

# НИЧЕГО НОВОГО



Бесплатное электронное издание. Переиздание, лицензирование и продажа запрещены.

© БКВДУ, Центр Духовного Развития, 2011.

Все права защищены.

Данное издание, а также любая его часть, не могут быть изменены, изданы и переизданы, лицензированы, опубликованы, переведены в другой формат без письменного разрешения издателя: БКВДУ, Центр Духовного Развития.

БКВДУ, Центр Духовного Развития не гарантирует сохранение информации, содержащейся в данной электронной книге, в неискаженном виде в случае неавторизованного распространения ее содержания любым путем.

Издатель БКВДУ, Центр Духовного Развития не отвечает за неточную или ошибочную информацию, содержащуюся в данной публикации, а также за любой причиненный данной публикацией вред.

Электронные издания БКВДУ, Центра духовного развития вы можете найти на следующих сайтах:

[www.brahmakumaris.ru](http://www.brahmakumaris.ru)

[www.spiritual-development.ru](http://www.spiritual-development.ru)

# НИЧЕГО НОВОГО

© БКВДУ, Центр Духовного Развития, 2011.

## От редакции

Для кого эта книга? Для тех, кто интересуется духовностью, кто уже стал на путь самопреобразования, потому что понял, что только Духовное Знание и Раджа Йога позволят легко избавиться от надоевших слабостей и недостатков. Это в них главная причина наших проблем, ошибок, напряжения, суеты...

Двигаясь по этому пути, вы узнаете множество духовных истин, простых на слух и совсем не простых для претворения в жизнь. Одна из таких истин – «Ничего нового», а в ней много тонкостей и оттенков, которые каждый постигает сам.

Автор книги – Ирина Покровская, студентка Брахма Кумарис Всемирного Духовного Университета, генеральный директор ЗАО «Поиск-Аудит». Знания, получаемые в Университете, она практически использует в своей жизни, в работе, во взаимоотношениях с людьми, соблюдая чёткий баланс между духовным и материальным. Эта книга – продолжение двух ее предыдущих бестселлеров «Бизнес и йога» и «Почему я бедный?» В новой книге она продолжает раскрывать глубокие секреты духовного знания.

# Тишина ума

**Ничто не остается неизменным, и всё снова повторяется**

Новое — хорошо забытое старое. Это истина. Каждая секунда, каждое действие — новые, и, вместе с тем, это уже было. Ничего нового. Жизнь — вечность. Всё уже было и повторится снова.

Да, дорогой и знающий читатель! Повторится всё: плохое и хорошее, сладкое и горькое, каждая мысль, слово, действие — всё, до взмаха ваших ресниц. Фильм нашей жизни отснят навечно и просто повторяется снова и снова. И сегодня —

это наше вчера и наше завтра. Просто есть точка отсчета, точка нового, точка совершенства.

Это справедливо как для материи, так и для сознания. Всё новое становится старым, и на смену старому приходит новое — таков закон.

Жизнь пронизана законами: духовными, физическими, социальными. Часто свои проблемы, тревоги мы объясняем случайностью, невезением, совпадением обстоятельств. Однако в действительности причины в другом — нарушены законы, а незнание, как известно, не освобождает от ответственности. Поэтому важно знать законы и следовать им.

Один из духовных законов: «Ничто не остается неизменным». Есть такая притча:

### *Волшебное кольцо*

Однажды мудрый царь Соломон решил испытать своего главного министра и велел ему отыскать магическое кольцо, при взгляде на которое счастливый человек становится печальным, а печальный — счастливым.

Долго и безуспешно министр искал то кольцо, а когда до назначенного срока осталась только одна

ночь, он, проходя кварталом бедняков, остановился возле уличного торговца, который подсчитывал скудную выручку, сидя на ветхом вытоптанном ковре. Министр спросил:

— Не доводилось ли тебе слышать о волшебном кольце, которое заставляет счастливого забыть свою радость, а несчастного — свою печаль?

Торговец молча достал из шкатулки небольшое золотое кольцо и отдал чиновнику. С внутренней стороны его была какая-то надпись. Министр отправился с кольцом во дворец.

Утром царь Соломон вызвал министра и, улыбаясь, спросил:

— Ну как, отыскал ты то, что я тебе велел?

Придворные стали смеяться, а министр молча подал Соломону шкатулку.

Царь достал кольцо, прочитал надпись и покачал головой. Улыбка сползла с его лица. Счастливый вмиг превратился в печального. Он осознал, что всё, что он имеет, — и мудрость, и богатство, и могущество — всё обратится в прах. На кольце была выгравирована надпись:-

«Всё проходит — пройдет и это...».

Зная этот закон, понимаешь, что и болезни, и стрессы, и напряжения в жизни каждого из нас не навсегда. Любая ситуация, какой бы безысходной она ни казалась, пройдет. О чем же тогда беспокоиться?

### **Душевный покой**

Человеческое сознание, т.е. душа, — это определенная энергетическая субстанция. Она не создается и не исчезает. Она движется по циклу. Точка отсчета — ее совершенное состояние: покой, любовь, счастье.

На самом деле некоторые из нас вкусили радость этого состояния. Правда, было это давно. На Земле был рай. В раю жили божества, у которых было только одно состояние: единение и гармония с этим миром.

В раю была абсолютная тишина ума, полный внутренний покой, жизнь — праздник. Это не миф, не иллюзия. Это было и будет снова, и в этом тоже нет ничего нового. Просто время безостановочно течет. Я, душа, сознательная энергия, находясь в теле, растрачиваю её — точно так же,



как разряжается батарейка, если её не подзаряжать снова.

Душа была добродетельной, наполненной всеми силами и степенями совершенства. Постепенно, очень медленно, к добродетелям при-мешивались недостатки. Действовать вопреки своей природе становилось проще, чем соответствовать ей. Сегодня сознание достигло полной деградации. Из наших мыслей, слов, действий, взаимоотношений почти исчезла непорочность. На смену ей пришли беспокойство, напряжение, разочарования, страдания, печаль.

Сейчас наступил тот этап цикла, когда у души появляется шанс снова стать совершенной: на Землю спускается Бог, Отец всех душ. Он предлагает Себя душам в качестве зарядного устройства, т.е. позволяет им наполниться божественной силой и энергией, вернуть утраченную тишину ума и покой.

В этом тоже нет ничего нового. Всё повторяется. Всё движется по кругу. Круг — это вечность. Жизнь — просто игра мыслей, которые приводят в действие всё в этом мире. Когда совершенны и возвышенны наши мысли — на Земле рай, когда

мысли порочны — мы в аду. Рай и ад существуют не на небесах, а только здесь, на Земле, и напрямую связаны с состоянием сознания человека.

Не верите? Ну что же, это тоже правильно. Верить мы можем только в то, что пережили на личном опыте, что реально почувствовали, в чем не сомневаемся.

Сознательная энергия, т.е. сознание, как и любая энергия, невидима физическими глазами и проявляет себя, только соединившись с материей. Когда душа входит в физическое тело, тогда мы мыслим, говорим, действуем. А в истоке всякого действия лежит мысль. Услышать собственные мысли, проанализировать их, можно только погрузившись в тишину. Нужно научиться вносить в жизнь тишину.

— Зачем? — спросите вы.

— Все мы — души, для которых тишина естественна. Мы пришли из мира душ, Нирваны, там наш дом, там живет наш Всевышний Отец. Там — мир тишины, покоя и безмолвия. Тишина естественна для души. Тишина — ее природа. Не понимая собственную природу, мы вносим в жизнь много хаоса, волнений, тревог и много

шума, притом двойного шума: внешнего и внутреннего.

Мы много и громко говорим. Включаем теле- и радиоаппаратуру на полную громкость. Постоянно что-то сверлим и прибиваем. В наших квартирах лают собаки, гудят пылесосы, блендеры, миксеры. На наших кухнях много шума. А новогодние праздники? Фейерверки, петарды, римские свечи и т.п. — теперь не только новогодние. Эти неестественные звуки вторгаются в наши чувства и нарушают покой. Сегодня мы так привыкли к шуму, что, кажется, боимся тишины. Многие ходят, едят с наушниками. В электричках можете увидеть, как кто-то включает радио, надевает наушники и засыпает. В автомобилях почти всегда играет радио. Мы испытываем неловкость, если возникает пауза в беседе. Сейчас очень многие не переносят одиночества, и тишина для них — пытка. А ведь изначальная природа души — покой, тишина ума. Блез Паскаль говорил: «Все несчастья человека начинаются с того, что он не способен оставаться один в тишине своей комнаты».

Шум внутри нас создает внешний шум. А шум всегда вносит беспокойство. Это нужно осознать и... не создавать шума. Когда мы беспокойны, мы теряем радость и удовлетворенность. Какое уж тут счастье?

Попробуйте всё делать тихо. Постарайтесь не шаркать, когда ходите. Готовя пищу, не гремите кастрюлями, не пользуйтесь стеклянной доской. Делайте всё так, будто вас и нет на кухне — и ваш дом начнет наполняться тишиной, покоем, в нем станет уютнее. Душа — и ваша, и моя, и любого — просит покоя. Она устала. Дайте ей отдохнуть. Вообще-то, мы все хорошие, т.е. изначально были хорошими. Это — истина и реальность. И в этом тоже нет никакого открытия. Мы задуманы хорошими. Наша природа — любовь и покой. Только нужно всё это извлечь из глубины души. И проявить. И всё. И тогда весь мир станет садом цветов.

Мать Тереза говорила: «Бог — друг тишины. Посмотрите, какая тишина царит в природе — травы и деревья растут в молчании. Посмотрите, как молчаливо движется солнце, луна и звезд

ды.... Только в тишине мы можем прикоснуться к своим душам». И ваша душа не исключение.

Наш душевный покой зависит от того, сколько времени мы проводим в тишине. Молчание снимает усталость, помогает справиться с болезнью. Сейчас то время, когда мы можем вернуть себе тишину ума и снова проявить свою изначальную совершенную форму, чтобы начать всё сначала. Сейчас то время, когда я должен проявить лучшие качества души и погрузить «на дно» все недостатки.

Недостатки создаются собственными мыслями. Они имеют силу ровно настолько, насколько продолжают подпитываться недобрыми, злыми мыслями, и живут благодаря им, контролируя действия и речь человека. Недостатки ранят других и опустошают собственную душу.

Один из самых серьезных и опасных недостатков — гнев. Есть такая притча:

### *Гнев*

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Как-то отец дал ему мешочек с гвоздями и велел каждый раз, когда он

не сдержит гнев, прибить один гвоздь к столбу забора.

В первый же день в столбе оказалось несколько десятков гвоздей. Но сын старался научиться сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых гвоздей стало сокращаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем прибивать гвозди. Наконец настал день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он сообщил об этом отцу, и тот сказал, что теперь каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и наступил день, когда в столбе не осталось ни одного гвоздя.

— Ты неплохо справился, — сказал отец. — Но видишь, сколько в заборе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как эти дыры. И даже неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

## **Избавьтесь от пустого**

Только победив недостатки, можно обрести власть над собой. Власть над собой возвраща-

ет душе утраченную тишину ума. Сейчас время вернуть себе эту добродетель. В тишине ум молчит: не создаёт ничего лишнего, пустого, отрицательного.

Тишина ума — это свобода от пустых мыслей. Признак пустых мыслей: усталость и тяжесть. Думать о других, обвинять, критиковать, сравнивать себя с другими, снова и снова вспоминать те или иные ситуации, на которые вы не можете повлиять, думать о болезнях, телесериалах, безысходности судьбы и т.д. — это всё пустые мысли. На создание пустых мыслей уходит много энергии. Они очень быстро создаются — сотня в минуту. И если бы только это. Но ведь за пустыми мыслями следуют пустые слова, пустые действия...

Нужно научиться не впускать в интеллект ничего пустого. Если впустить хоть одну пустую мысль, пустое слово или пустое действие, оно само породит много пустого. Если к вам прикоснулась хотя бы одна пустая мысль, она вызовет много пустых переживаний. Это то, что называют «меня задело».

Нас сегодня задевает всё. Даже если кто-то скажет нам сочувственно: «Вы что-то сегодня не-

важно выглядите», — это способно вызвать в нас целый поток пустых мыслей. Мы начинаем оправдываться, что-то объяснять. Или промолчим, но в течение дня будем снова и снова возвращаться к этой мысли, растрчивая энергию впустую. Что тут нужно понять?

Во-первых, постараться не произносить слов и не совершать действий, которые у других вызывают пустые мысли и чувства.

Во-вторых, если вам говорят что-то пустое, не позволяйте себе застревать в нём, иначе тишину ума не обрести.

Пустое размножается очень быстро — будь то действие или что-то другое. Стоит произнести одно пустое слово, и потом, чтобы его оправдать, вам придется создать так много пустых слов! Думаю, каждый знает, сколько приходится лгать, чтобы защитить всего одну ложь. Если другие вас оскорбят, превратите это в светлое, погасите его! Нужно научиться превращать плохое в хорошее. Если кто-то гневается на вас, предложите ему прохладную воду покоя, тогда вы сохраните тишину ума и свой внутренний покой.



## Щит чистых мыслей

Чтобы избавиться от пустых мыслей, нужно создать щит чистых мыслей. Их запас должен быть большим и постоянно увеличиваться, чтобы стать «крепостью». При этом важно осознать силу чистых мыслей. Чистая и решительная мысль может творить чудеса!

У меня есть такая практика. Именно решительной мыслью была создана организация, которая очень успешно работает уже 15 лет. Вот как это началось.

Был 1993 год. Мы шли по улице с одним знакомым и говорили о будущем. Я тогда работала главным бухгалтером в страховой компании, и, оценивая работу этой фирмы, сказала, что хочу сдать экзамен на аудитора.

— Зачем? — удивился мой попутчик. — У тебя хорошая должность, хорошая зарплата. Чем ты недовольна?

Я объяснила, чем недовольна. И очень уверенно и неожиданно для самой себя сказала:

— Хочу стать аудитором. И я создам аудиторскую фирму.

Это было сказано так твердо, будто уже свершилось. Сама поразились такой убежденности! В том же году я сдала экзамен и начала работать как аудитор, а в 1997 году зарегистрировала аудиторскую фирму.

Пробуйте, создавайте и наблюдайте. Сильная мысль — мысль, созданная на основе того светлого и хорошего, что есть и проявлено в вас.

Еще одна притча:

### *Два друга*

Два друга шли по пустыне. В какой-то момент они поспорили, и один дал пощёчину другому. Тот, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня лучший друг дал мне пощёчину».

Они продолжали идти, встретили оазис с озером и решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и друг спас его. Когда он пришел в себя, то нацарапал на камне: «Сегодня лучший друг спас мне жизнь». Тот, который дал пощёчину, а потом спас ему жизнь, спросил:

— Когда я тебя обидел, ты писал на песке, а теперь пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

— Когда нас обижают, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. А если кто-то сделает что-то хорошее, нужно обязательно написать это на камне. Чтобы никакой ветер не стёр это.

Научись писать обиды на песке, а высекать радости — на камне. И пусть будет легко и светло.

Сила мысли — это ракета еще более мощная, чем баллистическая, потому что на ней можно слетать куда хотите. Например, прямо сейчас можно оказаться на берегу океана, почувствовать его приятную прохладу, брызги волн, увидеть парящих над волнами чаек, погрузить ноги в воду, почувствовать аромат морского воздуха... Хорошо! На душе приятно. Внешне ничего не изменилось. Это чудесное состояние создали ваши мысли.

