

# ПОКОРЕНИЕ ГНЕВА

К

**ШРИ СВАМИ ШИВАНАНДА**

## **ПУБЛИКАЦИЯ ОБЩЕСТВА БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ**

*Шестое издание: 1997 г.  
(2000 копий)*

*Издание World Wide Web (WWW): 1999 г.*

WWW-сайт: <https://www.dlshq.org/>

*Эта перепечатка WWW предназначена для бесплатного распространения.*

© Общество «Божественная жизнь»

Опубликовано  
ОБЩЕСТВОМ БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ  
ПО Шивананданагар – 249 192  
Dist. Техри-Гарвал, Уттар-Прадеш,  
Гималаи, Индия.

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- [Примечание издателя](#)
- [Маха Мритьюнджая Мантра](#)
- [О гневе и его контроле](#)
- [Гитопадеша](#)
- [Гнев и его формы](#)
- [Философия гнева](#)
- [Гнев: сильнее желания](#)
- [Причина гнева](#)
- [Советы по контролю над гневом](#)
- [Песня гнева](#)
- [У гнева есть смысл существования](#)
- [Формы ненависти](#)
- [Бумеранг](#)
- [Вредные последствия гнева](#)
- [Диалог о гневе](#)

- [История садху, который контролировал гнев](#)
- [Двенадцать посланий Шивананды](#)
- [Совершенство в йоге](#)
- [Динамика движущей силы](#)
- [Истинная благотворительность](#)
- [Процесс йоги](#)
- [Этическая основа йоги](#)
- [Сущность духовной жизни](#)
- [Ты это](#)
- [Пособия для самореализации](#)
- [Вершина преданности](#)
- [Йога Синтеза](#)
- [Путь к миру](#)
- [Вера привлекает благодать](#)

---

## ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Гнев и похоть — два помощника сатаны; и каждая религия считала эти два фактора самыми могущественными, с которыми приходится бороться искреннему искателю истины. Разобравшись с ними обоими вместе в своей пьесе «СТРАСТЬ И ГНЕВ». Шри Свами Шиванандаджи Махарадж теперь дает нам это драгоценное руководство практических методов ведения войны против этого ужасного врага человека.

Те, кто знает Шри Свами Шиванандаджи Махараджа, знают, что он является лучшим авторитетом в вопросе победы над гневом: он никогда не терял самообладания, даже в обстоятельствах, в которых даже великие могли потерять самообладание! Свами Шивананда настаивает на том, что принятие позитивных методов воспитания души будет более эффективным, чем карательные формы реформации и трансформации. Это он демонстрировал снова и снова в своем отношении к своим ученикам в Ашраме.

Обладая естественным и необыкновенным чутьем к практике, Шри Свамиджи Махарадж представил в этой замечательной брошюре весьма практичные методы контроля гнева: и есть надежда, что каждый духовный искатель тщательно изучит их и будет практиковать наставления мудреца. Таким образом, достигнув этического совершенства, садхака вскоре стал сиддхом.

-ОБЩЕСТВО БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

---

## МАХА МРИТЮНДЖАЯ МАНТРА

.. m:ham:âty:ØWj:y:m:n\*:H ..

|| махамчтьюꣳджайамантрах ||

! \*y:öb:kö y:j:am:hð s:Øg:enD:ö p:ØeÄv:D:ün:m:Î.  
uv:aü,kem:v: b:nD:n:anm:âty::ðm:Øüx:iy: m:a|m:ât:at:Î ..

ОМ триаубакау йаджамахе сугандхиу пунивардханам |  
urvârukamivabandhanânmçtyormukāya mà.amçtât ||

## ЗНАЧЕНИЕ

Мы поклоняемся трехглазому (Господу Шиве), который благоухает и хорошо питает все существа; пусть Он освободит нас от смерти ради бессмертия, как огурец отделен от своего рабства (лианы).

## ПРЕИМУЩЕСТВА

1. Эта Маха Мритьюнджая Мантра является животворящей Мантрой. В наши дни, когда жизнь очень сложна и несчастные случаи являются повседневным делом, эта мантра предотвращает смерть от укуса змеи, удара молнии, автомобильных аварий, пожаров, велосипедных происшествий, несчастных случаев на воде, авиационных происшествий и несчастных случаев. все описания. Кроме того, он обладает отличным лечебным эффектом. Опять же, болезни, объявленные врачами неизлечимыми, излечиваются этой мантрой, если ее повторять с искренностью, верой и преданностью. Это оружие против болезней. Это мантра, помогающая победить смерть.
2. Это также мокша-мантра. Это мантра Господа Шивы. Он дарует долгую жизнь (Дирга Аюс), мир (Шанти), богатство (Айшварья), процветание (Пушти), удовлетворение (Тушти) и бессмертие (Мокша).
3. В свой день рождения повторите один лакш этой мантры или хотя бы 50 000, совершите Хаван и накормите садху, бедных и больных. Это подарит вам долгую жизнь, мир и процветание.
4. Пожалуйста, посвящайте одну малу или несколько ежедневно Шри Свами Шиванандаджи!

## ХАРИ ОМ ТАТ САТ

### О гневе и его контроле

## Гитопадеша

AT: kñn: )y:ØVt::ð|y:ö p:ap:ö c:ret: p:Û,:H .  
Aen:cCÀep: v:aN:ðüy: b:l:aedv: en:y::dej:t:H ..

атха кена молитво.аяю папау чарати порушах |  
anícchanpari vārūḍeya balādiva niyojitāḥ ||

Арджуна сказал: – Чем побуждаемый человек совершает грех, во многом против своей воли, о Варшинея, вынужденный как бы силой? Гита Глава: III-36.

кам: O: #:ðD: O: rj::ðg:ØN:s:m:Ø»v:H .  
m:haS:n::ð m:hap:apm:a ev:¹Dy:ðn:em:hv:ðerN:am:Î ..

кама за кродха за раджогудасамудбхавах |  
mahà÷apo mahàrāptā viddhyenamiha vairiḍām ||

Благословенный Господь сказал: – Это желание, это гнев, рожденный Раджо-Гуной, всепожирающий, все греховный; знай это как враг здесь (в этом мире). Гита Ч. III-37.

Причиной греха или неправильного действия в этом мире является желание. Гнев — это всего лишь модификация или форма желания. Гнев — это само желание. Когда желание не удовлетворяется, человек злится на тех, кто становится препятствием на пути к его осуществлению. Желание рождается из качества Раджаса. Когда возникает желание, оно

порождает раджас и побуждает человека работать, чтобы обладать объектом. Поэтому знайте, что это желание — враг человека на этой земле.

e\*:ev:D:ö n:rksy::ddö ¼arö n:aS:n:m:atm:n:H .  
kam:H #:dD:st:T:al::dB:st:sm:addt:t\*:y:ö ty:j:dt:Î ..

