



*К стопам нашего Учителя,
Бхагавана Шри Раманы Махарши,
по случаю 125-ой годовщины
начала Его земного Пути*

*Offered at the Lotus Feet of our Master
Bhagavan Sri Ramana Maharshi
on the 125th Anniversary
of His Jayanti*

“Освобождение – это наша настоящая природа. Мы уже ТО. Сам факт жажды Освобождения доказывает, что свобода от всех ограничений всегда присуща нам “.

“Поэтому я и говорю вам: познайте, что в действительности вы есть бесконечное, чистое Бытие, Абсолютное Я”.

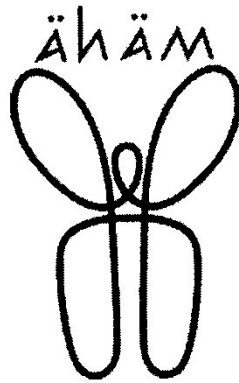
“Само-исследование – это единственное безошибочное средство, единственное прямое средство для осознания ничем не обусловленного, абсолютного Бытия, которым вы в действительности являетесь”.

Бхагаван Шри Рамана Махарши

Living Free

By
A. Ramana

First Edition
Copyright © 2002



ISBN: 1-888599-23-5

AHAM Publications
Asheboro, NC 27205
U.S.A.

А. Рамана

ЖИВИ СВОБОДНЫМ!

**Перевод с английского,
составление русского издания
и редакция О.М. Могилевера**



2008

УДК 891-4
ББК 87.3

1-е издание – Москва, Изд-во К.Г. Кравчука, 2004

1500 экз.

2-е издание – Москва, Ганга, 2008

1500 экз.

А. Рамана. ЖИВИ СВОБОДНЫМ! – М: Издательство “Ганга”, 2008. – 70 стр. ил.

ISBN 978-5-98882-037-6

А. Рамана – духовное имя Ди У. Траммела, американского последователя Бхагавана Шри Раманы Махарши (1879–1950), одного из величайших Учителей за всю историю человечества, жившего в Южной Индии на Аруначале, святой горе, являющейся воплощением Шивы, или Абсолюта. Каким-то мистическим образом благодаря некоей необъяснимой встрече с фотографией Шри Раманы в 1973 году А. Рамана получил Просветление. Он утвердился в этом переживании, применяя Само-исследование, являющееся, согласно Шри Рамане, самым непосредственным и прямым средством Само-реализации, или Осознания человеком своей подлинной и истинной божественной природы – Бытия-Сознания-Блаженства.

После своего преобразующего переживания А. Рамана основал (в 1978 году) АНАМ (the Association of Happiness for all Mankind, Ассоциация Счастья для всего человечества), некоммерческую духовно-образовательную организацию (АХАМ на санскрите означает истинное “Я”.) Её цель – распространение практики Само-исследования и чистого учения Шри Раманы Махарши по всему миру.

Сейчас АХАМ располагает прекрасным духовным тренировочным центром в США (штат Северная Каролина). Он также владеет новым современным ашрамом в Южной Индии у подножия святой горы Аруначалы, неподалёку от Шри Раманашрама.

В этой книге живо и доступно излагается учение АХАМ, основанное на собственном переживании А. Раманы. В том же самом ключе книга предлагает самые конкретные методы, разработанные А. Раманой и основанные на Само-исследовании. Они дают читателю возможность духовно работать над собой в самой гуще мирских обязанностей и жить свободно и счастливо в этом мире Здесь-и-Сейчас.

Печатается с разрешения АНАМ Publications

Все права сохранены. Никакая часть этой публикации НЕ может быть так или иначе воспроизведена без письменного разрешения, исключая краткие цитирования в статьях и критических обзорах.

Для дальнейшей информации – связь с издателем.

Изд-во “Ганга”:

E-mail: ganga@ganga.ru

<http://www.ganga.ru>

© АНАМ Publications, исходный текст оригинала, 2002

© О.М. Могилев, перевод, составление русского издания, 2004

© Jim Dillinger, две фотографии автора – А. Раманы, 2002

© В.В. Мочалов, оформление обложки, 2004

© Sri Ramanasramam, фотография лотоса на авантитуле, фотография Бхагавана Шри Раманы Махарши, 2002

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение	15
Само-исследование – это прямой метод Само-Реализации...	18
Само-исследование – это важнейшее поучение АХАМ.....	21
Почтения АХАМ усиливают 12-ти шаговую работу над собой.	22
Само-исследование можно практиковать везде и в любое время.....	24
Разрушить отождествление с телом-умом – это Свобода	28
Ваша истинная природа – Любовь и Счастье	33
Жить, как все, а чувствовать – по-особенному	34
Творите и оставайтесь верными своей счастливой концовке этого кино вашей жизни.....	36
<i>Будь</i> высокого уровня, а не <i>становись</i> высоким!	40
Просветление	45
<i>Намастэ</i> ... Благословение	46
Дополнительный материал	
Семь Основных Истин™ АХАМ ¹	47
Процесс Завершения™, разработанный АХАМ ² – Семь основных шагов.....	59
Об АХАМ	65
Приложение к русскому изданию	
БИБЛИОГРАФИЯ русских изданий Шри Раманашрама о жизни и поучениях Бхагавана Шри Раманы Махарши	68

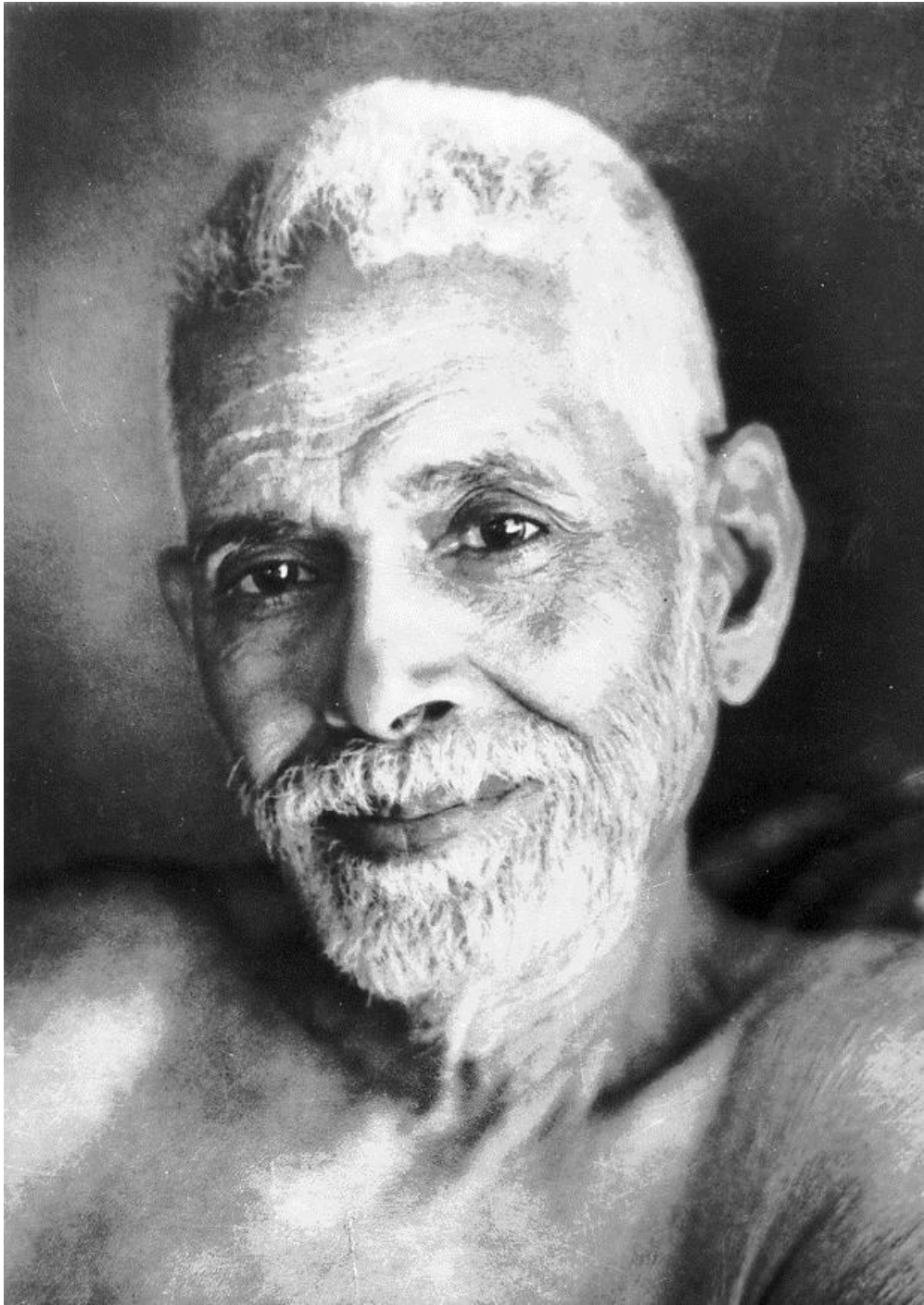
Перечень иллюстраций

Бхагаван Шри Рамана Махарши.....	8
А. Рамана (Ди У. Трамел)	13

¹ Название Seven Basic Truths зарегистрировано как официальный торговый знак АХАМ.

Здесь и далее все подстрочные примечания принадлежат составителю-переводчику-редактору. Они согласованы непосредственно с автором, А. Раманой. С автором полностью согласована и вся редакция, выполненная для настоящего русского издания.

² Название Completion Process зарегистрировано как официальный торговый знак АХАМ.



Бхагаван Шри Рамана Махарши

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга, *Living Free* (“Живи свободным!”), опубликована и распространяется АНАМ Publications, подразделением The Association of Happiness for All Mankind (АНАМ) – Ассоциации Счастья для Всего Человечества (АХАМ). Она является парной книгой для буклета *Living Free While Incarcerated* (“Живи свободным даже в заключении!”), которая бесплатно распространяется среди заключенных в местах лишения свободы по всему миру. АХАМ имеет уединённый медитационный приют и духовный тренировочный центр, расположенный около города Ашборо, в самом сердце американского штата Северная Каролина. Мы также владеем и работаем в новом современном ашраме, имеющем все “западные” удобства, в Тируваннамалае, Южная Индия, у подножия священной горы Аруначалы.

Мы предлагаем обучение уникальному, мощному и, тем не менее, очень простому духовному процессу, именуемому Само-исследованием.

Этот процесс, преобразующий сознание, представлен миру Бхагаваном Шри Раманой Махарши, известным и уважаемым мудрецом XX-го столетия, который жил в Южной Индии до своей смерти в апреле 1950 года. Благодаря милости Шри Раманы Махарши основатель АХАМ и его духовный руководитель А. (Аруначала) Рамана, американец по рождению, сам пришёл к осознанию истинной природы своей Сущности. Это осознание произошло в необъяснимом мистическом переживании, случившемся в 1973 году благодаря милости Бхагавана Шри Раманы, и было упрочено в нём в качестве его истинной природы посредством использования процесса Само-исследования. Во время своего духовного преобразования он носил имя Ди У. Трамел (Dee W. Trammel). Свами Баба

Муктананда, знаменитый индийский святой и гуру, позднее дал ему имя "Рамана" в честь его возлюбленного Гуру, Шри Раманы Махарши. Рамана сейчас пребывает в этом трансцендентальном состоянии чистого сознания, также известном как Просветление, или Само-реализация.

Сущность учения АХАМ состоит в том, что истинная природа человека – *СЧАСТЬЕ*, и поэтому в глубине каждого есть место абсолютного покоя, тишины и счастья, которые являются естественным состоянием любого человека. Однако эта истинная природа каждого из нас неизвестна или не осознана по причине того, что мудрецы называют духовным невежеством и которое есть отождествление с телом и умом как со своим **Я** (истинной природой человека). В дальнейшем истинная природа парадоксальным образом скрывается от нас нашим собственным вынужденным поиском счастья в этом предметном мире людей, мест и вещей. Поиски удовольствий и уклонение от страданий в убеждении, что они существуют исключительно вне **Я** и приходят или случаются с нами в событиях внешних по отношению к нам, сохраняют нас живущими в духовной бессознательности или неведении. Мы не понимаем, что этот мир является всецело продуктом сознания, или ума. Наш мир создан нашим собственным воображением; он – продукт наших собственных предположений или мыслей. То, о чём мы думаем, растёт, и мы становимся тем, о чём думаем. Это – истина, которая, будучи осознанной, освободит нас. Правильным использованием Само-исследования вы можете обратить своё внимание вовнутрь и вскоре осознать и пребывать в своём естественном состоянии трансцендентного покоя, свободы и радости, в истинном **Я**, или **Я ЕСТЬ**, которое *предшествует* мысли или процессу мышления.

АХАМ возник в августе 1978 года. Он основан на учениях как Бхагавана Шри Раманы Махарши, так и Раманы. После своего преображения Рамана осознал, что пришло время нести учение АХАМ, кратко описанное выше, всем людям этого мира.

Представляя своё учение, АХАМ обязался давать людям знание и возможность использования своих духовных практик, которые содержат техники и процессы, преобразующие негативные отношения в позитивные. Но более важным является духовное пробуждение, или выход за пределы всех отождествлений с телом-умом как истинной природой, **Я**, и ложного убеждения, что этот мир имеет надежную, объективную реальность, независимую от нашего сознательного восприятия её.

