

Соединитесь с мантрой

Гурумаи Чидвиласананда

В любой религии, на любом духовном пути существует множество установленных ритуалов, а также более тонких способов и методов усиления благотворного воздействия энергии — внутри вас, вокруг вас и во всем мире. Вы всегда сможете распознать благотворные явления, происходящие вокруг вас, если будете ежедневно прислушиваться к себе и позволите своему уму возвыситься над его ограниченными убеждениями.

Никто на этой планете не свободен от оков *майи*, какой бы счастливой не представлялась человеку его жизнь. И днём и ночью, у вас продолжают возникать различные эмоции. Может показаться, что они появляются сами по себе, но на самом деле они являются результатом того, как вы развиваете свой внутренний мир.

В определённые моменты, различные уровни вашего тела автоматически создают всё, что вам необходимо для жизни, и так же растворяют всё, в чём нет необходимости. Однако, в других случаях вам приходится осознанно развязывать узел в своём сердце. Вы не можете полагать, что это произойдет произвольно, само по себе. Ваши личные усилия, ваша *садхана*, совершенно необходимы.

Между вашим внутренним и внешним миром существует тесная и сложная взаимосвязь.

Что вы едите?

Что вы пьете?

Что вы можете переварить?

Каково ваше взаимодействие с внешним миром?

Что оказывает на вас воздействие, а что - нет?

Активно ли вы двигаетесь, чтобы вызвать в своём теле приток крови, приток праны, приток энергии, приток жизненных сил? Даёте ли вы своему телу понять таким образом, что вы поддерживаете его, заботясь о его основных потребностях? Или вы позволяете своему организму сначала израсходовать все жизненные силы, а затем, когда он достигнет истощения, позволяете ему диктовать, что вы должны для него делать?

Как вы относитесь к чувству смятения и беспокойства, которое у вас возникает, и как вы реагируете на свой внутренний процесс пахтания?

Можете ли вы распознать, когда вас провоцируют и побуждают к действиям другие люди и различные обстоятельства? И предпринимаете ли вы необходимые шаги, чтобы поправить подобную ситуацию?

В молодости вы чувствуете себя сильными и всемогущими. Однако, с возрастом ваше тело всё больше нуждается в поддержке со стороны окружающих.

Как вы совершенствуете свой внутренний контроль и проверку, чтобы определять, в каком направлении движется ваш ум, на каких лугах он пасётся? Каким образом вы направляете свой ум туда, где хотите, чтобы он пребывал — туда, где он может учиться и расти? Чем больше вы будете сохранять бдительность, чем больше вы будете практиковать такую

дисциплину сейчас, тем более свойственным это станет для вас в последующие месяцы и годы. Ваш ум будет естественно устремляться в те места, где вы желаете, чтобы он находился. Он будет отдыхать там, где вы хотите, чтобы он отдыхал.

Некоторым людям духовные ритуалы и практики могут казаться однообразными. Но это не обязательно должно быть так. Когда ритуалы и практики совершаются с осознанным намерением и глубокой сосредоточенностью, они приносят обильный урожай. Жизнь, которая могла представляться скучной и утомительной, постепенно озаряется изнутри. И тогда, если вам начинает казаться, что какие-то вероломные силы переворачивают всю вашу жизнь с ног на голову, то вы обнаруживаете, что эти силы не имеют над вами власти. Они слабы, а у вас есть все возможности для того, чтобы быть тем, кем вы хотите быть.

Ваше сознание озарено. *Теперь* вы ясно видите. Вы тонко слышите. Вы чувствуете каждой частью своего существа. Вы легко дышите. Вы почти можете прикоснуться к благотворным эфирным вибрациям.

Мантра - это очищающая сила. Вызывать её в своём уме - это укрепляющий ритуал.

Повторяйте мантру про себя. Она окажет благотворное воздействие, как внутри, так и снаружи.

Пойте мантру вслух. Это озарит всю атмосферу, как внутри, так и снаружи.

Думайте о мантре. Ее свет будет проникать повсюду, как внутри, так и снаружи.

Ваше существо очистилось благодаря силе песнопения и вашему осознанию значительности и важности, которую содержат в себе ритуалы. Вы ощущаете силу — благотворную силу. Практика повторения мантры пробуждает в вас интуицию, радость, присущее вам чувство надежды. Жизнь полна обещаний. Она изобилует новыми возможностями.

В индийских священных Писаниях каждая ночь в году называется Шиваратри. Каждая ночь несёт в себе сладость, особенно если вы засыпаете, тихо повторяя мантру в своем сердце.

Ощутите вибрации священной мантры, когда вы будете плавно переноситься в безопасную страну, где ваш мозг и тело будут перенастроены. Этот опыт - дар небес и плод вашей дисциплины, вашей садханы Сидда Йоги.