त्रिविधाया नाराकास्योदायु द्वारायु नाанаматманах |  
kàtaṇ krodhastathà lobhastasmàdetatrayau tyajet ||

Трое являются вратами этого ада, разрушительными для Самости – вожеления, гнева и жадности, поэтому следует отказаться от этих троих. Гита Ч. XVI-21.

Похоть, гнев и жадность – эти разбойники заставят человека упасть в темную бездну ада, несчастья и горя. Это три источника страданий. Эти трое составляют врата, ведущие в низший из адв. Это враги мира, преданности и знания.

#:dD:a»v:et: s:öm::dhH s:öm::dhat:Î sm:àet:ev:B:Om:H .  
sm:àet:B:ÖöS:adĪ b:Øe'n:aS::d b:Øe'n:aS:at:Î )N:Sy:et: ..

क्रोधादब्धवाति साумोक्षत साумोक्षत смचिविब्रामाх |  
smçtibhrai÷àdbuddhinà÷obuddhinà÷at praḍa÷yati ||

От гнева происходит заблуждение, от заблуждения — потеря памяти; от потери памяти уничтожение дискриминации; от уничтожения дискриминации он погибает. Гита Ч. II-63.

S:Vn::dt:ihòv: y:H s::dZÜö )akĪS:rrev:m::dx:N:at:Î .  
kam: #:dD::d»v:ö v:dg:ö s: y:ØVt:H s: s:ØK:in:rH ..

÷aknotāhaiva yaṇ soóhuī prāk÷arāravimokṣaōāt |  
kāmakrodhodbhavaī vegai sa yuktaṇ sa sukhā naraṇ ||

Тот, кто способен противостоять силе желания и гнева еще до того, как покинет свое тело, — тот йогин, он благословенный человек. Гита Ч. В-23.

kam: #:dD:ev:y:ØVt:an:aö y:t:in:aö y:t:c:dt:s:am:Î .  
AeB:t::d b:ÖĒen:v:aiiN:ö v:t:üt:d ev:edt:atm:n:am:Î ..

क्रोधाक्रोधाविюक्तанау ятанау ятачетасам |  
абхито брахманирванау вартате видитатманам ||

Тех, кто свободен от желаний и гнева, кто подчинил свой ум и реализовал себя, — вокруг таких суровых людей лежит блаженство Божие. Гита Ч. В-26.

---

## Гнев и его формы

Гнев — это негативная Вритти или водоворот в озере ума. Оно рождается из невежества.

Это сильная эмоция, вызванная реальной или воображаемой травмой и влекущая за собой желание возмездия.

Гнев — это естественная страсть или эмоция недовольства и антагонизма, вызванная травмой или оскорблением, реальной или воображаемой, и направленная против их причины. Гнев возникает из-за мысли о причинении или угрозе зла.

Гнев часто сопровождается желанием отомстить или получить удовлетворение от обидчика.

*Оно начинается с безумия и заканчивается покаянием.*

*Там огонь ты зажигаешь, потому что твой враг обжигает тебя самого.*

*Когда возникает гнев, подумайте о последствиях. Скоро оно утихнет.*

*Вы думаете об объектах чувств. Развивается привязанность к этим объектам. Из привязанности рождается желание. Из желания возникает гнев. От гнева происходит заблуждение; от бреда спутанная память; от спутанной памяти разрушение разума; от разрушения разума ты погибаешь.*

*Рага или привязанность – давний спутник гнева.*

*Контролируйте гнев посредством терпения, исследования, сдержанной любви и медитации. Это мужественно и божественно. Это мудро и славно.*

*Сердиться из-за пустяков — это подло и жестоко.*

*Злой человек злится на себя, когда приходит в себя.*

*Гнев носит личный и обычно эгоистичный характер, вызванный реальным или предполагаемым причинением вреда самому себе. Негодование – это безличное и бескорыстное недовольство недостойными поступками. Чистое негодование не сопровождается сожалением и не нуждается в покаянии. Это также более контролируемо, чем гнев. Гнев обычно является грехом. Негодование часто является долгом. Мы говорим о «праведном» негодовании.*

*Рага выводит человека за пределы благоразумия и благоразумия. Ярость сильнее и приводит к неконтролируемому насилию.*

*Гнев – это глубокое и мстительное неудовольствие. Оно просто выражает кульминацию праведного и беззлобного негодования чистого существа.*

*Гнев — более сильный термин, чем негодование, но не такой сильный, как «негодование», которое пробуждается позорным в характере или поведении, и не как гнев, ярость, ярость, в которых гнев доходит до еще более высокой точки в порядке эти слова. Гнев – это внезапное чувство неудовольствия, обида – продолжающийся гнев, гнев – обостренное чувство гнева.*

## **Философия гнева**

*Общепризнано, что все без всякого исключения являются жертвами этой ужасной болезни. Действительно, контроль над гневом принесет за собой высший мир и безмерную радость. Поэтому позвольте мне сейчас подробно описать, что такое гнев, его различные формы, как он влияет на нервную систему, его точную связь со страстью и, наконец, различные практические методы, которые можно безопасно использовать для эффективного искоренения его – с корнем и ветвями. Мой единственный горячий призыв ко всем вам заключается в том, что вы приложите все усилия для искоренения этой ужасной болезни, следуя этим ценным практикам.*

*Гнев – это Вритти, или модификация, которая возникает в озере ума, когда преобладают Гуны – Раджас и Тамас. Это Раджо-Гуна Вритти. Некоторые воспринимают это как Тамо-Гуна Вритти. Это волна неприятного чувства, возникающая из Антахкараны, когда один человек недоволен другим. Другими словами, это модификация желания или страсти. Как молоко превращается в творог, так и желание превращается в гнев. Это самый грозный враг мира, знания и преданности. Это самая прямая дорога в ад.*

*Гнев — это проявление Шакти или Деви. В «Чандипате» или «Дурга Сапта-Сати» вы найдете: «Йа Деви сарвабхутешу кродхарупена самстхита, намастасйаи намастасйаи*

нарнастушай намо намах. — Я снова и снова склоняюсь перед той Дэви, которая находится во всех существах в форме гнева».

Именно Арджуна спросил Шри Кришну: «Но что заставляет человека совершать грех, о Кришна, вопреки самому себе и движимое как бы силой?» Благословенный Господь сказал: «Кама эша кродха эша роджогун-самудбхавах, Махасано махапапма видхйена-миха вауринам. Дхуменаврийате вахнирьятхаадарсо малена ча, Йатходбенаврито гарбхах татха тенедамаврिताм — Это желание, это гнев, который истекает из страсти. Знайте, что это наш враг, чудовище жадности и греха. Как пламя окутывается дымом, как зеркало пылью, и как нерожденный младенец чревом, так это окутывается тем». Гита: Гл. III-37 и 38. Затем Шри Кришна снова говорит: «Тривидхам наракасйедам дварам насанаматманах камахкродхастатха лобхастасма-детаттрайам тйаджеш— Три врата этого ада, ведущие к гибели души — похоть, гнев и жадность. Поэтому пусть человек откажется от этих трёх». Гита Ч. XVI-21

Гнев обитает в Линга Шарире (астральном теле), но он просачивается в физическое тело так же, как вода просачивается через поры на внешнюю поверхность глиняного горшка. Подобно тому, как тепло плавит свинец, как тепло и бура плавят золото, так и Кама и Кродха — согревающие факторы ума — плавят ум.

