



# FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

*cif*

## Часть 1 Урок первый

В первом уроке объясняются четыре темы – свобода и право, искусство правильного взаимодействия, человеческое наследие и счастье жизни. Две недели должны быть достаточным сроком, чтобы изучить первый урок. Ученик, поверхностно пробегающий по этим страницам, возможно, сможет завершить весь урок за день или два, но в этом случае цель изучения будет потеряна.

Пожалуйста, прочитай каждую тему как минимум дважды, делай для себя пометки или отмечай главные идеи, чтобы можно было пересмотреть их позже и легко вспомнить идеи урока. Не торопись, изучая больше одной темы в день. Глубоко размышляй над различными идеями и их последствиями, до тех пор, пока ты не поймешь их полностью.

Этот курс не просто дает интеллектуальное понимание, но должен помочь достичь, помимо такого понимания, и субъективного усвоения объясненных идей. Только если ты сделаешь это знание своим собственным, ты будешь расти духовно.

Все материалы, относящиеся к урокам, должны быть аккуратно подшиты и сохранены.

### 1.1. Свобода и право

Люди сделали этот мир прекрасным местом для жизни. Силы природы пугали и вызывали опасения с доисторических времен. С течением времени, они становились более понятными и были поставлены на службу нуждам человека. Дикие и бесплодные земли теперь культивируются, чтобы давать обильные урожаи для питания. Люди вышли из примитивного варварского состояния и создали цивилизованное и разумное общество. Имеющиеся удобства для жизни сравнимы с райскими, и люди пользуются ими без ограничений. Однако можно заметить, что хотя людей окружает богатство и материальное благополучие, жизнь полна волнений, беспокойств и неудовлетворенности.

Этот парадокс жизни был предметом изучения духовных мастеров Истины, которые с незапамятных времен посвятили свои жизни всеобщему благополучию человечества. В своих тонких исследованиях они обнаружили, что волнения и беспокойства разума вызываются чувственными неконтролируемыми излишествами в наслаждениях. Такие излишества не могут дать дрящегося счастья, более того, они разрушают личность и в конце концов приводят к страданию. Первая порция сладостей приносит наслаждение, вторая и третья – уже меньше. Далее при увеличении количества сладостей, они становятся не только неприятными, но и вредными для здоровья. Поэтому, эти древние мыслители сформулировали некоторые простые правила самоограничения и дисциплины для получения более глубокого и длительного счастья от контакта с миром объектов и существ. Давайте посмотрим, как это работает на жизненном опыте.

\*\*\*

*Опыт обретается в жизни, когда индивидуум взаимодействует с миром. Индивидуумы – это субъекты, и мир – это объект, с которым они взаимодействуют. В наше время, наука и ее достижения привели к развитию объективного мира, превратив его в гораздо более приятное место для жизни. С таким развитием, естественно было бы ожидать и ощущение большего счастья, но это не так. Наоборот, люди стали более беспокойными и недовольными жизнью. Главной причиной этого парадокса является склонность человека постоянно предаваться удовольствиям с объектами чувств, которые есть в мире.*

*У человека пять органов чувств. Это глаза, уши, нос, язык и кожа. Они также называются органами восприятия и имеют естественную склонность «пасть» на пастбище, специфичном для каждого из них. Более того, чувственные объекты мира очень привлекательны, и человек с легкостью увлекается чувственными наслаждениями.*

*Первый шаг к падению – когда он становится легкой их добычей. Следующий шаг – опьянение удовольствием от этих наслаждений. После этого падение происходит с легкостью. Увлечение растет день ото дня, пока человек не потеряет свою энергию, здоровье и все. Это бесконтрольное безответственное чувственное распутство.*

\*\*\*

Однако, изначальная природа человека – абсолютная свобода. Индивидуум сопротивляется любым оковам и ограничениям своей личности, и не получает удовольствия, когда ему говорят что делать и что не делать. Он восстает против указаний и поучений и противится идеи любой духовной практики, предписывающей самоограничения. Он не понимает, что свобода строится на сознательном самоограничении и дисциплине. К примеру, свобода движения на

дороге регулируется сигналами светофора. Если не следовать этим сигналам, будет невозможен никакой контроль над движением людей и машин, что приведет к неразберихе и хаосу. Тогда, в отсутствии правил и направлений, свобода теряет свой смысл и деградирует до вседозволенности.

