

# The Nisargadatta Gita



Pradeep Apte

## Некоторые комментарии на “Нисаргадатта Гиту”:

“Моё понимание и практика стали значительно глубже с тех пор как я открыл для себя Нисаргадатта Гиту ”

**-Джон**

“Ваша Нисаргадатта Гита ЛУЧШЕЕ изложение Махараджа из всех что я видел. Склоняюсь в благодарности. Я в восторге от изысканности ваших выражений.”

**-Эдвард Музыка**

“Я сосредотачиваюсь читая Нисаргадатта Гиту”

**-Анна**

“Нисаргадатта Гита, очевидно это полностью созревший плод интенсивного исследования и отражения.”

**-Джон Вилер**

“Я хочу поблагодарить вас за то как вы описали Я есть. Ваше описание это как живопись или отрывок музыкального произведения, который затрагивает самый центр нашего бытия. ”

**-Рамон Биссе**

“ЧУДЕСНО - ЦЕПЛЯЕТ ЗА ДУШУ!!!! Я прочитал вашу Нисаргадатта Гиту. Ясные комментарии которые вы даёте к посланию Махараджа действительно чудесные.”

**-Адитья**

“Спасибо за ваш выдающийся вклад в учение Нисаргадатты Махараджа. Мой родной язык испанский, я перевела несколько секций вашей книги и выложила их в своём маленьком блоге.”

**-Клара**

“Эта ценная книга сослужит большую службу всем читателям.”

**-Лаксмикант**

“Большое спасибо за составление Нисаргадатта Гиты. Он(Махарадж) оказал большое влияние на ‘меня’.”

**-Тим Роу**

“Это замечательное проникновение в суть учения Нисаргадатты Махараджа и помощь в сосредоточении на ‘Я есть’. Эта работа будет ещё долго помогать ищущим понять его учение. Усилия Прадипа очень похвальны.”

**-Хемант К.**

“Огромное спасибо за этот чудесный дар!”

**-Джо**

**НИСАРГАДАТТА ГИТА**

**Прадип Апте**

# ПРОЛОГ

## Прадип Апте

### Начало

То что я пытаюсь возратить, имело место пятьдесят лет назад, многие аспекты достаточно размыты и туманны, но некоторые из них очень ясные и чёткие. Первое что я могу вспомнить это то что преобладало полное отсутствие содержания; я не знал вообще ничего. Я не могу описать это состояние, разве что можно только сказать что это было полное забвение, ни звука, ни света, ни цветов, ничего! От зачатия до этого состояния было почти три года и до этих пор всё происходило само по себе, не стоял даже и вопрос о каком-либо волеизъявлении с моей стороны. Мне говорили что на протяжении этого периода у меня случались болезни, неприятные случаи и травмы, которые наверное были достаточно проблематичны и болезненны, как они ощущаются сейчас, но тогда я вообще не знал об этом.

Затем достаточно внезапно, достаточно спонтанно, без каких-либо усилий с моей стороны, однажды я вдруг узнал “Я есть”, у меня появилось чувство “бытия”, я почувствовал что “Я есть”. Всё что я знал это то что “Я есть”. Когда? Где? Как? Всего этого я не знал. Одновременно с этим чувством также было пространство, это было помещение, вероятно комната. Сбоку была площадка, что-то типа дивана, над которым было большое прямоугольное пространство, окно в которое заходил свет. Время было вероятно около восьми или девяти часов утра. Всё что я могу описать сейчас, в тот момент я не знал ничего кроме света, пространства и объектов которые я видел. Это было моё первое “знание” и вскоре я вернулся обратно в “не-знание”. Эти два состояния, знание или “Я есть” и не-знание или “Я не есть”, были всем что было. Не было состояний бодрствования, глубокого сна и сна со сновидениями, которые я обрёл значительно позже.

Описания которые следуют сейчас касаются лишь этого состояния, “Я есть” или “Я не есть”, и я не знаю точно сколько длился этот период, вероятно год или что-то в районе этого. Пожалуйста не забывайте что я сейчас делаю эти описания с моим хорошо развитым чувством языка и конечно опираясь на мою память, которая как я чувствую более или менее хорошая.

Для начала, я помню эту девочку и этого маленького мальчика, который всегда был одет как девочка. Я много играл с этой девочкой, мы бегали, бегали и много смеялись. Мы вероятно были одного возраста и мы жили в долине, вокруг которой было много холмов. Мы бегали вдоль ручьёв, и также там был мост над ручьём, мы часто залазили под мост и играли. Однажды мы бежали полностью голые,

брызгаясь водой в ручье, который был достаточно мелкий. Во всём этом тогда не было никакого смысла, но всё-же это была беззаботная жизнь с огромным удовольствием и не было вообще никаких требований или желаний.

Однажды, бегая по тропинкам на небольших бугорках, которые были неподалёку от нас мы столкнулись с не очень старым мужчиной в пижаме и куртке, прогуливающимся по округе. Он пристально посмотрел на нас, затем широко улыбнулся, погладил нас по голове и пошёл дальше.

Ещё там было большое баньяновое дерево, куда обычно приходило очень много людей и они поднимали много шума. Когда мы пришли туда эти люди ловили нас, обнимали нас, целовали нас и было много смеха.

Я всё время ходил в зал, куда также приходили и другие дети. Тёмный, лысый мужчина в белой лунги и рубашке обычно водил нас на пологие берега ручьёв и говорил нам собирать камушки различной формы. Толстая дама была ответственна за подачу нам еды в столовой, которая была позади нашего дома. Большими группами нас, детей водили на вершину холма и там мы наблюдали закат в абсолютной тишине, здесь иногда я встречал того приятно выглядящего не совсем старого мужчину, которого мы встретили на бугорках, его молчание казалось несколько другим, он был необычно спокоен. Я помню как-то раз мы с девочкой ухитрились пробраться в большой зал где много людей слушали того-же самого мужчину, который мягко говорил на сцене. Мы были очень беспокойными; мы начали ёрзать, хихикать и создавать много шума. Я просто подбежал к мужчине на сцене и остановился глядя на него, девочка подталкивала меня сзади и я засмеялся. Публика отвлеклась, дискуссия прервалась и там в первом ряду был этот англичанин, который взглянул на нас сердито. А затем, неожиданно мужчина схватил меня и посадил себе на колени, я стал абсолютно спокойным, умиротворённым и тихим и он продолжил свой рассказ.

Я очень отчётливо помню того питона в клетке и кроликов в соседней с ним клетке и как питон проглотил одного из кроликов, проползая сквозь дыру между клетками. Я также помню как крестьяне принесли питона привязанного к большому шесту, который два человека несли за оба конца.

Теперь различные воспоминания:

1. Большое количество обедов при луне
2. Поездки в арбе под луной
3. Деревенские ярмарки и фестивали с украшенными коровами и быками
4. Наблюдение за тем как делают пальмовый сахар
5. Подглядывание в танцевальных хижинах
6. Раненый мальчик, которого привели на день Дивали

У меня сохранились два отчётливых воспоминания о травмах; одно это когда я ударился головой об кран, под которым я купался. А второе воспоминание о травме которое я помню это когда металлическая кровать упала на кончики моих пальцев и порезала их. Шрамы от этих травм до сих пор на моём теле, память о событиях тоже присутствует, но воспоминаний о боли нет.

Теперь я могу добавить ещё информации о том времени, которую рассказали мне мои родители. Место это называлось Школа Долины Риши в районе Маданалли, Андхра Прадеш в Индии, где мой отец работал учителем музыки. Девочку звали Рикха, она была дочкой соседской леди, которая работала в школе. Умиротворённым, не таким уж и старым мужчиной, с которым мы столкнулись был Джидду Кришнамурти, а баньяновое дерево на самом деле было знаменитым школьным театром. Лысым человеком в лунги был мистер Раджу, толстой женщиной, которая занималась обеспечением питания была Рамабаи. Вечерняя церемония на холме называлась “Астачал”; англичанином, который сердился был Гордон Пирс, тогдашний директор школы. Каковы же были отличительные особенности этого периода? Во-первых, я вообще не знал ни кто или где я был, ни кто были мои родители. Я не знал что есть нечто называемое рождение или смерть. Я совсем не осознавал тело, потому что я не знал что и когда я ел, или что было больно когда я ранился. Единственные две вещи, которые я очень ясно помню это то что или “Я был” или “Я не был”, состояние знания (“Я есть”) или незнания (“Я не есть”). У меня совсем не было чувства времени, я не знал о состояниях бодрствования, сна без сновидений и сна со сновидениями, или о том что существовали какие-то повседневные дела или цикл утро, день, вечер, ночь. Прежде всего, наиболее выдающейся особенностью этого состояния было полное отсутствие вербализации в форме произносимых слов или языка. Может быть и было пара несвязных слов на маратхи, родном языке моей матери, на английском или телугу, но я совсем не помню их и это с трудом можно назвать осмысленным лингвистическим выражением. Состояния знания (“Я есть”) или незнания (“Я не есть”) были полностью невербальными и они случались спонтанно без какого-либо контроля с моей стороны, вопрос волеизъявления не возникал совсем. Можно также сказать что это были состояния неведения(не-знание) и ведения(знание).

## **Обуславливание**

Отсюда и далее, т.е. приблизительно с четырёх лет до сорока, я вёл жизнь которая полностью скрыла и почти вычеркнула начало. Это была жизнь отлично подготовленного человека, в смысле, соответствовавшего традициям установленным в нашем обществе. На протяжении этих тридцати шести лет и даже по сей день я не встретил ни одного человека который бы сказал мне прямо что всё это со мной было неверно. Никто не сказал мне что я не то что я о себе думаю, ни единый человек не сказал мне о моей истинной природе и даже не заикнулся об этом. Скорее всё было совсем наоборот; меня заставляли верить что я такой-то и такой-то, имею определённое положение в обществе и эту особую роль которую я должен играть. Но я не обвиняю их или кого-либо ещё, это то что есть, все были устроены или приспособлены чтобы быть клиентами для внешнего мира. Очень немногие устремлены в направлении внутренней жизни и только редчайшие из редких осознали внутреннюю основу. Поэтому у вас очень

небольшие шансы пересечься с кем-то живущим, который не только осознал внутреннюю основу, но и сам стал этой “основой”!

В данном контексте, то как я жил в этот тридцатишестилетний период не имеет особого значения. Это была просто одна из банальных историй, которая была у каждого добившегося определённого успеха. В этот период я приобрел несколько полезных вещей, которые оказали мне хорошую службу позже. Во-первых, у меня открылся большой интерес к чтению книг; во-вторых у меня нарабатывались достаточно хорошие навыки в написании и редактировании. Третья вещь, которая пришла ко мне естественным способом и развилась за годы это тонкое чувство наблюдательности.

## **Блуждания**

Я читал и читал много, но в возрасте около сорока лет я пересёкся с книгой под названием “Республика” Платона, которая стала поворотной точкой. Сократовы диалоги запустили механизм и это был мой первый лагерь. Затем я продолжил переходить от лагеря к лагерю, как делают альпинисты на горе Эверест, и поверьте мне, когда я устраивался в лагере, я устраивался основательно, не оставляя ни одного камня не повернутым в этом лагере. Я изучал и читал работы всех этих лагерей во всех деталях; временами я готовил заметки и даже делал наглядные пособия ради моего собственного понимания. Иногда раздобыть определённую книгу было довольно трудно, но всё-таки обычно мне это удавалось. С появлением интернета всё стало гораздо проще и сейчас огромное количество информации может быть раздобыто за считанные минуты, что было весьма трудно в начале моего блуждания по лагерям. Лагерь покинутый однажды не оставлялся навсегда, но всегда продолжалось движение далее, нахождение похожих вещей и гармонии в различных аспектах было очень ценным. Вот список лагерей:

1. Сократ
2. Свами Рамдас
3. Святой Джнянешвара
4. Рамакришна Парамханса
5. Шри Ауробиндо
6. Джидду Кришнамурти
7. Ошо
8. У.Г. Кришнамурти
9. Экхарт Толле
10. Рамана Махарши
11. Шри Ранджит Махарадж
12. Нисаргадатта Махарадж

Я не упомянул множество суб-лагерей, которые приключались в промежутках и были также очень полезными в прохождении моего квеста. Действительно, я снимаю шляпу перед всеми этими великими мастерами, от которых я впитал

многое и которых я всегда буду почитать, мой поклон всем им. То как я попадал в каждый лагерь это история сама по себе, но я хочу рассказать вам одну из них - последнюю, о Шри Нисаргадатта Махарадже.

Это было на первой неделе февраля 2004 года, когда я посетил учебный центр Джидду Кришнамурти, расположенный в Саньядхри, рядом с Пуной в Индии. Копаясь в библиотеке учебного центра я наткнулся на книгу “Я есть То”, основанную на разговорах Шри Нисаргадатта Махараджа. Как только я начал её читать я уже не мог выпустить её из рук, “Это динамит!”, примерно такое чувство у меня было. К тому времени когда я закончил читать эту книгу я знал что вершина горы уже рядом и вероятнее всего это был последний лагерь.

## **Бытие**

Я обнаружил что беседы с Шри Нисаргадатта Махараджем были в высшей степени проникновенны и многие вещи которые обычно были расплывчаты стали совершенно ясными. Это было так, как будто облака растворились и оставили лишь чистое голубое незапятнанное небо. За книгой Мориса Фридмана “Я есть То” последовали ещё девять книг, которые охватили почти все беседы, это следующие книги:

1. Под редакцией Джин Данн: Seeds of Consciousness(Семена Сознания), Prior to Consciousness(Прежде Сознания) и Consciousness and Absolute(Сознание и Абсолют).
2. Под редакцией Роберта Пауэла: The experience of Nothingness(Опыт Ничто), The Nectar of Immortality(Нектар Бессмертия) и The Ultimate Medicine(Величайшее Лекарство).
3. Под редакцией Марии Джори: Beyond Freedom(За гранью Свободы).
4. Электронная книга, созданная Виджай Дешпанде и отредактированная мной: I am Unborn(Я нерождённый).
5. Книга Марка Веста: Gleanings from Nisargadatta(Избранное от Нисаргадатты). Тема “Я есть” проходит красной линией сквозь все эти книги, поэтому на первом этапе я начал собирать все цитаты связанные с “Я есть” и это заняло определённое время. Всего этих цитат было 572, из которых 521 цитата доступна в виде книги: <http://stillnessspeaks.com/images/uploaded/file/iamquotesofnisargadatta.pdf> Значительно позже я раздобыл последние 51 цитату из книги Марка Веста и они были включены, когда я начал подготавливать книгу “Нисаргадатта Гита”. На самом деле сильным толчком для подготовки “Нисаргадатта Гиты” послужило рассеивание сомнений, которые всегда присутствовали в глубине моего сознания. В своей жизни до сих пор я никогда не встречал живого Гуру, поэтому достаточно ли того что я просто читаю или изучаю книги учений всех этих великих людей? Это последнее сомнение ушло, когда я редактировал рукопись книги “Я нерождённый”, где Шри Нисаргадатта Махарадж ответил именно на этот вопрос, заданный одним из посетителей, это было так:

**Посетитель:** Могут ли книги заменить Гуру?



**Махарадж:** *Да, книги могут заменить Гуру. На определённом этапе вы сами становитесь Гуру; затем вы обнаруживаете что в книгах больше нет надобности. Гуру это тот, который знает начало, продолжение и конец своей жизни и понимает ум, на который окружающая среда имеет такое влияние. (стр.89, “Я нерождённый”)*

Этот ответ стал большим облегчением и будет большим облегчением для многих людей, которые никогда в жизни не соприкасались с живым Гуру.

На втором этапе я начал сокращать цитаты, идея заключалась в том чтобы увеличить силу воздействия путём уменьшения количества слов до необходимого минимума, без искажения смысла. Таким образом количество цитат уменьшилось до 231, примерно  $\frac{1}{3}$  от первоначальных 572. В третьей и заключительной фазе были написаны короткие комментарии для каждой цитаты и это стало книгой “Нисаргадатта Гита”. В этой книге только одна глава “Я есть”, она первая и она же последняя. Цель подготовки “Нисаргадатта Гиты” заключалась в том чтобы эту книгу можно было использовать в качестве медитативного средства для фокусировки на “Я есть”, и по возможности, выхода за пределы этого.

Итак, что же такого сделал для меня Шри Нисаргадатта Махарадж, что помогло увидеть всё в ином свете? В общем, жизнь сделала полный оборот; “начало”, которое я описал в прелюдии сделало всё, такое важное, фактом для меня. Я никогда даже и не думал об этом или не чувствовал что там лежит ключ к освобождению всего.

\*\*\*\*\*

**Посвящается Великому Мастеру**

**Шри Нисаргадатта Махараджу**

# Нисаргадатта Гита

## Прадип Апте

---

### Я ЕСТЬ : ГЛАВА ПЕРВАЯ И ПОСЛЕДНЯЯ

*1. “Я есть” появляется первым, это всегда присутствует, всегда доступно, отвергни все мысли кроме “Я есть”, оставайся в этом.*

*Понимание “Я есть”, вашего ощущения “бытия” или просто “присутствия” чрезвычайно важно, так как на этом основывается весь эффект учения. Во-первых, осознаёте ли вы вообще своё “бытие” или тот факт что “вы есть”? Вы должны “быть” до того как что-либо ещё сможет быть, ваше ощущение “присутствия” или чувство “Я есть” действительно основополагающе для всего что следует за этим. Во-вторых, это ощущение “бытия” или чувство “Я есть”, разве это не самое первое событие или то что происходит, перед тем как начнётся любое переживание жизни? Направьте внимание своего ума назад во времени, к моменту когда вы впервые ощутили что “вы есть” или “Я есть”. Это “Я есть” всё ещё здесь с вами, всегда присутствующее, всегда доступное, это была и есть первая мысль, отвергните все остальные мысли, вернитесь туда и оставайтесь в этом. Постарайтесь понять и*

уловить эту “бытийность” или “Я естьность” которая изначально присуща вам. Чем более точно и ясно вы сделаете это, тем быстрее будет ваш прогресс.

## *2. Просто твёрдо стойте на месте и зафиксируйте себя в “Я есть”, отклоняйте всё что не связано с “Я есть”.*

Обретя всестороннее понимание “Я есть”, следующее что нужно сделать это оставаться в этом, утвердиться в вашем ощущении “бытия” и вообще не отклоняться от этого. В тот самый момент когда вы начинаете думать о чём-либо ещё, можете быть уверены что это были “добавки” к основному “Я есть” и оно потеряло свою чистоту. Отклоняйте всё что является “Я есть плюс...” и так далее, потому что всё остальное это примеси не имеющие отношения к “Я есть”.

## *3. Последовательно и настойчиво отделяйте “Я есть” от “то” или “это”, просто сохраняйте в уме чувство “Я есть”.*

Всё это не так просто как это звучит, это тяжёлая работа, ваша последовательность и настойчивость это ключи к вашему успеху. Отделяйте “Я есть” от “Я есть это” или “Я есть то” или “Я есть такой-то и такой-то”, все эти добавки были взгромождены на вас другими и обществом. Все эти придатки к “Я есть” могут иметь некоторое значение в вашей повседневной жизни, но если ваша цель или искомое в вечном, тогда это препятствия. Вы должны отделять их от “Я есть” и просто сохранять в уме ваше чувство “присутствия” или чувство “Я есть”.

