



Нисаргадатта Гита

Русская редакция:
www.aumgram.com

Я ЕСТЬ : ГЛАВА ПЕРВАЯ И ПОСЛЕДНЯЯ

1. “Я есть” появляется первым, это всегда присутствует, всегда доступно, отвергни все мысли кроме “Я есть”, оставайся в этом.
2. Просто твёрдо стойте на месте и зафиксируйте себя в “Я есть”, отклоняйте всё что не связано с “Я есть”.
3. Последовательно и настойчиво отделяйте “Я есть” от “то” или “это”, просто сохраняйте в уме чувство “Я есть”.
4. Только “Я есть” несомненно, оно безличностное, все знания берут начало в этом, это корень, придерживайтесь этого и отпустите всё остальное.
5. Вы не сомневаетесь в “Я есть”, это тотальность бытия, помните “Я есть” и этого достаточно чтобы исцелить ваш ум и вывести вас за пределы.
6. “Я есть” есть, оно всегда свежее, всё остальное это умозаключения, когда “Я есть” уходит, всё что остаётся это Абсолют.
7. Уделяйте всё своё внимание “Я есть”, которое является вневременным присутствием, “Я есть” распространяется на всех, всё время возвращайтесь в это.
8. Опирайтесь на “Я есть” и идите за пределы этого, без “Я есть” вы спокойны и счастливы.
9. Держитесь за “Я есть”, исключая всё остальное, “Я есть” в движении создаёт мир, “Я есть” в покое становится Абсолютом.
10. Бессмертие это свобода от чувства “Я есть”, чтобы обрести эту свободу оставайтесь в ощущении “Я есть”, это просто, это примитивно, но это работает!
11. “Я есть” возникает спонтанно в вашем Истинном состоянии, оно бессловесно и может быть использовано для выхода за пределы.
12. “Я есть” привело вас, “Я есть” уведёт вас, “Я есть” это дверь, оставайтесь в ней! Она открыта!
13. Вы должны быть здесь прежде чем вы сможете сказать “Я есть”, “Я есть” это корень всего проявления.
14. “Я есть” это постоянное связующее звено в последовательности событий именуемых жизнью, будьте только в этом связующем звене “Я есть” и идите за его пределы.

15. “Я есть” это совокупность всего что вы воспринимаете, оно заключено во временных рамках, “Я есть” само по себе это иллюзия, вы не “Я есть” вы до этого.
16. “Я есть” ваш величайший враг и величайший друг, враг когда привязывает вас к иллюзии тела, друг когда выводит вас из иллюзии тела.
17. Начало и конец знания это “Я есть”, будьте внимательны к “Я есть”, как только вы поймёте это, вы будете отделены от этого.
18. Вы должны медитировать на “Я есть” не держась за тело-ум, “Я есть” это первое заблуждение, пребывайте в этом и вы выйдете за пределы этого.
19. Ваш Гуру, ваш Бог, это “Я есть”, с его появлением возникла двойственность и вся деятельность, оставайтесь в “Я есть”, вы до того как возникло “Я есть”.
20. Концепция “Я есть” это последний форпост иллюзии, удерживайте её, утвердитесь в “Я есть”, тогда вы больше не личность.
21. Ничего не делая вы имеете знание “Я есть”, оно пришло спонтанно и без вашей воли, оставайтесь в этом и опустите топор на “Я есть”.
22. “Я есть” это ваш единственный капитал, это единственный инструмент чтобы решить загадку жизни, “Я есть” во всём и движение неотделимо от этого.
23. Просто будьте “Я есть”, просто будьте, “Я есть” возникло в вашем однородном состоянии, тот кто свободен от “Я есть” - освобождён, вы есть до “Я есть”.
24. Почитайте постоянно пребывающее в вас “Я есть”, это “Я есть” родилось, и это “Я есть” умрёт, вы не это “Я есть”.
25. Оставайтесь сфокусированными на “Я есть” до тех пор пока это не уйдёт в забвение, и тогда есть вечное, есть Абсолют, есть Парабрахман.
26. Знание “Я есть” это причина рождения, исследуйте это и в конце концов вы утвердитесь в Абсолютном Парабрахмане.
27. Всё знание, включая “Я есть” бесформенно, отбросьте “Я есть” и оставайтесь в покое.
28. До рождения где было “Я есть”? Не загрязняйте “Я есть” идеей тела, Я как Абсолют не “Я есть”.
29. В отсутствии “Я есть” нет необходимости ни в чём, “Я есть” уйдёт с телом, то что останется это Абсолют.

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

31. Помните только знание “Я есть” и откажитесь от всего остального, оставаясь в “Я есть” вы осознаете что оно нереально.