С помощью мыслей мы легко перемещаемся во времени. Можно вспомнить себя пятилетнего и беззаботного. Например, я помню себя примерно в этом возрасте. Мне разрешили на один день взять куклу из детского сада. Это была большая красивая кукла в красном пальто с ка-

плюшоном, в ботиночках. Она была для меня настоящим сокровищем. Я шла домой, прижав её к себе, и в это мгновение во всем мире не было ребенка счастливее меня. Моё маленькое сердечко просто замирало от счастья. Чувства были такими сильными, что даже сейчас, спустя десятки лет, вспоминая это, я снова ощущаю то состояние блаженства. На душе тепло.

Но и мысли об океане, и детские воспоминания не сделают вас сильными. Они ограничены по своему воздействию. Вы же не будете создавать эти мысли постоянно. Станет скучно. Устойчивое состояние тишины, покоя, радости создаётся только мыслями о душе, Всевышней Душе и мировой Дrame. А чтобы создать такие мысли, нужно сначала понять это интеллектом. Тогда с помощью мыслей вы сможете создать любое состояние, будь то возвышенное и счастливое или пустое и слабое. Создав мысль: «Я — возвышенная душа, я сильная душа, я сильнее любой проблемы», вы за секунду достигнете возвышенного состояния, ощутите возвышенные чувства, наполнитесь тишиной, покоем, радостью. Но как только вы подумаете: «Я слабая душа, у меня совсем

нет сил», ваше счастье за секунду исчезнет вместе с этой мыслью. Вы испытаете отчаяние. Основа обоих этих состояний — только ваши мысли! ..

Сначала в такой практике возникает борьба. Пустые мысли стараются вытеснить чистые мысли. Но сохраняйте решительность. Пустые мысли отсекайте мгновенно, иначе душа окрасится ими и станет слабой. Сразу же начинайте создавать чистые мысли. Создайте их прочный запас.

Расскажу одну историю.

Как-то раздался звонок. Звонила знакомая бухгалтер. Плача в трубку, сообщила, что чувствует себя очень плохо и не знает, сможет ли в таком состоянии доделать и вовремя сдать баланс. Сейчас ей нужна «Скорая помощь».

— Вы мне можете помочь? — спросила она.

— Могу. Но перестаньте плакать. Слезы только усугубляют ситуацию.

— Вы меня извините. Но я не могу не плакать. Совсем нет никаких сил.

— Вы ручку держать в руках можете?

— Да.

— Тогда возьмите чистый лист и запишите четыре мысли. Можете?

— Могу. Что писать?

Она перестала плакать, и я продиктовала: «Я — душа. Я счастливая душа. Я ребенок Бога. Бог — мой Отец, и Он никогда не оставит своего ребенка».

— Написали? Теперь пишите это до тех пор, пока вам не станет лучше.

На следующий день она вышла на работу и доделала всё сама. Такова сила чистых мыслей.

Чистые мысли — мысли о душе, о Боге, о вечности и предопределенности. Каждое мгновение — новое, но повторяется снова и снова. Ничего нового.

Сегодня наш ум, подобно необузданной лошади, скачет во все стороны, поэтому в жизни много лишнего, ненужного, второстепенного. Необузданность ума, неспособность сконцентрироваться и создавать чистые мысли приводят к ошибкам, трудностям, препятствиям. Нужно вернуть свою способность создавать чистые мысли, думать мало, но точно, и только по сути.

Это вовсе не означает, что надо перестать мыслить, говорить, действовать. Нет. Просто нужно

создать привычку думать, говорить только тогда, когда это необходимо. Научиться управлять собственной сознательной энергией и расходовать ее экономно. Ведь мы разумно пользуемся, например, электрической энергией. Нужен нам свет или какие-то электрические приборы, мы включаем, появляется свет, работает электрооборудование. Не нужно — мы всё отключаем.

Вот так же нужно отключать себя, своё сознание от внешнего. Если сейчас не требуется использовать ум и интеллект, нужно просто находиться в тишине. И первое, что вы заметите в себе, вы станете спокойнее. Беспокойный ум создает внутреннее напряжение. Напряжение вызывает неудовлетворенность работой, семьей, соседями, здоровьем, взаимоотношениями. Появляются сомнения, страхи, уходит энтузиазм, жизнерадостность, внутренняя сила.

### **Управление сознанием**

Если внутри хаос, то снаружи он будет двойным. Управлять сознанием — значит управлять прежде всего мыслями. Для начала очень важно

поставить перед собой цель: «Я всегда сохраняю умиротворенность, спокойствие ума. Это прекрасное ощущение! Что бы ни происходило, я остаюсь невозмутимым, как сторонний наблюдатель».

Если вы отрешены и просто наблюдаете за ситуацией, она не будет сказываться на состоянии ума. Тогда и действия ваши станут спокойными, правильными. Без отрешённости этого достичь невозможно. Снова и снова повторяйте для себя:

«Я всегда спокоен...

Я всегда умиротворён...

Я чувствую свою внутреннюю тишину...

При любых обстоятельствах я остаюсь спокойным...»

Проследите за собой: как долго вы можете оставаться в тишине? Не возникает никакого хаоса мыслей, вы просто наблюдаете, как возникают мысли, задав им при этом направление и оставаясь полностью спокойным и умиротворённым. Внутри появляется покой, которым наслаждаетесь.



Покой — естественное состояние ума. Он как ожерелье на нашей шее, в то время как мы пытаемся найти его где-то.

Сейчас мы все очень беспокойны, поэтому часто приходим в смятение, не понимая, что делать, а чего не делать. У каждого из нас, конечно, есть подобный опыт.

Если нас кто-то задел в трамвае или сделал замечание, какой вихрь мыслей закручивается в уме! А зачем? Действие произошло, изменить ничего нельзя и продолжать создавать мысли по поводу этой ситуации — значит терять свою внутреннюю силу. Мусор пустых мыслей делает меня грязным, уставшим, расстроенным. Признаком пустых мыслей — отчаянье, потеря счастья, никакого наслаждения жизнью, полная утрата контроля над мыслями.

Иногда мы даже не понимаем, почему вдруг портится настроение. Начинаем усиленно размышлять: «Кажется, я не совершал никаких грехов, не делал никаких ошибок, почему же совершенно нет радости? В чем причина?»

Зачем вам втягиваться в поток этих размышлений? Не тратьте на них время, не отягощайте

свой счёт пустых мыслей. Лучше поскорее верните себе светлые, чистые мысли.

Это как с физической болезнью. Сначала болезнь может и не быть серьезной, и проявиться лишь в легкой форме, но потом легкая форма перерастает в тяжелую. И если мы не замечаем её в легкой форме, то в серьезной видим её очень хорошо. Точно так же пустые траты. Счёт пустого растёт и растёт. Его нужно как можно скорее закрывать, постоянно контролируя мысли и увеличивая запас светлых, добрых мыслей в уме. И регулярно проверять счёт накоплений: сколько я накопил за день? Однако мы чаще замечаем и проверяем пустое в других, не понимая, что надо проверять себя. Понятно, себя проверяют внутренне, а других внешне, поэтому проверять других легче.

Если у вас плохое настроение, спросите себя: «Что хорошего я сделал сегодня для других? — Кому я был полезен? У кого высохли слезы и стало легко на сердце, потому что я был рядом?» Если мысли пустые, то какими будут слова, действия? Нужно учиться управлять своими мыслями, жить без обид, оценок и шаблонов.

Поэкспериментируйте. Возьмите лист бумаги, ручку и в течение двух минут запишите мысли, которые возникают в вашем уме.

Нравятся? Сколько было светлых мыслей? Будьте внимательны к собственным мыслям — от них зависят ваше состояние и ваша судьба.

Мысль — семя. Исправьте семя — и дерево само собой выпрямится. Если мысли возвышенные, всё остальное автоматически будет возвышенным. Не нужно тяжело трудиться.

Применяйте по отношению к своим мыслям силу контроля. Не говорите: «Я не хотел... Я-то понимаю, но что я могу поделать?.. Это происходит само собой...». Вы хозяин или раб своих мыслей? У хозяина всё под контролем. Если кто-то обманывает хозяина, разве он хозяин? Итак, используйте силу контроля над собственными мыслями.

Если счёт возвышенных мыслей увеличивается, он поможет в момент необходимости. Если счёт сбережений растёт, лицо обычно сияет. Но не должно быть так, что сегодня лицо сияет, а на следующий день приходит печаль, — оно тускнеет. Так не должно быть.

Мысли за нас никто не создает. Мы создаем их сами. Мысли — наше собственное творение. А за творение кто в ответе? — Тот, кто творит. Важно уметь ставить точку на пустом. Но иногда у нас ничего не получается, и мы плачем, расстраиваемся. Возможно, вы и не проливали слезы, но страдали внутренне или, может быть, лили слезы полчаса, а потом четыре часа плакали внутренне.

Не нужно снова и снова повторять: «Это случилось... то получилось...». Случилось — и конец, точка! Просто будьте внимательны в будущем. А мы иногда вместо того, чтобы быть внимательными, создаём напряжение. Вот этого не нужно. Нужно просто очень быстро вынести себе приговор — правы вы или нет. Научиться быть для себя судьей, а для других — адвокатом. Если что-нибудь произошло неправильно, скажите «нет» и поставьте точку. «Если бы не это, то было бы так... если бы не то, то было бы этак...» На пустом нужно экономить. Поставьте точку и тут же создавайте возвышенные мысли, которые пойдут на счёт сбережений. Этот счёт приносит только счастье.

Признак пустых слов — многословие. Речь сильно сказывается на состоянии ума. И ум, в свою очередь, выбирает слова. Необходимо обращать внимание на слова, ведь слова — это то, что связано и с вами, и с другими.

В чём самый большой вред от пустых слов? Во-первых, впустую растрачивается энергия. Во-вторых, впустую тратится время. Знаете, какая привычка свойственна тем, кто говорит пустое? Даже мелочь они раздувают до чего-то очень большого. При этом сама манера говорить бывает такой увлекательной, что у других вызывает интерес. Смысла никакого, зато такая чарующая «музыка»! Многословие — это слабость, однако те, кто имеют эту слабость, часто считаются душой компании и легко находят себе собеседников. Внешне воспринимается, что у них много друзей. Однако нужно понять: пустые слова — потери, причем и для говорящего и для слушателей. Поэтому, если я хочу обрести тишину ума, очень важно контролировать свою речь, а также научиться различать, что следует слушать, а что нет.

Признак пустых действий — неудовлетворённость: нет успеха, нет никакого блага ни для себя, ни для других. За какое бы действие вы ни взялись, сначала его обдумайте, и посмотрите, к каким последствиям оно приведет. Разберитесь с причиной и следствием. Рассчитайте результат действия до его свершения. Не должно быть так: сначала сделал, а потом: «Зачем я это сделал?» Прежде обдумайте результат. Действие тогда имеет смысл, когда полезно и для вас, и для других, и делает вас сильным.

Оглядываясь на собственную жизнь, честно спросите себя: «Я доволен работой семьёй, здоровьем, результатом жизни?»

Пустые и заурядные мысли приводят к пустым и заурядным действиям и к такому же результату. Недавно я была в Черногории, познакомилась с симпатичной парой из Москвы. Они показали мне свой дом, который купили два года назад. Дом трехэтажный, их двое. Я спросила:

- Вы уедете из Москвы?
- Нет, мы здесь будем жить три-четыре месяца в году.
- Вдвоем?

— Вообще-то, думали, что сын с семьёй будет сюда приезжать. Он приехал, посмотрел и сказал: «Вам нравится? Ну и живите. Мне этот дом не нужен».

Теперь они думают: «Зачем мы его купили?»

Ведь этот результат можно было просчитать. Конечно, дом можно продать. Но сколько забот с его покупкой и продажей! Какой океан пустых мыслей, слов, действий! Какая уж тут тишина ума?

### **Накопить силу тишины**

Научитесь быть в тишине. Преображение мира зависит от силы тишины.

Здесь речь идет не о той тишине, к которой иногда стремятся, пытаясь освободиться от мыслей вообще. Нет. Речь идет о тишине как о состоянии радости, наслаждения.

Каждому из нас очень нужно научиться наполнять мир вокруг себя тишиной. И душа этого хочет, это для любой души естественно, ведь это её природа. И физические органы хотят тишины и покоя. Глаза хотят спокойных, светлых красок.

Уши — мягких звуков. Нос — приятных запахов. Рот — нежных слов. Я своими действиями, одеждой, словами не должен никого и ничего вокруг приводить в напряжение и раздражение. Только тогда я смогу удерживать это внутреннее состояние тишины. Моя жизнь не должна вызывать у других пустых мыслей. Очень важно распространять повсюду вибрации покоя и тишины.

Представьте себе, что вы входите в осенний лес. Сентябрь. Лес золотой, очень тихо, под ногами шелестят листья. Всё создает в душе радость и умиротворенность. Постоите минуту-другую, послушайте тишину. Она отзывается внутри вас. Почувствуйте, как гармоничен этот мир, как взаимосвязаны все энергии этого мира. Я — тишина... Я — покой... Я счастлив...

Не теряйте эту тишину, где бы вы ни находились. Никогда не теряйте спокойствия ума. Тишина и покой. В тишине я не думаю, я растворяюсь в гармонии с этим миром и ощущаю счастье. Покой связан с тишиной. Качество покоя — в уме. Мысли о душе, о её добродетелях, силах, делают ум спокойным. Тогда ум никогда не будет увядать и будет всегда улыбаться. Это возможно.



Чтобы оставаться в тишине, научитесь воспринимать любое препятствие как игру, каким бы серьезным оно ни казалось. А разве во время игры бывает страх? Играя, радуются, не так ли? И точно так же, если считать препятствие игрой, вы не будете бояться и станете победителем. Попробуйте воспринимать каждое препятствие так: «Ничего нового! Это не что-то новое, это очень старое. Я всегда победитель! Всё повторяется точь-в-точь уже много раз, и снова повторится!». Тут всё дело в вере. Это predetermined Драмa. В ней нет ничего нового. Препятствие, которое появилось передо мной, являлось уже много раз. Если есть такая верa — вы легко преодолете любое препятствие.

Нужно накопить как можно больше силы тишины, научиться контролировать ум и интеллект настолько, чтобы пустые мысли не могли коснуться вас даже во сне. Поэтому-то и сказано: «Кто победил свой ум, тот победил целый мир». Например, мы отдаем приказы физическим органам, и они подчиняются. Отдали руке приказ — и она его исполняет, где я пожелаю и когда пожелаю. Точно так же у души должна быть в

проявленной форме сила контроля над умом и интеллектом. Банк, чтобы накапливать силу тишины, силу возвышенных действий открыт только сейчас. Если не накопить сегодня, потом этого банка просто не будет! Где же тогда накапливать? Сейчас то время, когда можно накопить столько силы тишины, сколько пожелаете. Всё хорошее, что хотите сделать, делайте сейчас. Если надо что-то обдумать, обдумайте прямо сейчас...

А где же находится этот банк? В душе. И хорошее, и плохое — всё накапливается в душе. И в каждое мгновение жизни мы используем то, что накоплено. Если накоплено много хорошего, я наслаждаюсь жизнью и доволен всем, что у меня есть. Это отражается на моем лице, в манерах, поведении. Ваши взаимоотношения, здоровье, финансовое положение, дом, одежда — всё отражает состояние вашего счёта души. Те, у кого много накоплено в обычных банках, имеют большой дом, дорогую одежду, много имущества и т.д. Сейчас даже публикуют рейтинги богатых людей. Их богатство очевидно, но гарантировано ли оно?

Накопленное в душе излучает в этот мир свет, тишину, покой. Эти истинные сокровища невозможно украсть, сжечь, утопить. Они с вами навечно. Поэтому главное — пополнять счет возвышенного в собственном банке. Именно сейчас в этом банке выплачиваются самые высокие проценты, которые позволят потом процветать много-много рождений. Не накопив сейчас, вы не накопите никогда. Таков закон. Ничего нового. Так было и так будет всегда.