Гнев порождает восемь видов пороков. Все злые качества и действия происходят от гнева. Если вы сможете искоренить гнев, все плохие качества умрут сами собой. Восемь пороков таковы; несправедливость, опрометчивость, преследование, зависть, завладение чужим имуществом, убийство, резкие слова и жестокость.

Когда желание человека не удовлетворяется и когда кто-то стоит на пути его исполнения, человек злится. Желание трансформируется в гнев. Когда человек находится под властью гнева, он совершает всевозможные греховные поступки. Он теряет память, его разум затуманивается, а разум извращается.

«Кродхат бхавати саммохах саммохат смрити-вибхрама: Смритибхрамса буддхиначо буддхиначат пранасьяти».

«От гнева происходит заблуждение, от заблуждения потеря памяти; от потери памяти, уничтожения дискриминации; от уничтожения дискриминации он погибнет».

Гнев — величайший враг. Удовлетворенность — это сад Нандана (небесный цветок Индры), а покой — Камадхену. Поэтому примите прощение. Атман отличается от тела, Индрий, Праны и интеллекта. Оно самосияющее, неизменное, чистое и бесформенное.

Разгневанный человек совершает убийство. Он сам не знает, что именно делает. Он становится эмоциональным и импульсивным. Мужчина, когда он злится, говорит что угодно. Он будет делать все, что ему нравится. Горячее слово приводит к дракам и поножовщине. Он находится в состоянии алкогольного опьянения. Он на время теряет нормальное сознание. Он становится жертвой гнева.

Раздражение, недовольство, негодование, негодование, ярость, ярость, гнев — все это разновидности гнева, по степени интенсивности. Если человек хочет исправить другого человека и проявляет легкий гнев бескорыстно, как силу, сдерживающую и исправляющую его, то это называется «праведным негодованием» или «духовным гневом». Предположим, мужчина пристаёт к женщине и пытается оскорбить ее скромность, а прохожий рассердился на преступника, это называется «праведным негодованием» или «благородной яростью». Это неплохо. Только когда гнев является результатом жадности, эгоистических мотивов, это плохо. Иногда религиозному учителю приходится внешне проявить немного гнева, чтобы поправить своих учеников. Это неплохо. Он должен это сделать. Но он должен быть холоден внутри и горяч и порывист снаружи. Он не должен позволять гневу надолго укорениться в его антахкаране.

*Если человек очень часто становится раздражительным из-за пустяков, это верный признак умственной слабости. Когда мужчина оскорбляет вас и когда мужчина отбирает у вас одежду или пальто, если вы молчите, это положительный признак внутренней силы. Самоограничение, или самообладание – признак большой душевной силы. Легко раздражающийся человек всегда несправедлив. Им управляют порывы и эмоции.*

*Гнев набирает силу от повторения. Если это тут же остановить, человек обретает огромную силу воли. Когда гнев находится под контролем, он преобразуется в духовную энергию, которая может перемещать три мира. Подобно тому, как тепло или свет превращаются в электричество, так и гнев превращается в Оджас. Энергия принимает другую форму. Когда человек злится, энергия тратится впустую. Всю нервную систему расширяет вспышка гнева. Глаза краснеют, тело дрожит, ноги и руки дрожат. Никто не сможет остановить разгневанного человека. На какое-то время он обретает огромную силу и через некоторое время теряет сознание из-за реакции.*

*Зафиксированы случаи, когда женщины в приступе гнева убивали своих детей, кормя их грудным молоком. Когда человек злится, в кровь попадают различные яды. Из астрального тела вылетают огненные темные стрелы. Их можно ясно увидеть ясновидящим глазом. С точки зрения современной психологии, все болезни берут начало в гневе. Ревматизм, болезни сердца, нервные заболевания – все это происходит из-за гнева. Для восстановления нормального равновесия в нервной системе требуется несколько месяцев.*

*Страсть – это корень, а гнев – стебель. Сначала вам придется уничтожить корень (страсть). Тогда стебель (гнев) погибнет сам собой. Страстный мужчина более зол. Брахмачари, сохранивший свою вирию, всегда сохраняет уравновешенный ум. У него всегда крутой мозг.*

*Коренная причина гнева – невежество и эгоизм. С помощью Вичары (правильного исследования) следует устранить эгоизм. Только тогда человек сможет полностью контролировать свой гнев. Благодаря развитию противоположных добродетелей, таких как Кшама, любовь, Шанти, Каруна, дружба и т. д., гнев можно в огромной степени контролировать. Силу можно уменьшить. Только Атма-джняна может поджечь все самсары гнева и полностью искоренить их.*

*Если стремящийся контролирует гнев, половина его садханы окончена. Контроль над гневом означает также контроль над похотью. Контроль над гневом — это на самом деле контроль над разумом. Тот, кто контролирует гнев, не может совершить никакого неправильного или злого поступка. Он всегда справедлив. Очень сложно сказать, когда мужчину бросит в приступ ярости. Внезапно у него возникает непреодолимый приступ гнева по пустяковому поводу. Когда гнев принимает серьезную форму, его становится трудно контролировать. Поэтому его следует контролировать, даже когда он имеет форму небольшой пульсации в подсознании (Читта). Следует очень и очень осторожно наблюдать за своим умом. Всякий раз, когда появляется малейший симптом или признак легкой раздражительности, его нужно тут же пресечь. Тогда становится очень легко контролировать гнев. Будьте осторожны и бдительны и наблюдайте за пульсацией, только тогда вы станете мудрецом.*

*Всякий раз, когда вы чувствуете небольшое раздражение, прекратите все разговоры и соблюдайте Моуну (обет молчания). Практика Моуны ежедневно в течение одного или двух часов очень помогает контролировать гнев. Всегда старайтесь говорить приятные, мягкие слова. Слова должны быть мягкими, а аргументы – твердыми; но если будет наоборот, это приведет к разладу и дисгармонии. На каждом языке есть острый меч.*

*Если вам трудно контролировать гнев, немедленно покиньте это место и прогуляйтесь быстрым шагом. Немедленно выпейте немного холодной воды. Это охлаждает тело и разум. Повторяйте «ОМ» громко, как лев, в течение десяти минут, а затем повторяйте «ОМ ШАНТИ» мысленно или устно в течение пяти минут.*

*Подумайте о своем Иштаме. Молитесь. Повторяйте Ишта-мантру в течение десяти минут. Постепенно гнев исчезнет.*

