18 законов духовного развития   
  
1. Уверенность   
  
Первый шаг на духовном пути - быть уверенным в самом себе. Без уверенности невозможно ничего достичь.Сомнение - вот что препятствует уверенности.Как только вы удалите все отрицательные мысли, вы поймете, что положительное уже произошло. Когда рассеиваются сомнения, сразу появляется уверенность. Поэтому, чтобы извлечь пользу из уверенности, вы сначала должны понять природу сомнения. Если вы будете наблюдать за сомнениями, то поймете, что они всегда относятся к чему-то положительному. Вы никогда не сомневаетесь относительно отрицательного.   
  
Это должно быть известно вам на собственном опыте: вы сомневаетесь в чьей-то честности, однако никогда не ставите под сомнение нечестность. Вы сомневаетесь в положительных намерениях других людей, однако никогда не сомневаетесь в их дурных качествах. Если кто-то говорит: "Я очень люблю тебя", вы отвечаете: "Это правда?". Однако если вам говорят: "Я ненавижу тебя", вы никогда не переспросите: "Ты уверен в этом?"Вы должны понимать, что ваше сомнение - это неуверенность в чем-то положительном и уверенность в негативном. Помните, что если у вас есть сомнение, это означает, что речь идет о чем-то положительном. В этом контексте сомнение дает вам возможность продвигаться вперед. Я не говорю вам отбросить прочь ваши сомнения. Ведь сомнения тем больше, чем больше вы можете! Отдайтесь им на 100%. Ваши сомнения помогут вам. Как только вы преодолеете преграду сомнений, вас ждет быстрый успех.   
  
2. Перестаньте осуждать себя и других   
  
Следующий шаг - это перестать осуждать других людей и самого себя. Духовное путешествие - это путешествие к самому Себе, а когда вы поглощены самоосуждением, вы не хотите приблизиться к самому себе. Вам это кажется не интересным. Без этого сознательного движения по направлению к самому Себе, по направлению к духовному началу, вы будете автоматически двигаться к материальному. Радость, которую вы получаете от объектов материального мира, быстро надоедает. Радость, которую вы получаете от духовного, возвышает вас. Вы будете находить негативные качества внутри вас, но не обязательно осуждать себя за это. Всякий раз, когда вы осуждаете себя, вы вынуждены переключиться затем на других, так как невозможно долго осуждать только себя. Вы будете находить причины, чтобы обвинить других. Это порождает ненависть. И наоборот, осуждая другого человека, вы снова готовитесь осуждать самого себя. Вокруг нас так много порицания и это снижает осознанность людей во всем мире.   
  
3. Хвалите себя и других   
  
Третий шаг - хвалить себя и других. Хвалить других - это следующий шаг после того, как вы научитесь не осуждать их. Похвала воспламеняет дух, а присутствие духовного начала возвышает вас, других людей и все окружение. Когда вы хвалите себя или другого, внутри вас создается пространство, наполненное радостью. Если вы сами можете похвалить себя, то вам не нужна похвала от других. Часто мы думаем, что хвалить себя - это проявление эго, но на самом деле эго никогда не хвалит само себя. Скорее оно будет надеяться получить похвалу от окружающих. Поймите, любая похвала так или иначе исходит от Божественного.   
  
Например,если вы говорите,что у вас красивые глаза,-кто создал их? Любая похвала исходит от Божественного, от Творца. Акт предложения похвалы расширяет сознание. Что-то внутри вас раскрывается. Осуждение же сужает сознание. С того момента, как вы поймете, что рост духовного потенциала - это расширение сознания, ума, вам уже не захочется возвращаться к осуждению. Искренне предлагайте похвалу другому и наблюдайте, как вы сами будете себя при этом чувствовать.   
  
4. Искренность   
  
Четвертый закон духовного развития - в любом деле будьте искренни. Не обманывайте сами себя и не пытайтесь обманывать другого. Вы находитесь на духовном пути не ради кого-то. Духовный поиск без искренности тщетен. Он не принесет никакой пользы. А когда это совершается с искренностью, приходят спокойствие, счастье и радость, какие только можно испытать в этом мире.   
  
5. Ответственность   
  
Пятый закон духовного развития - ответственность. Духовный путь - это не бегство от ответственности, но принятие её на себя. Чем больше ответственности вы берете на себя в своей жизни, тем больше вы растете на своем пути. Если вы жалуетесь на трудности, их число будет только увеличиваться. Люди ошибочно полагают, что существование по духовным законам - это бегство от тяжелой работы. Напротив, именно на духовном пути нужно действовать энергично и эффективно.   
  