Найдите время для себя. Станьте сильным и научитесь экономить время. Не думайте, что кто-то не даёт вам времени; вам придется его создать. У кого сильный ум, тот за полчаса делает то, на что у других уходит два часа. Поэтому никогда не оправдывайтесь нехваткой времени.

Если вы подумаете о чём-то сейчас, но это так и останется на уровне мысли, то рано или поздно время подойдёт к своему пределу и придёт раскаяние. «Зря я это сделал... надо было сделать вот это...»

Конечно, быть в тишине — это искусство, и этому нужно учиться. Но что важно понять: во всём, чего бы вы ни хотели достичь в жизни, нуж-

ны решительность и вера. Не думайте заранее, что вы много раз всё это уже слышали, и, конечно, хотели бы научиться управлять собственными мыслями, и даже пробовали это делать, но в результате ничего не получилось. Не допускайте такого — это та же атмосфера пустого, которая делает вас слабыми. Имейте решительность — и всё обязательно получится.

Сила пустого разрушает сознание истины и правильности. А истина в том и состоит: «Я могу всё, если проявлю решительность!» В мыслях одна цель: «Я это сделаю!». А чёткая цель всегда помогает добиться успеха. Таков уж закон: получает тот, кто делает.

Поразмышляйте над такой новеллой:

### *Путешественник*

Каждый из нас путешественник. Путешественник – вечная искорка света, душа, невидимая, сознательная звезда. Путешественник – это вы. Вы разворачиваете карту. На карте всё удивительно ясно. Но карта – еще не путешествие.

Пока не рассвело. В ночной тишине вы прислушиваетесь и улавливаете голос времени. Хотя до-

рога и размыта дождем и близится зима, но вы немедленно отправляетесь в путь. Ведь действие, совершённое вовремя, несет удачу.

Вы идёте осторожно, стараясь на пути ничего не задеть, не повредить. И в пути отдаёте столько же, сколько получает.

Но вот однажды вы встречаете мудреца, который сажает цветы там, где он идет. То есть он отдаёт больше, чем получает.

Глядя на мудреца, вы задумываетесь: «А что мне мешает быть таким же?»

Иногда мы, путешественники, несём тысячи ненужных вещей, сомнений, страхов. Всё это тяжёлый багаж. Но чтобы ступить на высший путь, нам нужно взять только самое важное. Тогда путешествие будет удачным и лёгким.

Победы и поражения, успех и изгнания – всё заслуженно на этом пути. Ничто не даётся просто так. И нельзя обвинять Бога в своих неудачах.

И вы сохраняете свой нрав доброжелательным, взгляд – чистым, поведение – благородным, и всё приносит свою награду. Время само дер-

жит в руках справедливость. И справедливость совершается в соответствии со временем.

Благотворительность, мораль и закон меняются от эпохи к эпохе. Но путешественник следует только вечной истине. И ни один закон не нарушается.

Тропинка поднимается всё выше и выше в горы, все, кто по дороге присоединился к вам, понемногу отстают. Тропа остаётся только на двоих. Второй – это Истина. Сделав ее своим спутником, вы становитесь мудрецом. Мудрец создает великую судьбу.

В этом тоже нет ничего нового. И кто захочет снова стать сильным и счастливым — станет им. Постоянно счастливыми могут быть только сильные. А когда вы счастливы — вы в тишине.

# Бог

## Кто Он?

Когда ум в тишине, душа легко устанавливает связь с Богом.

Бог... Кто Он? И вообще, есть ли Он?

Поразмышляйте над притчей:

### *Бог и парикмахер*

Клиент в парикмахерской вёл неспешную беседу с мастером, который его обслуживал. Разговор зашёл о Боге.

— Что бы мне ни говорили, — сказал парикмахер, — но я не верю, что Бог есть.

— Почему? — спросил клиент.

— Да потому что вокруг столько больных людей! Столько беспризорных детей и бездомных! Столько горя и несправедливости! Если бы Бог действительно существовал, не было бы ни стра-

даний, ни боли. Трудно представить себе любящего Бога, который допускает всё это.

Клиент не стал спорить. Выйдя на улицу, он увидел стоящего на тротуаре заросшего и небритого человека. Тот, казалось, не стригся целую вечность. Клиент вернулся в парикмахерскую и обратился к мастеру:

— Знаете, что я вам скажу? Парикмахеров не существует.

— Как это так? — удивился тот. — А я разве не в счёт? Я же парикмахер.

— Нет! Их не существует, иначе не было бы таких заросших и небритых людей, как тот, что стоит напротив.

— Ну, мил человек, дело же не в парикмахерах. Просто люди сами ко мне не приходят.

— Так и я о том же: Бог есть. Просто люди не ищут Его и не приходят к Нему. Вот почему в мире так много боли и страданий.

## **Бог представляет себя Сам.**

Но если Он есть, то где Он? Кто покажет к Нему дорогу?

Расскажу о моем опыте. Как большинство людей моего поколения, я училась в советской



школе, была пионеркой, комсомолкой. О Боге мне никто не говорил ни дома, ни в школе. Хотя помню, еще в начальной школе в одном классе со мной училась девочка, которая ходила с мамой в церковь. Мы все это знали. Учителя тоже, поэтому её не приняли в пионеры. Она была очень тихой и молчаливой и всегда держалась как-то в сторонке. Глядя на нее, хотелось грустить. Я не помню, чтобы она когда-нибудь вместе с нами смеялась. Понятно, что её облик не вызывал интереса к Богу.

Потом я училась в МГУ на экономическом факультете, изучала марксизм-ленинизм и научный атеизм. Конечно, всуе я произносила «О Господи!» Но Бога в моей жизни не было. И уж тем более я никогда не думала, что жизнь без Бога — это невежество, жизнь в темноте. Жила как все: работа, семья, выходные дни до предела заполненные домашними заботами. Дни, месяцы, годы пролетали стремительно, мало чем отличаясь один от другого. В такой суете для Бога места не было.

Но примерно в семнадцать лет у меня появилось желание научиться управлять собой. Инту-

итивно я чувствовала, что многого не знаю и не понимаю. Но ни собственная жизнь, ни окружающие люди ничего подсказать мне не могли.

Бог Сам нашел меня и всё объяснил.

Вижу удивленные лица читателей. Да, мои дорогие, Бог стучится в сердце каждого из нас. Но не все открывают Ему двери. Сигналы Бога тонкие, услышат их лишь те, кто ищет Бога и любит тишину. Теперь нет дня, чтобы я не вспоминала Бога, не ощущала связь с Ним и идущие от Него вибрации. В этом нет ничего нового. У каждой души есть связь с Богом. Теперь её нужно просто восстановить. Так радиостанция находится в каком-то определённом месте, откуда ведутся передачи, и, где бы ни был установлен приемник, настроив его на определенную волну и частоту, можно получать интересующую нас информацию.

Если разум поглощен этим грешным миром, невозможно уловить тонкие вибрации, идущие от Бога, даже если Он посылает их нам, потому что мы настроены на другую волну. Именно в этом причина того, что мы не ощущаем Всевышнего в нашей повседневной жизни. Однако,

оторвавшись мыслями от материального мира и поднявшись на уровень духовного сознания, мы легко можем уловить вибрации Бога. А когда Богу открываешь сердце, в жизнь входит много света.

Не впустив в сердце Бога, вернуть себе способность управлять собой невозможно. Да, именно вернуть. У души была эта способность, и сейчас пришло время, когда с помощью силы Бога эту утраченную способность можно вернуть.

Быть с Богом интересно. Это величайшее развлечение, которое получаешь, вступая с Ним во взаимоотношения. Он исполняет любое ваше чистое желание. Жить в Его мире — удовольствие, наслаждение, душа танцует и чувствует связь, гармонию со всем миром. Хочется обнять весь мир.

Соединившись с Богом, душа переживает величайший экстаз любви! Только эта связь и есть истинная любовь и блаженство. А когда Бог наполняет моё сердце, когда Он — в моих глазах, в моих мыслях, когда я принадлежу только Ему и никому больше, я полностью управляю собой, легко преодолеваю любые испытания и пробле-

мы, воспринимая их просто, как линии на воде. Полюбите Бога всем сердцем, и все желания вашего ума начнут исполняться.

Наш Всевышний Отец живет в вечном доме, в мире душ, в мире тишины и безмолвия. Он представляет себя Сам:

*Меня называют разными именами: Шива, Рудра, Бог, Аллах. Вы построили храмы и церкви для Меня. Вы искали Меня в паломничестве и в горах. Но вы не можете увидеть Меня этими глазами. Моя форма — Божественный свет, подобный сверкающей звезде. Я обитаю в мире за пределами этой материальной Вселенной. Вы тоже обитаете вместе со Мной в этой Высшей обители вечного покоя. Ваша форма такая же, как и у Меня: тонкий, вечный, божественный свет. Вы пришли на эту сцену играть свою роль через тело. Когда Драма подходит к концу, вы возвращаетесь в Высшую обитель вместе со Мной.*

*Играя свою роль, вы забываете себя в этой пьесе, вы забываете Меня, забываете свой дом. Я инкарнирую один раз в каждом цикле этой человеческой пьесы, чтобы освободить вас от привязанности и невежества. Я остаюсь вечно свободным, вечно чистым,*

*в вечном блаженстве, вечно любящим. Я напоминаю вам, что вы подобны Мне, и что вы принадлежите Мне всегда. Когда вы узнаете Меня точно и сконцентрируете свои мысли, вы вернётесь ко Мне. Моя инкарнация — Божественная, уникальная и инкогнито. Я — ваш давно забытый Отец. Мои отношения с вами вечные.*

## **Мир Бога**

На картине «Три мира» изображены Мир физический, в котором мы живем, Тонкий мир и наверху золотисто-красное пространство, где живут Всевышний Отец и души. Это Дом абсолютного безмолвия и чистоты. Его еще называют Нирвана, Мир покоя. Мы возвращаемся сюда каждые 5000 лет, а потом постепенно снова спускаемся на Землю, принимаем тела и играем каждый свою predetermined роль. Спуск — подъем — спуск... Вечная игра. Ничего нового. Всё уже было и снова будет.

Вам не нравится такое повторение? Увы, в жизни нам не всегда хочется принимать истину. Да и сама истина не всегда нравится. Но ведь кому-то



Вы скачали эту книгу с сайта [www.brahmakumaris.ru](http://www.brahmakumaris.ru)

и зима не нравится, а кто-то не хочет стареть. Но разве от этого что-то меняется? Зима все равно наступает, и старость тоже. А хорошо это или плохо, зависит только от моего к этому отношения.

Чтобы точно сконцентрировать мысли на Боге, нужно просто научиться управлять собой, т.е. оставаться стабильным в любых ситуациях и взаимоотношениях, или, иначе говоря, быть вне влияния людей и обстоятельств, а быть под влиянием Бога.

Точно так же, как за зимой непременно придет весна, а ночь обязательно сменится рассветом, так наступает и время, когда на Землю спускается Бог и трансформирует наше сознание. Это предопределено. Это было и повторится снова. Ничего нового. А сейчас как раз этот момент — быть под влиянием Бога. Каким бы хорошим ни был какой-то человек, но, если мы попадаем под его влияние, мы удаляемся от истины.

Да и истину каждый познаёт ровно настолько, насколько это в его судьбе.

Поразмышляйте над притчей:

## *Озеро истины*

Один жаждущий человек в пустыне искал воду. Много раз он устремлялся к воде... но ошибался, принимая мираж за озеро.

И вот однажды он действительно подошел к озеру. Ему казалось, что жажда его так велика, что он осушит его до дна. Однако очень быстро он понял, что не может выпить больше, чем позволяет ёмкость желудка.

У громадного Озера истины тоже сидят много жаждущих философов и искателей, которые хотят испить её, истину, всю и целиком присвоить себе. Но это невозможно.

Каждый возьмет у Бога ровно столько, сколько способны принять ум и сердце, т.е. усвоить Знание, которое Он дает, и полюбить Его всем сердцем. Он — мой мир, моя Мать, Отец, Учитель, Друг, Жених, Брат, Ребенок, ... — всё!

Жить в мире Бога — жить честно и искренне, сделав Его добродетели — своими чертами личности.

Посмотрите на картину «Качества Бога».





У Бога нет отрицательных качеств. Он обладает только добродетелями. А каждый из нас — Его ребенок. Дети похожи на родителей. Но проявляются ли во мне качества Отца? Я похож на Отца? Может быть, поэтому в нашей жизни так много тревог и беспокойства?

Отец приходит, чтобы снять с нас бремя — тяжкий груз пустого и отрицательного. Он готов забрать его, но мы не отдаем. «Вам нравится страдать? — спрашивает Он. — Я пришел забрать все ваши тревоги. Почему вы их не отдаете?». Самый тяжелый груз — это груз старых привычек, старой природы, в основе которой — пороки. И нужна только сила Бога, чтобы их разрушить. Для этого я должен установиться в йоге с Отцом, восстановив связь души со Всевышней Душой.

Йога — «связь, соединение, воспоминание». Но контакт возможен только в том случае, если я люблю Бога всем сердцем, когда для меня нет никого дороже. Он для меня всё, и я готов беспрекословно следовать Его указаниям.

Имея йогу с Отцом, я получаю силу. Сила нужна, чтобы победить пороки. Зримая форма достижений от Бога — счастье, которое отража-

ется на моём лице, в походке, поведении. Это будут замечать и другие. Бог для того и спустился на Землю, чтобы исправить души людей, вернуть им их изначальные качества, сделать счастливыми. Сила разрушить грехи есть только у Него. И без йоги эту силу не обрести. Нужна йога души со Всевышней Душой. Это как связь лампочки с источником питания. Если связи нет, не будет и света. Бог — главный Источник питания, поэтому связь нужна только с Ним. Нет связи — не будет силы. Не будет силы — грехи не будут разрушаться.

Поэтому мне нужно с большой любовью постоянно вспоминать Отца. На самом деле это легко, ведь мы без труда, совершенно естественно помним того, кого любим. Без любви к Нему йога не может быть успешной.

Понять Бога — значит понять Его качества.

Бог — Истина, Любовь. Любовь делает нас свободными и независимыми. Любовь не отмеряет, не захватывает, не говорит: «моё». Любовь универсальна и демократична. Чем больше я осознаю качества Бога, тем больше осознаю собственную божественную природу.

Бог даёт всё без всяких условий, поэтому тот, кто складывает с ним отношения, не чувствует страха. Осознав себя ребёнком Бога, я получаю право на Его чувства: покой, любовь, силы, бесстрашие. Связь должна быть постоянной.

## **Два Отца**

У каждого человека есть два отца: один — телесный, другой — Бестелесный, Духовный, Очищающий, Дарующий. Он дарует каждой душе спасение, т.е. освобождение от пороков. Отцы религий телесны, и они принадлежат определенной религии, культуре, стране. Тело всегда имеет ограничения. А Отец всех — бестелесный, безграничный. Он обладает всеми положительными качествами и неизменен. Он — точка света, очень маленькая, самосветящаяся точка Высшей Сознательной энергии. Он — Даритель божественного интеллекта, создатель божеств и Рая.

Христос говорил, что Бог — это свет, и называл себя сыном Бога. В память о Боге люди зажигают в храмах свечи. Буддисты ставят перед собой овальный камень и медитируют. Мусуль-

мане в Мекке — священном месте паломничества — прикладываются к черному овальному камню. Так они выражают свою любовь к Богу. В Индии есть храм Соумнатх, где есть овальное изображение Бога — Шивалингум. Но истинная форма Бога — точка света. Просто верующие создали большие формы, чтобы можно было им поклоняться.

Связь души со Всевышней Душой — соединение двух чистых существ. Это самая мощная связь, которую может пережить человеческая душа. Связь с Богом устанавливается только в том случае, если из сердца к Богу струится любовь, которая постоянна и неизменна. Думая о каком-то человеке, мы попадаем под влияние его энергии. Но, сравните, какова человеческая энергия? А какова энергия Бога! ..

