

# Танцуйте с добродетелями, Пусть ярко сияет доброта вашего сердца

1 июня 2025 года

Дорогой читатель,

С месяцем *Блаженства Дня рождения!*

На чём бы ни остановился мой взор в Ашраме Шри Муктананды, кажется, что каждый свежий цветок и каждая ветка и облако над головой *излучают сияние*. Мои глаза наслаждаются неповторимым очарованием того, что раскрывает перед нами нам природа. Мое сердце радуется, ощущая нежность и изысканность дыхания природы.

Всего несколько дней назад, в понедельник, 26 мая - как раз когда завершался месяц празднования Дня рождения Бабы Муктананды и вот — вот должен был начаться месяц празднования Дня рождения Гурумаи - над Ашрамом раскинулась великолепная, ослепительная радуга. Она светилась необыкновенно насыщенными и глубокими красками - меня бы совсем не удивило, если бы я вернулась назад через несколько часов и увидела, что след радуги всё еще остаётся в небе. Как бы то ни было, радуга простояла в небе целых 45 минут, и ее эхо — то, что мне хочется назвать “тенью или отблеском радуги” — тоже оставалось видимой. Я наблюдала за радугой с одной из своих подруг, и она поделилась со мной тем, что однажды сказала ей Гурумаи: “Не трать напрасно время, ожидая найти в конце радуги горшок с золотом, как обещает пословица. Ты должна *прокатиться верхом* на радуге — и наслаждаться каждым ее цветом”

Итак, сейчас мы с вами пребываем в *блаженном* месяце празднования (и моём самом любимом из всех). И только что завершился другой великолепный месяц празднования. Природа торжественно подтверждает это, и два конца радуги,

образно говоря, создали мост во времени, так же, как они буквально соединяют мостом пространство. Поэтому всегда полезно помнить, чему учила нас Гурумаи о праздновании на пути Сиддха Йоги.

Гурумаи часто говорила о том, что на пути Сиддха Йоги мы используем любую возможность, которая у нас возникает — будь то обычный день или день очень особенный (например, празднование *Блаженства Дня рождения*) - для того, чтобы создавать атмосферу святости - осознавать ту благодатную атмосферу, которая всегда пульсирует в воздухе, и погружаться в неё. Гурумаи учит нас, что каждый день несёт в себе повод для празднования. Каждый день принадлежит Богу. И поэтому, когда мы фокусируем свое внимание на Боге, когда мы почитаем Гуру, когда мы с новыми силами посвящаем себя практикам Сиддха Йоги, мы превращаем наступающее время в самое *благодатное* время. Любое время становится самым прекрасным для того, чтобы перенастроить своё сердце.

Именно с пониманием этой мудрости, мы принимаем Послание Гурумаи на 2025 год: *Пусть ваше время будет достойным вашего времени.*

А теперь, давайте подумаем о том, что значит перенастроить своё сердце.

Хотели бы вы услышать, как я это понимаю?

Позвольте мне привести такой пример. Вчера у меня нашлось время для песнопения. Сегодня, я специально выделяю время для песнопения. Завтра я буду с нетерпением предвкушать возможность снова петь. Я знаю, что через неделю у меня будет глубокое желание заниматься песнопением. И, *несомненно*, через месяц я уже буду иметь непрерывное осознание благодатности и пользы песнопения. Я буду напоминать себе, благодаря постоянному повторению практики, о силе песнопения.

Таким образом, у нас всегда будет время для песнопения. Или, говоря точнее, мы всегда можем *создать* время для песнопения. Точно так же, мы можем создать время для медитации. Мы можем внутренне сосредоточиться, чтобы получить даршан Гуру. Мы можем подготовить себя к чтению и размышлению над

учениями Гуру. Мы можем сотворить время, чтобы насладиться шелковистой тишиной безмолвия. Мы можем с нетерпением ожидать прогулки с мантра *джана* - повторением мантры. Мы можем следовать Священным Писаниям, и молиться в предназначенное время — или когда мы этого пожелаем. Мы можем понять, что любое время подходит для того, чтобы совершать практику *дакшины*. Мы можем посвятить себя служению - ведь, по правде сказать, у нас никогда не бывает *достаточно* времени для того, чтобы завершить то, что мы предлагаем - свою *севу*. И в этом наше счастье.

