

## АРАДХАНА МАХОТСАВАМ

1. Для достижения чего бы то ни было в жизни необходимы две вещи: Твёрдая Вера и Чистая Любовь. Чтобы получить опыт переживания чистой, Божественной любви, вы должны быть готовы отказаться от эгоизма и личных интересов. Вам необходимо развить чистоту и стойкость. С твердой верой в Бога, вам необходимо взрастить любовь к Богу независимо от всех препятствий и испытаний. Не следует думать, что удовольствие и боль вызваны какими-то внешними силами. Это не так. Они являются результатом ваших собственных мыслей. Бессмысленно обвинять других. Если вы разовьёте любовь к Богу, то эта любовь искоренит все горести и злые тенденции, такие как привязанность, гнев и зависть. Нужно заниматься как мирским, так и духовным образованием. Вы должны осознать, что природа также является проявлением Бога. Следовательно, вы не должны пренебрегать ею. Природа - это следствие, а Бог - это причина. Таким образом, вы должны признать вездесущность Бога во всем космосе.

**Сатья Саи говорит, том 29**

2. Любовь - это Бог. Вы должны любить всех. Более того, делитесь своей Любовью даже с теми, у кого Её нет или кому не хватает Любви. Любовь похожа на компас. Куда бы вы ни направили Её, она всегда должна указывать на Бога. В каждом повседневном действии проявляйте Бескорыстную Любовь, и Божественность непременно проявится из такой Любви. Это самый простой Путь к Осознанию Бога. Но почему люди не идут по этому Пути? Это происходит потому, что они неверно понимают способы Познания Бога. Они считают, что Бог находится где-то далеко, и Его можно достичь только с помощью занятий трудными Духовными Практиками. Но Бог находится повсюду, и Его не нужно искать. Всё, что вы видите, является проявлением Бога. Все люди - это формы Господа. Исправьте своё неправильное восприятие, и вы познаете Бога во всём на своём собственном опыте. Сила Любви Огромна. Поэтому развивайте и практикуйте чувство

*Духовного Единства со всеми существами. Говорите с любовью, действуйте с любовью, думайте с любовью и совершайте все действия с любовью в сердце.*

**Сатья Саи говорит, том 29**

*3. Все должно иметь источник и основу. И настоящая основа духовного прогресса, его оплот – это кшама. Исчезает кшама – начинаются беспорядки, а за ними следует упадок. По этой причине великие страны теряли свою славу, авторитет и доброе имя. Нетерпеливый, несдержанный человек становится духовно слабым, а слабость плодит дурные чувства, нежелательные мысли и неподобающие поступки. Это достоинство легче всего обретается в тяжелых ситуациях, и поэтому нужно радостно приветствовать трудности вместо того чтобы считать их непрошеными гостями. Поэтому бедственные времена дают вам идеальную возможность для развития терпения и выдержки.*

**Летние ливни в Бриндаване 2000**

*4. Хорошее и плохое, богатство и нищета, хвала и осуждение идут рука об руку в этом мире. Не может быть печали без радости и радость не имеет цены без печали. Нельзя извлечь счастье из счастья ("На сукхат лабхате сукхам"). Счастье не приходит из счастья, оно приходит только из несчастья. Богатый сегодня человек может стать бедным завтра. Подобным же образом, бедняк может сегодня или завтра стать богатым. Сегодня вас хвалят, а завтра могут порицать. Относитесь одинаково спокойно к похвале и порицанию, счастью и горю, процветанию и неприятностям - это признак истинного человека. Гита провозглашает то же самое: "Человек должен оставаться бесстрастным в счастье и горе, при выигрыше или потере, при победе или поражении (Сукхадукхе самекрутхва лабхалабхау джаваджавау)". Вы можете по настоящему наслаждаться своей жизнью человека, если вы одинаково относитесь как к горю, так и к счастью, как к выигрышу, так и к потере. Если нет горя, человек не сможет оценить и*

счастья. Следовательно, он должен приветствовать горе, если хочет переживать истинное счастье.

