

# Что Есмь Я?

- Автор Пандит Шрирам Шарма Ачарья

Год издания на русском 2010.

«Что Есмь Я?»

- Автор Пандит Шрирам Шарма Ачарья

- Перевод с английского:

Сурджан

**Издательство:**

Шри Ведмата Гаятри Траст,

Шантикундж, Харидвар,

Уттаракханд, 249411, Индия

Посетите вебсайт:

[www.awgp.org](http://www.awgp.org)

Тел:

+91(1334) 260 602, 261 955

ISBN : 81-8255-044-0

# Предисловие

В мире есть многое , познать. Существуют разные виды образования для получения знаний, много и разновидностей естественных наук, познаваемых человеком. Он постоянно задаёт вопросы: почему, как, где, когда? Именно благодаря своим желаниям человек достиг всего, что имеет сегодня. Фактически, то, что постоянно освещает человеческую жизнь – это стремление к знанию.

Из всех знаний, знание самого себя – самое важное. Мы многое стараемся познать во внешнем мире, но кто и что мы сами? Без знания самих себя жизнь становится трудной и негармоничной. Без познания СЕБЯ ИСТИННОГО человеку сложно принимать правильные решения.

Таким образом, действительное состояние покоя и благополучия – в познании истинного себя. Ответ на вопрос: «Что Есмь Я?» даётся не словами, но советом почувствовать его через практику. Я надеюсь, что эта книга станет путеводителем духовных путешественников.

*- Пандит Шрирам Шарма Ачарья*

# Содержание

## Часть первая

Истинный Вы – это не тело.....	10
Интересы Души и тела – разные .....	13
Само-осознание отражается в поведении.....	17
Награда за самосознание.....	19
В духовном учении говорится .....	26

## Часть вторая

Для начала расстаньтесь с прошлым .....	33
Достичь души через ум .....	36
Использование йоги для контроля тела и ума .....	39
Подготовка к научной духовности ....	40
Душа – ядро Вашего мира.....	42
Награда за раскрытие души .....	43

Свидетельство самопознания: личный опыт .....	45
Отъединитесь от телесного сознания .....	47
Бессмертие души.....	51
Отождествление Я с душой – это ключ к долгому счастью.....	53
Волеизъявления .....	54

### **Часть третья**

Три уровня сознания .....	57
Ум как инструмент самоосознания. ..	61
Разница между душой и «продуктами» ума .....	61
Врождённые человеческие качества и Душа .....	63
Душа – вечный Свидетель.....	66
Внутреннее Я – властелин тела и ума.....	67
Волеизъявления .....	70

## **Часть четвёртая**

Я – то .....	72
Человек – что черепаха в реке .....	72
Медитация осознания Единого Поля.....	79
Объединение с Вселенским Сознанием.....	80
Отношение стойкого, мудрого человека.....	82
Волеизъявления .....	83
<b>Об авторе.....</b>	<b>84</b>

# Часть первая

कः कालः कानि मित्राणी, को देशः कौ व्ययाऽऽ गमौ ।

कश्चाहं का च मे शक्तिरितिचिन्त्यं मुहुर्मुहः ॥

– चाणक्य नीति ४.१८

*काх काалах каани मित्राани,  
को देशाха कोу व्याया гамоу.  
काश्चाахам का चो मे  
शाक्तिरितिचन्त्यां मुखुरमुखу.*

«Каково время, кто мои друзья, кто враги,  
какова страна (место), каковы мои  
приходы-расходы, кто я, какова моя  
сила...? Постоянно думайте об этом».

- Чанакья Ниити 4.18

Мудрые люди открывали одно абсолютное знание: это знание *атма бодх* (истинного Я). Нет нужды ни в чём другом, если это достигнуто. На самом деле человек и есть Всемогущий или Бог. Но, окружённый своими мыслями и поступая в зависимости от них, он может стать «чёрствым». В каждом человеке есть неисчерпаемое изобилие, невообразимый источник энергии. Единственной причиной его невзгод и печалей является неведение истинного себя. Когда он это поймёт, печаль пройдёт, и он скажет:

नाहं जातो जन्म मृत्युः कुतो मे,  
नाहं प्राणः क्षुत्पिपासे कुतो मे ।  
नाहं चित्तं शोकमोहौ कुतो मे,  
नाहं कर्ता बंधमोक्षौ कुतो मे ॥

– सर्वस्र उपनिषद्

*нахам джаато джанм мритьюху куто мэ,  
нахам праапах кишутпипаасэ куто мэ;  
нахам читтам шокмохоу куто мэ,  
нахам картаа бандхамокшоу куто мэ.*

Что Есмь Я? .....

«Я не рождено, так может ли Я  
рождаться, умирать?

Я не *прана*, так может ли у Я быть  
жажда, голод?

Я не чувства, так может ли на Я  
влиять горе, очарование?

Я не делатель, так может ли Я быть  
связано, свободно?»

- *Сарвасара Упанишад 21*

Если человек видит свою личность как часть вечного существования, то его знание истинное. Только тогда он способен правильно использовать ресурсы физического мира. Знание себя – самое высокое и полезное из всех, как бы он к нему ни относился.

## **Истинный Вы – это не тело**

Если спросить человека кто он, то зачастую будет названа профессия, должность, религия и т.д. Дальше он скажет, откуда он, из какой страны и т.п. Такие ответы не случайны; они

показывают его понимание того, чем он является. Он так зафиксирован на теле, что принимает его за своё истинное существование. На самом деле, родословная, раса, профессия и положение в обществе относятся только к физическому телу, а оно всего лишь одёжка или инструмент истинного себя. Иллюзия и невежество – вот причины идентификации себя только с телом. И человек приравнивает благополучие преходящего тела к благополучию себя вечного, что, в свою очередь, делает жизнь постоянным потоком беспорядков, забот и боли.

Когда истинное Я получает тело, оно никогда не становится этим телом. А когда истинное Я покидает его, мёртвое тело становится ненужным. Хотя физически оно остаётся таким же, как и было, но без истинного Я оно бесполезно. А если сохранить это тело даже ненадолго, то оно начнёт разлагаться. Но, даже «надевая» тело, Я продолжает своё независимое существование. Это независимое самосущее бытие называется душой, чем

## Что Есмь Я? .....

истинно человек и является. Что есмь Я? На самом деле, Я – это душа. Интуитивно все как бы знают, что тело и душа – это две разные сущности. Люди даже говорят: «Моё тело», а значит, они владеют телом, но им не являются.

Мы все слышали о бытие души отдельно от тела. Редко кто не согласен, что тело и душа раздельны, и в принципе принимают факт такого разделения, но практически ведут себя наоборот. Поведение людей таково, что фактически они – тело. Утраты и выигрыши тела – это их утраты и выигрыши. Близкое наблюдение за мыслями, речью и действиями человека говорят о его отождествлении себя с телом. Говоря «я», он имеет в виду тело.

Тело – это храм души. А значит надо заботиться о его здоровье, чистоте и поддержании. Но вредно думать только о теле, считать его формой себя и забывать нашу истинную форму. Из-за того, что мы считаем себя телом, мы полагаем утраты и выигрыши тела нашими утратами и выигрышами и забываем о своём

истинном благе. А потеряв из вида подлинные интересы Я, человек блуждает по лабиринту жизни став безжалостным и безразличным.

## **Интересы Души и тела – разные**

Поскольку душа и тело – это две разные сущности, то их интересы тоже разные. Желания тела осуществляются посредством чувств и их органов. Существует десять составляющих восприятия и действия (пять чувств и пять органов чувств) и одиннадцатое – ум, который думает и побуждает к действиям ради тела. Они всё время заняты удовлетворением потребностей тела, заставляя человека действовать ради получения разных телесных усад: вкусной пищи, модной одежды, прекрасных пейзажей, сладких звуков, женщин/мужчин и других средства наслаждения. Все они – предметы контактов с органами чувств. Даже идеи о положении, богатстве, славе и влиянии порождены стремлением ума. В погоне за ними можно потратить всю жизнь. Когда

## Что Есмь Я? .....

эти ненасытные желания становятся страстью, и «заблудший» решает удовлетворить их не думая, хорошо это или плохо, он деградирует. Это главная причина многих греховных деяний. Человек, чьё сознание на уровне тела, живёт по упрощённой программе: еда, сон, страхи, половая связь. Но такое животное существование бессмысленно. Большинство людей всю жизнь проводят в заботах о пище, крове и чувственных удовольствиях, сосредотачиваясь на теле и действиях во имя него. Если всю жизнь проводить только так, то какая разница между человеком и животным? Малейшее усиление желаний толкает людей на нечестные, безрассудные дела. Люди такого склада делают жизнь адом не только для себя, но и для других. Похоть и жадность – это дьявольские наваждения. Чем больше их подпитывать, тем больше растёт страсть увеличивая беспокойство и тревогу. За удовлетворением мимолётного желания следует разочарование, утомление и несчастье. Чутьём человек знает, что полученное удовлетворение не

вечно, оно закончится, и неотвратимое чувство утраты создаёт порочный цикл. Такая перспектива толкает его к аморальности, страданиям и буйству.

