

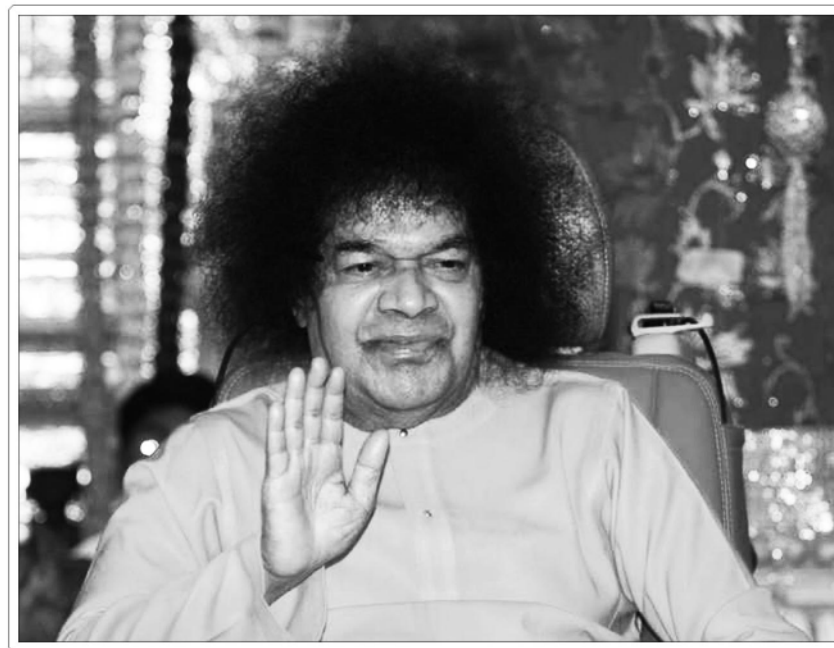
самореализации. Рис необходимо сварить для того, чтобы он стал мягким и вкусным. До момента готовности его необходимо нагревать. Подобно этому в сосуде тела, наполненном водой чувств, варите рис (ум), пока он не станет мягким. Варите его на огне духовной практики (*садханы*). Продолжайте заниматься *садханой*, и тогда *джива* (индивидуальная душа) в конечном итоге станет Богом.

30.04.2013

Когда язык жаждет деликатесов, заявите, что вы не будете потакать его капризам. Если вы будете продолжать есть простую пищу, не острую и пряную, а здоровую, то в течение нескольких дней язык будет чувствовать себя неудобно, но вскоре примет ваши условия. Это способ, с помощью которого можно подчинить его и преодолеть плохие последствия тех действий, которые вы бы совершили, если бы язык стал вашим мастером. Так как язык так же принимает участие в злословии и непристойных разговорах, вы должны обуздать и эту склонность. Говорите мало, говорите приятные слова, говорите только тогда, когда есть большая необходимость. Говорите только с теми, с кем вы обязаны говорить, не кричите и не повышайте голос, когда гневаетесь или волнуетесь. Такое умение контролировать себя улучшит ваше здоровье и разовьёт покой ума, ваши отношения с людьми улучшатся, а конфликты сведутся к минимуму. Возможно, сначала над вами будут смеяться, но у вас будет достаточно компенсации. Вы сохраните время и энергию, и сможете лучше использовать свою внутреннюю энергию.

www.omsrishairam.ru

Бхагаван Шри Сатья Саи Баба



Мысли на день

(апрель 2013)

1.04.2013

Однажды Нарада, небесный мудрец, был настолько шокирован невежеством *гопи* (пастушек), что решил преподать им несколько духовных уроков. После того, как он пришёл в Бриндаван, он увидел, что пастушки вместо того, чтобы продавать молоко или простоквашу, звали: «Говинда, Нараяна», - и пребывали в Божественном сознании. Они не понимали, что давно распродали всё молоко. Они ходили повсюду, повторяя имена Господа. У них не было желания получить чувственные удовольствия, и у них не было невежества. Нарада понял, что они не нуждаются в его уроках, и стал молиться о том, чтобы они научили его средствам, с помощью которых можно обрести такую глубокую устремлённость к Богу и такое видение пронизывающего всё Кришны. Для того чтобы обуздать эгоизм, не нужны никакие суровые системы упражнений, контроль дыхания или замысловатая учёность! Простодушные пастушки подтвердили эту истину.