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

33. Когда концепция “Я есть” уйдёт, не останется воспоминаний что “Я был” или “У меня были” эти опыты, сама память будет стёрта.

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

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

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

37. “Я есть” или бытийность возникли из ниоткуда, личности не существует, знание “Я есть” - не личность – должно вернуться в свой источник.

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

39. Продолжайте знать “Я есть” без слов, вы должны быть этим, не отклоняйтесь от этого даже на мгновение, и тогда это исчезнет.

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

41. В вашем истинном состоянии возник этот тонкий принцип “Я есть”, который стал причиной всех бед. Нет “Я есть” и вопрос о каких-то бедах не возникает.

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

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

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

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

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

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

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

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

50. Самый центр этого сознания это свойство “Я есть”, там нет никакой личности или индивидуальности, пребывайте там и выйдете за пределы этого.

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

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

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

54. Продолжайте фокусироваться на “Я есть” покуда вы не станете свидетелем этого, тогда вы стоите в стороне, вы достигли высшего.

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

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

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

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

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

60. Вы должны осознать что вы не тело и не знание “Я есть”. Вы как Абсолют не являетесь ни тем ни другим, и не нуждаетесь ни в том ни в другом.

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

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

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

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

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

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

67. Кто знает иллюзорное состояние “Я есть”? Только неиллюзорное состояние может сделать это, это Осознание, Парабрахман, или Абсолют.

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

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

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

71. В настоящий момент всё что вы знаете это “Я есть”, которое является продуктом пяти элементов, трёх качеств или пищевого тела, но вы не являетесь ничем из этого.

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

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

74. Вы есть даже до того как вы сможете произнести слова “Я есть”.
Свидетельствование происходит в состоянии предшествующем произнесению вами слов “Я есть”.
75. Когда тело умирает, “Я есть” уходит в небытие и только Абсолют остаётся.
Оставайтесь там, ничто не случится с вами - Абсолютом.
76. Из не-бытия к бытию, как это можно знать? Через знание “Я есть”.
Оставайтесь в “Я есть” и затем вы вернётесь из бытия к не-бытию.
77. Прямо сейчас, прямо здесь, вы Абсолют, Парабрахман. Прочно удерживайтесь в “Я есть”, всегда пребывайте в этом и это растворится, и тогда вы есть то что вы есть.
78. В состоянии не-бытийности, случилась бытийность как “Я есть”, кто это, это не важно, важно “Я есть”, оставайтесь в этом.
79. Сначала возникло “ахам” как “Я есть”, затем “ахам-акар”(отождествление с телом, эго), а теперь вернитесь в “ахам”, пребывая там реализуйте “ахам-брахмами”.
80. Вы не являетесь ни “Я есть” ни деятельностью осуществляемой бытием - вы Абсолют и ничто из этого.
81. С выходом за пределы знания “Я есть”, воцаряется Абсолют. Это состояние называется Парабрахман, тогда как знание “Я есть” это Брахман.
82. Каким вы были до сообщения “Я есть”? В отсутствие сообщения “Я есть” простирается только моё вечное состояние Абсолюта.
83. Кто бы засвидетельствовал сообщение “Я есть”, если вашего предыдущего состояния не-бытия там не было?
84. Истинный преданный, пребывая в знании “Я есть”, выходит за пределы опыта смерти и обретает бессмертие.
85. Удерживайтесь в знании “Я есть” без слов и каждый секрет вашего существования будет открыт вам.
86. Что в вас понимает это знание “Я есть” без имени, названия или слова? Погрузитесь в этот самый сокровенный центр и свидетельствуйте знание “Я есть”.
87. Полностью примите знание “Я есть” как самого себя, и с полной убеждённостью твёрдо верьте в изречение “Я есть то, благодаря чему я знаю что я есть”.