Зачем душе связь с Богом? Связь нужна, чтобы зарядить батарейку души. Соединяясь с Богом, я ощущаю свою вечную, непреходящую природу, вечность. Вечность — за пределами времени и материи, за пределами ограничений.

Ощущая себя вечной, душа освобождается от чувства страха. После глубокой медитации приходит ощущение, что гора свалилась с плеч.

Как бы мы ни относились к Богу, как бы ни нарушали Его законы, Он продолжает любить нас. Этому тоже нам нужно учиться у Отца!

Как мы себя ведём, когда нас кто-то оскорбил? Даже если мы при этом не действуем физически — а сегодня так нередко бывает — какие бури поднимаются в наших мыслях? «Ты ... меня ... я тебе покажу...на себя посмотри ...»

Такие мысли — проявление слабости души. Знак, который Всевышний подает нам сейчас — делайте то, что хочет Отец: пусть мысли, слова и действия станут возвышенными. Не нужно смотреть на других, наблюдайте за собой, за тем, что делаю я сам. Сейчас, растеряв духовную силу, мы то и дело отмечаем недостатки других: этот — такой, у того такой-то недостаток, у этого столько высокомерия, этот ленивый и толстый, а этот очень жадный... В результате я приношу другим страдания, и сам от этого страдаю.

Не принимая истину, мы просим у Бога то одно, то другое, но почти никогда не думаем о том,

чтобы самим стать хорошими и освободиться от желаний. Считаем, что в несправедности — сила, и лжем даже Богу, а потом каемся. Однажды при встрече с одним генеральным директором по поводу договора на аудиторские услуги мы заговорили о вере, о религии, и я спросила:

— Как вы считаете, в религии есть цель?

— Конечно. Цель — каяться. Совершил грех — покайся.

— А разве нельзя не совершать грехов, чтобы не надо было каяться?

— Конечно, нельзя. Бог не дал мне силы, чтобы не грешить.

Бог наш Отец, Отец всех душ. Как право по наследству мы получаем от Него все силы, добродетели, знания. Почему же тогда у нас нет сил? Потому что мы ничего не делаем, чтобы избавиться от собственных недостатков. А если проявляются недостатки, расстояние между душой и Богом увеличивается. Только становясь чистым, я могу воспользоваться наследством Отца! Без чистоты Его наследство не обрести. Богом нужно пользоваться, иначе вы никогда не почувствуете Его своим Отцом.

Вечером расскажите Ему о том, как прошел день, отдайте Ему все тревоги, скажите «спасибо» за всё хорошее. Перед сном посвятите (отдайте) всё Отцу и ложитесь свободным. Тогда у вас не будет пустых и порочных снов. И если следовать советам Бога, любить Его от всего сердца, то каяться не придется. Я могу воспользоваться правом на все силы от Бога, если управляю собой.

Какими бы ни были другие души, но мой взгляд и чувства должны быть исполнены любви — вот что значит управлять собой и быть сильным. Пусть будет любовь ко всем: и к тем, кто оскорбляет, и к тем, кто ненавидит. Что бы ни говорили, что бы ни делали ваши родственники, но ваши чувства должны оставаться чистыми. Если я управляю собой — у меня есть стремление принести всем благо, и мне нечего бояться, потому что тогда меня охраняет сам Бог. Тогда мне не нужны в квартире железные двери и индивидуальные средства защиты. Обладая силой чистоты, данной мне Богом, я всегда в безопасности и любим Богом. Где живут любимые? В сердце. Истинная любовь — когда двое неразлучны. Тогда и



при совершении действий я растворяюсь в любви Бога и непременно получаю от Него дополнительную помощь, тогда я не один, нас — двое. Чувство одиночества существует только в наших мыслях.

### **Смотрите на Бога**

Пусть только Бог будет в вашем взгляде. Есть такой закон: когда мы смотрим на других, Бог на нас не смотрит. Давайте перестанем судить других, потому что от этого ни я сам, ни другой не станем счастливым и только отдалимся от Бога.

Поразмышляйте над притчей:

### ***Не судите***

В деревне жил старик. Он был очень беден. Но даже знатные люди завидовали ему, потому что у него был прекрасный белый конь. Такого коня никто раньше не видел — красота, великолепие, сила!

Многие богатые люди пытались купить его. Они предлагали большие деньги, но старик говорил:

«Этот конь не продается ни за какие деньги. Как можно продать друга?»

Старик был беден, и соседи говорили ему, что лучше продать коня. Но он отвечал: «Откуда вам знать, как лучше? Никто не может знать этого».

Однажды утром вдруг коня в стойле не оказалось. Вся деревня собралась, и жители сказали:

— Ты глупый старик. Лучше бы ты продал его. Мы заранее знали, что так и будет, ведь ты так беден! Как ты мог сохранить такую драгоценность! Теперь коня нет, и это — несчастье.

— Зачем вам судить, — ответил старик, — просто скажите, что коня в стойле нет. Это — факт, а всё остальное — суждение. Вы не можете судить о целом, когда знаете только его часть. Несчастье это или счастье — откуда нам знать?

— Не пытайся нас дурачить, — сказали люди. — Мы, может быть, не большие философы, но здесь и не нужна никакая философия. Сокровище утрачено, и это — факт.

— Я буду придерживаться того мнения, — сказал старик, — что стойло пусто и коня в нем нет. Я не знаю: несчастье это или благословение, потому что это — всего лишь эпизод. Кто знает, что последует за ним?

Люди смеялись, они решили, что старик сошел с ума. Они всегда считали его немного блаженным. Продав бы коня и жил в достатке. А так рубит дрова и продаёт их на рынке, едва сводя концы с концами.

Через две недели ночью конь появился. Он не был украден, а просто сбежал в лес и вернулся не один — привел с собой дюжину диких лошадей. Снова собрались люди и сказали:

— Старик, ты был прав, а мы не правы. Это было не несчастье, и теперь ясно, что это было благом.

— Опять вы судите. Скажите просто, что конь вернулся и привел с собой двенадцать диких лошадей. Кто знает, благо это или нет?

На этот раз люди не стали возражать: кто знает, вдруг старик окажется прав? Поэтому они промолчали. Но каждый в душе был уверен, что старику привалило счастье. А если приложить немного усилий, то лошадей можно выгодно продать.

У старика был единственный сын. Он начал объезжать диких лошадей, а через неделю упал и сломал ногу.

Люди есть люди, они собрались и снова начали судить:

— Эх, надо было продать диких лошадей, и деньги были бы, и сын был бы здоров. А теперь он останется хромым на всю жизнь.

— Не идите слишком далеко в своих суждениях. Скажите только, что мой сын сломал ногу. Кто знает, что будет дальше?

А дальше началась война с соседним государством, и всех молодых парней забрали в армию. Только хромым сын старика остался дома. В каждом дворе люди плакали: мало было надежды на то, что сыновья вернуться, потому что враг был сильным. Все горевали и завидовали старику:

— Опять ты оказался прав. Падение с лошади обернулось благом. Твой сын, хоть и хромым, но живой. Он остался дома, на твое счастье.

— Снова вы судите? Нам не дано знать. Скажите просто: наших детей забрали, а твой сын остался дома. Благословение это или нет, кто знает? Это только фрагмент, а жизнь продолжается, и целого нам знать не дано.

Не осуждайте других, почаще задавайте себе вопрос: «А я какой?». Когда мы судим других, мы характеризуем не их, а себя!

У других нужно перенимать только хорошее. Больше всего хорошего у Отца. Пусть Он и будет для меня эталоном. И пусть будет одна забота: приносить другим счастье. Это и значит управлять собой.

Сегодня у всех есть недостатки. Это люди стареют, а пороки — нет. Они всегда молоды. И речь не идет о том, чтобы надеть розовые очки. Отношение ко всему должно быть чистым, но не негативным. Конечно, кто-то прав, кто-то не прав. Но не нужно хранить это в сердце. Хорошо, когда понимаешь, что правильно, а что нет. Но нужно научиться не брать это в сердце. Это приводит к беспокойству, возникают пустые мысли. А Бог меня учит дарить благословения всем, как бы человек ко мне ни относился.

Атмосфера — и внутренняя и внешняя — создается не словами, а вибрациями, отношениями, мыслями. Мир нуждается в тех, кто способен создавать чистые мысли.

Если я хочу постоянно быть с Богом и следовать Его указаниям, мне нужно меньше говорить. Пишите письма Богу. Изложите Отцу всё то, что на сердце, и вы очистите сердце. Бог непременно

вам ответит. Он найдет способ, как это сделать. Одно такое письмо вы можете прочитать сейчас.

### **Письмо Бога**

*Здравствуй, мой сладкий и любимый ребёнок!*

*Когда ты встал сегодня утром, я наблюдал за тобой и надеялся, что ты поговоришь со мной, скажешь хотя бы несколько слов, спросишь моё мнение или поблагодаришь меня за то хорошее, что произошло в твоей жизни вчера. Но ты был очень занят, выбирая, в чём бы пойти на работу.*

*Я всё ждал, когда ты бежал по дому и собирался. Я думал, что у тебя найдется несколько минут, чтобы остановиться и поздороваться со мной. Но ты был очень занят. Был момент 15 минут, когда тебе пришлось ждать звонка. Тебе нечего было делать, кроме как сидеть на стуле. Потом ты наконец вскочил на ноги, и я подумал, что ты хочешь поговорить со мной, но ты сам помчался к телефону и позвонил другу, чтобы поделиться последними сплетнями.*

*Я видел, как ты ушел на работу, и я терпеливо прождал весь день. Я догадался, что ты очень занят своими делами, чтобы что-нибудь сказать мне. Я заметил, что перед обедом ты огляделся вокруг, мо-*

жет быть, ты стеснялся поговорить со мной. Ты взглянул на столики и заметил, что некоторые из твоих друзей что-то коротко говорят мне перед едой, но ты так не сделал. Ничего. Впереди ещё было время, и я надеялся, что ты поговоришь со мной. Но ты пришел домой, и оказалось, что у тебя и здесь много дел.

Сделав кое-какие дела, ты сел перед телевизором. Не знаю, любишь ты телевизор или нет, просто там всегда что-нибудь показывают, и ты каждый день подолгу сидишь, глядя на экран, ни о чем не думая, просто наслаждаешься тем, что показывают. Я опять смиренно ждал, пока ты смотрел телевизор и ужинал, но ты опять не поговорил со мной. Наступило время ложиться спать. Я понял, что ты очень устал. Пожелав своей семье «спокойной ночи», ты свалился в постель и мгновенно заснул. Ничего, может быть ты, просто не понял, что я всегда рядом с тобой. У меня больше терпения, чем ты можешь себе представить.

Я так люблю тебя, что каждый день жду хотя бы кивка, или мысли, или благодарности в твоём сердце. Трудно говорить и никогда не получать ответа. Ничего, ты завтра проснёшься, и я снова буду ждать,

*не питая к тебе ничего, кроме любви, и надеясь, что  
сегодня ты найдёшь для меня немного времени.*

*Всего доброго!*

*Твой Отец и Друг — Бог*

## **Вспоминайте Бога**

Бога нужно вспоминать постоянно. Зачем?  
Чтобы:

- иметь спокойный ум,
- быть сильным, т.е. побороть собственные недостатки,
- управлять своими мыслями, словами, действиями,
- иметь хорошее здоровье,
- иметь легкие взаимоотношения со всеми,
- излучать добро,
- быть полезным для других и для мира,
- быть удовлетворенным,
- всегда оставаться победителем.

Бога нужно вспоминать не только головой, но обязательно сердцем. То, что приходит в голову, быстро из нее и уходит. Но если что-то приходит



в сердце, то, даже если весь мир захочет опустошить его, он не сможет этого сделать. Вспоминая Бога, устанавливая с Ним отношения, выбирайте тот тип взаимоотношений, который вам нужен в это время. Например, если вам нужен друг, а вы вспоминаете Отца, вы не ощутите никакого удовольствия. Вот почему с сердечной любовью нужно ощущать в нужное время тот тип взаимоотношений, какой требуется вам, и тогда не будет скучно. Это будет постоянное развлечение.

Основа всех достижений для души — это не время и не средства, это один Отец.

Что я хочу этим сказать?

Мы говорим: «Вот куплю квартиру — и жизнь моя изменится...». «Вот выйду замуж...». «Вот рожу ребенка...». «Вот получу высшее образование...».

Мы связываем свои достижения, удовлетворенность жизнью — с материальным. Мы не говорим: «Вот стану терпимей, мягче, спокойнее, доброжелательнее — и всё изменится». Мы плохо (если не сказать, совсем) не понимаем, что только от Бога можно обрести эти качества и что только наполненность ими изменит мою жизнь.

Вы скачали эту книгу с сайта [www.brahmakumaris.ru](http://www.brahmakumaris.ru) 65

Время и средства — это создания, а Создатель — Отец. В телесном сознании просто почувствовать поддержку во взаимоотношениях с телесными существами. А поддержку Бога можно ощутить только тогда, когда выходишь за пределы телесного сознания. Но у нас у всех очень сильна привычка снова и снова возвращаться в телесное сознание. Это происходит даже помимо нашей воли. Вот почему мы легко ощущаем поддержку во взаимоотношениях с телесными существами. И даже если мы понимаем, что это неправильно, мы все-таки делаем их своей поддержкой. В каком мы тогда состоянии?

Есть история о попугае. Он кричал, что нельзя садиться на кран, а сам при этом сидел на кране. Так и мы, даже если что-то понимаем и говорим, что Бог — моя опора, в действительности считаем, что нам нужна и физическая поддержка, и принимаем ложную поддержку за истинную. Сейчас фальшивые вещи еще лучше настоящих. Точно так же мы принимаем в это время неправильное за правильное.

Чтобы доказать правильность неправильных вещей и ложной поддержки, что ложь — истина,

мы слабые мысли делаем очень сильными, помогая себе воздвигать очень царственный столб, подобно тому, как для укрепления слабого места при строительстве ставят опоры — столбы. А столб слабых мыслей поддерживает слабости. И мы говорим: «Но все так делают, и ничего. А почему я не могу?» Но такая опора когда-нибудь вас обманет.

Только Бог должен быть и может стать опорой во всех взаимоотношениях.

Главное — любите Бога, любите от всего сердца. Он должен быть сейчас для вас дороже всего в этом мире. Именно сейчас нам доступны жемчужины и бриллианты высочайшей любви Бога. Сейчас — и больше никогда!

...Так было и так будет. Ничего нового.

### ***Притча «Вера»***

Однажды атеист, прогуливаясь вдоль обрыва, поскользнулся и упал вниз. В падении ему удалось схватиться за ветку маленького деревца, росшего из расщелины в скале. Раскачиваясь на холодном ветру, он понимал безнадежность своего положе-

ния: внизу чернели замшелые валуны, а способа подняться наверх не было. Руки быстро слабели. «Ну, — подумал он, — только один Бог может спасти меня сейчас. Я никогда не верил в Бога, но, может быть, я ошибался. Что я теряю?»

Поэтому он позвал:

— Боже! Если ты существуешь, спаси меня, и я буду верить в тебя!

Ответа не было.

— Пожалуйста, Боже! — позвал он снова. — Я никогда не верил в тебя, но, если ты спасёшь меня, с этого момента я буду верить в тебя.

И тут из облаков раздался Великий Глас:

— О нет, ты не будешь! Я знаю таких, как ты!

Человек так удивился, что чуть было не выпустил ветку.

— Пожалуйста, Боже! Ты ошибаешься! Я на самом деле думаю так! Я буду верить!

— Нет, ты не будешь! Все вы так говорите!