Это преображение является настоящим. После этого духовного пробуждения жизнь человека не только становится полностью свободной, но она также благотворно повышается в цене при занятиях духовным поиском. В течение периода духовного поиска учение АХАМ открывает действенные и эффективные способы, или сознательные методы, позволяющие нормально и успешно жить в мире и всё же сохранять способность оставаться в основном свободным от обманчивой силы этого мира-иллюзии.

Первичной целью книги “Живи свободным!” является обеспечение каждого духовного искателя, по крайней мере, некоторой основной информацией об учении АХАМ и о том, как оно может практиковаться в домашней или рабочей обстановке, или в иных условиях. Практические вопросы – об АХАМ и том, чему мы учим, – были представлены Рамане на *сам-санге*. *Сам-санг* обычно означает сознательную связь с тем, кто уже осознал Себя. Для составления этой книги использовалась отредактированная и переписанная аудиозапись этого *сам-санга*. В неё также включена беседа Раманы о “Семи Основных Истинах”, о том, как наш мир на самом деле создан в нашем собственном сознании, и объяснение “Семи Шагов к ЗавершениюTM”, даваемое в учении АХАМ о сознании. Эти дополнительные материалы, если их использовать правильно, освободят вас от больших и малых разочарований и проблем в вашей жизни.

Хотя вы можете быть незнакомы со смыслом некоторых слов, которые Рамана использует в ответах на воп-

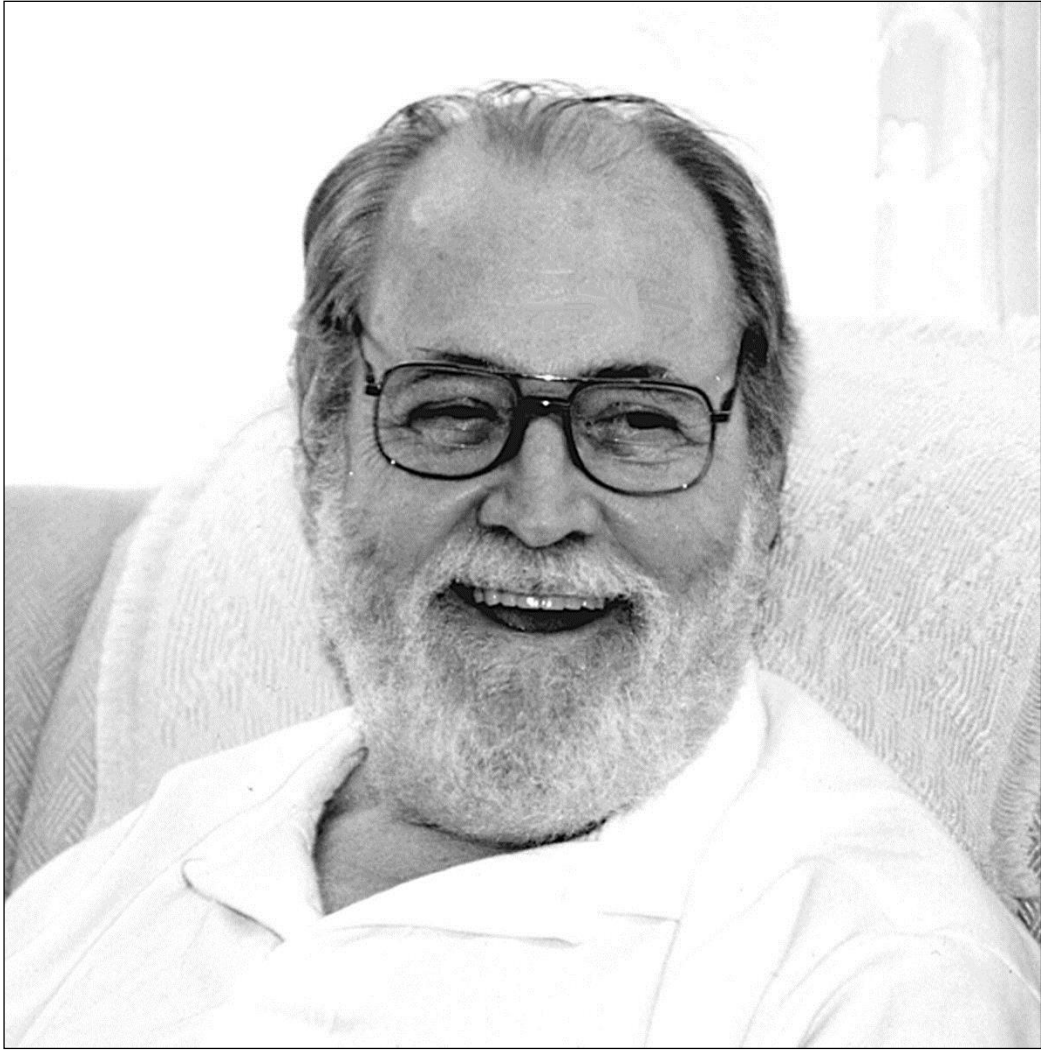
росы, или даже с полным смыслом его утверждений, будьте, пожалуйста, особенно внимательны к тому состоянию сознания, которое его послание вызывает внутри вас. Рамана не просто говорит о каком-то предмете обсуждения или возможном отношении, но он говорит из него, то есть исходя из своего собственного прямого осознания Истины, как оно открывается в отношении каждой проблемы или вопроса. Если оставаться с ним в этой манере говорить – и при чтении его слов, и при размышлении или медитации над его ответами, то это вызовет в вас некое более высокое состояние сознательного восприятия.

Это особенно справедливо, если вы читаете его книги более, чем однократно, и пребываете с его утверждениями, которые сначала понять трудно. Если вы думаете об их смысле и просите внутри себя, чтобы их суть открылась, то истинное или более глубокое значение может открыться и откроется вашему уму. Это уже произошло с сотнями людей, которые вначале только интуитивно ощущали истину, содержащуюся в его ответах, без полного понимания в то время их подлинного смысла.

Для дополнительной информации об учении АХАМ и о доступности других книг³, аудио и видеокассет Раманы смотрите материал “Об АХАМ” в конце этой книги. Кроме того, поставьте нас в известность о своём опыте общения с книгой “Живи свободным!”, чтобы мы в АХАМ могли лучше служить вам в вашем духовном поиске.

*Персонал АХАМ, добровольцы и друзья
16 декабря 2002 года*

³ Discover Meditation Booklet and Tape (1988)
Consciousness Being Itself (1995)
The Handbook to Perpetual Happiness (1996)
There is Neither I Nor Other-than-I, There is Only... (1998)
Living Free While Incarcerated (2002)



А. Рамана

Введение

Рамана: На этот вечер у нас особая программа. Мы получили несколько вопросов от людей из разных концов страны. Эти вопросы собрали некоторые члены руководства нашего АХАМ, и сегодня вечером они сами будут с ними выступать. Они согласились задавать мне эти вопросы от имени тех, кто их написал. Задавать в обстановке связи с самим Сознанием, адресуясь к Сознанию, так, чтобы Сознание могло сознательно ответить само. Поэтому мы все можем, индивидуально или коллективно, поделиться нашим собственным переживанием духовной Истины – истинной природы нашего бытия – и своим собственным способом содействовать покою, внутренней свободе и счастью тех написавших нам людей, которые живут в самых разных условиях, совсем в другом месте.

Вивиан, Эд и Шарлотта являются теми добровольцами⁴ АХАМ, которые поддерживают регулярную переписку с упомянутыми людьми и которые собрали эти вопросы. Имеются и другие вопросы, пришедшие непосредственно от корреспондентов. Они попросили меня рассмотреть их в свете учения АХАМ о Сознании, опираясь на наше представление учения Бхагавана Шри Раманы Махарши и того Пути к свободе, что лежит внутри собственного бытия каждого, а также и на наше ясное понимание учения Иисуса о том, как поистине “жить в этом мире, но не принадлежать этому миру”⁵.

⁴ Команда добровольцев АХАМ – АНАМ Buddies. Buddy – продвинутый выпускник АХАМ, помогающий определённому студенту АХАМ в прохождении данного курса, когда тот находится дома, вне Центра.

⁵ Перефразировка (парафраза) стиха (10 : 3) из Второго послания к Коринфянам.

Сначала, чтобы установить настроение, отвечающее той особой обстановке, в которой делятся Истиной, позвольте мне сказать следующее. Каждая проблема, которую человек имеет или может иметь, каждая проблема, которую вы имеете, я имею или кто-нибудь сейчас имеет, каждая трудность, каждая боль и всё страдание, что может когда-либо прийти к нам в этом мире, немедленно прекратятся, просто исчезнут и даже никогда не будут в дальнейшем приниматься во внимание, если только мы осознаем истинную природу того **Я**⁶, которым мы в действительности являемся. Все проблемы, что мы имеем – трудности, боль и страдание в нашей жизни – вызваны единственно нашей утратой прямого и непосредственного понимания **Я**, или утратой действительного знания истинной природы того бытия, которым мы по-настоящему являемся.

А теперь о том, что иметь это осознание – само по себе парадокс. С одной стороны, это легчайшая и самая прямая и непосредственная вещь, доступная нам, поскольку она *есть* наша подлинная природа, или то, чем мы *воистину* являемся. Мы на самом деле не можем быть отделены от истинной природы бытия, которым являемся. Но в (обыденном) сознании мы, *по-видимому*, отделены от неё из-за нашего обусловленного ума и всей нашей системы обусловленных верований. То, чему нас учили верить, скрывает или прячет то или чем мы в *действительности* являемся как сознательные существа. Суть этого вопроса в том, что если бы мы были полностью пробуждены и *осознавали* истинную природу бы-

⁶ Полужирный шрифт для **Я** применяется здесь только с целью дополнительного выделения. Ведь данный текст содержит много светлого курсивного шрифта, который в русских изданиях Шри Раманашрама (см. БИБЛИОГРАФИЮ на с. 68) используется в основном только для санскритских слов и **Я** – истинной природы всего.

тия, которой *в действительности* являемся – даже до того, как это тело родилось, и сознательно жили *в этом чистом Бытии, исходя из него*, то мы бы не имели проблем – сейчас или когда-либо.

Поэтому, вы понимаете, подлинная проблема появляется из-за отождествления с этим телом как нашим **Я**, ибо, фактически, это тело нашим **Я** не является. Тело родилось, оно стареет, оно изменяется и движется к смерти. И всё-таки **МЫ всё ещё присутствуем**, наше бытие всё же существует и будет продолжать существовать вечно. Оно всегда существовало и всегда *будет* существовать, даже если мы и не сознаём этот факт. Мы есть чистое Сознание, ничего не знающее о том, что наше вечное Бытие – единое **Я**. И мы сознаём наше **Я** только когда отождествляемся с нашим телом. Это ошибочное убеждение, что тело есть Истинная Природа, **Я**, и является тем, что в главных мировых религиях именуется “первородным грехом”, и в этом состоит его действительный смысл, или вывод.

Поэтому то, чему АХАМ на самом деле учит, есть простой, прямой и непосредственный способ легкого пробуждения и осознания истинной природы того подлинного Бытия, которым мы все являемся. Это не противоречит никакой личной философии, другим системам убеждений, основанным на действительном осознании истинной природы **Я**. Это не противоречит ничьей религии, если только человек не настаивает, что его или её религия требует верования в некую особую доктрину, имеющую систему или набор верований, не позволяющих человеку освободиться от узости и обусловленного ограничения телом, и если он или она боятся или не расположены оставить эти верования и позволить истинной природе бытия пробудиться внутри него или её. Но будучи иным, нежели те верования, этот способ легкого пробуждения очень прост; он также весьма непосред-

ственный и очень прямой. Он основан на той живой истине, что мы МОЖЕМ быть свободны и жить во внутреннем Мире и счастье, *или радости*, безотносительно к обстоятельствам, в которых находимся, или событиям жизни, через которые проходим. Это означает, что этот метод не противоречит сознательному Учению кого-либо из истинных святых и мудрецов в истории, особенно самых известных среди них – Будды и Христа.

Все мы здесь этим вечером можем, конечно, настроиться на этот метод, основываясь на нашем собственном понимании АХАМ и его Учения и базируясь на ныне существующем положении дел в нашей собственной продолжающейся духовной практике. Хорошо?

Поэтому сейчас, если вы желаете, пожалуйста, приготовьте вопросы, которые должны задать.

Само-исследование — это прямой метод Само-реализации

Спрашивающий: Мне бы хотелось начать с двух вопросов, которые нам задают чаще всего. Первый из них: “В чем состоит медитация Само-исследования и как её следует практиковать?”

Рамана: Хорошо. Медитация Само-исследования так проста, и она – **ЕДИНСТВЕННЫЙ** метод прямого и непосредственного Осознания и пребывания в своей собственной истинной природе. Другие методы готовят вас для осознания через некоторое время, тогда как Само-исследование захватывает вас без промедления. Оно основано на одном очень простом факте, а не на какой-либо теории или размышлениях.

