

# ПОКОРЕНИЕ СТРАХА

К

**ШРИ СВАМИ ШИВАНАНДА**

## **ПУБЛИКАЦИЯ ОБЩЕСТВА БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ**

Пятое издание: 1997 г.

(2000 копий)

Издание World Wide Web (WWW): 1997 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**

- [ПРЕДАННОСТЬ](#)
- [ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА](#)
- [ПРЕДИСЛОВИЕ](#)
- [ВСЕ О СТРАХЕ](#)
  - [1. Поднимитесь! О Человек!](#)
  - [2. Что такое страх?](#)
  - [3. Причина страха](#)
  - [4. Страх и рага](#)
  - [5. Воображаемые страхи](#)
  - [6. Фобии](#)
  - [7. Не порождайте самскар «Пучанди» или «Хова»](#)
  - [8. Страх в различных формах](#)
  - [9. Победа над страхом](#)
- [МЕТОДЫ ИСКОРЕНЕНИЯ СТРАХА](#)
  - [1. Победа над страхом](#)
  - [2. Ощущение присутствия Бога](#)

**ПОСВЯЩЕНО**

**ВСЕ ВЕЛИКИЕ, БЕССТРАШНЫЕ, ГЕРОИЧЕСКИЕ ДУШИ  
, КАК ДХРУВА, ПРАХЛАДА, ВИРА АБХИМАНЬЮ,  
АНГАДА, АНДЖАНЕЙЯ, САВИТРИ,  
ШИВАДЖИ, РАНА ПРАТАП, РАНИ ЛАКШМИБАЙ  
И ДРУГИЕ ЧАСТИ ИХ ХРАБРОГО БРАТСТВА.**

**ПУСТЬ ЧИТАТЕЛИ ПОСЛЕДУЮТ ИХ ВДОХНОВЛЯЮЩЕМУ  
ПРИМЕРУ И ДОСТИГНУТ СВОБОДНОГО И БЕССТРАШНОГО  
СОСТОЯНИЯ КАЙВАЛЯ  
МОКША САМРАДЖЬЯ ЧЕРЕЗ ВЫСШИЙ  
ОПЫТ АДВАЙТА БРАХМЫ**

---

**ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

Мы с большим удовольствием представляем публике расширенное издание буклета «Покорение страха». Его прежнее издание было слишком кратким и неадекватным. Отсюда ощущалась очевидная необходимость более тщательного и детального рассмотрения предмета. Настоящая работа успешно и в интенсивной и более заметной форме удовлетворяет эту потребность.

Книга разделена на два раздела: «Все о страхе» и «Методы искоренения страха». В первом разделе книги было дано подробное описание различных аспектов страха. В нем рассматриваются различные причины страха, его тонкие проявления и действие у разных людей с разным темпераментом в разных обстоятельствах, его последствия, подсознательные впечатления и т. д. Второй раздел посвящен различным методам искоренения страха: Пратипахшабаха или метод самовнушения раджа-йоги, практика ощущения присутствия Бога, преданность Богу и медитация на бесстрашном Атмане – все это помогает победить страх.

Мы уверены, что эта брошюра станет большим подспорьем для всех и каждого, помогая им преодолеть комплекс страха и развить важную добродетель – Мужество.

**ОБЩЕСТВО БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ**

---

**1. Бхартрихари о бесстрашии**

*B::ḍg:ḍ r:ḍg:B:y:ö kUl:ḍ cy:Øet:B:y:ö ev:¶:ḍ n:ār:al:a»y:ö .  
m:an:ḍ dōny:B:y:ö b:l:ḍ erp:ØB:y:ö -p:ḍ j:ray:a B:y:m:Ī .. S:as\*:ḍ v  
: aedB:y:ö g:ØN:ḍ K:l:B:y:ö kay:ḍ kát:ant:a»y:ö .  
s:v:üö v:st:Ø B:y:aenv:t:ö B:Øev: n:àN:aö v:òragy:m:ḍv:aB:y:m:Ī ..*

*bhoge rogabhayaü kule cyutibhayaü vitte nṣpàlādbhayaü |  
мане даиньябхайау бале рипубхайау веревка джарайа бхайам ||*

÷àstre vādibhayai giḥe khalabhayai kàye kṣàntàdbhayai |  
сарвау васту бхайанвитау бхуви нчоау ваирагьямевабхайам ||

*В наслаждении есть страх болезни; в социальном положении возникает страх упасть; в богатстве — страх перед (враждебными) королями; в чести — страх унижения; у власти есть страх перед врагами; в красоте — страх старости; в библейской эрудиции присутствует страх перед противниками; в добродетели есть страх перед клеветниками; в теле — страх смерти; все в этом мире, что касается людей, сопровождается страхом; само по себе отречение ведет к бесстрашию.*

( Вайрагья-Шатакам )

## 2. Упанишады о бесстрашии

e³⁄⁴t:iy:a³⁄⁴ò B:y:ö B:v:et: ..

двитаядвай бхайау бхавати ||

«Существует страх двойственности». (Только недвойственность бесстрашна). (Брих. Уп. I. 4.2).

AB:y:ö v:ò j:n:k )apt::ð|s:iet: h:ðv:ac: y:awv:lVy:H ..

абаяу ваи джанана прпто.асати ховача йаджавалкьях ||

«Ягьявалкья сказал: О Джанана! Ты достиг бесстрашного (Брахмана)». (Брих. Уп. IV. 2..4).

AB:y:ö v:ò b:ÒÉaB:y:ö eh v:ò b:ÒÉ B:v:et:y: Ov:ö v:ðd ..

абхайау ваи брахмабхайау хи ваи брахма бхавати йа эвау веда ||

«Брахман бесстрашен; тот, кто знает это, становится бесстрашным Брахманом». (Брих. Уп. IV. 4. 25).

y:t::ð v:ac::ð en:v:t:ünt:ð A)apy: m:n:s:as:h .  
A:n:ndö b:ÒÉN::ð ev:³⁄⁴an:Î n: eb:B:ðet: kÛt:Á:n: ..

йато вако нивата^ ^рте апрапья манаса саха |  
ànandaau brahmaòo vidvàn na bibheti kuta÷cana ||

«Не достигнув Его, речь и ум возвращаются обратно. Тот, кто познал это Блаженство Брахмана, вообще ничего не боится». (Тайтт. Уп. II. 9)

## 3. Будь смелым, друг

Трудности, невзгоды и печали  
— Кармическое Очищение;  
Они вселяют милосердие в сердце,  
Они больше обращают разум к Богу,  
Они являются скрытыми благословениями,  
Они помогают вашей эволюции,  
И укрепляют вашу волю и силу выносливости,  
Они делают вас более мудрыми и бесстрастными.

