



**ДЖНЯНА  
ГАНГА**

**Ганга Маа**

**Русское издание**



**Ганга Маа,**

с любовью и глубоким почтением называемая «Амма», пребывающая в объятиях Милости Бхагавана, является живым воплощением Истины в человеческой форме. Безбрежный океан сострадания, Амма - это олицетворённый Гуру Таттвам, чья безграничная Милость объяла и преобразила жизни многих.

Амма — редкое сочетание Гуру в образе Матери, наделённой чистой любовью и высшим знанием. В Её божественном присутствии человек естественно переживает мир и тишину.

Собственными словами Аммы: «Гуру не даёт ответа на твой вопрос, но приводит тебя к ответу внутри тебя». Именно таков был опыт многих преданных и искателей, которые задавали различные вопросы, искренне стремясь к ясности. 101 упадеша в «Джняна Ганге» — это некоторые из ответов, пришедших из Сердца Аммы и переданных напрямую в сердца вопрошающих, разрушая неведение и пробуждая прямую мудрость.

Джняна Ганга

---

# ДЖНЯНА ГАНГА

---



**Ганга Маа**

**Русское издание**

© *Оригинальное издание на английском языке:*  
*Март 2021*

© *Издание на русском языке:*      *Февраль 2026*

**Издатель: Hridaya Kshetram Trust**

110/73 RS Nagar,

Тируваннамалай – 606603

Тамил Наду – Индия

[publications@hridayakshetram.org](mailto:publications@hridayakshetram.org)

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



## ВСТУПЛЕНИЕ

С духовной точки зрения всех людей в этом мире можно разделить на три группы.:

1. Те, кто не знает Истины (*Ajnani*);
2. Те, кто стремится познать Истину (*Jijnasu*);
3. Те, кто знает Истину (*Jnani*).

Интересно, что пребывающие в полном невежестве и утвердившиеся в мудрости Истинного Я не сомневаются в природе этого мира. Только искатель, которого мучают сомнения, исследует дальше.

Искреннего искателя к Гуру ведёт Божественное Провидение. Встречаясь с Учителем, он постепенно отбрасывает все прочие занятия, достигает зрелого состояния различения (*vairagya*) и становится готов предаться стопам Гуру, подчинившись его учению и руководству. Другими словами, искатель выбирает Истинное Я, исключая всё остальное. В «Катха-упанишаде»\* есть известное высказывание: **Yam eva eshah vrinute tena labhyah** — «Тот, кто выбирает исключительно Истинное Я, обретает Истинное Я».

В священном храмовом городе Тируваннамалай живёт наша дорогая Ганга Маа, ласково называемая Амма. Обычно Она остаётся сокрытой от глаз,

однако те, кто искренне жаждет высшего знания, легко находят Её. Некоторое время назад несколько духовных искателей стремились развеять свои сомнения и обрести ясность в своей практике. В этой брошюре собраны некоторые из упадеш (Upadeshas — советов, наставлений), которые Амма дала им.

Жемчужины мудрости, содержащиеся в этом кратком тексте, предназначены для тех, кто искренне и последовательно стремится к Истине и желает окончательно утвердиться в Истинном Я. Они представлены в форме афоризмов, или сутр (от санскр. sutra — «нить») — коротких, но полных смысла предложений.

Очевидно, что эти наставления не предназначены для поверхностного чтения. Это утверждения для созерцания, которые могут увести человека в самую сокровенную глубину его существа. Прежде всего они раскрывают непосредственное переживание Истины Аммы, пребывающей в Блаженстве Истинного Я.

Я молю Всемогущего Господа, чтобы все искренние искатели извлекли из этого текста максимальную пользу и через духовное раскрытие достигли высшей цели человеческой жизни.

Хари Ом.

*Суббу Венкаткришнан (Subbu Venkatkrishnan)*

## СОДЕРЖАНИЕ

ГУРУ	1
БХАКТИ (ПРЕДАННОСТЬ)	3
САМООТДАЧА	4
ИСТИННОЕ ЗНАНИЕ	5
СМЕРТЬ	8
ИСТИННОЕ Я	9
СИЛА НА ДУХОВНОМ ПУТИ	11
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИЩУЩИХ	12
ДЖНЯНИ	15
МИЛОСТЬ	17
СОСТРАДАНИЕ	19
ДЖИВА	20
ШАБЛОНЫ УМА	23
МУДРОСТЬ	25

## ГУРУ

1. Существует лишь два пути достижения Истины: либо видеть весь мир как своего Гуру, либо видеть своего Гуру как весь мир.
2. Гуру, как воплощение Истинного Я, через Милость притягивает к Себе подобно магниту. Естественное и лёгкое устремление к Гуру (то есть к Истинному Я) и есть сам Путь. Гуру, Милость и Путь — едины.
3. Гуру не поддерживает двайту (dvaitam — двойственность). Если кто-то носит в себе двойственность, Он устраняет её.
4. Подлинная близость к Гуру или Богу означает полную готовность позволить Ему формировать вас так, как Ему угодно.
5. По Милости Гуру знания, передаваемые на протяжении многих жизней, могут раскрыться за короткое время.