*Выясните настоящую причину своего гнева и постарайтесь искоренить ее. Если мужчина оскорбляет вас и обзывает, вы сразу приходите в ярость. Ваша кровь становится горячей. Почему вы обижаетесь, когда он называет вас «собакой» или «ослом»? Развелись ли у вас четыре ноги и хвост, как у собаки? Почему вы радуетесь мелочам? Спросите: Что это за злоупотребление? Разве это не просто вибрация эфира? Я тело или Атман? Никто не может причинить вред Атману. Атман обидчика и подвергаемого насилию един. Действительно ли я что-нибудь получу, приняв ответные меры? Я трачу свою энергию. Я задел чувство другого мужчины. Я тревожу и загрязняю мир мыслей. Я причиняю миру реальный вред, посылая поток ненависти. Этот мир нереален. Я буду жить здесь лишь недолго. Позвольте мне вынести это оскорбление. Позвольте мне извинить его. Я буду развивать внутреннюю умственную силу и выносливость. Таким образом, вы можете очень эффективно искоренить чувство гнева. Придет время, когда вас ни капельки не будут раздражать резкие слова, ругательства и оскорбления такого рода. Вы не обратите ни малейшего внимания, если человек скажет, что такой-то человек сказал в ваш адрес плохие слова. Вы просто посмеетесь над всем этим. Раздражительный человек очень слаб и не имеет душевной силы.*

*Вы должны стараться сохранять хладнокровие даже в самых провокационных условиях. Если вы голодны и страдаете каким-либо заболеванием, вы обычно становитесь более раздражительными. Если у вас какие-то неприятности, трудности или потери, вы раздражаетесь по мелочам. Если санньяси, живущий в пещере, говорит, что он контролирует гнев, вы не можете ему поверить. Волны пока подавлены. У него нет возможности раздражаться. Если состоятся какие-то сделки, если с ним плохо обращаются, он снова проявит свой гнев. Мир — лучшая школа для обучения контролю над гневом.*

*Кандидат должен направить все свое внимание на победу над этим могущественным врагом. Саттвическая пища, джапа, регулярная медитация, молитва, сатсанга, служение, вичара, киртан, практика пранаямы и брахмачарья — все это одни из самых мощных факторов, которые открывают долгий путь к искоренению этой ужасной болезни. Для его ликвидации следует использовать комбинированный метод. Курение, мясоедение и употребление спиртных напитков делают мужчин очень раздражительными. Поэтому от них следует полностью отказаться. Будьте внимательны в выборе своей компании. Откажитесь от общения со злыми персонажами. Говорите мало. Немного перемешайте. Погрузитесь в духовную Садхану. Развивайте Кшаму (прощение), Вишва Прему (космическую любовь), Карунья (милосердие) и Нирабхиманату (отсутствие эгоизма).*

*Медитируйте утром о достоинстве терпения в течение десяти минут. Размышляйте и повторяйте мысленно формулу «ОМ ТЕРПЕНИЕ» несколько раз в день. Помните святых и их жизнь. Скажите себе: «Теперь я терпелив. С сегодняшнего дня я никогда не буду раздражаться. Я буду проявлять добродетель терпения в своей повседневной жизни. Мне становится все лучше и лучше». Почувствуйте, что у вас есть запас терпения. Подумайте о преимуществах обладания этой добродетелью и недостатках раздражительности. Вы можете потерпеть неудачу много раз, но постепенно вы разовьете терпение и станете воплощением терпения.*

*«Тот, кто способен противостоять силе желания и гнева еще до того, как покинет свое тело, — тот йогин, он благословенный человек». (Гита, гл. V-23)*

*«Те, кто свободен от желаний и гнева, кто подчинил свой ум и реализовал себя, — вокруг таких суровых людей лежит блаженство Божие». (Гита, гл. V-26)*

*Не отождествляйте себя с Вритти гнева. Когда в озере ума поднимается волна гнева, станьте свидетелем Вритти. Станьте равнодушным. Скажите себе: «Я свидетель этой модификации. Я отличен от этого Вритти. Я не имею никакого отношения к этой волне». Тогда этот Вритти умрет сам по себе. Это не будет вас беспокоить. Отождествление с Вритти является*



причиной человеческих страданий. отождествите себя с Самостью. Стойте, как лев, как зритель мысленного зверинца.

Живите в духе двух вышеупомянутых шлоков. Искоренить гнев. Проявите внутреннюю духовную силу. Осознайте Сатчитананду Атман. Слава тем, кто искоренил свой гнев и достиг познания Себя!

## **Гнев: сильнее желания**

Обычно Гнев рассматривается как следствие или аналог желания, поскольку он обычно появляется, когда желание фрустрируется. Психологически эти две вещи взаимосвязаны. Однако с точки зрения духовного садхака, чья главная задача — очистить ум, гнев — более сильный враг, чем желание. Стоит проанализировать причину поражений, которые слишком часто терпит садхака, когда он ведет войну в гнев.

Во-первых, следует помнить, что садхаке приходится вести борьбу в одиночку и без посторонней помощи. В этой встрече с Камой ему помогает Общество. Общественное мнение несет на себе основную тяжесть войны. Если он раскрывает свою Каму в ее предосудительной форме, он падает в глазах тех, чье хорошее мнение он ценит. Клевета со стороны недоброжелателей ранит его тщеславие. Быть упреком со стороны друзей больно. Ему неприятно думать о себе плохо даже со стороны тех, к кому он равнодушен. Все эти мысли являются положительным подспорьем в его умственной борьбе с Камой. Совсем иначе обстоит его состояние, когда он пытается побороть гнев. Проявление вспыльчивости не рассматривается обществом как моральное правонарушение. Провокация выдвигается как предлог и оправдание предосудительных вспышек гнева, и воспринимается снисходительной общественностью как смягчающее обстоятельство. Общество, кажется, стоит на месте, сложив руки на груди, когда разгневанный человек злится, злится или приходит в ярость. Кажется, что «общество» даже приходит в лагерь врага и подстрекает его (гнев) наносить все более и более сильные удары, чтобы полностью одолеть одинокую жертву. Нередко можно найти немало тех, кто раздражает и без того разгневанного человека просто ради удовольствия увидеть его в ярости. Люди настолько бессердечны по своей природе, что им приятно смотреть на выходки сумасшедшего, а разница между рассерженным человеком и маньяком заключается лишь в степени. В результате духовный садхака, когда его атакует гнев заклятого врага, слишком часто оказывается побежденным. Кажется, что «общество» даже приходит в лагерь врага и подстрекает его (гнев) наносить все более и более сильные удары, чтобы полностью одолеть одинокую жертву. Нередко можно найти немало тех, кто раздражает и без того разгневанного человека просто ради удовольствия увидеть его в ярости. Люди настолько бессердечны по своей природе, что им приятно смотреть на выходки сумасшедшего, а разница между рассерженным человеком и маньяком заключается лишь в степени. В результате духовный садхака, когда его атакует гнев заклятого врага, слишком часто оказывается побежденным. Кажется, что «общество» даже приходит в лагерь врага и подстрекает его (гнев) наносить все более и более сильные удары, чтобы полностью одолеть одинокую жертву. Нередко можно найти немало тех, кто раздражает и без того разгневанного человека просто ради удовольствия увидеть его в ярости. Люди настолько бессердечны по своей природе, что им приятно смотреть на выходки сумасшедшего, а разница между рассерженным человеком и маньяком заключается лишь в степени. В результате духовный садхака, когда его атакует гнев заклятого врага, слишком часто оказывается побежденным. Люди настолько бессердечны по своей природе, что им приятно смотреть на выходки сумасшедшего, а разница между рассерженным человеком и маньяком заключается лишь в степени. В результате духовный садхака, когда его атакует гнев заклятого врага, слишком часто оказывается побежденным. Люди настолько бессердечны по своей природе, что им приятно смотреть на выходки сумасшедшего, а разница между рассерженным человеком и маньяком заключается лишь в степени.