Реальный успех и процветание лежат в житие с осознанием подлинного Я. Отождествляя себя с *атмой* (истинным Я, душой), человек естественным образом устремляется по пути самодисциплины, дающей настоящее удовлетворение. Совершая аморальные действия, такие как воровство, насилие, прелюбодеяние или обман, человек чувствует неловкость, дрожь, подсакивает его давление. Это происходит в силу деяний, противоестественных тенденциям души. «Тяжесть» – это реакция души.

По своей сути аморальность противоположна душе. С другой стороны, благие проявления: альтруизм, добросердечие и дисциплина приносят глубокое внутреннее удовлетворение. Также они несут лёгкость, радость, живость – признаки того, что такие действия соответствуют интересам души. Кто их улавливает и ведёт себя подстать

## Что Есмь Я? .....

им, тому неинтересно получать что-либо нечестно, а значит, он не может совершать аморальное. Благие дела приносят душе покой и радость, влияя на её Путь после покидания тела. Значит, интересы души – в житие праведном.

С другой стороны, телу нужно только благополучие и физические удовольствия. К сожалению, большинство людей всю жизнь гонятся за их удовлетворением, и в этой гонке морально разлагаются, применяя нечистые средства. Нет сомнений, что такой стиль жизни даёт мимолётные улады телу и уму, но неестественен стремлениям души и приводит к страданиям в этом мире и следующем.

Накапливая заслуги для души, тело неизбежно претерпевает неудобства. Если нет дисциплины и воздержания от чувственных страстей, оно не может правильно исполнять добрые дела. То есть, интересы тела и души не только противоположны, но и активно противодействуют одно другому. Полная концентрация на телесных удовольствиях

– не то, что надо душе. Чтобы прекратить это и действовать в истинных интересах души надо принять строгую дисциплину тела и ума.

## **Само-осознание отражается в поведении**

Есть два типа людей: те, кто заняты только телом и те, кто осознают душу. Первые не заботятся о душе и всю жизнь заняты созданием материального комфорта. Их жизнь ничем не отличается от животных. Они рассуждают о благом и этике, но их интересы ограничены на эгоизме и самовозвеличении, как в этом мире, так и в следующем. Временами они используют нравоучение, бога и деяния во благо других как фасад для обретения славы, публичного признания или показа своего превосходства, но их умы всегда заняты погоней за физическими наслаждениями и раздуванием эго.

С другой стороны, поведение человека, который знает и действует в соответствии с подлинными интересами души, сильно отличается. Чувственные

## Что Есмь Я? .....

увлечения для него как детская игра и очарования не имеют. С ростом самоосознания он понимает, что тело – просто покров, инструмент для выражения Я в видимом мире. Он понимает, что человеческая жизнь не должна тратиться на пустое бахвальство или увлечение комфортом. Он отождествляет себя с *атмой* и прилагает усилия, чтобы возрадовалась она.

Он целенаправленно использует каждую минуту своей жизни для роста качеств души. Человек, «захваченный» телом, ведёт никчемное существование, а осознающий душу следует путём формирования высочайших моральных и духовных норм, ведущих к постоянному покою и радости. На него не сильно влияют или волнуют жизненные взлёты и падения, когда он знает о бессмертии души. Прибыль и потеря, жизнь и смерть, встреча и разлука, уважение и унижение, пристрастие и отвращение вызывают лишь небольшую реакцию у человека, сознающего душу.

## Награда за самосознание

Человек, имеющий самосознание не волнуется и не беспокоится от колебаний постоянно меняющегося мира. Выигрыш-проигрыш, жизнь-смерть, уважение-унижение, эйфория-апатия и другие ситуации его не затрагивают, ибо он знает, что всё подвержено закону непостоянства.

Человек пробужденного сознания понимает, что события происходят согласно высшему плану, а не в силу личной приязни или неприязни. Он отстранённо наблюдает за ходом событий, не ликуя и не сникая от их «поворотов». Тем самым он избегает тягот сознания жизни телом, которая под сильным давлением может привести несчастного даже к самоубийству.

Ключом к благородной, достойной жизни является превосходение привязанности к телу и осознание реальности души. Это придаёт жизни цель, – вот почему духовные мастера всегда отдавали высший приоритет самоосознанию. Размышляя над вопросом: «Что есть я?», приходишь к

## Что Есмь Я? .....

единственному разумному ответу: «Я есмь бессмертная душа». И чем больше в это веришь, тем более чистыми становятся и мысли, и дела. Цель этой книги в том, чтобы вдохновить искреннего *садхака* (практикующего) на самоосознание.

Самоосознание ведёт нас по тому пути, на котором человек осознаёт настоящую цель своей жизни. Кроме того, самоосознание ведёт к пониманию того что Я не есть *сукшим шарир* (физическое тело). Это только моя одежда. Чувства и их органы тоже являются только инструментами. Они меня не привязывают к себе.

Есть притча: как-то обезьяна набрела на горшок с пшеницей. Она сунула в него лапу, схватила пшеницу, а вынуть лапу из узкого горлышка не может. Она кричит в панике думая, что её лапу держит пшеница. Как только она сообразила: «Я держу пшеницу, дай-ка я отпущу её», так и пшеница сразу «отпустила её».

Вот и человек страдает, цепляясь за плотские слабости: похоть, жадность. В тот момент, когда он тренирует силу

сознания, он свободен от уз невежества. Есть притча и об этом: лвьёнка подбросили к ягням, и он рос таким же пугливым как ягнята, пока не увидел своё отражение в пруду и не принял должную уверенность и силу.

Так и происходит, когда человек обнаруживает, что истинный он – бессмертная душа. Такое открытие несёт полную свободу от страданий из-за эго и желаний, мучающих нас каждый миг.

Существует масса знаний, но то, что превосходит всё остальное, называется *атма-гьян* или знание себя. Оно, можно сказать, имеет разгадки на все тайны жизни. Благодаря науке человек открыл огромные источники энергии: электрической, атомной. А мудрый человек, погрузившись в дух – источник вселенской энергии обнаружил нектар *атма* (души), превосходящий ограничения материального мира. Получая опыт этого нектара, человек становится мудрым хозяином ментальных и материальных сил и энергий. Из этого можно заключить, что человеку важно

## Что Есмь Я? .....

знать своё истинное Я. Надо всё время вопрошать себя: «Что есть я?» и искать ответ через самоанализ, размышление и погружение в себя. Знание истинного Я позволяет верно различить, что полезно и что нет для его благополучия.

Осознав душу, видишь как ненужное и вредное то, что прежнему, жаждавшему развлечений уму казалось полезным. И наоборот, казавшееся бессмысленным и скучным становится радостным и ведущим всё ближе и ближе к самоосознанию, к истине.

Духовного прогресса желают многие, но им этого не удаётся из-за неполноты или неточности усилий. Цель духовных тренировок в том, чтобы вытолкнуть человека из материального ступора и побудить к осознанию себя бессмертной душой. Как комплексное лечение искореняет самые истоки болезни, так и духовные усилия воздействуют на человека на нескольких уровнях.

Для начала как духовные практики хороши благотворительность, голодание, *мантры* (проговаривание слогов особого

сочетания), *анустхана* (усердная молитва для достижения благ человечества) и *ягья* (пожертвование огню с желанием очищения природы и себя). Но это не всё. Они увеличивают заслуги и чистоту ума, но не ведут к настоящему просветлению.

Настоящее просветление – в осознании иллюзорной и мимолётной природы материального мира. Цель этой книги пробудить в читателе сознание его истинного Я. Иного пути к *мукти* (достижению освобождения от рождения и смерти) нет. Человек, познавший себя в духе, живёт добродетельной жизнью, а зло и печаль его не тревожат.

Благодаря духовной дисциплине человек может подняться на более высокий уровень самоосознания. Сменив систему взглядов, он до всей Вселенной расширит своё обычное понимание того, чем он является и что ему принадлежит. Он почувствует большую ответственность, чем забота о себе и семье.

По мере духовного восхождения его чувство принадлежности расширяется, будто он смотрит вниз с большой высоты;

## Что Есмь Я? .....

до понимания, что он един со всем существованием. Всё будет, как бы, охвачено его заботой. Как поле зрения расширяется при подъёме на гору, так и всеохватность при самоосознании. Заключённый в тело эгоизм и ячество исчезают из его ведения.

Эту идею легче понять через аналогию. Воздух в шаре можно принять за ограниченное ощущение я. Если раздувать шар, то он лопнет и его воздух сольётся с атмосферным. Точно также, расширение самоопределения в итоге ведёт к пониманию соединённости со всем творением. А тело или шар создавали лишь иллюзию изолированного существования. Таков взгляд на самоосознание и базовый принцип духовности.

Уловив эту истину, человек не сможет вернуться к ограниченному чувству самости. Кто покинет прохладу реки и вернётся в пустыню умирать от жажды? Стих 15.6 Гиты: «Там нет сиянья солнца, лун, огней; ступив туда не возвернутся; то — моя высшая Обитель». Испытав радость

самопознания, кто вернётся к мирскому прозябанию? Кто повернётся вспять, коль предначертанная цель достигнута?