*4. Только “Я есть” несомненно, оно  
безличностное, все знания берут начало в  
этом, это корень, придерживайтесь этого  
и отпустите всё остальное.*

*Начиная с того дня когда вы узнали что “вы есть” и до сих пор вы  
всё ещё знаете что “вы есть”. Все дополнения приходят и уходят.  
Они преходящи, но основополагающее “Я есть” остаётся  
неизменным и единственно несомненным. Это “Я есть”  
безличностное, оно общее для всех и бессловесное, в тот момент  
когда вы узнали что “вы есть” вы не знали никаких слов или языка,  
это пришло позже. Основываясь на невербальном “Я есть” вы  
смогли позже сказать словами “Я есть”, на том языке которому вас  
научили. Из этого маленького, крошечного “Я есть” дальнейшие  
знания, как на дрожжах, выросли до гигантских пропорций. Таким  
образом, всё знание берёт начало из “Я есть”, оно абсолютно  
фундаментально, основа, начало, корень всего. Вы должны  
придерживаться этого “Я есть” и отпустить всё остальное.*

*5. Вы не сомневаетесь в “Я есть”, это  
тотальность бытия, помните “Я есть” и  
этого достаточно чтобы исцелить ваш  
ум и вывести вас за пределы.*

*Вы абсолютно точно убеждены что “вы есть”, только потом всё  
остальное! Не до этого. Так как “Я есть” лежит в основе всего и  
является общим для всех, не составляет ли оно всю тотальность  
бытия? Отбросьте всё, вернитесь в это ощущение “присутствия”  
или “бытия” во всей его чистоте, и это исцелит ваш ум.*

*Использование слова “исцелит” очень важно, так как это ясно  
показывает что ум или всё что было нагружено поверх “Я есть” в*

*конце концов есть боль, болезнь которая нуждается в лечении. Также присутствует и намёк на нечто что за пределами “Я есть”.*

***6. “Я есть” есть, оно всегда свежее, всё остальное это умозаключения, когда “Я есть” уходит, всё что остаётся это Абсолют.***

*Это ощущение “бытия” всегда здесь, всегда свежее, оно не покидает вас, оно всегда доступно. На каком бы этапе своей жизни вы не находились оно неизменно неотделимо от вас.*

*Обстоятельства, отношения, люди, идеи и так далее, всё остальное это умозаключения и всё это изменяется, но “Я есть” было и остаётся на протяжении всего этого волнения. И что же происходит, когда “Я есть” уходит? Что остаётся? Теперь намёк более явный на нечто что находится за пределами “Я есть”, Абсолют.*

***7. Уделяйте всё своё внимание “Я есть”, которое является вневременным присутствием, “Я есть” распространяется на всех, всё время возвращайтесь в это.***

*Используйте свою память чтобы вернуться во времени к тому этапу своей жизни, когда вы только узнали что “вы есть” без слов. Было ли у вас тогда чувство времени? Знали ли вы тогда кто вы такой или кто такие ваши родители? Знали ли вы где вы находитесь, географически? Вы не знали ничего и этого, это было вневременное присутствие, вы конечно знали пространство*

*которое пришло вместе с “Я есть”, но не время, и это  
вневременное присутствие распространяется на всех.  
Возвращайтесь к этому вневременному и бессловесному “Я есть”  
снова и снова.*

**8. Опирайтесь на “Я есть” и идите за  
пределы этого, без “Я есть” вы спокойны и  
счастливы.**

*Прямо сейчас у вас есть это “Я есть”, опирайтесь на это, это  
означает лишь что вы должны идти за пределы, ничего больше.  
Что это “Я есть” дало вам кроме страданий и конфликтов? Это  
появилось, это отождествилось с телом и вы стали отдельной  
личностью, а теперь идите обратно, вернитесь к “Я есть”,  
превзойдите это и будьте спокойными и счастливыми.*

**9. Держитесь за “Я есть”, исключая всё  
остальное, “Я есть” в движении создаёт  
мир, “Я есть” в покое становится  
Абсолютом.**

*Оставьте всё в стороне и просто ухватитесь за “Я есть”. Просто  
наблюдайте его силу, его волнения и его движения создают мир с  
которым появляются все потрясения и страдания. Вернитесь в “Я  
есть” и пускай “Я есть” пребывает в “Я есть”. Затем оно  
успокаивается и исчезает, и тогда приходит покой, так как теперь  
есть лишь Абсолют.*

*10. Бессмертие это свобода от чувства “Я есть”, чтобы обрести эту свободу оставайтесь в ощущении “Я есть”, это просто, это примитивно, но это работает!*

*Чувство “Я есть” дремлет при рождении, оно спонтанно проявляется в возрасте около трёх лет. Это сущность пяти элементов составляющих тело или пищевое тело. Тело это ограничение и покуда “Я есть” отождествляет себя с телом, нет шансов на обретение свободы и смерть неизбежна. Вечность или бессмертие возможны только когда вы свободны от “Я есть”. Чтобы эта свобода случилась вы должны быть после “Я есть”, понять это, пребывать в этом и превзойти это. Если принимать во внимание огромное количество доступной духовной литературы, то понимание, пребывание и выход за пределы “Я есть” может показаться слишком простой и примитивной “Садханой” или практикой, и тем не менее это работает!*

*11. “Я есть” возникает спонтанно в вашем Истинном состоянии, оно бессловесно и может быть использовано для выхода за пределы.*

*Это ощущение бытия пришло к вам без вашей воли; оно пришло само по себе и когда оно пришло ни о каких словах не было и речи. Хотя оно и бессловесно, но если вы внимательно понаблюдаете, это ощущение “Я есть” можно уловить и затем оно может служить средством для выхода за пределы, к вашему Истинному состоянию.*



**12. “Я есть” привело вас, “Я есть” уведёт вас, “Я есть” это дверь, оставайтесь в ней! Она открыта!**

*Чувство “Я есть” очень точно определено как порт прибытия или дверной проём через который вы пришли в этот мир и следовательно, также это определено как выход вне. И нет другого выхода! Оставайтесь в этом и вы увидите что эта дверь всегда открыта, она никогда не была закрыта. Пока вы не вернётесь и не останетесь в “Я есть” в течение достаточно долгого времени вы не узнаете этот факт.*

**13. Вы должны быть здесь прежде чем вы сможете сказать “Я есть”, “Я есть” это корень всего проявления.**

*Определённо присутствовала основа на которой появилось это знание “Я есть”, это было бессловесное ощущение. И только когда вы выучили язык вы смогли сказать “Я есть”. Вместе с бессловесным “Я есть” также пришли пространство и мир, таким образом “Я есть” это корень всего что вы воспринимаете.*

**14. “Я есть” это постоянное связующее звено в последовательности событий именуемых жизнью, будьте только в этом связующем звене “Я есть” и идите за его пределы.**

*Зачатие, рождение и младенчество, это начало вашего бытия, когда “Я есть” пребывает в дремлющем состоянии. Затем в возрасте примерно трёх лет спонтанно возникает невербальное ощущение “Я есть”. На этом основании знания “Я есть” построена большая структура слов, идей и концепций, и очень скоро это уже “Я есть такой-то и такой-то” и так далее. Чистое “Я есть” загрязнено и всё это накапливается прямо с детства и до старости, но “Я есть” лежит в основе всей последовательности событий, и это всегда было там. “Я есть” это неразрушимое связующее звено всей вашей жизни, поэтому возвратитесь в это, пребывайте там и попробуйте выйти за пределы этого, там простирается ваше Истинное бытие.*

***15. “Я есть” это совокупность всего что вы воспринимаете, оно заключено во временных рамках, “Я есть” само по себе это иллюзия, вы не “Я есть” вы до этого.***

*Так как “Я есть” это постоянное связующее звено всех событий вашей жизни, совершенно очевидно что оно формирует сумму всего вашего восприятия. Это сама основа вашего восприятия, нет “Я есть” нет восприятия. Это “Я есть” является иллюзией, потому что подобно сновидению это спонтанно возникло в вас и однажды это исчезнет. Всё что возникает и исчезает не может быть истинным и так как вы свидетель этого, вы стоите в стороне. Вы не “Я есть”, но предшествуете этому.*

***16. “Я есть” ваш величайший враг и величайший друг, враг когда привязывает***

*вас к иллюзии тела, друг когда выводит вас из иллюзии тела.*

*Когда ощущение или чувство “Я есть” возникает в вас оно одурачивает вас идеей что вы есть тело, и потом что вы такой-то и такой-то. Это со временем укрепляет иллюзию всё больше и таким образом начинает все потрясения и страдания, в этом смысле это ваш враг. Но теперь Гуру говорит вам вернуться в “Я есть”, понять это, остаться в этом, подружиться с этим или хотя-бы сделать это своим проводником, Богом или Гуру. Делая так “Я есть” поможет вам разрушить иллюзию и это само собой приведёт вас к источнику.*

*17. Начало и конец знания это “Я есть”, будьте внимательны к “Я есть”, как только вы поймёте это, вы будете отдельны от этого.*

*Каким бы ни был объём знаний, они начинаются с первичного знания или концепции “Я есть”. “Я есть” одно, затем добавляется второе, третье, четвёртое и так далее, так выстраивается структурный лабиринт знаний. Вы должны вернуться, пройти лабиринт в обратном направлении и если вы будете делать это правильно, вы закончите в “Я есть”. Отдайте этому “Я есть” всё своё внимание, постепенно вы должны обрести понимание этого со всеми вытекающими последствиями. Чем яснее ваше понимание “Я есть”, тем более отчётливо вы отделяетесь от этого.*

*18. Вы должны медитировать на “Я есть” не держась за тело-ум, “Я есть” это первое*

*заблуждение, пребывайте в этом и вы выйдете за пределы этого.*

*Обратите всё своё внимание на “Я есть”, медитируйте на это; пробуйте делать это полностью отстраняясь от тела-ума. Сначала тело-ум будет сопротивляться этому пребыванию в “Я есть”, но с практикой они автоматически перестанут мешать. Помните, это “Я есть” одурачило вас, заставив поверить в нереальное, поэтому вы можете назвать это первым заблуждением. Вы постоянно должны следовать этому “Я есть”, только тогда вы сможете выйти за пределы этого; в противном случае оно будет продолжать играть с вами игры.*

*19. Ваш Гуру, ваш Бог, это “Я есть”, с его появлением возникла двойственность и вся деятельность, оставайтесь в “Я есть”, вы до того как возникло “Я есть”.*

*Процесс восприятия и вся деятельность основывается на двойственности: субъект и объект, наблюдатель и наблюдаемое, делатель и сделанное. Только после появления “Я есть” и началась вся двойственность и деятельность, а не до этого, в корне находится “Я есть”, которое даёт начало всему. Отследите “Я есть” и оставайтесь в этом, только тогда вы осознаете что вы до того как появилось “Я есть”.*

*20. Концепция “Я есть” это последний форпост иллюзии, удерживайте её,*

**утвердитесь в “Я есть”, тогда вы больше не личность.**

*При выезде из страны, на границе, есть контрольно-пропускные пункты и затем идёт “ничейная” земля, пока не начнётся контрольно-пропускной пункт другой страны. Подобно этому, при выезде из страны иллюзии есть последний и единственный форпост “Я есть”, другого выхода нет. Оставайтесь на этом форпосте, стабилизируйтесь в “Я есть”, и когда вы сделаете так, вы больше не личность.*

**21. Ничего не делая вы имеете знание “Я есть”, оно пришло спонтанно и без вашей воли, оставайтесь в этом и опустите топор на “Я есть”.**

*Увидьте всю красоту этого, это знание “Я есть” проявилось в вас без какого-либо усилия с вашей стороны; оно пришло само собой без вашей на то воли. Это “Я есть” также и уйдёт само собой не спросив вас и не сказав вам об этом, но перед тем как это произойдёт, стабилизируйтесь в “Я есть” и ликвидируйте это, и тогда смерть перестанет существовать для вас.*

**22. “Я есть” это ваш единственный капитал, это единственный инструмент чтобы решить загадку жизни, “Я есть” во всём и движение неотделимо от этого.**

*Вы может быть заработали кучу денег, вы может быть создали империю, но всё это не имеет никакой ценности в сравнении с ценностью “Я есть”. Фактически, “Я есть” это единственный капитал и единственный инструмент который есть у вас для того чтобы решить эту головоломку жизни, которая временами полностью сбивает вас с толку и делает несчастными. Знание “Я есть” присутствует во всём и движение неотделимо от этого; вид деятельности или выражения зависит от комбинации пяти элементов и трёх качеств.*

***23. Просто будьте “Я есть”, просто будьте, “Я есть” возникло в вашем однородном состоянии, тот кто свободен от “Я есть” - освобождён, вы есть до “Я есть”.***

*Вы абсолютно свободны, однородны и бесформенны, в этом состоянии возникает “Я есть” и затем оно одурачивает вас, заставляя поверить что вы тело-ум. Для того чтобы вернуться в ваше Истинное состояние вы должны пребывать в “Я есть”, просто быть, и всё; кроме того “Я есть” наиболее близко к вашему Истинному состоянию, поэтому просто оставайтесь в этом. Пребывайте в “Я есть” с пониманием что вы не являетесь “Я есть”, но вы есть до этого.*

***24. Почитайте постоянно пребывающее в вас “Я есть”, это “Я есть” родилось, и это “Я есть” умрёт, вы не это “Я есть”.***

*Этот постоянно пребывающий принцип “Я есть”, который возник в вашем Истинном бытии это то что было рождено и то что умрёт. Вы не являетесь “Я есть”, но для того чтобы понять и выйти за пределы “Я есть”, вы должны почитать, исповедывать это, пребывать в этом постоянно и тогда это соблаговолит отпустить вас из своих когтей.*

***25. Оставайтесь сфокусированными на “Я есть” до тех пор пока это не уйдёт в забвение, и тогда есть вечное, есть Абсолют, есть Парабрахман.***

*Оставайтесь в стороне от всего, не позволяйте ничему больше занимать ваш ум, с полной серьёзностью оставайтесь изо всех сил сфокусированными на “Я есть”. Не прекращайте фокусироваться или медитировать на “Я есть” до тех пор пока это не уйдёт в забвение. Если ваши усилия будут достаточно серьёзны и искренни то “Я есть” будет вынужденно уйти, потому что такова его судьба. И затем, то что останется это ваше Истинное бытие или Истинное Я, можете называть это Вечность, Абсолют или “Парабрахман”.*

***26. Знание “Я есть” это причина рождения, исследуйте это и в конце концов вы утвердитесь в Абсолютном Парабрахмане.***

*Знание “Я есть” это творец всего, оно любит утверждать себя снова снова, это чистая любовь своего собственного существования. Это было присуще вашим родителям и их*

*родителям и так далее. Это “Я есть” в ваших родителях притянулось само к себе, что привело к вашему рождению и появлению “Я есть”. “Я есть” это причина рождения избыливающая в природе и увековечивающая себя во всём. Исследуйте или попытайтесь узнать как “Я есть” пришло в вас и это не только приведёт вас, но и утвердит вас в Абсолюте.*

## ***27. Всё знание, включая “Я есть” бесформенно, отбросьте “Я есть” и оставайтесь в покое.***

*Корень всего знания это “Я есть”, это отправная точка и оно бесформенное, следовательно все знания бесформенны. Всё время пытайтесь вернуться к этому знанию “Я есть”, ухватить это и отбросить это. “Я есть” изворотливо и будет сопротивляться вашим усилиям, но не переставайте и утвердитесь в тишине и спокойствии, которое воцаряется когда оно уходит.*

## ***28. До рождения где было “Я есть”? Не загрязняйте “Я есть” идеей тела, Я как Абсолют не “Я есть”.***

*Чем вы были перед тем как родились? Где было “Я есть”? Вы были “Ничто” и не было никакого “Я есть”. В этом Ничто вас, возникло “Я есть” и оно было загрязнено идеей тела. Теперь, через различение вам нужно предпринять процедуру очищения, освободить “Я есть” от идеи тела, пребывать в этом и выйти за пределы этого, потому что вы как Абсолют не являетесь “Я есть”.*



*29. В отсутствии “Я есть” нет необходимости ни в чём, “Я есть” уйдёт с телом, то что останется это Абсолют.*

*Были ли у вас какие-либо требования или запросы до того как появилось “Я есть”? Никаких, все запросы начались с возникновением “Я есть”. Что такое это “Я есть”? Это ничто иное как сущность пяти элементов которые составляют тело. “Я есть” зависит от тела, оно такое же переходящее как и тело и уйдёт вместе с ним, поэтому ничто из этого не истинно. Что же останется? Только Абсолют.*

*30. У вас должна быть убеждённость не только в “Я есть”, но также и в том что вы свободны от “Я есть”.*

*Вы можете ясно представить себе два шага в процессе само-исследования, первый это понимание знания “Я есть” и пребывание в этом. Вы должны обнаружить твёрдую убеждённость в том что “вы есть” и оставаться в этом. Что же произойдёт потом? По мере вашего пребывания в “Я есть” вторым шагом станет осознание того что вы отделены от “Я есть”, вы свободны от этого! Вы не “Я есть”, но наблюдатель этого. Пребывание в “Я есть” и выход за пределы этого это ключ ко всей “Садхане” (практике).*

*31. Помните только знание “Я есть” и откажитесь от всего остального,*

*оставаясь в “Я есть” вы осознаете что оно нереально.*

*Что бы ни было добавлено к основному и фундаментальному знанию “Я есть”, это только разрушило чистоту “Я есть”. Оставьте в стороне всё добавленное, помните только “Я есть” в его чистоте. Вы должны действительно следовать за этим и для этого вы должны находиться в этом, обитать в этом всё время. В процессе вы осознаете что “Я есть” зависимо и подвержено разрушению и следовательно нереально, так как реальное независимо и неразруσιμο.*

**32. Поймите что знание “Я есть” проявилось в вас и всё есть проявления этого, в этом понимании вы осознаете что вы не “Я есть”.**

*Пришло ли знание “Я есть” к вам по вашей воле? В чём было волеизъявление? Оглядываясь назад не похоже что это было так. Был момент когда вы узнали что “вы есть” и с тех пор чувство “Я есть” начало укрепляться. “Я такой-то и такой-то” укоренилось в вас и остальная деятельность вашей жизни последовала за этим. Основываясь на этом, разве не убедительно что именно “Я есть” создало ваш мир и никак иначе? Это “Я есть” проявилось в вас, а вы стоите в стороне от этого, просто как свидетель вообще без какого-либо вмешательства в любую деятельность этого.*

**33. Когда концепция “Я есть” уйдёт, не останется воспоминаний что “Я был” или**

***“У меня были” эти опыты, сама память будет стёрта.***

*Знание “Я есть” это само зерно памяти и всех её информационных функций, это формирует основу ума. Это работает до утомления и следовательно есть сон, иначе бы мы умерли если бы не спали. Но сон это не конечный уход “Я есть” это просто временное бездействие и после сна это освежается и снова начинает активность, поддерживая последовательность. Неудивительно, что если когда вы спите громко произнесут ваше имя, вы проснётесь и скажете “это я”! Физическая смерть это полный уход “Я есть” и ничего не остаётся. Для “Реализованного”, кто вышел за пределы “Я есть”, память и “Я есть” всё ещё доступны, он может пользоваться ими или нет, они больше не “проживают” в нём. Только “Реализованный” может понять это состояние.*

***34. С приходом первичной концепции “Я есть” время начинается, с уходом её время заканчивается; вы Абсолют не являетесь первичной концепцией “Я есть”.***

*“Я есть” это пусковой механизм, инициатор, самое начало всего, включая время. Фактически, все измерения начинаются с “Я есть” и все измерения, включая время, заканчиваются с его уходом. Это первичная концепция на которой построено всё здание всех остальных концепций. Знание “Я есть” и пространство возникли спонтанно и одновременно в вас, Абсолюте, который стоит в стороне.*

*35. Когда вы знаете и “Я есть” и “Я не есть”, тогда вы Абсолют, который вышел за пределы и знания и не-знания.*

*По мере вашего пребывания в “Я есть” в течение долгого времени вы должны также осознать состояние “Я не есть” или будут состояния “знания” и “не-знания”. Оба этих состояния являются состояниями сознания в его чистоте; они есть самое начало дуальности. Само появление концепции “Я есть” подразумевает присутствие скрытой в ней концепции “Я не есть” или “знание” также включает в себе и “не-знание”, это противоположности, они всегда в паре и всегда вместе, их невозможно разделить. Но вы Абсолют, который за пределами обеих концепций; вы свидетель обеих этих состояний, они возникают в вас, они никогда не имели отношения к вам и являются иллюзорными.*

*36. Возникновение и исчезновение, рождение и смерть, это качества “Я есть”, они не имеют отношения к вам, Абсолюту.*

*Приход, возникновение или рождение, уход, исчезновение или смерть это качества “Я есть”, сознания или бытийности, которое имеет лишь видимость возникновения в вашей Истинной природе. Вы есть Абсолют и никакое из этих качеств не имеет отношения к вам, фактически они никогда и не происходили, но только казались происходящими.*

*37. “Я есть” или бытийность возникли из ниоткуда, личности не существует,*

**знание “Я есть” - не личность - должно вернуться в свой источник.**

*Очень сложно сформулировать какое-либо описание или подобрать слова для состояния предшествующего “Я есть” или бытийности. Обычно используются такие слова: ничто, пустотность, наполненность, пустота, вечность, тотальность или даже Абсолют или “Парабрахман”. Какое бы ни было слово, “Я есть” кажется возникающим в этом и это иногда называется его источником. Личность появляется на картинке гораздо позже и по мере вашего возвращения остаётся именно чистое “Я есть” или бытийность, таким образом именно это знание “Я есть” должно вернуться в свой источник. Ни о какой несуществующей личности вопрос вообще не стоит.*

**38. По мере медитации на “Я есть”, оно постепенно погружается в свой источник и исчезает, и тогда вы Абсолют.**

*Вы должны быть полностью сфокусированы на “Я есть”. Постоянно, без перерывов, продолжайте медитировать на это. Когда объект остаётся в фокусе в течение длительного периода, есть хороший шанс что он исчезнет, это должно произойти так как это противоположность этого. Из “бытия” в “не-бытие” из “Я есть” в “Я не есть”, когда это происходит ничего больше не остаётся, и тогда вы Абсолют, тихий, спокойный, без какого бы то ни было движения или переживания.*

**39. Продолжайте знать “Я есть” без слов, вы должны быть этим, не отклоняйтесь**

*от этого даже на мгновение, и тогда это исчезнет.*

*Знание “Я есть”, в которое вы должны вернуться, это самое первое что возникло в вас и вы узнали что “вы есть”. В этот момент вы не знали ничего ни о словах ни о языке, это ощущение бытия было невербальным. Вы будете должны направить своё внимание на то чтобы снова ухватить это состояние, вы должны жить в этом состоянии, как это было в период с момента возникновения “Я есть” до тех пор пока вас не научили общаться вербально, используя слова. Вернитесь в это состояние и не отклоняйтесь от него даже на мгновение, только тогда вы поймёте это и тогда это исчезнет!*

*40. С уходом первичного переживания “Я есть” все переживания исчезнут и останется только Абсолют.*

*Возникновение ощущения бытия или невербального чувства “Я есть” было вашим первым или первичным переживанием. Без этого первичного переживания никакие другие переживания бы не последовали, вы должны “быть” до того как что-либо ещё может быть. Но по мере того как ваше пребывание в “Я есть” становится прочным в результате вашей “Садханы”(практики), приходит уровень когда “Я есть” уходит и с этим исчезают все переживания или память, оставляя вас в вашем Истинном Абсолютном состоянии.*

*41. В вашем истинном состоянии возник этот тонкий принцип “Я есть”, который*

*стал причиной всех бед. Нет “Я есть” и вопрос о каких-то бедах не возникает.*

*Этот тонкий принцип “Я есть”, который тоньше чем ум, возник в вашем истинном состоянии. После возникновения это пребывало в чистом состоянии некоторое время, а затем началось нагромождение слов, языка и концепций. Теперь уже “Я есть” стало вербальным и отождествлённым с телом, вы стали “таким-то и таким-то”, живущим в этом мире как личность. Ваш ум развился и превратился в мастерскую всяческих бед, но коренной причиной этого было “Я есть”. Теперь вы вернулись в это “Я есть”, первичный поставщик всяческих бед, вы медитируете на это, осознаёте ложность этого и это исчезает. И вот вы вышли за пределы “Я есть”, о каких же бедах теперь может вообще идти речь?*

***42. Чем бы вы не пытались стать это не вы, вы есть то, что ещё до того как слова “Я есть” были сказаны.***

*Просто взгляните на эту погоню в которую вы вовлеклись или были вовлечены обусловленностями общества: “Я такой-то и такой-то”, “Я должен стать этим” или “Я должен стать тем” - амбиции, статус, имя, слава и мало ли ещё что! Это довольно таки противоестественно: вы пытаетесь стать тем чем вы не являетесь. Ещё даже до того как вы сможете сказать или почувствовать “Я есть”, вы есть! Это чувство “Я есть” возникло в вашем Истинном состоянии и оно зависимо, преходяще и ложно. Отождествление “Я есть” с телом полностью сбило вас с толку и теперь вы в ловушке. Поймите всё это и выбирайтесь из этого.*

**43. “Я есть” это коренная тенденция и она возникла из сферы пяти элементов и трёх качеств, которые нереальны.**

*“Я есть” это сущность пяти элементов и трёх качеств, которые составляют тело и ум и все они нереальны. Почему они нереальны? Потому что они взаимозависимы и постоянно изменяются, а реальное независимо и никогда не изменяется. Это основное знание “Я есть” стало вашей коренной тенденцией, которая сбила вас с толку заставив поверить что вы личность с телом, которая родилась в этот мир и однажды умрёт. Эта коренная тенденция настолько глубоко укоренилась в вас что очень трудно перестать в это верить.*

**44. Пребывайте в знании “Я есть” без отождествления с телом. Как вы функционировали до появления чувства “Я есть”?**

*Чтобы понять это вы должны снова вернуться назад, примените свой ум и просто постарайтесь вспомнить тот момент когда у вас возникло знание что “вы есть”. Это произошло в возрасте около трёх лет, но до тех пор вы прекрасно функционировали без всяких проблем от зачатия до возникновения “Я есть”. А что насчёт того что было до зачатия? Вы когда-нибудь думали об этом? У вас не было никаких требований, даже после появления “Я есть” в этом возникающем невербальном состоянии не было никаких проблем. На протяжении этого периода бессловесного “Я есть” вы вообще не осознавали тело, вот куда вы должны вернуться и пребывать там.*



## *45. Состояние бытия, которое является бессловесным откровением “Я есть”, общее для всех, изменения начинаются только с течением мысли.*

*Этот этап, когда откровение “Я есть” только появилось и было бессловесным, является общим для всех. Каждый прошел через этот период, невербальное состояние, просто знание что “вы есть” или “Я есть”. На этом этапе существовала только одна противоположность “вы не есть” или “Я не есть”. Ваши перемещения из “Я есть” в “Я не есть” и наоборот случались спонтанно и без какого-либо волеизъявления. Изменения начались как только вы выучили слова или язык и очень скоро концепции вышли на первый план, ваша вербальная жизнь или течение мысли началось. Вместе с этим пришли три состояния бытия - бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон без сновидений и вы поверили что вы личность с телом и умом, функционирующая в этом мире. А теперь вы встретили Гуру и он говорит вам заново открыть это давно утерянное бессловесное, возникающее “Я есть”. Это всё ещё здесь и вы должны снова привнести в это жизнь - это “Садхана”(практика).*

## *46. Вера в “Я есть” как в тело, как в личность это причина всех страхов, в отсутствие “Я есть” кто и чего боится?*

*Вера что “Я такой-то и такой-то” с умом и телом, личность живущая в этом мире и обществе, является причиной всех страхов. Есть много разнообразных страхов, страх смерти, страх потери богатства, страх потери родных и близких; также страх болезни, страх заработать дурную славу и множество других, которые происходят и изменяются от момента к моменту. Но для того кто*

осознал что “Я есть” само по себе фальшиво и учитывая то что все страхи базируются на “Я есть” - больше нет никакого страха. Это же очевидно, если нет никакой отдельной личности то кто и чего боится?

