

## **Как поддерживать свое состояние в сложных ситуациях. Опыт Браминов из Украины**



### **Сестра Татьяна Карпова, Одесса**

Поддерживать духовное состояние мне помогают:

- Распорядок дня: амритвела, мурли, трафик-контроли.
- Осознание, что Баба - мой единственный Защитник, единственная Опора и единственный Источник всех сил. В Мадхубане я получила переживание "Мой Баба" и воспоминание этого чувства укрепляет мои силы, веру и упоение.
- Взбивание пунктов мурли и особенно пункта о благотворности Драмы.
- Во время воздушных тревог я накрываю город светом Баба, как куполом, и посылаю всем душам сакаш.
- Вечером разговариваю с Баба и благодарю за поддержку.



### **Сестра Нина Даниленко, Киев**

Как-то в самом начале моей Браминской жизни, Диidi Судха сказала, что к нам не приходят ситуации, с которыми мы не можем справиться. С тех пор я больше не боюсь. Мы участвуем в великой задаче Бога, а значит все будет хорошо. Что бы там ни было, надо просто идти вперед, наблюдать сцены по сторонам дороги и наслаждаться уникальным временем Сангам-юги: встречей с Баба, Его всеобъемлющим знанием, знакомством с семьей. Я чувствую, что Баба всегда рядом с нами.



### **Брат Сергей Даниленко, Киев**

Сейчас драма складывается так, что ситуаций, которые действительно ощущались бы, как трудные, как будто нет. При звуках взрывающихся ракет я думаю о том, что все это уже когда-то было, и душа через это уже прошла. А значит, пройдет и теперь.

Насколько это возможно, я стараюсь находиться «здесь и сейчас», поддерживая распорядок дня и занимая себя доступным сейчас служением.



### **Сестра Мария Гуска, Тернополь**

Мы, Брамины, находимся под защитой Бога. Я это ощущаю постоянно, ведь с самых первых дней учёбы пришло ясное осознание важности знания Баба и Его бесценных наставлений. Сейчас, когда в Украине непрерывные бомбёжки и приходится видеть разрушение зданий и целых населённых пунктов, гибель мирных людей, именно знание Баба и вера помогают мне быть уравновешенной, бесстрашной, сильной. Появились более глубокие ощущения таких важных здесь качеств как сострадание и милосердие. Это побуждает находить всевозможные методы для общения и разъяснения Знания другим душам в столь непростых условиях их жизни.

Конечно, чувствуется потребность в непрерывной связи с Баба, с большой Браминской семьёй, поэтому поддерживается постоянная учёба у Баба, проводятся медитации. В общении с Браминами, будь то о знании или о служении, заметно всё меньше потребности в словах. Пониманию и сближению больше содействуют открытость, чистота, действенность, честность. В душе живёт твёрдая уверенность в выбранном пути, который указал Баба.

И только такие высокие цель и задача позволяют бесстрашно проходить через все сложные обстоятельства, принося благо себе и многим другим. Спасибо Баба, семье, драме.

### **Сестра Юлия Карнаух, ретрит-центр "Сангам"**



Как мне удаётся поддерживать своё состояние в сложных ситуациях?

Самое первое — это держать свой ум под контролем. Когда в уме возникают негативные мысли, необходимо вспомнить три вещи: ШивБаба, предопределенность драмы и кто я? Есть ситуации в которых часто приходится принимать быстрое, а порой мгновенное решение, при этом голова должна быть прохладной, а сердце горячим, то есть не попадать под влияние гнева, ненависти, злобы. Многие ситуации происходят неожиданно и это хороший способ проверить себя.

Второе — не думать о проблеме, тем более, если я не в состоянии её решить. Для этого я просто переключаю фокус своего внимания на более нужные мне позитивные вещи. Учёба и служение в этом очень помогают.