А как насчёт обращения к благодати? Мы несомненно захотим найти для этого время. Я люблю все, что связано с благодатью Гурумаи. Она присутствует всегда, но бывают моменты, когда мы чувствуем её особенно — как неземное благоухание, которое внезапно обволакивает нас, как отблеск золотого прозрачного света, который озаряет нашу жизнь. Если есть любая возможность призвать благодать Гурумаи, я буду счастлива это сделать.

А как насчет пожеланий добра всем и дарования благословений миру? Этот мир, со всей его простотой и со всеми его странностями, со всем его кажущимся совершенством и его противоречиями, неизбежно является той средой, в котором мы живём. Разве мы не должны вносить свой вклад в его процветание? Внутри нас есть всё для создания более гармоничного мира. Поэтому, когда мы поём - когда мы медитируем или предлагаем *севу* - мы можем делать это с духовной щедростью и великодушием, с пониманием, что делимся плодами своей *садханы* со всем окружающим миром.

Во всех действиях, о которых я говорю, существует связующая нить - мы можем *целенаправленно* использовать свое время. Это было важно для меня в моей жизни. Мои родители начали следовать пути Сиддха Йоги примерно в то время, когда я родилась, но сама я стала последователем только когда выросла и вступила во взрослую жизнь. Мною двигала потребность иметь цель, делать что-то *важное и значимое* с тем временем, которое было отведено мне на этой планете. Теперь, после всех лет на пути Сиддха Йоги — глубоко вникая в учения Гурумаи,

а также получая советы от тех, кто в Сиддха Йоге уже многие годы - я чувствую, что приобрела очень много знаний о том, в чем заключается мое предназначение. Наконец-то у меня появилась уверенность, что я не растрачиваю своё время по пустякам; я использую его на нечто большее.

Например, на совершенствование чувства благодарности. Разве не это чувство мы испытываем, когда следуем по пути Сиддха Йоги? Разве не это является целью перенастройки сердца и превращения каждого мгновения в праздник? Мы делаем это для того, чтобы почувствовать *благодарность* — благодарность за все, что у нас есть, за все, что мы можем сделать, за то, кем мы являемся и за тех, кто нас окружает. Я благодарна за очень многое в своей жизни, и особенно за своих родителей - за то, что они указали мне путь Сиддха Йоги.

Хочу ненадолго остановиться на добродетели благодарности. Особенно интригует в проявлении чувства благодарности то, что оно может быть вызвано чем-то крошечным и неприметным, как капля воды, или же огромным и всеобъемлющим, как океан. Тем не менее, ее *раса* — ее сущность — остается неизменной. Благодарность имеет одинаковую силу и в том, и в другом случае. Если мы испытываем благодарность, то ни в чем не нуждаемся - это относится также и к тем случаям, когда мы ценим что-то очень простое, очень обычное, крошечное и эфемерное. Потому что, воистину, благодарность ведет нас в самые сокровенные покои нашего сердца. И как только мы оказываемся там - в сердце, благодарность открывает нам ощущение любви Бога.

\*\*\*

Как последователи на пути Сиддха Йоги, мы получаем несказанную благодать от своего Гуру. Невозможно описать всю глубину и объём, а также бесконечное множество путей проявления благодати Гуру. И все же, как писатель, я хочу подчеркнуть, что одним из самых ценных даров — одним из жизненно важных благословений Гурумаи — являются её слова. Её учения, написанные или произнесенные ею. В своем последнем письме, я говорила об учениях Гуру - они

и есть то, что остается неизменным; они и есть то, что в конечном счете имеет значение. Именно через учения Гурумаи, многие поколения последователей будут получать её благодать. Насколько они смогут осознать могущество благодати и черпать из её источника, конечно, будет пропорционально их усилиям. Но имея перед собой учения Гуру - а также опыт восприятия этих учений, записанный нами - у них будет достаточно возможности узнать о силе благодати Гуру.

Как прекрасно, что с середины января до конца мая этого года мы получали учения Гурумаи *"В присутствии времени"*! Они оказали неоценимую поддержку в нашей работе над Посланием Гурумаи на 2025 год. Несмотря на то, что сейчас июнь, и на дворе лето - *время веселья, время встреч, время отпусков, время праздников* - давайте помнить, что наше исследование учений Сиддха Йоги не прекращается. Не так ли? Это наш образ жизни. Разве это не прекрасно?