*47. Пробуйте утвердиться в первичной концепции “Я есть” для того чтобы лишиться её и быть свободным от всех других концепций, в понимании нереальности “Я есть” вы полностью свободны.*

*Вы в смятении, вы в отчаянии, вы испуганы, и вы расстроены всей этой суматохой, которую вы видите вокруг. Вы ищете освобождения от всего этого. Вы встречаете Гуру в форме либо человека, либо его слов напечатанных в книге и он объясняет вам всё о “Я есть” и вовлечениях “Я есть”. Как только он сделал это, теперь ваш черёд делать то что он сказал. Опуститесь в первичную концепцию “Я есть”, пребывайте в этом, поймите нереальность этого и будьте абсолютно свободны. Всегда помните что всё что говорит Гуру основано на его опыте, а не на чужих словах.*

*48. Сидя в тишине, будучи единым со знанием “Я есть”, вы потеряете всякую озабоченность миром, затем и “Я есть” тоже уйдёт, оставив вас как Абсолют.*

*Вы так сильно отделились от первичного “Я есть”, что вам кажется почти нереальным выбраться из концептуальных джунглей в которых вы застряли. Большинство из нас так сильно запутаны в этом мире что даже нет времени и подумать обо всём этом. Только те кто чувствительны и наблюдательны или столкнулись с критической ситуацией в жизни, осознают тщетность всего этого. Так начинается поиск вашей истинной идентичности и смысла жизни. Совет Гуру очень прост: сперва вы должны понять “Я есть” как первичную концепцию и корень всех проблем. Затем вы должны сесть в тишине и стать единым со знанием “Я есть”. Делая это вы потеряете всю озабоченность миром. Затем, спонтанно, если вы были серьёзны и искренни в следовании совету, “Я есть” будет уходить, оставляя вас как Абсолют.*

***49. Отодвиньте всё в сторону, утвердитесь в “Я есть”. Продолжая эту практику, в процессе вы выйдете за пределы “Я есть”.***

*Просто отбросьте всё что не связано с “Я есть”, прочно обоснуйтесь в этом. Снова и снова, постоянно и неустанно вы должны продолжать практику укрепления в “Я есть”. Тогда, в какой-то момент, когда Бог “Я есть” будет благосклонен к вам, он отпустит свою мёртвую хватку и вы выйдете за пределы этого и станете Абсолютом.*

***50. Самый центр этого сознания это свойство “Я есть”, там нет никакой личности или индивидуальности,***

*пребывайте там и выйдете за пределы этого.*

*Чувство что “вы есть” или “Я есть” это самое ядро сознания и это общее для всех. Это там, в ядре, в его абсолютной чистоте без всяких придатков и добавлений, и в этом состоянии нет никаких вопросов ни о какой личности или индивидуальности. Все ваши усилия должны быть направлены на вхождение в это чистое состояние “Я есть” и пребывание только в этом. Если вы делаете это с большой искренностью и серьёзностью то однажды вы обязательно выйдете за пределы “Я есть”. Поэтому поймите важность искреннего “бытия”.*

*51. Почитайте знание “Я есть” как Бога, как своего Гуру, есть откровение “Я есть”, есть поток мысли, оставайтесь в “Я есть” и осознайте что вы ни то ни другое.*

*Вы должны не только понимать “Я есть”, но также осознать чрезвычайную важность этого. Всё создано “Я есть”, почитайте это как Бога. Это единственный способ выхода для вас, относитесь к этому как к вашему проводнику или Гуру. Сначала, есть ли у вас что-то в отсутствие слов, кроме знания “Я есть”? Позже приходит вербальное “Я есть”, ваше собрание концепций, и так начинается течение мысли. Теперь разверните поток мысли, придите к вербальному “Я есть”, проходите мимо этого и утвердитесь в невербальном “Я есть”. В процессе вы осознаете что вы не являетесь ничем из этого.*

*52. В настоящее время вы поддерживаете память “Я есть”, вы не являетесь этим “Я*

*есть”, вы Абсолют, предшествующий “Я  
есть”.*

*Для сохранения последовательности вашей жизни как индивидуальности вы должны поддерживать память “Я есть” и именно это вы и делаете, хотя вы можете и не осознавать этого. А теперь Гуру указал вам на это, идите в “Я есть” и увидите как оно дурачит вас, заставляя поверить в что-то чем вы не являетесь! Вы не “Я есть”, но гораздо раньше этого - Абсолют! Что-то, чем вы всегда были и всегда будете, это просто ускользает от вашего ума. Осознайте Истинное Бытие и забудьте обо всём остальном.*

**53. Вы чувствуете “Я есть” благодаря пяти элементам и трём качествам, когда они уйдут, уйдёт “Я есть”, но вы по-прежнему здесь.**

*Это чувство что “вы есть” или “Я есть” связано с телом-умом, которые состоят из пяти элементов и трёх качеств. Тело брэнно, вместе с элементами и качествами, и хотя вы можете видеть всё это, “Я есть”, элементы и качества взаимозависимы и подвержены разрушению. Исходя из этого, как же всё это может быть реальным? Истина или реальное не зависят ни от чего и не подвержены разрушению и это то чем вы являетесь. Тело, элементы и качества могут приходить и уходить но вы здесь навсегда, потому что вы не являетесь ничем из этого.*

**54. Продолжайте фокусироваться на “Я есть” пока вы не станете свидетелем**

*этого, тогда вы стоите в стороне, вы достигли высшего.*

*До того момента или пока вы верите что вы тело-ум, вы должны продолжать медитацию. В процессе медитации просто сохраняйте фокусировку на бессловесном “Я есть”. По мере того как ваша “Садхана”(практика) станет зрелой, вы должны будете стать свидетелем “Я есть”. В тот момент когда это произойдёт вы отстранитесь от “Я есть” и это самое высокое состояние которого вы можете достичь.*

*55. Это знание “Я есть” пришло из состояния предшествующего ему и теперь оно является причиной всех страданий, до того как возникло “Я есть” вы были счастливы, так идите же обратно.*

*Если вы достаточно чуткий и наблюдательный вы сможете очень ясно различить что это знание “Я есть” возникло в состоянии предшествующем ему. Это ощущение “бытия”, знание что “вы есть” или “Я есть” просто спонтанно возникло и стало причиной всех страданий. Вы переживали состояния такие как период от зачатия до возникновения “Я есть”, или глубокий сон, когда “Я есть” дремало или было в состоянии бездействия. Были ли страдания или беспокойства в любом из этих состояний? Гуру прояснил всё это для вас и теперь говорит вам идти обратно и пребывать в “Я есть”, навсегда выйти за пределы этого и быть счастливыми.*

*56. Оставаясь в “Я есть” вы осознаете что всё остальное бесполезно, и тогда вы Парабрахман, Абсолют.*

*Понимание “Я есть” и пребывание в этом это единственная “Садхана”(практика) которая должна быть сделана. Когда ваша “Садхана” станет зрелой, вы станете свидетелем “Я есть” и сможете очень ясно увидеть что оно фальшиво. В процессе вы также увидите что всё остальное возникло из “Я есть” и таким образом всё основано на лжи, поэтому оно автоматически становится бесполезным. Вы есть, или всегда были Парабрахман или Абсолют. Разве может что-либо быть полезным для бесформенного бытия?*

*57. Тот кто пребывает в первооснове посредством которой он знает “Я есть”, знает всё и не нуждается ни в чём.*

*Тот, кто вышел за пределы “Я есть” - Абсолют, он знает что знание “Я есть”, которое просто спонтанно возникло в нём, абсолютно фальшиво и также спонтанно исчезнет. Он очень хорошо знает корень или семя, следовательно он знает всё. Тот, кто пребывает в Истинной Сути не нуждается ни в чём, он превыше всех нужд и требований.*

*58. Просто сидите и знайте что “вы есть”, “Я есть” без слов, ничего больше не нужно делать; вскоре вы достигнете вашего естественного состояния Абсолюта.*

*От “Садханы”(практики) никуда не деться, вы действительно должны следовать за этим знанием “Я есть”. В смысле, физически ничего делать не нужно. Нужны ли вам были усилия чтобы узнать что “вы есть”? Это самоочевидно. Единственное что нужно это просто сесть в тишине и вернуться в “Я есть” без слов. Если это сделано искренне и правильно - с полным пониманием “Я есть” и всех его возлечений - тогда прибытие в ваше естественное состояние Абсолюта не займёт много времени.*

***59. Ошибочно вы передали это знание “Я есть” телу и таким образом сократили безграничное до ограниченного; и как следствие вы боитесь умереть.***

*Просто попытайтесь восстановить в памяти тот момент когда вы узнали что “вы есть” или знание “Я есть” появилось. Сначала, на этом начальном этапе вы знали только “Я есть” и периодически переходили в состояние “Я не есть”. Это продолжалось некоторое время и затем родители, люди и ваше окружение начали посягать на чистоту вашего “Я есть”. Вы были созданы чтобы облачиться в униформу или одеяние “такого-то и такого-то” и здесь началась полная ошибка. Безграничное было сокращено до ограниченного и вы стали отдельной личностью заключённой в тело. Вам сказали что вы были рождены и вы сделали вывод что вы однажды умрёте. Вы любите это “Я есть”, это начало, и вы ни за что не хотите потерять это, и следовательно присутствует страх смерти.*

***60. Вы должны осознать что вы не тело и не знание “Я есть”. Вы как Абсолют не***



*являетесь ни тем ни другим, и не  
нуждаетесь ни в том ни в другом.*

*Когда возникло знание “Я есть”, вы не знали что это было, это было просто ощущение “вы есть” - абсолютно невербальное. Вы даже не знали было ли это реальным или нет, это просто было. Когда вербализация втиснулась в вас, вы сделали первую ошибку, поверив что “Я есть” реально. Вторая ошибка, которая обрушилась на вас была вера в то что вы личность рождённая с телом и живущая в этом мире. Вы сделали вывод о том что вы однажды умрёте, когда увидели что люди вокруг вас умирают и эта вера окрепла через почти ежедневное видение рождений и смертей вокруг вас. То что Гуру сейчас говорит вам, ставит под сомнение всё это, он говорит вам что вы не тело и не знание “Я есть”. Он говорит вам что вы бесформенный Абсолют и вы не нуждаетесь ни в одно ни другом, как и никогда не являлись ни тем ни другим. Гуру может сказать так исходя из своего осознания и вы должны доверять его словам.*

*61. Исследуйте действительность  
фундаментальной концепции вашей  
индивидуальности, “Я есть”, и она  
исчезнет, тогда вы Парабрахман,  
Абсолют.*

*Если то чем вы себя сейчас считаете ложно, то какой же способ применить для осознания вашей истинной идентичности? Само-исследование - это способ, который предлагает Гуру; вы должны задаться вопросом “Кто я?” Делая это вы придёте к фундаментальной концепции “бытийности” или “Я есть”, на которой зиждется всё остальное. Сейчас вам говорят медитировать на это “Я есть”, оставаться там, пребывать в*

*этом достаточное количество времени. Как только ваша “Садхана”(практика) станет зрелой, придёт день когда “Я есть” исчезнет и тогда вы Абсолют. Через отрицание вы утверждаете своё истинное бытие, попробуйте уловить подтверждение спрятанное в отрицании “Я есть”.*

***62. Главное обрести убеждённость в том что первичная концепция “Я есть” ложна, принимайте только то что способствует этому заключению.***

*Знание “Я есть” возникло в вас внезапно, вы никогда не просили об этом и оно оставалось как есть в течении некоторого времени. Постепенно мирские обусловленности утвердили это как прочную концепцию с которой вы сейчас не готовы расстаться или перестать верить в неё. Но ключ к вашему освобождению лежит в осознании того что эта первоначальная концепция “Я есть” является абсолютной ложью и мошенником, который ввёл вас в заблуждение. Избавьтесь от этого и не принимайте ничего что не способствует развитию вашей убеждённости в ложности “Я есть”.*

***63. До того как вы случились для самого себя как “Я есть” вы были высшим: Парабрахманом. Теперь, пока загрязнение “Я есть тело” не исчезнет, оставайтесь в тишине “Я есть”.***

*Вы должны применить свой ум для того чтобы вернуться в тот момент когда вы впервые узнали что “вы есть” или “Я есть” возникло в вас. А теперь подождите ... чем вы были до этого?*

*Возвращайтесь дальше ... до зачатия что или где вы были? Ничто! Вот и всё! Вы были высшим, Абсолютом или Парабрахманом. Только это тотальное отсутствие не нуждается ни в чём, оно бесформенно, свободно и превышает всего. В этом состоянии без состояния возникло “Я есть”, оно ухватилось за тело и поверило что “Я есть тело”. Сама эта идея нечиста, избавьтесь от неё и пребывайте в спокойствии и тишине чистого “Я есть” без слов, только тогда у вас появится шанс на достижение своей истинной идентичности.*

***64. Ваше падение началось с появлением “Я есть”, затем вы ошибочно приняли тело за “Я есть”, всё что накопилось после этого - нереально.***

*Само появление “Я есть” было первым обманом, ещё больше обмана последовало когда “Я есть” охватило тело. Это ложное основание из-за которого вы совершили ошибку, построив на нём здание своей индивидуальности. Само ваше основание, “Я есть”, фальшиво или нереально, так как же может быть реальным всё что следует после этого? Просто увидьте как вы были одурачены поверив в что-то абсолютно нереальное.*

***65. Это не шутка, вы можете стать Парабрахманом прямо сейчас! Вы Парабрахман прямо сейчас! Просто сфокусируйте ваше внимание на “Я есть”.***

*Концепция рождения как индивидуальности с телом и умом была так прочно вдолблена в вас что вы просто отказываетесь*

принимать что-либо что ставит это под сомнение. В таком состоянии бытия истина о том что вы являетесь Абсолютом "Парабрахманом" в этот самый момент, может прозвучать слишком радикально, или как шутка. Вы можете даже стать этим прямо сейчас, сконцентрировав внимание на "Я есть". В момент когда вы делаете это вы находитесь в стороне от "Я есть" как наблюдатель этого. А теперь, кто же этот наблюдатель?

**66. Кто обладает знанием "Я есть"? Кто-то в вас знает знание "Я есть", "вы есть". Кто это?**

Оставаясь сфокусированным на "Я есть", у вас случится вопрос "Кто наблюдает "Я есть?". Должно быть что-то в вас что знает "Я есть" или то, что "вы есть". Как так "вас не было", а теперь "вы есть"? Этот переход из "Я не есть" к "Я есть", как это произошло? Было ли в этом какое-либо волеизъявление, или это произошло спонтанно? Кто это, что знает возникновение и исчезновение "Я есть"?

**67. Кто знает иллюзорное состояние "Я есть"? Только неиллюзорное состояние может сделать это, это Осознавание, Парабрахман, или Абсолют.**

Должен быть неизменный фон который наблюдает все изменения. "Знание" и "не-знание", "бытие" и "не-бытие", "Я есть" и "Я не есть", это всё состояния сознания которые случаются на неизменном основании. Только неиллюзорное состояние способно знать иллюзорное состояние. Это реальное или неиллюзорное состояние было названо Осознавание, Абсолют или Парабрахман. В своём изначальном состоянии оно лишено какого-либо содержания или

*переживания, которые возникают только после возникновения “Я есть”.*

**68. Первичная концепция “Я есть” нечестная, это обман. Она одурачила вас, заставив поверить что это не так. Чётко сфокусируйтесь на “Я есть” и оно исчезнет.**

*Учение говорит что первое что вы должны исследовать это природу “Я есть”, как это возникает в вас и к чему ведёт. В процессе этого исследования вы придёте к заключению что это “Я есть” ложно и оно обмануло вас, заставив поверить в что-то что не является правдой. Вы можете теоретически согласиться с этим заключением, но для того чтобы действительно понять это вы должны в течение длительного периода держать чёткий фокус на “Я есть”. Вы должны делать это постоянно; фактически это “Садхана”(практика). К чему всё это приведёт? Придёт момент когда “Я есть” исчезнет и в конце концов вы окажетесь в вашем истинном естественном состоянии.*

**69. В конце концов, вы должны выйти за пределы “Я есть” чтобы войти в свободное от концепций состояние Парабрахмана, где вы не знаете даже что вы есть!**

*В конечном итоге, какова же цель всей “Садханы” или “Практики”, которой не миновать? После полного понимания знания “Я есть” вы должны будете медитировать на этом. Вы просто не можете обойти этот шаг. Вся идея заключается в том чтобы выйти за*

*пределы первичной концепции “Я есть”, только тогда вы будете свободны от всех концепций и войдёте в своё истинное естественное состояние Парабрахмана. Это состояние вечно пребывающее, прямо сейчас, в этот самый момент! Фактически, вы никогда не были вне этого. В этом состоянии нет концепций, следовательно оно лишено содержания и нет вопросов ни о каких переживаниях, таким образом вы даже не будете знать что вы есть.*

***70. Абсолют или Парабрахман предшествует “Я есть”, это нерожденное состояние, поэтому как же у этого может быть знание “Я есть”?***

*Ваше истинное, естественное состояние Абсолюта или Парабрахмана пребывает до того как возникнет знание “Я есть”. Это состояние которое пребывает вечно и не знает рождения и смерти. Всё знаемое или видимое только кажется произошедшим в этом, используя знание “Я есть” как основу для распространения, и всё это является иллюзией. Но как только иллюзия ушла, как в этом истинном состоянии может оставаться знание “Я есть”? Оно даже не нуждается в знании, так как это нерожденное состояние. Вы должны иметь твёрдую убежденность и прийти к заключению что вы нерожденный.*

***71. В настоящий момент всё что вы знаете это “Я есть”, которое является продуктом пяти элементов, трёх качеств***

*или пищевого тела, но вы не являетесь ничем из этого.*

*“Я есть”* проистекает из пяти элементов и трёх качеств из которых состоит тело-ум, которые в свою очередь могут быть названы пищевым телом. Именно пища поддерживает тело с помощью жизненного дыхания (праны). “Я есть” является самой сущностью пищевого тела, состоящего из элементов и качеств. Так как это не что иное как совокупность составляющих, которая однажды распадётся на части, это зависимо и преходяще и следовательно не может быть определено как реальное или истинное. Но для того чтобы понять нереальность всего этого, и особенно “Я есть”, вы должны медитировать на этом, затем вы узнаете что не являетесь ничем из этого. Фактически вы никогда не были ничем этим; это была лишь обманчивая игра “Я есть”, которое заставило вас поверить в то чем вы не являетесь.