Этот очень простой факт состоит в том, что прежде чем что-либо может появиться, должно присутствовать

сознание. Если вы потеряли сознание, если у вас нет чувства сознательного присутствия прямо сейчас, в данный момент или в любой момент, то вы не услышите слова, произносимого мной или кем-то ещё. Вы бы даже не узнали, что я нахожусь здесь или говорю, а также того, что вы слушаете то, что я говорю. Сознание должно быть прежде, чем что-либо ещё может появиться. Если вы потеряли сознание, то тогда нет ни мира, ни вас, ни меня, ни их, ни того, ни здесь, ни там. Нет ничего.

Поэтому просто уловите эту бескомпромиссную, однако самую важную основную Истину – *сознание должно быть прежде, чем что-либо ещё может быть!*

Что же, Само-исследование означает настройку, внутри себя, на это самое основное чувство сознательного присутствия. Это чувство сознательного присутствия вечно пребывает внутри вас всех как чувство-ощущение “Я есть”. Оно проявляет себя как личное “я” или “меня”, или “мой”, или “моё”, или как этот мир.

Каждый получил это “я-меня-мой-моё”, но очень редко мы обращаем внимание вовнутрь и полностью исследуем истинную природу того, что есть в действительности это сознательное бытие, которым мы все являемся. Мы больше вовлечены в то, что является *предметом* сознания, нежели в *сознание само по себе*, которое должно присутствовать раньше, чем что-либо ещё сможет появиться.

Поэтому Само-исследование означает схватить или удерживать (с полным вниманием) это чувство сознательного присутствия, ощущаемого внутри себя, ощущаемого как личное чувство “я” и, держась за это особое изолированное чувство “я”, отделять его от всех остальных мыслей, просто запрашивая внутри или исследуя его, когда мысль возникает, нижеследующим образом.

(Возникающая) мысль требует вашего присутствия как мыслителя, чтобы вы могли иметь эту мысль. Поэтому

вы и спрашиваете: **“Кто имеет эту мысль?”** Очень просто: “Я имею эту мысль”. Я? “Хорошо, кто я? **Что есть это “я”**, имеющее эту мысль?” И вы следуете за этим чувством “я” – *ощущением* этого чувства “я” – обратно внутрь самого источника, из которого это сознание “я” сейчас само берёт начало, или возникает теперь, поддерживаемое в восприятии как “меня” или как “я”.

В тот момент, когда вы это делаете, мысль, которую вы имели, прекращается, будучи сейчас отрезанной исследованием, и всё, что остаётся, есть “я”-мысль. Продолжайте держаться за эту “я”-мысль и продолжайте проследивать её обратно в то чистое Сознание, из которого она поднимается. Вы продолжаете практиковать этот процесс до тех пор, пока сознание не установится заново в том Высочайшем Сознании, что существует как само существование, прежде чем появляется что-либо ещё.

Спрашивающий: Другая часть вопроса такова: “Как следует практиковать Само-исследование?”

Рамана: Когда возникает мысль, просто отдавайте себе отчет в том, что происходит мышление. Или вы не должны ожидать появления мыслей: вы просто знаете, что мышление происходит, когда присутствует мысль. Вы наблюдаете: “Кто думает?” Единственно возможный ответ будет: “Я думаю”. Если бы вы не присутствовали как мыслитель, то и не имели бы эту мысль. Поэтому мыслитель более важен, чем мысль. Исследуйте источник и природу *мыслителя*, – используя вопрос “Кто я?”, – проследивая движение чувства бытия “я”, или “меня”, обратно внутрь самого источника собственно сознания. Тогда вы пребываете в этом *предшествующем* чистом Сознании как простое Я ЕСТЬ... Не “Я есть то” или “Я есть это”, но просто как чистое Я ЕСТЬ. И тогда некое качество тишины, спокойствия, внутренней свободы и подлинной радости будет вашим прямым осуществлением, поскольку

оно есть истинная природа того самого бытия, которым мы все являемся.

ПРИМЕЧАНИЕ. Рамана здесь снова нацеливает на *чувство “Я”*. Аннамай Свами, другой ученик и многолетний личный служитель Бхагавана Шри Раманы Махарши, ответил на тот же самый вопрос одного из искателей так: «Идите глубже в это чувство “Я”. Отдавайте себе отчёт в нём так сильно и так пылко, чтобы никакие другие мысли не имели силы подняться и отвлечь вас. Если вы удерживаете это чувство “Я” *достаточно долго и достаточно сильно*, то ложное “Я” (“я”) исчезнет, оставляя только непрерывное восприятие подлинного, присущего вам “Я” (**Я**), или чистое сознание само».

Само-исследование — это важнейшее поучение АХАМ

Спрашивающий: Второй вопрос такой: “Является ли Само-исследование единственным поучением АХАМ?”

Рамана: Ну, это *важнейшее* поучение АХАМ. Оно служит основой, на которой построено всё учение АХАМ. Опять же, оно опирается на тот факт, что *сознание должно быть прежде, чем что-нибудь ещё сможет появиться*. Поэтому если мы не исследуем истинную природу сознания и действие сознания в наших жизнях, то всё остальное, чему мы уделяем своё внимание, является вторичным, не стоящим даже и упоминания. Вы понимаете, что второе и третье лица (“ты” и “он”) не могут существовать, если ПЕРВОЕ лицо (“я”) не существует. Вы не можете даже думать о “ты” или “его”, если не присутствует “я”, думающее о нём, о ней или о вас. Поэтому если вы пытаетесь определить что происходит, скажем,

в мире, не отдавая сначала себе отчета в сознании, которым *вы* являетесь, т.е. считая, что *имеется* некий мир, так же как и “другие”, живущие в этом мире, то тогда вы “ставите телегу впереди лошади”. Итак, всё наше учение основано на этом простом, но глубоком принципе Само-исследования. И затем, из этого знания, мы обращаемся к различным основным и функциональным аспектам жизни в мире. То есть мы адресуемся к ним только с точки зрения сознания, а не с какой-то теоретической или гипотетической точки зрения. Время от времени мы можем бегло взглянуть на гипотетическую структуру какой-то ситуации или рассмотреть её подробно, но мы делаем это с точки зрения сознания, или трактуя её в перспективе, точке зрения, сознания.

ПРИМЕЧАНИЕ. Завершая свой ответ, Рамана выделяет тот момент, что по мере того как человек, используя Само-исследование, пребывает в восприятии *истинного* Бытия, ситуации, возникающие в жизни, оцениваются им с позиций Реального Знания, а не просто исходя из размышлений или предположений.

Поучения АХАМ усиливают 12-ти шаговую работу над собой

Спрашивающий: Этот вопрос поступил от человека, который пытается восстановиться после злоупотребления алкоголем и наркотиками. В течение нескольких лет он по мере сил работает с некой 12-ти шаговой программой⁷. Его вопрос таков: “Могут ли Само-исследование и

⁷ Одна из известных программ борьбы с привязанностью к алкоголю и наркотикам.

другие духовные практики АХАМ мешать ему при работе по этой 12-ти шаговой программе?”

Рамана: Нет, совсем нет. Выполняемые правильно, Само-исследование и другие духовные практики АХАМ ни в коей мере не могут помешать или увести от работы над собой по упоминаемой 12-ти шаговой программе. На самом деле поучения АХАМ повысят понимание и использование этой 12-ти шаговой программы.

Я не очень хорошо осведомлён о действительной формулировке этих 12-ти шагов, но один из них, я вспоминаю, связан с поиском посредством молитвы и медитации, направленном на улучшение сознательного контакта с Богом, или понимания Его или Её. А другой шаг, я думаю, относится к молитве о постижении Божественной воли с последующим принятием решения перевернуть свою жизнь ради Него и молитве о получении силы для выполнения этого.

Итак, Само-исследование и другие практики АХАМ действительно осуществляют этот аспект 12-ти шаговой программы. Когда человек пробуждается к истинной природе бытия, которым *мы все являемся*, он приходит к ясному пониманию, что это чистое Сознание, составляющее нашу подлинную природу, бесконечное и вечное, не отличается от того, что любой религиозный человек или философ назвал бы “Богом”, Изначальным Сознанием или Высочайшим Бытием, которое должно присутствовать раньше, чем сможет появиться что-либо ещё. Правильно?

ПРИМЕЧАНИЕ. Рамана здесь ссылается на шаг 11-й для АА и АН⁸ и т.д., (который, в основном, констатирует

⁸ АА и АН – сокращённые названия известных в США и других странах организаций “Анонимные алкоголики” и “Анонимные наркоманы”.

“поиск посредством молитвы и медитации, направленный на улучшение нашего сознательного контакта с Богом, как мы понимаем Его, умоляя только о знании Его воли и силе, выполняющей это”) и шаг 3-й (“Принять решение повернуть нашу волю и наши жизни к попечению Бога, как мы понимаем Его”). Важный пункт в сообщении Раманы тот, что практика Само-исследования и другие духовные практики АХАМ не мешают 12-ти шаговой работе. В самом деле, Само-исследование обеспечивает осознание собственной истинной природы, которая не отличается от Высочайшего Бытия. Шаг 11-й тогда по-настоящему переживается и осуществляется так, что “Божественная воля становится нашей собственной истинной, или высшей, волей”.

Само-исследование

можно практиковать везде и в любое время

Спрашивающий: Этот вопрос задают очень часто: “Как я могу практиковать те наставления на рабочем месте и в моём шумном домашнем окружении?”

Рамана: Ну, в этом отношении Само-исследование имеет преимущество перед всеми остальными традиционными методами медитации. Исследование можно проводить буквально в самом пекле активности. Бхагаван Рамана – тот, кто представил само-исследование миру и кто является моим Учителем, – говорит: “Нет противоречия между мудростью и действием”. Этот вопрос существует во всех направлениях традиционной системы йоги. Путь действия в йоге именуется *карма-йогой*; это – действие. Путь мудрости в йоге называется *джняной*, или *джняна-йогой*; это – путь Самопознания. Поэтому нет противоречия между Самопознанием и действием в миру.

Если вы используете Само-исследование как свою духовную практику, то можете делать это с открытыми глазами. В самом деле, в первые годы существования АХАМ, когда я проводил семинары, я обычно ссылался на Само-исследование как на “медитацию (подходящую) для базара”. Это медитация, которую вы можете практиковать во время своей (самой обычной) деятельности в миру, даже когда вы разговариваете по телефону. Вы понимаете, если вы просто вспоминаете в своём сознании (скажем “подсознательно”), если вы твёрдо удерживаете чувство истины – факт, что вы присутствуете и что должны обладать сознанием для занятия любой деятельностью, в которую включаетесь, – это само по себе есть способ практики Само-исследования, который вы можете назвать “Само-вспоминанием”.

Итак, если вы продолжаете выполнять это Само-вспоминание, сохраняете это чувство “Я есть” сознательно присутствующим в своём уме, то это наиболее важная часть Исследования. Вы всегда помните о необходимости сохранять часть своего внимания постоянно сопутствующим тому факту, что ваше сознательное присутствие должно быть, – то есть вы бодрствуете, бодры и сознаёте, – *прежде чем* вы сможете заняться *чем-либо*, и просто держитесь за это чистое Сознание и продолжаете вспоминать чистое Сознание, даже когда заняты какой-то своей работой. Практика приведёт к тому, что такая память не будет мешать вашим занятиям. По сути, если эта практика продолжается, вы даже будете иметь наилучшую способность действовать в мире спонтанно. Другими словами, если вы исходите из чистого Сознания того **Я**, которым в действительности являетесь.

Итак, Само-исследование никоим образом не мешает. В то же время другие методы медитации (я не критикую и не умаляю их никоим образом) обычно требу-

ют какого-то особого времени для практики, к которой вы должны всё подготовить. Затем вам надо сесть и подготовить тело, часто используя некую особенную позу. Вы должны попытаться успокоиться и удерживать ум от блужданий к другим вещам, продолжающимся вокруг вас или в прошлом, или в будущем. Всё это не всегда легко сделать. Все такие методы хороши, если у вас есть возможность выполнять всё перечисленное. Что всем этим в действительности достигается, так это очищение ума, и со временем те другие традиционные методы очистят ум от его обусловленных моделей и склонностей, скрывающих или прячущих истинную природу бытия, которым вы являетесь, то чистое Сознание, которое действительно есть вы.

Само-исследование, однако, достигает тех же результатов более быстро и намного легче. Применяя исследование, вы идёте *непосредственно* к тому качеству чистого Бытия, которое те, другие, медитации намереваются однажды окончательно достичь очищением ума. Используя исследование, вы сразу попадаете в состояние, предшествующее уму, или в фон позади ума, в чистую природу своего бытия, в чистое Сознание, которым *вы действительно являетесь*. Практикуя Исследование, вы можете делать это с открытыми глазами, даже когда заняты профессиональной деятельностью в миру. Не имеет значения, есть или нет шум вокруг вас, продолжается ли вокруг вас какая-либо активность. Просто скажите себе: “Кто сознаёт эту активность?” и сохраняйте своё внимание стойко следящим за самим этим чистым Сознанием, которое *должно* присутствовать даже раньше, чем сможет появиться эта активность или можно будет услышать этот шум. Такая практика действует и на мысли о прошлом или идеи о будущем, которые стремятся отвлечь вас.

Спрашивающий: Вопрос в том же направлении: “Разве это не ум пытается отвлечь внимание человека, фокусируясь на самой подходящей для этого вещи в течение других разновидностей практики?”