\*\*\*

*В противоположность неограниченному удовольствию, избегая вседозволенности, человек может наслаждаться контактом своих органов чувств с их объектами, пока это не выходит за рамки и делается дисциплинированно. Это достигается сознательным контролем своих действий. Только такой контроль придает прелесть и значительность удовольствию. Без него человек превышает свою способность наслаждаться, пока наконец контакт с объектом чувств не становится механическим и вообще перестает приносить наслаждение. Если эта избыточность продолжается, разрушается здоровье и теряются силы и жизненность, принося боль и страдания. Мы это видели на примере с избыточным наслаждением сладким.*

*Религия указывает на этот неизбежный результат и с самого начала предупреждает людей о необходимости дисциплины и контроля над своей жизнью, чтобы люди не становились жертвами органов чувств, превращая свою жизнь в монотонный процесс, а продолжали наслаждаться жизнью. Не понимая этого дружеского предупреждения, люди совершают общепринятую ошибку, считая что религия ограничивает свободу и наслаждения. Это непонимание приводит к неприятию религии как таковой.*

*Духовные мастера дают людям руководство по использованию самоконтроля в нужной мере, чтобы их личность не страдала от таких последствий неверного взаимодействия с миром, но наоборот оставалась здоровой и имела силы для духовной эволюции на пути к абсолютному совершенству и блаженству.*

\*\*\*

Становится ясно, что неспособность различить между свободой и вседозволенностью является основной причиной отвращения молодого поколения к религии. Писания дают средства для субъективного научного анализа, которой позволяет человеку осознанно понять и принять необходимость добровольного самоограничения. Поэтому руководство писаний служит той же цели, что и инструкции для использования и обслуживания механизма – для эффективной работы механизма. Человеческий механизм – самый сложный из всех, требующий тонких настроек и регулировок, прописанных в учебниках религии, чтобы поддержать здоровые и эффективные взаимодействия с миром. Следуя этим инструкциям, человек обретает спокойствие и счастье, а отбрасывая их по глупости, приглашает в свою жизнь страдания и несчастья.

Ответственность осознанного выбора лежит только на самом индивидууме. Мы должны выбрать – развивать себя или разрушать. Заслуга или вина за это не может быть возложена на другого.

Писания дают исчерпывающий научный метод лучшей жизни, и зрелый интеллект находит в нем подробную технику саморазвития, приводящую к непосредственному опыту высшей реальности. В прошлом, такие книги способствовали созданию людьми процветающего и величественного общества. Красота этого метода в том, что он был проверен и испытан временем. Современное поколение для своей пользы может исследовать и применять его для своей эволюции и роста.

\*\*\*

*Изо всех живых существ, только люди имеют возможность осознанного выбора своих действий. Все другие существа идут по проторенной дороге, обусловленной инстинктами, у них нет свободы выбора, чтобы действовать вопреки своей природе.*

*Тигр является хищником, он должен охотиться и убивать свою жертву. Он не может жить, питаясь плодами и корешками, или щипать траву, как его естественная жертва, олень. Как не может быть тигра-вегетарианца, также не может быть и коровы, питающейся мясом. В природе четко определен порядок. Огонь будет жечь и будет горячим. Вода будет жидкая и мокрая, и было бы глупостью ожидать от нее сухости и твердости.*

*У людей, однако, есть свобода и возможность прожить жизнь в соответствии со своим выбором. Поэтому они должны быть очень внимательны в выборе верного пути. Знаки, указывающие путь к прогрессу и процветанию, даются религией.*

\*\*\*

## **1.2 Искусство правильного взаимодействия**

Гражданские права в стране защищают свободу граждан, но ограничивают их бесконтрольность. Законы стремятся удержать людей от безответственности и безрассудства в своих действиях. Сходным образом, писания прописывают правила поведения в жизни, что позволяет человеку развивать и поддерживать правильное взаимодействие с миром. Понимание этих правил и точное следование им дает возможность здорового и динамичного существования. Это может быть проиллюстрировано примером из жизни. Потребители электричества имеют свободу использовать его в своих домах любым способом, который им нравится, но чтобы использовать его силу с пользой, они должны поддерживать правильное взаимодействие с ним. Такое взаимоотношение возможно только при

четком следовании законам электричества. Если эти законы взаимодействия нарушаются, та же сила, которая должна человеку служить, убьет его ударом тока.

Основные жалобы людей состоят в том, что мир полон зла и несовершенства, и что они каждый миг должны противостоять проблемам и испытаниям. Они ощущают угрозу для себя и боятся. Они спрашивают, как можно найти спокойствие и счастье в таком хаосе. На такие безысходные жалобы духовные мастера прошлого и настоящего объясняют, что спокойствие и удовлетворенность не существуют во внешнем мире, но появляются в собственном сердце при верном взаимодействии с внешним миром.