В месяц *Блаженства Дня Рождения* мы продолжим исследовать учения Гурумаи о времени и его ценности в нашей жизни в форме взаимодействия с *садгуна вайбхава*, божественными добродетелями.

В 2013 году, через два года после возобновления работы веб-сайта пути Сиддха Йоги в новом качестве, Гурумаи впервые дала свои учения в форме добродетелей. Это был подарок нам на День рождения Гурумаи - а точнее, по одному подарку на каждый день месяца. И с того времени, большинство последователей Сиддха Йоги изучают и практикуют эти добродетели. Добродетели к *Блаженству Дня Рождения* остаются неизменными из года в год, что дает нам возможность еще больше кристаллизовать наше понимание их сущности. Исключением является добродетель к Дню рождения Гурумаи, 24 июня. Каждый год в этот день Гурумаи дарит нам новую добродетель. Это сюрприз на День рождения — долгожданное и чудесное дополнение к сокровищнице добродетелей, которые мы учимся развивать в себе.

Каждый год проводя время с добродетелями в месяце празднования *Блаженства Дня рождения*, я начала представлять себе их как различные тропинки, которые ведут к нашему сердцу и выходят из сердца. Ежедневно мы совершаем паломничество в самую сокровенную обитель своего существа, встречая по пути знакомые или неожиданные черты нашего внутреннего ландшафта. Иногда мы можем обнаружить то, что нам не нравится и может нас беспокоить. Это естественно, и мы должны находить утешение в том, что можем вести этот разговор с собой — и можем сказать себе, что всё в хорошо.

Почему я это говорю? Потому что даже в таких обстоятельствах мы узнаём что-то новое о самих себе. И *все*, что мы узнаем о себе, полезно. Я попробую объяснить это на примере. Мы отправились в путешествие. На нашем пути встречается переход через реку, выложенный множеством камней. Но камни не расположены прямо по одной линии. Нам нужно определить, какие из них устойчивы, а какие - ненадёжны, на какие камни можно ступать, а какие лучше обходить. Продолжая продвигаться к цели, мы должны в то же время стараться сохранять равновесие. Это требует большого терпения. К счастью, в качестве попутчика у нас есть добродетель. Мы находимся в хорошей компании.

Итак, имея поддержку добродетелей, мы приближаемся к святой святых нашего сердца. (В виде краткого отступления, я хочу спросить: вы когда-нибудь прикладывали руку к груди в знак признания того, что у вас доброе сердце?)

Достигнув, наконец, священного пространства сердца, мы какое-то время наслаждаемся и греемся в том изобилии, которое там находится. А затем идём дальше. Как видите, путь продолжается - прямая линия ведёт от наших сердец к внешнему миру. И это важно, потому что только в этом случае будет сиять и лучиться наша искренность, наша открытость и честность по отношению к себе. Мы слишком часто видим несоответствие между добротой, присущей человеческому сердцу, и тем, как она проявляется вовне. Но когда мы совершенствуем добродетели, внутреннее и внешнее приходят к гармонии. Метафорическая радуга возникает благодаря удачному совпадению всех условий

— влага в воздухе встречается с солнечными лучами, а зритель находится под правильным углом. Небо расцветает красками, и мы видим его великолепие.

\*\*\*

Я слышала, как Гурумаи говорила на *сатсанге*, что во время медитации она формирует осознанное намерение посетить святыню своего сердца. Она призывает всех нас делать то же самое. “Совершенно необходимо, - говорит Гурумаи, - чтобы вы каждый день совершали паломничество в святыню своего сердца.”

Совершая это паломничество во время медитации, вы отключаете своё внимание от всего постороннего. Вы сохраняете дистанцию - и делаете себя сильнее - чтобы справляться с колебаниями своего ума, непостоянством человеческого поведения и с любыми новостями о жестокостях и злодеяниях, происходящих в мире, которые до вас, возможно, доходят.

Речь идет о том, чтобы подарить себе это *мгновение* — подарить себе этот момент освящения, подобный возжиганию огня.

Ваше внимание сосредоточено только на пламени. Вас не отвлекают привычные заботы о том, что происходит вокруг вас. В то мгновение, когда свет в вашем сердце разгорается сильнее, всё остальное исчезает. Ваши уши не слышат других звуков, кроме ритма вашего дыхания. Как будто каждая молекула в атмосфере пребывает в совершенной неподвижности и покое. Есть только вы, тишина и пламя. Это момент, исполненный благодати.