**Санатана Саратхи 1996**

5. У вас есть редкая возможность слушать Мои беседы и наставления. Они печатью ложатся на ваши сердца; вы говорите о них; ваши разговоры сосредоточены на Мне, на Моих словах, на Моих лилах (божественных действиях), на Моих махимах (сверхъестественных способностях). Когда вы вернетесь домой, разделите сладость этого опыта со своими юными друзьями. Мой вам совет: используйте это восторженное поклонение в жизни. Показывайте своим товарищам, здесь и дома, как вы дисциплинированы, как искренне выполняете волю родителей, как чтите учителей. Будьте светом, будьте лампой, излучающей добродетель и самообладание. Не скатывайтесь на прежний уровень - непослушания, дурных манер, безответственности и скверных привычек.

**Сатья Саи говорит, том 8**

6. Человеческому уму, погруженному в мирские дела, очень непросто обратиться к Богу. Только когда ваш ум трансформирован и находится под контролем Атмы, ваше тело получит опыт переживания Божественного Блаженства (Ананды). Преданность (бхакти - сильная любовь к Богу) есть средство с помощью которого можно трансформировать ум. Медитация, повторение имен Бога, бхаджаны (духовные песнопения), чтение священных писаний и другие подобные действия предназначены для очищения ума, чтобы он мог сосредоточиться на Боге. Чтобы собрать хороший урожай, поле должно быть должным образом вспахано и подготовлено для посева, точно так же и сердце должно наполниться чистотой и святостью под воздействием благих, богоугодных дел и садханы (духовной практики), лишь тогда оно сможет принести плод Божественной Мудрости.

**Сатья Саи говорит, том 17**

7. С помощью молитвы можно достичь всего. Я хочу, чтобы вы молились. Я хочу, чтобы среди вас царило единство, и чтобы вы обрели доброе имя. Только тогда будет достигнута цель основания этих колледжей. Я всегда с вами, в вас, над вами, вокруг вас. Прилагайте усилия к тому, чтобы вселить подобную веру и преданность в своих ближних. Это сделает Меня счастливым. Счастье это единство с Богом. Поэтому постоянно размышляйте о Боге. Никогда не беспокойтесь, думая о приближающихся экзаменах и о том, как вы их сдадите.

**Сатья Саи говорит, том 39**

8. Посадите маленькое семя любви, цепляющееся за «я» и «мое», и пусть оно прорастет и превратится в маленькое деревце любви к вашим близким. Затем оно станет огромным деревом любви ко всему человечеству, простирающее свои ветви и над животными, птицами и даже пресмыкающимися. Пусть ваша любовь охватит все сущее в трех мирах. Углубляйте ее, двигаясь от избирательной любви к всеохватывающей.

**Сатья Саи говорит, том 13**

9. При любых обстоятельствах, духовный искатель должен быть радостным, улыбающимся и полным энергии. Такое чистое отношение даже более желательно, чем преданность и мудрость. Те, кто обрел это, заслуживают достижения этой высшей цели. Пребывание в состоянии радости есть результат благодеяний, совершенных человеком в прошлых жизнях. Если человек все время находится в состоянии беспокойства, подавленности и сомнения, то какую бы садхану он ни совершал, ему не удастся достичь блаженства. Первостепенной задачей духовного искателя является возвращение энтузиазма. Посредством энтузиазма он может получить любой из видов ананды.