Рамана: Да, хороший вопрос. Вы понимаете, то, что мы называем “умом”, есть на самом деле всего лишь обусловленное сознание, или память. Это наша сознательная истинная природа, наше **Я**, или **Я ЕСТЬ** персонально обуславливается как некое индивидуальное чувство “я”, как некая сущность, как некое индивидуальное бытие, независимое, отделённое и отрезанное от полноты Бытия. Другими словами, именно ум творит этот мир. И ум собирается выжить, сражаться за то, чтобы остаться в живых, продолжая оставаться отождествлённым и включающим в себя тело и мир. Мир сохраняет ум живым, и ум сохраняет мир живым.

Когда вы только что проснулись от сна без сновидений, самое первое, что происходит, – это подъём сознания, самого сознания. Обычно вы думаете: “Я пробудился от сна”, но сейчас понимаете, что там первым уже было сознание, чтобы сказать “Я пробудился от сна”. Если вы наблюдаете его при утреннем пробуждении, будучи наготове, то просыпайтесь спокойно, медленно и просто наблюдайте. Вы увидите, что то, что действительно пробуждается утром или в какое-либо иное время, есть не это “я”, не это “Я-есть-тело”, но первым пробуждается сознательное присутствие, а затем уже – из него – появляется представление “Я есть тело”.

Если вы просто наблюдаете этот цельный процесс и остаётесь отождествлённым только с чувством сознательного присутствия, которое является лишь чистым чувством “Я есть” – не “Я есть это” или “Я есть то”, а просто “Я есть”, – то тогда вы увидите, что мир в действительности удерживается вашим умом. Он всё время удержи-

вался памятью, или умом, и он ничем не отличается от сновидения, которое вы имеете во сне.

В сновидении, появляющемся во сне, кажется, что все люди реальны. И всё, что вы видите в этом сновидении, длится: все здания, автомобили, деревья, животные, звёзды, луна, солнце; всё это видится как некая несомненно непрерывная объективная реальность. Кажется, что она существует сама по себе, совершенно самостоятельно.

Но какова истина *в действительности*? Вы появляетесь там, появление продолжается в этом сновидении, когда на самом деле сновидение в действительности продолжается в *вас*! Не вы продолжаетесь в нём; оно продолжается в вас! Ну, всё это ничем не отличается от этого бодрствования-дремоты прямо здесь. Это бодрствующее сновидение продолжается также и в вас; вы же не продолжаетесь в нём.

Вы обусловлены своим умом, который создал тело и отождествился с ним, чтобы вы действительно верили, будто были рождены. Вы верите, что *являетесь* этим телом, рожденным из лона вашей матери, и что вы — личная история всех вспоминаемых приключений, случившихся и сейчас происходящих с этим телом, которое, как вы видите, стареет со временем и однажды умрёт. Но это — не истина. Это лишь индивидуальное “я”, которым, по вашей *мысли*, вы являетесь; но в действительности это не **Я**, которым вы *реально* являетесь. Так?

Разрушить отождествление с телом-умом — это Свобода

Спрашивающий: Один человек, в прошлом которого — множество внутренних и внешних беспорядков, представил свой вопрос. Этот человек признаётся, что в

течение жизни причинил личное горе массе других людей, но сегодня полностью изменил образ жизни, который вёл, и теперь хочет исправиться. Ему очень важно задать нам свой вопрос. Он чувствует, что многие люди, в том же месте или в том же состоянии ума, в котором он однажды находился, переживают то же самое, что интересует его.

Его вопрос: Могут ли методы и учение АХАМ реально вызвать какое-либо изменение во мне, прощающем других? И повлиять на прощение меня самого за все беды, которые я причинил другим и в которые попал сам? И могу ли я по-настоящему стать свободным от жизни гнева, страдания и вины?

Рамана: Да. Фактически это, возможно, самый прямой путь, который вы можете использовать, если действительно уловили смысл учения АХАМ, лишь часть которого была изложена до сих пор.

Если вы причинили другому человеку ущерб, убыток или вред, то прежде всего должны полностью признать, что “Бог нелицеприятен”⁹, “Что посеет человек, то и пожнет”¹⁰ и “Ни одна йота или ни одна черта не прейдёт из закона, пока не исполнится всё”¹¹. Это из Библии. Под законом здесь понимается закон *кармы*, закон причины и следствия, так как он относится к телам, явно живущим в этом мире.

Поэтому, если вы, так или иначе, обидели, если намеренно оскорбили, нанесли вред или причинили убыток или страдание другому живому существу, то суть дела в том, что нет “других” существ в сознании, отдельных от *вашего собственного* представления о них. Все существа буквально существуют в вашем *собственном* сознании. Они являются творениями вашего собственного ума.

⁹ Деяния святых Апостолов (10 : 34).

¹⁰ Послание к галатам (6 : 7).

¹¹ Евангелие от Матфея (5 : 18).

Что же, мы можем не верить этому или даже быть не способными увидеть это. Причина последнего очень проста – мы отождествили себя с телом, которое считаем собой, или нашим **Я**. Мы думаем, что мы – наше тело. Истина же состоит в том, что мы *имеем* тело, но мы этим телом *не являемся*. Нам надо по-настоящему прийти к этому! Мы *имеем* тело, но мы *не являемся* телом.

Всё это напоминает человека, который пришёл на автомобильный завод, сел в только что изготовленную автомашину, почему-то потерял память, выехал на новой машине и теперь думает, что он – этот автомобиль. Куда бы автомобиль ни поехал, водитель мыслит, что это он, автомобиль, направляется туда. Он старается быть очень осторожным и не ездит очень быстро по дорогам с рытвинами, потому что “это может повредить мои рессоры”. И не приближается слишком близко к другим машинам, поскольку это “обязательно поцарапает мою краску или оставит вмятины на крыльях моего тела”. Вы понимаете?

В очень похожем смысле мы отождествили себя с этим телом, словно мы *есть* это тело. Оно – наше имущество, а мы – владельцы. Может ли владелец быть имуществом? Нет, это нелепо. Мы *являемся* сознанием, а не просто *имеем* сознание. То, что рождено, изначально было сознанием. Уже позднее происходит отождествление с телом, обычно где-то после его рождения. Но мы *уже* были сознанием. Мы уже были Чистым Сознанием. И если мы сейчас, за счет нашего неведения, отождествили себя с телом и потом думаем, что наши действия являются самостоятельными, то есть основанными на нашем собственном индивидуальном суждении, что они полностью наши собственные и не зависят от кого-либо ещё, то это – жизнь, исходящая из неведения и в неведении. И однажды, рано или поздно, нам придётся заплатить большую цену страданиями за всё, что мы совершили, пока жили

в том состоянии неведения. В самом деле, многие из людей, отбывающих срок в тюрьме, находятся там, при всём уважении к ним, из-за этого неведения.

Никто намеренно не посадит себя в тюрьму. Но, об-разно говоря, мы *все* поместили себя в тюрьму, в тюрьму нашего собственного изготовления, то есть нашим невежественным отождествлением со своим телом-умом, как будто бы являющимся нашим **Я**. И поэтому, в этом смысле, нет никакой разницы, живёте ли вы за решёткой или в особняке, занимая высокое положение в мире. Если вы живёте, казалось бы, свободно в этом мире, но отождествлены со своим телом, как со своим **Я**, то вы всё-таки находитесь в узах этой ограниченной идеи или умственной концепции, с которой отождествили себя.

Истина в том, что вы – сознание, а сознание – бесконечно. Ну, в действительности обычное сознание не бесконечно; его продолжительность та же, что и у тела. Но чистое Сознание, из которого сознание поднимается как Я ЕСТЬ, само по себе бесконечно и вечно и есть Истинная Природа, чистое бытие, которым вы являетесь, не отличающееся от высочайшего Бытия, обычно именуемого Богом. Поэтому когда мы осознаём, что являемся этим сознанием, а не телом, тогда мы начинаем по-настоящему иметь подлинную аскезу или искупление наших невежественных прошлых убеждений и действий.

Начните с прощения себя за те преступные действия, что совершались вами в то время, когда вы не знали (о существовании) своего истинного **Я**. Простите себя и простите тех, кто, как вы думаете, обижал вас. Для этого следуйте наставлению Учителя Иисуса, данного в так называемой Господней молитве¹². “Прости нам долги

¹² В православной традиции – “Отче наш...”. См. Евангелие от Матфея (6 : 12).

наши (или прегрешения), как и мы прощаем должникам нашим (или тем, кто виноват перед нами)”. Когда вы осознаете свою подлинную природу, тогда, заботясь о тех, кто вредил вам, вы естественно простите им их прегрешения, ибо вы знаете, что Бог простил вас. *Делайте это сейчас, внутри себя.*

Смотрите на проблему прощения именно с этих позиций. Раз вы пришли к осознанию, что ваши действия были вредными, эгоистичными, исполненными жадности или недобрыми (из-за черт, не отвечающих любящей, отдающей или сострадательной природе) – поскольку удалось увидеть, что в прошлом вы потакали этим негативным, разрушительным качествам и поведению, – то, когда упомянутое понимание произошло и вы начали искренне испытывать угрызения совести за свои прошлые действия, тогда вы можете начать прощать себя.

Однако вы должны сначала признать это поведение дурным и вредным по отношению ко *всем* людям, включая себя, которого вам следует начать признавать, ибо вы обязаны заплатить значительную цену за это наложенное самим собой чувство ограничения и (или) постоянное чувство зависимости. Ибо вы сейчас видите, что этот тип поведения был также очень вреден для вас, а не только для других, непосредственно затронутых людей.

Искренне прощая себя, вы будете способны прийти к простому, но сознательному пониманию, что “Вы не можете ошибиться вчера”. Поймите это. Вы не можете совершить ошибку “вчера”, поскольку не существует “вчера”. Есть только всегда присутствующее здесь и сейчас, подобно тому, как вы можете жить только когда вы дышите и потому что вы дышите, ибо дыхание имеет место только сейчас. Вы не можете дышать вчера или завтра, вы можете сознательно жить и дышать только в этот момент, который есть всегда присутствующее здесь и сейчас.

Ваша истинная природа — Любовь и Счастье

Спрашивающий: Этот человек бьётся над любовью. Он хочет знать: “Почему я не могу любить людей, не ставя им никаких условий или ничего не ожидая от них, и почему люди не могут любить меня?”

Рамана: Тут налицо цикличность. Вы не можете любить других, потому что не любите себя, и не можете любить себя, так как не любите других. Здесь порочный круг. Пока вы не начнёте любить себя, вы не сможете любить вообще. Истинное *Я есть* любовь. Итак, откуда вся любовь начинается? Она начинается, прежде всего, с принятия себя и любви к себе.

Вы можете подумать и сказать: “Я совершил так много ужасающих вещей, что не могу любить себя”. Ладно, опять, – признайтесь, расскажите правду об этом и раскайтесь. Раскайтесь в своих дурных действиях, своём дурном поведении и своих несправедливых отношениях. Просто раскайтесь, и это всё, что советует Библия.

И что, действительно, означает “раскаяться”? Оно означает поворот назад, движение в противоположном направлении. Оно означает удаление от всех видов не одобряемой совестью деятельности. Буквальный смысл слова “раскаиваться” идёт из греческого и означает: “ползти обратно, отводить назад”, то есть двигаться обратно в источник собственного бытия. Раз вы отвели сознание обратно в свой источник, отведите своё внимание обратно в источник самого сознания и вы, в конечном счете, заново познаете, или заново пробудитесь и осознаете истинную природу бытия, которым являетесь.

В этом пробуждении истинного бытия, в этом чистом сознании, которым мы все являемся, – вы и я, нет ни “вы”, ни “я”, есть только это сознание. Само это осозна-

ние есть знание, что наша истинная природа есть чистое Существование – бесконечное и вечное. Оно есть чистое Сознание без начала и конца и чистая радость, чистое блаженство, чистое счастье. Это означает присутствие некоего качества “счастья”, естественного, словно жар в огне и влажность у воды. Огонь не прилагает усилий, чтобы стать горячим, а вода – влажной. Просто природа этих элементов состоит в том, чтобы быть тем, чем они являются.

Подобным образом, когда вы пробуждены к природе того, чем являетесь, к природе, сияющей в Сердце и сердцевине вашего собственного бытия, тогда вы ЕСТЬ счастье. Счастье – это то, чем вы *являетесь*, поэтому вы не должны пытаться получить его откуда-то или от кого-либо. Вы можете оставить стремление к другим людям или к миру *ради* счастья, основанного полностью на удовлетворении потребностей. Теперь у вас в этом нет необходимости: вы просто *являетесь* счастьем. Вы всегда, *уже* счастливы: это ваше естественное состояние. Итак, значит, вы можете начать прощать себя и каждого и прекратить искать счастье от них. Вместо этого вы теперь легко делитесь этим пробуждённым осознанием и несёте счастье, которым являетесь, в этот мир и естественно делитесь им с миром.

Жить, как все, а чувствовать — по-особенному

Спрашивающий: Этот вопрос, пожалуй, вполне подходит. “На своём духовном пути я практикую медитацию. Как добиться того, чтобы мои друзья, духовно или религиозно не ориентированные, не считали меня слабым или смешным и не пытались воспользоваться мной? Другими словами, как мне обеспечить своё умственное и

эмоциональное благополучие среди людей, с которыми я вместе живу и работаю?”