*Соберись мужество и сила,  
Нил отчаянный Друг!  
Черпайте силу изнутри,  
Смело двигайтесь вперед,  
Не оглядывайтесь назад,  
Будьте регулярны в своей медитации,  
Станьте свидетелем или Драштой,  
Отождествляйтесь с Бессмертным Я.*

*Вы рождены для высших дел,  
Вас ждет блестящее будущее,  
Прилежно занимайтесь йогой,  
Раскройте все скрытые способности,  
Не поддавайтесь мужественности,  
Страхните малодушие,  
Встаньте, будьте смелы и веселы,  
Радуйтесь, наслаждайтесь и будьте блаженны.*

*Ты не это тело,  
Ты бессмертный Брахман,  
Ты вечный Атман,  
Ты безболезненная Душа,  
Ты блаженный Сварупа,  
Ты Всесовершенный Чайтанья,  
Ты непобедимый Господь господствующих.*

---

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

*Страх – великий враг человека. Это враг его прогресса. Это нарушает его покой и гармонию. Это высасывает или истощает его жизненные силы и энергию. Это истощает нервную систему ее запаса энергии. Это порождает слабость.*

*Страх бывает двух видов: естественный или рациональный страх, когда возникает угрожающая ситуация, угрожающая жизни; и неестественный или необычный страх, не имеющий объективной реальности.*

*Происхождение большинства невротических страхов можно проследить в детстве. Семена страха могут дремать в детстве, в подсознании. Они прорастают через некоторое время, в период кризиса или стресса.*

*Панический страх более заразен, чем брюшной тиф или холера. Атомные бомбы вызывают жуткий панический страх. Люди покидают свои дома и переезжают в деревни.*

*Тревога и беспокойство являются следствием страха. Какой-то страх прячется в подсознании. Итак, человек беспокоится о себе. В уме сохраняется постоянное напряжение и напряжение. Если страх высвободится или рассеется, он обретет душевное спокойствие.*

*Нормальный страх – это здорово. Это прокладывает путь к прогрессу. Это сохраняет жизнь. Директор боится школьного инспектора. Он очень заинтересован в обучении мальчиков. Все мальчики успешно сдают экзамены. Машинист железной дороги боится своего начальника. Он очень внимательно относится к своим обязанностям. Никакого столкновения не происходит. Врач боится испортить плохую репутацию. Он очень заботится о своем пациенте. Он проводит исследования. Он спасает множество жизней. Он также становится известным врачом.*

*Психологи придерживаются мнения, что абсолютного бесстрашия быть не может и что для победы над страхом можно приложить лишь решительные усилия. Это неверно. У психологов нет трансцендентального опыта. Совершенный мудрец, обладающий знанием Брахмана, абсолютно бесстрашен. Упанишады громовым голосом заявляют: «Познавший бесстрашного Брахмана сам становится абсолютно бесстрашным». (Брихадараньякопанишад)*

*Страх может быть только там, где есть двойственность. Как может быть страх у того, кто испытывает недвойственность? Такой человек – самый смелый из мужчин. Мужество солдата на поле боя или разбойника — это всего лишь тамасическая храбрость. Это вовсе не смелость. Это всего лишь жестокая жестокость, порожденная ненавистью или ревностью. Эта саттвическая смелость, рожденная только Мудростью Самости, является настоящей смелостью.*

*На самом деле страх существует для того, чтобы прославлять мужество. Робкий человек существует для того, чтобы прославлять смелого человека. Добро не будет иметь никакой ценности, если не будет зла. Одна сторона вещи не может иметь значения без существования другой стороны. Следовательно, все в этом мире имеет две стороны. Двандвы существуют, чтобы поддерживать поток мира.*

*Эта книга проливает свет на причины и характеристики страха. Он предлагает эффективные средства для искоренения страха, развития мужества и силы духа и достижения бесстрашного Брахмана или Абсолюта.*

*Свами Шивананда*

---

## **ВСЕ О СТРАХЕ**

### **1. Поднимитесь! О Человек!**

*Страх иллюзорен; оно не может жить. Мужество вечно, оно не умрет. Опасности, бедствия, опасности – это удел каждого человека, живущего в этом мире. Поэтому, о Человек! Укрепите свой разум смелостью и терпением. Стойкость духа, смелость, присутствие духа выдержат вас через все опасности. Как скала на берегу моря стоит твердо, и плеск волн нисколько не затрагивает ее, так и на человека, наделенного мужеством, не влияют темные, опасные волны этой Сансары. Он стоит непреклонен в любых трудных условиях и обстоятельствах и выходит победителем.*

*Мужественный человек не дрожит в час опасности. Он не смущается и не растерян. Он не тонет. Его не одолевает отчаяние. Он с улыбкой отмахивается от всех опасностей и трудностей, трубит в трубу триумфа и в конце концов достигает победы.*

*Угрозы страха – это ужас для сердца. Ведите добродетельную жизнь. Живите в Боге. Будь хорошим. Служить. Любовь. Давать. Медитируйте. Ничто не может вас напугать. Повелитель Смерти будет бояться тебя. Ужасы, даже смерти, не будут для вас ужасом.*

*Не устрашай свою душу тщетными мнимыми страхами. Из страха происходят несчастья и неудачи. Страх труса подвергают его опасности. Трус умирает много раз, прежде чем наступит его настоящая смерть. Быть смелым. Быть веселым. Не позволяй своему сердцу опуститься от фантазии воображаемых страхов. Имейте уверенность в себе и веру. Ваше право по рождению — смелость. Ты сын Нектара. Ты дитя света. Вы — потомок Бессмертного Брахмана. Заявите о своем праве по рождению прямо сейчас. Подниматься! О Человек! Рев ОМ ОМ ОМ. Ты лев Веданты.*

## **2. Что такое страх?**

*Санскритский эквивалент страха – «Бхайя». Страх — это эмоция или Вритти в уме, которая возникает, когда чья-то жизнь находится в опасности из-за внешних сил или вещей. Человек реагирует на ситуацию эмоцией страха.*

*Оно характеризуется бледностью лица, учащенным сердцебиением, замедлением или остановкой пульса, тремором конечностей, потливостью, невыразительным состоянием глаз, неосознанным выделением мочи и кала, в крайних случаях – сдавлением голоса, неспособностью говорить, и т. д. Тело становится похожим на бревно. Ум ошеломлен. Функции органов чувств угнетаются. В крайних случаях можно умереть от шока. В обычных случаях, когда причина страха устранена, он медленно выздоравливает от болезненных симптомов и возвращается в исходное состояние.*

## **3. Причина страха**

*Незнание – причина страха. Человек вкусил «запретный плод» и стал рабом похоти. Он забыл свою изначальную божественную природу и таким образом оказался захвачен водоворотом невежества. Бесконечный бесстрашный Брахман со страхом стал конечной Дживой. Отождествление тела или Дехадхьясы является причиной страха.*

*Дехадхьяса – это еще одна форма невежества. Это физическое тело является инструментом чувственного наслаждения человека. Если он страдает какой-либо болезнью, он боится потерять это тело, которое служит ему средством для наслаждения. Он из всех сил старается сохранить это тело. Все остальные причины страха восходят к Дехадхьясе.*