2.04.2013

Пока вы молоды, учитеcь тому, как жить в суматохе жизни, не страдая от боли и не причиняя боли другим людям. Каждому человеку следует общаться и работать с любовью и преданностью. Терпеливо относитесь ко всем людям и мнениям, представлениям и особенностям. К разнообразию мнений нужно относиться как к двум глазам, каждый из которых создаёт образ одного и того же предмета. Когда глаза работают гармонично, создаётся полная завершённая картина. Исследуйте всё, что вы слышите, и верьте только в то, что одобряет ваша совесть.

3.04.2013

Люди страдают, потому что они развили многочисленные неразумные желания, изнемогают, стремясь их осуществить,

следует контролировать тело и не позволять ему устремляться за умом». Он поддерживал людей такими словами: «Скажите уму, что вы не отдадите ему в слуги своё тело. Тогда ум перестанет воздействовать на вас, и над ним можно будет одержать победу».

28.04.2013

Многие люди стремятся пережить духовное блаженство, но немногие обретают его, потому что они считают себя слишком слабыми для того, чтобы отказаться от чувственных удовольствий! Усердно учитеcь контролировать чувства во всех сферах жизни. С помощью небольшого исследования вы можете обнаружить, что чувства - это плохие мастера и очень неэффективные источники знания; радость, которую они приносят, временна и полна печали. До тех пор, пока вами управляют желания получить чувственные удовольствия, нельзя говорить о том, что ваша духовная жизнь началась. Это происходит потому, что чувства устремляются за временными и пустыми вещами и таким образом оскверняют сердце. Бог просит у каждого из вас только один дар: не существует более ценного подношения, чем сердце, которым Он наделил вас. Верните Богу это сердце таким же чистым, каким Он дал его вам: наполненным нектаром любви. Ваша преданность Богу лучше всего выражается в умении контролировать чувства.

29.04.2013

Есть способ, с помощью которого можно снести старое здание. Есть так же метод для разрушения сложной структуры вашего ума. В этом вы, несомненно, сможете достичь успеха с помощью систематических усилий и станете мастером для себя. Лестница должна быть такой высокой, на какую высоту вы хотите забраться, не так ли? Подобно этому вы должны заниматься духовной практикой до тех пор, пока не достигнете

в виде причинения большого вреда. К внешней природе нужно относиться бережно и с чувством глубокого благоговения. Так же относитесь и к своей внутренней природе, вашим внутренним инструментам! Глаза, уши и нос используются в качестве инструментов для познания определённых характеристик природы, таких как форма, звук и запах. У языка есть две функции: чувствовать вкус и передавать информацию. Поэтому вы должны контролировать язык в два раза больше, так как он может причинить вам вред на физическом и ментальном уровнях. Если вы не контролируете чувства, то занятия духовными практиками не принесут вам пользу. Если чувствам дать полную свободу, то это будет подобно хранению воды в кувшине с отверстиями. Патанджали, известный автор «Йогасутр», сказал, что, если вы обуздали язык, то сможете одержать победу.