Рамана: Ладно. Я могу понять, что этот вопрос касается людей, живущих и работающих в неблагоприятных ситуациях, где другие, возможно, даже ваши родственники, не одобряют или не принимают выбранную вами духовную философию или практику. Хорошо. Сначала вы сами должны посмотреть, не критиковали ли вы других людей за то, что они думают, говорят или во что верят. А если так, то снова простите себя за это и раскайтесь, что занимали такую позицию, имели такие мысли и чувства. Полностью отойдите от той линии мысли или поведения, или тех позиций.

Затем опять, как уже сказано, проводя Исследование, вы не должны давать кому-либо знать, что занимаетесь этой практикой. Вы не должны выполнять какие-либо формальные ритуалы, чтобы кто-нибудь вокруг вас или наблюдающий вас мог увидеть или понять, что вы, так или иначе, медитируете. Никто, кроме вас, не должен знать об этом. И тогда, если они видят вас живущим, действующим и функционирующим самым обычным образом, то есть так, как ведёт себя ежедневно каждый, у них не будет никакой причины для критики, осуждения или для того, чтобы дразнить, высмеивать вас или делать что-нибудь подобное. Но если вам уже надо защищать себя из-за того, что уже было сказано или сделано вами, то тогда простите себя и теперь простите их. И вы должны просто учиться принимать то, что другие думают или говорят о вас, и не затрагиваться их словами или отношением. В конце концов, какая разница, если вы отличаетесь от них или думаете по-другому? Ваше подлинное счастье приходит к вам изнутри вас самих, а совсем не от них или от кого-либо в вашем мире. Верить и думать так – значит жить в духовном невежестве.

Творите и оставайтесь верными своей счастливой концовке этого кино вашей жизни

Спрашивающий: Этот вопрос поступил от человека, который слабо знаком с излагаемыми сейчас идеями или этим способом мышления. Он говорит: “Эта духовная практика сама по себе выглядит логичной и даже кажется достаточно приемлемой. Но она совершенно нова для меня, и я не знаю или не вижу, как применить её к своей жизни. Я как раз сейчас начинаю новую работу, после того как в результате массовых увольнений более года был безработным. Я – кормилец, и семья полностью зависит от моей материальной поддержки. Меня учили, что я должен ежедневно иметь дело с реальным миром, здесь и сейчас. Я совсем не вижу, где я мог бы найти время для этого типа духовной практики, так как должен полностью посвятить своё время тому, чтобы как следует управляться с новой работой и преуспевать в этом мире”.

Рамана: Вопрос мне понятен. Мы формулируем его так: “Как человек должен действовать в мире, в то время как он духовно работает над собой, а также выполняет свои мирские обязанности, то есть тратит время и уделяет внимание тому, чтобы заработать на жизнь и обеспечить своей семье физическое и финансовое благополучие?” Хорошо, дело в том, что Само-исследование является действительно самым лучшим методом духовной практики для такого человека.

Сначала давайте поймём, что Исследование – это *НЕ* какое-то хобби, которое вы практикуете только время от времени. Оно также и не то, что вы делаете только тогда, “когда жареный петух клюнет”. *Исследование – это то, что вы неуклонно выполняете всё время!* При этом вы сохраняете своё полное внимание *постоянно* сфокусиро-

ванным, или сосредоточенным, и устойчиво пребывающим в подлинной природе бытия, которым вы являетесь. Постоянная практика Само-исследования со временем даст вам максимальную способность действовать продуктивно и эффективно в мире, ибо вы теперь исходите из чистого разума, а не умственно подготовленных моделей и ограничений, которые вызывают сомнение, неуверенность и нерешительность.

Кроме того, вы – *не* ваше тело. Вы должны внимательно наблюдать, чтобы увидеть, как часто вы легко отождествляете себя с телом-умом и начинаете думать и действовать, словно в самом деле являетесь этим телом-умом. Ибо именно здесь действительное начало всех ваших сомнений, беспокойств и ограничений, вашей боли и страдания. Вы должны остерегаться этого и постоянно отдавать себе отчёт, что вы есть действительно *только сознание* и что “мысли являются вещами”. Это – простое и чистое поучение АХАМ.

Суть дела состоит в том, что именно воображение создаёт вашу реальность. Это означает, что вы хотите удержать свой ум на желаемом и отвести прочь от нежеланного. Поэтому вы остаётесь с Исследованием, сохраняя его практику и удерживая своё внимание сосредоточенным на Я ЕСТЬ, чистом восприятии бытия, которым являетесь, до тех пор, пока не познаете его. Даже если это просто некая вера или вы сначала только интеллектуально усвоили или уловили этот основной довод истины, вы должны стойко жить с этим. Это – очная ставка с истиной, состоящей в том, что вы – *не* ваше тело. Поймите это, вы имеете тело, но вы – *не* ваше тело.

И тогда вы приходите к осознанию, что воображение творит реальность. Поэтому вы наблюдаете за своим мышлением и начинаете видеть, что мысли являются вещами. Мысли буквально *являются* вещами. И вы дей-

ствительно становитесь тем, о чём думаете. Следовательно, начинайте наблюдать за своим мышлением и удерживать ум на желаемом, удаляя его от не желаемого вами.

Намеренно создавайте внутри, в своём внутреннем видении, восприятие и чувство, которое действительно было бы вашим, если бы жизнь *уже* сейчас шла по желаемому пути. Точно так же как вы наблюдаете счастливую концовку, хэппи-энд, в каком-нибудь фильме, создайте и свой собственный фильм. Надо мысленно видеть себя действительно функционирующим, уже имеющим, уже действующим и уже достигшим и получившим всё, что вы хотите иметь, сделать, кем хотите быть в этом мире. Вы *можете* сделать всё это реальным, потому что ваш мир всегда выходит из вашего собственного сознания, точно так же как и в сновидении. И это бодрствующее сновидение выйдет из вашего сознания и проявится как физическая материя согласно тому способу, которым вы обуславливаете свой ум. Итак, обуславливайте свой ум в одном ряду с вашими собственными выбранными мыслями.

Если вы будете постоянно практиковать этот процесс, то мир и даже вся вселенная помогут вам в точно такой же степени, в какой вы хотите помочь себе, стойко практикуя этот процесс работы над умом. И вы больше всего поможете себе, намеренно пребывая бдительным к истине: что вы – сознание, а не тело, и что ум исходит из сознания. И что вы можете обусловить свой ум так, чтобы иметь и делать, и быть тем, что вы хотите пережить в своём мире, поскольку ваш мир создан вашим собственным воображением.

Итак, поймите, что ваши мысли являются вещами, а то, о чём вы думаете, растёт и что вы становитесь тем, о чём думаете. Так как вы удерживаете все эти предположения в сознании и пребываете с ними, то если отрицательные отношения, мысли или чувства поднимаются,

если сомнения и неуверенность появляются, просто скажите: “Нет, спасибо” и не ходите туда. Не питайте этих мыслей даже на момент.

Если вы случайно столкнулись с человеком, курящим сигарету, и горячий пепел упал на ваш рукав, то, если вы оставите его там, он наверняка прожжёт дырку в одежде и погубит её. Но если вы быстро сбросите его, есть шансы, что всё будет в порядке и пепел не принесёт никакого вреда. Подобным образом быстро отбрасывайте любые или все поднимающиеся нежеланные мысли и чувства и не давайте им причинять какой-либо ущерб выбранному вами и удерживаемому образу, позволяющему иметь, делать и соответствовать тому, что вы хотите. Сохраняйте свой ум всегда чистым и сосредоточенным только на той цели, которую вы установили себе, и, в конечном счете, она будет достигнута.

Текущие ситуации, происходящие сейчас в вашей жизни, – это проявления уже случившегося, основанного на ваших прошлых отношениях и деятельности сознания или на ваших прошлых мыслях. Итак, что бы ни случилось в вашей жизни из того, что вам не нравится, те ситуации, что вам не по вкусу, всё это является результатом ваших мыслей и чувств, ваших прошлых предположений. Поэтому, возможно, вы окажетесь не в состоянии изменить их прямо сейчас. Но вы *можете* изменить влияние, которое они на вас имеют, изменяя к ним своё отношение или предположение о них. И если вы живёте с допущением, что они, эти ситуации, изменяются, что они *в процессе* улучшения, что они *будут* становиться лучше, то они действительно начнут становиться лучше. Это обязательно произойдёт, потому что сейчас всё исходит из сознания, вашего собственного сознания.

Из сознания поднимается ум; из ума возникают мысли; из мыслей появляется этот мир. Таков способ,

которым всё это работает. Мы все ответственны за наши собственные жизни. Мы всегда *есть* и *мы всегда были*. Мы – *не* жертвы, за которых себя принимаем. Мы, вы и я, – источник и причина наших собственных переживаний, каждого переживания в наших жизнях. Мы всегда были источником каждого переживания. Мы – причина *каждого* из наших переживаний. Мы всецело ответственны за то, где находимся, ибо сами ставим себя туда, где находимся – нашими отношениями, нашими убеждениями, нашими действиями и нашим собственным прошлым поведением. Итак, человек, который старательно практикует и *живёт* этими принципами, кто добросовестно, с преданностью и настойчивостью живёт, *исходя* из них и *благодаря* им, *может* изменить природу своей жизни и, со временем, проявит всё, что он хочет или в чём нуждается, как физический факт.

ПРИМЕЧАНИЕ. Рамана отвечает на поставленный ему вопрос, имея в виду практическое применение “Семи Основных Истин”, и он подчёркивает важность постоянства в процессе применения их в повседневной жизни. Тем самым советуется изучать и запоминать “Семь Истин” в их надлежащем порядке, в заранее подготовленной последовательности. Смотри их в правильном порядке на странице 48, в первом из дополнительных материалов этой книги.

***Будь высокого уровня,
не становись высоким!***

Спрашивающий: Вы уже ответили на большинство имевшихся вопросов. Но у меня есть один вопрос, на который хотелось бы получить ответ в остающееся вре-

мя. Он касается употребления наркотиков. Может быть, вы скажете что-нибудь о наркомании и об отождествлении с телом-умом. Я много лет употреблял наркотики и не мог отыскать какую-нибудь заботу или постоянное лечение (или то, что имеется у вас). Я знаю по собственной жизни, что подлинное лечение, какое получаю сегодня, состоит в прекращении отождествления с тем, кого считал собой, умозрительной личностью, какой, как думал, являюсь, которая принимала те наркотики; оно состоит теперь в большем пребывании в чувстве “Я ЕСТЬ”.

Этот вопрос может быть сформулирован следующим образом. «Я стараюсь не изолироваться от других людей и подавлен, сам не знаю, почему. Я смотрю на свою жизнь и думаю, что в действительности это не я делаю все эти вещи. Но я всё-таки постоянно “на взводе”, безработный, и принимаю наркотики, чтобы оплатить свою собственную привычку. Здесь, кажется, есть некое влияние, которое мне не удаётся контролировать. Когда оно приходит, оно просто овладевает мной. Я чувствую, что принимаю наркотики, дабы заставить его уйти, но наркотики только сделали это влияние ещё худшим. Я пытался лечиться, но психиатры лишь закармливали меня ещё большим количеством наркотиков. Как мне заставить уйти это “сильное влияние”»?

Рамана: Хорошо, прежде всего, здесь требуется огромное упорство, настойчивость. Такое впечатление, что этот человек очень давно приобрёл эти привычки, возможно, не только в этой жизни, но может быть и во многих других. И, как все мы знаем, некоторые привычки нелегко прекратить или изменить. Поэтому здесь требуются усилия, упорство и непоколебимая преданность в постоянном применении и использовании упомянутых процессов, особенно Само-исследования. Если оно покажется слишком трудным, “не под силу”, тогда ему следует

спросить себя: “А какова альтернатива?” Ответом будет жизнь в продолжающейся зависимости, презрение к себе и, возможно, даже арест и тюремное заключение. Но жизнь *можно* сделать совершенной. Жить свободным – наше естественное состояние, и к тому же без наркотиков!

Я уже говорил, что вы должны выполнять Самоисследование *правильно*, то есть полностью отдавать себе отчёт в том, что сознательное восприятие само по себе, или сознание, должно присутствовать раньше, чем что-либо ещё может иметь место. И что без этого присутствия сознания ничего нет или не существует.

Итак, человек, задавший этот вопрос, должен понять, что “мой обусловленный ум, или сознание, сам на самом деле является преступником и причиной моего (тягостного) переживания. Поэтому мне надо двигаться обратно, внутрь себя, в состояние, *предшествующее* уму, обратно к истинной природе бытия, которым я действительно являюсь, *предшествующей* этому обусловленному сознанию”.

Вы *достигнете* успеха, если будете упорствовать в этой медитации. То есть, если вы будете практиковать её старательно, регулярно, не просто как некое хобби, но как вновь обретенную привычку, поскольку это хорошая привычка. Практикуйте её не время от времени, не как некий каприз, но всегда упорствуя в ней, в каждый момент своего бодрствующего сознания. Вы сохраняете своё сознание сфокусированным на том факте, той истине, что сознание есть то, чем вы *являетесь*, и продолжаете возвращать к этому своё внимание, когда ваш ум хочет тащить вас обратно к тому, чтобы потворствовать мыслям о вещах этого мира. Вы непрерывно увлекаете своё внимание обратно на само сознание и просто поглощаете, впитываете это качество чистого сознания само по

себе. Мало-помалу исцеление начнёт происходить. Оно *будет* замечено. Пребывайте спокойно, безмолвно в чувстве “Я есть”; не “Я есть это” или “Я есть то”, но просто в чистом чувстве “Я есть”. Погрузитесь в него, ум и это чувство станут одним, и произойдёт подлинное исцеление.