Человек умолял и убеждал. Наконец Бог сказал:

— Ну, хорошо. Я спасу тебя... Отпусти ветку.

— Отпустить ветку?! — воскликнул человек. — Ты что же, думаешь, что я сумасшедший?

# Свобода

## Состояние безграничности

В жизни иногда бывают мгновения, когда вы буквально переполнены радостью, добрыми чувствами. Внутреннее состояние такое легкое, что, кажется, взмахнешь руками — и полетишь. Вы замечали?

Кто переживал подобные ощущения, поймет меня, кто не переживал, возможно, у вас это еще впереди.

На самом деле, только в эти мгновения вы по-настоящему свободны, близки к своему истинному состоянию, к Богу и ощущаете истинное блаженство жизни. Душа — воплощение покоя, тишины, силы. Тот, кто в эти минуты оказывается

рядом с вами, тоже неосознанно начинает ощущать идущие от вас внутреннюю силу и покой.

Это состояние безграничности, блаженства, мгновения единения и гармонии с миром. Оно естественно для человека, именно это состояние душа хочет ощущать постоянно.

Посмотрите на небо. Что вы чувствуете? Легкость, высоту, беспредельность. Когда эти качества есть в душе — она свободна. Душе нужна высота. Сверху всё видится иначе. Проблема, которая на земле кажется не имеющей решения, сверху выглядит кукольным спектаклем.

Чем чище сознание, тем оно выше, безграничнее, и тогда все обиды, тревоги, заботы растворяются в этом сознании свободы и безграничности. Есть ощущение, что ты связан со всем миром и при этом не зависишь от других.

Стать свободным — значит освободиться от лихорадки чувств. У маленьких детей так бывает: посмеялись, а потом плачут. Мы сегодня не отличаемся от детей, только больше плачем, чем смеёмся.

## Сознание души

Я свободен, когда нахожусь в сознании души.  
Что это значит?

Это значит, что:

- есть способность сказать мыслям: «Стоп!», изменить их направление и слабые мысли сделать сильными;
- настроение не зависит от поведения других и внешних ситуаций;
- ум — в тишине и генерирует мысли покоя, любви, счастья;
- интеллект принимает правильные решения;
- отрицательные привычки не проявляются;
- автоматически возникает любовь ко всему миру и каждой душе без каких-либо усилий и условий.

Такой пример: ваш ребёнок или муж пришёл домой под утро. Как вы провели ночь? Спали? О чем думали? Что чувствовали? Что сказали, когда он наконец открыл дверь? И не спрашивайте... «Ты меня измучил. Из-за тебя я не спала целую ночь. Ты...за что... почему... когда... и т.д., и т.п.».

Но посмотрите реально на вещи. Кто вас измучил? — только мысли, которые вы создавали. Именно мысли сформировали эти чувства, настроение, состояние. Вы, а не кто-то другой, стали творцом этого состояния. Вы сами снова и снова создавали мысли, которые довели вас до отчаяния.

Качество мыслей определяет состояние. Измените мысли — и состояние будет другим. Это надо понять и научиться управлять мыслями, тогда по ночам вы будете спать спокойно, независимо от того, что в это время делают ближайшие родственники. А ссоры и крики... — разве они что-то изменяют? Они приведут только к хроническим заболеваниям. И круг замкнется. Свобода останется для вас навсегда недостижимой, а счастье — невозможным.

Что еще важно. Важно учиться понимать природу других. Вступая с другими во взаимоотношения, нужно учитывать их особенности. Нам никто ничего не должен, и невозможно никому навязать свой образ мыслей и действий. Конечно, вы можете высказать свою точку зрения, но это вовсе не значит, что другие обязаны ее при-



нимать. Поэтому не нужно ни от кого ничего ожидать, включая детей, мужа, жену и других родственников. Заставить что-то сделать вы можете только маленького ребёнка, да и то пока он маленький.

Как-то в одной фирме я проверяла бухгалтерскую отчетность. Просидели час или два, и главный бухгалтер предложила мне пойти с ней покурить. Я ответила:

— Не курю, и никогда бы не подумала, что вы курите.

— Когда я была ещё ребёнком, — рассказала она мне свою историю, — мама постоянно контролировала всё, что я делаю, и заставляла делать то, что я совсем не хотела. Время шло. И так мне надоел этот контроль, что я стала потихоньку курить. Конечно, я это скрывала, но внутренне радовалась, что хоть что-то делаю не так, как ей хочется. Вот с тех пор и курю.

Что хотелось бы заметить: каждый из нас неповторим, и нет необходимости вмешиваться в эту неповторимость. Вы не сделаете других подобными себе, это невозможно, да и не нужно.

«А как же воспитывать детей?» — спросите вы. Воспитывать нужно своей жизнью, хорошими поступками, излучая при этом любовь, покой, терпение, добро. В лучах такой энергии любой ребёнок будет послушным.

Что для этого нужно сделать? — Понять свою истинную природу и вернуть себе свои изначальные качества. А это можно сделать, только осознавая себя душой. Тогда я смогу изменить отношение к другим душам, понять природу каждого и начать с легкостью взаимодействовать с любым.

Поразмышляйте над притчей:

### *Микеланджело*

Микеланджело жил в Италии в XVI веке. Он был скульптором, художником, архитектором, поэтом. Когда он высек из глыбы мрамора знаменитую статую Давида, вся знать и простые горожане пришли смотреть на это чудо. Явился и кардинал со своей свитой.

Статуя была прекрасна! И все восхищались её совершенством. Но кардинал есть кардинал, ему нужно было что-то сказать, потому что он при-

вык давать наставления. Наверное, его распирало чувство собственной значимости. И, обращаясь к скульптору, он сказал:

— Мне нравится ваша работа. Только вот, знаете, вон то место, плечо... Мне кажется, там немного нужно стесать!

Что делать? Спорить с кардиналом, надменным самоуверенным властителем? Нет, этого делать нельзя! От его благоволения зависит всё в стране. Однако погрешить против гармонии и красоты художник тоже не мог.

И вот Микеланджело берёт в правую руку молоток, а в левую зубило и, незаметно, немного мраморной крошки. Поднявшись по лестнице, он начинает стучать, делая вид, что ударяет по скульптуре, высыпая понемногу из руки мраморную крошку.

Затем он спускается, «критически» осматривает скульптуру и спрашивает:

— Сейчас лучше?

Кардинал прищуривает глаз, смотрит внимательно и изрекает:

— Да-а! Вот теперь всё прекрасно!

Возникают вопросы: «Как оставаться всегда гибким? Можно ли этому научиться?»

Можно. Прежде всего, надо избавиться от привычного «я не верю...я не знаю...получится ли что-нибудь...». Создайте решительную мысль: «Мне нужно это сделать! Я должен это сделать!» — тогда всё обязательно получится. Думая иначе, мы становимся похожими на шестидесятилетнего человека, играющего в мячик. Это нехорошо смотрится: мы будто завязли в телесном сознании. Чтобы обрести свободу, необходимо преобразить телесное сознание в духовное, причем так, чтобы духовное стало для нас таким же естественным, каким сегодня является телесное сознание.

Обратите внимание, о чем бы мы сегодня ни говорили, всё подразумевает «тело». Идет ли речь о родственниках — они родственники тела; вещи, имущество — принадлежат телу, поэтому и наши привычки связаны исключительно с сознанием тела (комфорт и пр.). Всё это портит наше состояние: например, если кто-то делает что-то не так, как обычно делаю я, то я возмуща-

юсь, сержусь — это создает проблемы во взаимоотношениях. Поменяйте привычки.

Сейчас то единственное время, когда с помощью силы Бога можно обрести духовное сознание. Кто захочет — обретёт. Это тоже уже было, всё просто повторяется. Ничего нового. Поразмышляйте над притчей.

### *Другой*

Один человек встретил старого друга, который пытался и так, и эдак приспособиться к жизни, да всё без толку. «Надо бы дать ему немного денег», — однажды подумал он. И тут же узнал, что тот на днях разбогател и роздал все долги, накопившиеся за много лет.

Собравшись прежней компанией, друзья пошли в бар, где любили бывать когда-то, и разбогатевший друг заплатил за всех. Когда же его спросили, в чем причина такого успеха, он ответил, что до недавнего времени жил как Другой.

— Что еще за «Другой»? — спросили его.

— Другой — это тот, кем меня раньше учили быть, но кем я не являюсь. Другой убеждён, что человек всю жизнь обязан думать, как бы скопить денег, чтобы в старости не умереть с голоду. И так

много он об этом думает, и такие грандиозные планы строит, что обнаруживает, что жив, лишь когда дней его на земле осталось совсем мало. Спыхватывается он, да поздно.

— Ну, а кто же такой тогда ты?

— А я такой же, как любой из нас, кто слушает голос своего сердца. Человек, очарованный мистерией жизни, человек, открытый чуду, человек, кого радует и воодушевляет всё, что бы он ни делал. Беда в том, что Другой, вечно томимый страхом ошибиться, не давал мне поступать так.

— Но ведь существуют и страдания, и поражения, — возразили друзья.

— Существуют. И никто на свете от них не застрахован; более того, никто их не может избежать. А потому лучше воевать за исполнение своей мечты и в этой войне проиграть несколько сражений, чем быть разгромленным и даже не знать, за что сражался.

— И всё?

— И всё. Когда мне открылась эта истина, я решил стать таким, каким мне на самом деле всегда хотелось быть. Другой остался там, у меня дома. Он смотрел на меня, но я его к себе больше не впускал, хоть он несколько раз и пытался напугать меня, внушить, как сильно я рискую, не за-

боясь о своем будущем, не откладывая ничего на черный день. И с того мгновения, как я изгнал Другого из моей жизни, Божественная энергия стала творить свои чудеса.

## **Власть над собой**

Свобода — это власть над собой. Власть над собой — это сила правления и контроля над физическими органами чувств — глазами, ушами, носом, лицом, руками; и тонкими — умом, интеллектом, привычками. Спросите себя: «Я всегда правитель или иногда раб своих органов? Я король в своем королевстве?»

Иногда вас обманывают глаза, принимая подделку за настоящее, иногда лукавит ум, не отличая фальшь от истины, иногда вводит в заблуждение язык, не различая полезное и вредное, а другой раз уши: хочется послушать пустое, сплетни. Если вас подводит любой из органов чувств, если вы оказались под их влиянием — вы не правитель самого себя.

Например, вы сидите в компании друзей. Обычный разговор о политике, футболе, новых

марках машин, куда поехать в отпуск и т.д., и т.п. Всё как обычно, ничего нового. На часах 21:30. Вам завтра рано вставать на работу, и мысли мелькают: «Пора ехать домой. Иначе просплю. Опять придется напрягаться, ловить такси, выслушивать замечания начальника. Пожалуй, поеду». Вдруг кто-то из друзей: «Ну, что ты задумался? Расслабься. Давай еще по стопочке...». Слышится голос пустого: «Ну, ладно, посижу»... и остаётесь. И сколько таких сцен бывает в течение даже одной недели! Впустую тратятся мысли и время. Если ваши физические и тонкие органы вам не подчиняются, разве вы король самого себя? А если вы не король, разве с вами будет кто-нибудь считаться?

Но если я король в своём королевстве, я могу приказать своим глазам: «Не смотрите туда» — и они мне послушны. Могу сказать языку: «Остановись, и не произноси больше ни звука» — и он повинуется. Могу приказать любому органу: «Не беспокойте меня» — и они больше не побеспокоят меня. Даже уму: «Всё, точка! Об этом не думай» — и он мне подчиняется. Могу тому, кто



меня ославляет, мгновенно подарить десять добрых пожеланий — это власть над собой.

Если власть есть, вы свободны во взаимоотношениях, вы не замечаете слабости других, общение становится легким. Сделав любое общение лёгким, вы всегда будете удачливым. Любые препятствия вы сможете даже приветствовать и не станете расстраиваться из-за мелочей. Главное — создайте решительную мысль: «Я хочу измениться. И изменюсь любой ценой». На духовном языке «измениться» означает «совершенствоваться». А чтобы стать совершенным образом, конечно, потребуются несколько ударов молотка. Иначе совершенным не станешь. Скульптор отсекает от куска камня все ненужное и создаёт прекрасное творение. И без молотка ему не обойтись. На пути совершенствования и обретения власти над собой придётся пройти много бурь.

Но сильные души ощущают, что эти бури для них — не бури, а всего лишь удачный случай испытать свои силы. Без бурь опытным не станешь. Только собственный опыт убеждает и делает нас авторитетом. Значит, буря — это подарок. А подарки обычно нравятся. Или вам такие подарки

не очень нравятся? Вы считаете, что этот подарок принять трудно? Но ведь на самом деле опыт, силу вы приобретаете, а не отдаёте. Отдавать, действительно, трудно, а брать-то легко.

Только не думайте так: «Это что — все подарки именно для меня? Именно мне преодолевать все препятствия?» Спустя какое-то время вы поймёте ценность таких подарков. Приветствуйте их. Что такого, если вы получите больше всех подарков? Вы станете идеальной статуей, если вас будут бить больше. Недоделки можно исправить, только ударяя по скульптуре. Тут нет ничего нового. Считайте это игрой, следите за ней и улыбайтесь.

Вот еще одна мудрая притча:

### *Слабость и сила*

Однажды царь Бухары, видя тщету жизни, отказался от трона и отправился в Афганистан, чтобы постигнуть духовную мудрость. Первое, что Учитель поручил ему, было подметать в комнатах всех учеников.

Там было множество самых разных послушников: и бедных, и богатых, но не было среди них ни

одного царя. Все они отнеслись с большим сочувствием к человеку, который прежде был царем, а теперь вынужден мести комнаты, выполняя совсем непривычную работу. Они молча сочувствовали ему, но однажды не смогли сдержаться: «Жаль этого человека. Он такой хороший, добрый и кроткий, такой прекрасный послушник. Он не должен этим заниматься».

Они пошли к Учителю и сказали:

— Учитель, не дадите ли эту работу одному из нас? Нам больно видеть, как этот человек, который раньше был царем и жил во дворцах, подметает комнаты.

— Ученики мои, — ответил Учитель, — вам нужно подождать. Я думаю, что время ещё не пришло.

Но те настаивали, и тогда Учитель сказал:

— Хорошо, я скажу одному из вас, что делать, а там посмотрим.

Однажды тот, кто прежде был царем, нес корзину с мусором, и один из учеников нечаянно толкнул его. Корзина выпала у него из рук, и весь мусор рассыпался. Он посмотрел на виновного:

— Если бы я сегодня был тем, кем был прежде, я бы тебе показал, что значит допускать такие оплошности, — сказал он, собрал мусор и ушел.

Кто-то из очевидцев сказал об этом Учителю, и тот заметил:

— Разве я не говорил вам, что время еще не пришло?

Через некоторое время такая же оплошность случилась с другим учеником. Тот, кто был когда-то царем, некоторое время стоял и смотрел на виновного, словно желая что-то сказать, но не промолвил ни слова. Снова Учителю сообщили о происшедшем, и он опять сказал:

— Еще не время.

И в третий раз произошел подобный случай, но теперь человек даже не поднял глаза; продолжая заниматься своим делом. И тогда Учитель объявил:

— Вот теперь время пришло.

Могут спросить: «Разве это не слабость — быть таким пассивным?» Да, если человек пассивен от слабости, это слабость. Но если человек пассивен из глубокомыслия, интровертности, тогда это — сила, великая сила, позволяющая властвовать собой.