Во-вторых, действуют определенные чувства, которые прикрываются покровом добродетелей и сбивают с толку неосторожного духовного странника. Одно из таких называется

самоуважением. Забывая о фундаментальной истине, согласно которой стремящийся должен быть равнодушен как к похвале, так и к порицанию, он опирается на самоуважение – в конце концов, это скользкая и ненадежная точка опоры – и в своей чрезмерной тревоге защитить его, не замечает скрытого подхода. своего врагского гнева, пока не станет слишком поздно. «Любовь к стране». «Долг перед собственной женой и детьми», «забота о нуждающихся и бедных» ошибочно рассматриваются как оправдание гнева. Какова бы ни была ценность этих чувств с точки зрения общества или нации, они не должны затуманивать понимание духовного садхака, единственной целью которого должно быть завоевание его разума.

Гнев, как и лихорадка, является симптомом, показывающим, что во внутреннем механизме что-то пошло не так. Ментальный механизм нагревается из-за отсутствия своевременной смазки. Самая эффективная из всех смазок — Самоанализ или Отражение. Даже самый разгневанный человек осознает свою глупость после того, как его гнев иссякнет. Именно тогда он начинает размышлять о том, что он сделал. Если бы это размышление пришло к нему до того, как он рассердился, он бы вообще не рассердился. Но это было бы возможно только в том случае, если бы он поразмыслил или самоанализ над своей привычкой. Привычка должна быть сформирована своевременно, если мы хотим предотвратить зло.

## **Причина гнева**

Гнев делает каждого своим рабом и жертвой. Это разрушает дружбу даже самых близких друзей. Оно даже побуждает жен ссориться со своими мужьями и заставлять их подавать иски. Это всех волнует. Он более или менее господствует над всем миром, а также над Дэватами.

Гнев уничтожает разум и заставляет человека делать то, о чем невозможно и мечтать. Под влиянием гнева человек оскорбляет, оскорбляет и даже убивает своего отца, брата, жену, Гуру или короля, а потом раскаивается.

Гнев побудил даже Ханумана, самого могущественного брахмачари, сжечь Ланку. Он потерял понимание и затем раскаялся: «Увы! Я сжег всю Ланку под влиянием гнева. Этот огонь мог сжечь и Мать Ситу. Что мне теперь делать? Как я могу вернуться без Джанаки Деви? Я стал жертвой гнева. Насколько силен гнев? Я могущественный Брахмачари. Я уничтожил страсть до самого корня и ветви, но все же не обуздал гнев. Как это мощно! Это сильнее страсти».

Слишком большая потеря спермы является основной причиной раздражительности и гнева. Страсть – это корень, а гнев – стебель. Вам придется сначала уничтожить корень (страсть), затем стебель (гнев) умрет сам собой. Страстный мужчина более зол. Человек, растративший свою семенную энергию, вскоре начинает раздражаться даже по мелочам. Брахмачари, сохранивший свою вирию, всегда сохраняет уравновешенный ум. У него всегда крутой мозг.

Искоренить гнев. Проявите внутреннюю духовную силу. Осознайте Сатчитананду Атман. Слава тем, кто искоренил свой гнев и достиг познания Себя!

## **Советы по контролю над гневом**

1. Будьте бдительны. Молитесь. Делайте больше Джапы. Практикуйте Вичару. Следите за своим умом. Молчи. Соблюдайте Моуну ежедневно в течение часа. Забудь и прости. Переносить оскорбления и травмы. Соблюдайте Брахмачарью.
2. Видеть Бога во всем. Подчинитесь воле Божией. Тогда вы не сможете злиться.
3. Утром размышляйте о достоинстве терпения. Проявите это в течение дня. Дайте обет: «Я буду практиковать выносливость и Кшаму (прощение) в течение дня».

4. *Говорите мило. Говорите мало.*
5. *Немного перемешайте. Иметь приятную компанию. Имейте Сатсангу. Читайте духовные книги.*
6. *Вспомните жизни таких святых, как Эканатх, аванти-брамин из одиннадцатой скандхи Бхагаваты. Вы получите вдохновение. Вы разовьете любовь и Кшаму.*
7. *Откажитесь от спиртных напитков, мяса и табака.*
8. *Помните шлоки Гиты, описывающие гнев как чудовище и врата в ад. (гл. III-37 и гл. XVI-21).*
9. *Если вам трудно контролировать гнев, немедленно покиньте это место. Совершите долгую прогулку. Пить холодную воду. Повторите «Ом Шанти» 10 раз. Выполните джапу своей Ишта-мантры или посчитайте от 1 до 30. Гнев утихнет.*
10. *Станьте свидетелем Вритти гнева. Будьте к этому равнодушны. Не отождествляйте себя с ним. Отождествите себя с Атманом. Наполните разум идеями любви, радости и т. д.*
11. *В значительной степени развивайте терпение. Люди выходят из себя, когда становятся нетерпеливыми. Позвольте уму постоянно думать о противоположности гнева, о добродетели терпения. Это Праतिпакиша Бхавана, метод раджа-йогов.*
12. *Не давайте волю гневу. В первую очередь контролируйте тело. Иметь физический контроль. Практикуйте это снова и снова. Регулярно занимайтесь джапой, медитацией и киртаном. Это придаст вам большую внутреннюю духовную силу.*
13. *Еда во многом влияет на раздражительность. Возьмите молоко, фрукты, мунг-ки-дал, творог, шпинат, ячмень, арахис, пахту. Не берите морковь, лук, чеснок, цветную капусту, масур-ки-дал и голень.*
14. *Соблюдайте Моуну два часа в день. Время от времени наблюдайте за Моуной целый день. Это позволит сдержать речевой порыв. Когда мужчина волнуется, он говорит всё и вся. Он не имеет контроля над органом речи.*
15. *Прана обвивает ум, как лиана. Пранаяма ведет к контролю ума. Пранаяма остановит речевой импульс. Это даст вам обильную энергию для сдерживания гнева.*
16. *Не спорьте много. Не возражайте. Всегда говорите ласково. Не используйте оскорбительные слова. Станьте человеком размеренных слов. Если мужчина оскорбляет или оскорбляет вас, молчите. Отождествите себя с Атманом. Атман во всем один и тот же. Его никогда нельзя обидеть или оскорбить.*
17. *Ведантист отрицает тело и ум как иллюзорные оболочки. Он выполняет Вичару, спрашивает: «Кто я?» и практикует «Нети-нетти» «не это, не это». «Я не тело». «Я не против». «Чиданандарупах Шивохам». «Я блаженный Шива или Атман». Он отождествляет себя с Брахманом или Атманом, Вечным. Мир для него нереален. Он воспекает ОМ, поет ОМ, выполняет джапу ОМ, медитирует на ОМ и черпает силу души и духовную силу.*
18. *Если вы будете развлекать Митью Дришти, Дошу Дришти, если вы посмотрите на недостатки гнева и преимущества терпения, вы никогда не разозлитесь.*
19. *Комбинированный метод более эффективен. Если один метод не сработал, прибегните к комбинированному методу. Делайте Джапу, Пранаяму. Иногда делаю Вичару.*