27.04.2013

Если Единый проявился в форме Природы, состоящей из пяти элементов, то не думайте, что их ценность от этого изменилась. Если рупию разменять на десять монет, то её ценность не уменьшится. Подобно этому относитесь к Природе как Единому Всевышнему, который проявился во множестве форм, а не только как к разнообразию форм, воздействующих на чувства и привлекающих вас. Помните о том, что всё, что вы видите, слышите, пробуете на вкус, до чего дотрагиваются ваши пальцы, и чей запах вы ощущаете, наполнено Богом. Не позволяйте звуку, вкусу и т.д. покорять ваши чувства. Учитесь видеть Божественность, приветствовать и принимать только хорошие мысли и чувства и отказываться от других. Однажды мудреца Тукарама спросили, как люди могут научиться контролировать обезьяний ум и не устремляться за чувственными удовольствиями. Мудрец дал такой совет: «Позвольте обезьяньему уму скитаться повсюду, но вам

и терпят неудачу. Они придают слишком большую ценность внешнему миру. Вы страдаете от боли и огорчений только тогда, когда возрастают ваши привязанности. Если вы посмотрите внутренним взором на мир и все созданные предметы, то привязанности исчезнут. Вы сможете всё увидеть более ясно, сможете увидеть Божественную славу, наполненную великолепием. Закройте свои глаза и откройте глаза внутреннего видения, и тогда вы поймёте какое прекрасное и величественное видение находится внутри вас. У привязанности к миру есть ограничения, но у привязанности к Господу, которую вы развиваете, когда открывается ваше внутреннее видение, нет ограничений. Наслаждайтесь этой Реальностью, а не той ложной картиной, которую вы видите внешним зрением.

4.04.2013

Нелегко познать истинное Я. Возьмём, к примеру, пищу, которую вы едите. Вы чувствуете её до тех пор, пока она находится в желудке, но вы не знаете, что происходит с ней после этого, пока хорошо не изучите тело человека. Как же можно, не прилагая усилий, познать Истину, которая находится за пределами окружающих ваше тело оболочек. Вы должны очистить интеллект от паутины эгоизма, пыли желаний, жадности и зависти, и тогда он превратится в подходящий инструмент для раскрытия Внутренней Истины. Священные тексты призывают вас познать ваше истинное Я, побуждающее вас к действию! Пока вы не вооружитесь этим знанием, вы будете подобны кораблю, плывущему без компаса в бушующем море!

5.04.2013

Господь - это сила, присутствующая во всём. Как люди, отказывающиеся верить в то, что образ в зеркале (мир) - это

отражение их самих, смогут поверить в Господа, отражающегося в каждом окружающем их объекте? Луна отражается в горшке, если в нём есть вода. Подобно этому Господа можно ясно увидеть в сердце, если в нём есть вода Любви. Если Господь не отражается в вашем сердце, то это не означает, что Господа нет. Это только говорит о том, что в вас нет Любви.

6.04.2013

Несколько людей в Бриндаване, получавших удовольствие от того, что позорили Кришну, придумали для Радхи суровое испытание для того, чтобы протестировать её добродетельность. Они попросили её принести из Ямуны домой воду в горшке. С полной верой в Кришну, погружённая в сознание Господа, она не обратила внимание на то, в каком состоянии был кувшин: у него было сто отверстий. Радха опустила его в реку, непрерывно, с каждым вдохом и выдохом повторяя имя Кришны. Каждый раз, когда она повторяла имя Кришны, одно из отверстий закрывалось, и к тому времени, когда горшок наполнился водой, отверстий не было! Такая была сила веры Радхи. Вера может воздействовать даже на неодушевлённые предметы.

7.04.2013

Когда вы выходите из экзаменационного зала, вы уже знаете, сдали вы экзамен или нет, так как сами можете оценить, насколько хорошо вы ответили, не так ли? То же самое происходит и в повседневной жизни: каждый из вас может оценить, успешны ли ваши занятия духовной практикой или нет. Духовная практика - это самая важная ваша практика. Её можно начать заниматься в любом возрасте. Вы регулярно питаете тело и пьёте воду, подобно этому вы так же должны удовлетворять потребности души, повторяя имя Бога, занимаясь медитацией и развивая добродетели. Общество святых людей,

внутреннюю реальность, пребывая в покое. Постепенно лотос вашего сердца будет расцветать, и из него появится пламя Божественного видения безграничного покоя. Практикуйте тишину, чистоту и терпимость. В тишине вы можете слышать голос Бога. С помощью внешней чистоты вы обретёте чистоту сердца. С помощью терпимости - сможете развить любовь. Чувствуйте, что в каждый момент жизни вы делаете шаг к Нему. Совершайте каждое действие как подношение Ему, направляемое Им, как работу, выполняемую для выражения своей любви к Нему, как служение Его детям.