## **Избавьтесь от привязанностей к прошлому**

Я свободен, когда в отношениях нет привязанностей к прошлому. Забудьте прошлое. Оно прошло. Изменить его невозможно. Закройте дверь в прошлое. И если сегодня вы встретили человека, с которым лет десять назад у вас не сложились отношения, улыбнитесь ему, посмотрите как на доброго приятеля, поздоровайтесь и пусть в вашем сегодняшнем общении не будет даже отзвуков прошлого. Поймите главное: негативные мысли и чувства — это тяжесть, груз, который не даст вам стать лёгким и почувствовать свободу, а значит быть сильным и счастливым. Не будьте зависимы от прошлого, не несите мысли и чувства прошлого в настоящее.

В мою жизнь не раз стучалось прошлое. Увольнялись сотрудники, причем подчас в самое неподходящее время, приходилось отвечать за ошибки и безответственность других, взрослая дочь ушла из дома, дав понять, что я ей больше не нужна, и перестав общаться со мной. Но у меня хватило мудрости не увековечивать мысль:

«Тогда и они мне больше не нужны». Прошли годы, сегодня я легко общаюсь со всеми из них, и никогда не позволяю себе даже намекнуть на их прошлые поступки. И это не какое-то усилие для меня. Однажды приняв это и действуя в соответствии с этим решением, я хорошо поняла, как это выгодно прежде всего для меня самой: ум остаётся лёгким, состояние возвышенным, настроение радостным. Иначе теряешь удовольствие от настоящего. Попробуйте — и вы сами убедитесь в этом.

Когда понимаешь ценность этого состояния, прошлое не притягивает. Только не цепляясь за прошлое, мы остаемся лёгкими, и, только оставаясь лёгкими, наслаждаемся жизнью. Если в какой-то момент приходит замешательство: «Что это такое? Почему это так происходит?» — тогда это уже не удовольствие, а беспокойная жизнь. Напомните себе: «Кто я? Я — душа, лёгкая, светлая, удачливая, счастливая!»

Лёгкость — это не только оставаться лёгким, когда возникают трудности. В течение дня необходимо поддерживать свою лёгкую природу во всём: в действиях, взаимоотношениях, кон-

тактах. Только оставаясь лёгким, можно действительно ощущать свободу. А всё лёгкое всегда всем нравится. Понравилось бы вам, если бы вам дали что-то тяжелое? Обычно нравится лёгкое и красивое, да? Признак тех, кто лёгкий по своей природе — они всех любят и ни к кому не привязаны. Это природа божественной, совершенной личности.

Честно спросите себя: «Мне нравятся все в моем окружении: родственники, знакомые, сослуживцы, соседи? Они все вызывают у меня добрые чувства?» Вот насколько они вам нравятся, столько в вас лёгкости, и настолько вы свободны. Тот, кто наполнен духовными знаниями и следует им во всех аспектах жизни — мудр. А мудрые свободны, они вне влияния особенностей других.

И ещё. Мы свободны настолько, насколько для нас привлекателен Бог.

## **Самопреображение**

Свобода — это понимание того, что судьба зависит только от меня, от того, насколько я способен контролировать себя в мыслях, словах, дейс-

твиях. Однако, хорошо зная, как контролировать других, мы совсем не умеем контролировать себя, т.е. менять себя. А если нет самопреображения — в жизни ничего не изменится.

Очень хорошо проверять себя вечером, в какие «игры» я играл в течение дня? Игрушки наших слабостей подчас для нас очень привлекательны. Возьмём в качестве примера мысли. Мы понимаем, что создаём море пустых мыслей. Но не хватает силы поставить на них точку. Подобно сильному течению реки, поток пустых мыслей настолько силён, что уносит нас. И сколько бы мы ни пытались остановить их, они продолжают свое течение. Мы понимаем, что это неправильно, что это наносит большой ущерб, но продолжаем плыть в их потоке. Нет сил что-либо менять, как-то преобразиться, т.е. мы не умеем ставить точку на пустом, поэтому не преображается и наша природа.

Попадая под влияние своей природы, мы говорим: «У меня не было такого намерения; это у меня природа такая. Я не хотел этого. Что я могу теперь поделать?» Нужно учиться менять свою природу, иначе сильным не станешь.



Что происходит, когда кто-то становится физически слабым снова и снова? Он становится слабым на всё время. Вы ценны и для себя и для мира только тогда, когда старая природа, старые мысли не могут влиять на вас. Не нужно думать: «Хорошо бы все это понять моему мужу или начальнику. Им тоже нужно преобразить себя. Почему только я один должен преображаться?» Не думайте так. Лучше напомните себе мудрое изречение: «Другие, глядя на меня, будут делать то же самое». Изменитесь вы — изменятся и другие.

Зачем нужно собственное преображение?

Чтобы в трудных житейских ситуациях не плакать, не взывать о помощи, ни от кого ничего не ожидать; чтобы не дрогнуть и ответить на вызов достойно, не теряя равновесия и стабильности. Да и трудных ситуаций, если я меняюсь, будет все меньше. Двойная выгода.

Я знала одного человека, который жил, наверное, как большинство, не напрягая себя размышлениями о жизни. Он курил, пил, ел, что хотел. В результате заболел. Врач рекомендовал ему отказаться от дурных привычек. Советам врача он не последовал. Попал в больницу, а когда выписал-

ся, мы случайно с ним встретились. Он рассказал про свою болезнь и пожаловался на родственников, которые редко посещали его в больнице:

— Вот какие сегодня люди. Не на кого положиться. А дети? Им всё равно, что с отцом.

— Не обижайтесь на них. Всё не так уж плохо. В больнице у вас было время подумать о себе, о жизни.

— Да не хочу я ни о чем думать.

— Но посмотрите, жить «как хочу» — это был ваш выбор. Хорошего из этого ничего не получилось. Если вы это поняли, значит, придётся менять образ жизни. Это хорошо? Хорошо. Станете здоровым, и не нужно будет ни от кого ничего ожидать. Это тоже хорошо.

Мои слова ему явно не понравились. Я спросила:

— Вы ждёте сочувствия?

Он как-то поморщился и совсем неожиданно улыбнулся.

— А, возможно, вы правы. Надо подумать...

Всё в нашей жизни зависит от усилий. Какковы усилия — такова и награда. Не меняя себя, не улучшая свой характер, в жизни ничего не добь-

ешься. Обижаться, раздражаться, гневаться, ожидать что-то от других стало для нас нормальным, естественным. Нам это не нравится. И все же мы говорим: «Что я могу поделать. Я такой. Это стало моей привычкой... Не обижайтесь. Это у меня такая привычка».

Но ведь все привычки мы сами и создали, и они легко проявляются в жизни, даже помимо нашей воли. Мы сделали гнев своей привычкой, снова и снова используем его, а потом просим прощения: «Простите меня, этого больше не будет». Но ничего не меняется. Нет усилий. Так же, как недостатки мы «втёрли в себя», и они проявляются даже помимо нашей воли, — так же нужно «втереть» добродетели, заменив гнев терпимостью, высокомерие — простотой. Это то, чего от нас хочет Бог. Чем больше проявляются добродетели, тем ближе мы к Богу и тем возвышеннее наша судьба.

### **Способность принять роль каждого**

Я свободен, если принимаю роль каждого. Мир — огромная сцена, на которой сейчас больше шести миллиардов актеров, и каждый играет

свою роль. По форме все мы — души одинаковые, точки света, звездочки. Но по своим качествам каждая душа уникальна и неповторима. Нет двух одинаковых душ, и нет двух одинаковых ролей. И это прекрасно.

Вам есть за что любить себя. Вы — уникальны, неповторимы; другой, такой как вы, личности не существует. Ваша роль уникальна. Вы незаменимы в этой мировой драме. Только вы, и никто другой, можете сыграть свою роль наилучшим образом.

Многообразие всегда всем нравится. Принимая разнообразие растительного и животного мира, мы не ожидаем, например, что ромашка будет ароматной, как роза, а лев проявит робость ягненка. Различие — неременное условие разнообразия. Однако, общаясь между собой, мы нередко ожидаем от других сходства с собой: в словах, поступках, чувствах, манерах. И, мягко говоря, бываем очень недовольны, когда эти ожидания не оправдываются.

В этом кроется причина большинства конфликтов и напряжения во взаимоотношениях. Как из семени ромашки не вырастет роза, а повадки

льва не будут такими, как у ягненка, бессмысленно ожидать от других таких же, как у вас, целей, желаний, усилий, результатов. Нужно просто научиться принимать роль каждого, независимо от того, нравится она вам или нет. Каждый играет свою роль в соответствии со своим потенциалом и ничуть не хуже и не лучше другого.

Если я хочу быть свободным, нужно научиться принимать роль каждого. Иначе будет тратиться впустую много времени и энергии из-за беспокойства о других. Что они делают? Правильно ли они делают? Чем это закончится? Мне не нужно беспокоиться о других. Внимание должно быть обращено на себя. Я должен измениться. Этот мир устроен совершенным образом. Но это очевидно, когда смотришь на себя. Когда смотришь на других, он кажется театром абсурда. Измените взгляд, и всё встанет на свои места.

Всё в этом мире имеет место быть. Это не значит, что я принимаю неправильное за правильное. Нет. Я понимаю, что неправильное — это неправильное, а правильное — правильное. Если ваш ребенок курит, что тут правильного? Если вы сами курите и не являетесь авторитетом

для ребенка, сколько бы вы ему ни объясняли, пользуясь любыми словами, он этого не примет. Но если отрицательное в ребенке подталкивает вас внести что-то положительное в свою жизнь, а глядя на вас и ребенок начнет меняться — это правильно.

И понять очень важно: никого в этом мире я изменить не могу, кроме самого себя. Вдохновить — могу, изменить — нет.

Очень часто в детях мы хотим видеть продолжение самого себя, и, даже когда они становятся взрослыми, считаем себя вправе вмешиваться в их жизнь. Но спросите себя: «Вы довольны результатом своей жизни? Много ли в ней счастья?» Даже если довольны, вспомните об уникальности каждой души. Ваш ребенок — не вы. Просто станьте мудрым и примите его роль, как и роль каждого. Иначе свободы не обрести, и придется довольствоваться ролью тюремной птички, которая крылья имеет, а летать не может, так как добровольно посадила себя в клетку телесного сознания. Что это значит? Если кто-то неправ, вы можете сказать, что он не прав, но только в том случае, если вы сможете это сделать с любовью

и не позволите его неправоте оставаться в вашем уме. Если в отношении к другому есть что-то негативное, ваш взгляд и ваш мир не изменятся.

И еще. Даже если вам что-то не по душе, не теряйте счастья. Ситуации, конечно, бывают разные, и с ними нужно управляться, но не оставляйте счастья. Любая ситуация рано или поздно уйдет, но счастье должно остаться с вами. А что обычно делаем мы? Теряем то, что должно сохраниться, и сохраняем то, чему предстоит уйти. Вот это неправильно.

Если каждое утро предлагать счастье самому себе, счастье не оставит нас целый день. Напомните себе утром: «Я — удивительная, неповторимая личность, другой такой в мире не существует. Я — самая удачливая и счастливая. Я желаю всем любви и добра». Каждый из нас имеет право на счастье.

Есть такая индийская притча:

### *Треснувший горшок*

Один человек служил у учителя водоносом, и у него было два больших горшка, которые он носил ежедневно на плечах с помощью шеста. Один

горшок был треснувший, и в конце длинного пути от источника в нем оставалась лишь половина влаги, а другой был безупречен, и он доносил полную порцию воды.

И так продолжалось несколько лет: водонос доставлял в дом учителя только полтора горшка воды. Конечно, безупречный горшок гордился собой. А треснувший страшно стыдился своего несовершенства, поскольку был способен сделать только половину того, для чего был предназначен.

Однажды у источника он не выдержал и заговорил с водоносом:

— Я стыжусь себя и хочу извиниться перед тобой.

— Почему? Чего ты стыдишься?

— В течение этих лет я доносил только половину моей ноши, потому что через трещину вода утекала по дороге. Ты честно делал свою работу, но из-за меня не получал полный результат своих усилий.

Водонос был сострадательным к старому треснувшему горшку и мудро улыбнулся:

— Сейчас, когда мы будем возвращаться к дому учителя, обрати внимание на цветы вдоль тропы.



Действительно, когда они поднялись на холм, треснувший горшок заметил превосходные цветы, и это его немного успокоило. Но в конце пути он снова почувствовал себя неловко, потому что опять не донёс половину воды, и он снова стал извиняться за свою несостоятельность.

Тут водонос сказал горошку:

— А ты заметил, что цветы росли только на твоей стороне пути, но не на стороне другого горшка? Дело в том, что я всегда знал о твоём недостатке и воспользовался им. Я посадил семена цветов на твоей стороне, и каждый день, когда мы возвращались от источника, ты поливал их. В течение этих лет я брал эти красивые цветы и украшал стол моего учителя. Без тебя, такого, как ты есть, не было бы этой красоты в его доме!

## **Способность сократить желания**

Есть мудрое выражение: «Не научившись управлять своими желаниями, вы ничего не добьётесь в жизни». Желания делают нас очень беспокойными. А без внутреннего покоя удовлетворенность жизнью не обрести. Можно предложить такую формулу покоя:

$$\text{Покой} = \frac{\text{Количество исполненных желаний}}{\text{Количество неисполненных желаний}}$$

Поскольку количество неисполненных желаний остаётся скрытым в уме человека, и оно гораздо больше числа исполненных желаний, то покой занимает лишь крошечную долю его сознания. Чем больше мы сокращаем свои желания, тем более спокойными становимся. У англичан есть пословица: «Если бы желания были лошадьми, на них бы ездили одни дураки».

Вот замечательная притча о желаниях:

### *Обезьяна и шахматы*

В Тибете есть гора, окруженная облаками и туманом. Вздывается она до самого неба! Растет на этой горе тысячелетнее дерево. Ежедневно прилетают туда, оседлав ветер, двое небожителей. Садятся они в тени могучего дерева и играют в шахматы.

Их занятие привлекло внимание одной обезьяны из дремучей чащи. Умирая от любопытства, она тихонько подкралась к дереву, спряталась в густой листве и стала подглядывать за искусством святых. Так проходили день за днем. Сообра-

зительная обезьяна постигла мудреные правила шахматной игры и проникла в магию ходов.

Вскоре про небожителей прослышали люди и пожелали узреть собственными глазами такое чудо. Однако святые стремились избежать мирской суеты и исчезли до появления людей. Вот тут-то обезьяна, распираемая желанием покрасоваться своим умением, спустилась с дерева и предложила людям сразиться с ней в шахматы. Она играла так мастерски, что не нашлось никого, кто мог бы победить её. Весть об этом разлетелась по всей округе!

Когда правитель той местности услышал о такой удивительной обезьяне, он решил преподнести её в дар императору, и обезьяну отправили в столицу. Император предложил всем министрам, ученым и генералам сыграть в шахматы с этой удивительной обезьяной. И что же?! Среди них не нашлось ей равных! Она обыграла всех. Императора этот факт раззадорил ещё больше, и он объявил по всей стране: «Кто победит обезьяну, тот получит в награду столько золота, сколько сможет унести».

Со всей страны в столицу потянулись лучшие игроки. Один за другим садились они за шахматную доску и проигрывали. Император уже

совсем разуверился в том, что кто-то сумеет её победить. Но вот пришел скромного вида человек и объявил, что намерен выиграть у легендарной обезьяны.

Император сразу согласился. Началась первая партия. Человек сделал ход и, достав из кармана очень аппетитный банан, начал не спеша его есть. Обезьяна стала играть рассеянно, то и дело поглядывая на соперника. А когда тот извлёк из кармана сочный золотистый персик и надкусил его, она аж задрожала от желания! ..

Таким образом обезьяна проиграла человеку одну за другой три партии.

Желания — как тень: если идти спиной к солнцу, тень будет бежать перед вами, и если вы захотите её догнать, то ничего не получится. А если идти лицом к солнцу, тень бежит сзади вас, как бы следуя за вами. Когда мы отказываемся от желаний, они сами следуют за нами. Гоняться за исполнением желаний, выпрашивать чего-то — это всё равно что гоняться за миражом.