Благодать *будет* следовать за нами, если мы примем поддержку учения Гурумаи и посетим храм своего сердца. Сделав это, мы сможем осознать, что совсем не одиноки и не обездолены. Внутри себя мы можем найти утешение и огромную духовную силу. Мы можем почувствовать собственную доброту. На самом деле, сейчас, когда я пишу это, меня охватывает вдохновение. Я хочу остановиться; мне

хочется погреться в той доброте, которая сейчас наполняет мое сердце и сердца множества живых существ на этой планете..

Мне вспомнилась знаменитая строка из стихотворения Эмили Дикинсон: "Вечность соткана из множества Сейчас". Что такое вечность, если не соединение каждого настоящего мгновения? Каждое мимолетное мгновение - каждая мельчайшая доля секунды - складывается в нечто невероятно обширное. То же самое происходит и с нашей практикой добродетелей. Воплощение какой-то добродетели - это не одно всеохватывающее, стремительное действие. Скорее, это совокупность каждого нашего паломничества в храм сердца. Это совокупность наших повседневных актов служения и благотворительности — оказанной кому-то помощи, сказанного кому-то доброго слова. Если вечность состоит из множества сейчас, то добродетели состоят из множества "маленьких" добрых поступков, связанных воедино.

\*\*\*

Я хочу поделиться с вами своим наблюдением - когда мы осознаём свои собственные добродетели, а также ценим те достоинства, которые видим в других людях, что-то начинает меняться в атмосфере. Благо, которое приносят эти старания, выходит далеко за пределы наших действительных или вымышленных ограничений, и обогащает всё вокруг нас.

Несколько недель назад, Гурумаи дала учение, которое касалось именно этой темы, и оно вызвало во мне глубокий внутренний отклик. В День Матери Гурумаи проводила сатсанг в Храме Бхагавана Нитьяланды в Ашраме Шри Муктананды. Мы пели *намасанкиртану Ниранджани Аннапурнешвари*, и, когда музыка и слова начали кружиться вокруг нас, я услышала, как Гурумаи сказала:

**“Повышайте вибрации во Вселенной.”**

Как только я услышала эти слова, они обосновались в моем уме, они нашли приют в моем сердце. Мне захотелось узнать больше об этом учении Гурумаи. Я хотела оставаться с его вибрациями. Поэтому, после *сатсанга* я побеседовала об этом со своей коллегой по *сева* - она рассказала мне, о своём недавнем разговоре с Гурумаи, который проливает свет на это учение.

Гурумаи сказала, что в мире накопилось слишком много страха. Этот страх принимает множество обликов — беспокойство, жадность, цинизм, и негативное мышление. Гурумаи объяснила - дело не в том, что этих непривлекательных свойств и тенденций не существовало раньше, но сейчас они заметно набирают силу. В совокупности, эти неприятные склонности поглощают у людей слишком много времени, иссушают их жизненные силы и истощают дух. По этой причине, Гурумаи учит нас прилагать ещё больше усилий в том, что мы делаем лучше всего на Пути Сиддха Йоги. Мы должны позволять произрастать добру. Пусть *добро* набирает силу. Пусть *добро* распространяется по всему миру.

Я была по-прежнему полностью захвачена и очарована учением Гурумаи о повышении вибраций, поэтому спросила двух других коллег по *сева*, чьим родным языком является хинди, как бы они перевели эти слова Гурумаи. Я подумала, что смогу по-новому взглянуть на учение, услышав его на другом языке.

Вот фраза, которой они поделились со мной. Она мне очень понравилась:

### **Сансар ко сакараатмак спанданон се бхар до**

Если перевести эту фразу с хинди *обратно* на английский язык, дословно она звучит так: “Наполняйте мир положительными вибрациями”. Как вы видите, на хинди мои коллеги использовали слово “наполнять” вместо “повышать”. А также, им пришлось добавить слово “положительные”, чтобы ясно выразить - мы хотим создавать и поддерживать именно благоприятную, высокую энергию.