25.04.2013

Преподнесите Господу своё сердце и всю свою жизнь. Тогда ваша любовь трансформирует и преобразует вас настолько быстро и совершенно, что вы и Господь сольётесь в Единое целое. Вы изменитесь так же, как изменяется камень, который скульптор превращает в изображение божества, достойное того, чтобы ему поклонялись поколения чистосердечных людей. В процессе изменения вы переживёте множество ударов молота и стамески скульптора, которым является Господь. Но Он только освобождает вас от окаменелости! Не оскверняйте время и не растрачивайте впустую жизнь, устремляясь к достижению ничтожных целей. Жизнь - это часть длинного паломничества, в которое вы отправились, когда родились, и которое, возможно, не завершится, когда вы уйдёте из этого мира. Никогда не забывайте об этом. Будьте такими же чистыми, бдительными и скромными, как паломники. Храните в сердце мудрые наставления и добрые поступки, которые вы видите. Используйте их в качестве основы и устремлений на следующих этапах своего духовного пути.

26.04.2013

Все пять элементов были созданы по Воле Всевышнего. Их необходимо использовать с почтением, заботой и различием. Пренебрежительное отношение к любому из них вернётся к вам

прему (Божественную любовь). Когда вы направляете *прему* к Господу, ваш ум постепенно и неуклонно трансформируется. Вы будете разделять печали и радости людей и переживать блаженство, находящееся за пределами временных выигрышей и поражений, существующих в этом мире. Ваша преданность Господу будет изменяться. Важная ступень развития - это стадия, на которой важно только служение Господу, и только оно является вознаграждением: человек не ищет ничего, кроме возможности служить Ему наилучшим образом.

23.04.2013

Бриндаван - это не какое-то определённое место на карте, это вся Вселенная! Все люди - пастухи, все животные - коровы. Каждое сердце наполнено стремлением достичь Господа; флейта - это зов Господа; игра *расакрида* (весёлый танец маленького Кришны и пастушек) - это символ устремлённости к Господу и желания слиться с Ним. Господь проявляет такую Милость, что у каждого из вас есть свой Господь; вам не нужно печалиться о том, что у вас Его нет; вам так же не нужно гордиться тем, что Он есть у вас, а у других Его нет! Господь установлен на алтаре сердца каждого человека. Уважайте дары, данные вам: тело, чувства, интеллект, волю, инструменты познания, действия и эмоции - так как они необходимы для того, чтобы выполнять Его работу.

24.04.2013

Установите в своём сердце флаг безграничного покоя (*прашанти*). Он будет напоминать вам о том, чтобы вы преодолели побуждения мелких желаний, гнева, ненависти, если ваши планы разрушаются; он будет призывать вас расширить своё сердце, чтобы оно могло обнять всё человечество и творение; позвольте ему направлять вас для того, чтобы вы могли успокоить свои побуждения и медитировать на свою

доброе отношение к людям и священные мысли - всё это совершенно необходимо для вашего роста и здоровья. Ваше тело - это дом Господа Вселенной.