Проблемы и невзгоды мира – это неузнанные сразу благословения, потому что они помогают в развитии и росте личности, если человек следует искусству правильного взаимодействия. Как правило, жесткая поверхность необходима для затачивания тупого инструмента. Твердость точильного камня используется для заточки инструмента, если точильщик знает искусство правильного его использования. Также и в жизни личность затачивается в вихрях событий, если человек владеет искусством поддержания верного контакта с жизнью. Поэтому несовершенства мира не являются ни проблемой, ни препятствием в жизни. Проблемой является только собственная неспособность верно проходить через встающие на пути испытания и неспособность превратить испытание в благоприятную возможность роста и развития.

\*\*\*

*Есть несколько правил и законов природы, которые необходимо уважать и которым надо следовать, чтобы сосуществовать в мире с окружением. Однако, если кто-то делает выбор не следовать им и не принимать их во внимание, нарушается гармония, что приводит к страданиям. Пример с электричеством является иллюстрацией этой идеи мирного и полезного сосуществования с миром объектов.*

*Мир один и тот же, но разные люди взаимодействуют с ним по-разному в зависимости от своей эмоциональной и интеллектуальной зрелости. Писания повышают эмоциональные и интеллектуальные стандарты индивида, и это позволяет ему установить правильное взаимодействие с объектами и существами мира. Это искусство, которое необходимо постепенно развивать с помощью собственных усилий. Без этого, поддерживая неверные взаимоотношения, человек оказывается во враждебном мире! Несомненно, в мире есть и хорошее, и плохое, но с ними можно осознанно взаимодействовать и получать от этого максимальную пользу. Искусство правильной жизни сравнивается с навыком заточки ножа на грубом точильном камне. Этому навыку можно научиться. Тот, кто не владеет этим искусством, успешно затупит свой нож.*

\*\*\*

При непризнании этой простой истины теряется верная перспектива жизни, и человечество постоянно сетует о плохих временах и ужасном мире. Однако виноват не мир, а скорее внутреннее неверное понимание индивидуума, который так его воспринимает. Это можно сравнить со стаканом, наполовину заполненным молоком, который по-разному видится разными людьми в соответствии с их эмоциями и интеллектом. Один смотрит на пустую верхнюю часть и жалуется, что стакан неполон, другой видит молоко внизу и тут же наслаждается им.

\*\*\*

*Пример со стаканом, наполовину наполненным молоком, показывает, что мир никогда не может быть совершенным. В нем есть и хорошее, и плохое. Пессимист видит темную сторону жизни (пустую половину стакана) и беспокоится об этом, в то время как оптимист видит светлую сторону, полную половину стакана, и наслаждается ей.*

*Сначала необходимо научиться быть благодарным за то, что есть. Такой подход приносит разуму внутреннее спокойствие. Когда разум спокоен, чувства бдительны и действия эффективны. Но когда разум взволнован желаниями обрести то, чего у него нет, он теряет не только спокойствие, но и направление, и возможность правильного взаимодействия с миром.*

\*\*\*

Таким же образом, неверные установки в разуме создают в жизни непрерывный поток неразумных страдальцев. Хромой на инвалидной коляске завидует паре здоровых ног, проходящих мимо. Тот, кто может ходить, вздыхает по велосипеду, на котором другой проехал мимо. Сидящий на велосипеде завидует владельцу машины, а владелец беспокоится о налоге, который он должен заплатить и тоже не находит спокойствия! Таковы, воистину, страдания людей, но разумный не должен отчаиваться. Решение этой проблемы явно указано в писаниях.

Первый шаг для избавления себя от причиняемых самому себе страданий – это развитие чувства благодарности Богу за все, что он предоставил, чего лишены многие из тех, кому меньше повезло. Вторым шагом надо отказаться от жадности к большему. Когда поддерживается такое отношение почтительной благодарности, результатом становится спокойствие разума, которое позволяет действовать верно и приносит в мир спокойствие и процветание. Эта идея выражается в старом высказывании «у меня не было обуви, и я жаловался, пока не встретил человека, у которого не было ног».