В этом и заключается прелесть перевода учений на разные языки. Необходимо сделать учение понятным для людей во всём мире, и в то же время, точно передать его смысл, поэтому то, что не было выражено напрямую на одном языке, при переводе на другой язык нередко должно быть сформулировано ясно и определённно. Таким образом, многие измерения и аспекты учения, его нюансы и богатство смыслов, становятся очевиднее. И надо сказать, что услышав на хинди учение Гурумаи о повышении вибраций, я буквально начала видеть, как весь мир вокруг меня искрится Сознанием. Конечно, не могу сказать, что вижу это 24 часа в сутки, но я очень счастлива получать эти мимолётные озарения!

Как я упоминала раньше, во время *сатсанга* в День Матери, мы воплощали в жизнь учение Гурумаи с помощью песнопения. Это был невероятно мощный опыт. Здесь собрались Сиддха Йоги самых разных возрастов, сфер жизни и национальностей, соединённые любовью к нашему Гуру, пробудившему в нас Кундалини Шакти. Мы пели вместе с Гурумаи, восхваляя Деви, выражая своё благоговение перед *шакти* и намерение повысить вибрации во Вселенной. Я ощущала, как всё мое существо *излучает свет* — как оно пульсирует светом, пульсирует вздымающимися волнами энергии песнопения, и смиренным осознанием того, что Гурумаи наделила меня, и всех нас, силой повышать вибрации во Вселенной.

И я буду продолжать работать над тем, чтобы выполнить это поручение Гурумаи и стать проводником её благословений. Перед нами, безусловно, стоит очень большая задача, но мы знаем - когда Гурумаи даёт нам какое-то задание, она также наделяет нас благодатью для того, чтобы мы могли его выполнить. И поэтому я считаю, что выполнение этого наказа Гурумаи является частью моей *садханы* Сиддха Йоги. Возможно, вы тоже так считаете!

\*\*\*

Каждый, кто заинтересован в том, чтобы излучать благодатную энергию в атмосферу, знает, что существует множество способов сделать более высокими

свои внутренние вибрации, и, значит, в свою очередь, повысит вибрации во всей Вселенной. В июне наше внимание будет полностью сосредоточено на Садгуру, а Гурумаи даёт *нам* направление и фокус обучения - *садгуну, добродетели!* Изучение, практика, усвоение и применение в жизнь добродетелей – это великолепный способ повышения частоты вибраций в атмосфере.

И перед тем, как начать, я бы хотела сказать, что ничего не должно нас смущать или останавливать. Есть одна простая практика, которую я люблю - напоминать себе о том, что я - хороший и достойный человек. Точно так же, я хочу напомнить каждому из вас, что вы - хороший человек, и побудить вас напомнить кому –нибудь ещё, что он - хороший человек. С этого мы и должны начинать – с понимания того, изначально в нашей природе заложено добро, и вопрос будет заключаться только в том, чтобы продвигаться дальше. (Если вы хотите узнать больше о том, как я начала заниматься этой практикой, вы можете прочитать учение Гурумаи о слове *хорошо* на веб-сайте пути Сиддха Йоги, "*Одно всемогущее слово*").

Теперь я немного подробнее расскажу о том, как мы можем практиковать добродетели.

Многие из вас, возможно, уже практикуют добродетели ежедневно, особенно в июне месяце. При этом, я хотела бы предложить вам в этом году найти новый способ воплощения добродетелей в жизнь, придумать что-то новое - то, чего вы не делали раньше, и что может стать для вас увлекательным и захватывающим. А затем, когда у вас окончательно установится эта “обновленная” практика, обратите внимание на то, какие плоды она вам приносит, и в большом, и в малом.

Замечали ли вы, что, казалось бы, совсем небольшие, незаметные или постепенно нарастающие усилия могут иметь долгосрочный эффект?

Тем из вас, кто только вступает на путь Сиддха Йоги, и приступает к практике *садгуны* впервые, позвольте сказать: ваши возможности безграничны! Вы можете

начать с чего угодно. Возможно, вы захотите поискать значение какой-то добродетели в словаре, или записать в дневнике, как вы понимаете её сущность. Может быть, вы сфокусируетесь на этой добродетели в медитации, или спросите у других людей, что она для них означает.

Какой бы образ действий вы ни избрали, обратите внимание на то, как вы будете чувствовать себя в конце дня. Возможно, вам будет казаться, что ничего не произошло. Знакомо ли вам это ощущение? Вы, может быть, полагаете, что относитесь к тем людям, с которыми ничего не происходит? Я хотела бы вам сказать, что если вы по-настоящему сконцентрируетесь — если вы будете внимательно наблюдать за состоянием своего ума и тела — то сможете обнаружить нечто... *новое*... мерцающее на самых краешках вашего сознания.