*72. Тот кто осознал знание “Я есть”, что также означает выход за пределы этого, для него нет рождения или смерти и нет никакой кармы.*

*Очень важно понять то что вербальное понимание знания “Я есть” это большая разница с действительным осознанием этого. Много таких кто вербально или теоретически понимает “Я есть”, но редчайшие из редких реализуют это. Почему так? Потому что осознание этого также означает выход за пределы этого, “реализованный” больше не является личностью, поэтому Гуру не личность. “Реализованный” знает что “я нерожденный”, поэтому вопросов жизни и смерти для него не существует. Как может какая-либо Карма, Кармический остаток или перерождение, как это понимается в доктрине Индуизма, быть применимо к нерожденному? Это конец всего этого!*

*73. Первичная иллюзия это только это знание “Я есть”; освобождение это когда знание трансформируется в не-знание.*

*Главный виновник это чувство “бытия” или знание “Я есть”. Освобождение обозначает избавление от “Я есть”, или его полное и необратимое исчезновение. Что это значит? Состояние абсолютно свободное от любых концепций или иллюзий, когда произошёл выход за пределы первичной концепции или иллюзии “Я есть”. Это состояние не-знания без содержания и без переживаний.*

*74. Вы есть даже до того как вы сможете произнести слова “Я есть”.*

*Свидетельствование происходит в состоянии предшествующем произнесению вами слов “Я есть”.*

*Должен присутствовать источник, основа или фон, прежде чем что-либо сможет произойти на нём. Вы говорите “Я есть”, но вы до этого, только поэтому вы можете сказать “Я есть”.*

*Свидетельствование происходит в этом бесформенном состоянии которое предшествует вашему существованию через “Я есть”, которое возникает в этом. Это нерождённое состояние присутствует вечно, это не является “Я есть” и не нуждается в “Я есть”, это за пределами нужд или любых зависимостей.*



*75. Когда тело умирает, “Я есть” уходит в небытие и только Абсолют остаётся. Оставайтесь там, ничто не случится с вами - Абсолютом.*

*“Я есть” это суть пяти элементов и трёх качеств, которые формируют тело-ум. Когда тело отпадает, “Я есть” исчезает и остаётся только Абсолют. По мере вашего пребывания в “Я есть”, придёт время когда “Я есть” исчезнет и вы останетесь как Абсолют. Вы не тело-ум, поэтому вам неведома смерть, а только лишь исчезновение “Я есть”. В любом случае тело отпадёт и “Я есть” исчезнет не спрашивая вас, поэтому осознайте “свою” обоснованность, до того как вы необоснованно уйдёте.*

*76. Из не-бытия к бытию, как это можно знать? Через знание “Я есть”. Оставайтесь в “Я есть” и затем вы вернётесь из бытия к не-бытию.*

*Вход это выход, из непроявленного к проявленному, из отсутствия к присутствию, из не-бытия к бытию. Как так? Это знание “Я есть”, которое возникает спонтанно, делает это возможным. Таким образом, “Я есть” это подсоединение или вход, и также это должно быть способом отсоединения или выхода. Но для того чтобы это обратное движение произошло, вы должны быть в “Я есть”, ощущение бессловесного “Я есть” должно полностью поглотить вас, только тогда вы освободитесь из его когтей и войдёте в не-бытие.*

*77. Прямо сейчас, прямо здесь, вы Абсолют, Парабрахман. Прочно удерживайтесь в “Я есть”, всегда пребывайте в этом и это растворится, и тогда вы есть то что вы есть.*

*В этот самый момент вы Абсолют, или Парабрахман, единственная проблема состоит в том что вы забрели далеко от “Я есть” и потерялись во всяких дополнениях к этому. И в этом есть главное предназначение “Садханы”(практики), когда вы должны отсечь все дополнения или придатки и вернуться в “Я есть”, в его абсолютной чистоте, каким оно было когда возникло в вас без слов. Когда это сделано, вы должны очень прочно удерживаться в этом бессловесном “Я есть” и всегда пребывать в этом, тогда оно исчезнет и вы будете в вашем истинном естественном состоянии.*

*78. В состоянии не-бытийности, случилась бытийность как “Я есть”, кто это, это не важно, важно ”Я есть”, оставайтесь в этом.*

*Вы никогда не рождались. Это знание “Я есть” спонтанно случилось в вашем нерожденном состоянии без всякой причины, просто как сон спонтанно произошло без причины и какого-либо волеизъявления вообще. Так называемая личность или кто бы то ни было не имеет значения: важно только чувство “Я есть”, бессловесное возникающее состояние, вы должны обитать там.*

*79. Сначала возникло “ахам” как “Я есть”, затем “ахам-акар”(отождествление с телом, эго), а теперь вернитесь в “ахам”, пребывая там реализуйте “ахам-брахмашми”.*

*Чувство “Я есть” или “Ахам” возникло первым, затем оно отождествилось с телом и стало “Я такой-то и такой-то” или “Ахамкар” (Ахам=Я есть+Акар=этот облик или форма или тело=Ахамкар, что значит Эго). Теперь оставьте в стороне форму или тело или “Акар”, развернитесь и утвердитесь в “Ахам” или “Я есть”. Обитая там осознайте что “Я есть Брахман” или “Ахамбрахмашми”.*

*80. Вы не являетесь ни “Я есть” ни деятельностью осуществляемой бытием - вы Абсолют и ничто из этого.*

*Мираж “Я есть” должен быть понят вместе со всей связкой активностей в которой он сам себя запутал. Это иллюзорное “Я есть” или “бытийность” это самый корень всего, каждая активность в которую вы вовлекаетесь, каждое действие которое вы совершаете, имеет “Я есть” в своей основе. Можете ли вы вспомнить какую-либо активность до возникновения “Я есть”? Это ясно показывает что вы, как Абсолют отделены от “Я есть”. Это “Я есть” просто возникло в вас и вам нет никакого дела до этого и до всей его деятельности.*

*81. С выходом за пределы знания “Я есть”, воцаряется Абсолют. Это состояние называется Парабрахман, тогда как знание “Я есть” это Брахман.*

*Очень важно понять что знание “Я есть” это Брахман. Когда вы выходите за пределы “Я есть” вы выходите за пределы состояния Брахмы и пребываете как Парабрахман или Абсолют. Брахман бывает с качествами (“Сагуна” Брахман) и без качеств (“Нигуна” Брахман). С качествами это проявленный мир и без качеств это непроявленный мир. “Я есть” и “Я не есть”, “знание” и “не-знание”, “бытие” и “не-бытие” это всё то же самое. Они были обозначены просто через использование противоположных понятий. Состояние Абсолюта или Парабрахмана превосходит и то и другое, там нет ни двойственности ни противоположностей.*

*82. Каким вы были до сообщения “Я есть”?  
В отсутствие сообщения “Я есть”  
простирается только моё вечное  
состояние Абсолюта.*

*Исследование должно начаться с такого вопроса как чем вы были до того как родились. Или как и чем вы были перед появлением бессловесного сообщения “Я есть”. В отсутствие сообщения “Я есть” или в отсутствие чувства что “вы есть”, знаете ли вы что-либо? Вы не можете, так как с исчезновением последней концепции “Я есть” вы абсолютно лишаетесь содержания. Больше нет переживаний, вы пусты! Это ваше истинное вечное состояние Абсолюта, которое присутствует всегда.*

### *83. Кто бы засвидетельствовал сообщение “Я есть”, если вашего предыдущего состояния не-бытия там не было?*

*Сам ответ на подобный вопрос, заданный с глубоким проникновением, может мгновенно переместить вас в состояние Абсолюта. Продолжительная, искренняя медитация на “Я есть” содержит потенциал для того чтобы это случилось. Даже если вы не можете действительно переживать это, через незамутнённое вербальное понимание вы можете увидеть что должен быть кто-то, который свидетельствует или знает “Я есть” - в противном случае “Я есть” просто никогда бы не возникло. Медитация на “Я есть”, которая является “Садханой” (практикой), содержит ключ к знанию и становлению этим “кем-то”.*

### *84. Истинный преданный, пребывая в знании “Я есть”, выходит за пределы опыта смерти и обретает бессмертие.*

*Кто такой истинный преданный? Тот кто не только понимает “Я есть”, но и пребывает в этом в течение продолжительного периода, не отвлекаясь даже на мгновение. Он и только он, кто делает эту “Садхану” (практику) с полной преданностью является истинным преданным. Момент созревания обязательно придёт и он выйдет за пределы “Я есть”, тогда он больше не будет знать смерти и обретёт бессмертие. Нужно понять, что это “Я есть” рождается и умирает. Вы Абсолют, отделённый от “Я есть”, и вам неизвестно всё это.*

## *85. Удерживайтесь в знании “Я есть” без слов и каждый секрет вашего существования будет открыт вам.*

*Это ощущение “бытия” или “знания”, которое возникло в вас, это лучшая новость из всех возможных. Чтобы понять истинное значение этого вы должны попасть в это чистое, только что возникшее состояние без слов. Как только бессловесное “Я есть” было понято, не отпускайте это, но удерживайтесь в этом. Это всё что вам нужно делать и ничего больше. Постепенно, по мере укрепления вашего пребывания в “Я есть”, весь секрет вашего существования будет открываться.*

## *86. Что в вас понимает это знание “Я есть” без имени, названия или слова? Погрузитесь в этот самый сокровенный центр и свидетельствуйте знание “Я есть”.*

*Знание “Я есть”, которое возникает в вас не имеет ни имени, ни слов, ни размера или формы. Оно никому не принадлежит и не может быть передано кому-либо. Оно здесь, само по себе, без всяких придатков; погрузитесь в глубину вашего бытия и отсекайте от “Я есть” всё добавочное. Если вы сделаете это искусно то ощутите “Я есть” во всём великолепии его чистоты. Теперь оставайтесь в этом и станьте одним с этим. Вы должны быть всё время полностью поглощены “Я есть”. Затем вы узнаете что есть нечто в вас, что понимает это знание “Я есть”, свидетельствует это и вместе с тем этому никогда не было до “Я есть” никакого дела.*

**87. Полностью примите знание "Я есть" как самого себя, и с полной убежденностью твёрдо верьте в изречение "Я есть то, благодаря чему я знаю что я есть".**

*После полного понимания "Я есть", в первую очередь, вы должны принять что вы являетесь знанием "Я есть" во всей его полноте. Когда посредством практики это приятие придёт, что тогда случится? Вы перестанете быть индивидуальностью, личность уйдёт. Теперь вы достигли высшего из того чего можно достигнуть. Во-вторых, оставаясь в этом высшем из возможных состоянии знания что "Я есть", вы осознаете что есть кто-то, кто знает "Я есть". Пока это осознание не придёт вы должны по крайней мере твёрдо верить в изречение "Я есть то, благодаря чему я знаю что я есть".*

**88. Реальность присутствует до знания "Я есть"; вы должны оставаться в источнике вашего возникновения, в начале знания "Я есть".**

*Реальность присутствует всегда; она не знает приходов и уходов, рождения и смерти, сотворения и разрушения - это атрибуты "Я есть". В лишённой атрибутов Реальности или Абсолюте, "Я есть" возникло и однажды исчезнет. В настоящее время вы заблудились вдалеке от "Я есть", возвращайтесь в это снова и снова и старайтесь пребывать в этом некоторое время. "Я есть" это самое начало, источник всего, и это бессловесное состояние ближе всего к Реальности. Пребывая в "Я есть" вы имеете самый лучший шанс войти в ваше естественное состояние, чем откуда бы то ни было ещё.*

*89. Когда водворяется финальное, свободное состояние Абсолюта, знание “Я есть” становится “не-знанием”.*

*Состояние Абсолюта это окончательное состояние, или можно сказать это состояние без состояния. После исчезновения “Я есть”, которое было первоначальной и коренной концепцией, какое-либо содержание отсутствует полностью. Знание “Я есть” ушло, двойственности больше нет, знание “Я есть” становится “не-знанием” так как в нём больше нет необходимости. Расстворение “Я есть” это конец всех переживаний, так как кто и что будет переживать? Знание “Я есть” это начинатель всего, в отсутствие этого ничего не остаётся.*

*90. Первое свидетельствование это свидетельствование “Я есть”, первоначальное необходимое условие для всех дальнейших свидетельствований, но с кем случается это первое свидетельствование “Я есть”?*

*Первое что вы узнали это было то что “вы есть” или “Я есть”. Это было первое, свидетелем чего вы стали, первичное и обязательное условие для возникновения всех дальнейших свидетельствований. Как только “Я есть” овладевает вами, оно разрастается до гигантских пропорций, это расширение такое огромное что в процессе вы теряете осознание самого “Я есть” и блуждаете среди различных его активностей. Это “Я есть” свидетельствует мир, но кто свидетельствует “Я есть”? Это тот вопрос на*



*который вы должны найти ответ и это то для чего и предназначена вся “Садхана” (практика).*

## ***91. Граница между “Я есть” (бытие) и “Я не есть” (не-бытие) это определённое место где интеллект замолкает. Это состояние “Маха-йоги”. Будьте там!***

*Ваше прибытие в “Я есть” в это бессловесное и чистое состояние это первое чего вы должны достичь. Теперь, после того как вы прибыли сюда вы должны обитать или оставаться здесь, это станет возможным только после повторяющихся попыток. Будьте внимательны! Это очень скользкое место! Тяга ума или интеллекта очень сильна, он не может переносить “Я есть” очень долго. Но как только вы стабилизируетесь в этом, ум вместо того чтобы исчезнуть сделает также. Только после укрепления в “Я есть” в течение продолжительного периода, придёт момент когда спонтанно, вы также узнаете “Я не есть”. Это пограничная зона, определенное место где интеллект умолкает и вы оказываетесь в состоянии “не-знания”. Это называется “Маха-йога” или “Великая-йога”, союз “бытия” и “не-бытия”, который трудно достигим и поэтому “Велик”.*

## ***92. Распознайте Атман через понимание знания “Я есть”, Атма-джняну, которая всеохватывающая, безграничная и вечная.***

*Очень важное утверждение было сделано ранее, когда знание “Я есть” было обозначено как “Брахман” с “Парабрахманом” простирающимся за его пределами. Другое важное утверждение сделано здесь, когда сказано что “Атман” или Истинное Я может*

быть понят через понимание “Я есть”. “Я есть” это “Атман”. “Атман” с качествами или отождествляющий себя с телом это “Дживатман” (Джива=живое существо). Атман без качеств это “Нирмалатман” (Нирмал=чистый). “Атман”, который превосходит и то и другое это “Параматман” (Окончательное трансцендентное Истинное Я). Пребывая в “Я есть” вы узнаете “Атман” или Истинное Я во всех его аспектах и это Атма-джняна или Само-знание. Это знание вашего Истинного бытия, как Абсолюта, который всеохватывающий, безграничный и вечный.

**93. Пребывание в знании “Я есть” это истинная религия. Выказывайте этому высшее почтение. Делая так вы не будете подвержены страданиям или смерти.**

Традиционная религия появляется после “Я есть”, до принадлежности к какой-либо религии вы должны “быть” и только после того как “вы есть” вы можете быть чем-либо ещё. Таким образом, истинная религия которой вы наделены это знание “Я есть” и это является общим для всех. Итак, пребывание в “Я есть” это ваша истинная религия и делая это вы выказываете ей высшее почтение. Преимущества, которые вы обретёте через это пребывание в “Я есть” потрясающи - вы не подвергнетесь страданиям и смерти. Чего ещё можно хотеть?

**94. Кто говорит “Я не был” и “Меня не будет” как нынешнего “Я есть”? Это тот кто был, есть и будет всегда.**

Когда вы размышляете над вопросом “Чем я был до того как родился?”, вы осознаете что “Меня не было”, или что “Меня не было

*такого как я есть сейчас”. Также, поскольку вы верите что “вы есть” в настоящем, вы осознаёте, глядя на то как ежедневно умирают люди, что “Меня не будет, такого как я есть в настоящем”. Итак, есть три вещи: “Меня не было”, “Я есть” и “Меня не будет”. Кто знает об этом? Это неизменяемый Абсолют, Парабрахман, или Истинное Я, которое было, есть и будет вечно.*

*95. Когда вы говорите “Меня не было до зачатия” вы на самом деле подразумеваете что не было вашего нынешнего “Я есть”, но тот кто различает отсутствие нынешнего “Я есть” был там.*

*Опять же, когда вы размышляете над вопросом “Чем я был до зачатия?”, вы сразу понимаете что “вас там не было”. Вы имеете ввиду что там не было вас в том виде в котором вы сейчас есть - то есть у вас не было облика или формы или имени. Есть “кто-то”, кто видит отсутствие нынешнего “Я есть” и этот “кто-то” всегда был там и будет продолжать быть там, так как этот “кто-то” неразрушим: это Абсолют.*

*96. Ухватите знание “Я есть” в медитации и произойдёт осознание что “Я”, Абсолют, не есть “гуна” (качество) “Я есть”.*

*Отбросьте всё что не связано с “Я есть”, сфокусируйтесь на бессловесном “Я есть”. Для этого вам следует применить свой ум, вернитесь и попробуйте вспомнить самый первый момент в который вы узнали что “вы есть”. Это первое, только что*

возникшее, свободное от слов “Я есть” является тем что вы должны ухватить в медитации. Обитайте там и не позволяйте этому выскользнуть из ваших рук. В процессе вы осознаете, что вы как Абсолют не являетесь качеством “Я есть”, которое на самом деле принадлежит телу с его пятью элементами и тремя качествами. Три качества это “Саттва”(знание), “Раджас”(активность) и “Тамас”(инерция), из которых “Я есть” является “Саттвой”.

*97. Не делайте ничего, но оставайтесь в знании “Я есть”, в “мулмайе” или первичной иллюзии, затем она освободит свою мёртвую хватку и пропадёт.*

Как только вы поняли знание “Я есть”, вам больше не нужно делать ничего кроме пребывания в этом. “Я есть” это первичная иллюзия или концепция, известная также как “мулмайя” (коренная Майя). В настоящий момент вы в крепких объятиях Майи(иллюзии), придите в корень этой иллюзии, которым является “Я есть”. Пребывая в “Я есть”, фактически вы теперь держите Майю за корень или за шею! И что же произойдёт теперь? Майя осознает что её существование в опасности, отпустит вас из своей мёртвой хватки, убежит прочь и скроется из вида.

*98. В глубокой медитации, побуждаемой только чувством “Я есть”, вам интуитивно откроется то как эта “Я естьность” возникла.*

Гуру в очередной раз подчёркивает важность медитации для “Садхака” (практикующего); и это, тоже не то что должно быть сделано поверхностно, но очень глубоко. Что значит глубоко? Глубоко, значит что вы не знаете ничего кроме чувства “Я есть” на протяжении длительного, непрерываемого периода времени. Успех может прийти или не прийти быстро, но он придёт если вы полностью погружены в знание “Я есть” с огромной искренностью и серьёзностью. И что же откроется вам? “Я естьность” сама расскажет свою историю и вы узнаете как она появилась. Или, выражаясь парадоксально, как “Я есть” никогда не приходило или никогда не было на первом месте! Это только Абсолют, который был, есть и будет всегда; “Я есть” было только иллюзией возникшей в нём.

**99. Знание “Я есть” означает сознание, Бог, Гуру, Ишвара, но вы Абсолют и ничто из этого.**

Знание “Я есть” это одно из многих имён связанных с этим состоянием, таких как сознание, Бог или Ишвара и Гуру. Почему так много имён? Потому что “Я есть” не имеет имени, а все эти имена возникли через интуитивное раскрытие этого знания различным ищущим, которые глубоко медитировали на “Я есть”. Некоторые видели это как Бога, некоторые видели это как Брахмана, некоторые видели это как Гуру и так далее. Окончательное откровение, конечно, это когда вы отстраняетесь от всего этого и пребываете Абсолютом, бесформенным, вечным и полностью лишённым атрибутов.