В следующих главах будут даны простые упражнения для поднятия на более высокий уровень самоосознания. Как сказано выше, расширение ограниченного чувства самости в итоге «разрывает шар» приводя к пониманию единства с высшим духом.

Часть читателей может не принять этого, понимая самоосознание как цель отшельников, как путь тех, кто ищет союза только с Богом. Они могут полагать, что духовная дисциплина только для интересующихся загробной жизнью, что жизнь обычного человека вся в текущих заботах, работе, учёбе и нет ни времени, ни настроения на что-либо ещё. Такие читатели могут задаться вопросом, как всё это помогает текущей, физической жизни?

Эти вопросы неизбежно возникают в сегодняшнем мире. Многие считают своё благополучие в этой жизни и следующей как что-то разное. В действительности, их разделить нельзя, поскольку одно связано

**Что Есмь Я?** .....

с другим. Эти миры неотделимы как две стороны одной монеты.

Короче говоря, самоосознание – самый эффективный способ достижения успехов и в этой жизни, и в следующей. Достижения нашего мира в его руках, и человек внутренне сильный добивается успеха в любой сфере жизни. Такова так называемая связь с Богом: знание истинного себя, понимание преимуществ человеческой жизни и деяния на их основе. Имея это в уме, имеет смысл поставить самоосознание целью достойной действий. Известны два фактора успеха в любых устремлениях человека: честная оценка своих возможностей и знание ресурсов (доступных и потребных) для выполнения задачи. Ничто не достигается без понимания двух этих переменных.

### **В духовном учении говорится:**

« Ваша Душа нерушима, Вы необычны, Вы – великолепие, созданное Богом. Не чувствуйте себя ни в чём слабым и ни о чём не просите. В Вас безмерные силы. Для Вас нет ничего невозможного.

Вы появились в этом мире с потенциалом преодолеть любые препятствия на пути к успеху. Ваши способности могущественнее преград. Успех и счастье – Ваши неотъемлемые права».

Проснитесь! Распознайте себя истинного. Оцените свои средства и возможности и мудро двигайтесь вперед к избранной цели. Вы обнаружите, что нет ничего, к чему Вы стремитесь, но чего нельзя достигнуть. Вы – мифические персонажи. Ни страх, ни разочарование не использовались в чистоте Вашего создания. Вы – персонифицированный успех. Откликнитесь и примите то, что исконно Ваше.

В этой книге говорится, что Вы не просто тело, не один из «видов», живущих на земле. Вы проявление качеств Бога. Тело и ум Ваши инструменты. Вы не раб своих чувственных желаний или старых привычек. Все они Ваши, но Вы не они. Поняв это, Вы узнаете себя подлинного и будете действовать в соответствии со своими естественными стремлениями. Вы поймете, что тело – инструмент души,

Что Есмь Я? .....

истинного себя.

Поймите это ясно и однозначно. Когда человек считает своё тело собой, душа не может эффективно использовать тело. Различие между душой и телом позволяет душе использовать тело как инструмент для своего роста. В этом задача, успешно выполняемая тем, кто имеет ясность видения и цель. В Бхагавад Гите 2.50 это называют *кармасу каушалам*, – способностью действовать легко или, другими словами, прекрасным навыком в работе. «Мудрец оставляет грехи и заслуги; предайся, поэтому йоге; йога – в делах искусность». Стремитесь стать таким йогом.

Цель этой книги в том, чтобы побудить Вас понять своё истинное место в и этом мире, и в мире за ним и сделать вклад, который приведёт Вас к высшей цели – самоосознанию. Такова цель Вашего инструмента, Вашего тела. Да благословит Вас Господь на этом пути.

# Часть Вторая

नायमात्मा प्रवचनेन लक्ष्योः न मेधया न बहुना श्रुतेन ॥

- कठोपनिषद् १.२.२३

- मण्डूक उपनिषद् ३.२.३

*наяматма правачанена лабхъё на медхая  
на бахуна шрутена*

«Душу не найти через речь, интеллект  
или многослушание».

- Катха Упанишад 1.2.23

- Мундака Упанишад 3.2.3

Предыдущая глава, возможно, «воспламенила» Ваше желание постичь сущность, называемую душой, и тогда не остаётся ничего непознанного. Это так естественно. Тело и душа взаимосвязаны. Тело состоит из грубых физических элементов, а душа тонка вне всякого воображения. Если нефть влить в воду, она всплывёт на поверхность, ибо её удельный вес меньше, чем воды.

По той же причине горячий воздух скапливается над холодным. Пламя поднимается, и притяжение земли его не удерживает. Так и душа, несмотря на «заточение» в теле, единой с ним не становится, а стремится подняться к более высокому уровню сознания, поскольку она гораздо тоньше физического тела.

Люди говорят, что чувственные удовольствия «тянут» их в разные стороны. Но это не так. Не имея мудрого подхода к достижению истинного счастья, человек утоляет жажду счастья, погружаясь в чувственные радости. А испытай он вкус блаженства, присущего

истинному Я, станет он тут и там преследовать мираж счастья?

Я знаю, что Ваша душа переживает такое же волнение, как от встречи с чем-то своим давно невиденным. Это доказывает, что человек всегда хочет встретиться с собой внутренним.

Как уже говорилось, душа не есть элемент тела, хотя существует в его пределах. Человек чувствует, что упускает что-то, но не понимает что именно. Фактически он ищет истинного себя, но напрасно блуждает по материальному миру, не зная, как себя найти. Чувство пустоты печалит его, он не может найти правду из-за того, что живет в иллюзии.

Люди всё время жалуются на непостоянство чувств, но не могут объяснить этого. А чувства таковы потому, что ум всегда ищет счастье, подобно мускусному оленю, преследующему неуловимый аромат. Вообразите покой, которого бы он достиг, если бы понял, что аромат испускается его телом! Так же и человек: если бы он только понял, что всё, что ему нужно для счастья – внутри него,

он обрёл бы тишину, и его ум успокоился. Для самоосознания необходимо ясное понимание истинной природы себя, физического тела и доступных уму ресурсов и полное усвоение такого понимания умом так, чтобы оно никогда не забывалось.

Много усилий, чтобы почитать что-то, а потом вести об этом бесконечные беседы, не надо. Кто-то заявит, что знает больше, чем написано в этой книге и даже выдвинет всякие аргументы в защиту своих взглядов, указав массу противоречий в писаниях. Простое чтение не делает учёным. В писаниях говорится, что через изворотливость ума с душой не соединишься. Здесь цель не в том, чтобы вести об этом беседы. Кому она нравится, кому интересно изучить истинную природу себя, приглашаем поупражняться по этой книге, а иначе не стоит тратить своё драгоценное время, читая её дальше.

Чтобы подняться на пик горы, сначала надо подойти к её основанию. Самоосознание – это задача, аналогичная подъёму в гору. Представьте себя на пороге

прохода и забудьте обо всех успехах, которые Вы, возможно, имели раньше.

## **Для начала расстаньтесь с прошлым**

Начните как новичок. Постигнутое Вами до сих пор не является неправильным или ошибочным, но изучать новый язык Вы не можете, начав со сложных текстов; Вы должны начать с алфавита. Начиная всё заново и сделав первые шаги, Вы постепенно ускорите подъём. Сначала спросите себя: «Что я имею в виду, когда говорю "я"»?

У животных, птиц и т.д. нет иного понимания, кроме телесного. Как и люди, они чувствуют удовольствие, боль и другие ощущения физического мира, но их умы ограничены пониманием материальных запросов тела. Например, осёл понятия не имеет о своём грузе: почему он его несёт, как этот груз связан с погонщиком. Ему бывает некомфортно от перегруза и хорошо, когда дают пищу, но как человек он не реагирует. Тело — единственная реальность для осла и

## Что Есмь Я? .....

многих других животных. В ходе эволюции люди стали обладателями высокого интеллекта, но знают ли люди о реальности истинного Я?

Есть те, кто утверждают, что знают, но как отличается истинное понимание от разговоров! Такие люди просто запоминают услышанное о душе и повторяют это. Есть и те, кто о душе или чём-то подобном никогда не слышал и концентрирует всю свою энергию на текущих делах. Глупые люди удовлетворяются грубыми развлечениями, а так называемые интеллектуалы совершенствуют свои способы получения чувственных удовольствий. Бедняк любит управлять воловьей повозкой так же, как богач дорогим автомобилем. Разница лишь в утонченности получаемого удовольствия. Реальность такова, что любое развитие на основе человеческого интеллекта, прежде всего, используется для дальнейших чувственных усад. Сегодня для большинства «цивилизованных» людей тело — это, фактически, «я».