**Сатья Саи говорит, том 35**

10. Мир непостоянен. Рождение – это страдание. Старость – страдание. Будьте бдительны!». Пока вы живы, кажется, что все с любовью относятся к телу. Но это происходит только по эгоистическим причинам. Совершенно бескорыстен только Бог. Любите Бога и живите обычной жизнью; в этом нет ничего неверного. Считайте подношением Богу всё, что вы делаете. Видьте Бога в каждом человеке. Не питайте неприязни ни к кому. Не развивайте слишком сильную привязанность ни к кому. Направьте всю свою привязанность к Богу. Любите всех. Не полагайтесь ни на кого, кроме Бога. Осознайте непостоянство тела и верьте только в Бога. Обретите прибежище в Нём. Сегодня, в эпоху Кали, человек больше всего нуждается в вере. Как можно чаще, когда у вас появляется возможность, медитируйте на Бога. Заслужите уважение общества с помощью искреннего служения. Это обеспечит вам благоприятное будущее.

**Сатья Саи говорит, том 29**

11. Хорошая компания может поднять человека на уровень Божественности, в то время как плохая компания может низвести его на уровень животного. Вы должны пытаться подняться над человеческим уровнем. Никаких усилий не требуется для падения вниз. Стать плохим легко, но трудно обрести более высокий уровень. Хотя это может быть и трудно, человек должен пытаться достичь более высоких уровней. Но, к сожалению, человек сегодня водится с плохими компаниями, вот почему его хорошие чувства превращаются в плохие и, в конечном счете, жизнь становится несчастной. И хотя на первый взгляд достижение столь высокого уровня может показаться сложным для вас, вам несмотря ни на что нужно приложить усилия, чтобы достичь его. Ваши мысли - причина всего. Поэтому вы должны иметь только благородные, святые, чистые и разумные мысли.

**Божественное выступление 8 июля 1996**

12. Хотя трудно укротить ум, тем не менее его можно направить в правильное русло. Когда ум погруженный в материальный мир, обращается к

*Божественности, он обретает моральную силу. Ум погруженный в мирские дела делает вас пленником этого мира, тогда как ум, погруженный в Бога, дарует вам освобождение. Ваше сердце - это замок, а ваш ум ключ. Когда вы поворачиваете ключ влево, он закрывается. Но если вы повернете его вправо, он откроется. Все зависит от того, куда вы его повернете. Следовательно, ум является причиной как вашего освобождения, так и закрепощения. Что же тогда такое освобождение (мокша)? Это не особняк, оснащенный системой кондиционирования, а состояние души, лишённое иллюзии (Моха). Величие и мораль заключается в обращении ума от мира к Богу. Именно эта простая и мощная практика принесет вам прогресс и процветание.*

### **Летние ливни в Бриндаване 1996**

*13. Бог присутствует в каждом. Он обитает в каждом сердце. Поэтому не ограничивайте Бога храмом, мечетью или церковью. Бог там, где человек. «Бог принимает форму человека (дайвам мануша рупена)». Не понимая этого, вы постоянно порицаете других. Кого вы ругаете? Кого превозносите? Спросите себя. Бог присутствует в каждом. Поэтому, когда вы критикуете других, это всё равно, что критиковать самого себя. Когда вы любите других, вы любите самого себя. Если вы критикуете других, вы критикуете Бога. «Кого бы вы ни приветствовали, это достигает Бога (сарва джива намаскарам кешавам пратигаччати)» и «Кого бы вы не критиковали, это тоже достигает Бога (сарва джива тираскарам кешавам пратигаччати)». Прямо с этого момента начните новую жизнь, отказавшись от плохих мыслей и плохих качеств и очищая своё сердце. Только тогда ваша жизнь будет благословенной. Пока в вашем сердце нет чистоты, нет смысла читать Писания или посещать святых людей. Пусть ваши мысли, слова и дела будут святы.*