*100. Вы должны понять что “Я есть” есть даже до возникновения любых слов, мыслей или чувств.*

*Важность знания “Я есть” это изначальное правило о котором никогда не нужно забывать. Для того чтобы это убеждение окрепло, возвратитесь в тот момент когда вы впервые узнали о том что “вы есть” или “я есть”. Когда вы сделаете это, чистота “Я есть” станет очень ясной для вас. Вы также можете очень ясно увидеть что каким-бы способом это не произошло, но “Я есть” это первая и последняя вещь, которая привела вас в этот мир и теперь может увести вас отсюда. До того как что-либо ещё - слова, мысли или чувства - могут быть, “Я есть” должно быть здесь.*

*101. Постоянно пребывающая основа “Я есть” является общей для всех и она не имеет атрибутов; это основа всего функционирования.*

*Знание “Я есть”, которое возникло в вас действительно является постоянно присутствующей основой посредством которой вы функционируете. Просто поразмыслите: может ли что-либо быть, если “вас” нет здесь. Ваше “бытие” имеет великую важность для возможности бытия всего остального. До появления этого знания “Я есть” знали ли вы что-нибудь? Или в состоянии глубокого сна, когда “Я есть” находится в состоянии бездействия, знаете ли вы что-либо? Эта вечно пребывающая основа “Я есть” не принадлежит никакой конкретной индивидуальности, но является общей для всех и не имеет никаких атрибутов.*

*102. Отождествляйте себя с высшим принципом в вас, который является знанием “Я есть”. Это вознесёт вас до статуса “Брихаспати” - гуру богов.*

*Станьте полностью едины со всегда пребывающим знанием “Я есть”, это самый высокий принцип в вас. Во-первых вы должны быть способны очень ясно увидеть что есть нечто в вас, называемое знанием “Я есть”, то есть не только обнаружить это, но понимать это во всей полноте. Затем приходит “Садхана” (практика), где вы начинаете пребывать в “Я есть”, и это, в своей решающей фазе, выражается в том что вы становитесь едины с “Я есть”, остаётся только “Я есть” и ничего более. Гуру сказал что это вознесёт вас до самого высокого из возможных статусов, который называется “Брихаспати”, что означает - величайший Гуру, Гуру Богов.*

*103. Это знание “Я есть”, которое приходит спонтанно и которое вы ощущаете постепенно, это детская-неведущая-основа, состояние “Балкришны”.*

*Теперь Гуру называет “Я есть”, возникающее в вас спонтанно, детской-неведущей-основой или состоянием “Балкришны”. Это позволяет вам полнее понять “Я есть”. Действительно, когда знание “Я есть” возникло в вас, это было состоянием полного неведения. Вы не знали чем было это ощущение “бытия” и как это было можно понять. Вы знали только два состояния, “Я есть” и “Я не есть”, которые сменяли друг друга.*

*104. Это “Я есть” или состояние “Балкришны” имеет великий потенциал. “Бал” означает детское пищевое тело и “Кришна” означает “не-знание”.*

*Гуру продолжает объяснять эту детскую-неведущую-основу или состояние Балкришны, которое есть ни что иное как “Я есть”, имеющее огромный потенциал. Почему так? Потому что это первичная концепция или иллюзия на которой построено всё остальное, касающееся вас и вашей жизни. И не только вас, но это “Я есть” создало всю вселенную или космос. В отсутствии “Я есть”, ничто из этого не существует. “Бал” означает детское пищевое тело, что также значит сила или энергия и “Кришна” означает “не-знание”, что также значит незнание своей собственной силы. Это состояние Балкришны очень могущественное и его потенциал творца огромен, так же как у маленького зёрнышка, которое не осознаёт свой потенциал достаточный для создания большого баньянового дерева.*

*105. Чтобы избавиться от ощущения или отождествления с телом-умом, впитывайте или обитайте в “Я есть”. Позже “Я есть” сольётся с первичной природой.*

*Когда “Я есть” возникает в вас, на самых ранних стадиях это не отождествлено с телом. Вы должны применить свой ум чтобы возвратиться назад и попробовать возродить к жизни ту фазу, где существует только чистое “Я есть” без дополнений. Это значительно позже и постепенно “Я есть” начало сперва отождествляться с телом, а также с умом, вместе с временем.*



*Всё это произошло с вами, когда вы еще не осознавали этого; родители, учителя, друзья, близкие и окружающие внесли свой вклад в процесс и укрепили вербальное “Я есть” - результатом чего стала хорошо развитая, так называемая “личность”. Если вы достаточно удачливы, на определённом этапе вашей жизни, вы соприкоснётесь с настоящим Гуру, который укажет на обманчивость этого ошибочного отождествления. Теперь он объясняет вам это знание “Я есть” и просит вас пребывать в этом, чтобы избавиться от чувства ума-тела или вашей нынешней отождествлённости. Постепенно придёт момент, когда “Я есть” сольётся с вашей истинной первичной природой.*

***106. Высочайший вид покоя это когда и “Я есть” и “Я не есть” забыты. Это называется “Парам Вишранти”, что также означает абсолютный покой, полное расслабление или абсолютное спокойствие в высшем состоянии.***

*Слово “покой” должно быть понято в его высшем значении, не тогда, когда вы не испытываете покой в течении определённого промежутка времени, но вечный покой. Это состояние было названо “Парам Вишранти” или же высший и окончательный покой. В этом состоянии забыты и “Я есть” и “Я не есть”. Они просто аспекты сознания и вы не являетесь ни одним из них. Значение выражения “Парам Вишранти” было обозначено как высочайший вид покоя. (На Маратхи, “парам”=высший, “вишранти”=покой. Чтобы прояснить еще больше слово “вишранти” может быть разбито на “вишра”=забыть и “анти”=в конце).*

## *107. Достигните и поймите знание “Я есть”, оставайтесь там в уединении и не блуждайте тут и там.*

*Стабилизироваться в знании “Я есть”, даже после того как оно понято, очень непросто. Ваше отождествление с телом это одна вещь, которая встаёт на пути, а другая это ум, который хотя и понимает учение, но подсознательно не готов принять его. Ум продолжает подсказывать вам “Это не может быть оно, слишком всё просто”, “Попробуй это”, “Попробуй то”. “Это должно быть очень сложным, ищи ещё” и так далее. Эти блуждания продолжаются бесконечно и вы остаётесь там где и были. Гуру чувствует эту трудность и соответственно советует вам оставаться в уединении - не от общества - но от мыслей, просто в ощущении “бытия” или “Я есть” и никогда не отклоняться от этого. Помните, что неблуждание через физическое уединение может быть полезным, но это вторично по отношению к неблужданию в мыслях, когда вы изолируете “Я есть” от остального.*

## *108. Как только вы утвердитесь в “Я есть”, вы осознаете что это не вечное состояние, но “вы” вечный и древний.*

*Вы можете наблюдать что хотя люди вокруг вас ежедневно умирают, вы сами чувствуете что вы будете продолжаться как вы есть. Глубоко в подсознании вы верите что вещи останутся как они есть, ничто не изменится. Однако странно, оглядываясь назад вы обнаруживаете что вещи поменялись достаточно радикально за последние несколько лет, особенно ваши представления, идеи и большинство ваших приоритетов. Это стремление к вечности или к бессмертию притянуло вас к духовности. В известном смысле вы не ошибались, за исключением того что вы ошибочно верили что вы как тело, личность или как “Я такой-то и такой-то” будете*

*иметь продолжение. Следуя учению Гуру, когда вы утвердитесь в бессловесном “Я есть”, вы осознаете что оно не вечно. Вы отделены от “Я есть” как истинный бесформенный Абсолют, который свидетельствует “Я есть”, возникшее в нём. Это ваше истинное бытие вечное и древнее.*

***109. Порядок таков что “Я есть” является свидетелем всего проявления, это случается одновременно. “Я есть” затихает, что остаётся? Вы есть “То”.***

*В момент когда вы просыпаетесь, у вас есть ощущение “Я свидетель мира”, это случается так быстро что вы никогда не задумываетесь над вопросом “С кем происходит это свидетельствование?” Не случается ли это с чем-то, что предшествует “Я есть”? На самом деле, “Я есть” и пространство возникают вместе и вы немедленно видите мир или это проявление. После этого, ваша личность связанная с вашей ежедневной жизнью выходит на первый план и также немедленно “Я есть” теряется и забывается. По мере того как вы возвращаетесь в бессловесное “Я есть” и пребываете там в течение достаточного промежутка времени, однажды оно убывает, и вы есть “То” что остаётся.*

***110. То что я говорю это просто, когда “Я есть” возникает, всё появляется, когда “Я есть” убывает всё исчезает.***

*Слова настоящего Гуру всегда просты, так как он больше не личность. Он не ожидает от вас ничего, кроме развития твёрдой убеждённости в простом учении, которое он даёт. Действительно,*

*благодаря его милости он передаёт вам нечто такое глубокое в такой простой форме. Всё вертится вокруг “Я есть”: “Я есть” возникает, всё появляется, “Я есть” убывает, всё исчезает. Просто поймите “Я есть”, пребывайте в этом, будьте свободны от этого и ваша работа сделана.*

*111. Вы хотите чтобы я сказал что-то о проявлении после появления “Я есть”, в то время как я направляю вас в Абсолют, до “Я есть”.*

*Просто увидьте, насколько чисты намерения Гуру, его единственная забота заключается в том чтобы направить вас к Абсолюту, который, как он сказал предшествует “Я есть”. Что он может сказать о проявлениях после появления “Я есть”? Так как вы не понимаете состояние предшествующее вашему “бытию” или же вы никогда не знали этого или не задумывались над этим, вы желаете чтобы он сказал вам нечто о том что вы знаете. Вы знаете многое о проявлениях следующих за появлением “Я есть”, вам комфортно с этим, соответственно вы хотите услышать нечто из того что находится в этой области, а не вне этой области. Теперь отставьте в сторону всё что является проявлением после возникновения “Я есть” и попробуйте сфокусироваться на том что говорит Гуру, на том что до “Я есть” или на Абсолюте.*

*112. Я не говорю вам о том что такое реальное, потому что слова сводят это на нет. Что бы я не сказал вам, это не*

*является правдой, потому что это исходит из “Я есть”.*

*Предельную честность Гуру можно оценить, когда он говорит о том что что-бы он не сказал вам не является правдой. Фактически, это делает ваше понимание более ясным и подчёркивает полную ненадёжность слов для осознания истины. Но так как у нас нет других способов для получения инструкций от Гуру то он использует слова и проясняет что реальное находится за пределами слов. В тот момент когда вы произносите слово, оно исходит из “Я есть”, а “Я есть” ложно.*

***113. Я обращаю вас к источнику “Я есть” снова и снова, достигнув и утвердившись там вы осознаете что “Я есть” не существует!***

*Гуру неутомим в своих усилиях и действительно очень щедр. Все те кто заходят в его двери получают то же самое отношение - они обращаются в источник “Я есть” снова и снова. Он не разговаривает больше ни о чём, он хочет сделать как можно больше за то время что осталось ему пребывать в его физическом теле и поделиться своим учением со всеми кто к нему придёт. Он надеется, что из множества приходящих, по крайней мере некоторые или может быть только один, сможет понять что он говорит, стабилизируется в “Я есть”, осознает нереальность этого и будет свободен от этого.*

***114. Нет объяснения, как это зерно, сознание или знание “Я есть” возникает.***

*Но как только это пришло, оно начинает проявлять свою активность через “гуны”.*

*Возникновение знания “Я есть” происходит спонтанно и нет объяснения тому как это зерно сознания появляется. Также как нет объяснения тому, почему дети любят играть. Но как только знание “Я есть” возникает ему нравится проявлять активность через “гуны”, три качества, которые совместно с пятью элементами составляют тело. Слово “проявлять активность”(humming) было использовано, потому что на Маратхи “ган-ган” обозначает “проявлять активность”.*

*115. Вы должны знать как случается это “Я есть”, так как это единственная вещь через которую вы можете разгадать всю тайну.*

*Ключ ко всей тайне жизни лежит в только в одной единственной вещи, и это знание “Я есть”. “Я есть” должно быть понято очень ясно, без каких-либо сомнений в вашем уме. Если необходимо, обращайтесь к словам Гуру снова и снова. Однажды поняв это вы будете должны обитать или находиться в “Я есть” в его предельной чистоте и затем актуальность этого будет разоблачена и вы узнаете о приходе и уходе этого.*

*116. В вашу Абсолютность, у которой нет формы или образа, приходит знание “Я есть” у которого тоже нет образа или формы.*

*Просто подумайте о том чем вы были до зачатия. Вас просто не было! Ничто! Поэтому о какой форме или образе можно говорить в случае просто бесконечного пространства? Вы были в счастливом месте, не было никакого беспокойства вообще, и затем пришло это ощущение “Я есть”. Это ощущение “Я есть” унаследовало качества вашей Абсолютности в отсутствии образа или формы. Таким образом всё знание бесформенно, потому что в его основе лежит “Я есть”.*

**117. Это знание “Я есть” спонтанно “возникло” в вашем состоянии Абсолюта, поэтому это иллюзия.**

*Вас “не было” и спонтанно “вы есть”, “Я есть” “возникло” в вашем Абсолютном состоянии. Было ли хоть какое-то волеизъявление с вашей стороны? Никакого, это как сон который просто “случается” сам по себе, когда вы спите. Сон “видится” настоящим пока он длится и подобно сну “Я есть” тоже просто иллюзия, которая кажется истинной пока она длится. С исчезновением “Я есть” вы в состоянии Абсолюта.*

**118. Это состояние “Я есть”, “саттва”, не может выносить себя, поэтому ему в помощь требуется “раджас”(делание) и “тамас”(утверждение деятеля).**

*Понимание “Я есть” это одно, а пребывание в “Я есть” это достаточно сложная задача. Это звучит просто, но “Садхана”(практика) требует значительной решительности и серьезности со стороны ищущего. Здесь проясняется что “Я есть” в своей чистоте это качество “саттва”, которое не может*

*выносить себя(не удивительно что вы соскальзываете!). “Саттва” постоянно требует в качестве компаньонов качества “раджас”(делание) и “тамас”(утверждение деятеля). Но это движение против течения, помните что вы возвращаетесь, поэтому держитесь “Я есть” и настойчиво продолжайте.*

***119. Единственная “Садхана”(практика) это думанье: я не тело, я бесформенное, безымянное знание “Я есть”, постоянно пребывающее в этом теле.***

*Здесь очень ясно указывается что единственная “Садхана” (практика) это взяться за пребывание в знании “Я есть”, постоянно пребывающем в этом теле. Это может быть сделано через удержание в уме трёх вещей: во-первых что я не тело, во-вторых что это знание бесформенно, в-третьих что оно безымянно или бессловесно. Это может быть сделано если вы вернётесь назад, в момент когда это ощущение “Я есть” впервые появилось в вас. На протяжении этого начального периода, который следовал за его появлением, “Я есть” было в своём чистейшем состоянии и эти три критерия применимы к нему. Сделав это вам больше не нужно будет ничего делать.*

***120. Когда вы достаточно долго пребываете в “Я есть”, знание “Я есть” само по себе сделает всё ясным для вас. Никакое внешнее знание не потребуется.***

*Для начала, “Я есть” должно быть полностью понято и отслежено в обратном направлении до его чистого состояния, когда вы ещё не*



*осознавали что вы тело. В это время “Я есть” было бессловесным, бесформенным, чистым ощущением что “вы есть”. Уловив “Я есть”, вы теперь должны пребывать в этом достаточно долгое время, эта реверсия и пребывание должны делаться постоянно. В процессе, знание “Я есть” подружится с вами и откроет свои секреты, и тогда ни в каком внешнем знании не будет необходимости.*

***121. Убеждённость это единственная техника и единственное посвящение от Гуру таково: “вы не тело, но только “Я есть” без слов”.***

*Многие люди, которые прочитали немало книг и ходили от Гуру к Гуру обнаружили что “посвящение” и “техника” обычно передаются от Гуру его преданным. Ожидая чего-то подобного они пребывают в замешательстве, когда они приходят к истинному Гуру, который говорит что убеждённость это единственная техника. И в чём же эта убеждённость? В том что я не тело, но только бессловесное знание “Я есть”, что, как он говорит, является единственным посвящением. Это что-то очень общее, простое и прямолинейное и красота этого в том что это не принадлежит никакой традиционной религии.*

***122. Когда вы ясно видите что это “Я есть” рождено, вы находитесь в стороне от этого как нерождённое.***

*Вера в то что вы рождены и однажды умрёте очень прочно сидит в вас в настоящий момент и следовательно присутствует страх. Следуя технике Гуру вы возвращаетесь назад к знанию “Я есть” и*

*обитает там на протяжении определённого промежутка времени. В этот период пребывания в “Я есть” приходит момент, когда вы отчётливо видите что это именно “Я есть” было рождено. Когда вы видите это вы находитесь в стороне от этого как нерождённое, что-то что случается почти мгновенно.*

***123. Когда “Я есть” уходит, остаётся  
Первоисточник который необусловлен, без  
аттрибутов или отличительных черт.  
Это названо “Парабрахман” или Абсолют.***

*Уход “Я есть” означает конец всех концепций или “иллюзии”. Вы больше не обусловленная личность, но пребываете как Первоисточник и у Первоисточника нет ни атрибутов ни отличительных черт. Как может бесформенная, безымянная бесконечность иметь какие-то атрибуты или отличительные черты? Это сама основа. Все что мы видим, обладающее атрибутами или отличительными чертами, только возникает в этом и опять же, базируется на фундаментальной первичной концепции или иллюзии “Я есть”. Так как единственный способ общения который у нас есть это слова или язык, это бесконечное было названо “Парабрахман” или Абсолют.*

***124. Отсутствие “Я есть” не  
переживается “кем-то”; это должно быть  
понято таким образом что  
переживающий и переживаемое являются  
одним.***

*Вы настолько глубоко укоренены в двойственности что вы всегда чувствуете что должен быть “кто-то” кто будет переживать ничто, пустоту, пространство или отсутствие “Я есть”. Умом невозможно постичь состояние недвойственности, потому что он может функционировать только в двойственном или субъектно-объектном режиме. Таким образом, очевидно, ум должен остановиться или вы должны выйти за пределы ума, а для того чтобы это случилось вы должны прийти к “Я есть”, которое является точкой из которой ум берёт своё начало. Когда вы пребываете в “Я есть”, приходит момент когда он исчезает и затем переживающий и переживаемое сливаются воедино и то что остаётся это ваше истинное естественное состояние, за пределами слов и описаний.*

***125. Знание “Я есть”, которое появляется в детстве, это обманщик, так как оно заставляет вас верить в истинность иллюзии.***

*Посмотрите, как это знание “Я есть” является другом и врагом одновременно. Как друг оно может показать вам выход, но как враг, оно может заставить вас верить что вы являетесь телом. Это может обмануть вас подтолкнув к представлению что вы личность рождённая в этом мире и что однажды вы умрёте. Природа “Я есть” похожа на двуликого Януса и должна быть понята, это властелин ворот с двумя противоположными лицами.*

***126. Это знание “Я есть” озарило вас, после этого началось свидетельствование. “Тот” кто свидетельствует отделён от того что он свидетельствует.***

*Это знание “Я есть” пришло незвано, оно возникло или озарило вас не спрашивая вас об этом. Это произошло спонтанно и быстро, и до того как вы даже смогли что-то сделать, свидетельствование*

пространства началось. “Я есть” и пространство пришли вместе, вы “увидели” и почувствовали тело и начали отождествлять “Я есть” с этим. В процессе возвращения вы размышляете над вопросом “кто свидетельствует?” или “В ком это “Я есть” возникает?” Затем вы осознаёте что “тот” кто свидетельствует должен находиться отдельно от того что он свидетельствует, и этот “тот” всегда был там.

## *127. Медитация это знание “Я есть”, это сознание медитирует само на себе и раскрывает своё собственное значение.*

*Когда мы говорим о медитации на знание “Я есть”, что должно быть сделано? Это знание “Я есть” медитирует само на себе. Вы не должны медитировать на “Я есть” как “Я есть то-то и то-то” или такой-то и такой-то человек. Отделите “Я есть” от всего остального, опуститесь до самого чистого уровня этого и затем, пускай бессловесное “Я есть” медитирует на себе. Когда это делается достаточно долгий период времени, это раскроет своё собственное значение.*

## *128. Когда вы медитируете на знании “Я есть”, которое является началом знания, то как могут быть какие-либо вопросы?*

*Есть ли или нет у вас постоянно тот или иной вопрос, или какие-то сомнения на заднем плане вашего ума, когда вы вовлечены в какую-либо активность? То же самое происходит когда вы входите в область духовного и начинаете медитацию. Самый большой вопрос, который обычно маячит на заднем плане это “Сработает ли всё это, или я просто зря трачу время?” Но что происходит когда вы, как предписано, медитируете на знание “Я есть”? Какие в*

этом случае могут быть вопросы? Если вы правильно поняли “Я есть” вы можете увидеть что это самое начало знания, “Я есть” в его абсолютной чистоте. В качестве практики вы должны пребывать в “Я есть” и не отклоняться от этого. Если вопрос возникает вы можете быть уверены что вы отклонились, или больше не пребываете в “Я есть”. Фактически это очень хороший способ оценить ваш прогресс в “Садхане” (практике): цель заключается в том чтобы достигнуть уровня где больше никаких вопросов не возникает.

129. Используйте имя, форму и намерение только для мирской активности, в остальном просто держитесь в знании “Я есть” без осознания тела - за пределами имени, формы или намерения. Хотя вы можете пребывать в “Я есть”, но физически вы всё ещё проживаете в теле, это то от чего вы не можете избавиться. У вас есть форма, имя и намерения определённые вам миром. Так им образом, раз уж мир сам дал вам всё это, вы можете использовать всё это для мирской активности. Всегда и везде, неуклонно держите в уме что вы не являетесь ничем из этого; всё это просто доступно вам. Действия могут продолжаться, но вы должны удерживаться в знании “Я есть” без осознания себя телом.