8.04.2013

Милость Господа невозможно обрести, если вы только притворяетесь, что являетесь человеком без привязанностей (*вайрагьям*), или лишь изредка проводите различие (*вивекам*). Обретите знание и действуйте; осознайте и получите опыт - это трудный путь. Предайте себя Его Воле. Жизнь - это великая *яджна* (жертвенный ритуал). Позвольте Господу руководить ею. Не пренебрегайте Им. Этот мир - это не земля наслаждения (*Бхога Бхуми*). Это земля жертвенности, *йоги* (единения с Богом, и праведности (*Тьяга Бхуми, Йога Бхуми, Карма Бхуми*). Обретите любовь и дух единства в работе и молитве, и тогда, Я уверяю вас, Царство Господа (*Рама Раджья*) вновь воцарится на этой земле.

9.04.2013

Студенты и молодые люди должны развивать различие и уважать физический труд. Вы должны быть готовы служить нуждающимся больным людям. Уважайте старших и не теряйте возможности служить им или радовать их. Приветствуйте то, что наделяет вас здоровьем и радостью, но не проводите время в вульгарных развлечениях. Не гуляйте бесцельно по улицам или залам кинотеатров, не общайтесь с плохими людьми и не развивайте плохие привычки ради забавы. Помните о том, что с помощью усердного труда и напряжённых усилий вы должны возродить свою родину. Когда вы разовьёте такие добродетели, нация будет процветать.

10.04.2013

Прежде всего, обретите непоколебимую веру, способную выдержать насмешки невежественных и мирских людей с

ограниченным мышлением. Если кто-то осмеивает вас, вам следует размышлять так: «Высмеивают ли они моё тело или душу? Если они осмеивают моё тело, то они помогают мне развивать непривязанность! Осмеять душу невозможно, так как *Атман* находится за пределами похвалы и осуждения, слов и мыслей». Тогда повторяйте: «Я - вечное истинное Я, чистое и непоколебимое, и поэтому мне следует превзойти уровень чувств». Во-вторых, не беспокойтесь о победах и поражениях, утратах и выигрышах, радости и печали. Вы - творец своей собственной судьбы. Если вы получаете то, что желаете, то чувствуете радость! Если вы не получаете желаемого, вы отчаиваетесь. Избавьтесь от желаний, и тогда больше не будет перепадов между радостью и печалью. И последнее: верьте в Вездесущность Божественности.

11.04.2013

У каждого человека есть все качества, присущие животным. Вы должны научиться контролировать эти склонности и развивать человеческие качества любви и дружбы. Начинайте развивать добродетели в юном возрасте, это очень важно, это принесёт вам гораздо больше пользы, чем книжные знания. Относитесь ко всем людям, как к своим близким, и даже если вы не можете сделать для них ничего хорошего, воздерживайтесь от того, чтобы причинять им вред. Зажгите светильник любви в глубине своего сердца и тогда, не выдержав света, из него улетят ночные птицы жадности и зависти. Любовь делает вас скромными, она учит вас преклоняться перед величием и славой.

12.04.2013

Каждое небольшое движение или событие отражается в звуке: это происходит и тогда, когда закрывается веко, и тогда, когда роса выпадает на лепестке цветка. Человек может слышать ограниченный диапазон звуков. Даже ядовитую кобру можно

Рамы будет недостаточно. Настоящий человек всегда следует принципу *дхармы*. Гореть - это *дхарма* огня. Охлаждать - это *дхарма* льда. Огонь не будет огнём, если он не будет гореть. Подобно этому *дхарма* человека заключается в том, чтобы совершать действия, следуя указаниям сердца, наполненном Божественной любовью. *Дхармическое* действие - это действие, совершённое человеком, у которого есть гармония между мыслями, словами и делами. С сегодняшнего дня начните следовать в повседневной жизни принципам Рамы и трансформируйте себя, следуя по пути Любви.