88. Реальность присутствует до знания “Я есть”; вы должны оставаться в источнике вашего возникновения, в начале знания “Я есть”.
89. Когда водворяется финальное, свободное состояние Абсолюта, знание “Я есть” становится “не-знанием”.
90. Первое свидетельствование это свидетельствование “Я есть”, первоначальное необходимое условие для всех дальнейших свидетельствований, но с кем случается это первое свидетельствование “Я есть”?
91. Граница между “Я есть” (бытие) и “Я не есть” (не-бытие) это определённое место где интеллект замолкает. Это состояние “Маха-йоги”. Будьте там!
92. Распознайте Атман через понимание знания “Я есть”, Атма-джняну, которая всеохватывающая, безграничная и вечная.
93. Пребывание в знании “Я есть” это истинная религия. Выказывайте этому высшее почтение. Делая так вы не будете подвержены страданиям или смерти.
94. Кто говорит “Я не был” и “Меня не будет” как нынешнего “Я есть”? Это тот кто был, есть и будет всегда.
95. Когда вы говорите “Меня не было до зачатия” вы на самом деле подразумеваете что не было вашего нынешнего “Я есть”, но тот кто различает отсутствие нынешнего “Я есть” был там.
96. Ухватите знание “Я есть” в медитации и произойдёт осознание что “Я”, Абсолют, не есть “гуна” (качество) “Я есть”.
97. Не делайте ничего, но оставайтесь в знании “Я есть”, в “мулмайе” или первичной иллюзии, затем она освободит свою мёртвую хватку и пропадёт.
98. В глубокой медитации, побуждаемой только чувством “Я есть”, вам интуитивно откроется то как эта “Я ественность” возникла.
99. Знание “Я есть” означает сознание, Бог, Гуру, Ишвара, но вы Абсолют и ничто из этого.
100. Вы должны понять что “Я есть” есть даже до возникновения любых слов, мыслей или чувств.
101. Постоянно пребывающая основа “Я есть” является общей для всех и она не имеет атрибутов; это основа всего функционирования.
102. Отождествляйте себя с высшим принципом в вас, который является знанием “Я есть”. Это вознесёт вас до статуса “Брихаспати” - гуру богов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

112. Я не говорю вам о том что такое реальное, потому что слова сводят это на нет. Что бы я не сказал вам, это не является правдой, потому что это исходит из “Я есть”.

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

114. Нет объяснения, как это зерно, сознание или знание “Я есть” возникает.. Но как только это пришло, оно начинает проявлять свою активность через “гуны”.

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

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

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

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

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

120. Когда вы достаточно долго пребываете в "Я есть", знание "Я есть" само по себе делает всё ясным для вас. Никакое внешнее знание не потребуется.

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

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

123. Когда "Я есть" уходит, остаётся Первоисточник который необусловлен, без атрибутов или отличительных черт. Это названо "Парабрахман" или Абсолют.

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

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

127. Медитация это знание "Я есть", это сознание медитирует само на себе и раскрывает своё собственное значение.

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

129. Используйте имя, форму и намерение только для мирской активности, в остальном просто держитесь в знании "Я есть" без осознания тела - за пределами имени, формы или намерения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

141. “Турия” всегда описывалась как состояние свидетеля который наблюдает в бодрствовании, сновидении и во сне без сновидений. А “Турьятита” за пределами даже этого.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

154. Убеждённость что “Я есть” и мир никогда не существовали может случиться только у “Парабрахмана” (Абсолюта).

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

156. Знание которое предшествует мысли “Я есть” сокрыто человеческим телом, которое является пищевым телом с жизненным дыханием и знанием истинного Я (Прана и Джняна).

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

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

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

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

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

162. Абсолют не знает что “он есть”. Только когда спонтанно возникает знание “Я есть” он знает что “он есть”.

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

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

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

166. Пребывая в “Я есть” (которое есть Бог) вы не захотите оставлять этого, а затем это не захочет оставлять вас!
167. “Я есть” здесь, даже если вы не говорите это. Как только вы поймёте “Я есть”, больше не останется ничего что нужно понять.
168. Когда вы обосновались в “Я есть” нет ни слов ни мыслей, вы это всё и всё это вы; затем уходит даже это.
169. В “Я есть” отсутствует эго, вы можете стать наблюдателем этого только обосновавшись в этом.
170. Наблюдение случается с Абсолютом, когда возникает “Я есть”, тогда он узнаёт что “он есть”.
171. Состояния бодрствования, сновидения и глубокого сна имеют отношение только к “Я есть”, вы превыше этого.
172. Когда вы идёте глубоко внутрь, ничто это всё что есть. Нет “Я есть”. “Я есть” сливается с Абсолютом.
173. Поймите все дела этого “Я есть” и отстранитесь от этого, выйдите за пределы этого. Просто будьте.
174. История всех нас началась с “Я есть”, это начальная точка и страдания и счастья.
175. Перед возникновением формы в чреве, элементы пищи принимают форму “Я есть” и это появляется через девять месяцев.
176. Укрепитесь в “Бинду” (Точке) “Я есть” и выйдите за пределы этого. “Бинду” означает без двойственности (Бин = без, Ду = два).
177. Это “Я есть” исследует “Я есть”. Осознав свою ложность оно исчезает и сливается с Вечностью.
178. Знание “Я есть” это Бог, если вы в настоящий момент не можете понять этого, тогда просто поклоняйтесь этому.
179. Если вам нравится, воспринимайте “Я есть” как свою “праарабдху” (судьбу), станьте одним с этим, затем вы сможете выйти за пределы этого.
180. Параллельно со знанием “Я есть” возникает пространство и мир. Когда знание “Я есть” уходит, мир прекращает существование.
181. Вдолбите это в себя, что “Я есть” или “бытийность” является родителем всего проявления, после этого “Я есть” само поможет вам стабилизироваться в “Я есть”.