Другое препятствие к самоосознанию лежит в религии. Многие люди формально соблюдают традиционные ритуалы, приносящие лишь поверхностное удовлетворение, но не имеют никакого отношения к поиску, осознанию себя. Благодетельность считается добродетелью, но она не ведёт к духовному прогрессу, если есть ожидание славы и известности. Другие практики, такие как *Ягья* (поклонение огню) и *Тана* (аскетизм) считаются обязательными для всех, независимо от веры, но сами по себе они не вызывают никакого духовного продвижения. Ритуалы не приближают никого к открытию обитающей в них души. *Атма* настолько тонка, что напрямую ни с одним материальным объектом взаимодействовать не может. Душа вне досягаемости ритуалов, показной филантропии или паломничества. Средства, доступные для нашего приближения к *атме* – это память, ум, интеллект и эго. Их надо тренировать, делая инструментами познания себя через духовную дисциплину. Душа

Что Есмь Я? .....

присутствует во всем теле, и нет определённого места, где её можно было бы обнаружить физически.

### Достичь души через ум

Поскольку только ум способен выявить стадии роста души при её развитии, исследование внутренних тайн ума – это важный аспект духовного поиска. Как ум, интеллект и т.д. являются средствами достижения *атмы*, так внутренний ментальный мир используется, чтобы представить себе её истинную природу. «Мир» ума функционирует на основе составляющих его принципов, как и внешний материальный мир. Мысль в один миг может перенестись с Алтая в Москву.

Внутренний мир (сознание) очень похож на внешний материальный мир. Мы можем почувствовать тень внешнего мира во внутреннем мире. Мы, то думаем о Москве, то путешествуем по Алтаю. То, о чём мы только что подумали, не было настоящей Москвой или Алтаем, они были только тенью их «мира» во внутреннем

мире. Эта тень так же реальна, как и объект, от которого она «падает». Невозможно иметь представление без реального существования объекта. Нельзя считать внутренний мир пустым представлением или иллюзией. Именно представление – та частица самопознания, с помощью которой всё в мире и происходит. Ментальные образы Алтая и Москвы по природе не физические, но их «отпечатки» представляют собой где-то существующую реальность. Тень так же реальна, как и объект, от которого она падает. Мы ничего не можем представить, если «ничто» не реально в каком-либо измерении вселенной. Поэтому мир ума не следует всегда принимать иллюзорным. В уме присутствует тонкое сознание (*сукшма четана*), состоящее из молекул/частиц самопознания и управляющее всеми процессами во вселенной.

Продавец, который собирается поехать за границу за товаром, сначала представляет свою поездку мысленно,

## Что Есмь Я? .....

включая и возможные затруднения в пути, и способы их преодоления. Он составляет план действий, основанный на мысленном путешествии. Послания подсознания возникают в виде интуиции. Входя в её «мир» и считывая «язык» тела, выражение лица, проводя психоанализ и используя полиграфическое тестирование можно узнать почти всё об эмоциональном состоянии и рефлекторных реакциях человека. Однако, это только поверхностный слой ума. Под ним скрыты подсознательная и сверхподсознательная области, имеющие ещё большие возможности. Например, знание прошлого, предвидение будущего, и т.д. лежит в этих областях. Вдохновение и руководство для духовных поисков исходит из восприимчивого, спокойного и чистого ума. Чистый ум получает руководство в виде интуиции. В отсутствие таких качеств ума человек подобен роботу. Ум – это канал доступа к сознанию и душе, заключенной в «кожух» тела.

## Использование йоги для контроля тела и ума

Теперь давайте постараемся войти в мир ума, исследовать природу души и напрямую ощутить её благодаря присущим интеллекту свойствам. Во всём мире пришли к тому, что более высокий опыт можно получить, только войдя в «царство» ума, с помощью интеллекта. Другого пути не найдено. Все виды йоги были развиты для поддержания тела здоровым, – первый и важный шаг, перед тем как начать упражнения по управлению сознанием. Рекомендую Вам поддерживать хорошее здоровье с помощью простых упражнений. В сегодняшней окружающей среде следовать древним, традиционным методам йоги не желательно. Глупо спрашивать, делаете ли Вы *пранаяму* (особое дыхание йоги), если атмосфера загрязнена.

Так практиковали в прошлом, когда жили в незагрязнённой среде, ели свежие плоды, пили чистую воду и соблюдали безбрачие. Было бы грехом просить Вас

**Что Есмь Я?** .....

выполнять такие практики йоги. Сегодня существуют другие нормы здорового образа жизни, которым надо следовать и консультироваться с врачом, если есть заболевание, требующее внимания. Для наших целей нет необходимости в долгих наставлениях и тренировках. Предварительными условиями являются нормальное здоровье, расслабленность и доброжелательное отношение.

## **Подготовка к научной духовности**

Найдите тихое место, свободное от «соблазнов». Идеально – в лесу, на холме или на берегу реки, а если это невозможно, то пусть это будет самое подходящее из имеющихся мест, например небольшая, спокойная комната. Желательно заниматься этим каждый день. Сядьте удобно, расслабленно. Нет необходимости напрягать спину или скрещивать ноги, – это может вызвать дискомфорт и потревожить Ваш ум. Расслабьте мышцы. Пусть все части Вашего тела свободно покоятся, без напряжения и неудобств. Вполне подойдёт удобный стул или лёжа

ровно на кровати со слегка приподнятой головой. Можно даже сидеть, прислонившись спиной к стене и подложив сзади подушку. Какую бы позу Вы ни приняли, пусть тело будет мягким как шарик ваты и не возникает потребности её менять.

Позаботьтесь о том, чтобы оставаться в таком положении и не упасть во время глубокой медитации. Какое-то время сидите так. Вначале потребуется какое-то усилие, но позже, с практикой, Вы научитесь расслабляться независимо от окружающей Вас обстановки. Назначение этого упражнения не в том, чтобы расслабить Вас до состояния сонливости, мечтаний или прихода образов. Такая подготовка к медитации имеет определенную цель, и её надо выполнять, как сказано. Позже такой настрой станет неотъемлемой частью ума и не будет требовать никаких волевых усилий. В ситуациях, когда возникает страх, боль, напряжение, страдание такая невозмутимость ума проявится без

**Что Есмь Я?** .....

усилий, и Вы сможете пройти сквозь них уверенно и спокойно.

В медитативном состоянии, описанном выше, сосредоточьте свои мысли на природе «Я». Попробуйте не думать ни о чём внешнем: людях, местах, вещах, событиях. Поймите, что Ваша душа реальна, независима, бесконечно сильна, нерушима и неделима. Она как звезда, вокруг которой непрерывно вращается Ваш личный мир, словно планеты вокруг солнца. Сохраняйте в уме этот образ солнечной системы. Пусть Ваша душа будет как солнце. Убедите себя, что объекты вокруг Вас зависят от Вас, а Вы от них не зависите; и хотя Вы обеспечиваете их энергией движения, они – не Вы. Через несколько дней такое понимание станет Вашей второй натурой.

## **Душа – ядро Вашего мира**

Не думайте, что это просто игра воображения. Это упражнение поможет Вам понять, что законы движения в природе применимы ко всему: от инертной

материи до людей. Планеты солнечной системы вращаются вокруг Солнца, а вся эта система, в свою очередь, вращается вокруг галактики. Даже ваше сердце использует своё сознание и двигает кровь по кругу. Всё ощущаемое подчиняется закону движения; звук, сила, мысли и атомы – всё имеет свои специфические траектории. Ваша душа – это ядро энергии и элементов, связанных с Вами, которые «вращаются» вокруг Вас. Поняв это полностью, Вы обнаружите перемены даже в своей внешности. Вы ясно будете воспринимать себя центром сознания, воздействующим на всё, с чем связаны. Вы увидите, что все материальные объекты Вашего мира – не Вы, и живя в них, Вы совершенно отделены от них.

## **Награда за раскрытие души**

Человек, открывший внутреннее Я в качестве центра сознания, понимает, что он связан с физическим миром, но не теряется в нём. Он как цветок лотоса, который вырастает из воды и остаётся над ней, не задеваемый ею. И когда человек

## Что Есмь Я? .....

считает себя не беспомощным существом, а источником энергии и сознания, природа даёт ему инструменты для воплощения этого.

Если Вы – существо, удовлетворяющееся только ублажением плоти, то Ваша психика – это скопище низменных склонностей. Но когда Вы осознаёте безмерный потенциал своей души, Вы проявите свойства своего всемогущего наследия. Как взрослый «вырастает» из своих детских одежд, так и Вы «вырастаете» из-под влияния зла. Ваше поведение и характер подвергнутся разительным переменам.

Для ребёнка нормально «ходить» в штанишки, но взрослый человек так вести себя не может и чувствует неловкость, если такое случится даже во время болезни. Когда человек становится духовно более развитым, низкие склонности: ненависть, жадность и гнев «оппадают» с него как листья с дерева, а высокие: человеколюбие и сострадание растут пропорционально его духовному прогрессу. Чтобы ощутить себя центром

сознания, нельзя полагаться только на логику и рассуждения, ибо наши догадки зачастую слепы. Одними лишь рассуждениями нельзя доказать, что человек, почитаемый как отец, действительно отец этого человека; нужен лабораторный анализ. Точно так же, чтобы начать эту божественную практику, надо отложить все возражения и последовательно выполнять традиционно установленные и проверенные *дхарану* (концентрацию), *дхьяну* (медитацию) и *самадхи* (слияние с Абсолютом).