**Сатья Саи говорит, том 35**

14. Вникнете в смысл имени – Саи Баба. «Са» означает «божественный»; «аи» или «айи» означает «мать», и Баба значит «отец». Имя указывает на божественных мать и отца, точно также, как Самбашива, что тоже означает божественные мать и отец. В любви ваших земных родителей присутствует доля эгоизма, но этот «мать и отец» Саи изливает нежную любовь или делает вам выговор только для того, чтобы вести вас к победе в борьбе за самореализацию. Почему? Потому что этот Саи явился, чтобы осуществить высочайшую задачу – объединить все человечество в одну семью узами братства, утвердить и высветить духовную (атмическую) реальность каждого существа ради того, чтобы открыть божественность, на основе которой покоится все творение, научить всех, как распознавать общее божественное наследие, роднящее человека с человеком – для того, чтобы человек избавился от животного начала и возвысился до божественного, своего предназначения. Я – воплощение любви, любовь – Мое орудие. Нет таких созданий, в ком не было бы любви; даже существа низкого уровня любят, по крайней мере, себя. А это «себя» («атма»), этот «сам» – и есть Бог. Поэтому нет никаких атеистов, хотя кто-то может не принимать Его, отвергать Его, как больные малярией отказываются от сладкого, а диабетики даже слышать не хотят о конфетах! Придет день, и те, кто кичатся своим атеизмом, излечатся от болезни, познают вкус Бога и поклонятся Ему. Мне пришлось так много сказать о Своей истине, так как Я хочу, чтобы вы глубоко задумались над этим и извлекли из этих раздумий радость, и эта радость вдохновила бы вас на соблюдение Моих наставлений, продвинула бы вас к цели – постижению себя, постижению Саи, сияющему в ваших сердцах.

**Сатья Саи говорит, том 12**

15. Господа можно достичь только с помощью Высшей Преданности (Пара-Бхакти). Высшую Преданность можно обрести только благодаря Духовной Мудрости (Джняны). Духовную Мудрость можно развить только с помощью Веры (Шраддхи), а Вера обретается благодаря Любви. Как же развить Любовь? Есть два способа: 1. Всегда смотрите на ошибки других, какими бы большими они вам ни казались, как на маленькие и незначительные. Всегда

*рассматривайте свои собственные недостатки, какими бы маленькими и несущественными они ни казались, как на огромные и значительные, чтобы вызывать у вас чувство печали и раскаяния. Таким образом, вы сможете избежать усугубления ошибок и недостатков, и приобретёте такие черты, как Братское отношение и Терпимость. 2. Что бы вы ни делали, самостоятельно или совместно с другими, всегда помните, что Господь Присутствует во всём. Он всё видит, слышит и знает. Отличайте Истинное от ложного и говорите только Правду. Отличайте Правильные поступки от неправильных и поступайте только Правильно. Стремитесь к тому, чтобы каждый миг осознавать Всемогущество Бога.*

**Према вахини**

*16. Тело - это Храм Души (Дживы), поэтому всё, что происходит в этом Храме, беспокоит Дживу. Аналогичным образом, Вселенная - тело Господа, и Бог имеет отношение ко всему, что происходит во Вселенной, будь это хорошее или плохое. Наблюдение взаимосвязи Души и тела даёт возможность уяснить невидимую взаимосвязь Господа и Вселенной. Понять взаимосвязь между индивидуальной Душой (Дживой) и Господом и их родство может каждый, кто располагает тремя главными инструментами: (1) умом, который не загрязнён привязанностью и ненавистью; (2) речью, не загрязнённой ложью, и (3) телом, не загрязнённым насилием. Радость и Покой находятся не во внешних предметах, а внутри вас, но из-за своего невежества вы ищете их снаружи, в мире, из которого сегодня или завтра вы должны будете уйти. Поэтому Пробудитесь сейчас! Стремитесь познать Суть Вечной Истины. Старайтесь жить в Любви, ибо Любовь и есть Сам Бог.*

