегося.

**Гуру:** Духовный проводник и учитель. Согласно индуистской традиции, кандидат на вступление в духовную жизнь должен принять руководство компетентного учителя, который, как правило, даёт ему посвящение в мантру. Эта мантра представляет божество (*Иштā*) ученика и должна регулярно и особым образом повторяться учеником.

**Джапа:** Практика повторения Имени Господа или *мантры* в качестве способа постоянного памятования Его присутствия. Как одно из

---

<sup>33</sup> Прим. переводчика с англ.: В кн. «Мāтри Дарśан» Джйотиш Чандра Рой, которого почитатели Āнандамайī Mā называют Бхāиджī (Братом), писал: «Однажды Мать сказала мне: „Помни, ты на самом деле *brāhmaṇ*; и между этим Телом [Mā] и тобой существует очень тонкая, близкая связь“. С этого дня я старался во всех отношениях содержать своё тело в чистоте». Вероятно, Бхāиджī не был *brāhmaṇom* по рождению, иначе не было бы смысла говорить ему, что он на самом деле *brāhmaṇ*. Следовательно, Āнандамайī Mā не считала, что рождение в варне *brāhmaṇom* обязательное условие, чтобы быть *brāhmaṇom*.

ежедневных дисциплинарных упражнений, повторение может совершаться как определённое, так и неопределённое количество раз. *Джапа* может произноситься в голос, вполголоса и мысленно. Последний способ, как предполагается, самый лучший. Может практиковаться либо без ритма, либо ритмично, согласно естественному ритму дыхания. Подсчёт во время *джапы* может либо совершаться с помощью пальцев прописанным способом либо с помощью чётков. *Джапа* может также совершаться постоянно без подсчёта.

**Дйикшйā:** Посвящение в духовную жизнь, совершаемое по милости Гуру, который представляет Божественное (См. также *Гуру*).

**Дургā:** Божественная Мать как Защитница и Покровительница.

**Дхарма:** Закон бытия. Означает внутренний принцип религии. Также дхарма может означать праведность или долг. Дхарма человека – познать свою внутреннюю Божественность.

**Дхьйāна:** Медитация. Бывает разных видов, в зависимости от того, является её объект внешним или самой чувственной способностью, а именно эго, которое находится за всем процессом. Самая высшая *дхьйāна* трансцендентна и отличительная по характеру и может наступить лишь тогда, когда растворилось эго-сознание.

**Ййивара:** Создатель и Господь вселенной, *Сагуна Брахман*.

**Иштā:** Буквально «Возлюбленный». Избранное божество, которому поклоняются, объект высшего желанья. Это определённый аспект Божественного, с которым ученику придётся быть в совершенном общении до того, как станет возможным Высший Гнозис. На низшем уровне *Иштā* является в виде личности, но в реальности нет ничего, кроме *Атмы*, которая вне формы, Всевышнего в его аспекте Блаженства.

**Карма:** Действие, результат действия, а также закон причины и следствия, согласно которому действия неминуемо приносят свои плоды. Карма возникает в индивидуальном я, пребывающем в неведении и функционирующем в качестве активного деятеля. Когда человек познаёт своё истинное Я, карма для него прекращается.

**Кāййи Вишванāтха:** Эпитет Шивы – главного божества Варанаси.

**Кйртан:** Воспевание имён или славы Господа. Может совершаться одним человеком или группой людей под аккомпанемент музыкальных инструментов, обычно барабанов и кимвалов.

**Кумāри-пуджā:** Церемония, в которой маленькая девочка, не достигшая возраста половой зрелости, как правило, дочь *брāхмана*<sup>34</sup>, почитается как представительница Вечной Девы, Матери всей Вселенной.

---

<sup>34</sup> Прим. переводчика с англ.: В тексте под №47 этой книги *Āнандамайй Мā* говорит: «Когда это Тело играет с друзьями, маленькими девочками и мальчиками, Оно не обращает внимание на предписания священников – ребёнок может принадлежать к любой касте! Не видели ли вы недавно, что

**Лїлā:** Буквально «игра». Движения и деятельность Всевышнего, которые свободны по природе и не подчиняются законам. *Вишнудиты* объясняют творение как *лїлū* Бога.