## ***Песня гнева***

*Гнев очень силен; оно может разрушить весь Тапас.  
Это подчинило Дурвасу. Он завоевал Ягьявалкью.  
Это враг мира. Это враг знания.  
Оно рождено Раджо-Гуной; раздражительность — еще одна форма.  
Оно всепоглощающее. Это все мощно.  
Это врата ада. Он разрушает Атмическую Жемчужину.  
Когда желание не удовлетворяется, оно проявляется в озере ума.  
Это делает Дживу бессмысленной, заставляет ее совершать все адхармы.  
Это приводит его в еще большую ярость. Это делает его его рабом.  
Это делает его совершенно слепым. Из-за этого он теряет понимание.*

## ***У гнева есть смысл существования***

*Если нет желания,  
не будет и деятельности;  
Весь мир остановится.  
Но тебе придется обратить все желания  
В одно сильное желание, Мумукиутва.  
Гнев имеет свою пользу.  
Мать наказывает ребенка за его исправление.  
Король наказывает преступника за его исправление. Гнев дает защиту.  
Превратите Моху в привязанность к Богу.  
Превратите жадность к деньгам в щедрость и благотворительность.  
Вы будете возвышены.*

## ***Формы ненависти***

*Ревность — это ненависть.  
Гнев — это ненависть  
. Гхрина — это ненависть  
. Иршья — это ненависть.  
Асуйя — это ненависть.  
Амарша — это ненависть.  
Устраните ненависть посредством любви,  
молитвы, джапы, служения и медитации.*

## ***Бумеранг***

*Гнев действует как бумеранг,  
потому что он ранит человека  
, который злится.  
Оно возвращается к разгневанному  
И вредит ему.  
Поэтому контролируйте гнев  
Кшамой, любовью, исследованием и служением.*

## ***Вредные последствия гнева***

*Гнев рождается из невежества.  
Гнев — это модификация желания.  
Гнев возникает от скупости, эгоизма.  
Гнев возникает, когда человека оскорбляют, ругают, критикуют,*

когда указывают на его недостатки.

Гнев возникает, когда желание  
не удовлетворено.

Гнев приходит, когда кто-то  
стоит на пути  
удовлетворения желания.

Гнев проявляется от любви  
к собственному мнению.

От желания, чтобы его почитали.

От воображения, что человек  
Мудрее и выше всех.

Гнев мешает разуму.

Гнев затуманивает понимание

И отравляет кровь, нервы и всю систему.

Уничтожьте гнев посредством любви, прощения, исследования, преданности, различения.

Мудрость, молитва, служение, саттвическая пища.

Самоотверженность, отсутствие желаний,

Джапа, медитация, Нитья-Дришти,

Доша-Дришти и Танмая-Дришти.

## **Диалог о гнев**

Гнев : Я сделаю людей слепыми и глухими. Я одолею их гневом и задушу их яростью. Я поймаю даже мудрецов. Они не будут ни прислушиваться к тому, что касается их собственного счастья, ни размышлять о том, что они прочитали в Священных Писаниях.

По моему наущению Индра убил Вритру, сына Тваштры; Господь Шива отрубил голову Брахме; Кошика убил сыновей Васишти. В одно мгновение я могу уничтожить даже учёных, знаменитых, внимательных к обязанностям, милосердных и могущественных властителей.

Я могу вселить ярость, негодование, гнев, негодование в умы всех в мгновение ока. Я очень силен. Я нарушу Тапас стремящегося и даже йогов и разрушу спокойствие.

Джива : Увы, кто мне теперь поможет?

Кшама : Я сделаю. Я вырву ядовитый зуб этого демона Гнева.

Вишва Према : Я сделаю это. А я — вода, чтобы погасить огонь гнева.

Вивека : Я сделаю. Когда я поднимаюсь, гнев умирает.

## **История садху, который контролировал гнев**

Это Кутир знаменитого Сантананды. Посмотрите на красочную доску с надписью: ЭТО ОБИТЕЛЬ САНТААННДЫ, КОТОРЫЙ ПРИОБРЕЛ ПОЛНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ. «Приходите, давайте получим даршан такого Махатмы», — сказал благочестивый человек своему другу.

«О нет, не так-то легко контролировать гнев. Не обманывайтесь. Что вы получите от даршана этого гордого человека, рекламирующего свое бесстрашие? Если хотите, вы можете войти и получить даршан великой души! Но, пожалуйста, оставайтесь там до вечера; а потом скажи мне, будешь ли ты по-прежнему восхищаться божественной душой. Я ухожу." И он ушел.

Когда благочестивая душа вошла в Кутир, он еще не подозревал, что его друг отправился собирать Подстрекателей Раздражение.