### **Свидетельство самопознания: личный опыт**

Чтобы убедиться, что сомнения вследствие логики не мешают переживанию внутреннего Я, временно придержите свои возражения. Будьте уверены, я не хочу смущать Вас бессмысленными абстракциями. В полной уверенности я торжественно обещаю Вам, доверяющим мне: этот путь безопасен. Мною это проверено, я был там. Ну же, следуйте за мной, Вы не зайдёте в тупик.

## Что Есмь Я? .....

Вы будете медленно следовать к пункту назначения. Практикуйте упражнения, данные в этой книге, и через размышление и медитацию исследуйте скрытые области своего ума. Осмысливайте себя как центральную звезду, сияющую подобно солнцу, вокруг которой Вы испытываете вращение всего своего мира. Повторяйте это упражнение снова и снова, пока впечатление не станет столь глубоким, что всякий раз, когда Вы говорите «Я», в Вашем уме, наряду с Вашей центральной звездой, вспыхивает всеобъемлющий образ, включающий Ваши мысли, силы и таланты. Всякий раз, когда Вы смотрите на мир, всё в нём должно появляться как бы вращающимся вокруг Вас как центра. Есть и другой метод ускорения процесса самоосознания: медитируя, повторяйте своё имя медленно и сосредоточенно. Вы увидите, как Ваш ум концентрируется на Вашей истинной форме.

Пытаясь осмыслить душу, многие люди «теряются» и путают её с ограниченным «я», связанным с физическим телом. Такое ложное

отождествление приносит только мелкие материальные выгоды, увеличивая ошибочную самоуверенность, эго. Идентификация с истинным, внутренним Я требует полной свободы от идентификации с телом.

### **Отъединитесь от телесного сознания**

Для преодоления этого препятствия, во время медитации визуализируйте, что Вы и Ваше тело – совершенно две разных сущности. Вы всего лишь используете тело как одёжку или инструмент, и именно так к нему и относитесь. Представьте «Я» существующим даже после того, как тело «отброшено». Представьте, что Вы вышли из тела, и наблюдаете его с более высокого уровня, словно это гнездо, в котором Вы живете и можете легко оставить. Вы ответственны за то, чтобы сделать это опустевшее тело здоровым, сильным и полезным. Вы его владелец. Вы можете его использовать по своей воле. Скажите себе: Я – не тело. Оно – инструмент, дом отдыха. Тело составлено из элементов, которые моё истинное Я собрало и использует в

Что Есмь Я? .....

своих целях. Во время медитации полностью забудьте своё тело.

Сосредоточьте свои мысли и эмоции на Я, – отдельном, сознательном существе. Тогда Вы поймете, что душа от тела не зависит. Когда Вы разовьёте такое понимание, у Вас появится совершенно новое представление о своём теле.

Однако, это не значит, что Вы должны игнорировать свое тело в ежедневной жизни. Это было бы пагубно. Тело – храм души и Ваша обязанность заботиться о нём и поддерживать здоровым и сильным. На начальной стадии духовных тренировок, упомянутая практика прекращения осознания себя телом является интересным и расслабляющим упражнением, но по мере укоренения образов, практикующий может почувствовать себя так, как если бы он действительно умирал. В месте медитации могут возникнуть *парокша даршана* – сверхчувственные образы объектов, обычным зрением невидимые. Могут появиться смутные виды непознаваемого чувствами мира (*сукшма*

*джагат*), инопланетные формы и небесные сцены. Это может напугать новичка, но надо понять, что бояться здесь нечего.

Иногда такое ускорение в духовной практике происходит, когда на поверхность всплывают «заслуги» предыдущих рождений или, вдруг, вспоминаются забытые эпизоды этой жизни или предыдущих рождений, хранящиеся в глубоких слоях сознания и создающие такие видения. Однако, если прогресс постепенный, эти образы не вызывают удивления. Устойчиво продвигаясь, ищущий обретает способность отделять душу от тела по желанию и, выходя из тела, он познаёт явления вне чувственного восприятия. Однако, в таком состоянии душа практикующего фактически не оставляет тело, но, подобно человеку, высовывающему голову из окна, чтобы посмотреть наружу и затем засовывающему её обратно, способна выйти за пределы тела не разделяя связи с ним. Новичкам советуем не проводить

## Что Есмь Я? .....

таких экспериментов, иначе нарушается постепенный, естественный процесс. Такое предостережение сделано для того, чтобы *садхак* знал и не пугался или нервничал, если подобные видения появятся сами по себе.

Обычно идею о бессмертии души, основанную на вере, люди принимают, но кто-то может счесть её игрой воображения. Давайте не принимать её слепо и беспричинно, поскольку она может быть слухом. Если Вам говорят сидя в медитации испытать собственную смерть, это может оказаться непростым заданием, но для тех, кто практиковал упражнения по визуализации, описанные на предыдущих страницах, это несложно. Когда Вы действительно сделаете это, Вы скажете, что истинное Я умереть не может. Вы можете вообразить труп, но одновременно с этим будет и понимание, что Вы не умерли, а стоите около трупа и смотрите на него. Это поможет Вам понять, что Вы никак не можете реально вообразить смерть истинного Я.

## Бессмертие души

На основании интеллектуального анализа, душа – это наблюдающее, бессмертное Я. Так мы признаем, что полны нерушимой веры в бессмертие души, покоящейся в глубинах человеческой психики. Эта вера нам присуща. Она основана на многочисленных опытах смерти тела в прежних жизнях, без которого душа продолжала существовать.

Говорится, что тело состоит из пяти основных элементов: воды, воздуха, земли, огня и пространства. Во время медитации визуализируйте свое истинное Я независимым от плоти, не связанным ни с одним из этих элементов, свободным от тела, не ограниченным им. Скажите себе: теперь Я независим от физического тела. Я могу куда угодно полететь как птица, и воздух никоим образом не затруднит моё движение или скорость; не может он и иссушить меня. Теперь Я прохожу через огромный столп пламени не чувствуя боли.

Что Есмь Я? .....

Воздействие огня ограничено чувствительными к температуре частями материального тела, как же тогда Я – *атма* могу быть сожжена? Я так же свободна от любых воздействий земли и воды, и не остаётся ни одного элемента физического мира, который может коснуться меня или создать малейшую преграду моей свободе.

Такая визуализация не только возвышает душу над телом, но и навсегда укореняет её веру в то, что она даже вне влияния ограничивающих тело элементов. Истинное Я ощутит, что имеет потенциал не только намного больший, чем тело, но и превосходит элементы его физиологии. Это позволит Вам почувствовать себя родившимися заново. Вы вновь поймете, что вещи, которых Вы прежде боялись, на самом деле не могут навредить Вам, что их досягаемость ограничена физическим уровнем. Через знание и силу воли эти страхи можно также удалить на физическом уровне.

## **Отождествление Я с душой – это ключ к долгому счастью**

Постоянно напоминайте себе, что ключ к самоосознанию – это правильное понимание «Я». Вы преуспеете в полном самоосознании лишь после развития такой способности. Вам надо понять, что бессмертная душа не зависит от смертного тела, что она – звезда, вокруг которой вращается весь Ваш мир, как планеты вокруг солнца. Такое понимание придаст «созвучия» Вашим действиям. Вы почувствуете неколебимый покой, который не смогут потревожить никакие тяготы мира.

Но это не всё. По мере успехов, Вы приобретёте навыки, которые позволят Вам сохранять спокойствие даже при сильнейших катастрофах, умиротворять и управлять ими. Осознавший себя человек всегда улыбается, даже в тяжкие времена. Он со смехом прощается с мирскими проблемами, говоря: «Идите прочь! Пропадите во тьме иллюзий, созданных вами»!

**Что Есмь Я?** .....

Ищущие! Усвойте эти первые уроки самоосознания. Не отчаивайтесь, если нет быстрых результатов, если Ваше продвижение кажется медленным. Не разочаровывайтесь, если двигаясь вперед, Вы «соскальзываете» назад. Вы восполните эту потерю. Если Вы серьезны, искренни, целеустремленны и стойки, Вы достигнете самоосознания. Помните, даже самые дальние путешествия начинаются с первого шага. Начните и терпеливо продолжайте.

### **Волеизъявления:**

- Я «заряжен» талантами и энергией.
- Я неиссякаемый источник божественных мыслей и силы.
- Мой мир вращается вокруг внутреннего Я, независимого от физического тела.
- Я нерушим.
- Я неделим. Никто и ничто не может навредить мне Истинному.