*Чувство неполноценности – еще одна причина страха. Это негативное чувство порождает у человека неуверенность в себе и своих силах. Он боится тех, кто превосходит его в талантах, силе, положении и работоспособности. Он чувствует, что ни на что не способен.*

*Другими причинами страха являются некоторые физические уродства или недостатки, недостаточная физическая и умственная работоспособность, неправильное обучение детей.*

*Нет другого способа избавиться от страха, кроме реализации Самости.*

## **4. Страх и Рага**

*Страх (Бхайя) и Рага (привязанность) — это модификации или Вритти ума. Это временные водовороты или волны. Субстанция ума — это не что иное, как рага и страх. Они сестры-близнецы. Следовательно, они тесно связаны друг с другом. Если вы уничтожите страх и Рагу, для ума не будет ни жизни, ни существования. В Упанишадах говорится: «Отстраненность, вера, страх, Рага, застенчивость, скромность, стыд. и т. д.» — это только ум.*

*Страх – это продукт невежества или авидьи. Человек забывает свою сущностную, божественную природу из-за Мохы, или увлечения и отождествления с телом. Вначале он был всепроникающей бессмертной бесстрашной Душой или Брахманом. Он был «Сантам (Мирный), Аджарам (вечный), Амритам (бессмертный), Абхайам (бесстрашный) Брахман». Из-за эгоизма он стал непослушным ребенком. Он отделил себя от своего Отца. У него был раздел имущества. Он начал свою независимую жизнь на этом земном плане. Он снял дом в мирском мире. Он вошел в дом тела из плоти и костей и стал маленьким робким человеком, маленькой Дживой, полной всевозможных страхов. Так началось его падение из-за ссоры со своим Всемогущим Отцом и из-за того, что он начал новую эгоистическую жизнь с Рага-Двешей.*

Он был бестелесным, без мускулов, без плоти, без костей, без «я», без моего, без желаний, без васаны, когда он был един с Отцом, когда была совместная семья. И поэтому он был совершенно бесстрашен, всегда блаженен и умиротворен. Он не думал о теле, доме, имуществе, жене, детях, положении и престиже. Он не думал о болезнях тела и падении своего социального статуса и престижа. Он не думал о врагах, войне, беспорядках и о бегстве куда-либо в поисках безопасности. Его первоначальное тело было мирно безопасным и свободным от каких-либо опасностей и врагов. Это была одна община брахманов. Там не было никаких проблем между индусами и мусульманами. Не было страха перед атаками с помощью бомб или торпед. Это была неприступная, неуязвимая крепость. Он был устойчив к болезням, бомбам и землетрясениям.

В своей новой независимой эгоистической жизни он стал эгоистичным, кривым, ограниченным и подлым. Он тешил низкие мысли. Он всегда думал о плоти и плотских удовольствиях. Он практиковал философию плоти и проповедовал философию плоти, которая является синонимом «философии свиньи». С каждым днём страхи умножались, так как он был очень сильно привязан к своему телу, телам жены, детей, а также к своему дому, имуществу и т. д.

Рага (привязанность) – давний спутник страха. Везде, где есть Рага, есть страх. Страх и Рага сосуществуют. Мужчина привязан к своей жене. Тело его жены — его величайший центр удовольствия. Поэтому есть страх за него, страх потерять ее, страх ее смерти, страх, что она сбежит с другим мужчиной, страх, что она разведется с ним, страх, что она будет недовольна им и т. д. Поскольку он привязан к своим детям, дом и имущество, он боится потерять дом, имущество и детей. Он тонет в печали и испытывает страшное потрясение, если эти предметы уничтожаются или теряются. Следовательно, Рага является причиной страха. Если нет Раги, нет и страха. Первым звеном в цепи Раги является его привязанность к своему телу. Все виды Раг начинаются с этой Раги до физического тела.

Господь Кришна говорит в Своей Гите: « Витарарабхайакродхах стхитадхир муниручйате ». «Тот, кто свободен от привязанностей, страха и гнева, называется мудрецом устойчивого ума». Оставьте привязанность посредством практики непривязанности или Вайраги и привязанности к лотосным стопам Господа или бесстрашного Брахмана. Все страхи исчезнут.

Вы привязаны к авторучке, трости, книге, часам, полотенцу, ткани. Медленно закрадывается страх. Есть страх потерять их. Всегда думайте: «Все объекты иллюзорны, бrenны и причиняют боль». У вас не будет привязанности. Даже если есть привязанность, она будет легкой. Вы можете прогнать его легким размышлением и различением.

Откажитесь от привязанности к этому телу, отождествив себя с бестелесным, бесполом, чистым, всепроникающим бессмертным Атманом или Брахманом. Все виды страхов и привязанностей полностью исчезнут. Утверждать, чувствовать, осознавать:

<p>«Я бестелесный, бессмертная Душа или Брахман. Я бесполом, всепроникающий Атман. Я бесстрашный Брахман. Теперь я полон Вайраги. Мира вообще нет. Я один существую . Я Бессмертный и Блаженный . Я Абсолютный Брахман.</p>	<p>OM OM</p>
---	--

*Пусть вы все будете свободны от Страха и Раги! Пусть вы все утвердитесь в бесстрашном (Абхайте, Нирбхайте) Брахмане посредством практики мужества и медитации на бесстрашном, бессмертном Брахмане.*

## **5. Воображаемые страхи**

*У каждого человека есть какой-то воображаемый страх того или иного рода. Майя никогда и никому не позволит спокойно отдохнуть. Человек уже возбужден похотью, гневом, жадностью, ревностью, гордостью и ненавистью. Теперь страх раздувает мирское пламя. Он выливает Гхи в пламя трёх Тапа. Мужчина теперь прыгает и танцует, как обезьяна. Ему нет покоя ни на секунду.*

*Процент нормального страха будет всего пять. Воображаемые страхи достигнут девяноста процентов.*

*Мнимые страхи вызывают болезни, истощают все силы в человеке и производят всякого рода лихорадочное возбуждение, низкую жизненную силу, тревогу, дискомфорт, дисгармонию и т. д. При эпидемии, холере или брюшном тифе предрасполагающей причиной является страх. Человек ужасно боится холеры, беспокоится и воображает, что микробы проникли в его организм. Воображение наносит серьезный ущерб. Он становится жертвой самой болезни!*

*Студент день и ночь готовится к предстоящему экзамену. Он сдал с честью все классные экзамены. Но у него появляется своего рода мнимый страх «экзаменационный страх», как только он входит в экзаменационный зал, нервничает и путается. Его руки дрожат. Он не умеет писать. Он проваливается на экзамене.*

*Я попросил умного юриста, магистра права, бакалавра права, который умеет хорошо выступать в суде, прочитать лекцию на тему «Необходимость религии». Он поднялся на платформу. Была большая аудитория. У него развился «страх сцены», и он растерялся. Его голос был сдавлен. Он начал потеть. Он что-то пробормотал, неудачно изобразил фигуру на платформе и спустился через пять минут.*