6. Когда внутри присутствует совершенная вивека (viveka — различение), внешний Гуру становится не нужен, потому что сама вивека — это внутренний Гуру.
7. Нет различия между Учителем и Его учением. Любовь к Учителю — это любовь к Его Слову; любовь к Его учению естественно ведёт к любви к Учителю.
8. Гуру не даёт готовых ответов на ваши вопросы — Он ведёт вас к ответу внутри.
9. Гуру нельзя порадовать знанием священных писаний. Он хочет не вашего знания, а вас самих.



## БХАКТИ (ПРЕДАННОСТЬ)

10. Само стремление к Истине рождает бхакти (*bhakti* — преданность) по отношению к Гуру. Когда жажда Истины становится всепоглощающей и Милость дарует переживание *Атмана* (Истинного Я), в сердце расцветает благодарность — и это само по себе есть бхакти к Гуру.
11. Истинная бхакти приходит тогда, когда *бхакта* (*bhakta* — преданный) перестаёт существовать как отдельное существо, и остаётся только Бог.
12. Знание остаётся неполным без преданности, а преданность не достигает полноты без знания. Когда они соединяются, возникает целостность и завершённость.



## САМООТДАЧА

13. Лишь став ничем, можно стать всем.
14. Когда *chit* (сознание) соприкасается с *jadam* (эго, ум, инертное начало), *jadam* утрачивает свою природу. Это и есть истинная самоотдача — полное растворение.
15. Когда человек безоговорочно предаётся Гуру или Богу, совершенная преданность достигается по Милости. Обязанность дживы (индивидуального «я») — пребывать в безусловной преданности; тогда Милость сама по себе делает эту полную преданность реальной. Милость всегда безусловна. Только находясь в состоянии безусловной преданности, можно полностью принять и обрести её.
16. *Shishyatvam* («быть учеником») — это состояние, в котором человек более не желает существовать как отдельная сущность.



## ИСТИННОЕ ЗНАНИЕ

17. *Ātmajñānam* (знание Истинного Я) — единственное, что в равной степени доступно всем. Это не нечто новое, чему можно научить или что можно передать из рук в руки.
18. Когда зарождается истинное знание, преданность, самоотдача и смирение естественным образом расцветают внутри — подобно тому, как ветви дерева склоняются сами собой, когда оно приносит плоды.
19. Знать, «кто я», — значит знать Бога; а знать Бога — значит знать, «кто я».
20. Если я отождествляю себя с чем-либо, даже с Богом, я становлюсь ограниченным. Когда не удерживается никакое отождествление, я осознаю свою вечную и безграничную природу.
21. Чтобы познать Непознаваемое, необходимо осознать, что ты не знаешь того, что, как тебе кажется, ты уже знаешь. Нужно пребывать в

состоянии незнания и отбросить то, что ты привык считать знанием.

22. Причина и следствие существуют лишь в относительном плане. Держаться за причину — значит держаться за иллюзию. Само твоё рождение не имеет причины. Ты никогда не рождался.

23. Пробуждение возможно лишь там, где есть сон. Когда найден сновидец, сон прекращается. Так же и сон жизни заканчивается, когда найден источник сновидца. В действительности нет ни сна, ни пробуждения.

24. Единственный способ освободиться от рабства — увидеть иллюзорность привязанности. Нет ничего, за что нужно держаться, и ничего, что нужно оставлять. Оставайтесь такими, какие вы есть. Непривязанность — сама природа Истинного Я.

25. Совершаете ли вы высшую *садхану* (*sādhana* — духовную практику) или грубую *вьявахару* (*vyavahāra* — мирскую деятельность), *Атман* (*Ātman* — Истинное Я) остаётся неизменным.

Атман ничего не приобретает от высшей духовной практики и ничего не теряет от грубых действий. Зная это, продолжайте свою садхану с внутренним покоем.