Третье: самый действенный способ поддерживать своё состояние и иметь контроль над собственными эмоциями — это медитация. Сидеть в медитации и убеждать себя на основе знания до тех пор, пока я не начну ощущать лёгкость, полное спокойствие, чистые чувства и добрые пожелания к каждой душе. Медитация, как лекарь, помогает справляться со стрессами и напряжением и формирует позитивное отношение к жизни в любых условиях.

### **Сестра Любовь Частухина, Николаев**



Поддерживать свое состояние в трудных ситуациях мне помогают духовные песни, в особенности песня «Свет и Любовь».

Благодаря этому в уме появляются позитивные мысли и вспоминаются благословения Баба.

Самое вдохновляющее: "Живите в радости, излучайте Свет".

### **Брат Петр Шеденко, Киев**



Поддерживать состояние мне помогает:

- Служение, которое я совершаю при поездках в ретрит-центр "Сангам".
- Ежедневное прослушивание утреннего мурли Баба, повторное прослушивание и перечитывание в течение дня.
- Нахождение в обществе Браминов в Доме Баба или в ретрит-центре.
- Размышление о Знании Бога.

Преодолевать трудности мне помогает сила, которую я получаю от Баба, и Знание Баба. При появлении препятствий я стараюсь не думать о нем, а думать о Баба. Я напоминаю себе: все, что происходит, записано в Драме, это благотворно и помогает мне стать опытнее. Все, что было, хорошо, что есть — хорошо, а будет — еще лучше.



### Сестра Оксана Климчук, Киев

Поддерживать хорошее состояние мне помогают:

- Мурли. Я слушаю мурли утром и еще два раза на работе, то есть три раза в день.
- Практика титулов для самоуважения. Это приносит состояние счастья.
- "Руки работают, а сердце вспоминает Отца" – я практикую это, вспоминая о разных взаимоотношениях (Отец, Учитель, Спутник, Друг...)

Справляться с трудными ситуациями мне помогает состояние стороннего наблюдателя и осознание того, что Драма точна. Также помогают чистые чувства и добрые пожелания. Если приходят страхи, вызванные воздушными тревогами, взрывами ракет, я остаюсь под пологом защиты Всемогущего Отца, ощущаю, что Отец – мой Спутник и несу тонкое служение миру.

### Опыт поездки в Мадхубан



### Сестра Татьяна Ахромейко, Винница

Я была в Мадхубане не раз, но этот приезд стал поворотным. Когда я вошла в комнату Бабы — впервые не было ни мыслей, ни слов. Просто тишина. Присутствие. Я и Он. И это дало мне не просто вдохновение, а ясность. Я не та, кто просит. Я — та, кто принимает!

Я решила вставать в 2:25. Сначала — просто рано. Потом — всё раньше. Пока не пришло чудо: в тишине я начала чувствовать живую энергию Баба! Без образов, без фантазий. Просто тепло, присутствие, наполнение. Как будто сам Свет дышит рядом.

Я начала читать мурли по много раз в день. И каждый раз — это новая глубина. Утром — как послание. Днём — как напоминание. Вечером — как якорь.

Я стала готовить еду с Любовью. Предлагаю бхог каждый день. Это моя личная встреча с Ним через простые действия. И дом становится храмом.

Я написала Баба письмо о Вере. Вере в Него. В Его план. В том, что, если я с Ним — мне не нужно контролировать всё. Я просто следую за Светом. И всё раскрывается.

Что мне даёт связь с Богом? Свободу. Силу. Ясность. Смысл. И главное — глубинную радость без причины. Я не нуждаюсь ни в чьём признании. Потому что я чувствую: меня любит Сам Бог.



### Сестра Ирина Коржик, Киев

Ом шанти!

Сама поездка, дорога и прибытие в Мадхубан – это благословение и любовь Баба и драмы...

...это опыт и осознание силы чистоты души, пережитые при встрече на приходе Бабы...

...это Опора на Одного и Сила от Одного.

Вах Баба, вах!

\* \* \* ОМ ШАНТИ \* \* \*