**Мантра:** Серия звуков, обладающих большой силой. Звуковое представление *Ицта Деватї*. Имя и форма нераздельны; поэтому, если Имя преисполнено жизни, то форма, которая его представляет, обязана открыться, если только практика достаточно интенсивна. Мантра представляет собой слово, обладающее силой – божественной силой, передающейся через слово.

**Махāдева:** Шива.

**Махāїшūнья:** Великая Пустота, которая означает Абсолютное Сознание, характеризующееся отсутствием всего творения. *Шūнья* или обычная пустота – это промежуток между двумя личностями, предметами, чувствами, мыслями, идеями и т.п., которая по необходимости существует в мире двойственности.

**Прāна пратицтхā:** Когда происходит посвящение образа божества для поклонения, то устанавливается связь с определённым аспектом Божественного, который он представляет. Это называется *прāна пратицтхā*. Поэтому образ становится живым средоточием для передачи божественной силы и благословения.

**Прасād:** Пища, которая подносится божеству или святому, становится *прасāдом*, когда она принята и благословлена. Его едят почитатели.

**Пўджā:** Церемониальное поклонение индуистов. Подношение различных вещей, представляющих аспекты себя самого объекту благоговения.

**Рāма:** Шрї Рāмачандра, воплощение *Вишну* и герой *Рāмāяны*. Мātāджї часто объясняла действительное значение слова Рāма как *āнанда* (блаженство).

**Рāмāяна:** Индуистский эпос, в котором повествуется о жизни *Шрї Рāмачандры* и его супруги.

**Сāдхакa:** Тот, кто практикует *сāдханū*.

**Сāдханā:** Духовная практика, совершаемая с целью подготовки себя к Самопознанию.

**Сāдху:** Тот, кто посвятил свою жизнь духовному стремлению.

**Самнїйāса:** Отречение. Согласно индуистской системе, последняя стадия человеческой жизни, на которой человек отрекается от семьи, владений, касты, социального положения и т.п. – на самом деле от всего, к чему он привязан – и предаётся Божественному. Формально, бывает двух

---

маленькая девочка, избранная в качестве средоточия для поклонения, несомненно, не была дочерью *брāхмана*; тем не менее человек, который совершал *пўджū*, подносил одежду, пищу и всё другое в точности так, как это должно совершаться, не так ли? Для этого Тела все и всё равны».

видов: *вивидиша самныйāса*, которой предшествует чувство отрешённости от мира, и *видват самныйāса*, которая представляет собой преимущественно *самныйāсу*, которой предшествует рассвет *Брахмаджñāны* (постижения Брахмана). В первом случае следует соблюдать определённые дисциплинарные правила. Последнее характеризуется абсолютной свободой.

**Самныйāсин:** Тот, кто принял *самныйāсу*.

**Сатсанг:** Общество мудрецов, святых и искателей Истины. Представляет собой либо настоящее физическое общество, либо в практическом смысле, чтение Священных Писаний или жизнеописаний и учений святых. Также религиозная встреча. В своём самом широком смысле, практика присутствия Бога.

**Чаңдй или Дургй Сантайатй:** Часть Маркандея-пурāны. Рассматривает нисхождение *Махйāкти* (Высшей Силы), которая проявляется, чтобы победить злые силы, захватывающие не только человечество, но также и мир *девов*. Состоит из трёх разделов, представляющих победу Божественной Шакти тремя различными способами над тремя разрушительными злыми силами в трёх памятных случаях, взятых из истории.

**Шāстры:** Индуистские Священные Писания.

**Шрймад-Бхāгават:** Одна из главных 18-ти *пурāн*. Повествует об *аватāрах* Вищну, особенно подробно о жизни Шрй Крщны.

.....