182. “Я есть” наблюдается Абсолютом, у этого нет чувств или глаз, свидетельство просто происходит.
183. Я знакомлю вас с вашим “Я есть”. Первый этап это медитация на “Я есть” и стабилизация в этом.
184. Имейте в себе внутреннюю уверенность что знание “Я есть” в вас это Бог.
185. Для того кто медитирует на знание “Я есть”, всё в сфере Сознания становится ясным.
186. Идите куда угодно, но никогда не забывайте что знание “Я есть” это Бог. День ото дня, посредством постоянной медитации, уверенность в этом будет возрастать.
187. Не беспокойтесь ни о чём, просто продолжайте пребывать в “Я есть”, придёт момент когда оно соблаговолит и откроет все секреты.
188. Ловушка жизни и смерти связана с “Я есть”, живите в этом, осознайте это и выйдите за пределы этого.
189. Обоснуйте в “Я есть” без слов, в “Паравани”, но вы - Абсолют, не являетесь этим.
190. Ваша истинная идентичность - Абсолют - предшествует “Я есть”. Как вы можете определить некую униформу для этого?
191. Мой гуру научил меня тому что такое “Я есть”, я размышлял только об этом. Моё естественное состояние это состояние в котором нет “Я есть”.
192. “Я есть” случилось и мир был состряпан. До этого у вас не было знания “Я есть”, вы существовали, но вы не знали.
193. В бесконечном состоянии, состояние “Я есть” временно; не сдавайте свою позицию, иначе вы будете обмануты.
194. Ухватите “Я есть” и все препятствия испарятся, вы будете за пределами сферы тела-ума.
195. Все вопросы существуют потому что “Я есть” тут. После исчезновения “Я есть” вопросов больше не возникает.
196. Поймите “Я есть”, выйдите за пределы этого и обнаружьте что “бытийность”, мир и Брахман нереальны.
197. Джапа (повторение) “Со Хум” непрерывно продолжается в вашем пульсе, свидетельствуя “Я есть”; сонастройтесь с этим через повторение.

198. Повторение звука “Со Хум”, свидетельствующего “Я есть”, должно продолжаться в течении очень длительного периода, это до слов.
199. “Я есть” это единственный Бог которому нужно угодить и если он соблаговолит, он приведёт вас в источник.
200. “Джняни” это тот, кто пришёл к окончательному заключению об исходном материале “Я есть” и стоит в стороне от этого.
201. Этот беззвучный звук, гул “Я есть”, это напоминание о том что вы Бог. Чтобы понять и реализовать это, медитируйте на это.
202. Вы находитесь в “Я есть” без каких-либо усилий, так будьте же там. Не пытайтесь интерпретировать “Я есть”.
203. “Я есть” в телесной форме может достичь высочайшего состояния только если вы понимаете, принимаете и живёте в этом. Тогда вы избежите рождения и смерти.
204. “Я есть” это объявление Абсолюта, иллюзия, временное. Тот кто знает это, знает вечную основу.
205. В утробе “Я есть” пребывает в бездействии: Когда нам около трёх лет это спонтанно возникает. Оно достигает кульминации в среднем возрасте, затихает в старости и в конце концов исчезает.
206. Запомните вот что, если вы хотите помнить меня или этот визит сюда, помните знание “Я есть”.
207. Телесное отождествление не может получить это знание, знание “Я есть” должно быть получено этим знанием; когда знание пребывает в знании, происходит выход за пределы знания.
208. “Я есть” наслаждающееся за пределами тела это ваша судьба. Живите в этом и оно само расскажет вам свою историю.
209. Когда ваша судьба это жизнь в “Я есть”, вы осознаёте что это не ваша смерть, а только исчезновение “Я ественности”.
210. Вы за пределами желаний, которые сами по себе зависят от “Я есть”. Не подавляйте желаний, просто не отождествляйте себя с ними и они исчезнут.
211. Зачем говорить что я делаю что-то? Всё что сделано, сделано “Я есть”, а вы за пределами этого.
212. Будьте внимательны к “Я есть”, растающему над вашей истинной природой и наделяющему вас ложным чувством что вы являетесь деятелем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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