*Рамакришна был здоровым человеком. У него развился кашель из-за воздействия холодного сквозняка. Это был случай простого бронхита или простуды в груди. Но это продолжалось несколько недель. Он обратился к ассистенту хирурга. Врач сказал: «Это может быть случай туберкулеза; пройти санаторно-курортное лечение».*

*«Это может быть случай туберкулеза» нанес Рамакришне большой ущерб. Это было неправильное предложение. Это вызвало в нем воображаемый страх. С этого момента он начал беспокоиться. Здоровье его постепенно ухудшалось. Он действительно заразился туберкулезом или туберкулезом легких. В этом теле находятся всевозможные микробы, а именно пневмония и т. д. Они не могут причинить никакого вреда, если у человека хорошее здоровье и высокая жизненная сила. Когда жизненная сила приходит в упадок, они берут верх. Человек легко поддается их разрушительному воздействию или нападению.*

*Шри Р.С. Баннерджи спал в комнате дома своего друга в Дехрадуне. В ту ночь он и его друзья говорили о злодеяниях, совершаемых злыми духами. Эти мысли глубоко проникли в его подсознание. Ему приснилось, что комната, в которой он спал, была комнатой с привидениями, и какой-то злой дух причинил ему какой-то вред. С этого дня он начал постепенно терять здоровье. Это произошло из-за какого-то мнимого страха.*

*Шри Джоши был другом Шри Гупты. Однажды вечером Гупта пришел в дом Джоши, не разговаривал с ним и внезапно покинул дом, так как в тот день ему нужно было встретиться со своим другом на вокзале. Джоши подумал, что Гупта очень на него раздосадован. Джоши увидел, как Гупта серьезно разговаривал с Раджкришной, который был к нему враждебен. Теперь Джоши пришел к выводу, что Гупта стал его врагом. У него*



появился своего рода воображаемый страх перед Гунтой, и он думал, что раскроет все свои секреты Раджкришне.

У некоторых возникает мнимый страх, что они потеряют работу. Некоторые представляют и думают: «Что станет с моей судьбой, если моя жена сейчас умрет? Мне нужно позаботиться о девяти детях». У некоторых возникает мнимый страх: «Что мне делать, если мой бизнес потерпит неудачу?» Что станет с индуизмом, если вся Индия станет Пакистаном? если коммунизм охватит всю Индию? Таким воображаемым страхам нет конца.

Посидите немного. Хорошо поразмышляйте. Самоанализ. Все мнимые страхи пойдут им на пользу. Они превратятся в воздушное ничто. Ум обманывает вас посредством воображаемых страхов. Научитесь различать, размышлять, размышлять и медитировать. Воспитывайте смелость. Будьте молчаливым свидетелем зверинца ума. Ум будет скрываться, как вор. Вы почувствуете теперь, что вас все эти годы обманывал этот озорной ум и что страх – это ничтожество, большой ноль.

## **6. Фобии**

Своеобразные, частные, иррациональные и неестественные страхи называются фобиями. У них нет объективной реальности. Нечего пугать людей. В их окружении нет угрожающей ситуации, которая могла бы вызвать у них страх, и тем не менее они не могут освободиться от страхов и негативных чувств. Оригинальное греческое слово «Фобос» означает «страх».

Некоторые ужасно боятся скорпионов. Это скорпиофобия. Некоторые боятся змей. Это змеефобия. Некоторые боятся крыс (крысофобия). Некоторые боятся грома. Некоторые боятся ходить в темноте. Некоторые боятся увидеть большое количество людей (плюрофобия). Некоторые брахмачарины боятся увидеть толпу женщин. Некоторые боятся оставаться одни. Некоторые боятся спать в комнате без лампы. Некоторые боятся закрытых пространств, таких как туннели и т. д. (клаустрофобия). Некоторые боятся открытых пространств (агорафобия). Хотя врач определенно сказал, что у некоторых пациентов нет ничего органического, они все равно думают, что у них проблемы с сердцем, почками или жалобами на печень. Это все фобии тела.

Некоторые боятся всего и вся (пантафобия). Американцы боятся русских (русофобия). Русские боятся американцев (американофобия). Пограничное население Индии боится племенного народа (Трайбал-фобия). Фобии бесконечны.

Причинами фобий являются нервозность, глупость в легкой или сильной форме и отсутствие Вичары, или исследования, или правильного мышления и правильного понимания.

Фобия – это неестественная форма страха. Нормальный страх возникает, когда жизнь человека находится в опасности, когда какой-либо внешний объект, такой как кобра или тигр, или ситуация, подобная бунту, угрожает существованию человека. Страх, возникающий в таких случаях, совершенно естественен. Человек пытается спасти свою жизнь либо борясь, либо защищаясь.

Развивайте свою силу воли. Развивайте смелость и силу духа. Развивайте умственную силу выносливости, стойкость при встрече с опасностью и силу сопротивления. Медитируйте о смелости. Живите в компании мудрецов и йогов. Медитируйте о бесстрашном Атмане. Все фобии исчезнут.

Человек, неспособный передвигаться в обществе многих людей, ненавидящий толпу, боящийся видеть много людей, должен стараться передвигаться с людьми медленно, должен иметь приспособляемость и силу противостоять волнению ума. Развивайте спокойствие даже среди множества мужчин и женщин. Брахмачарины должны стараться

*избегать женофобии. Они должны быть бесстрашными и спокойными даже среди дам. Одностороннее развитие – это несовершенное развитие. Развитие должно быть целостным, а это означает равновесие во всех условиях и во всех местах.*

*Тот, кто боится ходить в темноте, должен попытаться избавиться от этого недостатка, взяв вначале свет и идя ночью, а также медленно пытаюсь ходить без света. Страх со временем исчезнет. Страх – это негативная сила. Оно не может устоять перед положительной добродетелью, мужеством.*

*Абхинивеша или любовь к земной жизни – главная причина всех страхов, Абхинивеша цепляется за жизнь и тело. Привязанность к объектам вызывает страх. Привязанность к имени и славе вызывает страх. Привязанность к деньгам и жене вызывает страх. Любая привязанность – это лоно ужасного страха. Тот, кто обладает, боится. Не боится тот, кто отрешен от всего, кто во всем воспринимает Атман.*

*Мы боимся, потому что любим определенные вещи. Любовь – причина страха. Мы не хотим расставаться с некоторыми вещами. И когда что-либо мешает нам приобрести эти объекты любви и желания, мы раздражаемся, боимся этого и теряем душевное равновесие. Отречение от всего и развитие Брахма-бхавы – лучшее средство для преодоления всех страхов.*

*Посидите и займитесь самоанализом. Узнайте корень проблемы. Если вы не в состоянии сделать это самостоятельно, обратитесь за помощью к психотерапевту или йогу. То, что глубоко заперто в вашем подсознании, должно быть освобождено или рассеяно.*

*Пусть вы все будете смелыми! Пусть вы все будете смелыми и веселыми! Пусть вы все излучаете мужество, силу и мир. Пусть вы все унаследуете мужество, право первородства от вашего Всемогущего Отца, Бесстрашного, Бессмертного Брахмана!*