**130. Нет техник, кроме той техники что “Я есть” - это твёрдая уверенность что “Я есть” обозначает только “Я есть”.**

И опять, Гуру делает акцент на его технике и учении, или посвящении, как указывалось ранее. Единственная предписанная техника это пребывание в “Я есть” и развитие глубокой убеждённости в этом “Я есть”. Что обозначает эта убеждённость? Это обозначает что когда вы пребываете в “Я есть”, это ТОЛЬКО “Я есть” и ничего больше - “Я есть” в его чистоте. Вы должны быть полностью погружены в знание “Я есть”,

*везде и всё время. Тогда и только тогда у вас появится шанс выйти за пределы этого.*

***131. Эта убеждённость может быть укреплена через медитацию и медитация это когда знание “Я есть” остаётся в этом знании.***

*Как возникла убеждённость что “Я есть тело” или “Я такой-то и такой-то”? Это произошло потому что люди вокруг вас постоянно напоминали вам об этом. Это обычай, традиция, часть обусловленности и вы верите что “Я рождён как тело в этом мире”. То что говорит Гуру, является противоположной уверенности, которая развилась в вас в следствие обусловленности. Когда обусловленность началась, вы были чисты и эти верования глубоко пропитали вас, поэтому для того чтобы вытрясти их из вас и нужна медитация. И что это за медитация? Это означает что однажды знание “Я есть” было понято, оно остаётся в самом себе и не отклоняется оттуда.*

***132. Величайшее чудо это то что вы получили известие “Я есть”. Оно самоочевидное. До знания что “вы есть” было ли у вас какое-либо знание?***

*Вспомните тот момент, когда вы впервые узнали что “вы есть” или “Я есть”. Почти мгновенно вместе с этим возникло пространство и вскоре у вас было чувство “Я есть в этом мире”. Просто наблюдайте силу этого известия “Я есть”, которое вы получили, разве не чудо что это создало мир, в котором, как вы*

*верите, вы живёте? Знали ли вы что-нибудь до появления “Я есть”? Или же, нуждались ли вы в каких-либо знаниях до того как пришло известие “Я есть”? Знания не требовались, потому что вы были и даже сейчас являетесь самым знанием!*

***133. Медитация означает иметь объект или удерживаться на чём-то. Просто будьте бытием “Я есть”.***

*Медитировать это значит размышлять или фокусировать ваше внимание на некоем объекте, образе или “мантре”. Вы делаете так до тех пор пока то что вы удерживаете в медитации не исчезнет или пока вы не сможете сказать что “субъект” и “объект” слились в единстве. Когда вы просто пребываете исключительно в знании “Я есть”, вы являетесь и субъектом и объектом медитации. Это “бытие медитацией” на “бытие” и в результате они аннулируют друг друга и то что остаётся в самом конце это Абсолют.*

***134. Не с телесным отождествлением вам следует садиться в медитацию. Это знание “Я есть” медитирует на само себя.***

*Истинная медитация начинается только тогда, когда первым делом, используя различение вы отсекаете всё что не следует с “Я есть”, что включает в себя отождествление с телом-умом, которое является главной помехой. У вас не должно быть чувства “Я такой-то и такой-то медитирую” или “Я сижу в этом месте, в этой позе, медитирую на ...” все эти внешние эффекты должны уйти. Должно быть только знание “Я есть” которое должно медитировать на самом себе. Только когда в медитации поддерживается чистота “Я есть” есть шанс что оно уйдёт.*

*135. Когда это “Я есть” или сознательное присутствие сливается с собой и исчезает, за этим следует состояние “Самадхи”.*

*Вы должны быть полностью поглощены “Я есть” или вашим сознательным присутствием. В любом случае, в любых направлениях, в любое время “Я есть” должно настаивать в вас. Когда вы делаете это с серьёзностью и сильной интенсивностью, “Я есть” сливается с собой и исчезает. Когда это произошло, сказано что за этим следует состояние “Самадхи”.*

*136. В чреве знание “Я есть” пребывает в бездействии. Это первопричина рождения, которая содержит всё.*

*Знание “Я есть” это напористый феномен, который очень силен и преобладает повсюду в природе. “Я есть” присутствует в яйце, высвобожденном из яйцеклетки женщины и также в каждом сперматозоиде мужчины, быстро движущемся в направлении яйца в матке. Когда сперматозоиды перемещаются вокруг яйца они отчаянно пытаются проникнуть в него и завершить процесс зачатия ещё одного “Я есть”. В конце концов одному из них это удаётся, происходит оплодотворение и новое “Я есть” зачато. После этого происходят процессы размножения и дифференциации, формирующие эмбрион, превращающийся в плод в матке. Каждая клетка плода несёт в себе “Я есть”, которое покоится в состоянии бездействия в чреве - и это то “Я есть” которое рождается. “Я есть” содержит всё и уверенно утверждает себя через жизнь рождённого тела, при этом ошибочно принимая себя за тело!*



## *137. Первооснова рождения это “Турия” (четвёртое состояние), что обозначает “там, где сознание”.*

*Тщательное наблюдение всего процесса репродукции, полового или других типов присутствующих в природе, показывает что это очень самоутверждающий феномен. Каждый живущий вид хочет размножаться и укрепляться и “Я есть”, как самоутверждающая первооснова рождения неразрывно интегрирована в весь процесс. Так как первооснове рождения было трудно дать какое-либо обозначение или как-то классифицировать то древние мыслители назвали это “Турия”. Слово “Турия” обозначает “четвёртый”, т.е. четвёртое состояние сознания, которое лежит в самой основе остальных трёх, которыми являются: бодрствование, сновидение и глубокий сон без сновидений. Это также обозначает “там, где сознание”.*

## *138. Переживание того что “Я есть” или того что вы существуете это “Турия”. Тот кто знает “Турию” это “Туриятита” (за пределами четвёртого состояния), это моё состояние.*

*“Турия” является абсолютно основополагающей для вашего бытия и обычно вы не осознаёте этого состояния из-за вашей зацикленности в трёх других состояниях, которые вы хорошо осознаёте. “Турия” это “Я есть” в его чистой, бессловесной форме и тот кто понял и вышел за пределы этого называется “Туриятита” (тот кто за пределами четвёртого состояния), что является состоянием Гуру.*

*139. “Турия” или “Я есть” находятся в сознании, которое есть продукт пяти элементов.*

*Гуру очень хорошо знает бытие за гранью “Турии” и говорит о том что “Турия” или “Я есть” являющееся первопричиной рождения находятся в сознании. И что же такое сознание или “Я есть”? Это продукт пяти элементов, которые составляют тело. Это самая суть пяти элементов и трёх качеств и это проявляет активность через вашу жизнь.*

*140. Для того чтобы утвердиться в “Я есть” или “Турии” вы должны понимать эту первопричину рождения.*

*Гуру ещё раз указывает на важность понимания “Турии” или “Я есть” для стабилизации в этом состоянии. Для этого вы должны всё время возвращаться в тот момент когда “Я есть” впервые возникло в вас. “Турия”, которая бездействовала со дня вашего зачатия, внезапно или спонтанно неожиданно возникла и вы узнали что “вы есть”. “Турия” некоторое время пребывала в бессловесном состоянии и в этот период вы знали только “Я есть” и “Я не есть”. Постепенно, как процесс приведения вас к общепринятым нормам, “Я есть” вскоре отождествило себя с телом и вы стали личностью (Мистером или Миссис такой-то) живущей в мире. Три состояния - бодрствование, сновидение и сон без сновидений вышли на первый план и вы забыли фон - “Турию”.*

*141. “Турия” всегда описывалась как состояние свидетеля который наблюдает*

*в бодрствовании, сновидении и во сне без сновидений. А “Турьятита” за пределами даже этого.*

*Далее, комментируя “Турию”, Гуру описывает это как “свидетеля” или состояние свидетельствования, которое простирается за бодрствованием, сновидениями и состоянием глубокого сна; всё свидетельствование происходит в этих трёх состояниях. Глубокая серьёзная медитация, предписанная Гуру необходима для того чтобы утвердиться в “Турии” или в “Я есть” и только затем у вас появится шанс выйти за пределы “Я есть” и стать “Турьятита”, тем кто вышел за пределы “Турии” или “Я есть”.*

**142. В отсутствие основной концепции “Я есть”, нет мысли, нет осознанности и нет сознания чьего-то существования.**

*Понимание важности основной концепции “Я есть” приходит через постоянное размышление над этим. Чем больше вы обитаете в этом, тем больше вы понимаете что “да, это оно”. На этом “Я есть” покоится всё: все преобладающие мысли, все действия которые вы производите, само осознание вашего бытия, ваше существование; уходит “Я есть”, уходит и это всё, как в состоянии глубокого сна или в период до возникновения “Я есть”.*

**143. Вместе с телом и постоянно пребывающим принципом “Я есть” всё есть. Что было до этого?**

*Постоянно пребывающий принцип “Я есть” является абсолютно необходимым для проявления всего. Тело может быть здесь, но*

*покуда не возникнет принцип “Я есть” не может быть знаний ни о чём. Как только вы поняли важность знания “Я есть”, все ваши усилия должны быть направлены на исследование этого. Самый первый вопрос который вы должны задать: как это “Я есть” возникло? Что было до этого?*

***144. Крепко держитесь “Я есть”, это ваш единственный капитал, медитируйте на это и позвольте этому раскрыть всё знание, которое должно прийти.***

*Вы долго блуждали и вот, впервые вам указывают на нечто очень простое. Гуру продолжает стараться помочь вам понять “Я есть” любыми способами. Он называет это знание “Я есть” единственным капиталом который у вас есть и помните, он прав, когда он говорит это, у вас действительно нет нет ничего после всех ваших блужданий. Делайте то что он говорит и теперь медитируйте на это знание “Я есть”; Гуру знает из своего собственного опыта что это знание само собой откроет всё что вы хотите знать.*

***145. Вы должны отождествить себя только с этим постоянно пребывающим знанием “Я есть”. Это всё.***

*Порвите ваши связи со всем что просто добавлено к “Я есть” и разрушает его чистоту. После того как вы сделаете это с хирургической точностью, просто оставайтесь там и отождествите себя с чистым постоянно пребывающим знанием “Я есть”. Это знание является единственным вашим достоянием, понимание и пребывание в этом это всё что вы должны делать.*

*146. Сидите в медитации отождествляясь с “Я есть”, пребывайте только в “Я есть”, а не всего-навсего в словах “Я есть”.*

*Поняв знание “Я есть”, обитайте или пребывайте исключительно в “Я есть”, без слов. Для того чтобы сделать это вы должны будете вернуться в тот период, который последовал за появлением “Я есть” или когда вы только узнали что “вы есть”. В это время вы не знали слов или языка и жили в невербальном состоянии; это состояние нужно уловить и пребывать в нём. Этот период был лишён любых концепций, которые пришли позже как часть вашей обусловленности.*

*147. Забудь обо всех связанных с этим физических упражнениях и просто будь с этим знанием “Я есть”.*

*Многие предписывают большое количество различных физических упражнений и в конце вы должны выбрать то что вам подходит. Но здесь Гуру говорит вам забыть обо всех физических упражнениях; он говорит нечто совсем другое. Гуру хочет чтобы мы поняли наше ощущение “бытия” в его абсолютной чистоте и затем просто были с этим. Понимание знания “Я есть” важно, как и пребывание в этом, вместе это составляет “Садхану” (практику).*

*148. Нужно ли вам какое-либо усилие чтобы знать что “вы есть”? Само “Я есть” без слов это Бог.*

*Если вы поняли знание “Я есть”, разве есть какой-нибудь вопрос о делании чего-либо? Не удивительно что Гуру отказался от всех физических упражнений. Увидьте красоту этого, нужно ли какое-либо усилие чтобы знать что “вы есть” или “Я есть”? Это нечто настолько укоренённое в вас, что вы этого даже не замечаете. Теперь Гуру говорит вам направить своё внимание или сфокусироваться на этом ощущении или чувстве “бытия” и увидеть что случится. Это постоянно пребывающее знание “Я есть”, без слов, это Бог в вас.*

***149. Вы должны исполнить обет что я не тело, но только лишь постоянно пребывающий принцип “Я есть”.***

*Чтобы понять истинное значение того что было сказано вы должны иметь убеждённость что я не тело, но только лишь знание “Я есть”. Для того чтобы иметь эту уверенность, вы должны медитировать на знание “Я есть” достаточное количество времени. Убрать телесную осознанность и полностью погрузиться в знание “Я есть” это первое и последнее что должно быть сделано, единственный обет который должен быть исполнен. Можно сказать это практика постоянного пребывания “Турией” или четвёртым состоянием.*

***150. Как только вы станете “Я есть” это откроет все знания и вам не будет необходимости идти к кому-то за руководством.***

*Весь подход Гуру к каждому кто к нему обращается заключается в следующем: во-первых сделать так чтобы пришедший понял что*

*такое “Я есть” и во-вторых сказать ему пребывать в “Я есть” до тех пор, пока он не станет “Я есть”. Это всё что он делает. Работа Гуру сделана, остальное дело за ищущим, его успех целиком зависит от того, насколько правильно он понял “Я есть” и делает ли он “Садхану” (практику) или нет. Гуру конечно не оставит ни одного камня неповёрнутым при передаче учения, если он видит честного и искреннего ищущего перед собой.*

***151. Первичная концепция “Я есть” возникает спонтанно и является источником всех концепций, таким образом всё это ментальное представление.***

*Когда вы впервые узнали что “вы есть” или “я есть”, как это произошло? Играли ли вы какую-то роль в возникновении этого чувства? Нет, это пришло спонтанно, само собой. В этой начальной фазе “Я есть” было чистым без чего-либо присоединённого к этому, оно было невербальным. Постепенно, с вашим подрастанием чистое невербальное “Я есть” надело маску вербального “Я есть” с “тем-то и тем-то” присоединённым к этому и множеством последующих присоединённых вещей. Таким образом вы можете видеть что “Я есть” это первичная концепция, все остальные концепции последовали вслед за ней. Теперь, после понимания и следования учению Гуру вы осознали что “Я есть” это ложь! Корень отсечён! С этого времени, что бы ни последовало, может ли это быть чем-либо ещё кроме как ментальным представлением?*

*152. Эта память “Я есть” и не правда и не ложь, она не имеет этих двух атрибутов. Эта память “бытийности” только кажется существующей.*

*Что это такое, чем поддерживается последовательность в вашей жизни? С помощью памяти “Я есть” или “бытийность” соединяется с “Я такой-то и такой-то, живущий в этом мире” и “будучи тем-то и тем-то я должен делать эти обязанности”. Просто увидьте трюк, который проворачивает “Я есть” и это и не правда и не ложь, но то что лишено этих атрибутов. О “Я есть” может быть сказано так, как это говорится о сновидении: факт того что это происходит не может быть отброшен, но содержимое этого фальшиво! “Я есть” это видимость в вашем истинном бытии и оно будет всегда только казаться существующим, но никогда не сможет проникнуть в царство реальности.*

*153. “Я есть” само по себе это мир, идите в источник и узнаете как и когда он возник.*

*Когда ваше понимание “Я есть” становится ясным вы осознаёте что всё покоится на “Я есть”. Это сама основа мира, который вы видите вокруг. До появления “Я есть” или в период глубокого сна вы никогда не знали или не знаете о существовании какого-либо мира вообще. “Я есть” это самое начало, поэтому вы должны вернуться назад в это и не только вернуться но и провести там достаточное количество времени, только тогда вы узнаете как это возникло.*

*154. Убеждённость что “Я есть” и мир никогда не существовали может*



## *случиться только у “Парабрахмана” (Абсолюта).*

*Когда вы пребываете в “Я есть” после полного понимания этого, или искренне делаете “Садхану” (практику) как предписано Гуру, приходит момент когда вы выходите за пределы “Я есть”. Когда это происходит и “Я есть” и мир исчезают и вы входите в состояние Абсолюта или Парабрахмана. Только в этом состоянии у вас возникает убежденность что “Я есть” и мир никогда не существовали. Гуру в этом состоянии, он вышел за пределы “Я есть” и этого мира, он использует “Я есть” или его “бытие” для общения со всеми кто приходит к нему.*

## *155. Стабилизация в “Я есть”, у которого нет ни имени ни формы, это само по себе освобождение.*

*Когда вы возвращаетесь в “Я есть” в его чистой форме, т.е. в его начальном состоянии и стабилизируетесь там, вы становитесь лишённым имени и формы. Изначальное “Я есть” является общим для всех, не принадлежит никому и не имеет имени и формы. Вы находились в этом состоянии на самых ранних стадиях вашей жизни, когда вы просто пребывали в “Я есть” и не знали ничего больше. Примените свой ум и попытайтесь припомнить это, а затем жить этим.*

## *156. Знание которое предшествует мысли “Я есть” сокрыто человеческим телом, которое является пищевым телом с*

## *жизненным дыханием и знанием истинного Я (Прана и Джняна).*

*Самое раннее “Я есть” было лишено имени и формы, свободно от слов, невербально. Постепенно, с началом процесса обуславливания, невербальное “Я есть” становится вербальным. Вы изучаете слова и язык, которые накапливаются на чистом невербальном “Я есть”. Посредством ваших чувств вы воспринимаете тело, которое требует пищи и жизненного дыхания для поддержания жизни. “Я есть” отождествляется с телом и вы говорите “Я такой-то и такой-то”. Несмотря на все эти покровы, постоянно пребывающее знание Истинного Я или чистого “Я есть” всегда здесь. Это лишь вопрос отодвигания всего в сторону, раскрытия “Я есть” и стабилизации в этом - что является предписанной “Садханой” (практикой).*

### *157. Как только вы достигнете состояния “Я есть” и будете осознавать только это, вы выйдете за пределы всех тенденций (“Васан”).*

*“Васаны”, тенденции или страстные желания очень сильны и срабатывают как очень мощные помехи в “Садхане” (практике). Явные желания легко распознать, но неявные входят через задний вход и постоянно упорно присутствуют на заднем плане. Желание “быть” это самый корень и часто упускается, оно развивается постепенно с годами как вербальное “Я есть” с “Я такой-то и такой-то”. Но если вы достаточно наблюдательный и если вы припомните, то вы ясно увидите что когда чистое невербальное “Я есть” или чувство “присутствия” возникло то в нём не было никаких следов желания, хотя оно было бездействующим. Чистое “Я есть” в котором желание не выражено является вашей целью. Пребывайте в нём с полным пониманием и наступит этап на*

котором вы будете осознавать только “Я есть”. Только достигнув этого этапа вы выйдете за пределы всех желаний и они вас перестанут тревожить.

**158. Будьте одним с Истинным Я, с “Я есть”. Если необходимо, отбросьте слова “Я есть”, даже без них вы знаете что “вы есть”.**

Вы должны полностью отождествить себя с постоянно пребывающим в вас знанием “Я есть”. Это знание “Я есть” или ощущение “присутствия” спонтанно возникло в вас; оно пришло не спрашивая вас и без вашего желания. Когда оно пришло то было бессловесным, просто ощущение “бытия” и всё время когда оно присутствовало в словах не было необходимости и жизнь продолжалась. Только когда началась ваша обусловленность, вторглись язык и слова и вскоре вышли на первый план. Это поглощение было таким полным что вы даже не можете представить жизнь без слов, которые существуют сейчас как концепции. Таким образом, для того чтобы сделать вашу медитацию эффективной, вас просят отбросить слова “Я есть”, потому что даже без них “вы есть”.

**159. “Я есть” это осознанность до мыслей, это не может быть помещено в слова; вы должны “просто быть”.**

Когда знание “Я есть” возникло в вас, вы не знали ни слов ни языка. Это была осознанность без или до мыслей. Когда мы используем слова для общения то должно быть очевидным что они не могут быть использованы для описания бессловесного состояния! На это

*можно намекнуть или указать, но истинное понимание этого может прийти только через бытие этим, поэтому отбросьте все слова и “просто будьте” и затем увидите что произойдёт.*

***160. “Я есть” в вас пришло из “Я есть” в ваших родителях, но только тогда они могут быть названы родителями!***

*Факт что “Я есть” пришло из “Я есть” в ваших родителях или что ваши родители создали вас это обычное, традиционное понимание. Но просто подумайте об этом иначе, ваши родители могут быть названы вашими “родителями” только после вашего появления, но не до этого! До этого они были просто парой потенциальных родителей, но ещё не родителями, пока вы не появились. Глядя на вещи с этой точки зрения, получается что это вы создали “родителей”. Так кто же кого создал? Тем не менее, мы говорим что всё это является реальностью. Так ли это?*

***161. “Я есть” это божественность в вас и причина священного повторения (“Джапа”) звуков “Со Хум” (Я есть “То”) в вашем дыхании.***

*“Я есть” это божественность или Бог в вас и его присутствие в вас ощущается через священное повторение “Джапы”, постоянно продолжающейся в вас в виде дыхания. Древние тщательно исследовали дыхание и обнаружили два едва различимых звука в каждом вдохе и выдохе. Когда вы медленно делаете глубокий вдох вы можете слышать “Соооо” и когда медленно выдыхаете то можете слышать “Хууум”. Эти звуки названы “Со Хум”, что на Санскрите значит “Я есть То”. Многие практикующие делают*

медитацию фокусируя своё внимание на дыхании и следя за звуком “Со Хум”, который считается “мантрой” (священными словами с глубоким значением).

**162. Абсолют не знает что “он есть”.**

**Только когда спонтанно возникает знание “Я есть” он знает что “он есть”.**

В Абсолюте или “Парабрахмане” ни о каких переживаниях не может быть и речи. Для любого переживания необходимым условием является двойственность в форме переживающего (субъекта) и переживаемого (объекта). Абсолют недвойственен, поэтому кто и что будет переживать? Более того, Абсолюту не нужны никакие переживания или необходимость знания что “он есть”. Через спонтанное появление знания “Я есть” он узнаёт что “он есть”, хотя он совсем не нуждается в знании “Я есть”, так как он самодостаточен, лишён любых желаний.

**163. Станьте посвящёнными в понимание того что я говорю вам; я говорю вам о семени “Брахмана” или “Я есть”, которое я сажаю в вас.**

Когда Гуру видит перед собой искреннего ищущего он очень стремится поделиться с ним своим знанием и это само по себе уже посвящение. Его учение очень простое. Он пробуждает вас к потерянному долгое время “Я есть” или “Брахману”, он называет это сеянием “семени Брахмы” в вас. Это, точно так же, как при наблюдении или случайной встрече с чем-то желаемым - вы отчаянно хотите этого, семена обретения этого уже посеяны. Потому что если “семя Брахмы” посеяно в вас, создаются

*благоприятные условия и вы готовы на всё ради достижения желанной цели.*

**164. “Брахман” или состояние “Я есть” одно охватывает всё и является всем проявлением. Вы должны забыть всё и слиться с “Брахманом”.**

*Что бы вы ни видели или не чувствовали имеет “Я есть” в своей основе, “Я есть” и “Брахман” это одно и то же. Всё является творением состояния “Я есть” или “Брахмана”, это вы также можете сказать из своего собственного опыта. До появления состояния “Я есть” или в состоянии глубокого сна, знали ли вы о своём существовании или о существовании мира и всего остального? Только с возникновением “Я есть” появилось это пространство, охватывающее всё. Часть “Садханы” (практики) состоит в том что вы должны забыть всё , то есть все внешние проявления и стать одним с “Брахманом”.*

**165. Всё что создано, создано знанием “Я есть”, нет другого пути кроме как убедиться в этом. Так оно и есть! Имя и форма возникли из “Я есть”.**

*Сначала вы должны развить понимание того что знание “Я есть” это создатель всего. Включая то что ваше тело и имя это тоже продукты “Я есть”. Вы должны полностью прояснить понимание того что, да, так оно и есть - “Я есть” это начало и конец всего. Затем, когда у вас есть понимание, вы должны пребывать в “Я есть” или постоянно медитировать на это. Это пребывание*

делается для того чтобы сделать ваше понимание несомненной уверенностью или неопровержимым убеждением. Это единственный выход; другого пути нет.

**166. Пребывая в “Я есть” (которое есть Бог) вы не захотите оставлять этого, а затем это не захочет оставлять вас!**

Постоянно пребывающее знание “Я есть” это Бог или божественность в вас. Сперва вы должны очень ясно, без каких-либо сомнений, понять это. И если вы ясно поймёте это, вы не захотите оставлять этого даже на мгновение. Если у вас есть чувство благоговения или любви к этому “Я есть”, это верный знак того что вы понимаете это. Тогда эта божественность или Бог будет удерживать и не отпустит вас!