В этом вы должны довериться мне, прямо сейчас: в том, что со временем придёте к внутреннему пробуждению, в котором переживёте потрясающий внутренний покой, Мир. Это некое спокойствие, внутренний Мир, мир Божий, который, как говорится в Библии, вы не можете даже понять, поскольку он “превыше всякого ума”¹³. Он уже здесь. Он есть ваше естественное состояние, он всегда, уже присутствует, но спрятан, словно скрытый ручей или родник. Сейчас он ждёт внутри вас как Осуществление, Завершение и Радость, и, будучи обнаруженным и активированным, поднимется, словно источник, и наполнит вас блаженством. Когда он, наконец, пробудился, вы больше не нуждаетесь ни в чём и ни в ком.

В самом деле, именно здесь ответ на вопрос, почему люди, склонные к наркотикам, становятся их приверженцами. Дело в том, что наркотики дают людям некий механический, синтетический или поддельный, высокий уровень, ложную высоту. Наркотики приводят их в то качество сознания, где они прекращают отождествляться, пусть только на короткий период времени, с этим телом и умом. В течение этого промежутка они чувствуют такую высоту, чувствуют себя так хорошо, что думают и говорят: “Я хочу вернуться сюда и оставаться в этом состоянии всё время”. И поэтому они становятся приверженными к наркотикам как к собственному методу, или способу, “обретения высоты”.

¹³ Послание к филиппийцам (4 : 7).

Итак, проблема в том, что это – *становление* высоким; это не *бытие* высоким. Практикуя Само-исследование, вы учитесь *быть* высокого уровня, а не *обретать* высоту. Практикуя Исследование, вы пробуждаетесь в сердцевине своего бытия, из которого блаженство просто истекает, наполняя само ваше существо. И в вашем уме нет никаких сомнений: вы не отличаетесь от самого источника, от полноты Бытия, назовите это Богом или чем хотите – Радостью, Любовью, Покоем, Свободой. Это ваша подлинная природа. Это – то, что вы искали в прошлых воплощениях, безусловно, это – то, что вы ищете в этой жизни, осознаёте вы это или нет.

Каждый ищет счастье, делая всё возможное, чтобы быть счастливым. Кто не хочет быть счастливым? Или быть счастливее? Вот почему АХАМ начал существовать как организация и получил своё имя: *Ассоциация Счастья для Всего Человечества*. Мы все ищем счастье. Проблема в том, что мы ищем на ошибочном пути. Мы ищем в неведении, разыскивая счастье вне Себя, в мире и вещах этого мира. Мы не осознаём, что счастье – наша истинная природа. А поскольку оно *есть* наша истинная природа, нам требуется только признать и понять этот факт, ибо, пока мы ищем счастье, мы в действительности бежим *от* него. Нам нужно только быть успокоенными, освобождёнными и просто отдаться нашему собственному Бытию и *быть* тем счастьем, что мы ищем. Такова подлинная природа Сути, которой мы являемся.

Искатель *есть* то, что ищется. Разыскиваемое есть то, чем мы уже являемся, подобно тому, как мускусный олень при поиске мускусного запаха нюхает воздух, не зная, что идёт выделение из его собственного пупка. Когда мы, в конечном счёте, осознаём это, чувство жизни отдельным индивидуумом уходит, и мы пробуждаемся к полноте Бытия, в котором то, что существует, есть любовь.

Мы *есть* любовь. Любовь – наше естественное состояние. Но сейчас мы пытаемся *иметь* любовь, мы пытаемся *найти* любовь. Или же мы пытаемся быть более любящими, стараясь *ДЕЛАТЬ это* и *ДЕЛАТЬ то*. Нет ничего плохого в совершении любящих действий, но не отождествляйтесь или не становитесь тем, кто делает это. Такое лишь творит большее эго. Просто поймите, что любовь – естественное выражение вашей подлинной природы и *будьте* Любовью.

Просветление

Спрашивающий: Человек, задающий этот особый вопрос, подвергся влиянию различных духовных учений и прочёл большое количество литературы о них. Но ему хотелось бы получить некоторое разъяснение: “Что такое Просветление? И как оно может произойти, когда я до сих пор чувствую себя пойманным в западню ума, который, кажется, извращает всё и вся в этом мире?”

Рамана: Если говорить просто и о самом основном, то Просветление присутствует, когда вы осознали, что не являетесь отдельным индивидуумом, что вы – не это тело, которое считали собой, что вы – не отдельная сущность, стоящая в стороне от всех остальных кажущихся сущностей в мире; вернее, когда вы пробудились к чистому Сознанию чистого Бытия, которое видит, что каждый человек, что всё и вся есть проявленное выражение того самого **Я**, которым вы являетесь. Таким образом, Осознание приходит с ясным проникновением и интуитивным пониманием, что *вы есть* сознание. Вы *есть сознание само*. Вы *сами* являетесь тем, что в *действительности есть* бесконечное существование, выступающее как чистое сознание; и природа этого Осознания *есть* сама

радость, или блаженство, что вы *всегда* искали. Вот что такое Просветление.

А теперь, как на самом деле оно происходит? Очень просто, это есть осознание действительной ложности того отождествления, которое считалось истинным; оно не истина. Ложь видится тем, чем она является, фальшивка осознаётся как *являющаяся фальшивкой*. Когда фальшивка видится фальшивкой, что вам надо делать в поиске истины?

Спрашивающий: Ничего. Она просто естественно присутствует здесь.

Рамана: Да. Она уже здесь. Вам не надо заботиться о ней. Она просто есть. И это – Пробуждение.

Это был стоящий вечер?

Аудитория: (Все вместе): ДА!

Рамана: Намастэ.

Все: Намастэ.

Намастэ...

Я пишу то Место в вас,
 где пребывает вся вселенная..
 То Место
 Любви, Покая, Радости
 и Света..
 В то время как вы пребываете
 в Том Месте в себе
 и я пребываю в Том Месте во мне..
 Нет двух... есть только Единое
 в нас...

Семь Основных Истин™ АХАМ

Если вы желаете начать жить, отталкиваясь от Первопричины, и прекратить зависимость от “той или этой” мирской проблемы, включая все трудности, ограничения или огорчения, что обычно встречаются в жизни, то вы (естественно) хотите осознать и полностью понять простые Основные Истины того способа, которым действует ваш мир. Другими словами, как он в действительности создаётся или формируется вами, во всякое время, благодаря вашему сознанию.

Эти Семь Основных Истин весьма просты, хотя они обычно неизвестны большинству людей. Много лет потребовалось Рамане, чтобы обнаружить их. Он же достоверно проверил их и подтвердил документами, а также расположил в определенном порядке, представленном здесь, чтобы поделиться со всеми нами в курсе обучения Само-исследованию¹⁴.

Они показывают нам истину, так чтобы мы сами могли испытать, “как всё это работает” и, таким образом, направлять наши жизни, исходя из подлинно сознательной перспективы. Это означает, что *вы* находитесь в Кабине Водителя и управляете течением своей жизни. Это означает, что вы теперь больше не зависите от жизненных ситуаций, но, вернее, знаете, что на самом деле вы являетесь Источником и Причиной всего, происходящего в вашем мире.

¹⁴ “Self-Inquiry Series” – цикл трёх последовательных программ, в котором АХАМ учит Само-исследованию.

Некоторые из этих семи истин могут быть вам знакомы, поскольку все они – древние и все мудрецы на протяжении веков делились некоторыми из них или всеми в той или иной форме. Но здесь они упорядочены в уникальном рабочем порядке, основанном на простом, но действенном и “спущенном на землю” их понимании и выражении. Всё это наилучшим образом приводит ваш мир к естественной форме или вырисовывает точно то, что вам требуется, или проявляет жизнь такой, какой вы хотите.

Вот они – Семь Основных Истин™:

- 1) “Воображение творит вашу реальность”;
- 2) “Мысли являются вещами”;
- 3) “То, о чём вы думаете, растёт”;
- 4) “Вы становитесь тем, о чём думаете”;
- 5) “Ваши мысли или предположения формируют ваш мир; следовательно, всегда держите свой ум на желаемом и вдали от нежелательного для вас”;
- 6) “Вы *можете* изменить свой мир путем преобразования ваших предположений”;
- 7) “Если вы не можете изменить ситуацию, то *можете* изменить её влияние на вас, изменяя своё отношение к ней или предположение о ней. И, в конце концов, вы сможете даже оказаться способны изменить эту ситуацию”.

Если вы решили запомнить их, то вам следует сделать это в том же порядке, что приведен здесь, и *слово в слово*. Здесь для себя вы можете обнаружить некий естественный логический поток или организованную связь в этой упорядоченной последовательности.

Эти Истины не были изучены или обретены в их нынешнем порядке, но, скорее, пишущий эти строки обна-

ружил их логическую связь, представленную здесь, используя их в собственной жизни – путем проб и ошибок. Но это не означает, что вы не найдёте их, в различных ситуациях или при определенных обстоятельствах, такими же действенными и эффективными в совершенно ином порядке их понимания и применения.

Эти Семь Основных Истин всегда при вас и используются вами. На самом деле вы *всегда* их использовали, без собственного ведома, даже в ущерб себе – столь же часто, как и к своему благу, по причине вашего простодушного их незнания. Чтобы использовать их сознательно, т.е. правильно и эффективно, вам нужно только почувствовать их присутствие в своей жизни. Поэтому давайте использовать эту вступительную часть как некое пробуждающее переживание, поскольку далее мы последовательно описываем каждую Истину.

1) “Воображение творит вашу реальность”.

В течение веков мудрецы заявляли, и сегодня даже передовая наука подтверждает, что так называемая “реальность” есть в действительности только продукт ума, который упорно живёт в нашем воображении, в сознательных и подсознательных структурах ума. Этот мир находится в нашем уме. Правильнее сказать, что мир пребывает в вас, чем утверждать, что вы существуете в этом мире.

Всё, что мы видим и переживаем как “происходящее само собой”, *присутствует* так, как оно должно присутствовать, или кажется нам присутствующим единственно благодаря нашему собственному воображению. Это случается, на самом деле, потому, что *мы* видим и чувствуем и порождаем переживания так, чтобы всё имело место именно таким образом. Мы *сами* творим или порождаем опыт, который имеем, или восприятие вещей идёт так,

как *мы* представляем их себе, и таким образом *мы* вызываем наше собственное переживание их в своей жизни.

Поймите, кто-то ещё, стоящий непосредственно рядом с вами и наблюдающий то же, что и вы, может иметь, а часто и действительно имеет, восприятие и переживание совершенно иных мыслей, чувств, реакций и т.д. от абсолютно той же ситуации или события. И его или её переживание, пусть и отличающееся от вашего собственного, является таким же “реальным” и таким же действительным для него, каким ваше переживание является для вас. Всё дело в мысленном восприятии, или воображении, человека.

Давайте спросим себя: “*Кто воспринимает это (любое) переживание или событие?*” Ваш ответ: “Я”... Да, вы, вы как “Я есть”, как сознательное присутствие... Чувствуйте это “Я ЕСТЬ”, которым вы в действительности являетесь...

Сейчас, исходя из этого Я ЕСТЬ, вы можете решиться направить, или даже перенаправить, ваши мысли и чувства и быть ответственным за свой собственный мир и его феномены, и даже за само качество переживаний, которые имеете, потому что...

2) “Мысли являются вещами”.

Просто поймите это: вы не можете пережить *ничего* без того, чтобы сначала об этом подумать. Всё происходит в сознании, и мысль о (конкретной) вещи есть (сама) эта вещь!

Да, мысль о вещи *есть* эта вещь! Мысль – это некое зерно. Она действительно начинается как некая идея, потом она тянет всё к себе для собственного выживания, сильно напоминая зерно, посаженное в плодородную почву, которое тянет к себе все пять элементов¹⁵, требу-

¹⁵ Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир. Следующее предложение развивает эту тему.

емые для его роста. Зерно притягивает требуемые питательные вещества из минералов в земле; оно тянет к себе требуемую влагу из океана, которая приходит посредством воздуха и туч, несущих дождь; оно притягивает необходимое тепло от солнца и делает свой дом в пространстве (эфире) удобно доступным для него. *Вся вселенная работает в унисон*, чтобы обеспечить успешный рост до зрелости каждого хорошо посаженного зерна.

Тем же способом эта вселенная обеспечивает всё необходимое, чтобы привести семя-мысль к полному проявлению в качестве объективного факта или события в вашем мире.

Спросите себя: *“Кто имеет эти идеи или мысли, что я (то есть вы) имею?”* Ответ будет: “Я”. Да, вы... Не тот, кто имеет, а тот, кто просто *есть*... Чувствуйте эту Истину... Чувствуйте это Я ЕСТЬ.

Сейчас, после того, как вы поняли, что “мысли являются вещами”, вы должны начать осознавать следующую истину об этом, которая состоит в том, что...

3) “То, о чём вы думаете, растёт”.