# Часть Третья

इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः  
मनसस्तु परा बुद्धियोर् बुद्धेः परतस्तु सः ॥  
- भगवद् गीता ३/४२

*индрияни параньяхуриन्द्रиаебхьях  
парам манах  
манасасту пара буддхиёр  
буддхех партасту сах*

«Чувства (индрия) тоньше тела;  
ум (ман) тоньше чувств;  
интеллект (буддхи) тоньше мана;  
то (душа) тоньше буддхи.  
- Бхагават Гита 3.42

Человек растёт от тела к чувствам – уму – душе, которые в этом порядке истончаются. Чтобы постичь душу, надо понять разницу между телом и чувствами, чувствами и умом, умом и душой.

В предыдущей главе приведены упражнения для восприятия души как сущности, отдельной от смертного тела. В этой главе будет проведён анализ способностей ума. Древние мудрецы описали ум и интеллект как две отдельные сущности. Однако современные философы считают интеллект свойством ума. И те и другие полагают интеллект более тонкой компонентой, особой сущностью или частью ума. В этой главе интеллект рассматривается, как состояние «очищенного» ума.

Пока, Вы узнали о физической оболочке Я. Эта глава поможет Вам отличить Ваше истинное Я от обычного понимания «я», связанного с умом. Это очень тонкое отличие, и сделать его гораздо сложнее, чем с телом. Отделение истинного Я от соединённости с умом требует более тонкого восприятия и

чувствительности. Даже «высвободив» Я от его физической оболочки, ум остается, а значит, создает беспорядок. Фактически, ум – это сознательная сущность, связывающая душу и тело. Ради удобства его можно «разделить» на три уровня.

## Три уровня сознания

### *Правритти* (своеобразиие)

Ответственно за формирование привычек. Он не так просто «усваивает» или освобождается от них.

В этом подсознательном слое ума хранятся опыты бесчисленных лет эволюции. Прежде, чем стать *хомо сапиенс*, человек получил опыт бытия многочисленными более низкими видами существ с недостатком интеллекта, и как таковой приобрёл многие примитивные качества: злость, агрессивность, враждебность. Потом ревность и беспокойство, когда он всё ещё оставался недоразвитым существом.

Если такие черты не были сознательно искоренены в прежних

рождениях, то они накапливаются на этом уровне сознания. Это уникальный музей с причудливым набором «антиквариата». Есть там полезные инстинктивные позывы, но также много превратного и отталкивающего.

Зерна таких импульсов, как жадность, жестокость, насилие, гнев и нетерпение, обычные у грубых людей и животных, также хранятся в тонкой форме в этой части ума. Часть людей контролирует эти черты умом более высокого уровня, а другие менее способны на это. Два основных качества низких форм природы: *тамас* (невежество, тупость, пассивность) и *раджас* (высокомерие, чувственность, жадность, злость) хранятся как семена в подсознательном слое ума *правритти*.

### *Прабуддха*

Выше *правритти* – более тонкий уровень, известный как *прабуддха*, – интеллект, ум, который Вы используете, читая эту книгу. Его функции включают анализ, суждение и различение.

Логическое мышление, создание теорий и принятие решений также относятся к этому уровню сознания. Следует помнить, что ни *прабуддха*, ни *правритти* не есть душа. Дополнительное разъяснение позволит легче понять разницу между ними. В дальнейшем этот слой ума можно будет исследовать через психологию, а пока будем считать его оболочкой, но не самой душой.

### *Адхьятма*

Третий и самый чистый уровень ума – это *адхьятма*, – отличительная черта духовно пробуждённого человека. У большинства людей он неактивен. Можно с уверенностью сказать, что он пробуждается в Вас по мере того, как Вы читаете и проникаетесь интересом к данной теме. Это свойство ума проявляется как вдохновение, совесть и таланты. Благородные побуждения и эмоции: любовь и добродетель тоже возникают здесь. Благодарность, мягкость, сочувствие, справедливость,

## Что Есмь Я? .....

восприимчивость и целостность — отличительные черты этой прослойки ума.

Но помните! Этот «слой» также «предмет одежды» для души, хотя и великолепный, но не сама душа. Однако, душу можно достичь и почувствовать только через *адхьятму*. Ни один уровень ума сам по себе не преграда. В действительности, весь ум всегда приближает Вас к реальности Вашей бессмертной сущности. Каждая его прослойка, при использовании должным образом, имеет свою определенную роль помогая ищущему продвигаться к самоосознанию.

Обычный человек использует только самые «низкие» области своего ума не ведая, что у разных «царств» ума есть неизведанный, удивительный потенциал. Люди обычно приписывают свои неудачи недостатку своего ума, а вместо этого им надо стремиться должным образом активировать свой незадействованный потенциал. Как и всё, что ведёт к успеху, эти уроки также можно выполнять, используя ум.

## **Ум как инструмент самоосознания.**

Эта книга – прямое руководство Вашему уму, как бы говоря: «Отворите дверь и примите мудрость Ваших высоких способностей! Помните: не надо создавать препятствий! Послания Вашей интуиции можно получить через Вашу *адхьятму*, имеющую способность чувствовать истину. Не останавливайте её, когда она открывает себя Просветлению».

Сядьте расслабленно и успокойте свой ум. Откройте мудрости, которую Вам может дать *адхьятма*. На предыдущих уроках Вы узнали, что Ваше «Я» – бессмертная сущность; она может управлять Вашими мыслями, эмоциями и качествами. Теперь, двигаясь дальше, Вы поймёте, что все объективные и субъективные мысли – продукт ума, а значит, не душа. Другими словами, душа – это сущность, независящая от ума.

## **Разница между душой и «продуктами» ума**

Теперь посмотрим, как душа существует независимо от ума. В нём

## Что Есмь Я? .....

постоянно возникают и исчезают многочисленные эмоции: любовь, гнев, ненависть, радость. Поверьте, душа может различить, исследовать и удалить любую из них. Она также может проследить стадии их возникновения, роста и исчезновения в виде непрерывных импульсов. Их природу можно проанализировать, а воздействие оценить. Здесь наблюдатель – душа, – сущность независимая от наблюдаемых объектов, – тела и ума. Наблюдение внутреннего Я таким способом облегчит его постижение. Через какое-то время Вы станете в этом настолько искусными, что будет казаться, что объект наблюдения был совершенно другим человеком. Тот факт, что творения ума можно наблюдать как отдельные объекты, является признаком того, что они не являются частью Вашего истинного Я. С практикой, такое восприятие разделения будет становиться всё сильнее и сильнее, пока, в конечном счёте, не станет ясным, непрерывным переживанием.

## **Врождённые человеческие качества и Душа**

Цель этих уроков не в том, чтобы сделать Вас безразличными к эмоциям, хотя было бы прекрасно развить в себе способность быть выше нисходящих тенденций. А пока игнорируйте их: и хорошие, и плохие. Пусть они будут как есть. Поймите, что всеохватывающая, независимая сущность вне их влияния. Когда необъятность этой сущности постигнута, Вы можете «оглянуться назад» и пользоваться ими как их законный владелец. Поняв это, Вы без сожаления оставите нежелательные черты. Так Вы сможете использовать свои качества по своему желанию, и нет нужды волноваться, что какое-то из них стало столь сильным, что Вам от него не избавиться. Ваша душа существовала до этого качества, и если она в состоянии чувствовать его объективно и независимо, то как же она не сможет отказаться от него?

Помните, Я считает ум и его силу своими инструментами. Оно – хозяин ума.

Вдохновение, возникающее в *адхьятме*, также отдельно от Я, и его можно наблюдать так же, как и свойства ума *правритти*. Вам может показаться, что вдохновения из *адхьятмы* – это часть Я, но это не так. *Адхьятма* – это более высокая стадия на подходе к контакту со своей душой. Отражение души в уме *адхьятма* похоже на отражение солнца в воде. Первый опыт этого ума создает иллюзию, что он и есть душа, но на самом деле это не так. Душа – это как бы сверкающий драгоценный камень, обернутый несколькими слоями ткани. По мере их удаления одного за другим, проникающий сквозь них свет кажется всё ярче и ярче, однако блеск, как качество драгоценного камня всё тот же. Он не зависит от укрывающих его слоёв.

Единственная цель достижения *адхьятмы* состоит в том, чтобы создать максимально возможное осознание души, понять её качества и должным образом пользоваться её «инструментами». Такое понимание позволит Вам сбросить

«ветхое тряпье» иллюзий и негативных черт и «надеть» новые, позитивные. Вы станете ответственны и будете эффективно выполнять свои обязанности, становясь, таким образом, образцом для подражания для других.

Отделяя душу от тела и ума и всего связанного с ним и последовательно удаляя всё более тонкие слои сознания, ищущий, в конечном счёте, остаётся с бессмертной, неизменной душой, за которой нет ничего. Логика проста. Аналитик и объект анализа не одно и то же. Солнце светит само, оно не светит на себя как на отдельный объект. Точно так же, Вы – не объект обдумывания, и всё же Ваше сознание говорит Вам: «Я». Вот доказательство того, что Ваша душа существует.

После достижения этого уровня восприятия через упорную практику, ищущий, возможно, захочет узнать, осталось ли что-то за опытом души. За пределами души есть *вишуддха атма*, – чистая, окончательная, неизменная, Высшая Душа, в которой индивидуальная

Что Есмь Я? .....

