

Танмай Госвами, семинар «Аюрведа – наука жизни», день 2-ой

На первом занятии я говорил о некоторых основах. Мы говорили о психологии привязанности. Это трудная тема. И сегодня мы будем говорить о практическом применении отреченной жизни. Есть теория, которая говорит о том, что каждый день есть повторение того, что мы делаем. Например, многие ходят в тренажерный зал, и каждый день делают одни и те же упражнения. И благодаря этому, они получают силу. В магазинах люди каждый день продают что-то, т.е. одни и те же вещи. И учителя в школе или колледже проводят одни и те же лекции снова и снова.

Я в своих лекциях иду по ступеням вверх, и пока что не было разговора о духовности. И перед тем, как перейти к духовным вопросам важно сделать наш ум позитивным и практичным. Потому что, если этого не будет, мы не добьемся хорошего результата. Суть сказанного в том, что мы каждый день делаем что-то повторяющееся раз за разом. Живем, ложимся спать, просыпаемся, работаем, опять ложимся спать, просыпаемся и так каждый день. И повторение какого-то действия в течение долгого времени дает нам силу. Как мой пример со спортивными занятиями. Футбол, теннис, - регулярные тренировки развивают талант спортсмена. Поэтому талант – это сила.

И когда приходит сила, у человека появляется эго или **привязанность**. Это очень опасное явление, т.к. имея силу и могущество, человек стремится заполучить все. Поэтому хорошо иметь силу и могущество, но при этом сохранять состояние отрешенности. Что значит отречение? Мы обсуждали опасность чрезмерной привязанности. **Поэтому важно заниматься своей работой, своей деятельностью наилучшим образом, занимайтесь духовной практикой, но при этом сохраняйте в своем уме чувство непривязанности.**

И вы можете спросить, - как это осуществить практически? Есть две теории, и первая из них говорит, что когда человек помещает себя в центр всего, видит себя в центре жизни. И такой человек думает о том, что о нем думают другие. Мы работаем и думаем, - как начальник ко мне относится, что обо мне думает, хорошее или плохое? Хорошо обо мне думают мои коллеги или плохо? Как обо мне думают мои дети, мои друзья или жена? Таким образом, человек ставит себя в центр, а все остальное находится во вне, снаружи. И такое положение создает большое напряжение, потому что невозможно достичь того, чтобы все окружающие вас люди в каждый момент времени думали о вас хорошо. Это невозможно. Можно рассмотреть пример любой личности на протяжении всей истории. Даже если рассмотреть Иисуса Христа. В то время люди не следовали его словам. Люди не следовали многим духовным учителям.

Что же происходит, когда мы не можем получить желаемого на все 100%, когда мы хотим, чтобы все люди думали о нас хорошо? Это явно чрезмерные ожидания. Мы живем в мире эмоций. Сегодня может возникнуть какое-то недопонимание, кто-то может неправильно понять какие-то ваши слова, или вы сделаете что-то неправильно, т.е. невозможно все и всегда делать правильно. И в такие моменты, когда мы ставим себя в центр жизни, на нас оказывается очень большое давление. Почему же мы хотим быть в центре и думаем, что об этом не думают все окружающие? **Мы помещаем себя в центр всего, потому что у нас есть чрезмерная привязанность к себе.**

И жизнь значительно упрощается, если мы помещаем себя вместе с другими людьми не в центр, а на края жизни. Тогда не возникает этого давления, и вы можете быть расслаблены. Вы становитесь такими же, как и люди находящиеся рядом с вами. А тогда кто в центре? В центре БОГ. Т.о. нужно помещать Бога в центр, а не себя. Бог дает нам разум для того, чтобы мы использовали его для сознательного помещения себя не в центр, а на края круга жизни. И вот в таком замечательном положении мы не подвержены стрессу, потому что вы проживаете свою жизнь не только для себя, но и для Бога. Как же этого можно достичь на практике? Можете привести примеры? Например, мы едим, но считаем, что делаем это для Бога. Когда я встречаюсь со своими пациентами, я думаю о том, что делаю это для Бога. Нам нужно это применять на практике. Как это можно сделать? Я хочу привести вам простые примеры, как это возможно сделать в жизни.