Когда вы обращаете своё внимание на какую-то вещь, вы питаете или кормите её, словно какое-то растение. Когда вы “ухаживаете” за растением, оно растёт. И поскольку мысль есть вещь, при подкормке её вашим вниманием она пышно растёт и, со временем, вырастает.

Итак, кто командует вашим вниманием? Кто в действительности хозяин? Это ваши родители, ваша половина, ваш наниматель, ваши любимцы или *вы*? Именно здесь вы должны начать говорить правду об этом и делать главный сдвиг или преобразование в тех самых областях вашей жизни – позициях, убеждениях, действиях или видах поведения, которые сейчас ограничивают или блокируют вас, или, так сказать, “съедают за вас обед”.

СПРОСИТЕ: “Кто хозяин моего внимания?” Ответ: “Я”. Да, вы. Не тот, кто является хозяином, а тот, кто просто *есть*. Чувствуйте эту Истину... Чувствуйте это Я ЕСТЬ...

В этом месте, когда вы понимаете, что “мысли являются вещами” и что “о чем вы думаете, растёт”, разве не будет важным начать спрашивать себя: “О чём я думаю большую часть времени?”, “Какова подлинная природа моего внутреннего диалога, или беседы с самим собой?” или “Чему я на самом деле отдаю основную массу своего внимания, большую часть времени?” Это является важным, потому что...

4) “Вы становитесь тем, о чём думаете”.

Это важная истина, которую надо осознать. Было бы очень важно для вас, гораздо более выгодно или полезно, если бы вы избирали *только* те мысли и представления, что поднимают, преобразовывают вас или лестно отзываются о вас и других. Поскольку вы сейчас и всегда питаетесь своими собственными мыслями!

Спросите себя: “Кто ответствен за природу моих мыслей?” Ответ будет: “Я”. Да, опять – вы! Вы как чистое “Я”, или Я ЕСТЬ.

Очень легко упрекать “его” или “её”, или “их” за те мысли, которые вы имеете. Но это на самом деле бессознательный способ мышления или трусливый выход из положения; и это *не* то, что надо делать. В вашей голове нет никого, дергающего за ниточки или рычаги, или нажимающего на кнопки, чтобы заставить вас думать так, как вы это делаете. Это вы и *только* вы и *всегда* были только вы! И поэтому, поскольку мысли – (уже) вещи, а о чём вы думаете – растёт, и вы становитесь тем, о чём вы думаете, ваш мир отлит или сформирован природой ваших собственных мыслей! Это означает, что природа событий, возникающих в вашей жизни и мире – их качество, количество,

размер, форма, цвет, длительность и т.д. – есть ваше собственное изделие. *Вы* – единственный, кто в ответе за это!

Но раз вы поняли, что это *есть* ваша ответственность, то вы, в конечном счете, приходите к этому признанию некоего облегчения на всём новом уровне свободы, подобного которому вы никогда раньше не чувствовали! Ибо сейчас вы осознаёте, что всё находится в ваших *собственных* руках, больше никто не “сделает это для вас”! *Вы можете СЕЙЧАС принять ответственность и полное управление*, и изменять тип, качество и природу событий, происходящих в вашей жизни!

Вы понимаете, что пока вы продолжаете кормить мысль, идею или представление, уделяя ей своё внимание, она начинает захватывать первенство в вашем сознании. Она начинает хозяйничать вашим умом и, в конечном счете, “вы становитесь тем, о чём вы думаете”. Вы отождествляетесь с ней, и она становится для вас реальной. Просто такова природа сознания, способ, которым оно работает; ваше собственное сознание есть то, что определяет вашу жизнь.

Поэтому как действительно сознание, или ваш ум, работает, как вы направляете его, чтобы произвести желаемое вам? Именно из своей собственной внутренней Силы Бытия..., из Силы Я ЕСТЬ... *вы* выбираете, куда направить ваше внимание.

Вы *действительно* хотите узнать Правду об этом? Тогда спросите себя: “Кто хочет узнать? Кто выбирает?” Ответ будет: “Я”. Да, вы как чистое “Я”, или Я ЕСТЬ, есть тот источник и причина.

Просто, что есть это “Я ЕСТЬ”? Оно есть Единая Власть, которая не отличается от власти Бога внутри вас. В Библии имя Бога – “Я ЕСТЬ”¹⁶. Моисей осознал своё “Я ЕСТЬ”

¹⁶ Исход (3 : 14): “Бог сказал Моисею: Я есмь Сущий...”

не отличающимся от Божественного Я ЕСТЬ, когда он осознал: “Я ЕСТЬ ТО Я ЕСТЬ (Я есмь Сущий)”. И вы и я не отличны от Моисея.

Необходимо постоянно возвращаться к этому единому “Я ЕСТЬ”... Оно напоминает ось вращающегося колеса, что поддерживает это колесо и всё его движение... или эпицентр урагана... Оно абсолютно спокойно... сильно напоминая центральную власть, управляющую этим ураганом, направляющую его силу и, тем не менее, подобно эпицентру, не захватывается, не попадает под влияние этой чудовищной движущей силы.

Чувствуйте это Я ЕСТЬ... Это – Источник и Власть, которая всегда формирует ваш мир... которая может быть использована для удержания вас в зависимости, заурядности или в вашей собственной несостоятельности, или для того, чтобы принести величайшее из всех вообразимых благ.

Итак, как вы в действительности формируете свой мир, исходя из этого Я ЕСТЬ..., т.е. из Источника и Причины всего существующего? На самом деле это очень просто. Всё определяется тем, насколько вы сами энергично удерживаете и чувствуете предположения, творимые умом. Следовательно, основная истина номер пять состоит в том, что...

5) “Ваш мир сформирован вашими собственными предположениями; поэтому удерживайте свой ум на желаемом и вдали от нежелательного для вас!”

Всё, что вы думаете, чувствуете и принимаете за реальность, проявляется в вашем мире. Почему? Потому что “мысли являются вещами”, “о чём вы думаете, растёт” и “вы становитесь тем, о чём думаете”. Всё это связано вместе.

Как вкратце уже сказано выше, идея напоминает мысль-зерно, которую вы посадили в саду своего соб-

ственного подсознательного ума. Вы можете посадить в землю зерно паслёна, смертельно ядовитого, и всё вырастет, и в изобилии! Или вы можете посадить кукурузу, и вырастет кукуруза. Просто посадите одно из этих зёрен, и земля произведёт соответственно или паслён или стебель кукурузы, каждое из которых в изобилии принесёт новые зёрна своего собственного типа и природы.

Ну, ваш подсознательный ум гораздо более плодороден, чем почва; и, просто как плодородную почву, его не интересует, что вы посадили, но он вернёт вам *в изобилии* именно то, что посажено. Если в прошлом вы посадили ядовитые, не поддерживающие жизнь мысли-зёрна, или просто мысли об утратах и ограничениях, то сейчас у вас есть выбор посадить то, что вы действительно хотите вырастить в саду вашей жизни, поскольку “ваш мир сформирован вашими собственными предположениями”. Следовательно, просто здравый смысл подсказывает держать ваш ум *только* на том, что вы желаете, и *в стороне* от нежелательного вам, поскольку все мысли сами являются зёрнами, что растут в вашем плодородном сознании, согласно их природе и типу.

Поэтому, “удерживайте свой ум и своё внимание на желаемом и вдали от нежелательного для вас”.

Хорошие новости состоят в том, что...

б) “Вы можете изменить свой мир, преобразуя свои предположения”.

Вы не можете в действительности “организовать” ситуацию или событие вне себя. Может показаться, что вы способны это сделать, но вы не можете. Такие кажущиеся внешние изменения являются в лучшем случае только временными. “Организация” ситуации требует некоего преобразования в сознании или уме того, кто восприни-

мает, человека, который видит и переживает ситуацию такой, какой она представляется.

Всё это сильно напоминает следующее. Если вам не нравится сцена или картина, появившаяся на киноэкране, вы не можете заменить нежелательную сцену, схватив экран и разорвав его. Вы должны подойти к проектору (который похож на ваш ум) и заменить этот фильм (обусловленность вашего ума). Никаких реальных изменений не последует, если они не сделаны в *вас* или в вашем собственном уме – относительно размера, формы, материала, природы или качества ваших мыслей, относящихся к этой ситуации. Вы должны вернуться в комнату, где стоит проектор (ваше сознание), и заменить фильм в проекторе (своём уме). Вы можете только заменить или “реформировать” очевидные внешние события путём реформирования своих собственных удерживаемых предположений относительно этой ситуации.

И, в конечном счете...

7) “Если вы не можете изменить ситуацию, то можете изменить её влияние на вас, изменяя своё отношение к ней или предположение о ней; и, в конце концов, вы сможете даже оказаться способны изменить эту ситуацию”.

Если вы безусловно *отказываетесь* попадаться в сети любой формы негативности – в любые мысли гнева, реванша, негодования или обиды, враждебности и т.п., или страха, стыда, вины, сомнения, раздражения, беспокойства и т.п. – и намеренно сохраняете своё внимание прикованным или погруженным в чистую мысль-чувство “Я ЕСТЬ”, то вам не повредит и вас не заденет любое существующее негативное событие или трудная ситуация в вашем опыте.

Помните, что “мысли являются вещами” и “о чём вы думаете, растёт”. Думайте только об Я ЕСТЬ, и эта мысль “вырастет” или проявится *в* и *как* ваше собственное бытие, а его чистота, ясность и покой начнут проявляться вне вас, в вашей жизни и делах. Это – покой, ясность и чистота Бога.

Сохранение вашего ума ясным и свободным от страха, беспокойства и сомнения очищает и проясняет пространство в сознании, чтобы ваш ум двигался внутрь Чистого Разума и начал творчески функционировать, дабы обеспечить вас новыми или различными возможностями.

Итак, в чём же состоит результат этой очистки и прояснения пространства вашего ума, этого изменения позиции предположений, удерживаемых в сознании? Ум начинает работать на ваше внешнее окружение, включая людей, ситуации и события, происходящие в их жизни и делах.

Это означает, что, в конечном счете, вы сможете даже быть способны увидеть заметные изменения в действительной ситуации или событии или даже изменения в людях, которые ранее представлялись очень высокомерными в своей позиции или точке зрения, изменить которую было невозможно.

Ваше знание и ясное понимание Семи Основных Истин™, освободит вас от негативных ситуаций, появляющихся в вашем мире. Это произойдёт благодаря воспоминанию об этих истинах как о *всегда* присутствующем руководящем принципе своей жизни, об истинах, определяющих, почему ваш мир проявляется именно так, как он сейчас проявляется, и выступающих причиной всех ситуаций и событий, с которыми вы теперь встречаетесь. Вы можете легко выстроить свои мысли, отношения и

поведение в соответствии с ними и просто наблюдать позитивные изменения, естественно возникающие в вашей жизни, без необходимости в каком-либо дальнейшем усилии с вашей стороны.

Однако если ещё имеются хронические нежелательные ситуации, события, темы или люди, влияющие на вашу жизнь или ограничивающие вас и сдерживающие некоторым образом, тогда Процесс Завершения™, разработанный АХАМ и представленный ниже, должен оказаться необходимым дополнительным воздействием, которое приведёт вас к предпочитаемому результату или желаемому финалу.

Процесс Завершения™, разработанный АХАМ, — Семь Основных Шагов

Это пошаговый Сознательный Процесс, цель которого – привести завершение в ваши дела и жизнь. Это – Сознание, говорящее Сознанию, а не просто материал для чтения с простым интеллектуальным пониманием. Конечно, вы должны понимать то, что читаете, но само по себе это не главное. Необходимо создать переживание, очищающее сознание от его обусловленности прошлым, которое сейчас блокирует или ограничивает вас или вашу способность жить свободно, ясно и счастливо. При выполнении этого процесса двигайтесь медленно, внимательнейшим образом читая каждое слово, фразу и каждое многоточие (...). Это помогает открыть их глубинный смысл. Имейте время, чтобы *полностью пережить* тот опыт, что приводится в этих словах.

Вы можете использовать этот процесс для преобразования или прояснения любой области своей жизни, любой ситуации в своём мире, ограничивающей вас или вызывающей расстройство или несчастье.

Шаг первый – Скажите себе Правду

Спросите себя: “Каков действительный пункт, или область, в моей жизни, в котором я желаю пережить подлинное завершение, свободу и осуществление?”

Придите к настоящей и подлинной правде об этом... Спросите себя: “*Что в действительности ЕСТЬ правда*”

об этом?” Продолжайте повторять этот вопрос себе... с каждой стороны ... в каждом аспекте... с каждой чертой или гранью... пока вы не почувствуете, что окончательно достигли... самого нижнего уровня этой ситуации или условия... первого и/или первичного уровня или пункта... исходной обусловленности... Тогда...

Шаг второй – Примите (т.е. пребывайте в чистом *Принятии* подлинной правды об этом)

Сознавайте все ваши нынешние переживания... касающиеся высказанной правды об этом... такие как телесные ощущения... умонастроение... эмоции... и мысли... Спросите себя: “*Кто переживает это?*” Единственный ответ: “Я”... Да, вы, вы как “Я есть”, как сознательное присутствие...