**Према Вахини**

17. *Путь Полного Предания себя Господу подобен пути котёнка (марджала кишора нйайа). Так же как котёнок возлагает все заботы о себе на свою мать-кошку, так и Преданный должен возложить все свои заботы и чаяния на Господа и Полностью Довериться Ему. Мать-кошка аккуратно переносит своего котёнка в безопасное место через все препятствия и даже через очень узкие проходы. Подобным образом, когда Преданный без страха и сомнений Полностью Полагается на Господа и Предаётся Его Воле, Господь обеспечивает Своего Преданного всем необходимым. Прекрасным примером Преданного, следующего по этому пути, является Лакшмана. Чтобы служить Господу Рама, Лакшмана устранил все преграды, препятствующие этому, и на четырнадцать лет отказался от богатства, жены, дома и даже от сна и пищи. Он чувствовал, что Рама является для него всем, его Радостью и Счастьем, что Рама даст ему всё, в чём он нуждается, и Цель его жизни - следовать за Ним, служить Ему и Полностью Предаться Его Воле. Таково Полное Предание Себя Господу. Путь Полного Предания себя Богу (Прапатти) намного превосходит Путь Преданности (Бхакти).*

#### **Према вахни**

18. *Духовный искатель должен стремиться генерировать правдивые и радостные мысли, и избегать любых нечестивых, печальных и угнетающих мыслей. Депрессия, сомнение, тщеславие - это как Раху и Кету для духовного искателя. Они губительны для духовной практики. При любых обстоятельствах, духовный искатель должен быть радостным, улыбающимся и полным энергии. Такое чистое отношение даже более желательно, чем преданность и мудрость. Те, кто обрел это, заслуживают достижения этой высшей цели. Пребывание в состоянии радости есть результат благодеяний, совершенных человеком в прошлых жизнях. Если человек все время находится в состоянии беспокойства, подавленности и сомнения, то какую бы садхану он ни совершал, ему не удастся достичь блаженства. Первостепенной задачей духовного искателя является возвращение энтузиазма. Посредством энтузиазма он может получить любой из видов ананды.*

#### **Према вахни**

19. С помощью Любви можно достичь чего угодно. Чистая, незапятнанная и бескорыстная любовь ведет человека к Богу. Эгоистичная и ограниченная любовь связывает человека с миром. Неспособный понять принцип чистой и божественной любви человек сегодня пал жертвой бесконечных треволений из-за привязанности к мирским объектам. Нашей главной задачей является осознание истинного принципа любви. Когда человек осознает природу любви, он никогда не собьется с пути. Различные толкования любви, существующие вокруг этого понятия, не имеют никакого отношения к истинному значению любви. Привязанность между матерью и ребенком или между мужем и женой характерна для временных взаимоотношений и не является истинной любовью. Истинная любовь не имеет ни начала, ни конца. Она существует во всех трех категориях времени: прошлом, настоящем и будущем. Только такая любовь может наполнить человека вечным блаженством.

**Сатья Саи говорит, том 35**

20. Сегодня в мире нет экологического равновесия, ибо, преследуя корыстные интересы, человек нещадно разбазаривает кладовые Матери Земли уголь, нефть, железо и другие ресурсы. В результате происходят землетрясения, наводнения и другие природные катастрофы. Человеческая жизнь обретёт реализацию, только если будет поддерживаться экологическое равновесие. Гармония должна быть как в человеке, так и в природе.

**Сатья Саи говорит, том 33**

21. Многие люди в поисках освобождения приходили к Рамакришне Парамананде. Вивекананда тоже пришел к нему и спросил, видел ли он Бога. Когда Рамакришна ответил - да, Вивекананда вновь спросил его - как он видел Бога? Рамакришна сказал: «Я видел Бога, как вижу тебя». Тогда Вивекананда задал еще один вопрос - почему же я не могу Его увидеть? На что Рамакришна, рассмеявшись, заметил: «Ты видишь Бога, но не понимаешь этого. Ты смотришь на мир с помощью земных чувств, тогда как я вижу мир

божественным чувством. В этом и состоит различие. Человек плачет по своей жене, по детям и всяческим земным потерям. Но разве он плачет по Богу? Если ты плачешь о Боге, ты увидишь Его лицом к лицу». Так Рамакришна разрешил сомнения Вивекананды. Вы должны прикладывать усилия, чтобы постигнуть Бога. Вы тратите много усилий ради своей семьи, друзей и родных. Но если даже третью часть этих усилий вы потратите на Бога, вы сможете осознать Божественность.