21.04.2013

Равана стремился к богатству и удовлетворению желаний, полностью игнорируя принцип праведности (*дхармы*). Он был выдающимся учёным, который обрёл знания в шестидесяти четырёх областях знаний, а Рама - только в тридцати двух. Тем не менее, Рама применял знания на практике, и таким образом усвоил то, чему научился, а Равана - нет. Неусвоенные знания Раваны проявились в форме желания (*камы*), которое в конечном итоге уничтожило его. Рама был воплощением *дхармы*, а Равана оставался воплощением *камы*. Вот так развился конфликт между праведностью и неправедностью. Рама трансформировал Себя и стал воплощением Истины, следуя принципу *дхармы*. Эта вечная война между праведностью и неправедностью, истиной и неистиной, существует в уме каждого человека. Применять на практике принципы истины и праведности и выиграть игру жизни - это ваша первоочередная обязанность.

22.04.2013

Сегодня тайфун ненависти и лжи унёс облака добродетелей, справедливости и истины в дальние уголки неба. Не сомневайтесь в том, что *дхарма* (праведность) будет существовать до тех пор, пока человек будет переживать

хочу, чтобы вы так же хорошо заботились о нуждах духа. Пусть вашим духовным завтраком будет *дхьяна* (медитация) и *джапа* (повторение священного Имени); обедом - *пуджа* и *арчана* (молитва и поклонение); полдником - *сатсанг* (общение с добродетельным людьми), или *сатчинтана* (святые мысли), или чтение священных книг, или *Нама ликхита* (написание святых Имён); обедом - пение *бхаджанов* в течение часа; а стаканом молока перед сном - десятиминутная *манана* (размышление). Такой диеты достаточно для того, чтобы вы были счастливыми и здоровыми. Это Мой совет вам сегодня.

19.04.2013

В принципе Рамы заключено множество тонких секретов. История Рамы - это пример, достойный подражания в этической, духовной и материальной сфере. Рама является воплощением четырёх основных принципов: истины, праведности, любви и покоя. История Рамы учит вас, как жить в мире, и как следует вести себя в семье и в обществе. Она так же учит человека тому, как ему нужно сохранять индивидуальность и формировать свою личность. Человек может идеально вести себя в семье и обществе только тогда, когда он развил в себе сильную личность. Рама так же воплощает в Себе принципы самообладания, единства и блаженства. Принцип блаженства в скрытом виде находится в сердце каждого человека. Поймите и усвойте, что каждый из вас имеет право осознать и наслаждаться этим принципом блаженства, то есть истинным принципом Рамы.

20.04.2013

Рама - воплощение *дхармы* (праведности), основы всей Вселенной. Какими бы глубокими и обширными ни были ваши знания, каким бы огромным богатством вы ни обладали, ваша жизнь не принесёт пользу, если ваш ум не будет трансформирован. Если вы не осознали принцип Рамы, то повторения имени

усмирить с помощью музыки. Звук (*Наадхам*) обладает этим свойством. Ребёнок перестаёт плакать, как только услышит колыбельную. Хотя он не понимает значения слов, но мелодия успокаивает его, и он засыпает. Подобно этому звуки *мантры* так же ценны, как и её значение. Смысл *Гаятри Мантры* ясный и очень глубокий. В ней нет просьбы о пощаде или помиловании. С её помощью человек просит об очищении интеллекта для того, чтобы в нём могла верно, без каких-либо искажений отразиться истина. Эту *мантру* могут петь люди во все века, и она поможет духовным искателям углубить занятия духовными практиками и достичь успеха на этом пути.

13.04.2013

Люди - это единственный вид живых существ, способных осознать величие и почитать славу Творца. В этой жизни используйте данную способность, проводите различие и извлеките из этого максимум пользы. Твёрдо верьте в то, что Истина освободит и защитит вас. Для того чтобы загорелась лампочка, необходимы два провода: один - с положительным зарядом, другой - с отрицательным. Подобно этому Высшее истинное Я (*Параматма*) и духовный искатель (*садхака*) должны встретиться в *йоге* для того, чтобы человек обрёл просветление! Поэтому с радостью отправляйтесь в святые места и общайтесь со святыми и добродетельными людьми. Магнит притягивает чистое железо, подобно этому искреннего духовного искателя привлекают только то, что дарует ему радость и смелость.