В этом году у нас есть преимущество – мы получаем добродетели в тот момент, когда исследуем тему времени и Послание Гурумаи на 2025 год. Это добавляет новый необычный и увлекательный аспект к нашему взаимодействию с добродетелями; у нас начинают возникать всевозможные удивительные связи и ассоциации. Возьмём, к примеру, добродетель достоинство (*worthiness*) - она будет дана ближе к концу июня. Эта добродетель вызывает в памяти слово достойно (*worth*) в Послании Гурумаи — *“Пусть ваше время будет достойно вашего времени”* - и здесь есть смысловая связь с темой Послания.

Если мы не ощущаем то хорошее, что заложено в нас, если мы не уверены в своей значимости, тогда нам будет сложно ценить свое время. Например, если наше чувство собственной полноценности зависит от мнения других людей, мы будем слишком легко отдавать свое время, посвящая его *чьим-то* прихотям, предпочтениям и склонностям. А если мы живем с ощущением, что нам чего-то не хватает, мы будем тратить своё время, пытаясь найти во внешнем мире то, чего, по нашему мнению, нам недостаёт. Я уверена, что все мы испытывали это ощущение. Дело в том, что, если мы будем продолжать так жить — не подвергая никакому сомнению свои склонности — то нам *никогда и ничего* не будет достаточно. Нас ничто не сможет насытить. Наше чувство постоянной

неудовлетворённости расправит крылья; всегда будет что-то ещё, всегда будет что-то более новое, яркое и интересное - и, конечно, нужное нам для того, чтобы получить это неуловимое чувство удовлетворенности и полноты. В этом есть какая-то ирония, не правда ли? Для достижения чувства собственной полноценности, мы размениваем на гроши свои золотые - мы размениваем самый ценный ресурс: *наше время*.

Наше время - это лучший подарок, который мы можем сделать себе и другим. Как мы сможем повысить вибрации во Вселенной, если потратим свое время на вещи, которые этого не заслуживают?

Я уже упоминала в своём письме о том, что нам дано время на этой земле, в этом человеческом теле, для того, чтобы сделать что-то значимое. Это, конечно, гораздо легче осуществить на словах, чем на деле. Мы знаем, что жизнь сложна. Мы знаем, что она непредсказуема. Мы понимаем, что нам приходится преодолевать высокий уровень стресса, множество затруднений и внешних воздействий. В то же время, я хочу указать на то, что является на удивление очевидным. *У нас есть живой Гуру!* Гуру всегда указывает нам, как двигаться дальше. Мы можем в любой момент воспользоваться поддержкой учений Гурумаи. Мы можем воплощать их в свою жизнь, и можем делать это снова и снова.

В начале месяца Дня Рождения нашей любимой Гуру, я хочу поделиться с вами тем, как намерена наилучшим образом использовать каждый драгоценный день в июне.

Как я буду это делать? Ну что ж, в первую очередь - начиная прямо с сегодняшнего дня - я собираюсь найти одуванчик. Я буду одалживать по одуванчику каждый день у Матери Земли - до тех пор, пока они будут цвести здесь, в Ашраме Шри Муктананды - а затем представлять одуванчик в своём воображении. Для этого я использую всю силу своего воображения: я сделаю его больше, чем в жизни, и одарю обилием пушистых семян для исполнения всех

своих желаний. Я раскрашу одуванчик во множество цветов, переливающихся, как радуга, и каждый раз в моём воображении свет будет падать на новую краску в этой палитре - и каждый раз, как с новым движением кисти, новая пушинка будет вспыхивать и играть в этом свете.

И каждый день в июне я буду загадывать такое желание:

*Ом Шанти Ом.*

Да будем мы проявлять уважение друг к другу

Да будем мы протягивать друг другу руку помощи.

Пусть наше пение сольётся в гармонии, и музыка объединит наши голоса.  
Давайте учиться у звездного неба, которое изливает свой свет на каждого. Да  
будем мы знать, что наша дхарма, наш долг - вкусить амброзию мира.

*Татхасту. Да будет так.*

Искренне ваша,

Иша Сардесаи