**Сатья Саи говорит, том 31**

22. В Упанишадах описывается три последовательных типа йоги: карма, упасана и джняна. Суть Карма Йоги, или йоги действия состоит в посвящении всех своих действий Богу. Йога поклонения (упасана йога) – это путь основанный на искренней любви к Богу, идущей из глубины сердца, и стремлении достичь гармонии и чистоты мысли, слова и действия (Трикаранашудхи). Но если главным мотивом любви к Богу является стремление достичь исполнения земных желаний - это не истинная Упасана. Настоящая любовь существует только ради любви, а не ради других устремлений. Для последователей йоги мудрости (джняна йоги) вся Вселенная – это проявление Бога. Вера в то что Атма присутствующая во всех живых существах, и есть Озарение или Высшая Мудрость (Джняна). Вы можете спросить, не странно ли это, что согласно принципу Единства (Экатва), все - Одно, и в то же время существует нескончаемое разнообразие форм, имен, образов действия, представлений идей и т.д. Эти сомнения могут быть рассеяны, если мы представим себе в качестве примера океан. В безграничном посвящении всех своих действий Богу, совершение всех поступков как подношения Ему, для Его удовольствия. Йога Поклонения (Упасана Йога) - это путь, основанный на искренней любви к Богу, Для последователей Йоги Мудрости (Джняна Йоги) вся Вселенная - это явление Бога. Вера в то, что Божественная сила присутствует во всех живых океане существует нескончаемое количество волн. Каждая волна отличается от остальных по форме, размеру и т.п. Так создается видимость, что все волны существуют отдельно друг от друга. Тем не менее, все эти волны - не что иное, как различие форм, принимаемых водой океана, единой для всех волн.

## Летние ливни в Бриндаване 1990

23. Люди, принадлежащие к Организации Саи, должны обладать тремя важными качествами: их сердца должны быть ясны и спокойны, как полная луна; их умы должны быть чисты, как масло; их речь должна быть сладка, как мед. Только те, чье сердце спокойно, как луна, чей ум чист, как масло, а речь сладка, как мед, могут быть достойными членами организации. Если присутствуют эти три качества, к вам придет божественность.

**Сатья Саи говорит, том 28**

24. Сатхатхам йогинах – оставайтесь йогинами всегда! Будьте спокойны, безмятежны и относитесь одинаково как к удаче, так и неудаче, ибо вы – марионетки, совершающие движения лишь потому, что Бог дергает за ниточки! Говорите мягко, не причиняйте другим боль и не гневайтесь, когда кто-то ведет себя по отношению к вам враждебно и поносит вас. Радуйтесь, что все в мире предопределено Богом и является Его игрой и Его забавой!

**Сатья Саи говорит, том 11**

25. Развивайте хорошие мысли, говорите хорошие слова и совершайте добрые дела. Имейте широкий взгляд на вещи и желайте всем счастья. Избавьтесь от порочных мыслей и негативных качеств, ибо они есть причина всех страданий в мире. Смотрите на Бога как на своего поводыря и защитника, и вам обеспечен успех во всех делах. Бог – тот единственный друг, который остается с вами всегда. Он всегда рядом, внутри, справа и слева. Желайте счастья каждому. Наполните сердце любовью. Тогда страна будет процветать, весь мир станет благополучен и каждый будет счастлив.