6. Позвольте прошлому уйти   
  
Шестой закон духовного развития - это способность отпустить прошлое. Смотрите на прошлое как на сон. Так вы сможете вернуться в настоящий момент. Вы поймете, что не обязательно прилагать усилия, чтобы находиться в настоящем моменте. В тот миг, когда вы отпускаете прошлое, ваш ум сам по себе возвращается в настоящее. В настоящем моменте дух воспламенен, и достаточно искры, чтобы вспыхнул факел духа. Когда вы прилипаете к прошлому, ваш факел покрывается копотью. Будьте в настоящем моменте и сдувайте прочь копоть прошлого!   
  
7. Принятие   
  
Седьмой закон духовного развития - вы должны уметь создавать гармоничную атмосферу вокруг себя. Вы можете думать, что ваше окружение создает вас, однако на самом деле вы создаете ваше окружение. Вы должны осознавать - что есть, то и есть. Принятие того, что есть, имеет две стороны. Первое - принимать настоящий момент как неизбежный. Это случилось так, как оно случилось.   
  
Если вы хотите, чтобы все было по другому, ситуация может измениться лишь в следующий момент.Только когда вы принимаете то, что есть, приходит покой, и вы действительно можете что-то изменить.Второе - принимать других людей такими, какие они есть.Как бы они себя ни вели, осознавайте,что это-самый лучший вариант из тех, которые они могут предложить вам в данный момент. Анализируйте. Ищите возможные объяснения их действиям. И одновременно берите на себя ответственность за собственные действия. В этом случае принятие становится динамическим, а ваше окружение гармоничным.   
  
8. Осознание неизбежной смерти   
  
Восьмой закон духовного развития - Это осознание неизбежности смерти, понимание, что мы все однажды умрем. Поскольку внутри нас есть нечто сокровенное, что не умирает, мы можем не полностью осознавать факт нашей смерти. Осознание неизбежности смерти может вернуть в настоящий момент. Оно может вывести за приделы ничтожных соблазнов,которые отдаляют вас от настоящего момента. Когда приходит осознание, что вы когда-нибудь умрете, будущее перестаёт быть для вас убежищем.   
  
9. Непостоянство жизни   
  
Девятый закон развития - это непостоянство всего, что существует в настоящий момент, непостоянство ситуаций, обстоятельств, эмоций и людей вокруг нас. Понимание того, что все это непостоянно, увеличивает ваш духовный потенциал. Вы можете действовать с большей энергией, энтузиазмом и силой. Мы думаем, что признав все непостоянным,мы снизим свой энтузиазм и введем себя в состояние апатии. Это не так. Правильное понимание непостоянства воспламеняет дух. Когда дух воспламенен, вы чувствуете подъем. В вас есть энтузиазм и активность.   
  
10. Доверие   
  
Десятый закон развития - доверяйте Высшему и Бесконечному Разуму, который создал все существующее, от явлений космического порядка и до взаимодействия генов, атомов и молекул. Простое расположение электронов делает что-то цветком, а что-то камнем, что-то золотом, а что-то углем. Вы должны видеть во всем общую основу, проявление общего разума, единство мироздания.   
  
Осознайте,что все это - живое. Мы не думаем о вселенной как о живом творении. Везде мы видим только материю, в наших глазах отражаются только материальные объекты.Мы знаем,что во вселенной есть магия, однако часто смотрим на неё как на что-то мертвое. Чистое сознание, основа разума, частью которого являетесь вы и любой другой человек - оно живое. Понимание, принятие и доверие к Высшему Разуму, который создает и сохраняет все в этом мире - таков десятый закон духовного развития.   
  
11. Единство жизни   
  
Когда человеческий ум находится в стрессе и напряжении, он оценивает, осуждает, ему нравится это, не нравится то, он устанавливает рамки. И, таким образом он как бы исключает самого себя из жизненного потока. Это исключение из потока существования мы называем отделением, однако это отделение - только кажущееся. Отделение от существования невозможно. Если сегмент круга был изъят,это уже не круг. Осознавайте, что вы - часть существования, частица выражения Высшего Разума, объединяющей силы, которая лежит в основе мироздания, в основе всего. Это - 11 закон развития.   
  