Когда, например, вы здесь находитесь и слушаете, вы получаете знания, вы можете думать, что это милость Бога. И когда я даю вам лекцию, я считаю, что я являюсь инструментом в руках Бога, и Он использует меня для этого. Когда ко мне приходит пациент, я понимаю, что его ко мне послал Господь, потому что это судьба. Это слово часто используется для того, чтобы обозначить Бога. Я инструмент для того, чтобы помочь этому человеку. И помогая этому человеку, я пытаюсь исполнить волю Господа.

Ранее мы говорили о том, что нужно работать не просто ради денег, а для того, чтобы заработать хорошую карму. Есть три уровня:

- вы работаете на себя, т.е. когда вы ставите себя в центр;
- вы работает для того, чтобы заработать хорошую карму;
- вы занимаетесь деятельностью для Бога.

Интересно, что, если вы занимаетесь зарабатыванием хорошей кармы и в не знаете, что работаете для Бога, то плоды вашего труда все равно идут к Богу. Потому что **все хорошее, что вы делаете – это и есть Бог. Это желание Бога. Таким образом, мы связываем себя с Богом.** И таким образом негативная карма в этой жизни или в прошлых жизнях сжигается. Важно, чтобы мы не пытались ставить себя в центр своей жизни. Поставьте Господа, в которого вы верите, в центр своей жизни. И тогда вы почувствуете облегчение. Иначе вы будете испытывать очень сильное давление. Иначе мы будем думать, как мы можем осчастливить того или другого человека? И в этой жизни мы не в состоянии сделать всех людей вокруг нас счастливыми. Это невозможно. Если вы помещаете Бога в центр и делаете Его счастливым, удовлетворяете Его, тогда все остальные люди вокруг вас автоматически становятся счастливы, потому что Бог присутствует внутри них, в душе каждого.

И вот проблема заключается в том, что мы не видим душу в других людях. Люди для нас просто домик эмоций. Но когда мы видим душу другого человека, тогда мы не замечаем негативных вещей. Мы тогда видим присутствие Бога в этой личности. Сам тот факт, что люди живут – это большое чудо. Растут растения. Весной после зимы все начинает расцветать и зеленеть. Все это изумительно. Природа удивительна и прекрасна. И сама красота природы доказывает присутствие Бога. И **когда вы помещаете Бога в центр**

своей жизни, она становится очень простой. И теперь поговорим о том, как вы можете это сделать. Мы обсудили две вещи: 1 – это обретение силы, что не означает, что вы становитесь жадным. Каждый человек должен обладать силой и могуществом. Что же это за сила? Это сила позитивности, уверенность в себе. Я расскажу вам о 30-ти аспектах этой силы и могущества, которые представляют собой духовную психологию аюрведы. Необходимо следовать этим 30-ти принципам, но при этом не помещать себя в центр, а быть с краю. (00:18:20)

Эти принципы помогут сделать нашу жизнь простой и комфортной, сильной.