## **7. Не создавайте самскар «Пучанди» или «Хова».**

*Матери порождают самскар «Пучанди» в умах своих детей. Когда дети плачут, когда они отказываются от еды или делают какой-нибудь вред, матери пугают их и говорят: «Пучанди (призрак) пришел; Пришел Иранду Каннан (двуглазый человек). Он заберет тебя». Дети пугаются. Пучанди -самскар глубоко внедряются в их подсознание и делают их очень робкими, когда они достигают подросткового возраста.*

*Ум подобен чувствительной пластинке фотоаппарата. Все, что попадает в объектив, регистрируется на чувствительной пластине позади него. Тем не менее, все увиденное или услышанное навсегда запечатлевается в чувствительной пластинке разума.*

*Психика детей очень впечатлительна. Они очень пластичны. Матери и учителя должны быть очень осторожны, когда имеют дело с детьми. Они не должны говорить им ничего, что их напугает. Напротив, им следует рассказывать им истории о рыцарских людях, которые сделают их смелыми и отважными. Даже во время беременности матери должны читать вдохновляющие книги, такие как Рамаяна, Бхагавата, Махабхарата, если они хотят родить умных и храбрых детей.*

*Матери, отцы и учителя должны иметь хотя бы элементарные знания психологии. Только тогда они смогут правильно формировать детей.*

*Мудрец Мадаласа, покачивая колыбель своих детей, пела следующую колыбельную песню: « Суддхоси Буддхоси Ниранджаноши Самсара-майя-париварджитоси » – «О дитя! Ты есть Чистое Сознание. Ты нержавеющий. Ты лишен Майи и Сансары». Она сделала всех своих детей мудрецами.*

*Мир остро нуждается в таких женщинах-мудрецах, как Мадаласа. Судьба мира и детей в руках умных матерей.*

## 8. Страх в различных формах

*Страх – это негативное качество или модификация ума. Это результат или продукт невежества. Оно проявляется, когда человек отождествляет себя с телом и забывает бессмертного Атмана, свою настоящую Сатчитананду Сварупу. Это старый спутник Асакти (привязанности), или Мохи, или заблуждения. Страх, беспокойство и гнев истощают все силы человека и приносят истощение и раннюю смерть.*

*Никто не свободен абсолютно от какого-либо страха. Только джняни или полноценный йогин и бхакта абсолютно свободен от страха. Как может страх повлиять на мудреца, который повсюду видит свое Я? Если человек сможет победить страх, половина его садханы окончена.*

*Страх принимает различные формы. Солдат-гуркх не боится ни ножа, ни пули, он боится скорпионов. Охотник не боится тигров в лесу, но боится ножа хирурга. Пограничник не боится ножа; он может даже позволить хирургу вскрыть себе кишечник, без хлороформа, но ужасно боится змей. Некоторые боятся привидений. Подавляющее большинство людей боятся публичной критики. Некоторые боятся болезней. У самого здорового и сильного человека есть какой-то мнимый страх перед какой-то непонятной болезнью.*

*Король боится своего врага. Пандит боится своего противника. Красивая дама боится старости. Адвокат боится судьи и его клиентов. Жена боится мужа. Ученик боится учителя. Инспектор полиции боится суперинтенданта. Лягушка боится змеи. Кобра боится мангуста.*

*Существуют различные степени страха. Это простой испуг, робость, застенчивость, тревога, ужас и ужасный страх. При сильном страхе потеет все тело, непроизвольно выделяется моча и кал. Ум становится подобен бревну. Иногда наступает шок и немедленный коллапс, и человек умирает от внезапной сердечной недостаточности. Лицо становится бледным, а глаза выражают своеобразный призрачный, вялый взгляд.*

*Родители и учителя должны с самого детства прививать дух мужества своим сыновьям и ученикам. Им следует попросить их прочитать истории из «Махабхараты», в которых рассказывается о рыцарских поступках Бхишмы и других людей. У мальчиков гибкий и гибкий ум. В этот период жизни ими можно хорошо манипулировать. В этом возрасте самсары могут произвести неизгладимое впечатление. Брахмачарья дает огромную силу и вселяет смелость.*

*Если вы думаете о противоположности страха, а именно о смелости, негатив (страх) постепенно исчезнет. Вам придется постепенно развивать смелость. Имейте перед умом слово-образ «ОМ КУРАЖ». Повторяйте эту мантру или формулу очень часто. Слово – это центр идеи. Идея – это центр мысленного образа. Мысленный образ — это центр умственной привычки. Психическая привычка является центром черты человека. Имейте в уме четкий образ качества смелости, и это качество будет развиваться. Подсознание все сделает за вас. «Воля» также придет вам на помощь. Желание быть смелым, и «воля» сразу же последует за желанием.*

*Оставьте привязанность или это бренное тело. Не отождествляйте себя с этим телом. Это тело похоже на скорлупу кокосового ореха. Это как наволочка. Постоянно думайте о Обитателе, бессмертном Атмане. Всегда делайте Атма Чинтану. Отождествите себя с Атманом. Страх исчезнет. Это самый мощный метод. Передвигайтесь по густым лесам или густым джунглям по ночам и бродите по улицам вашего дома без света и без проводника. Бхакта избавляется от страха и Деха-адхьясы посредством полной самоотдачи.*

## 9. Победа над страхом

*Страх – это инстинкт, присущий каждому человеку. Страх универсален. Это может произойти в любом месте. Оно может прийти в любой момент. Даже стихии Природы подвержены Страху. Говорят, что ветер дует из-за страха перед Ним. Солнце встает, боясь Его. Индра, Огонь и Смерть приступают к своим обязанностям только из страха. Таким образом, страх нередок и среди Дэвов. В равной степени оно преобладает среди зверей, животных, насекомых и практически всех созданий этого мира.*

*Страх обычно является результатом боли, травм и дискомфорта. Существует наследственный аспект этого инстинкта, который объясняет его универсальность и устойчивость. Факторы окружающей среды и обучения также имеют большое значение. Идея некой внешней превосходящей власти над собой является главной причиной страха. Относительно разум занимает совершенно иную позицию. Видение меняется. Яркое восприятие терпит неудачу. Ум не уравновешен. Наблюдается некоторая ненормальность мыслей и действий. Истерические и неврастенические судороги происходят от той или иной формы страха. Непосредственными результатами являются импульс и желание убежать или убежать из опасной ситуации.*

*Этот страх необходимо победить. Свобода от страха может быть достигнута путем освобождения от объектов страха. Перевоспитание ума, проявление силы духа, решение практических дел, усердное применение на практике знаний, которыми человек обладает, — все это важные факторы для преодоления страха. Необходимо чувствовать, что не существует объекта, которого следует бояться или которого следует опасаться.*