12. Ваша природа - любовь и спокойствие   
  
Когда вы осознаете единство всего мироздания, вам не нужно делать усилия, чтоб полюбить других. Любовь - ваша природа. Любовь - это и есть вы. Ничего кроме любви. Осознавайте, что любовь - это не действие, совершаемое вами, не моральное обязательство, которое вы должны выполнять. Осознавайте, что вы существуете в любви, и все остальное также существует в любви.   
  
Знайте, что спокойствие также ваша природа. В любой момент, в любом месте вы можете просто сесть и отпустить все, зная, что внутри вас есть чистота, чистое пространство, безбрежное и глубокое. Это внутреннее пространство и есть вы. Когда вы чувствуете это, вы находитесь в контакте с вашим духовным потенциалом. "Я пришел из спокойствия, Я есть спокойствие. Я вернусь к спокойствию. Спокойствие - это моя природа и моя цель. Я - спокойствие, Я - пространство, Я - любовь." Это внутреннее утверждение или опыт делает вас ищущими. Осознание того, что вашей природой являются любовь и спокойствие - это 12 закон развития.   
  
13. Равновесие   
  
Тринадцатый закон духовного развития - находиться в равновесии между активностью и отдыхом, между наслаждением внешним миром и возвратом к самому Себе, между молчанием и речью. Если вы храните тишину всю свою жизнь, ни разу не проронив ни слова, вовсе не обязательно,что вы живете духовной жизнью. Вы наделены даром речи. Вы наделены талантами и способностями. Правильно распорядитесь всем, чем вы наделены, и уравновесьте это медитацией и самоуглублением вашего сознания.   
  
14. Самосознание   
  
Самоосознание - это следующий закон духовного развития. Начните с осознания ощущения вашего тела, вашей кожи под вашей одеждой, ваших мускулов и ваших нервов под вашей кожей, а затем и костей. Не будьте невнимательны к жизни, подобно животному, которое только ест, пьет и спит. Наблюдайте каждое ощущение. Здесь очень важна острота осознания. Осознав собственное тело, вы приблизитесь к осознанию духа, который отличен от тела.   
  
15. Беспристрастие и зрелость   
  
Острое осознание приходит со зрелостью, или, по-другому, с беспристрастием. Зрелость и беспристрастие приходят вместе. Вы не можете быть зрелым, если вы также не беспристрастны. Беспристрастие часто бывает наверно понято как вялое, тупое состояние ума или дурное расположение духа. Иногда беспристрастию приписывают оттенок отчужденности и равнодушия, это не так. В беспристрастии вы ведете себя осознанно, вы общаетесь с самим Собой. В зрелости нет лихорадочности. В зрелости есть только королевское достоинство, свобода, понимание, тайна. Это 15 закон духовного развития - преимущество беспристрастия и жизненная зрелость.   
  
16. Понимание красоты   
  
16 закон духовного развития - понимание красоты мироздания, красоты в каждом человеке, красоты внутри себя, осознание того, что красота - это природа духа. Ум бежит за красивым, ценит красивое, однако есть разница между пониманием красоты и желанием владеть ею. Стремясь завладеть красотой, мы теряем свое беспристрастие. Знайте, что только духовное обладает красотой. В чем бы вы ни видели красоту, в этом есть духовное начало. Если кто-то красив, это потому что в нем есть душа. Мертвое тело не бывает красивым. Относя красоту к духовным, а не материальным ценностям, вы становитесь на долгий путь духовного развития.   
  
17. Поклонение и почитание   
  
Понимание красоты приводит к поклонению. Вы поклоняетесь красоте, вы обожаете её. Поклонение и обожание всех вещей в мироздании как отражение Создателя - это еще один закон духовного развития. Почитайте всё на свете. Почитание - это нечто большее, чем эмоциональный отклик, это настрой. Такой настрой свидетельствует об уравновешенном понимании жизни. Когда в уме присутствуют и уважение, и любовь, приходит и почитание. Когда есть почитание, ум на 100% присутствует в настоящем моменте, и приходит священный трепет. Вы не можете не любить что-то, одновременно зная, что это священно, и вы не можете испытывать любовь и не считать это священным. Священный трепет ведет к появлению бдительности в сознании. Следом приходит осознанность.   
  
18. Жизнь вечна   
  
Следующий и последний закон духовного развития - понимание того, что жизнь вечна. Это полностью противоречит закону о том, что жизнь не постоянна, что все в мире бренно. А сейчас мы говорим, что жизнь вечна и с ней ничего не может произойти. Истина всегда противоречива.   
  
Шри Шри Рави Шанкар