### 1.3. Человеческое наследие

Независимость свойственна человеческой природе. Тот, кто высвобождается от рабской зависимости от мира объектов для своих маленьких радостей, воистину независим и живет желанной достойной жизнью. Другие подобны перышкам, несомым летним ветром, который бросает их то туда, то сюда в жизненные проблемы и испытания. Чувственные объекты в мире, привлекательные и дразнящие, разжигают аппетит к чувственным удовольствиям. Органы чувств неудержимо устремляются на свои поля удовольствий к обманчивой мишуре доступных наслаждений. Противостоять натиску чувств и избавиться от их влияния – привилегия и величие человека. Умеющие контролировать чувства выделяются как маяки в этом море жизни, умиротворенные и незатронутые бурными волнами желаний, пляшущими под ними. Но того, кто становится жертвой чарующих чувств, волны желаний нещадно швыряют вверх и вниз и в стороны, как покинутую лодку в море.

Встречаясь с трудностями жизни, человек теряется и не знает, что предпринять. Каждый имеет божественную природу, но зов Высшего в сердце слышен только когда утихает шум и звон понятий «я хочу» и «дай мне». Для тех, кто потерян в сбивающем с толку море человеческого существования, писания становятся верным морским компасом, который может привести нас в безопасный порт спокойствия и блаженства. И как моряк доверяет аккуратности компаса и следует его указаниям, мы должны с верой и преданностью следовать пути, указанному в писаниях, духовном проводнике, который помогает нам обрести высшее состояние освобождения.

\*\*\*

*В Веданте мир часто сравнивается с океаном. Поверхность океана состоит из бесконечного разнообразия волн, которые непрерывно вздымаются и падают. Хотя поверхность океана все время беспокойна, глубоко внутри океан остается одной толщей воды, спокойной и незатронутой поверхностными волнениями. Сходным образом, мир, при поверхностном наблюдении имеет бесчисленное количество разнообразных объектов и существ, которые непрерывно меняются и проходят через циклы рождений и смертей. Однако за всеми этими изменяющимися факторами остается неизменная основа, всенаполняющая Реальность, поддерживающая их все.*

*Люди сегодня живут в основном на поверхности, будучи вовлеченными в изменяющиеся явления среди объектов и существ. Отождествление с изменяющимся аспектом мира превращает человека в ограниченное существо, которое в одно время радостно, в другое – несчастно. Однако, если человек отождествляется с неизменной Истиной, которая наполняет мир, он выходит за пределы колебаний радостей и страданий и пребывает в постоянном спокойном блаженстве.*

*Отношение человека с современным миром сравнимо с лодкой, брошенной в середине океана. Как лодку, его швыряет волнами событий в мире, заставляя страдать. Только писания могут указать путь из нынешнего состояния волнений и страданий к осознанной жизни, полной мира и блаженства.*

\*\*\*

Совершенный человек, ставший хозяином любых ситуаций, остается всегда спокойным и незатронутым волнениями непостоянного мира. По ошибке такого можно принять за неэмоционального, подобного статуе, которая тоже остается незатронутой, если ее украшают цветочными гирляндами или бросают в нее кирпичами. Таких людей часто критикуют и осуждают за их состояние кажущегося безразличия и отсутствия интереса к делам мира. Но критики не знают их высшего достижения, их внутренней силы и чистоты. Неверно говорить, что такие люди лишены чувств и эмоций: определенно они у них есть, но они не позволяют своим чувствам и эмоциям руководить. Другими словами, они не поддаются им. Эмоция или чувство любви или симпатии является добродетелью. Воистину, человек должен иметь эмоции, но не должен становиться эмоциональным, потому что эмоциональность разрушает равновесие и баланс в жизни и является препятствием и в духовном, и в материальном прогрессе. Переживания украшают человека, но сентиментальность является шрамом на его личности.

Древние мастера Индии твердо стояли среди потока жизни, неколебимые ее превратностями, подобно великим Гималаям. Их сердца были наполнены состраданием и симпатией к страдающим людям, но их головы оставались высоко над всеми мирскими волнениями. Внутренне они оставались в постоянном единении с высшей реальностью.