Все наши желания исполняются ровно настолько, насколько своими предыдущими дейс-

твиями мы создали основу для их исполнения. Все просто. И в этом нет ничего нового. Действия, которые мы совершили вчера, создали нашу сегодняшнюю судьбу. Действия, которые мы совершаем сегодня, пишут сценарий событий, с которыми мы столкнемся завтра.

Например, я хочу стать врачом. Что я делаю? Изучаю соответствующие дисциплины, поступаю в институт, учусь, получаю диплом, начинаю практику, снова учусь, снова учусь и достигаю исполнения желания: становлюсь врачом.

Еще пример. Я хочу стать спокойным. Что я делаю? Изучаю духовные законы. Учусь. Практикую духовное сознание. Снова учусь. Снова практикую 5, 10, 25, 50 лет. Желание исполняется. Я — духовная личность. Если я только хочу и ничего не делаю, желания не исполнятся. Даже Бог не поможет.

У нас в компании, как, наверное, и в любой другой, есть сотрудники, которые постоянно что-то просят у руководителя: прибавки в зарплате, повышения в должности, отгулов, отпусков вне графика, новой оргтехники, займов и т.д. И очень немногие не просят ничего. Однако

качество работы каждого для руководителя очевидно. А разве для вас самого — нет? Спросите себя: «Я нужен компании? А другие как считают?» Я «хочу», если мне чего-то не хватает во мне самом: возможно, положительного взгляда, светлых мыслей, духовных сил, добродетелей. Когда я наполнен, иначе, когда душа светлая и сильная, желания не возникают. Мы редко думаем о причине желаний, ещё реже что-то делаем, чтобы поменять отношение к желаниям. Поэтому постоянно чего-то хотим. А где есть желания — нет тишины ума и нет свободы. «А как же возвышенные желания?» — спросите вы. Есть мудрое высказывание: «Всё хорошее, что вы хотите сделать, сделайте сейчас». Иногда у нас возникает стремление учить других, давать советы. От этих желаний тоже лучше избавиться. Учить надо личным примером. Особенность мудрых людей — они делают то, о чём говорят. Нередко у нас возникают желания, из-за которых мы начинаем тревожиться: «Вот бы этот избавился от своей болезни... Вот бы сын получил высшее образование... Вот бы всё хорошо сложилось на работе...». Чувства эти, конечно, хорошие, но если

вы реально не можете повлиять на исполнение этих желаний, оставьте их. Пусть ум остаётся в тишине. От этого гораздо больше пользы и для вас, и для других.

Говоря: «Я хочу», мы привязываем себя накрепко к материальному миру. А если мы привязаны, разве мы можем взлететь?

### **Удовлетворённость**

Без удовлетворённости свободы не обрести. Когда мы удовлетворены? Когда есть достижения во всех аспектах жизни: я доволен своим материальным положением, семьёй, работой, здоровьем, настроением, взаимоотношениями, когда не зависим от ситуаций и поведения других. А когда есть достижения? Когда есть усилия. Жизнь каждого — результат усилий, которые прилагались вчера. Каковы усилия, такова и награда. Это закон. Хочешь быть образованным, иметь престижную должность и работу — учись; хочешь быть здоровым — учись; хочешь быть мудрым — учись. И так во всём: сначала усилия — потом награда.

Но усилия прилагать не хочется. Мы хотим достижений сразу и без усилий. А поскольку это невозможно, у нас часто меняется настроение. Мы постоянно ожидаем что-то от других: понимания, внимания, любви, заботы, снисходительности, уважения, терпения. Не понимая истинных причин конфликтов и раздоров, мы всегда обвиняем других. Но в любом конфликте участвуют как минимум две стороны. И если одна из сторон не хочет ссориться, конфликт невозможен.

Бессмысленно искать причину неудовлетворённости вовне: не в том городе живу, не за того вышла замуж, не там работаю, с родителями не повезло — это всё внешнее. А причина внутри меня. Не осознавая свою истинную природу, не зная Бога, мы действуем на основе своих недостатков — это главная причина неудовлетворённости.

Признак удовлетворённости: ваше сердце легкое и радостное, и у других вы вызываете только радостные чувства. Позитивное отношение к действиям не вызывает вопросов: «Получится... не получится...». Есть удовлетворённость — обя-



зательно получится. Если вы не удовлетворены — сердце будет тяжелым. И помимо воли приходят такие мысли: «Лучше бы я этого не говорил», «Лучше бы я этого не делал...»

Не может быть удовлетворённости, если в словах и действиях присутствует ложь. Неудовлетворённость не скроешь, она проявляется в облике: в глазах, в лице, в манерах. Когда есть удовлетворённость, любая проблема воспринимается как средство для восхождения. Тогда проблема преодолевается так же легко, как легко идти по ровной дороге.

Удовлетворённую душу ничто и никогда не застигнет врасплох. Для неё всё легко, поэтому она радостная, радуется её сердце. Если вы считаете себя радостной и счастливой личностью, а другие так не считают — это называется самодовольством! Удовлетворённость — значит, что сердце и голова всегда в состоянии комфорта. Такие души ничего ни у кого не просят, а получают много добрых пожеланий от других.

И ещё важная вещь. Кто удовлетворён собой, тот всегда удовлетворён другими, т.е. я не выискиваю ни в ком недостатки, а обращаю внимание и

перенимаю у других только добродетели — тогда удовлетворённость будет постоянной. И какие бы ни возникали обстоятельства, моё состояние удовлетворённости из-за них не меняется. А когда приходит какая-то ситуация, хорошо просто подумать, что на безграничном экране вашей жизни идет мультфильм. А мультфильм — это развлечение, не так ли? Развлекаясь, я отрешённо, как зритель, смотрю на всё, что происходит на экране, воплощая собой удовлетворённость.

Если я нахожусь под влиянием кого-то, невозможно быть удовлетворённым. Например, вы любите рано вставать, а все домочадцы встают поздно, квартира маленькая, и вы вынуждены, чтобы им не мешать, оставаться в постели, подстраиваясь под них — удовлетворённости жизнью не будет. Что делать? Меняться! Тогда изменится и ситуация.

Чтобы быть удовлетворённым, всегда улыбайтесь. Пусть на лице никогда не будет грусти. Улыбка — признак удовлетворённости. Сделайте несчастье своим слугой. Не позволяйте ему отражаться в ваших глазах. Заставьте его слушаться

вас, запретите ему появляться у вас на лице. Вы можете всё, стоит только захотеть!

## Самоуважение

Первый и самый главный признак самоуважения — прийти в сознание души. Конечно, это легко сказать, но совсем не просто сделать. Почему так трудно избавиться от сознания тела? Потому что постоянно сохраняется ощущение, притяжение тела. Надо уйти за пределы этого притяжения. Как?

Допустим, что-то притягивает вас к себе. Что тогда делают, чтобы уйти за пределы этого притяжения? Если это магнит, он действует даже помимо вашей воли. А если какая-то вещь притягивает нас даже помимо нашей воли, — как мы поступим, чтобы уйти от этого притяжения? Либо уведем этот «магнит» подальше, либо поставим какой-то экран, чтобы нейтрализовать это притяжение.

Итак, существует два способа: либо отдалить, либо экранировать. И тут то же самое: чувства телесного сознания подобны магниту — мы пе-

реключаемся на них даже помимо нашей воли. Тогда что поместить между собой и телесным сознанием?

Дисциплину. Если для меня не стало дисциплиной напоминать себе, что я — душа, у которой прямая связь со Всевышней Душой, притяжение тела будет постоянным. Тогда нет ни радости, ни покоя, ни удовлетворённости. Если следовать дисциплине, то всё в порядке будет и с собственным состоянием: притяжение тела будет ослабевать.

И второе. Нужно научиться смотреть на особенности души, а не на особенности тела, тогда притяжение тела слабеет, уходят старые привычки. Прежде всего, нужно изменить сознание, тогда чувства изменятся автоматически.

Например, к вам подходит сосед, и возникают мысли: «О, Николай Петрович, совсем старый, еле ноги передвигает. Тепло, а он так укутался. Ботинки совсем стоптанные. Плохо ему, совсем один, поздороваюсь». Вдыхая, вы говорите:

— Здравствуйте, Николай Петрович.

Вот эти мысли — мысли телесного сознания. Настроение у вас от этих мыслей — безрадост-

ное. Но мы привыкли так думать, и в этом — отсутствие самоуважения. Самоуважение — думать так:

«О, кто идет мне навстречу? Спокойная и смиренная душа... Постоишь рядом — и сам становишься смиреннее. Сколько добра и света излучают эти глаза! Какая мужественная душа, хоть и живет один, конечно, не один, ему Бог помогает, и он хорошо управляетя со всем своим хозяйством». Улыбаясь от сердца, вы говорите:

— Здравствуйте, мой дорогой и светлый, Николай Петрович.

Разницу чувствуете? Она не только в мыслях, главное — вы меняете собственное состояние.

Если перед вами незнакомый человек, хотя бы пофантазируйте о том хорошем, что есть в нем. Так внутри нас усиливается свет, и мир становится светлее. Мудрость учит: «Лучше зажечь свет, чем ругать темноту». Сколько людей мы встречаем в течение дня, знакомых и незнакомых! Придерживаясь этой дисциплины, мы можем накопить огромные запасы света, которые помогут нам в нужное время. Почему мы не следуем такой лёгкой дисциплине?

На то есть две причины: первая — смотрим на других; вторая — следуем за ними.

Сейчас у всех много слабостей. А слабый не может поддерживать слабого. Когда мы идем за другим, нет концентрации на цели. А кто не видит цели — устаёт.

Единственный совершенный — Бог. Смотреть нужно только на Него и следовать только за Ним.

Самоуважение — уважать других, уважать мнение каждого. Допустим, кто-то высказывает свою мысль, а она вам не по душе. Не следует сразу же эту мысль отвергать. Сначала проявите уважение: «Да! Конечно. Возможен и такой подход. Очень хорошо!» Тогда «давление» его мысли немного снизится. Тогда он и вас услышит, и вы сможете что-то объяснить. Если же вы сразу оборвёте его, обе силы придут в столкновение, и в результате вы расстанетесь недовольными друг другом.

Необходимо, прежде всего, проявить уважение к мыслям и советам других. Если вы уважаете себя, вы обязательно захотите понять разницу в качестве мыслей и будете создавать только возвышенные мысли. Ум должен обрести тон-

кий вкус, и тогда вы почувствуете, что атмосфера возвышенных мыслей — это именно то, что вы искали, вам захочется находиться в ней снова и снова. Когда человек беден, какие бы изысканные блюда ему ни предлагались, он ничего не захочет даже попробовать!

Здоровый ум обладает тонким вкусом, он избирателен и способен создавать светлые мысли. Если в наши размышления закрадывается какая-нибудь слабая или плохая мысль, она портит вкус ума.

## **Честность**

Сейчас люди в мире открыто говорят, что человеку трудно оставаться честным, обстоятельства вынуждают его лгать. Например, многие бизнесмены считают, что в нынешние времена невозможно проявлять высокие принципы. Проповедовать честность другим — это легко, но в повседневной жизни такая честность полностью исключена. Позиция моралиста — вещь хорошая, но не практичная. Сколько людей строго и искренне придерживаются этих принципов?

Да, мало. А каких результатов достигают те, кто лгут?

Когда я начинала бизнес, одновременно со мной начали заниматься аудиторской деятельностью еще три компании. Я знала руководителей и собственников этих компаний. Мы не были конкурентами и поддерживали доброжелательные отношения друг с другом. Но принципы у нас были разные. В нашей организации нравственные установки с самого начала были нормой. В других компаниях легко обходились и без них. Прошли годы. Этих организаций сегодня нет. Мы процветаем. Жизнь убедительнее всяких слов. Честность всегда и во всем — это и возможно, и практично. Ведь честность будет доказывать другим вашу надежность, вам будут доверять. А если вы создадите репутацию надежного партнера, с вами захотят сотрудничать многие, и так увеличиваются шансы на успех. Искренно убеждена: честность — самая твердая валюта.

Спросите себя: «С какими партнерами вы сами хотите работать?» Конечно, с честными. Но для этого я сам должен быть таким. Законы ду-



ховности таковы: добро, рано или поздно, одерживает победу, а зло утопит человека.

Когда душа теряет честность, вся экономика становится порочной, а общество — испорченным. Если кто-то начинает манипулировать бухгалтерским балансом, нарушается баланс во всем обществе. Кто от этого выигрывает?

Вступая в конфликт с собственной совестью, мы увеличиваем беспокойство и внутреннее напряжение, и конец бывает печальным: инфаркт, инсульт... Поэтому главное — не терять совесть, оставаться честным. Это уже — выигрыш. А где есть совесть, там есть покой. Душевный покой не купишь ни за какие деньги. Я богат, если всем удовлетворён. На самом деле духовная мудрость — это непреходящее богатство. Вот такое богатство делает меня постоянно счастливым. В мире сегодня много лжи и обмана. И причины этого — не внешние. Они в каждом из нас. Если каждый из нас станет честным, мир изменится. Честность — не совершать грешных действий. «А кто сегодня не грешен!» — не оправдание собственных грехов. Жизнь, рано или поздно, всё

ставит на свои места: мы получаем только то, что отдаем.

Честность — иметь честное сердце. У нас два очень важных физических органа: сердце и голова. Между ними есть разница. Если кто-то хочет от другого любви, то он хочет именно сердечной любви.

Голова грубее сердца. Сердце тоньше. Мы говорим повседневным языком: «Он говорит чистосердечно» или «Вспоминайте Бога с честным сердцем». Мы не говорим: «Помните с честной головой». Говорится: «Господь доволен честным сердцем».

Кто честен, тот любим всеми. Хотя мы иногда думаем: «Я-то честен, но меня не понимают». Думать так — тоже нечестность. Настоящий бриллиант не останется незамеченным. Честных на самом деле все любят, и даже если не проявляют это внешне, то в душе уважают. А уж Богом они, безусловно, любимы.

И еще несколько особенностей честных людей:

- они поступают правильно, даже когда их никто не видит;

- у них щедрое сердце, они любят делать подарки друзьям, щедры на заботу и добрые пожелания;
- делают то, что говорят;
- никогда не боятся смотреть другим в глаза;
- хорошо и крепко спят.

Честность делает нас лёгкими, а лёгкие, как известно, летают.

### **Свобода — способность творить добро**

Напомню вам одну историю. Наверное, многие еще не забыли о событиях 11 сентября 2001 года. В тот день в Торговый центр в Нью-Йорке врезались самолеты. Примерно через два месяца после этих событий я поехала в Индию и оказалась на встрече с удивительным человеком. Его имя Рам Пракаш. Он инженер-строитель и в то время работал на 64-м этаже Торгового центра. Сам он практикует медитацию, отличается положительным взглядом на жизнь, всегда готов помочь другим и поделиться всем, что знает. В других видит только хорошее, поэтому и сам очень хороший. Смотреть на него было одно

удовольствие. Он просто лучился божественным светом, и в нём было столько искренности и простоты, что невозможно было ему не поверить.

Вот что он рассказал. (У меня была возможность сделать магнитофонную запись его выступления.)

«В тот день я был на работе. В 8.30, как обычно, вошел в комнату, где работало 40 человек, сел к столу, и вдруг раздался сильный грохот, взрыв, стул подо мной сломался, я упал, к счастью, ничего не повредив. Вскочив на ноги, я увидел лопающиеся стекла в окнах. В комнату летели большие куски камня, здание закачалось. Первая мысль была, что это землетрясение, но скоро стало ясно, что это не так. Вопрос: «Что делать? Оставаться или спускаться вниз?» В это время поступила информация, что на 44-м этаже большое задымление и пожар. Я и еще некоторые сотрудники решили спускаться вниз, другие остались в комнате.