26. Когда виден «Тот, кто видит», — я свободен.  
Когда видны лишь предметы, — я связан.

27. Единство — это не что-то внешнее. Как два объекта могут стать одним? Этого не может произойти на уровне тела, ума или эго. Истинное Единство проявляется лишь на уровне Сознания — там, где нельзя даже говорить об «единстве», ибо есть только Единое.

28. *Jñānat* (истинное знание) — это не знание, которое можно обсуждать; это знание переживаемое.

29. Только совершенное знание приносит мир и свободу.



## СМЕРТЬ

30. Желание жить — причина страха смерти.
31. Страх смерти — это всего лишь мысль, тогда как сама смерть — естественное явление.
32. Если вы признаёте наличие причины рождения, неизбежным следствием станет смерть.
33. Каждый раз, когда эго теряет контроль над чем-либо, что оно считает «моим», происходит малая смерть эго.
34. Бессознательная смерть эго — это смерть тела. Сознательная смерть эго — это *самадхи* (*samādhi* — полное погружение в Истинное Я).



## ИСТИННОЕ Я

35. Я не привязано и не отстранено. Оно просто есть — так, как есть.
36. Моё обособленное существование, отделённое от Сознания, есть эгоизм. Реализация Истинного Я — это самоотверженность.
37. Мы не можем «испытать» Истинное Я, потому что Истинное Я — это сама основа любого опыта.
38. Мы не можем мыслить о *Бхагаване (Bhagavān* — Истинном Я), потому что Он не является объектом, о котором можно думать. Всё остальное может быть охвачено мыслью, но не Он. Он — само существование внутри нас. Всё остальное может проявляться как мысль, чувство, опыт или наслаждение, но ничто из этого не существует отдельно от Него.
39. Совершенство — это природа *Атмана (Ātman)*, а не тела и не ума.

40. Если бы мир был совершенно устроен, никто не искал бы Бога или Истинное Я. Именно потому, что мир несовершенен, мы ищем Совершенство — и этим Совершенством является Бог, или Я.

41. Духовное стремление существует лишь потому, что существует «я». Это «я» — свидетель всех духовных поисков и всей садханы (sādhana — духовной практики); и в конце пути именно Я обретает Само Себя.



## СИЛА НА ДУХОВНОМ ПУТИ

42. Истинная сила — не в эго, а в Истине.
43. Когда медитируют на «Я» без каких-либо атрибутов, ум естественно приходит к покою. Но он не способен оставаться там долго и с силой устремляется наружу, чтобы ухватиться за внешний объект (viṣaya). Возвращение ума к чистому «Я» есть вайрагья (vaiṛāgya — бесстрашие, естественная отрешённость).
44. Внутренняя сила заключается в способности видеть всё через свет знания.
45. Даже если мир вокруг приходит в движение, оставайся сосредоточенным на непоколебимой Истине — это единственная подлинная защита.



## РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИЩУЩИХ

46. Причина желания читать всё больше и больше писаний кроется в беспокойстве интеллекта. Только когда он утихает, можно по-настоящему обратиться внутрь и обрести удовлетворённость пребыванием в Истинном Я.
47. Шраддха (śraddhā — осознанность, внутренняя вера) не является ни концентрацией, ни сосредоточением на каком-либо объекте. Когда ум теряет все точки фокусировки, вы естественно пребываете в осознанности. Это осознание охватывает всё.
48. Summa iṅi («оставайся в покое») — наставление не для Истинного Я и не для тела, а для эго.
49. Истинная санньяса (sannyāsa — отречение) рождается из реализации, а не из внутреннего недостатка.

50. Подлинная дисциплина состоит в воздержании от действий, возникающих под влиянием ума (vāsanā — тонкие склонности). Это должно находиться под бдительным оком осознанности. Все внешние и йогические практики подчиняются этому принципу. Эта внутренняя дисциплина — прямой и единственный путь к подлинному преобразованию.
51. Не смешивайте идею «Я — Брахман» с тем (эго или умом), кто считает, что знает и понимает Истинное Я. Когда «знающий» исчезает, остаётся только Брахман (Brahman).
52. Читая жизнеописания святых и мудрецов, можно невольно впасть в подражание. Ум начинает сравнивать и формирует ложное представление, будто нужно повторять их поступки, чтобы достичь освобождения — как если бы существовал фиксированный путь. Путь каждого уникален. Читайте о жизни святых, чтобы вдохновиться и направить это вдохновение в собственную садхану (sādhana — духовную практику).