1. **ПРАВДИВОСТЬ.** Представьте себе общество в котором нет правдивости. Например, я в незнакомом месте спрашиваю, - как мне пройти туда-то и туда-то, а меня посылают совсем в другую сторону. Или я сажусь в самолет, думаю, что я лечу в Крым, но оказывается, что капитан самолета вместо этого решил лететь в Россию. Или представьте, что вы приходите к врачу, который делает вам анестезию, чтобы обезболить процедуру, но он не правдив с вами. Могли бы мы жить нормальной жизнью, если бы вокруг не было бы правды? **Правдивость создает основу для доверия.** К несчастью люди думают, что в бизнесе можно не быть правдивым. На самом деле и в бизнесе нужно быть очень честным. И когда вы честны в бизнесе, вы получите постоянный эффект, постоянное благо.
2. **МИЛОСЕРДИЕ.** Нужно, чтобы в наше сердце всегда присутствовала мягкость. Как это возможно? Если кто-то гневается, что нам нужно думать? Гневаться в ответ? Есть такое слово – эмпатия, когда мы становимся на место другого человека, и мы понимаем тогда, что это человек на самом деле страдает. И когда мы так поступаем, в ответ у нас не рождается гнев. Но это необходимо практиковать, тренироваться в милосердии. Если кто-то замечает в вас что-то неправильное, видит ваши ошибки, нужно постараться понять, почему человек оказался в таком состоянии? И это возможно лишь том случае, если в нашем сердце присутствует милосердие к другим.
3. **АСКЕТИЗМ.** Американская культура против принципа аскетизма. Зарабатывай большие деньги, наслаждайся, веселись, спи, пей, танцуй. И что тогда? Результат – депрессия. В американском обществе наивысший уровень депрессии. В 80-х годах обнаружили, что 87% людей в американском обществе склонны к употреблению антидепрессантов. К 1987 году 50% населения употребляли антидепрессанты. В то время в Америке еще не было кризиса, экономика и уровень жизни были высокими. Америка была очень сильной. Не смотря на все эти позитивные стороны жизни, в Америке был очень высокий уровень депрессии, потому что никто не хотел аскетизма. Никто не хотел тяжело работать. Ученые не изучают Бога, не стремятся познать себя, они изучают способы того, как наш ум можно сделать ленивым. Практически все ученые мира и Америки трудятся над тем, как изобрести различные технологии, чтобы наше тело не работало. Например, вместо лестницы со ступеньками изобрели эскалатор, и вам теперь нет необходимости подниматься по ступеням. Есть трудности, чтобы постирать одежду? Тело не хочет напрягаться, не хочет трудиться. Есть для этого стиральная машина. И все эти изобретения появились в 70-80-е годы в Америке. Америка была лидером в этой области. Тяжело подмести пол? Появился пылесос. Кто изобрел все эти устройства? Ученые. Лучшие умы человечества трудятся над тем, чтобы сделать

наше тело как можно более ленивым. Нажимаете на кнопку, и машина все делает за вас. Двери перед вами сами открываются. Нет необходимости браться за ручку и открывать самому дверь. Ваше богатство позволяет вам избегать лишних физических напряжений. Скоро появятся, наверное, машины, которые будут нас одевать. А теперь задумайтесь, что такого наука сверх важного и позитивного сделала? Все, что было сделано, сделано для того, чтобы как можно меньше напрягать тело. Раньше люди работали гораздо больше, поэтому они переваривали все, что съедали. Следующее, что изобрела Америка – это, чтобы вся пища была как можно более приятная на вкус для нашего языка. Хорошая еда, и никакой работы. Возрастает присутствие холестерина, блокируется сердце, страдают сосуды, а в мозгу капилляры, размеры тела растут. Некоторые люди не могут видеть свои ноги, настолько они большие. Многие люди не летают самолетами, потому что не помещаются в кресла. Все это потому, что мы не хотим, чтобы люди напрягались. Ведическая концепция говорит о том, что нужно работать для Бога. И когда мы действуем, наше тело работает для Бога. И один-два дня в месяц мы можем воздержаться от пищи, делая это для Бога, и отдать эту пищу кому-то другому. Изучив цикл Луны, нашли один день, когда не следует кушать. Поэтому телу нужно доставлять немного беспокойств. Немного. Проведите день без еду. Сходите в храм. Дойдите туда пешком, послужите там. Сделайте какую-то физическую работу. (00:30:35)