*«Махарадж, — сказал благочестивый человек, простираясь ниц перед Махатмой, — какой великой и божественной душой вы являетесь, раз овладели этим грозным врагом человека, Гневом. В трёх мирах нет никого равного тебе».*

*— Даже так, мой друг. Человек, победивший гнев, превосходит Брахму, Рудру и Индру; ибо даже их часто одолевал гнев».*

*«Махарадж, не подскажете ли вы мне, как контролировать гнев?»*

*«О да, с радостью. Пожалуйста, останься со мной и служи мне. Даже благодаря такому служению Махатмам ты преодолеешь гнев».*

*И благочестивый человек стал учеником Махатмы.*

*Вошел еще один молодой человек: «Махарадж, вы Махатма, контролирующий гнев?»*

*«О да, разве ты не видел доску снаружи?»*

*— Да-да, расскажи, пожалуйста, как тебе это удалось?*

*«Моей сильной силой воли. Нет ничего, чего не смог бы сделать человек с сильной волей.*

*"Замечательный. Спасибо." Молодой человек покидает коттедж.*

*Почти мгновенно входит еще один молодой человек. «Махарадж, вы контролируете гнев?»*

*«О да, разве ты не видел доску снаружи?»*

*— Да-да, расскажи, пожалуйста, как тебе это удалось?*

*«Медитацией на всепроникающем Бессмертном Санта-Атмане, который обитает во всех существах. Когда одно Я пронизывает все, как можно злиться на другого, как можно оскорблять другого и как можно вредить или ранить другого? Благодаря длительному размышлению над этой великой истиной я преодолел гнев, разрушающий покой человека».*

*"Замечательный. Спасибо." Молодой человек покидает коттедж.*

*Мгновенно появляется еще один молодой человек.*

*«Махарадж, ты полностью уничтожил гнев?»*

*«О да, разве ты не видел доску снаружи?»*

*«Да, да, Махарадж. Но как тебе это удалось?»*

*«Давай, садись. Я скажу тебе. Видите ли, страсть и гнев — дети-близнецы Раджо Гуны. Теперь, если вы настойчиво и старательно культивируете в себе Саттву, вы сможете полностью искоренить эти раджасические качества! Я ел саттвическую пищу. Меня всегда развлекали саттвические мысли. Я произнес саттвические слова, полные любви, правды, заботы и доброты. Я практиковал Саттвический Тапас. Я занимался саттвической благотворительностью. Я всегда изучал священные тексты, которые увеличивали Саттву в уме. Я живу и постоянно двигаюсь в саттвической атмосфере. С помощью Пранаямы я также увеличил саттвическое содержание моего ума. Друг, это долгая и тяжелая борьба. Но наконец-то я достиг цели. Я достиг успеха в своей Садхане. Теперь я воплощение Саттвы. Я полон любви; гнев исчез».*

*"Чудесно, спасибо." Молодой человек покидает коттедж.*

*Тут же входит еще один мужчина.*

«Махарадж, вы контролируете гнев?»

«О да, разве ты не видел доску снаружи?»

— Да-да, но я хочу знать, как ты этого добился.

«Я хочу выйти на улицу, чтобы ответить на зов природы. Но неважно, мой долг перед тобой, мое собственное Я, важнее. Я открою вам секрет. Понимаете; гнев имеет различные формы. Вы полностью осознаете самую грубую форму. Кровь кипит; глаза налиты кровью! Тело сильно нагревается; конечности дрожат; губы дрожат; кулаки сжаты; и мужчина в ярости заикается и подбирает слова.

Более тонкая форма раздражительности, о которой вы знаете. В более легкой форме все симптомы, которые я только что описал, присутствуют и здесь. Еще более тонким является недовольство. Это гордость, смешанная с гневом. Резким словом или ворчанием вы отмахиваетесь от «неприятности». Все это формы гнева. В чрезвычайно тонких формах гнев превращается в праведное негодование и жалость. Человек, который думает, что он всегда прав, дает волю тому, что он называет праведным негодованием, чтобы защитить Дхарму. Если нет, то он по-барски жалеет обидевшего его человека. «Теперь я преодолел все эти формы гнева. Даже саттвическое праведное негодование и жалость меня сейчас не беспокоят. Сначала я контролировал грубые формы гнева. Гнев возник в уме и там же утих. Затем с помощью медитации я контролировал эти тонкие волны раздражительности. Усердным развитием чувства единства я преодолел форму неудовольствия и гнева. Я воспитал в себе равнодушие к злым людям и тем самым преодолел вспышки праведного негодования и жалости. Теперь я сияю как Сантананда, излучая всем мир и счастье».

«Спасибо, Махарадж, чудесно». Юноша уходит, переступив на пороге следующего. Сантанандаджи поднялся со своего места и еще раз попытался покинуть зал, когда к нему обратился следующий молодой человек. «Махарадж, одну минутку. Ты справился с гневом?»

Слегка повышенным голосом Сантанандаджи сказал: «Да, почему ты задаешь этот вопрос? Разве ты не видел доску снаружи?»

«Да, Махарадж. Но я хочу знать, как я могу это сделать».

"Я скажу тебе. Выпейте стакан холодной воды, когда почувствуете, что у вас повышается настроение. Или посчитайте от одного до двадцати. Или немедленно покиньте это место.

И Сантанандаджи попытался покинуть зал вместе с молодым человеком, когда влетел следующий.

«Махарадж, удалось ли вам контролировать гнев и как?»

Заметно затронуто это раздражение. «Только для того, чтобы избежать этого постоянного повторения правды, я объявил об этом на доске снаружи. Я также рассказал об этих методах нескольким людям».

«Но я хочу услышать из твоих святых уст».

"Все в порядке. Наблюдайте за Моуной: вы сможете контролировать гнев».

«Спасибо, Махарадж».

«Смотри, — сказал Сантанандаджи, обращаясь к благочестивому человеку, который пришел первым и наблюдал за всем этим, — проследи, чтобы никто не вошел в Кутир в течение некоторого времени, пока я не отвечу на зов природы, не приму ванну, не поем и не отдохну».

*«Махарадж, если я начну им мешать, они поссорятся со мной, и я выйду из себя. Я не буду этого делать. Я хочу быть твоим истинным учеником».*

*Тут же внутрь ворвался другой молодой человек: «Махарадж, ты полностью искоренил гнев. И как?»*

*Сантананджи, обращаясь к первому ученику; «Пожалуйста, попросите его уйти. Мне нужно срочно ответить на зов природы».*

*«Но не поделишься ли ты со мной своими секретами, Махарадж?» — умолял последний прибывший.*

*«Я не буду его выгонять. Почему я должен выходить из себя?» — сказал первый ученик.*

*«Я выгоню вас обоих из своего дома», — взревел Сантананда. «Непутёвый молодой человек беспокоил меня целый день, не давая мне ни минуты передышки. Как ты думаешь, кто я? Патефонная шкатулка или радиоприемник? Я говорил вам один раз и не раз, что преодолел гнев. И эти люди приходят снова и снова, чтобы беспокоить меня. Уходите все и больше меня не увидите. Если ты останешься здесь еще на минуту, я убью тебя. Вот возьми это и уходи, если не веришь, что у меня хватит сил справиться с тобой». Он дает двум молодым людям пощечину, выгоняет их и запирает дверь.*