**167. “Я есть” здесь, даже если вы не говорите это. Как только вы поймёте “Я есть”, больше не останется ничего что нужно понять.**

Знание “Я есть” всегда здесь, находясь во всём во все времена. Не существует ни единой вещи лишённой “Я есть”. Оно выражает себя через пять элементов и три качества. Каково есть сочетание элементов и качеств, таково и выражение “Я есть”. Это выражение может быть плохим или хорошим в зависимости от комбинации, но “Я есть” само по себе остаётся в своей чистоте. Понимание “Я есть” это самая основа учения, когда это сделано, больше нечего понимать. За этим следует “Садхана” (практика), которая является медитацией на “Я есть”. Ваша серьёзность, искренность

*и усердие в практике будут определяющими факторами дальнейшего прогресса.*

***168. Когда вы обосновались в “Я есть” нет ни слов ни мыслей, вы это всё и всё это вы; затем уходит даже это.***

*По мере того как ваша “Садхана” (практика) становится более зрелой, ваша уверенность усиливается и вы прочно обосновываетесь в “Я есть”. Вы, так сказать, на постоянной основе обосновываетесь в “Турии” или в четвёртом состоянии. В этом состоянии нет мыслей или слов, повсюду только одно “Я есть”, вы есть всё и всё есть вы. Когда вы пребываете таким образом, подготавливается почва для вашего выхода за пределы “Я есть”. И в конце концов это тоже уходит, оставляя вас как Абсолют или “Парабрахман”.*

***169. В “Я есть” отсутствует эго, вы можете стать наблюдателем этого только обосновавшись в этом.***

*Когда вы обосновались в “Турии” или в четвёртом состоянии, нет больше ничего кроме “Я есть”. Это “Я есть” в его абсолютной чистоте без каких бы то ни было добавок вообще, в результате эго отсутствует в этом. Эго появляется с вербальным “Я есть”, когда вы говорите “Я такой-то и такой-то, живущий в этом мире”. Когда всё это уходит то остаётся только “Я есть”; без слов, эго исчезает. Обосновываясь в “Турии” или в четвёртом состоянии вы становитесь наблюдателем этого и стоите в стороне от этого.*



*170. Наблюдение случается с Абсолютом, когда возникает “Я есть”, тогда он узнаёт что “он есть”.*

*Абсолют или “Парабрахман” есть как он есть, лишенный формы и вечный. Он не требует ничего и не зависит ни от чего. Наблюдение просто случается с Абсолютом, когда спонтанно возникает “Я есть”. Точно так же, когда вы начинаете наблюдать спонтанно возникающее сновидение, вы на самом деле не вовлечены ни в одно из снимающихся событий. С появлением “Я есть” Абсолют узнаёт что “он есть”, хотя это знание не имеет никакого значения для Абсолюта, он не зависит от этого.*

*171. Состояния бодрствования, сновидения и глубокого сна имеют отношение только к “Я есть”, вы превыше этого.*

*Три состояния - бодрствования, сновидения и глубокого сна, которые все мы в основном переживаем, фактически базируются на “Я есть” или на “Турии”, четвёртом состоянии. Различные способы подобной четверичной классификации часто встречаются в древней литературе, например: четыре тела (грубое, тонкое, причинное и сверхпричинное) или четыре формы “Вани” или Речи (“Вайкхари”=сказанные слова, “Мадхьяма”=явные слова в мыслях, “Пашьянти”=неявные формирующиеся слова, “Пара”=слово-источник). Каким бы образом не описывались эти состояния, ваше истинное естественное состояние Абсолюта или “Парабрахмана” превыше всех их. “Я есть” или “Турия” только возникает в Абсолюте и ведёт к остальным трём состояниям и переживанию мира.*

*172. Когда вы идёте глубоко внутрь, ничто это всё что есть. Нет “Я есть”. “Я есть” сливается с Абсолютом.*

*После понимания “Я есть” требуется глубокая, интенсивная, продолжительная медитация на это. Это должно делаться так чтобы знание “Я есть” медитировало само на себе, отбросив все телесные отождествления. Когда это сделано, приходит момент и “Я есть” исчезает или больше нет никакого “Я есть”. В этот момент “Я есть” сливается с Абсолютом, это подобно окончанию или исчезновению сновидения и вы есть как вы есть в состоянии бодрствования.*

*173. Поймите все дела этого “Я есть” и отстранитесь от этого, выйдите за пределы этого. Просто будьте.*

*Гуру действительно очень щедр: посмотрите как упорно он старается для вас. Он знает ваш потенциал и знает что по крайней мере теоретически вы понимаете его учение. Постоянно упорно повторяя учение он хочет чтобы вы стабилизировались в “Я есть”, потому что только тогда у вас появится шанс выйти за пределы этого. Он постоянно призывает или пытается втолкнуть вас в “Турию” или четвёртое состояние. Он делает это неустанно и беспрестанно с каждым кто приходит к нему и в ком он чувствует подлинного ищущего. И после всех разъяснений, он говорит “теперь, когда вы поняли всё, просто будьте”.*

*174. История всех нас началась с “Я есть”, это начальная точка и страдания и счастья.*

*Не существует существ лишённых “Я есть”. Но происходит так, что история всех существ начинается с появлением “Я есть”. Случайным образом вы можете быть обусловлены по-разному, что вместе с комбинацией элементов и качеств, находит соответствующее выражение. Это выражение может быть плохим или хорошим, оно может вести к счастью или к страданию, в любом случае или при любом исходе, начальной точкой всегда является “Я есть”.*

*175. Перед возникновением формы в чреве, элементы пищи принимают форму “Я есть” и это появляется через девять месяцев.*

*Как было сказано ранее, “Я есть” распространено повсюду в природе. Элементы пищи, которые подпитывают пищевое тело также содержат и “Я есть”, которое проходит в женские и мужские половые клетки. Процесс зачатия это увековечивание “Я есть” в плоде. С рождения и до возраста примерно трёх лет “Я есть” находится в состоянии бездействия и затем спонтанно проявляется. Таким образом, то что мы считаем рождением и смертью это появление и исчезновение “Я есть”.*

*176. Укрепитесь в “Бинду” (Точке) “Я есть” и выйдите за пределы этого. “Бинду”*

*означает без двойственности (Бин=без, Ду=два).*

*Это опять же “Я есть”, которому дано новое название, для лучшего понимания: “Бинду” (точка), которое при разделении на два слова “Бин” и “Ду” означает “без двойственности”. Как же так? По мере того как фокус вашей медитации на “Я есть” (или когда знание “Я есть”) медитирует само на себе в течение длительного периода, приходит время когда вокруг одно лишь “Я есть”. Когда это происходит, нет ничего больше кроме “Я есть”, это состояние недвойственности. Эта “Бинду” (точка) не находится нигде и в то же время повсюду, это постоянно пребывает в вас, найдите это и стабилизируйтесь в этом.*

***177. Это “Я есть” исследует “Я есть”.  
Осознав свою ложность оно исчезает и  
сливается с Вечностью.***

*В этот самый момент, когда вы читаете эти строки или размышляете над ними, кто тот который делает это? Это знание “Я есть” исследует “Я есть”. Всё то что вы делаете имеет “Я есть” на заднем фоне. “Я есть” это движущая сила всего этого предприятия; оно отчаянно хочет узнать что оно такое. По мере возрастания понимания и осознания ложности этого, оно исчезает. Когда это сделано, больше нечего делать, вы в Вечности.*

***178. Знание “Я есть” это Бог, если вы в  
настоящий момент не можете понять  
этого, тогда просто поклоняйтесь этому.***

*Несмотря на все усилия, даже после длительного обучения вы всё ещё не способны понять “Я есть”. Что же делать? Не разочаровывайтесь, Гуру сказал что выход есть; начните с понимания того что “Джняна Марга” (путь знания) не для вас. Когда вы осознали это, вы должны обратиться к “Бхакти Марге” (путь поклонения). И чему же нужно поклоняться? Знанию “Я есть”, которое является Богом в вас. Помните, оба пути дополняют друг друга, знание ведёт к поклонению, а поклонение к знанию. То что вам подходит больше это только вопрос индивидуальной предрасположенности, но в любом случае вы будете делать это.*

***179. Если вам нравится, воспринимайте “Я есть” как свою “прарабдху” (судьбу), станьте одним с этим, затем вы сможете выйти за пределы этого.***

*Ваша судьба беспокоит вас; буду ли я успешен в жизни? Стану ли я тем или этим? А вдруг я серьёзно заболею? Страх смерти, как она случится, это всегда маячит на заднем плане. Но посмотрите, что говорит Гуру! Это что-то не только удивительное но и вознаграждающее, это высвобождает вас из всего этого хитросплетения опасений и забот. Почему же не принять “Я есть” за свою судьбу? Я стану “Я есть” и ничем больше - вот моё предназначение. Пребывайте только в “Я есть”, медитируйте только на “Я есть”, день за днём, только “Я есть”, всегда и везде. Что же случится, когда вы примете “Я есть” как свою судьбу? Вы выйдете за пределы этого и вырветесь из когтей рождения и смерти, что является величайшей из всех наград, какие вы только могли представить.*

*180. Параллельно со знанием “Я есть” возникает пространство и мир. Когда знание “Я есть” уходит, мир прекращает существование.*

*Хорошенько подумайте, примените свой ум чтобы постораться припомнить момент когда первое знание “Я есть” спонтанно возникло и вы узнали что “вы есть”. Если это сложно то постарайтесь понаблюдать за тем что происходит когда вы в следующий раз пробудитесь из глубокого сна. “Я есть”, пространство и мир возникают почти одновременно, одним махом, затем всё остальное выходит на первый план и стирается тот факт что вся эта троица возникла в вас. Что же поддерживает это ощущение вас? Разве это не “Я есть”? Пока есть “Я есть” вы будете воспринимать пространство и мир. Если “Я есть” уйдёт и то и другое исчезнет.*

*181. Вдолбите это в себя, что “Я есть” или “бытийность” является родителем всего проявления, после этого “Я есть” само поможет вам стабилизироваться в “Я есть”.*

*Процесс реверсии должен быть предпринят для того чтобы понять и поверить что “Я есть” или “бытийность” это корень всего проявления. Реверсия означает возвращение в тот момент, когда вы впервые узнали что “вы есть”; до этого знали ли вы что-либо о проявленном мире, который вы видите? Он не существовал для вас. Как только появилось “Я есть”, тут же появилось и всё проявление; как только “Я есть” уходит, всё это уходит! Как*

*только вы поймёте это и это станет привычным для вас, “Я есть” станет вашим другом и поможет вам стабилизироваться в себе.*

***182. “Я есть” наблюдается Абсолютом, у этого нет чувств или глаз, свидетельство просто происходит.***

*Когда вы стабилизировались в “Я есть”, приходит момент в который вы отстраняетесь от этого. “Я есть” наблюдается или свидетельствуется Абсолютом и это случается без органов чувств или глаз. Это свидетельство просто происходит, “Я есть” спонтанно возникает в Абсолюте. Когда “Я есть” уходит, Абсолют остаётся.*

***183. Я знакомлю вас с вашим “Я есть”. Первый этап это медитация на “Я есть” и стабилизация в этом.***

*Это то, что Гуру делал всё это время: он пытался объяснить вам любым способом чтобы вы поняли что такое знание “Я есть”. Он пошёл даже на то что сказал вам, что если вы не понимаете то просто поклоняйтесь этому, как Богу в вас. После того как Гуру познакомил вас с вашим “Я есть”, он просит вас медитировать на этом, что поможет Вам стабилизироваться в “Я есть”. Это подготовит почву для того чтобы вы вышли за пределы этого.*

***184. Имейте в себе внутреннюю уверенность что знание “Я есть” в вас это Бог.***

*Многие, многие ищущие приходят к дверям Гуру. Он бросает один взгляд и знает кто есть кто, поэтому в зависимости от возможностей ищущего, он соответствующим образом излагает учение. Есть такие, которые побыли рядом некоторое время и что-то поняли. Теперь, когда они уезжают, они просят о последних напутственных словах, которые смогут сослужить им хорошую службу, когда они уедут. Он говорит им иметь глубокую внутреннюю уверенность в том что знание “Я есть” это Бог в них и жить этим, вот и всё.*

***185. Для того кто медитирует на знание “Я есть”, всё в сфере Сознания становится ЯСНЫМ.***

*После понимания знания “Я есть” без слов, медитация на этом или “Садхана” (практика), это необходимость, от этого не уйти. Для того кто следует учению своего Гуру и искренне медитирует на бессловесное “Я есть”, всё в сфере Сознания будет открыто. Он узнает как возникло Сознание и каким образом Сознание является творцом всего. Окончательное откровение состоит в том что он вообще не является Сознанием, но стоит в стороне от этого как Абсолют или “Парабрахман”.*

***186. Идите куда угодно, но никогда не забывайте что знание “Я есть” это Бог. День ото дня, посредством постоянной медитации, уверенность в этом будет возрастать.***



*Вы провели некоторое время с Гуру, вы пытались впитать учение, но вы не можете оставаться с ним бесконечно. Когда вы уезжаете, вы спрашиваете у него наставлений для вашей дальнейшей жизни и он говорит вам, куда бы вы не отправились, никогда не забываете что постоянно пребывающее в вас знание “Я есть” это Бог. Практика необходима, постепенно, по мере того как ваша практика будет становиться более интенсивной и продолжительной, придёт день когда вы будете иметь твёрдую убежденность в том что знание “Я есть” это действительно Бог. Будучи погруженным в “Я есть” у вас есть хороший шанс выйти за пределы этого.*

***187. Не беспокойтесь ни о чём, просто продолжайте пребывать в “Я есть”, придёт момент когда оно соблаговолит и откроет все секреты.***

*Будут периоды разочарования; будут периоды сомнений. Ваши мирские вовлечения будут мешать вашей “Садхане” и будут упаднические настроения. Но, несмотря ни на что, просто отбрасывайте всё, не беспокойтесь ни о чём, и продолжайте ваше искреннее пребывание в “Я есть”. “Я есть” будет проверять вашу стойкость, но придёт момент когда оно соблаговолит вам, станет вашим другом и отпустит вас из своих крепких объятий.*

***188. Ловушка жизни и смерти связана с “Я есть”, живите в этом, осознайте это и выйдите за пределы этого.***

*Просто наблюдайте природу “Я есть”, схожую с природой двуликого Януса. Оно поступает как враг, когда устанавливает эту ловушку рождений и смертей в которую вы попадаетесь. Как только вы*

*угодили в ловушку, потребуются экстраординарные усилия чтобы выбраться оттуда. Если вы достаточно удачливы то вы можете соприкоснуться с Гуру или с его учением и только тогда у вас появится шанс выбраться из этой ловушки. Слова Гуру очень просты и прямолинейны: поймите “Я есть”, пребывайте в этом, осознайте это и выйдите за пределы этого. Когда вы пребываете в “Я есть”, оно становится вашим другом и помогает вам.*

**189. Обоснуйте в “Я есть” без слов, в “Паравани”, но вы - Абсолют, не являетесь этим.**

*Древние разделяли “Вани” или речь на четыре категории: “Вайкхари” это произносимое слово; “Мадхьяма” это явное невысказанное слово в уме - это мысли или мышление; затем “Пашьянти” это стадия формирования, когда слово неявное; и наконец “Пара” или бессловесный источник всей речи. Когда мы говорим, всё это объединяется в быстрый последовательный процесс. “Вани” (речь) одна, только для понимания она разделяется на категории и она течёт в таком порядке: Пара, Пашьянти, Мадхьяма и Вайкахри. Эти четыре, как сказано, соответствуют состояниям сознания: “Турии” (четвёртому), глубокому сну, сновидениям и бодрствованию. Когда вы разворачиваетесь назад, вы возвращаетесь от произносимых слов к бессловесному “Я есть”, которое есть “Турия” или состояние “Паравани”. Но вы являетесь Абсолютом и ничем из этого.*

**190. Ваша истинная идентичность - Абсолют - предшествует “Я есть”. Как вы**

*можете определить некую униформу для этого?*

*Униформа или облачение, которую мы определяем для нашей истинной идентичности является телом со всеми его чувствами и умом в форме концепций. Первичная концепция “Я есть” у которой нет ни имени ни формы просто спонтанно возникает в вашем истинном бытии. Ваша истинная идентичность, Абсолют или “Парабрахман” предшествует “Я есть”, поэтому как же может быть определена некая униформа или облачение для этого?*

*191. Мой гуру научил меня тому что такое “Я есть”, я размышлял только об этом. Моё естественное состояние это состояние в котором нет “Я есть”.*

*Гуру говорит нам как он осознал свою истинную природу и основываясь на его собственном опыте он делится этим учением с нами. Исходя из этого мы видим насколько важным является понимание “Я есть”, размышление над этим и стабилизация в этом. Это первый шаг к реализации вашего истинного состояния, которое предшествует “Я есть”. Вы сможете выйти за пределы “Я есть” только прочно укрепившись в этом. И затем вы будете в естественном состоянии Абсолюта, в котором нет “Я есть”.*

*192. “Я есть” случилось и мир был сострян. До этого у вас не было знания “Я есть”, вы существовали, но вы не знали.*

*“Я есть” это начало и конец всего, с появлением “Я есть” всё проявление обрело существование. Всего лишь два маленьких*

*слова, но посмотрите какая фальсификация состряпана ими в форме этого мира. И способ, которым “Я есть” сделало всё это действительно потрясает: никогда, даже на мгновение вы не усомнились в том что всё это фальшивка, которая в реальности никогда не существовала! Вы - Абсолют, всегда здесь, вне зависимости от того есть “Я есть” или нет, только с появлением “Я есть” вы узнаете что “вы есть”.*

***193. В бесконечном состоянии, состояние “Я есть” временно; не сдавайте свою позицию, иначе вы будете обмануты.***

*Абсолют это бесконечное состояние, которое пребывает всегда. Возникновение в нём состояния “Я есть” временно и однажды оно исчезнет, но бесконечность всегда здесь, как и была. В момент возникновения “Я есть” на начальном этапе оно довольно свободно, без имени и формы. Вскоре процесс обуславливания выходит на первый план и одурачивает вас верой в то что “Я есть” это тело-ум, вы теряете свою позицию. Вы должны вернуться, прийти к этому бессловесному состоянию “Я есть” и пребывать в этом для того чтобы осознать временность и ложную природу этого. Затем вы снова вернётесь в свою позицию бесконечного Абсолюта, который есть как он есть и пребудет вечно.*

***194. Ухватите “Я есть” и все препятствия испарятся, вы будете за пределами сферы тела-ума.***

*Гуру говорит из своего собственного опыта, он пошёл на многое чтобы вы смогли понять “Я есть”. Первое что Гуру делает для каждого приходящего к нему ищущего, он пытается сделать так чтобы пришедший понял “Я есть”. На ясности этого понимания*

базируется вся основа практики и прогресса. Пока вы не поймёте истинную важность “Я есть” вы не будете обращать внимание на это или не будете делать попыток ухватить это. “Я есть” безличностно и не имеет имени и формы, в момент когда вы ухватите это и станете одним с этим, вы тоже обретёте такой же статус. Становясь одним с “Я есть” вы выходите за пределы сферы тела-ума.

**195. Все вопросы существуют потому что “Я есть” тут. После исчезновения “Я есть” вопросов больше не возникает.**

“Я есть” это первичная концепция, корень, самое начало из которого возникают все вопросы. Когда вы обитаете в “Я есть”, вы в самом начале, поэтому ни о каких вопросах там нет и речи. Если случится так что пребывая в “Я есть” вы вдруг отклонитесь от этого, тогда вопрос может возникнуть, но не до этого. Когда вы прочно освоитесь в “Я есть”, придёт время и оно исчезнет, тогда никакие вопросы больше возникнуть не могут - корень отсечен!