14.04.2013

Если вы последовательно и искренне придерживаетесь истины, то чувство вины не будет разъедать ваше сердце и причинять вам боль. Самая естественная привычка - это говорить правду и быть честным человеком. Если вы говорите ложь, то вы

должны будете помнить её, помнить, скольким людям вы рассказали её, и вам нужно будет быть всегда бдительным, чтобы одна ваша ложь не противоречила другой! Осознайте так же, что вы скрываете правду из-за своего малодушия. Ненависть умножает ложь. Будьте смелыми и тогда вам не нужно будет лгать. Наполните своё сердце любовью, и тогда не нужны будут лживость, ловкие приёмы и ухищрения. В конечном итоге, важно знать, что, если вы любите человека, то вы автоматически будете чувствовать, что этот человек заслуживает того, чтобы ему говорили правду и только правду.

15.04.2013

Бог находится повсюду, и Он является всем, но кажется, что Его нигде нет, и что Он ни в чём не присутствует! Поэтому для того, чтобы познать Его, вы пытаетесь отождествить Его с чем-то незнакомым и уникальным. Бог - это Любовь, Сила, Истина, Мудрость и Красота. Когда вы принимаете Любовь, вы принимаете Бога. Нежное растение духовности может расти только на поле Любви. Оно не может развиваться на пустынной почве лишённых любви сердец. Устраните из своих сердец всю соль, добавляя в почву сердца драгоценное совершенство Имени Господа. Поливайте её водой Веры. Затем посадите в неё саженцы Божественности, защищайте их дисциплиной и распыляйте на них удобрение постоянства. Тогда вы сможете собрать богатый урожай *джняны* (мудрости), которая навсегда освободит вас от необходимости выращивать эти саженцы.

16.04.2013

Вселенная состоит из пяти элементов и их различных комбинаций. Земля - это самый плотный элемент, и у него больше всего характеристик. У него есть запах, а так же ему присущи вкус, форма, звук, и его можно потрогать (*гандха, раса, рупа, шабда и спарша*). Следующий элемент - это Вода.

Этот элемент более тонкий, чем Земля, и у него есть только форма, вкус, и его можно ощутить при прикосновении. Элемент Воздуха ещё тоньше. Его можно осязать, и его особенной характеристикой является звук. Эфиру, самому тонкому элементу, пронизывающему всё, присуще только одно свойство - звук. Бог тоньше всех элементов, и поэтому Он пронизывает всё даже в большей степени, чем эфир или что-либо ещё. Его природу невозможно выразить словами, Он находится за пределами человеческой логики. Твёрдо верьте в это.

17.04.2013

Не увлекайтесь современными разговорами об установлении абсолютного равенства. У каждого человека есть ум с определённым уровнем развития и особый набор инстинктов, побуждений и представлений (*васан*), появившихся в прошлом. Чем больше вы будете уменьшать их воздействие на вас, тем более значительными будут ваши достижения. Используйте все возможности для того, чтобы обрести хорошее здоровье, умения и добродетельный характер. В этом заключается ваш наивысший долг. Используйте любую возможность для того, чтобы с любовью служить больным и нуждающимся людям. Никакими своими действиями не причиняйте боль другим людям, и не страдайте от боли, совершая глупые или хвастливые поступки. Устанавливайте длительные дружеские отношения с добродетельными и великодушными людьми. Уважайте пожилых людей и женщин. Относитесь к женщинам с чувством глубокого уважения. Уважая женщин, вы уважительно относитесь к себе и обществу. Уважение женщин - это признак истинной культуры.

18.04.2013

Я знаю, как регулярно вы принимаете пищу и пьёте напитки. Вы очень хорошо заботитесь о теле. Я не осуждаю вас, а только