Чувствуйте Я ЕСТЬ. Наблюдайте: Я ЕСТЬ находится Здесь (за сценой, как Свидетель). “Я” (тот, кто видит) и “это” (тема/ситуация, которая видится; чувствуемое переживание) *оба* присутствуют; *оба* находятся здесь в этом (Божественном откровении) Я ЕСТЬ то Я ЕСТЬ. Чувствуйте их *оба* присутствующими... *Оба* включены... *оба* приняты... и им разрешено быть здесь...*просто как они (мы¹⁷) оба есть!*

Но ВОТ! Поймите это... их *не* двое... именно Я ЕСТЬ здесь... которое есть *оба*... и ни одно из них... Я ЕСТЬ даёт *обоим* разрешение быть... или казаться присутствующими... здесь *и* там... им, которые только воспринимаются... но в действительности не существуют! Ибо только Я ЕСТЬ *есть!* Я ЕСТЬ *предшествует* обоим... и всё-таки присутствует *как* *оба*... и здесь нет противоречия... нет конфликта... нет спора... Нет сопротивления или расстройства... есть только Принятие... Я нахожусь в полном принятии

¹⁷ Когда нет “других”, всё становится нами, тогда всё – мы.

того, что есть... того, что происходит сейчас и так, как происходит! Больше нет *никакого* сопротивления...

Поймите: “То, чему вы сопротивляетесь, сохраняется”. Поэтому – полностью принимайте!... Принятие – это путь к завершению... которое ведёт к свободе...

Теперь... на очереди...

Шаг третий – Выберите Завершение и Свободу Сейчас!

Спросите себя: “Выбираю ли я свободу или завершение СЕЙЧАС?” ... (Ответ) “Да.”

Теперь спросите: *“Я действительно имею в виду это?” ... ДА!!*

Будьте уверены, что вы говорите себе правду!...

Ибо в этот момент вы принимаете непоколебимую установку, чтобы это было *закончено, раз и навсегда!* И вы призываете свою собственную внутреннюю Силу Бытия, чтобы пройти весь путь, от начала до конца, к Завершению.

Шаг четвёртый – Чувствуйте Завершение:

Поэтому теперь спросите себя: *“Как бы я чувствовал себя сейчас, если бы эта ситуация была уже завершена, полностью закончена?” ... Пусть Чувство Завершения приходит... воспримите его полностью... Почувствуйте его излучение через ваше тело-ум и выпустите всё, что не относится к вашему выбору...*

Пусть естественное чувство свободы и завершения приходит... и чувствуется *всем вашим существом...* полностью заполняя ваше тело-ум...

Оставайтесь в *этом чувстве ТОЛЬКО ...* позвольте этому естественному чувству... этому Принятию... отлить недавно пробужденное чувство завершения... и придать ему вид материала... охватывающего ваш мир... так чтобы вы пережили это как некий физический факт.

Шаг пятый – Творческое воображение или Сознательное предвидение (Представление себе того, что вы желаете осуществить):

Исходя из этого Чувства Завершения... позвольте некой сцене... прийти естественно в ваш ум... или в ваше воображение... сцене, в которую вы активно включены... в некое особое действие... просто вы бы его естественно делали... если бы эта ситуация была бы *уже* завершена... и вы полностью свободны от неё... Устойчиво удерживайте эту сцену... пока она не станет чувствоваться естественной... и не наполнится тонами реальности!...

Смотрите и чувствуйте естественное действие этой сцены... происходящей сейчас... наблюдайте её, происходящей вокруг вас... и для вас... словно вы – некий актёр... участвующий в этой сцене на некой стадии... в живой театральной пьесе...

Пусть ум создаёт эту сцену, запрашивая себя: *“Что бы я делал прямо сейчас, если бы всё это уже было так?”*

Выберите сцену, что выражает... или живописует Чувство Завершения... как живой факт... некое естественное переживание...

Пусть оно сейчас приходит естественно изнутри...

Вам не следует прилагать усилие... Просто позвольте той сцене прийти на ум... и быть тем, чем она является... поднимающейся из Источника внутри вас... из Мудрости... и Силы... из вашего внутреннего **Я**... из вашей собственной внутренней Силы Бытия ...

Важно:

Если это Чувство Завершения не поднимается, то перепроверьте шаги с первого по третий, чтобы удостовериться в их правильном выполнении. После этого позвольте ситуации уйти, и оставайтесь в Чувстве Завершения.

Шаг шестой – Скажите: “Нет, спасибо” сомнению или страху и не ходите туда.

Если возникают сомнения, страхи, чувство ограничения или любые другие негативные мысли и эмоции, то сначала спросите: “*Кто думает все эти мысли или имеет эти чувства?*”...

Снова это “Я”...

Вернитесь к этому чистому чувству Я ЕСТЬ... Оставайтесь непоколебимо сосредоточенными на этом Я ЕСТЬ... и Его устойчивом чувстве Покоя...

Если возникают сомнения или отрицательные чувства... противоположные тому, что вы выбираете... скажите: “Нет, *спасибо!*”

И не ходите туда!...

Не уделяйте этим... или любым негативным мыслям или образам... или любой негативной “собственной болтовне”... своего внимания!

Вместо этого всегда возвращайтесь к той сцене завершения... и чувству завершения... или к чистому чувству Я ЕСТЬ... Оставайтесь с внутренним чувством завершения... в покое, свободе и радости... говоря “Да” своему успеху... вашей “счастливой концовке своего кино”.

Шаг седьмой – Отпускание в свою собственную Силу Бытия.

Сейчас просто отпускайте... в свою собственную Силу Бытия... Пусть ОНА будет “делателем” того, что должно быть сделано... Вы можете сейчас не знать, как... или что необходимо сделать... но идеи придут... они придут из источника... из Чистого Я ЕСТЬ... и откроются вашему уму... извне или изнутри.

Это – шаг, где вы читаете Источник... из которого всё приходит... Вы отдаёте *всю* работу Высшей Силе... что есть на самом деле “Отпускание и Оставление Богу”.

Чтобы сделать это, вы спрашиваете: “Кто переживает это Чувство Завершения?” Это – “Я ЕСТЬ”... Чувствуйте чистое Я ЕСТЬ... и воистину: “Отпускаю и оставляю Богу”. В Библии (Исход, 3 :14) имя Бога – Я ЕСТЬ¹⁸.

* * *

Этот разработанный АХАМ Процесс Завершения™, ориентированный на преобразование ума, при правильном использовании освободит вас от любого большого или малого препятствия, ограничения, беспокойства или разочарования и т.д., которое вы можете иметь сейчас или можете когда-либо пережить в своей жизни.

Каждый, кто посещает цикл программ АХАМ по обучению Само-исследованию¹⁹, получает исчерпывающую инструкцию и широкое личное руководство в том, как правильно использовать этот уникальный Процесс Завершения™.

¹⁸ См. сноску 16 на с. 53.

¹⁹ “Self-Inquiry Series”.

Об АХАМ

Миссия и цель АХАМ состоит в представлении и распространении Само-исследования – метода, предложенного миру великим мудрецом, Бхагаваном Шри Раманой Махарши. Эта цель непосредственно ежедневно осуществляется несколькими тысячами тех, кто принял личное обязательство жить Учением АХАМ; и они сами доказывают, что это Учение действительно работает в каждодневной жизни человека. Результат этого личного обязательства состоит в том, что человек может жить в устойчивом, непоколебимом счастье как его или её *естественном состоянии*, всё ещё продолжая активно действовать и поддерживать связи в его/её обычной жизни в этом мире.

Команда добровольцев АХАМ, именуемая “Друзья из АХАМ”²⁰, имеющая многолетний опыт Само-исследования и других духовных практик, которым обучает АХАМ, обеспечивает духовную поддержку всем людям, посещающим наши различные семинары и тренировочные программы. Обычно теплые духовные отношения развиваются именно посредством этой уникальной “Системы друзей”.

АХАМ также опубликовал другую книгу Раманы, которая составляет пару с этой книгой, под названием “Живи свободным даже в заключении!” Она распрост-

²⁰ См. также сноску 4 на с. 15.

раняется *бесплатно* для заключенных через карательные организации (местные, штата и федеральные) в обеих Америках и других англоязычных странах. Если вы хотите иметь экземпляр, чтобы послать его своим знакомым, находящимся в тюрьме, то, пожалуйста, вышлите нам их полное имя, тюремный номер и адрес, а мы будем рады послать им книгу. Если у вас есть желание внести пожертвование на это достойное некоммерческое дело, то мы высоко оценили бы ваш дар, который не подлежит налогообложению. Мы можем даже использовать вашу бескорыстную помощь для оплаты стоимости книги и почтовых расходов при пересылке её заключённым.

Если вы хотите получить больше информации о пользе учения АХАМ, преобразующего сознание, или если “Живи свободным!” вызвала у вас желание общаться с нами по поводу вашего собственного духовного преобразования, то мы поощряем вас на контакт или посещение нас. Центр АХАМ и его медитационный приют (озеро, парк, современные корпуса и т.д.) расположены в 16 километрах к югу от города Ашборо, Северная Каролина, США. Наш “Аруначала Рамана АХАМ Ашрам” находится в Тируваннамалае, Южная Индия. Чтобы посещение прошло легко, пожалуйста, позвоните нам заблаговременно.

**The Association of Happiness for All Mankind
(АНАМ)**

**Ассоциация Счастья для Всего Человечества
(АХАМ)**

**АНАМ Meditation Retreat
and Spiritual Training Center**

Медитационный приют АХАМ
и духовный тренировочный центр (США)

4368 NC Hwy 134, Asheboro, NC 27205, USA

Phone: (336) 381-3988 Fax: (336) 381-3881

E-mail: ahamcntr@asheboro.com

Arunachala Ramana АНАМ Ashram
Аруначала Рамана АХАМ Ашрам (Индия)

255 АНАМ Road, Athiyandhal Village
Tiruvannamalai, South India 606 603

Телефон – Индия: (04175) 237383

E-mail – Индия: arunaham@vsnl.com

Сайт в Интернете: www.aham.com

БИБЛИОГРАФИЯ

**русских изданий Шри Раманашрама
о жизни и поучениях Бхагавана Шри Раманы Махарши**

Произведения, написанные Его собственной рукой:

1. Шри Рамана Махарши: Собрание произведений. – Санкт-Петербург, Экополис и культура, Шри Раманашрам, 1999.

2. Шри Рамана Махарши: Собрание произведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва, Изд-во К. Кравчука, Шри Раманашрам, 2003.

Записи диалогов с Шри Бхагаваном:

3. Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе. – Шри Раманашрам, Ленинград, 1991.

4. Шри Рамана Гита. – Санкт-Петербург, Экополис и культура, Шри Раманашрам, 1996.

5. Беседы с Шри Раманой Махарши. Т.1, – Санкт-Петербург, Экополис и культура, Шри Раманашрам, 2002.

Представление и толкование поучений Шри Бхагавана:

6. Будь тем, кто ты есть! (Наставления Шри Раманы Махарши). – Санкт-Петербург, Экополис и культура, Шри Раманашрам, 1994.

7. Будь тем, кто ты есть! (Наставления Шри Раманы Махарши). – 2-е изд., испр. и доп. – Москва, Изд-во К. Кравчука, Шри Раманашрам, 2002.

Биографии Шри Бхагавана:

8. Шри Рамана Махарши: Жизнь и Путь. – Санкт-Петербург, Экополис и культура, Шри Раманашрам, 1995.

Книга [3] имеется в центральной массовой библиотеке **практически каждого города** России.

В главной библиотеке **каждого региона** России (республиканской, национальной, краевой, областной, окружной) есть книги [1, 3, 4, 6, 8].

Книги [3, 4] имеются в центральных массовых библиотеках **всех административных районов** Москвы и Санкт-Петербурга.

Книги [1, 3, 4, 5, 7, 8] есть в библиотеках большинства **государственных университетов** России.

Книги [1, 3, 4, 6, 8] имеются в библиотеке Еврейского университета (Израиль, Иерусалим)ю

Рамана-литература на русском языке представлена в **национальных библиотеках** Армении, Беларуси, Грузии, Казахстана, Молдовы, Украины (Парламентская б-ка) – книги [1, 3, 4, 5, 7, 8], а также Сербии [1, 3, 4, 8], Израиля [1, 3, 6, 8] и Индии [1].

Официальный русский сайт в Интернете,
посвященный Бхагавану Шри Рамане Махарши:

<http://www.ramana.ru/>

и его библиотека:

<http://www.ramana-books.narod.ru/>

Сайт Шри Раманашрама в Интернете:

<http://www.sriramanamaharshi.org/>



Шри Раманáрпанамасту
Да будет это предложено Шри Рамане!
Sri Ramanārapnamastu

А. Рамана
ЖИВИ СВОБОДНЫМ!

переводчик и составитель русского издания
Олег Маркович Могилевер

Редактор *О.М. Могилевер*
Компьютерная верстка *М.Г. Столярова*
Выпускающий *К.Г. Кравчук*



Подписано в печать 19.09.07. Формат 60x88 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура «Октава». Усл. печ. л. 4,41. Тираж 1500 экз.
Заказ № 2704

ООО «Издательство Ганга»
196143, Москва, ул. Голубинская, 17/9-501
E-mail: ganga@ganga.ru
Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru

Отпечатано с готовых оригинал-макета издательства
на ОГУП «Областная типография «Печатный двор»
432049, г. Ульяновск, ул. Пушкарева, 27