*Во всех случаях следует ясно понимать, что само по себе видение и слух не вызывает ощущения страха. Обычно ребенок не боится ни отца, ни матери. Но когда отец принимает странное выражение лица или неестественно воет, ребенок пугается. Это прочно укореняется в сознании. Это развивается как наследственная слабость и в более позднем возрасте. Эта память почти не смывается даже после роста. Поэтому детей не следует пугать.*

*Здесь страх не следует путать с испугом. Школьники, увидев голову своего учителя на углу улицы, убегают. Это не означает страха. Это происходит из-за инстинкта, присущего каждому, избегать взгляда хозяина. С другой стороны, если мастер возьмет в руку трость, ребенок перенесет какое-то причинение и воображает надвигающуюся травму. Следовательно, он боится своего хозяина.*

*Но как победить страх? Всякий раз, когда ребенок чего-то боится, мы сначала говорим ему, что бояться нечего, тем самым отрицая объект страха. Отрицание – это первый шаг в процедуре. Впоследствии мы объясняем ребенку настоящую истину, Истину. Таким образом, мы убеждаем его, что только его фантазия создала в нем это ощущение. Мы положительно подтверждаем и утверждаем то, что является истиной. Подобным образом, даже по мере того, как мы растем, мы должны постоянно развивать знание о том, что во вселенной нет ничего, что могло бы вызывать страх. Подсознание, которое сначала испугано необычным зрелищем или бессвязным голосом, должно быть уверено, что все подобные вещи ложны, а Истина, стоящая за ними, хорошо знакома с обычным чувством и знанием. Когда страх полностью устранен, ничто не может нам навредить.*

*Люди в хорошо освещенных городах и городских районах по-прежнему боятся передвигаться в темноте. Они воображают, что произошло что-то неприятное, причиняющее боль, травму или дискомфорт. В то же время, сколько мудрецов и саньясинов бродят в темноте по холмам и долинам глубокой ночью и живут в пещерах, жилищах зверей, насекомых и ос. Дхрува Бхагат совершил аскезу среди диких зверей. Дхрува, прежде чем он достиг юности, вошел в лес и совершил великий тапас. Бхарата играл с детенышами.*

*Простое перевоспитание ума не укрепит мужество. Очень важно применять полученные знания на практике в каждом случае. В каждой аудитории мы находим людей, утверждающих, что то, чего люди боятся как змей, — это всего лишь веревки. Но им не хватает такой выносливости. С другой стороны, они мягко подчиняются. Это связано с*

*отсутствием подготовки. Это не то, что требуется. Только хорошо развитые знания в сочетании с практикой могут избавить людей от страха. Идея может показаться парадоксальной, если предположить, что «нечего бояться, потому что ничто не может нам навредить, хотя обратное также верно».*

*Отрицая страх, можно преодолеть сам объект страха. Вам не следует иметь в виду никакого дуализма. Вы должны всегда развивать космическую любовь и вселенское братство. Когда есть любовь и братство, нет вражды. Никакого превосходства силы нет. Нет ни удовольствия, ни боли. В конечном итоге страха нет. Конечно, это сцена. Заключительный этап – ощущение единства всех. Все являются Брахманами. Все сливаются в Брахмане. Только Брахман пронизывает всю вселенную. В мире нет второго понятия превосходства. В Его творении вообще нет ничего второго. Это знание полностью искореняет страх и приводит человека к вечному покою. Страх не исходит из собственного Я. В этом и есть секрет. Знание Брахмана, вечной Истины, полностью уничтожает страх.*

*Истину следует произносить и размышлять над ней. Повторение Упанишад, Шрути, Вед и гимнов порождает вибрации. Эти вибрации устраняют все перегибы. Многие неизлечимые болезни, вызывающие страх смерти в сознании больных, излечиваются только этими вибрациями. Тируджняна Самбандхар, тамильский святой, вылечил джайнского короля Мадуры от неизлечимой болезни. Тирунавуккарасу Свамигал, еще один тамильский святой, излечился от расстройства желудка только благодаря таким вибрациям. Саккубай время от времени и часто освобождалась от различных трудностей благодаря своей искренней преданности Господу Кришне. Все они чувствовали себя едиными с Ним. И снова Тирунавуккарасу Свамигала заперли в печи для обжига извести, чтобы сжечь заживо. Он чувствовал единение с Богом. Его разум ни в малейшей степени не пострадал. Его физическое тело тоже не было затронуто объектом страха смерти.*

*Временами на нас могут обрушиться затопленные волны страха. Мы можем на какое-то время потерять душевное равновесие. Мы можем быть чрезмерно чувствительными и возбужденными. Цепь злых событий предстает перед нами одно за другим в быстрой последовательности. Память о прошлом скачет с крылатой скоростью. Воображение кипит, и мы представляем себе катастрофу за катастрофой, ожидающую нас. Тем не менее, при всех этих обстоятельствах мы должны полностью верить в Бога, искать в Нем прибежища и полностью верить, что только Он один может спасти нас.*

*Преодолеть таким способом будет недостаточно. Это необходимо реализовать на практике. Мы должны сначала столкнуться только с теми, кого мы боимся. Если человек боится выступать перед публикой, это должно быть его первой и главной обязанностью, пока он не освободится от страха перед сценой и нервозности. Если кто-то боится приблизиться к своему начальнику или к любому другому человеку, который, по его мнению, наделен высшими силами, это должно считаться его первым долгом каждый день, пока он не приобретет достаточную моральную силу. Если кто-то приходит в ужас от вида в темноте, он должен немедленно подбежать к этому месту и осознать, что предмет, вызвавший у него страх, — не что иное, как одно из его повседневных действий.*

*Хуже, чем при бодрствовании, многие испытывают резкие, тревожные нарушения во сне. Это все из-за загрузки ума шальными мыслями во время выхода на пенсию. Никогда не следует ложиться спать в состоянии беспокойства или страха. И не с тяжелым сердцем. Ни когда он размышляет о надвигающемся зле. Перед сном каждый должен избавиться от всех подобных мыслей и медитировать на Бога, пока не освободится от них. Он должен иметь совершенный мир в уме и душе. Если он не может размышлять о Боге, пусть он громко прочитает какой-нибудь гимн или стихотворение, пока не утонет в постели. Его обязательно ждет спокойный, глубокий сон.*

*Если мы размышляем над утверждениями Истины, наше внутреннее око мудрости открывается, мы одарены правильным пониманием и знаем Истину. Это поклонение Богу. Это поклонение Господу. Именно это освобождает нас от рабства.*

*Работая умственно и постоянно практикуя физически, духовно останавливаясь на божественных мыслях и оставаясь на более высоком уровне разума, мы не только преодолеваем страх, но и растворяемся в Брахмане.*

*«Откуда вся речь возвращается назад с умом, не достигая; тот, кто знает блаженство Брахмана, никогда не боится – ничего не боится». – Брахмананда Валли – 4.9.*

## **МЕТОДЫ ИСКОРЕНЕНИЯ СТРАХА**

### **1. Победа над страхом**

*(Метод Пратипахиа-Бхавана)*

*Как ты думаешь, таким ты и становишься. Как ты думаешь, так ты и развиваешься. Каким будет ваш идеал, такой постепенно станет и ваша жизнь. Это так, потому что в мысли заключена великая преобразующая сила.*