\*\*\*

*Человеческое существо состоит из инертных тела, разума, интеллекта и Жизненного принципа, который делает эти инертные составляющие сознательными. Физическое тело и его органы чувств обитают в царстве восприятий и действий. Разум живет на эмоциональном уровне и интеллект – в понятиях и идеях. Религия позволяет тебе использовать свое тело и органы чувств для восприятия и действия, но предостерегает от вовлеченности в свои восприятия и действия. Также позволительно подпитывать эмоции, но надо избегать попадания под их власть. На интеллектуальном уровне позволительно иметь мысли и идеи, но не быть жестким в них. Если таким образом ты отделен от воздействия восприятий, эмоций и мыслей, ты становишься истинно независимым в жизни. Жить таким образом и достичь состояния совершенства является достоянием истинно человеческой жизни.*

\*\*\*



Мудрый человек никогда не позволяет своей способности к различению оказываться под воздействием порывов эмоций, появляющихся внутри. Чтобы оставаться в таком равновесии, человек должен найти идеал в жизни и затем поднять свою личность с уровня мелочных эмоций до высот своего избранного идеала. Секрет успеха в жизни состоит в постоянном поддержании такого идеала и приложении всех усилий для достижения его, не позволяя эмоциям сбивать себя с курса. Эта интеллектуальная честность и способность жить в соответствии со своими убеждениями, с полной верностью избранному идеалу, приносит глубокое спокойствие и удовлетворенность в жизнь человека. Когда люди, составляющие общество, посвящают себя избранному идеалу и имеют смелость жить в соответствии со своей интеллектуальной убежденностью, такое общество обязательно становится процветающим и динамичным. Таким образом, развитие красоты и силы индивидуальной жизни приводит к развитию лучшего общества и величественного народа.

\*\*\*

*Совершенство может быть обретено перемещением твоего внимания с тела, разума и интеллекта на жизненный принцип, неизменный фактор, который их оживляет. Для начала, ты можешь выбрать для стремления идеал, который выше и достойнее обычных эгоистических интересов, которых мы обычно придерживаемся в жизни. Потом направь все свои усилия к достижению этого идеала. Это приводит и к материальному, и к духовному прогрессу в жизни. Совершенный человек – это тот, кто выбирает своим идеалом высочайший божественный принцип и посвящает ему все свои действия и усилия. Такой человек проживает жизнь абсолютной независимости и освобождается от влияния изменяющихся восприятий, эмоций и мыслей.*

\*\*\*

#### **1.4 Счастье жизни**

Все действия человека мотивируются двумя основными импульсами – отвращением к страданию и стремлением к счастью. Люди избегают и избавляются от неприятных вещей и неблагоприятных мест, и стремятся к приятным и располагающим. Но так как объекты и окружение постоянно меняются, поиск комфорта становится тщетным упражнением. Методы, используемые разными людьми для обретения счастья, могут быть разнообразными, но цель у всех одна и та же.

Так как счастье является целью всех человеческих начинаний, очень важно обнаружить, в чем оно действительно состоит. В настоящее время, твердое и распространенное мнение состоит в том, что счастье ощущается через органы чувств и принадлежит их соответствующим объектам. Следуя такому неверному пониманию, люди постоянно стремятся обрести, овладеть и накопить больше и

больше богатства и объектов мира. Многие преуспевают в накоплении огромных богатств, но разочаровываются, обнаруживая, что их счастья не прибавилось с ростом принадлежащего им. Другие, не столь занятые накоплением одних только богатств, но ведущие простую и честную жизнь, кажутся гораздо более счастливыми и удовлетворенными. Это поразительный парадокс жизни. Просто подумайте о миллионере, пребывающем в хандре и депрессии в своем дворце, и, с другой стороны, о бедном и плохо одетом деревенском жителе, поющем и пританцовывающем от радости в своей скромной избушке. Богатство никаким образом не является мерилем счастья. Деньги могут купить все желаемое, но счастье не заключено в объектах органов чувств. Если бы оно было там заключено, тогда каждый объект должен приносить то же количество счастья всем, к кому он попадает. Очевидно, что это не так. Сигарета, к примеру, может принести чувство наслаждения одному, но быть отвратительной для другого.

\*\*\*

*Абсолютное счастье является целью всех человеческих усилий. Человек использует трехуровневый инструмент тела, разума и интеллекта для обретения большего счастья. Даже самый счастливый человек в мире постоянно старается тем или иным путем преумножить удовлетворенность в жизни. Счастье ищется двумя путями – избеганием страдания, что является негативным методом обретения счастья, и стремлением к удовольствию, что является позитивным методом обретения счастья.*

\*\*\*

Если счастье не обнаруживается в ощущаемом объекте, где мы должны искать это счастье? Это подводит нас к фундаментальному важнейшему вопросу – что такое счастье? Эти вопросы были основой для серьезного исследования человеческой личности, проведенного древними риши, мудрецами.