Очень медленно мы дошли до 25-го этажа и услышали глухой рокот, пол задрожал, со стен и потолка стала падать штукатурка. Как инженер-строитель я понял, что разрушен фундамент

здания. Гул нарастал. Началась паника. В этот момент мне очень помогла многолетняя практика медитации. Я отчетливо понял, что не должен вести себя, как все остальные. Моё внимание сосредоточилось на том, чтобы помочь людям, успокоить их».

Рам Пракаш продолжал: «Позади меня были женщины, и я пропустил их вперед, а сам пошёл сзади. И хотя разница была небольшая, всего несколько ступенек, но я увидел на их лицах некоторое облегчение, что есть ещё кто-то, кто знает, что надо делать. И они сказали: «Вы наш ангел. Помогите нам. Молитесь за нас». Всё, что я мог сказать: «Вспоминайте Бога. Бог поможет. Всё будет хорошо».

Даже эти несколько слов их как-то подбодрили. Попутчицы были рады, что я вместе с ними; раньше они меня немного знали, я рассказывал о медитации. И они тогда немного подшучивали надо мной, относились не так серьезно, хотя и доброжелательно. В этой критической ситуации они воспринимали меня как поддержку.

В тот момент вторая башня рухнула. Мы увидели и услышали, что в нашей башне тоже что-

то обрушилось. Путь вниз оказался перекрыт, нужно было перейти на другую лестницу. Мы пошли ещё медленнее, но всё же продолжали спускаться.

На 9-м этаже мы увидели, что все пожарные краны сломаны и вода хлынула вниз. Поток был настолько бурным и мощным, что, если не держаться за перила, он просто сбивал с ног. Два человека упали, мы помогли им. А когда спустились еще ниже, заметили, что там тоже рухнула лестница. Это говорило о том, что здание уже очень серьезно повреждено.

Нужно было преодолеть последние два пролета... Мы оказались в коридоре, который вел к другой лестнице, И тут я понял, что такое настоящая тьма. Просто непроницаемая тьма, крошечная тьма. Не видно совершенно ничего, даже своего пальца, а пол затоплен водой, и сверху хлещет вода. Кто-то попытался включить фонарик или зажигалку, и мы увидели, что прямо над нами свисают электрические провода. Даже в кино такого не придумаешь. Нам пришлось пригнуться и так, в согнутом состоянии, просто нащупывая стену, продвигаться по этому коридору.

Таким образом мы все-таки прошли к другой лестнице, выбрались наружу и сразу же увидели огромный пожар. Мы знали, что вторая башня разрушена. Был сильный ветер, и куски этой башни падали рядом с нами. Наверное, у всех одновременно мелькнула мысль: «Сейчас и первая башня упадёт. Она может нас накрыть». И тогда мы со всех ног побежали. Едва мы отбежали, буквально через 4-5 минут башня рухнула. Но все, кто спускались, остались живы.

Я вернулся домой. Попил чай и лег спать».

Конечно, ему задавали вопросы: В какой момент вы на самом деле испугались? Был такой момент, когда вы думали, что погибнете тут?

Рам Пракаш отвечал: «Я попытался вспомнить моменты, когда я испугался, но не вспомнил ни одной секунды, когда был бы страх. Это, конечно, не значит, что я какой-то супермен, что никогда ничего не боялся в своей жизни. Нет. Я обычный человек, такой же, как и вы. Я сам себя спросил: «А почему не было страха?» И понял, что, поскольку всё мое внимание было направлено на то, чтобы помочь другим, как утешить, как освободить от печали, как унять их боль, поэтому у

меня не было чувства страха. Знаете, есть такая песня: «Продолжайте избавлять других от печалей, а вас от печали избавит Бог». Но бывает ли так на самом деле, практически? Теперь я действительно убежден, что это так.

И еще одна вещь, на которую я обратил внимание. Дыма было немного, но он разъедал глаза. У людей текли слезы, и они кашляли. А я вообще ничего не чувствовал, может, было какое-то небольшое влияние, но я этого не ощущал. И даже когда кто-то предложил мне маску, я отказался и сказал: «Отдайте кому-нибудь другому». Я не знал, что нас ждет внизу, в каком я буду состоянии, это был просто какой-то естественный внутренний инстинкт, что со мной будет всё в порядке, и пусть лучше маску наденет кто-то другой. Когда мы практикуем медитацию, то остаёмся очень спокойными, и дыхание становится не просто ровным, оно становится медленнее, чем обычно. Возможно, небольшое количество дыма попадало в тот момент в организм, но организм смог его побороть. А другие люди были испуганы, они дышали часто, и в легкие попадало дыма больше.



Это не так, что мы себе говорим: «Я должен дышать ровно». Нет. Просто, если есть практика медитации, тогда это естественный процесс. В тот день я ясно увидел, как состояние ума влияет на состояние нашего тела. На 60-м этаже были люди, которые решили остаться, потому что боялись пожара. Остаться или идти — решение занимало доли секунды. И не было никакой информации, которую можно было бы использовать, анализировать. За любым решением не стояло никакой логики. Совершенно не важно в этот момент, кто вы, богатый или бедный, клерк банка или президент компании. Всё, что вы имеете, это то, как вы жили до сих пор, сколько накопили добрых дел...а ноги сами несут вас в безопасную сторону. И это не продуманное решение — просто интуиция. Я убежден: если вы в жизни часто совершали хорошие дела, в подобной ситуации они объединятся и вернутся к вам наградой.

Иногда мы начинаем думать, что сейчас не время совершать хорошие поступки, дескать, нас не поймут, будут критиковать... Нет. Продолжайте творить доброе, делать людям хорошее — всё это записывается в душе. И в ситуации, подоб-

ной той, которая случилась, все эти маленькие-маленькие действия объединяются в одно и прикрывают от беды надёжным пологом. Даже если вам придется пострадать, много вытерпеть или даже заплакать, несмотря ни на что продолжайте творить добро.

Иногда, когда я что-то делал, мне говорили: «Рам Пракаш, зачем вы это делаете? Люди вас как бы используют. Вот вы стараетесь делать что-то хорошее, а они ставят вам подножку, критикуют». Я подумал, если люди используют для себя мои преимущества, значит они у меня есть. А если у других их нет, то пусть возьмут их у меня. У меня их не станет меньше. Знаете, если я захочу кому-то отомстить, подраться, мне нужно будет спуститься на его уровень. Даже если я смогу победить, всё равно я уже спустился вниз и значит потерял своё достоинство. А если я хочу что-то взять у других, мне придется спуститься ещё ниже, чем они. Тогда возникает вопрос: «Хочу ли я стать еще ниже, чем они, чтобы у них взять, или я хочу оставаться наверху, чтобы давать им, а самому брать только у Бога?» Это и есть достоин-

ство — всегда оставаться наверху. И это означает, что у меня есть что взять.

Сегодня, после того, что я прошёл через такую ситуацию, я понял, сколько в нас скрывается внутренней силы. Мы можем сделать то, о чем даже не подозревали, что способны на это. И ещё я заметил, что настоящее счастье чувствуешь не от того, что что-то делаешь или имеешь. Настоящее счастье испытываешь, когда вдруг обнаруживаешь, что можешь что-то сделать для других. Это действительно настоящее счастье, когда радуешь других и им с вами хорошо, уютно».

И ещё одна подлинная история, очень похожая на притчу.

Один человек прогуливался по берегу и вдруг услышал крики о помощи. Он побежал на крик и увидел барахтающегося в озере ребёнка. Человек бросился в воду, вытащил его, привёл в чувство и отвёл домой. Ребёнок оказался сыном богатого человека. Родители ребёнка были так благодарны спасителю, что предлагали ему всё: деньги, машину, дом... Но он от всего отказался: «Мне ничего не надо. Так поступил бы каждый». И ушёл. Весь его облик говорил о том, что он бе-

ден. На следующий день родители спасённого ребенка отправились к бедняку. Человек радушно их принял, но опять сказал: «Мне ничего не нужно». В это время в комнату вошел сын бедняка. И они предложили: «А вы не хотели бы дать образование своему сыну?» Бедняк согласился.

Прошли годы. Сын бедняка получил профессию врача, занялся медициной, стал профессором, а в 1923 году сделал выдающееся открытие — получил пенициллин. В годы второй мировой войны уже взрослый сын богатого человека заболел, и пенициллин спас ему жизнь.

Добрые поступки подарили миру двух выдающихся личностей: спасённый ребёнок — английский премьер-министр Уинстон Черчилль, с которым связана почти вся политическая история Великобритании XX века; и сын бедняка — Александр Флеминг. Пенициллин стал одним из основных лекарственных средств XX века, спасшим жизнь миллионам людей во всем мире.

Обе эти истории подтверждают мудрую мысль: «Всё, что мы делаем — мы делаем для себя». Любое наше доброе дело нужно в первую очередь нам самим. Тогда из любых ситуаций я

выйду победителем, и мне будет неведомо чувство страха.

## **Заключение**

Сейчас время, когда необходимо обрести тишину ума, свободу и крепко взять за руку Бога; время, когда все души, получив освобождение, вернуться домой в мир душ. Те души, которые сейчас обретут свободу, из мира душ спустятся в мир любви, покоя и процветания и 2500 лет будут наслаждаться счастьем рая. В этом нет ничего нового, потому что всё это уже было. Наш Всевышний Отец снова спустился на Землю и напоминает нам: «Дети, пора домой. Я пришел за вами. Игра закончена». Вернуться домой нам нужно такими же чистыми, какими мы были, покидая родительский дом.

Только обрета тишину ума, свободу, постоянно вспоминая своего Всевышнего Отца, мы можем понять сюжет этой Драмы.

Эта Драма — игра, в которой нет ничего нового и которая повторяется каждые 5000 лет. Понимая сюжет Драмы, мы наслаждаемся этой игрой.

И еще одна притча:

### *Мой Учитель — жизнь*

Умирал суфийский мистик Хасан. Ученики попросили его:

— Ты никогда не говорил нам, кто был твоим Учителем. Расскажи, пожалуйста.

Хасан ответил:

— Я никогда не говорил об этом потому, что в моей жизни не было Учителя. Я учился у многих людей. Моим первым Учителем был маленький ребенок. Послушайте историю.

В то время я не знал Истину, но был образованным человеком, известным ученым и думал, что знаю её. Моё имя было известно даже за пределами страны. Ко мне приходили люди, думая, что я её знаю. Я притворялся, что знаю, не зная, что притворяюсь. Я стал учителем. Не пережив Истину, даже не войдя в свой собственный внутренний мир, я говорил о великих вещах. Я знал все священные писания: они были на кончике моего языка.

Поскольку я был популярным человеком, я привык постоянно быть на виду. Но однажды мне пришлось поехать в страну, где меня никто не

знал. Я страстно хотел найти кого-нибудь, кто спросил бы меня о чем-нибудь, и я смог бы продемонстрировать свои знания.

Тогда я ещё не знал, что только мудрый человек может быть безмолвным. Для мудрого человека говорить — почти бремя. Поэтому считается, что «тот, кто знает, молчит. Тот, кто говорит — не знает». А вот в течение целых трех дней я вынужден был оставаться в безмолвии. Это было подобно посту, и я чувствовал потребность хоть в ком-то.

Был вечер, когда я увидел маленького мальчика, который нёс глиняную лампу, и я спросил его:

— Скажи, пожалуйста, куда ты несёшь эту лампу?

И ребёнок ответил:

— Я направляюсь в храм. Каждый вечер мать посылает меня ставить эту лампу в храм, потому что там темно, а Бог храма не должен жить в темноте.

— Ты отвечаешь очень разумно, — сказал я, — но скажи мне одну вещь — ты сам зажигаешь лампу?

— Да.

— Если ты сам зажигаешь лампу, можешь ли ты сказать, откуда появляется пламя? Ты, должно быть, видел, откуда оно появляется.

Ребенок засмеялся и сказал:

— Смотрите!

Он задул пламя и сказал:

— Пламя исчезло прямо перед Вами. Вы можете сказать мне, куда оно делось? Вы, должно быть, видели!?

Я совершенно окаменел; я не знал, что ответить. Поклонившись ребенку, я ушел. В тот самый момент я осознал, что все мои знания были заимствованы из книг. Я читал лекции о сотворении мира, но не знал, откуда берётся даже маленькое пламя. Я отбросил все свои учения, все свои знания, я забыл свою славу и стал ходить, как нищий. И, медленно погружаясь в медитацию, я открыл свой собственный разум.

С тех пор я учился у многих людей, жизнь сама посылала мне нужные встречи.

Спасибо, дорогие читатели! Я от всего сердца желаю вам обрести истинную свободу и всегда быть счастливыми.



## **Брахма Кумарис**

### **Всемирный Духовный Университет**

Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет основан в 1936 году в Индии. Это международная общественная благотворительная организация.

#### **Цель и задачи университета**

Университет ставит перед собой задачу вдохновить каждого человека и общество в целом осознать и признать важность духовных и нравственных ценностей для преодоления проблем и реализации лучших сторон человеческой личности для достижения успеха в личной, семейной и профессиональной жизни, взаимоотношениях и общественном развитии.

Программы Университета направлены на то, чтобы духовные и нравственные ценности стали практическим образом жизни, мировоззрением каждого человека, приоритетом в политике, экономике, медицине, науке, образовании и других важнейших областях жизни общества, взаимоотношениях между людьми, народами, странами, именно это поможет сделать мир лучше.

Вы скачали эту книгу с сайта [www.brahmakumaris.ru](http://www.brahmakumaris.ru) 129

## **Международные программы**

Среди программ университета: международные проекты «Миллион минут покоя» (1986), «Всемирное сотрудничество ради лучшего мира» (1988), «Делиться ценностями ради лучшего мира»(1995), ежегодный тренинг по селф-менеджменту, проект с участием СМИ «Образы и голоса надежды» (с 1999 г.) и многие другие.

Ежегодно в штаб-квартире Брахма Кумарис в г.Маунт Абу, Индия, проходит ритрит для представителей различных профессий из разных стран мира, на котором в форме диалогов и практических семинаров идет речь о том, как положительное мышление, способность управлять собой, практическая духовность создают общество, основанное на ценностях.

## **Статус университета**

Университет имеет Общий консультативный статус при ЭКОСОС ООН и консультативный статус при ЮНИСЕФ, обладает титулом «Организация — Вестник Мира» и осуществляет свою

деятельность через 8000 постоянных центров, расположенных в 108 странах мира.

### **Деятельность в России**

В России Университет ведет просветительскую работу с 1989 года. На территории России и других стран СНГ и Балтии действуют почти 50 центров.

В 2000 году Российская Комиссия по делам ЮНЕСКО наградила Российское отделение БКВДУ Памятной золотой медалью «Пальмовая ветвь мира» за активную и плодотворную работу по утверждению идей культуры мира и ненасилия, межнационального и межконфессионального согласия, диалога и сотрудничества между народами, культурами и цивилизациями в рамках программы ЮНЕСКО «На пути к культуре мира».

Российское отделение БКВДУ — инициатор социально значимого проекта «Эстафета позитивных перемен». Его миссия — вдохновить людей сделать нравственную культуру основой своей жизни, создать единое пространство позитивных перемен в обществе.

Адреса центров Брахма Кумарис:  
111020 Москва, Госпитальная пл., д.2, стр.1.  
т.8-499-263-02-47  
e-mail: moscow@bkwsu.org;  
www.brahmakumaris.ru  
www.spiritual-development.ru  
www.я-выбираю-доброжелательность.рф

\*\*\*

194354 Санкт-Петербург,  
Северный проспект, д.4, корп.2.  
т.(812)293-28-44  
e-mail: st.petersburg@ru.bkwsu.org