*Возьмите тогда жизнь совершенных людей, подобных Бхишме, и подумайте об их делах, их жизни и идеалах. Ваша жизнь наполнится чистотой, мужеством и т. д. Вы станете благородным, совершенным человеком. Мысль превратит вас в свое подобие. Человек становится подобным тому, чему он поклоняется. Человек становится таким, каким он думает. Это действительно так.*

*Рано утром сядьте с закрытыми глазами. Медитируйте на смелость, противоположность страху, в течение получаса. Подумайте о преимуществах смелости и недостатках страха. Практикуйте добродетель в течение дня. Почувствуйте, что вы действительно обладаете огромной смелостью. Проявите это в своей повседневной жизни. Через несколько недель или месяцев страх сменится смелостью. Повторяйте формулу «Ом мужество» мысленно ежедневно несколько раз.*

*Поразмышляйте и утвердите:*

<i>«Я весь храбрый, я воплощение мужества, я как Бхишма , я великий герой, моя воля очень сильна, я ничего не боюсь, я смелый и рыцарский. Мужество — мое право по рождению.</i>	<i>ОМ ОМ</i>
--	--

*Очень сложно атаковать страх напрямую. Это очень сильно. Вы стали жертвой этой негативной черты в сотнях жизней. Оно пустило глубокие корни. Поместите семена мужества в свое сердце. Позвольте ему расти. Страх умрет сам собой. Позитивное всегда побеждает негативное. Это непреложный психологический закон. Это Пратипахиа-Бхавана-метод раджа-йогов. Попробуйте этот метод снова и снова. Вы обязательно добьетесь успеха.*

*Пусть вы достигнете победы над страхом, развивая смелость с помощью метода Пратипахиа-Бхавана или метода противоположного мышления!*

### **2. Ощущение присутствия Бога**

*Бог вездесущ. Он всегда с тобой. Он в тебе, вокруг тебя. Его искать недалеко. Его невозможно воспринять физическим глазом. Ваше чувство осязания не сможет вам помочь. Его необходимо осознать внутренним оком мудрости.*

*Современная цивилизация поработила людей до такой степени, что они неспособны к какому-либо оригинальному выражению, мысли или поступку. Им не хочется думать о своих рутинных действиях – о том, как продвигается их деятельность, к чему они стремятся и к какой цели идут. Изобретения, нововведения и изобретения освободили людей от труда и человеческих навыков. Сохранение энергии в этом направлении породило в них лишь лень. На них начали влиять более чувственные желания и восприятия. Затерянный в бесконечной роскоши жизни, истинная миссия раз и навсегда забыта. Люди не думают, откуда берутся их ежедневные потребности, кто является надежным и непрерывным поставщиком, где находится Его обитель, как получить Его даршан, что просить у Него и как почитать Его. Никакие исследования и исследования в области физической географии, растительного мира, различных промышленных технологий, физиологии и других наук не решают этих проблем и даже не дадут ключа к разгадке. Это научное знание подчинено различным гипотезам, аксиомам и данным, которые сами по себе являются предметом споров. Эти знания никоим образом не помогут прийти к источнику. Источник действительно находится за пределами всех этих представлений. Его местонахождение невозможно определить, проведя пальцем по цветной карте. Обитателя и Его обитель можно увидеть только внутренним взором и правильным пониманием. Концентрация, медитация и возвышенные мысли — пути к этой обители. Это научное знание подчинено различным гипотезам, аксиомам и данным, которые сами по себе являются предметом споров. Эти знания никоим образом не помогут прийти к источнику. Источник действительно находится за пределами всех этих представлений. Его местонахождение невозможно определить, проведя пальцем по цветной карте. Обитателя и Его обитель можно увидеть только внутренним взором и правильным пониманием. Концентрация, медитация и возвышенные мысли — пути к этой обители. Это научное знание подчинено различным гипотезам, аксиомам и данным, которые сами по себе являются предметом споров. Эти знания никоим образом не помогут прийти к источнику. Источник действительно находится за пределами всех этих представлений. Его местонахождение невозможно определить, проведя пальцем по цветной карте. Обитателя и Его обитель можно увидеть только внутренним взором и правильным пониманием. Концентрация, медитация и возвышенные мысли — пути к этой обители.*

*Большинство людей чувствуют себя неспособными сосредоточить свой ум на Боге и медитировать на божественные мысли. Это все из-за отсутствия подготовки. Реализация всегда происходит через практику. Практика возникает в результате правильной подготовки. Правильное обучение требует консультации с образованными людьми. Это «Посвящение на правильный путь».*

*Во все времена вы встречаете таких великих личностей, которые всегда готовы вам помочь, но, возможно, не афишируют себя как таковые. Вам остается найти таких людей, выбрать своего собственного ГУРУ, чтобы беспрекословно подчиняться ему, служить ему со всей искренностью и серьезностью и выражать свою жажду знаний. Следует строго избегать пустых дискуссий и намеренных контрольных вопросов. Вы должны регулярно посещать уроки и практиковаться.*

*Есть люди, которые говорят, что они не могут встретить ни одного человека с такими качествами для своего Гуру. Хотя твердо считается, что никакое совершенство не может быть достигнуто без Гуру, вполне можно утверждать, что Бог близок и дорог вам, как и всем остальным. Искренние и серьезные усилия принесут свои плоды. Это не повод отбрасывать концентрацию и медитацию.*

*Из-за того, что мужчина не понимает киноязыка, он воздерживается от посещения кино? Он пользуется любой возможностью, чтобы сопровождать своего друга, который*

умеет переводить и уже в теме. В противном случае он заводит новое знакомство, находясь в очереди за билетами. Даже если он не может этого сделать, он все равно заставляет себя и изо всех сил пытается расшифровать весь фильм, ломая себе голову. Он прилагает все усилия, чтобы улучшить свои знания в этой области, приобретая конспекты, бюллетени и журналы. Он беспокоен, пока не приобретет какие-то знания. Ни на каком этапе он не останавливается и не кладет конец этому поиску знаний. Со временем каждый актер или актриса живет на кончике его языка. Он становится глубоко просвещенным в этом искусстве. Он часами говорит о талантах различных кинозвезд. Из-за чего все это? Разве он не тренируется усердно? честно, искренне и добродетельно в конкретном направлении? Ждал ли он Гуру? Как жаль, что человек так предается пустякам, отказываясь от жизненной миссии жизни?

Люди довольно часто жалуются, что, когда они начинают думать о Боге, их ум блуждает то тут, то там и их мысли отвлекаются на мирские дела. Это опять-таки происходит из-за недостатка подготовки и отсутствия определенной силы воли. Истинный. Очень трудно, чрезвычайно трудно с самого начала сосредоточить ум на Боге. Для этой практики нужен совсем другой, высший и высший слой ума. Это должно быть хорошо развито.