Они обнаружили, что счастье мало связано с накоплением объектов. В действительности это только состояние разума. Четкая взаимосвязь существует между состоянием разума и ощущаемой радостью или страданием. Когда разум взволнован, ощущается страдание, а когда он спокоен, ощущается счастье. Поэтому счастье надо измерять в спокойствии собственного разума. Счастье – действительно субъективное ощущение.

Иногда спокойствие разума возникает от контакта с объектами чувств, но тогда оно по сути временное. Продолжительное настоящее удовлетворение или радость никогда не может быть результатом удовлетворения чувств. Не зная этого и веря, что объекты чувств являются источником счастья, человек стремится к ним в бессмысленных попытках обрести счастье. Духовные мастера бескомпромиссно утверждают, что человек является вершиной творения и имеет уникальную возможность успокоения разума и наслаждения настоящим спокойствием внутри, без необходимости зависеть от какого-либо объекта или существа. Эта способность

присуща человеку, но не зная о ней, мы невежественно стремимся получить счастье с помощью объектов чувств, ловя только фальшивые отблески счастья.

\*\*\*

*Где мы ищем счастье? Мы невежественно считаем, что счастье находится в мире в объектах чувств. Поэтому мы стремимся, накапливаем и упиваемся ими. Такое поведение кажется оправданным, потому что мы ощущаем радость при контакте с желаемым объектом.*

*Давайте попробуем разобраться с этим кажущимся ощущением на примере. Курильщик, который курит практически непрерывно, наслаждается каждой сигаретой. Мы заключаем, что наслаждение непосредственно дается сигаретой. Но если бы это было верным, каждая сигарета должна была бы давать каждый раз одинаковое количество удовольствия. Но это не так, потому что когда сигарета выкуривается после долгого вынужденного перерыва в неделю или две, она приносит намного больше удовольствия. Следовательно, счастье не находится в объекте, но скорее в состоянии собственного разума. В обычное время желание закурить возбуждает разум, скажем, каждые пять минут, и после выкуривания сигареты, возбуждение на время успокаивается. Успокоение волнения и есть наслаждение, которое испытывает курильщик. Точно также, когда сигарета ему недоступна в течение недели, желание закурить усиливается, и разум становится все более и более взволнованным. Однако, это волнение сразу же прекращается, когда человек курит первую сигарету после недельного воздержания, и поэтому ощущается чувство большего наслаждения.*

*Счастье – это чисто субъективное ощущение, не зависящее от ощущаемых объектов. В некоторых случаях, однако, объект может способствовать временному успокоению разума, но именно спокойный разум всегда приносит счастье. К счастью, людям дана уникальная способность успокоения разума вне зависимости от объектов мира. Ситуация, когда человек становится жертвой обстоятельств или зависим для своего счастья от окружения, совершенно абсурдна.*

\*\*\*

*Писания объясняют эту истину и помогают человеку пробудить эту спящую способность. Как только человек овладевает искусством успокоения разума, разум перестает видеть необходимость стремления к материальному миру и его завораживающим объектам для своего спокойствия и счастья. Это и есть настоящее счастье и радость жизни. Когда человек овладевает искусством успокоения разума, он утверждает в состоянии непрерывного и полного блаженства, независимого от окружения и обстоятельств жизни. Такой человек подобен маяку, показывающему дорогу тем, кто все еще блуждает в болоте объектов чувств, пытаясь найти решение для проблем жизни.*

\*\*\*

Счастье может быть изображено в виде уравнения  $Sч = \frac{Жв}{Жи}$

*Счастье равно числу выполненных желаний (Жв),  
разделенных на число желаний имеющихся (Жи).*

*Количество счастья (в условных единицах) увеличивается или путем увеличения числителя (Жв) или уменьшения знаменателя (Жи), или же совместным применением и того, и другого. Исполнение существующих желаний успокаивает волнения, создаваемые желаниями. Или же, меньшее количество желаний уменьшает волнения разума. Следовательно, в обоих случаях именно уменьшение волнения разума, его успокоение дает счастье.*

*Хотя приведенная формула счастья неопровержима, опасно полагаться на потакание чувствам для собственного счастья, т.к. это приводит к появлению новых желаний. С увеличением числа желаний, знаменатель уравнения увеличивается, что приводит к уменьшению счастья. Лучшим методом обретения неизменного счастья является уменьшение числа имеющихся желаний в разуме путем направления мыслей на вездесущую божественную реальность.*

\*\*\*

## **Литература**

1. *Kindle Life*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
2. *Art of Man Making*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
3. *Art of Living*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
4. *Taittiriyanopanishad*, commentary by Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India