4. ЧИСТОТА. Чистота физическая и чистота ума. Чистоту ума поддерживают с помощью мантра-медитации.
5. ТЕРПЕНИЕ. Это очень важный момент. Что такое терпение? Например, вам говорят что-то неприятное для вас, но вы при этом остаетесь спокойными. Допустим, на улице холодно, но мы спокойны внутри себя. Или когда очень жарко, мы не гневаемся из-за этого. Мы спокойно переносим жару и шутим. Мы терпим это, принимаем это. На санскрите это называется ТИТИКША. В наше время терпение является одной из самых важных вещей. Нет проблемы в том, что о вас кто-то плохо говорит. Но терпеть это вы сможете только в том случае, если в не помещаете себя в центр. Потому что в центре должен быть Бог, а вы с краю. Если кто-то вас за что-то ругает, то вы понимаете, что вы делали это для Бога, и в этом нет проблемы. Очень важно сохранять терпение и не реагировать на обвинения, не отвечайте на них подобным образом как ваш обвинитель. **На самом деле из всей проблемы сама проблема составляет всего 20%, а остальные 80% мы добавляем своей реакцией. Проблема не бывает очень большой. Но она увеличивается благодаря нашей реакции.** Можно видеть, как люди реагируют на обвинения друг друга, и даже ссорятся и дерутся. Кто-то реагирует пренебрежением, он отворачивается, когда вы проходите мимо них. Если вы в состоянии терпеть такие моменты, то вы достигните успеха. Но если вы реагируете на такое отношение, это означает, что вы помещаете себя в центр. И таким образом вы создаете себе стрессовую ситуацию, вы мучаетесь. Поэтому полезно прилагать усилия для того, чтобы развивать в себе терпение.
6. СПОСОБНОСТЬ ОТЛИЧАТЬ ХОРОШЕЕ ОТ ПЛОХОГО. *Икша* на санскрите. Я видел многих людей, которые не могут понять, что является хорошим, а что плохим. Для кого-то поставить свою обувь на постель рядом с подушкой, на которую он кладет голову, не является чем-то ненормальным. Кто-то не видит

ничего плохого в том, чтобы напиться и потом ничего не помнить. Они считают, что это очень здорово. Для кого-то и убийство не проблема. И это происходит по причине того, что ум таких людей не понимает, что есть плохо и что хорошо. И когда мы понимаем, что для нас является хорошим, тогда мы можем достичь успеха в своей жизни. И как вы можете узнать, что есть хорошее, а что плохое? **Если вы помещаете себя в центр, вы так никогда не сможете узнать этого, потому что для каждого хорошим будет что-то свое.** Если мы совершаем деятельность для Бога, то она всегда будет хорошей. И таким образом мы не будем никому наносить вред.

7. **КОНТРОЛЬ УМА. (ШАМАХ)** Нужно около года для того, чтобы развить эту способность. Но разрушить эту способность можно за одну секунду. Чтобы построить здание нужны месяцы, но чтобы его разрушить достаточно минуты. Поэтому очень важно контролировать ум. Что такое контроль ума? Подавлять ум? Нет. Это очень плохо, когда человек подавляет свой ум. Истинный контроль ума приносит радость. Например, когда вы встречаетесь со своим мужем или супругой после долгой разлуки, когда вы контролировали свой ум, вы чувствуете себя очень хорошо. Мы можем в своей повседневной деятельности, просто закрыв глаза, наслаждаться связью с Богом. И в этом мире все может быть хорошо, если вы делаете что-то, но при этом контролируете свой ум. Когда я говорю об этом, я не имею в виду, что абсолютно все, но максимальное количество может быть хорошим. Контроль ума означает, что нас не уносит куда-то. Например, вам нравится какая-то вещь или вкусное блюдо. Но если вы будете есть это блюдо без остановки только потому, что вашему уму оно нравится, то на следующий день у вас заболит желудок. В наше время большинство болезней возникают именно по этой причине, - не способности контролировать свой ум и мы едим больше, чем нам надо. Кроме контроля ума важен и контроль чувств.
8. **КОНТРОЛЬ ЧУВСТВ.** Контроль чувств означает что? Например, вы что-то говорите, но вас не слушают и говорят вместе с вами. Каждый излагает свою идею, но никто никого не слушает. Но если вы знаете что и когда можно сказать, то вы контролируете свой язык для того, чтобы сказать это в нужный момент. **И контроль чувств означает, что я знаю что, когда, где и кому говорить что и как делать.**
9. **НЕНАСИЛИЕ.** Т.е. никому не вредить, ни животным, ни растениям, ни людям. Мы можем, конечно, принести вред любому человеку или существу, если мы захотим, но это никогда не принесет нам спокойствия ума.
10. **БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ.** Всегда старайтесь давать что-то хорошее другим людям. Например, у вас в руке очень вкусная шоколадка, и если вы счастливый человек, то что вам нравится? Вам нравится поделиться с другим своей шоколадкой, угостить кого-то. На самом деле такой поступок доставляет нам радость и удовольствие. Но в наше время у нас нет потребности испытывать эту радость, когда мы даем что-то другим. Вы замечали, что испытываете радость от того, что делитесь с другими чем-то? Вы что-то даете человеку, он испытывает от этого счастье, и вы сами счастливы. Но если вы в центре, тогда вы не можете давать. Поэтому находитесь вне центра. (00:44:00)
11. **ЧТЕНИЕ ДУХОВНЫХ КНИГ.** Когда вы читаете духовные книги, написанные духовными людьми с чистым сердцем, вы получаете много-много счастья. Счастье