*Снаружи ждал друг благочестивого человека. «Получали ли вы даршан великого Махатмы, который контролировал гнев? Вы удовлетворены?» - сказал он благочестивому человеку, который пришел получить даршан Махатмы. «Управлять гневом не так-то просто. Контролировать его можно только по Милости Божией. Необходима постоянная практика смирения. Эго должно быть подавлено. Космическую любовь необходимо культивировать. Бескорыстное служение должно практиковаться непрерывно и неутомимо. Даже тогда семя гнева будет спрятано в груди. Вы не знаете, где оно прячется. Посредством Джяпы, медитации и непрерывной Садханы с Ишварапранидханой или самоотдачей Господу; постоянной молитвой «О Господи! Я ничего; Да будет Воля Твоя» и «Господи, даруй мне свободу от всякого порока», — сможете пригласить Его Преосвященство. Затем, когда будет реализовано всепроникающее Я и достигнута Джнана, тогда и только тогда этот величайший враг человека, гнев, будет полностью уничтожен. Ну ну; в любом случае этот Сантананда добился некоторого успеха в своей садхане. Он также дал нам ценные советы о том, как контролировать гнев. Мы все в выигрыше. Он потерпел неудачу только потому, что, хотя он и сдерживал гнев до определенной степени, он позволил тщеславию вырасти в нем в такой же степени. Гнев принял в нем лишь форму тщеславия. Эго принимает различные формы. Все эти формы различаются только по названию. О том, кто обнаруживает тайники этого грозного эго и посредством безжалостного исследования природы Эго и природы Самости, которая является Реальностью, стоящей за этим ложным эго, можно сказать, что он и только он один контролирует гнев. Он не только уничтожит гнев, но он бы уничтожил все пороки. Он будет скромным, простым и божественным, воплощением любви и сострадания. Приходите, мы продолжим поиски такой божественной личности. Его даршан очистит нас. Его служение поднимет нас на божественные высоты».*

## ***Двенадцать посланий Шивананды***

***я***

### ***Совершенство в йоге***

*Дитя Нектара,*

*Вы можете стать совершенным йогом, когда коснетесь уровня сверхсознания.*

*Мысли о прошлом и тревога о будущем являются помехой в медитации.*



*Когда беспокойные волны ума утихают, постепенно возникает божественное Блаженство.*

*Высшее благо – это видение Истины Вечной и Нетленной в своем собственном Я.*

*Пусть ты сияешь как динамичный йог.*

*Да благословит Вас Господь.*

*–Шивананда*

## **II**

### ***Динамика движущей силы***

*Бессмертный Атман,*

*Духовность является движущей силой эволюции. Пламя Дживы хочет присоединиться к своему источнику – Пара Брахману.*

*Функция откровения начинается тогда, когда прекращается функция разума.*

*Вооружитесь щитом дискриминации. С помощью медитации создайте в жизни спокойствие, силу, покой и мир.*

*Да благословит вас Господь.*

*–Шивананда*

## **III**

### ***Истинная благотворительность***

*Быть добрым и любящим – это благотворительность.*

*Забыть и простить причиненный вам вред – это милосердие. Доброе слово, сказанное страдающему человеку, – это милосердие.*

*Даже небольшая медитация спасает человека от страха смерти.*

*Духовный прогресс измеряется не сиддхами или способностями, а только глубиной вашего блаженства в медитации.*

*Да благословит вас Господь.*

*–Шивананда*

## **IV**

### ***Процесс йоги***

*Цель жизни – реализация сущностной Божественности в человеке. Наука йоги указывает путь.*

*Йога – это прежде всего процесс самокультуры. Практика йоги дарует богатую и полноценную жизнь.*

*Практика самоограничения, душевного равновесия, правдивости, сострадания, чистоты, самоотверженности и медитации составляет процесс йоги.*

*Да благословит вас Господь.*

**В**

## **Этическая основа йоги**

*Этическая дисциплина является необходимой предпосылкой философского исследования и Самореализации.*

*Этика представляет собой исследование природы добра и занимается анализом концепций добра и зла, добродетели и порока, добра и зла. Добро – это любовь в действии.*

*Высшее добро – это Бог. Добро – добродетель, доброжелательность.*

*Да благословит вас Господь.*

—Шивананда

**VI**

## **Сущность духовной жизни**

*Мирная, благоприятная и красивая, сияющая, вечно чистая и бессмертная — это природа внутреннего сознания, Атмана, пронизывающего все творение.*

*Осознание этого внутреннего сознания является сутью Духовной жизни.*

*Устраните все негативное и развивайте все возвышенное и хорошее.*

*Да благословит вас Господь.*

—Шивананда

**VII**

## **Ты это**

*Самореализация – это не состояние несуществования или просто пустоты. Это здесь и сейчас. Ничего не нужно достигать заново. Вам не нужно достигать Атмана или Высшего Я. Вы действительно Атман.*

*Самореализации мужчины и женщины могут достичь, живя в мире и выполняя свои повседневные обязанности.*

*Да благословит вас Господь.*

—Шивананда

**VIII**

## **Пособия для самореализации**

*Брахман, или высшее «Я», можно постичь с помощью этого метода прямого видения или интуиции, хотя и невозможно познать обычными рациональными методами.*

*Бескорыстие, любовь ко всем существам и любовь к Богу — три средства, способствующие Самореализации.*

*Без соответствующей подготовительной дисциплины невозможно понять и открыть истины Упанишад или Веданты.*

*Да благословит вас Господь.*

*—Шивананда*

## **IX**

### ***Вершина преданности***

*Знайте, что Господь — Единственная Реальная вещь среди нереальных вещей.*

*Помните Бога. Всегда повторяйте Его Имя. Медитируйте на Него. Почувствуйте Его Присутствие повсюду.*

*Доверьтесь Господу. Отдайтесь Ему.*

*Он благословит вас миром, блаженством, изобилием, процветанием, бессмертием, здоровьем и успехом.*

*Да благословит вас Господь.*

*—Шивананда*

## **Икс**

### ***Йога Синтеза***

*Великая цель человеческой жизни — достичь Бога. Имейте одно сильное желание достичь Богореализации.*

*Через жизнь служения, преданности, очищения, благотворительности, садханы и медитации достигните высшей Самореализации и пребывайте в Высшем Блаженстве, Парамананде.*

*Да благословит вас Господь.*

*—Шивананда*

## **XI**

### ***Путь к миру***

*Мир Вечного — это постоянный Мир, который всегда один и тот же. Мир — это счастливое, естественное состояние человека.*

*Самоотверженность, отсутствие желаний, непривязанность, свобода от «своего» и жажды, преданность Богу, самоограничение, контроль над чувствами и умом приносят счастье и душевное спокойствие.*

*Мир Божий наполняет ваше сердце. Осознайте этот высший мир посредством преданности и медитации.*

*Да благословит вас Господь.*

*—Шивананда*

## **XII**

## ***Вера привлекает благодать***

*Ни искусство, ни наука, ни эрудиция не нужны, чтобы приблизиться к Богу или осознать Его. Что необходимо, так это чистое сердце с любовью и преданностью Богу, сердце, решительно настроенное обратиться к Нему одному, только ради Него и любить Его Одного.*

*Основой духовной жизни является абсолютная вера в Бога. Это вскоре привлечет великую благодать от Бога.*

*Да благословит вас Господь.*

*—Шивананда*