

# Шрила Бхактисиддхантa Сарасвати об обуздании ума

Есть простой прием, с помощью которого можно победить ум, — не обращать внимание на то, что он нам говорит. Ум постоянно требует: «Сделай это. Сделай то», — но мы должны научиться игнорировать его распоряжения. Нужно не подчиняться уму, а, наоборот, постепенно приучать его подчиняться душе. Шрила Бхактисиддхантa Сарасвати Тхакур говорил, что очень полезно каждый день, рано утром и на ночь, хорошенько колотить свой ум башмаком. Тогда мы сможем обуздать его. Именно к этому призывают все *шастры*. Иначе мы обречены всю жизнь плясать под дудку своего ума. Еще один надежный способ обуздать ум — это служить Господу, неукоснительно выполняя указания духовного учителя. В этом случае ум сам будет подчиняться нам.

«Шримад-Бхагаватам», 5.11.17