невозможно получить от просмотра телевизора, в котором люди бьют друг друга по лицу. Счастье не приходит, когда мы помещаем себя в центр и думаем, что другие думают обо мне. Счастье в тех вещах, о которых мы здесь говорим. Читайте, пожалуйста, хорошие книги. Читая духовные книги, вы непосредственно связывает свою душу со славами чистых людей. Мирские книги написаны хорошими писателями, но там говорится о сражениях, борьбе, сексе, и когда вы читаете такие книги, ваша душа впитывает это все в себя, весь этот мусор. И результат такого чтения заключается в том, что вы даже не осознавая этого, начинаете жить в этом настроении. И в этом настроении нет спокойствия, нет умиротворения. Это большой стресс. **Поэтому читайте хорошие духовные книги всех духовных укладов всего мира.** Это лучше, чем читать современные романы, в которых кто-то один помещается в центр, и все проблемы вращаются вокруг него.

12. ПРОСТОТА. *Арджанам.* Это простой образ жизни, когда мы не пытаемся все усложнять в своей жизни, - мышление, внешний вид, и т.д. Простая жизнь, но при этом возвышенное мышление. Сейчас все в мире перевернуто наоборот, - слишком роскошная жизнь ради внешнего вида и примитивное мышление. Конечно, очень важно удовлетворять все наши потребности, но нужно уметь отличать потребности от прихотей. Когда мы помещаем себя в центр, то мы хотим все. Но когда вы помещаете Бога в центр, то не стремитесь получить все и сразу. Вас не так сильно уже волнует то, что о вас думают другие люди. Вы делаете свое дело для удовлетворения Бога.
13. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ. *Сантоша.* Будьте удовлетворены. Будьте счастливы тем, что у вас уже есть.
14. Это когда вы пытаетесь помогать и служить людям с чистой душой. Это могут быть очень хорошие, почти святые люди. Могут контролировать свои чувства, свой ум. Они живут очень чистой жизнью. Всегда служите таким людям. Наше эго может говорить нам ничего не делать для других. Делай все только для себя. Но это не самое лучшее. Пытайтесь служить другим людям, и это принесет вам счастье. Все эти вещи могут дать вам счастье на долгое время. Это счастье отличается от эгоистичного счастья, когда человек помещает себя в центр. Если вы будете служить святым, чистым людям, то в вашем сердце будет появляться удовлетворение.
15. НЕ СПЛЕТНИЧАТЬ. Люди ведут очень много пустых разговоров. Это пустая трата времени и энергии. Мы теряем в результате и то, и другое. Мы устаем. Это психологическая проблема. Когда есть много напряжения, умственных расстройств, много дела, работы, оказывается слишком сильное давление на человека, тогда он начинает больше думать и меньше работать. Чтобы убрать напряжение, человека начинает просто что-то обсуждать попусту. Пустая болтовня – это производная от негативного мышления, потому что таким образом люди хотят убежать от проблем.
16. ИЗБЕГАТЬ ВЕЧЕРИНОК В НЕЧИСТОМ МЕСТЕ. Лучше посещать семинары по саморазвитию, на которых вы можете получить что-то важное для себя. Как-то я провел опрос ночью и утром среди людей, которые посещают ночные клубы, и получил интересный результат, - ночью эти люди все были счастливы, а утром кто-то жаловался на головную боль, кто-то даже сидеть не мог. Такие люди теряли

сияние, которое исходит от лица. Они были очень раздражены, а в голове пустота. Они чувствовали себя уставшими, не смотря на то, что выпались. Также у всех из них были проблемы с горлом. Они не могли есть. Всемирная организация здравоохранения провела исследование в отношении людей, которые посещают ночные заведения, и пришла к выводу, что такие люди после 50 лет более склонны к заболеванию болезнью Паркинсона. Также они стареют быстрее других людей. У них наблюдаются проблемы с костями и суставами. У женщин возникает много проблем с женскими органами. У мужчин проблема с простатой. Ночная веселая жизнь усиливает склонность ко всем перечисленным проблемам со здоровьем. (00:57:14)