душа – только искра. Постигжение этой запредельной сущности происходит через личную реализацию.

## Душа – вечный Свидетель

Я, – душа – это капля абсолютного океана сознания, называемого Богом. Она – искорка этого Солнца Духа. Ищущий, постигни душу, сущую в тебе. Цени в себе бога, пребывающего в глубокой дрёме и не сознающего свой потенциал. Скрытый в человеке, он ожидает своего открытия и ищет путей самопроявления. Вначале его прогресс медленный, но поднявшись до *адхьятмы*, он становится виден ясно, а его путь лёгок. После этого продвижение происходит устойчиво и без усилий.

В следующей главе Вы увидите, что душа также не имеет независимого самосуществования и всегда остается неотъемлемой частью Высшего Духа. Но, прежде, чем исследовать это, Вы должны осознать душу в себе самих. Не принимайте эти слова за бессвязную речь, не отмахивайтесь от них. Возможно, для столь сложного предмета такое пояснение

недостаточно. Но даже в этих словах раскрывается великая истина.

По мере того, как Вы читаете эти строки, Ваша душа устремляется к Просветлению. Примите в ней прибежище и шагните вперед!

Мысли и слова бессильны, чтобы объяснить столь обширную тему. Она относится к неосязаемому «царству» сознания, недостижаемому для слов и фраз, как необъясним словами вкус пищи; её надо попробовать. Эта книга поможет Вам развить интерес к предмету. Пока Вы лично не испытали это, знание остается просто теоретической предпосылкой. Но как только испытали, эта истина уже не исчезнет, и ни один аргумент не поколеблет Вашу веру в неё. Считайте свою душу хозяйкой Вашего тела и ума. Ум и тело – Ваши принадлежности, но пока они поработали и эксплуатировали Вас.

## **Внутреннее Я – властелин тела и ума**

Они диктовали Вам свои условия. А теперь, уничтожьте их влияние одним махом!

Они не будут Вас больше мучить, так освободитесь же от рабства! Займите трон своего царства! Прикажите своим подданным: Вашему характеру, мыслям, интеллекту и желаниям работать под Вашим управлением. Теперь они должны повиноваться Вашей воле с полной преданностью и не проявлять ни малейшей небрежности в своём служении.

Есть поверие, что причина всех крахов, всех бед человека – в его уме. С помощью размышления Вы освободитесь от таких проблем, изучив их происхождение и развив способность управлять ими.

Наблюдение производства с сотнями станков может ошеломить новичка, а опытный инженер, работающий там, чувствует себя уверенно. Он способствует тому, чтобы его отдел работал успешно, подобно погонщику, ведущему слона или укротителю змей, заставляющему кобру покачиваться в такт его мелодии.

Инженер не боится взять на себя ответственность по управлению сложным производством. Он руководит своим

участком и фиксирует в журнале ход работы.

Кто должным образом понял природу и работу души, тот похож на такого инженера. Даже подсознание отвечает его желаниям. Когда его рассудок чем-то занят, подсознательный ум спокойно завершает свою работу. Выявление её результатов может ошеломить духовного искателя, словно произошло какое-то паранормальное явление. Но продвинутый практик знает, что это проявление его скрытого потенциала.

Будьте терпеливы. Задача трудна, но результаты очень ценны. Даже если требуются годы практики, усилия по самоосознанию не следует оставлять. Получайте не только интеллектуальное удовольствие, читая это. Изучайте, размышляйте, верьте и продвигайтесь по пути самоосознания.

Что Есмь Я? .....

## **Волеизъявления:**

- Я – хозяин. Мой ум – инструмент моего самовыражения.
- Я – не ум; Я не завишу от власти ума.
- Я не раб своего ума, Я – его властелин.
- Я способен отделить себя от интеллекта, характера, желаний и всех других составляющих и действий ума. Когда все они отделены, то, что осталось – это Я.
- Я – нерушимое, вечное, бессмертное, чистое, неизменное и неделимое блаженство.

# Часть четвёртая

ईशावास्यमिदं सर्वं, यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।  
-ईशावास्यो ०-१

*иша васьям идам сарвам ят кинча  
джагатьям джагат*

«Всё сущее в нашем мире проникнуто  
Его Всеприсутствием.  
- Иса Упанишад 0-1

सोऽहम्

so'ham

«Я – то»

Целью предыдущих глав было представить читателю внутреннее Я и покрывающие его слои. В этой главе объясняется связь между душой и Высшим Духом, *параматмой*. Сила души даже больше, чем описано в предыдущих главах, ибо она – часть Высшего Духа. Между ними нет разницы. Теперь Вы должны понять, что то, чем Вы себя считали, несоизмеримо больше, чем Вы можете вообразить. Полномочия души гораздо дальше этого. Как о зародыше в матке матери, о ней заботится и питает Высший Дух. Она состоит из Высшего Духа, а духовная практика, в конечном счёте, ведёт к союзу отдельной души (*ахам*) с Высшим Духом. И в результате приходит осознание, которое йоги называют *со ахам* - «Я – то».

## Человек – что черепаха в реке

Проведите такую медитацию: пусть Ваше воображение расширится и включит

всё, что Вы когда-либо видели, думали и слышали. Ваше воображение покажет Вам невероятное, огромное расширение материи. Так человек воспринимает мир. Но бесконечный океан сознания, сосуществующий с этим материальным миром, он упускает. Каждая капля этого сознания движется в собственном пространстве. Элементы материи, составляющие физиологию жизни, претерпевают постоянные физические и химические изменения.

Возьмите своё тело, например. Вещества, сегодня составляющие разные виды органических форм, завтра войдут в Ваше тело, а днём позже выйдут из него. Наука говорит, что бесчисленные клетки тела постоянно заменяются новыми. Может показаться невозможным, но тело подвергается полному обновлению!

В океане материи и энергии, люди и другие формы жизни живут как черепахи в текущей реке. Черепаха только и знает, что она окружена водой. Ей неведомо обновление воды и движение потока. Так и мы, вряд ли знаем о вечном движении

естественных потоков материи вокруг нас, хотя они постоянно текут через все существа. Всё в этом мире подвергается изменениям. Это абсолютный, неизменный закон природы – и материальный, и духовный.

« Мир мимолётен », поют мудрецы. Так, должно быть, объяснимо всё его вечное движение. Это относится и к умственной энергии, которая также постоянно перемещается. Мысли, слова и теории плавают в атмосфере, и, бывает, схожие идеи возникают во многих умах одновременно. Групповые мысли аморальных людей загрязняют окружающую среду, и « чистый » человек чувствует в таком месте удушье. С другой стороны, в более здоровой обстановке человек расслабляется, а в месте поклонений ощущает покой.

Сейчас звук может изучаться научными приборами. Радиоволны подтверждают существование невидимых полей – носителей информации. Полиграф может показать разные эмоциональные состояния. Подобно облакам, потоки

мыслей витают вокруг людей, постоянно воздействуя на них. Силой ума человек привлекает или отталкивает определенные идеи. Каждый из трёх уровней ума имеет свой независимый поток, и подобно замене отживших элементов тела, постоянно «текут», меняются и элементы ума.

Клявшийся в отсутствии «привязок» вчера, может погрязнуть в чувственных удовольствиях сегодня. Вчерашний злостный враг сегодня становится любимым. Валютный спекулянт, вдруг, принимает *саньясу* (монашество), отрекаясь от всех земных забот. Есть множество примеров таких преобразений, и это потому, что старые мысли, идеология постоянно заменяются новыми.

Вера в то, что всё в нашем мире, – видимое и невидимое, постоянно движется, поможет нам понять, что весь мир – ОДНО. Основа творения едина. Всё взаимосвязано и взаимозависимо. Высказывания: «Мне не принадлежит ничего» и «мне принадлежит всё» – это

Что Есмь Я? .....

одно и то же, поскольку в единении всё принадлежит всем.

Единое поле можно сравнить с рекой. Если Вы стоите в её потоке, то как Вы считаете, какие молекулы воды касаются Вас? Поток воды всё время в движении. Молекулы воды, соприкасающиеся с Вашим телом в данный момент, в следующий уже далеко от Вас, но Вы в постоянном контакте с текущим потоком. У Вас есть выбор: или принять весь поток своим или сказать, что ни одна его часть с Вами не соприкасается. Очевидно, что Вы не можете заявить, что связаны с частью отрицающая целое.

Мир – это океан жизни и энергии, в котором душа постоянно развивается, вбирая то, что необходимо и удаляя то, что нет.

Природа не мертва. Каждая частица того, что мы называем физической материей, также жива и имеет свой разум. Все её молекулы живут и двигаются по законам вселенной. Каждой частице дано существовать, быть активной и разумно

действовать по особому принципу в её полях жизни и энергии. Само выживание людей, подобно рыбе в воде, зависит от этого океана жизни. Сила сознания активизирует бесконечные системы, формы и силы космоса.