**Сатья Саи говорит, том 27**

26. *Даже интеллектуалы не способны постичь Мою истину, Мою силу, Мою славу или Мою подлинную задачу как Аватара, так как Я непринужденно общаюсь с ними, говорю и пою, как обычный человек. Я могу разрешить самую запутанную проблему. Я за пределами возможностей самого рьяного исследования и самого дотошного измерения. Только те, кто узнали Мою любовь и испытали эту любовь, могут утверждать, что имеют мимолетное представление о Моей сущности. Ибо путь любви – царская дорога, ведущая человечество ко Мне. Не пытайтесь познать Меня с помощью глаз, видящих лишь внешнее. Ведь когда вы приходите в храм и стоите перед образом Бога, вы молитесь с закрытыми глазами, не так ли? Почему? Потому что чувствуете, что только внутреннее око мудрости сможет открыть Его вам. Поэтому не стремитесь получить от Меня обыкновенные материальные предметы; желайте Меня, и вы будете вознаграждены. Моя милость всегда доступна преданным, которые имеют твердую веру и любовь.*

**Сатья Саи говорит, том 12**

27. *Джапамала (четки) очень полезна для новичков в садхане, но по мере вашего роста джапа должна стать самым дыханием вашей жизни и потому перебирание четок постепенно станет излишним. Оно вам уже будет неинтересно. Сарвада сарва калешу сарватра хари чинтанам (Где бы вы ни были, в любое время, при любых обстоятельствах размышляйте о Боге)". Четки должны вывести вас на этот уровень. Вам не следует привязываться к ним навсегда, они - только временное подспорье. Если вы уже научились плавать, то следует отказаться от спасательного пояса, и от костылей следует отказаться, когда вы уже можете ходить.*

**Сатья Саи Говорит, том 9**

28. *Природа – лучший учитель. Жизнь – лучший учитель. Исполнитесь благоговейного трепета и почтения перед деянием рук Божьих, перед*

проявлением Его могущества и славы – тем, что называют «миром». Это исчерпывающее поучение и лучший источник вдохновения для вас.

**Сатья Саи Говорит, том 12**

29. Существует тенденция путать такие понятия как отречение и полный отказ от всего. Отречение на самом деле означает достижение состояния полной невозмутимости. Люди могут критиковать вас или восхвалять тебя. Равно встречай хвалу и поруганье. Кто-то попытается навредить вам, в то время как другой может попытаться сделать что-то хорошее. Отнеситесь к обеим ситуациям невозмутимо. В одном бизнес проекте вы можете понести убытки, в другом получить прибыль. Отнеситесь к этому с одинаковым спокойствием. Невозмутимость является отличительной чертой йогина.

**Летние ливни в Бриндаване 1996**

30. Если вы приступили к практике медитации, то поначалу вам будет сложно взять под контроль ваш обезьяний ум. Поэтому вам следует возложить обязанность наблюдателя на ваш обезьяний ум. Заставьте ваш обезьяний ум следить за тем, как входит и как выходит воздух: «Со» на вдохе, и «Хам» на выдохе. Таким образом ваш обезьяний ум будет занят наблюдением за процессом дыхания. Прodelывая данное упражнение в течение 5 минут, ваш обезьяний ум будет заключен под контроль. Сосредоточив свой ум на дыхании в течение 5 минут представьте дорогой вашему сердцу образ Бога, а также пламя свечи перед собой. Посмотрите пристально на пламя свечи с широко открытыми глазами. После концентрации на пламени свечи закройте глаза и перенесите пламя внутрь себя. Ваш ум также должен наблюдать за интенсивной работой, происходящей на внутреннем плане. Дайте задание уму взять пламя и установить его в глубине вашего сердца. В лотосе вашего сердца вам нужно представить, как пламя начинает светить всё ярче и ярче. Затем вам следует перенести пламя свечи в область глаз, ушей, желудка и всех других

*частей тела. После того, как пламя осветило все внутреннее пространство вашего тела, позвольте свету от пламени свечи выйти за его пределы. Теперь вы должны представить, как яркое пламя свечи озаряет всех членов вашей семьи, ваших соседей и близких вам друзей. На завершающем этапе вам следует представить, как это же пламя озаряет и ваших врагов. Все пронизано Богом (Иша Васьям Идам Сарвам).*

**Божественное выступление 25 мая 1979 г.**