17. **МОЛЧАЛИВОСТЬ.** Т.е. не разговаривать попусту. Когда нас просят поговорить, мы говорим. В других случаях можно сохранять молчание, быть расслабленным. Много проблем возникает из-за пустых разговоров. Даже если вы не склонны сплетничать, то без нужды не стоит разговаривать. Т.е. это не означает, что вы должны изолировать себя от людей, избегать шуток и веселия. Нет.
18. **САМОАНАЛИЗ.** Вы какое-то время соблюдаете молчание и можете посвятить время для занятия самоанализом. Самоанализ очень важен. Но если вы в центре, можете ли вы анализировать себя? Каждый раз вы будете чувствовать вину. «Тот человек обо мне плохо подумал, и вот тот тоже». Но, находясь вне центра, вы можете лучше увидеть себя со стороны.
19. **РАЗДАВАТЬ ПИЩУ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.** Мы идем в ресторан и там кушаем. Иногда можно пригласить с собой каких-то хороших людей и покормить их. Это тоже доставляет удовольствие.
20. **ВИДЕТЬ ПРИСУТСТВИЕ БОГА В КАЖДОМ ЧЕЛОВЕКЕ.**
21. **СЛУШАТЬ УМНЫХ, ЧИСТЫХ ЛЮДЕЙ.** Слушать их лекции, читать их книги, а не что попало.
22. **ПЫТАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО ПЕТЬ МАНТРЫ.** Люди любят петь. Это естественная потребность. И большинство людей любят петь в ванной. И когда мы позволяем проявляться своему внутреннему певцу, мы освобождаемся от депрессии. Пение обладает удивительным могуществом. Заикающиеся люди способны петь без заикания. Обычно такие люди очень хорошие певцы. На самом деле, когда мы поем, поет наше сердце. Проблема заключается в разуме, если вы в центре. Вы пытаетесь, и что вы поете? О моя дорогая, прекрасная... Ну, сколько раз или времени вы можете петь об этом? Ну, день, два. Но вдруг наступает день, когда мы начинаем ссориться со своей любимой и прекрасной. И перестаем петь. Но если вы поете о Боге, то вы можете петь всю жизнь. На самом деле вы можете через это пение связать свою душу со Сверхдушой. И если это мантры, исполняемые с полным чувством любви, вы получаете глубочайшее умиротворение, которое невозможно выразить словами. Это то, что необходимо ощутить, почувствовать.
23. **МЕДИТИРОВАТЬ НА КАЧЕСТВА БОГА.** Помнить и медитировать, слушать, петь о хороших качествах. Все это само по себе является уже хорошим качеством, если мы помним о качествах Бога. Вспоминайте прекрасную улыбку Бога, его прекрасную флейту, из которой льется чудесная мелодия. Если вы будете это делать, то множество ваших проблем уйдут от вас. И тогда у вас не будет времени для того, чтобы думать о проблемах. Вот сейчас вы сильно думаете о каких-то

проблемах? Вы сейчас расслаблены, потому что получаете много знания для себя и знаете, что с ним делать. (01:06:07)