Вам надо понять, что все воплощённые существа, независимо от их формы, являются частью Вашего Я. Та же энергия, что делает живыми Вас, присутствует в каждом из них. «Заборы», которыми Вы ограничиваете то, что принадлежит Вам, должны быть разрушены. Идея о том, что в этом океане сознания есть несколько лично Ваших капель, – это мираж. Визуализируйте, что являясь частью Высшего Духа, Ваша душа охватывает весь мир. Этот процесс расширяет Ваше личное я до измерения высшего Я.

Образно выражаясь, когда «шарик лопается», ищущий становится йогом, – тем, чья индивидуальность сознательно сливается с космическим Я. Чтобы достичь этого, необходимо взрастить чувство единения со всеми существами.

Что Есмь Я? .....

В Гите сказано:

सर्वं भूतस्थमात्मानं सर्वं भूतानि चात्मनि ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सवर्त्र सम दर्शनः ॥

– भगवद् गीता

*сарва бхутастхаматманам*

*сарва бхутани ча'тмани икшате*

*йогаяуктаत्ма сарватра сама даршанах»*

Преданный йоге видит, что в *Атмане* все существа пребывают. *Атман* также во всех существах пребывает; всюду одно он видит».

- *Бхагавад Гита 6.29*

Понимая, что все существа – часть единого существования, йог взаимодействует с ними без различения и воспринимает себя, по сути, связанным со всеми. Он/а, расширяя границы своих мыслей и чувств, «охватывает» всех и ощущает связь со всеми живыми существами независимо от их внешнего вида. И кроме связи друг с другом, души всех существ также индивидуально

связаны с Высшим Духом, – вот истинное понимание Вселенского Братства.

Переживание этого не передаваемо словами. На языке йоги это неопишное блаженство известно как *самадхи*. Оно несёт свободу от мирских уз, независимость, уверенность в своих силах и полное освобождение.

Войдите в состояние медитации и сосредоточьтесь на жизненной силе, текущей через все существа. Поверьте, есть только одно космическое сознание, вибрирующее во вселенной, и эта сила состоит из пяти основных элементов, создающих всё сущее. Наше восприятие и чувства – это химические реакции, возникшие вследствие взаимодействия между этими элементами и умом; любое чувственное восприятие – это как бы колебание звука от инструмента.

## **Медитация осознания Единого Поля**

Исконный источник энергии один, и он поддерживает Вашу жизнь так же, как и других организмов. Дети природы, мы вместе находимся под общим покровом

**Что Есмь Я?** .....

космического сознания. Позвольте своему уму, сердцу, и интеллекту безоговорочно принять эту истину. Пусть она станет Вашей глубокой верой.

Вы узнали о единстве всего творения. Теперь, «поверните» свой ум на понимание того, что космическая энергия проявляет себя во всём многообразии существ. Ваш личный ум лишь капля в океане умов, и в каждом сотни ментальных процессов, и каждый создаёт вселенское поле знания и восприятия. Ум человека получает знания через книги, людей или напрямую взаимодействуя с вселенским ментальным планом. Как жизненная сила поддерживает все живые существа, так и океан знания также активная сила, и её можно использовать. Как черепаха может пить из реки и опорожняться в неё, так и человек может также принимать и отдавать мысли в это вселенское поле.

## **Объединение с Вселенским Сознанием**

Убедившись в универсальности тела и ума, человек ни в чём не видит личного или отдельного. Просветлённый свободен

от иллюзии, что оболочка его тела и ума существуют в изоляции. Взаимосвязанный со всем сущим во вселенной, каждый человек – это неотъемлемая часть целого. И тогда, ничто в мире для него не чуждо. Вышеупомянутые утверждения: «Мне принадлежит всё» и «мне не принадлежит ничего» означает для него одно и то же.

Поймите, душа это знает. Она обзревает всё – от неживой материи и низших существ до планет и созвездий, ощущая счастье и единство. Для души ничто не чуждо, уродливо, презренно или не достойно близости. Она не считает гнездо птицы менее важным, чем собственную обитель. Такой уровень просветлённого сочувствия способствует не только личному духовному прогрессу, но и благоденствию всего мира. С этого уровня сознания видна истинная перспектива мира, и пробуждённый знает, как действовать, оставаясь невозмутимым при любых обстоятельствах. Достигнув этого уровня, ищущему нет необходимости искать других благ. Они становятся его частью, а порывы зла

**Что Есмь Я?** .....

«оппадают» как сухие осенние листья до начала весны.

## **Отношение стойкого, мудрого человека**

Достигающий неизменной мудрости (*стхитпрагья*) понимает, что, хоть и кажется, что каждое существо отдельно и индивидуально, но все они – части одной Высшей Реальности; что вода во всех сосудах отражает одно и то же солнце. Хотя ребёнок существует отдельно, его тело создано из частей его матери и отца. Также и душа, существует бессмертно благодаря связи с Высшей Душой. Это – окончательное Единение, Самоосознание, в котором отдельная душа заявляет: «Я – тот Абсолютный Дух!» (*со'ахам асми*). Тут она понимает, что во множестве очертаний и форм скрыта реальность одной жизни, одной силы и одной истины.

Искатели истины, стремитесь к этому уровню достижения. Поиск Абсолютной Истины заканчивается ответом на вопрос: «Что Есмь Я»? Это Высшая мудрость, за которой не остаётся ничего непознанного. Жизнь того, кто познал её сердцем, полна

любви и сострадания. В этом цель человеческой жизни.

### **Волеизъявления:**

- Моё тело, ум, связанные со мной люди, места и вещи – лишь мимолётные проявления всепроникающей вселенской матери.
- Все продукты моего ума: информация, мысли, идеи и решения – части неделимого вселенского поля знания ментального элемента.
- Элементы материи и ума – в постоянном движении. Поэтому, нет предела принадлежащих мне вещей. Всё на всех планетах и системах космоса принадлежит мне.
- Моя бессмертная душа в своём наивысшем состоянии – неделима и неотделимая часть Абсолютного Духа (*параматмы*).
- Я достиг Единения с Высшим Духом, и даже сейчас переживаю Единство своей Души с Абсолютным Духом.
- सोऽहमस्मि – *со'хамасми*  
«Тот Абсолютный Дух – это Я».

## Об авторе

Шрирам Шарма Ачарья – провидец, мудрец и прорицатель Новой Золотой Эры.

Его личность гармонично сочетала в себе качества святого, духовного деятеля, йога, философа, психолога, писателя, реформатора, борца за свободу, учёного-исследователя, эрудита и провидца. Он был первым в возрождении духовно-творческого соединения современной и древней науки и религии, особо значимого перед лицом вызова нашего времени. В 1979 году он, вдохновлённый благородной целью, основал Брахмаварчас – исследовательский центр в Харидваре, Индия, специализирующийся на соединении современной и древней науки в практических целях: здоровье и счастье для всех. В этом центре размещены хорошо оборудованные лаборатории по гематологии, биохимии, нейрофизиологии, кардиологии, фитохимии, психометрии, ягьёпатии и т.д.

В 15 лет (18 января 1926 г.) великий йог Гималаев Свами Сарвешварананджи явился перед ним в астральном теле из

пламени *дипака* (светильника) и с тех пор направлял его по жизни. Последующие 24 года его жизни были посвящены *маханурашчаранам* – ритмичному начитыванию (*джана*) *Гаятри мантры* по 2,4 миллиона раз в год при соблюдении строжайшей дисциплины. В 1943 г. он женился на Бхагвати Дэви, и с тех пор святая пара преданно следовала благородной миссии духовного подъёма человечества. Зная потенциал литературы и её важность в эпоху интеллектуального развития, он выбрал её основным способом борьбы со злом, слепой верой в умах людей и пробуждения их мудрости, силы и духовного блаженства. Он написал на хинди около 3000 вдохновляющих книг почти по всем аспектам человеческой жизни. Он перевел на хинди все Вангмая Вед (4 Веды, 108 Упанишад, 18 Пуран и т.д.) разъясняя традицию, тип, универсальность и историю Ведической литературы. Он также вёл *садхану* (практику) высокого уровня на труднодоступных высотах Гималаев и установил живой контакт с *риши*

Что Есмь Я? .....

(мудрецами) Гималаев. В 1984-1986 г.г. он получил уникальный духовный опыт *сукшмикарана* – сублимации жизненной силы: физической, умственной и духовной энергий. Он написал особый набор из 20-ти книг о будущем мира, оповещая о рассвете Новой Эры Истины в ходе 21 столетия. 2 июня 1990 г. он добровольно оставил свою физическую оболочку.

### ***Более подробно:***

Узнать о Шрираме Шарме Ачарье и его духовной организации вы можете на **[www.awgp.org](http://www.awgp.org)**.

Дэв Санскрити Вишвавидьялая – это университет, соответствующий крайней необходимости введения глобального образования по научной духовности и укладу жизни с мыслями о моральном и нравственном преобразовании, образ которого увидел Шрирам Шарма Ачарья. Для получения большей информации посетите **[www.dsvv.org](http://www.dsvv.org)**.

Он-лайн журнал Akhand Jyoti на английском языке на **[www.akhandjyoti.org](http://www.akhandjyoti.org)**.