**196. Поймите “Я есть”, выйдите за пределы этого и обнаружьте что “бытийность”, мир и Брахман нереальны.**

Гуру снова побуждает ищущего сперва понять “Я есть”, потому что без понимания это просто два слова. Когда вы рассматриваете “Я есть” как просто два слова, вы всё ещё на вербальном уровне и вы даже можете неверно истолковать и поверить что Гуру просит вас повторно подтвердить ваше эго. То “Я есть” о котором говорит Гуру бессловесно, это самое первое что возникает когда вы узнаете что “вы есть”. Это “Я есть” безличностно и лишено любых атрибутов, вот куда вы должны

*вернуться и покоиться там. Только выйдя за пределы “Я есть” вы осознаете что эта “бытийность”, мир и Брахман нереальны.*

***197. Джапа (повторение) “Со Хум”  
непрерывно продолжается в вашем пульсе,  
свидетельствуя “Я есть”; сонастройтесь с  
этим через повторение.***

*Дыхание, которое является результатом пульса, наблюдается как два едва уловимых звука во вдохе и выдохе, которые мы слышим как “Со Хум”. Этот звук “Со Хум” считается “Мантрой” для “Джапы” (повторения) и обозначает “Я есть То”. Звук “Со Хум”, который естественно доступен вам на самом деле бессловесный и свидетельствует первоначальное “Я есть”. Некоторые ищущие могут найти этот метод как способствующий их практике, поэтому Гуру рекомендует повторение “Со Хум” и сонастроенность с этим.*

***198. Повторение звука “Со Хум”,  
свидетельствующего “Я есть”, должно  
продолжаться в течении очень  
длительного периода, это до слов.***

*Каждая “Садхана” (практика) должна делаться очень долгий период времени, это во многом зависит от вашего усердия и искренности. Редки такие ищущие, которые реализуют свою истинную идентичность в течение короткого промежутка времени. “Со Хум” предшествует словам и естественно доступно вам, эволюция этого в процессе само-исследования происходит таким образом:*

*“Дехам Нахам” (Я не тело), “Ко Хум?” (Тогда, Кто же Я?),  
бессловесный ответ приходит в виде “Со Хум” (Я есть То).*

***199. “Я есть” это единственный Бог  
которому нужно угождать и если он  
соблаговолит, он приведёт вас в источник.***

*Традиционно и на внешнем уровне доступно много Богов, вы можете переходить от Бога к Богу, потеряться и запутаться. Но “Я есть” универсально и присутствует во всех; более того оно лишено имени и формы. Если вы ощущаете необходимость поклоняться, поклоняйтесь “Я есть”, это единственный Бог которому нужно угождать. Если вы подружитесь с “Я есть” и оно смилостивится над вами, оно отведёт вас в источник, отпустив вас из своих цепких когтей.*

***200. “Джняни” это тот, кто пришёл к  
окончательному заключению об исходном  
материале “Я есть” и стоит в стороне от  
этого.***

*Кто такой “Джняни” (человек мудрости)? “Джняни” это тот кто не только понял и развил твёрдую уверенность о знании “Я есть”, но также вышел за пределы этого. Он (“Джняни”) смог достигнуть этого через “Садхану” (практику) медитации на “Я есть” в течение достаточного количества времени, в процессе вышел за пределы и стал в стороне от этого. Сделав это он вышел из цикла рождений и смертей.*

*201. Этот беззвучный звук, гул “Я есть”, это напоминание о том что вы Бог.*

*Чтобы понять и реализовать это, медитируйте на это.*

*Звук “Со Хум”, наблюдаемый со вдохом и выдохом в процессе дыхания почти неуловимый. Гул “Я есть” ещё более неуловимый чем это и был назван “беззвучный звук”. Это постоянное напоминание о том что ты Бог. Медитация на это беззвучное или бессловесное “Я есть” рекомендуется как способ понять и реализовать это.*

*Теоретического или вербального понимания “Я есть” недостаточно, вы должны действительно осознать это и стать единым с этим и поэтому медитация необходима.*

*202. Вы находитесь в “Я есть” без каких-либо усилий, так будьте же там. Не пытайтесь интерпретировать “Я есть”.*

*Медитация, понимание и реализация это взаимодополняющие процессы и они работают целостно. Вы всегда в “Я есть”, разве вам нужно какое-то усилие чтобы знать что “вы есть”? Поэтому просто будьте в этом. Словами не описать бессловесного; они могут быть максимум указателями. Любые попытки с вашей стороны интерпретировать “Я есть” губительны для самого успеха в понимании и реализации этого. Фактически наоборот, когда все интерпретации заканчиваются, тогда вы в “Я есть” без слов. В конечном итоге, даже эта “Нисаргадатта Гита” должна быть отложена в сторону и забыта, только после этого начнётся ваша “Садхана” (практика).*



*203. “Я есть” в телесной форме может достичь высочайшего состояния только если вы понимаете, принимаете и живёте в этом. Тогда вы избежите рождения и смерти.*

*В настоящее время вы в этом теле наделены постоянно пребывающим знанием “Я есть”. Поймите знание “Я есть” и используйте это для медитации на самом себе в течение достаточного количества времени, в конце концов останется только “Я есть” и ничего больше. Это высшая степень знания “Я есть” в телесной форме (также называемое “Турия” или четвёртое). В понимании, принятии и пребывании в “Я есть” нет никаких вопросов о перерождении.*

*204. “Я есть” это объявление Абсолюта, иллюзия, временное. Тот кто знает это, знает вечную основу.*

*“Я есть” в его чистой и бессловесной форме, это рекламный щит или объявление Абсолюта или “Парабрахмана”. У этого есть момент возникновения и момент исчезновения, это всегда временно, подобно сновидению, это иллюзия. Для того чтобы понять природу “Я есть”, нужно вернуться в момент когда это впервые спонтанно возникло. Если это тяжело то попробуйте понаблюдать момент возникновения “Я есть” при пробуждении из глубокого сна.*

*205. В утробе “Я есть” пребывает в бездействии: Когда нам около трёх лет это спонтанно возникает. Оно достигает кульминации в среднем возрасте, затихает в старости и в конце концов исчезает.*

*Промежуток между возникновением и исчезновением “Я есть” охватывает целую жизнь. И возникновение и исчезновение не в вашей власти и случаются спонтанно. Изменения которые имеют место в вашей подписи с ходом жизни, являются отличным индикатором восхода и угасания “Я есть”. На поздних этапах вашей жизни вы уже не можете подписаться так как вы делали это в зрелом возрасте или в юности. Если даже вы и изловчитесь сделать это, это потребует больших усилий и небольшая неустойчивость будет заметна на фоне.*

*206. Запомните вот что, если вы хотите помнить меня или этот визит сюда, помните знание “Я есть”.*

*На протяжении каждого момента, когда вы были с Гуру, у него было только одно стремление, сделать всё возможное чтобы втолкнуть вас в “Я есть” или в “Турию”. Когда вы готовы уйти или когда вы уже уходите он говорит что если вы хотите запомнить его или этот визит, помните знание “Я есть”. Когда он чувствует подлинного ищущего, он сеет в нём семя “Брахмы” с надеждой что оно однажды прорастёт, расцветёт и освободит его. Если это произойдёт, то ищущий в свой черёд будет сеять семена “Брахмы” в других.*

*207. Телесное отождествление не может получить это знание, знание “Я есть” должно быть получено этим знанием; когда знание пребывает в знании, происходит выход за пределы знания.*

*Если вы сидите в медитации и размышляете “Я такой-то и такой-то, медитирую” то нет никаких шансов что вы станете одним с “Я есть”. Все внешние связи должны быть полностью оборваны и только “Я есть” должно остаться, исключая идею тела. Это должно быть “Я есть” в абсолютной чистоте, оно было в абсолютной чистоте когда возникло, по этой причине необходимо вернуться назад и вновь уловить это начальное “Я есть”. Делайте это постоянно, пока вы не стабилизируетесь в бессловесном “Я есть”, вы были в этой фазе, поэтому это только вопрос прилежности и усердности. Когда бессловесное “Я есть” пребывает само в себе, тогда есть шанс выхода за пределы этого.*

*208. “Я есть” наслаждающееся за пределами тела это ваша судьба. Живите в этом и оно само расскажет вам свою историю.*

*Когда вы обитаете в бессловесном “Я есть” и если вы правильно вспомнили это, вы будете ощущать свободу и радость, которую вы ощущали пребывая в начальной фазе “Я есть”. В это время вы не знали ничего кроме “Я есть” и вы танцевали пребывая в радости, полностью беззаботные и ничего не ведающие. Затем пришла обусловленность, развитие вербального “Я есть” и ваши беды начались. Ваше действительное предназначение это “Я есть” за*

пределами тела, когда вы живёте в этом, оно само раскроет свою историю.

**209. Когда ваша судьба это жизнь в “Я есть”, вы осознаёте что это не ваша смерть, а только исчезновение “Я естьности”.**

Гуру открывает секрет такой огромной важности, что только продвинутый ищущий, который провёл достаточное количество времени в размышлениях над учением, может уловить его истинное значение. Он говорит: **ваша судьба это не смерть, но исчезновение “Я есть”!** Осознание этого может прийти только к тому кто вышел за пределы “Я есть” и осознал свою истинную идентичность как Абсолют или “Парабрахман”. “Я есть” которое возникло в нём (что мы ошибочно считаем рождением) теперь исчезло (что мы ошибочно принимаем за смерть), вот и всё. Ему нет до этого никакого дела, так как он никогда не был “Я есть”. Он приходит к осознанию что он нерождённый, он был нерождённым и останется нерождённым!

**210. Вы за пределами желаний, которые сами по себе зависят от “Я есть”. Не подавляйте желаний, просто не отождествляйте себя с ними и они исчезнут.**

Примерно каждый третий ищущий спрашивает, что можно сделать с желаниями. Это препятствие, которое каждый должен преодолеть, и оно так велико что преодолеть его кажется почти

невозможно. Для таких людей Гуру говорит, что вы за пределами желаний; желание имеет отношение только к “Я есть” и зависит от этого. Поэтому, вместо того чтобы подавлять желания, будет более полезным не отождествлять себя с ними, тогда они исчезнут. Понимание и пребывание в “Я есть” сильнее всего способствуют процессу.

**211. Зачем говорить что я делаю что-то?  
Всё что сделано, сделано “Я есть”, а вы за  
пределами этого.**

Зачем вообще говорить “Я сделал то” или “Я сделал это”? Когда вы пребываете в “Я есть” без слов, вскоре вы осознаёте, что делатель это “Я есть”. Постоянное неотожествление себя с “делателем” это ещё одна техника предложенная для стабилизации в чистом “Я есть” и выходе за пределы этого. На самом деле это реальное положение вещей, но ваша обусловленность заставляет вас верить в то что вы делатель.

**212. Будьте внимательны к “Я есть”,  
вырастающему над вашей истинной  
природой и наделяющему вас ложным  
чувством что вы являетесь деятелем.**

Путь действительно скользкий, даже для самых опытных ищущих. После понимания и стабилизации в “Я есть” без слов, у вас могут начаться проблески вашей истинной природы - здесь Гуру предупреждает вас быть максимально внимательным. Почему так? Потому что от “Я есть” действительно сложно отделаться. Достаточно быстро и незаметно оно может вновь вырасти поверх вашей истинной природы, поймать вас в ловушку и вскоре вы

*начнёте верить что вы делатель. Это отбросит вас обратно к началу поиска и нивелирует весь достигнутый прогресс.*

**213. Когда “Я есть” становится чистым - без “Я есть это” или “Я есть то” - вы становитесь “Ишварой” (Богом).**

*Вы должны вернуться в “Я есть” в фазе когда оно только возникло в вас и в недолгий период после этого, пока оно было не загрязнено. На протяжении этого периода “Я есть” было свободно от всяких дополнений как “то” или “это”, в этой фазе оно было чисто. Вы прошли через этот период вашей жизни и нет причин по которым вы снова не можете жить так. Это лишь вопрос понимания “Я есть” и направления себя в пребывание в этом. Если вы сделаете так, вы станете “Ишварой” (Богом) и получите шанс выйти за пределы этого и стать “Парамешваром” (всевышним Богом или Абсолютом).*

**214. Чувство “Я есть” приходит к вам только потому что есть нечто более старое или раннее в вас, к которому это “Я есть” является.**

*Поразмышляйте над подобным вопросом: К кому приходит это чувство “Я есть”? Или, чем я был до возникновения знания “Я есть”? Когда вы делаете так, вы осознаёте что должно быть нечто более старое или что-то до, в чём “Я есть” возникает. Чем больше времени вы проведёте в бессловесном “Я есть”, тем сильнее станет убеждение в “чём-то” что до “Я есть”. В конце концов это “что-то” становится вашей целью, чем-то на чём вы*

*сфокусируетесь, потому что это ваша истинная природа Абсолюта.*

***215. Интервал между началом “Я есть” (рождением или пробуждением) и моментом когда вы снова это теряете (смерть или глубокий сон) называется “время”.***

*Вся концепция времени базируется на возникновении и исчезновении “Я есть”. Приход и уход “Я есть” от рождения к смерти называется жизнью, а это же от пробуждения до засыпания называется днём. Соответственно вы говорите “его жизнь подошла к концу” или “это конец дня”. “Я есть” увязано с памятью, благодаря чему поддерживается последовательность вашей жизни.*

***216. Чувство “Я есть” само по себе это иллюзия, поэтому всё что видится через эту иллюзию не может быть реальным.***

*Знание “Я есть” это сущность пяти элементов и трёх качеств из которых состоит тело. Тело-ум как известно непостоянно и подвержено разрушению; оно необходимо “Я есть” для выражения. Таким образом “Я есть”, будучи подверженным разрушению и зависимым, не может быть реальностью, которая неразрушима и независима. Поэтому чувство “Я есть” нереально и иллюзорно; мы видим и знаем всё через “Я есть”, таким образом всё это нереально и иллюзия.*

*217. Когда Кришна говорит “Я помню все мои прошлые рождения”, он имеет ввиду “Я есть”, фундаментальное ощущение на заднем фоне всех рождений. Нет “Я такой-то и такой-то”.*

*Кришна это Абсолют или “Парабрахман”, ваша истинная идентичность. В Бхагавад Гите Кришна заявляет что он помнит все свои прошлые рождения. Подразумевается что он помнит “Я есть”, основу рождения, в каждом рождении, а не то что он был “такой-то и такой-то”. “Я есть” возникало и исчезало в нём как фундаментальный принцип всех рождений. И хотя личности менялись в зависимости от элементов, качеств и обстоятельств, но “Я есть” оставалось тем же.*

*218. Вы не всегда находитесь в контакте с “Я есть” или оно не постоянно. Когда вы не осознаёте “Я есть”, “Кто” не осознаёт?*

*Как Абсолют или “Парабрахман” вы не всегда в контакте с “Я есть”: оно возникает и исчезает в вас в течение вашей жизни и не является постоянным. “Я есть” сначала пребывает в дремлющем состоянии, с рождения до его появления и в процессе сна оно находится в бездействии - но это всегда здесь, на заднем плане. Также, вы обычно не осознаёте “Я есть” потому что вы захвачены или поглощены “Я есть” плюс “это” и “то”. Добавки к “Я есть” делают вас полностью неведающим его в его чистоте и вы проводите свою жизнь в состоянии подобном сновидению. Теперь вам говорят вернуться в “Я есть” в его чистой, начальной форме без слов и пребывать в этом. В процессе этого пребывания “Я есть” исчезает или вы не осознаёте его. Тогда, кто же не осознаёт*



*этого? Должна быть постоянная основа в фоне, которая поглощает это.*

***219. У “Я есть” есть огромный потенциал: всё проявление возникает из этого. Идите в состояние “Я есть”, оставайтесь там, слейтесь и выйдите за пределы.***

*Просто понаблюдайте потрясающий потенциал “Я есть”, это поддерживает функционирование всего мира, всё проявление возникло из этого, нескончаемый напор этого просто удивителен. Для того чтобы быть свободным от этого вы должны понять это в его изначальной чистоте и затем медитировать на это в течение достаточного количества времени. Интенсивность вашей медитации должна быть такова что-бы вы становились одним с этим “Я есть”. Тогда придёт момент когда оно сольётся само с собой и вы выйдете за пределы, в ваше истинное бытие, которое есть Абсолют или “Парабрахман”.*

***220. “Я есть” это Гуру в теле, который свидетельствуется Истинным Я или “Сатгуру” в вас, который непроявлен.***

*“Я есть” присутствует во всём, в каждом теле. Это сама основа или фундаментальный принцип всего, что вы воспринимаете. Вы должны принимать это за Гуру, за Бога, за Проводника, который приведёт вас к Истинному Я или “Сатгуру” (великий Гуру). Это “Сатуру” или Истинное Я свидетельствует “Я есть” или Гуру в теле. “Сатгуру” это Абсолют или “Парабрахман”, который всегда здесь и всегда непроявлен.*

*221. “Я есть” в своей чистоте это “турия” (четвёртое состояние), но я “туриятита” (за пределами турии) и живу в (как) Реальности.*

*Описывая своё собственное состояние или позицию Гуру делает всё учение простым и ясным, проще уже некуда. “Я есть” должно быть понято в его чистоте, как в только что возникшем, бессловесном состоянии. Это может быть сделано через вспоминание момента когда оно возникло, в возрасте около трёх лет или через попытки уловить это состояние в момент пробуждения из глубокого сна. В этой чистоте, это “Турия” или четвёртое состояние, которое всегда здесь, как фон и на этом пребывают остальные три состояния: бодрствование, сновидения и сон без сновидений. Войдя и пребывая в “Турии” или в четвёртом состоянии вы можете пойти за пределы этого в “Туриятиту” и жить как Абсолют или “Парабрахман”, который является реальностью.*

*222. Повторение “мантры” приводит в чистое “Я есть”, где все знания капитулируют; вы сливаетесь с Абсолютом за пределами имени и формы.*

*“Джапа” или повторение мантры, такой как “Со Хум” (Я есть То) или “Ахам Брахмасми” (Я есть Брахман) в течении долгого времени приводит вас в состояние чистого “Я есть”. Находясь в “Я есть”, приходит момент когда это первое и последнее знание “Я есть” тоже капитулирует. Когда “Я есть” исчезает, вы сливаетесь или входите в ваше настоящее естественное состояние, которое есть Абсолют, за пределами имени и формы.*

*223. Если вы живёте в “Я есть” и прочно пребываете в этом, все внешние вещи потеряют свою власть над вами.*

*Всё внешнее очень крепко держит нас, до такой степени что только для очень немногих вообще может случиться понимание что всё это ложно. Только в тех, в ком проснулось это бессловесное устремление к вечности и бесконечности, начинаются поиск и возникновение вопросов. Если такой ищущий достаточно удачлив, он соприкоснётся с настоящим Гуру, который положит конец его поискам. Для отсечения всего внешнего, Гуру помогает ему понять важность знания “Я есть” без слов. Затем он говорит ему прочно обосноваться в “Я есть”, что является “Садханой” (практикой). Если ищущий правильно понимает учение и следует советам Гуру, он обречён на успех.*

***224. Нет никого больше, только “я” или “я есть”, это высшее недвойственное посвящение (“адвайта-бхакти”); исчезнуть и потеряться в бескрайности неизвестного.***

*Вы должны медитировать на знание “Я есть” пока не созреет твёрдая уверенность в том что не существует больше никого, только “я” или “Я есть” и ничего более. Быть полностью поглощённым знанием “Я есть” это значит войти в четвёртое состояние, в “Турию” и это пик, высочайшее недвойственное посвящение (“адвайта-бхакти”). Вы должны быть всецело погружены в поклонение “Я есть” пока вы не станете “Я есть”. И что произойдёт когда вы интенсивно практикуете это недвойственное посвящение? Вы исчезнете и потеряетесь в бескрайности неизвестного, станете Абсолютом.*

## ***225. Тщательно исследуйте возникновение и исчезновение “Я есть” - вы желаете этого или это просто случается?***

*После того как Гуру помог вам понять важность знания “Я есть” без слов, вы должны тщательно исследовать это самостоятельно. Для этого вы должны поразмышлять над тем что постоянно говорит. Понимание, медитация и уверенность подрастают вместе; возникает важный вопрос о возникновении и исчезновении “Я есть”. Вопрос состоит в следующем: Случается ли это по вашему желанию? Основан ли этот процесс на волеизъявлении? Если вы правильно понимаете “Я есть” то ваш ответ будет в том что пришло и уйдёт спонтанно, само по себе. Это нанесёт удар по вашей вере в то что вы “делатель” - и может даже положить ей конец.*

## ***226. “Я есть” это ваш единственный капитал. Живите в этом, ничего больше не нужно.***

*Отличительный признак учения Гуру это простота. Он очень ясно констатирует что знание “Я есть” это единственное на что вы должны рассчитывать, это единственный капитал который у вас есть. Наследство “Я есть” пришло к вам спонтанно, само по себе, без какого-либо усилия с вашей стороны. Попробуйте понять важность этого и использовать это лучшим образом. Просто живите в “Я есть”, ничего больше не требуется. Почему так? Потому что остальное последует само собой. Если вы прочно обосновались в “Я есть”, придёт время когда оно соблаговолит и отпустит вас из своих крепких объятий.*

*227. “Я есть” находится на очень маленькой дистанции от Истинного состояния, следовательно оно нереально, потому что всё, что вне Истинного состояния или Реальности - нереально.*

*“Я есть” можно рассматривать как последний привал на подъёме к высотам Реальности. Когда вы стабилизировались в “Я есть”или в состоянии “Турии”, ваша работа сделана. Это состояние, хотя оно находится очень близко к реальности, всё же должно быть обозначено как нереальное. “Я есть” не может оставаться как оно есть, оно должно исчезнуть и раствориться в Абсолюте или в “Парабрахмане”, только тогда оно станет Реальностью.*

*228. Вся йога и практики проходят сквозь сознание “Я есть”, которое само по себе иллюзорно. Всё что происходит в этой иллюзии относительно и ограничено во времени.*

*Понимание знания “Я есть” как источника всего это задача первостепенной важности. Какой бы деятельностью вы не занимались, будь то повседневные дела или йога или любая другая практика, всё проходит через “Я есть”. Это “Я есть” возникшее в вас является иллюзией, это начало времени и однажды оно закончится. Все действия основаны на двойственности и длительности, следовательно они относительно, ограничены во времени и никогда даже не приблизятся к Реальности. Знание “Я есть” находится ближе всего к Реальности, поэтому поймите и пребывайте в этом.*

*229. Первый шаг это войти и пребывать в “Я есть”. Отсюда вы выйдете за пределы сознания и не-сознания в бесконечный Абсолют, который является постоянным состоянием.*

*После понимания “Я есть”, первый шаг это жить в этом. Вы должны пребывать в “Я есть” полностью избавившись от идеи телесного отождествления. Увидьте “Я есть” в его бессловесной чистоте и пребывайте там достаточно длительный промежуток времени. Если вы будете делать так то придёт момент когда вы выйдете за пределы сознания или “Я есть” и не-сознания или “Я не есть”. Когда это случится вы сольётесь с вашей истинной природой, с Абсолютом, который является постоянным состоянием.*

*230. Вы Реальность за пределами “Я есть”, вы “Парабрахман”. Медитируйте на это и помните это, в конце концов и эта идея тоже вас оставит.*

*Гуру испробовал каждый способ чтобы помочь вам понять знание “Я есть”. Затем, когда вы поняли это он советует вам пребывать в этом и выйти за пределы “Я есть” в Реальность, которой вы являетесь. Теперь Гуру указывает прямо на вас и говорит: “Эй! Смотри сюда! Ты “Парабрахман””. Это как последний пробуждающий звонок. Он трясёт вас, кивает вам: “Ну же, человек! Я уже не могу сказать это более прямо чем сейчас. Слушай что я говорю!*

*Медитируй на это, пока даже эта идея не растворится и ты станешь тем чем ты являешься и чем я хочу чтобы ты стал”.*

## ***231. Поймите “Я есть”, выйдите за пределы этого и осознайте Абсолют. Никто так просто не излагал это глубокое учение.***

*Каждый день вы видите восход и закат солнца на горизонте, но действительно ли это происходит? Есть ли вообще какой-то горизонт? Вы можете попытаться добраться до горизонта, но вы его никогда не достигнете. Возникновение и исчезновение “Я есть” подобно восходу и закату, только кажется что это происходит на горизонте, но на самом деле таких вещей нет. Что касается Солнца, которое находится в стороне, то оно никогда не знало никаких восходов и закатов вообще; оно всегда там, сияет в своём великодушном великолепии. Это была просто аналогия чтобы поспособствовать нам понять “Я есть”, на постижение которого снова и снова указывал Гуру. Понимание затем используется как основа для “Садханы” (практики) которой нужно следовать и которая заключается в пребывании в “Я есть” или в знании “Я есть”, медитирующем на самом себе. Это всё что должно быть сделано; если это сделано правильно и усердно то это приведёт вас к вашему конечному пункту назначения, в Абсолют или “Парабрахман”. И конечно, это глубокое учение не могло быть изложено ещё более простым способом чем этот.*

\*\*\*\*\*