24. СЛЕДОВАНИЕ ЗА НАСТОЯЩИМИ ДУХОВНЫМИ ЛИДЕРАМИ. Читать их биографии великих людей этого мира, также людей, которые достигли больших материальных успехов, но у них есть духовность, которую они получили из прошлых жизней. Следуйте духовным лидерам. Они прожили свою жизнь, контролируя свой ум и чувства, полагаясь на Высшее руководство. Когда вы приезжаете в новый неизвестный вам город, вы включаете навигатор. Это ваш лидер в этом городе. Он проводит вас по этому городу. Вы согласны с этим? И если вы следуете духовному лидеру, он также ведет вас по дорогам этого мира. Он может привести вас на дорогу духовного мира. Поэтому и говорится, что необходимо иметь духовного учителя. (01:07:44)
25. ПОКЛОНЕНИЕ. Поклоняйтесь Господу в своем сердце. Что это значит? Как это делается? Закрывайте глаза, и в медитации, если вы заботитесь о Боге, как например, о своих любимых, о нашем ребенке, о нашем друге, то почему тогда не позаботиться о Боге? Это и есть поклонение. Забота о какой-то личности – это и есть поклонение. Если вы заботитесь о Боге, то вы заботитесь обо всех вокруг.
26. ВСЕГДА БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫМИ. Предлагайте поклоны мысленно или телом тем хорошим людям, с которыми вы встречаетесь. Если вы перед кем-то склоните голову, то вы ничего не потеряете, а задирая ном, мы ничего не получим. **Когда мы склоняем голову, мы связываем себя с душой.** Если вы приедете в Индию, вы заметите, что в старых храмах вход в храм очень низкий и маленький, и вам придется наклониться ждя того, чтобы войти внутрь. Когда мы приходим куда-то нужно быть в настроении смирения. (01:10:14)
27. БЫТЬ ВСЕГДА ГОТОВЫМ ОКАЗАТЬ СЛУЖЕНИЕ. *Дасья.* Служить другим не из желания, чтобы нам служили, а из желания служить другим. Я называю Америку разумной страной. Страной бизнеса, маркетинга. Там все это является служением. Разведка – это тоже служением своей нации. Вы идете в банк и читаете на вывесках – СЛУЖЕНИЕ. Вы везде встречаетесь с этим словом- служение (Service). Они используют это слово в названиях, и по сути каждая работа – это служение, но это не настоящее служение. Это просто деятельность за которую платят. Когда люди хотят зарабатывать деньги, они называют это служением.
28. ДРУЖЕЛЮБИЕ. **Вы можете стать кому-то другом только тогда, когда научитесь хорошо и правильно служить.** Если у вас есть друг, то вы готовы оказать ему любое служение. Всегда будьте дружелюбны. Не пытайтесь быть закрытыми. Это очень сложно, если вы помещаете себя в центр. Вы не сможете быть дружелюбными ни с кем. Вы становитесь игроком в теннис. Ты со мной хорошо разговариваешь, тогда и я с тобой любезно говорю. Но если ты со мной груб, то как я могу быть дружелюбным к тебе? Это современная культура. **Хорошим надо быть не потому, что кто-то ко мне хорошо относится, а потому что это наша природа.** Солнце дает свет и тепло всем и каждому, не зависимо от того, как кто-то относится к солнцу. Поэтому пытайтесь быть дружелюбными со всеми людьми. (01:13:10)
29. ПРЕДАНИЕ ВСЕГО СЕБЯ. *Атма самарпана.* Предание себя кому? Богу. Как предаться? Поместить Его в центр и действовать для Него. Все, что вы делаете, вы делаете для Него, и тогда это будет преданием Ему.

30. ЛЮБОВЬ. Это ни что-то новое. Это вам знакомо. Утвердите, пожалуйста, любовь в своем сердце. Если вы хотите утвердить любовь в своем сердце, то вам нужно пройти через предыдущие 29 качеств. Кто спросил меня сегодня, - что такое любовь? У меня не было возможности тогда ответить. И вот мы прошли все 30 качеств, и все вместе они обогатят вашу жизнь. У меня к вам просьба. Напишите какие из этих 30-ти качеств вы хотели бы в себе развить. Их может быть 1-2 или 10, но напишите, пожалуйста, что вы считаете очень важным для вас, чего у вас пока нет и вы хотите это развить. Например, кто-то не переносит людей, не может их терпеть. Или кто-то не способен любить других. Кто-то не может предаться Богу или не может служить другим, не может быть дружелюбным или быть молчаливым. Кто-то слишком много разговаривает. Кому-то нужно научиться контролировать себя. Итак, пусть будет от одного, но не более пяти качеств в вашем списке. Это может изменить вашу жизнь. Когда я получу все ваши ответы, мы сможем увидеть общую тенденцию. Мы хотим увидеть какое из 30 качеств самое востребованное, с которым у нас есть общая проблема. Т.о. напишите номер качества и название. Подумайте и напишите. Имя писать не нужно.

КОНЕЦ ВТОРОГО ДНЯ СЕМИНАРА (01:19:00)