Ум полон похоти. Всегда беспокойно. Оно проходит через все сферы – хорошие или плохие. Его необходимо связать тройной нитью преданности, сосредоточения и медитации. Это всегда нужно держать под контролем.

Старайтесь каждый день оставаться наедине хотя бы несколько минут. Если вы не можете себе этого позволить, используйте каждый кусочек досуга, которым вы можете наслаждаться. Выберите уединенное место, берег реки, вершину горы, открытую террасу вашего дома, морской берег, простой приятный луг, уголок в храме, церкви или мечети или отдельную комнату. Очистите все свои колеблющиеся мысли. В любом из вышеперечисленных мест это будет довольно легко, так как все чувства будут притягиваться изысканной красотой места или пейзажа или глубокой тишиной, пронизывающей все вокруг. При необходимости зажгите благовония или ароматические палочки, которые всегда будут держать вас на чеку.

Есть два различных способа поклонения Богу. Один – «Всепроницающая Природа», а другой – «Здесь и только здесь». Если кто-то сядет и созерцает вездесущность Бога, то есть присутствие на солнце, на луне, в звездах, во всем, с чем он сталкивается, возможно, он затеряется в необъятности. С другой стороны, можно локализовать присутствие Бога на начальной стадии, которое впоследствии он может развить в первый метод.

Успокоив ум, либо созерцая определенное место, либо изображение любой формы Бога или Гуру, либо настроив уши на журчание реки или отступающие морские волны, медленно произнесите тихим голосом утверждение: «БОГ ЕСТЬ». СЕЙЧАС ЗДЕСЬ» или «БОГ В ЭТОЙ КОМНАТЕ». Сначала повторите «БОГ СЕЙЧАС ЗДЕСЬ» глубоко медитативным образом. Затем расслабьтесь на некоторое время и снова повторите. Делайте это неустанно, пока не погрузитесь в свое высказывание. Теперь вы осознаете присутствие Бога.

Не останавливайтесь на этом. Это не конечная цель. Абсолют Существования, Абсолют Знания и Абсолютное Блаженство — это высшие вещи, к которым следует стремиться. После ощущения «БОГ СЕЙЧАС ЗДЕСЬ» повторите «ЕГО ПРИСУТСТВИЕ НАПОЛНЯЕТ МЕНЯ С ГОЛОВЫ ДО НОГ». Повторяя высказывания, осознайте Его существование в вас. Таким же образом практикуйте «ЕГО ПРИСУТСТВИЕ — ЭТО РАДОСТЬ», «ЕГО ПРИСУТСТВИЕ — ЭТО ЛЮБОВЬ» и «ЕГО ПРИСУТСТВИЕ — ЭТО МИР». Всякий раз, когда ваш разум пытается блуждать, повторяйте эти утверждения громко, пока он не придет в себя. Утренние часы наиболее подходят. Эта практика освободит вас от страха и наполнит смелостью, радостью и умиротворением.

Если это практиковать неустанно, то над вами воцарится чувство высшей радости, Космическая любовь и Вечный Мир. Что говорит о сиянии такого реализованного Йога? Как славно он будет сиять в мире.



*Пусть все знают этот простой путь к осознанию Бога! Пусть все практикуют это с определенностью и своеволием. Пусть все разделят Его благословения. Пусть все будут свободны от мирских уз и чувственных страданий. Да обременит их помощью Всемилостивый Господь и избавит от борьбы Сансары!*

### **3. Преданность Богу уничтожает все страхи**

*Бог дарует Своим преданным полную безопасность и устраняет все виды страхов. Он трансформирует чувство неуверенности и страха в чувство уверенности и веры. Он спасает его от паники и отчаяния.*

*Муж по-разному мучил Миру, но Господь Кришна защитил ее и развеял все ее страхи. Чаша с ядом превратилась в нектар. Кобра превратилась в Салиграму и гирлянду цветов. Ее заперли в клетке, где жил голодный тигр. Тигр не стал ее есть, а поцеловал Миру в ноги. Все это произошло по милости Господа Кришны.*

*Господь Хари устранил все страхи Прахлады. Прахладу тоже мучил его жестокий отец. Прахлада был брошен в море. Его растоптал ногами слон. Его скатили с вершины холма. Его бросили в огонь. Но его спас Господь Хари. Господь Вишну устранил все его страхи.*

*Преданный видит только Господа во всех именах и формах. Он повсюду видит Господа Хари. Как же тогда может быть для него страх?*

*Найди прибежище в Господе, в Его имени и благодати. Все страхи полностью исчезнут. Он наделит вас силой, стойкостью духа, смелостью, присутствием духа и т. д.*

*Оставьте желания, Рага-Двешу и все виды мирских привязанностей. Молитесь и медитируйте:*

<p>Лорд Хари! Я Твой, о Господь Хари! Все Твоё, да будет воля Твоя. Наполни моё сердце мужеством . Излей на меня Твою милость. Пусть мой ум привяжется к Твоим лотосным стопам. Дай мне почувствовать Твое присутствие повсюду . Позволь мне увидеть Тебя во всех формах . Пахи Мам. Ракша Мам</p>	<p>Рам Рэм</p>
--	--

### **4. Медитация на Атман**

*(Метод джняни)*

*Медитация на бесстрашном Атмане полностью устраняет все виды страхов. Мудрец видит бессмертное бесстрашное «Я» только повсюду. Как тогда может быть за него страх? Страх есть только там, где есть двойственность. Если человек чувствует, что помимо него самого существует еще один объект, сразу же возникает страх. Он боится другого человека. Разделение, двойственность, восприятие объектов происходят из-за авидьи или невежества.*

*Начните противоток с сегодняшнего дня. Отрицайте тело и отождествляйте себя со всепроникающим, бессмертным и бесстрашным Атманом. Полное отрицание тела не*

*может прийти за день или неделю. Постоянно думайте об Атмане. Постепенно вы станете бесстрашными. Вам придется сражаться с Самскарами Анадикалы (безначального времени). Чем больше вы будете думать об Атмане, тем смелее вы станете. Только постоянным стуком можно полностью забить гвоздь в стену или доску. Но даже в этом случае, постоянно и продолжительно думая только об Атмане, вы можете стать абсолютно бесстрашными.*

*Медитируйте. Утверждать. Распознавать. Понимать:*

<p>Я бесстрашный, всепроникающий Атман. Я ничего не боюсь. Мужество — мое право по рождению. Я повсюду вижу единый Атман. Все — это мое собственное Я. Кто кого должен бояться? Для меня нет двойственности. Я вижу только недвойственную сущность. Моя воля сейчас очень сильна. Моя сила непреодолима. У меня нет врага . Враг, тигр, кобра — мое собственное Я. Они не могут причинить мне вреда. Я люблю их как своих собственных. Себя</p>	<p>ОМ ОМ</p>
---	--

*Дживанмукта или мудрец никого не ненавидит и никого не боится. Пусть вы все утвердитесь в этом Высшем Недвойственном Бесстрашном Брахмане.*