53. Когда мукти (mukti — освобождение) становится желанием, остаётся желающий — тот, кто хочет что-то приобрести. Но когда это глубокая внутренняя необходимость, стремление выйти из рабства становится естественным.
54. Когда я люблю Истину, и её достижение становится моей внутренней потребностью, все действия, ведущие к Ней, совершаются без усилий.
55. Что такое правильное действие? Всякий раз, когда я теряю ощущение себя как отдельного существа, действие происходит через меня естественно, потому что отсутствует тот, кто действует.
56. Только когда все мирские интересы утрачивают привлекательность, всё внимание естественно обращается к Истинному Я.



## ДЖНЯНИ

57. Чистое Сознание не имеет рук, ног или рта, чтобы свидетельствовать о Своём существовании. К счастью, джнани (jñānī — знающий Истину), неотличимый от Сознания, из собственного опыта описывает, каково это состояние и как оно существует.
58. Джнани одновременно полон и пуст. Он полностью свободен от ума и целиком наполнен Брахманом (Brahman — Абсолютом).
59. Джнани не равнодушен. Он кажется таким лишь тем, чей ум различает и оценивает. Безразличие существует только там, где есть различие. Безразличие — это состояние ума, тогда как состояние джнани — всеобъемлющее: в нём нет ни различия, ни безразличия.
60. Мы живём, руководствуясь мнениями, привязанностями и желаниями — и этим сопротивляемся жизни. Жизнь течёт своим

путём, но мы хотим, чтобы она была иной.  
Джнани же полностью отдаётся потоку  
жизни.

61. Даже самый экстатический опыт, пусть и  
духовный, остаётся беспокойством для  
джнани.



## МИЛОСТЬ

62. Милость — это Ātma-śakti (Ātmaśakti — сила Истинного Я), которая даёт осознание Истинного Я, позволяет пребывать в Нём и полностью разрушает эго. Олицетворением Милости является Гуру.
63. Работа Милости состоит в том, чтобы вновь и вновь раскрывать то, кем я не являюсь.
64. Есть лишь один верный признак того, что Милость вошла в жизнь после безоговорочной самоотдачи: когда она начинает действовать, жизнь выходит за пределы всех наших планов и ожиданий. Мы полностью теряем контроль над чем бы то ни было — или, скорее, Благодать сама овладевает всем и делает нас её свидетелем.
65. Ум и интеллект могут лишь догадываться об Истинном Я. Только чистая разумность самого Истинного Я способна раскрыть Его

и утвердить внутреннее «Да» —  
убеждённость, исходящую изнутри.

66. Самореализация может произойти в любое мгновение, когда чистая разумность Истинного Я пробуждает своё присутствие внутри, чтобы раскрыть: «Кто Я есть?»
67. Всё, что предстает перед тобой, находится в поле Милости. Поэтому принимай всё как благословение.



## СОСТРАДАНИЕ

68. Сострадание — это акт даяния без дающего.
69. Высшее выражение сострадания — это принцип Гуру-таттвы (Guru-tattva — сущность Гуру).
70. Подлинное сострадание рождается из истинного бесстрастия.
71. Бог не проявляет сострадание из жалости. Он проявляет его, когда видит твою терпимость (titikṣā — способность стойко переносить испытания).



## ДЖИВА

72. Джива (jīva — индивидуальная душа) есть сам Ишвара (Īśvara — Божественное). Джива отождествляет себя с телом, с близкими и с тем, что считает «моим», ограничивая себя сроком жизни. Когда эти отождествления отпадают, то, что остаётся как джива, не отличается от Ишвары.
73. Каждая джива несёт ответственность за свои действия, но при этом винит Бога за их неблагоприятные последствия.
74. Когда мы терпим неудачу из-за эго, мы несчастны. Когда мы терпим неудачу без эго, мы счастливы. Неудача, вызванная эго, сопровождается неприятием и стремлением к успеху — отсюда страдание. Неудача без эго принимается спокойно, без ожидания награды — отсюда покой. В истине, неудача принадлежит эго, но не Мне — Истинному Я.

75. Когда присутствуют страх, сомнение, неверие и страдание — действует эго. Когда есть покой, удовлетворённость и блаженство — сияет Истинное Я, и эго отсутствует.

76. Лишь когда осознаётся полная неспособность эго что-либо делать, оно подчиняется силе Милости. Даже это осознание бессилия даётся самой Милостью, ибо эго никогда не может смириться со своим поражением самостоятельно.

77. Объекты существуют только внутри субъекта — в «я» как эго. Когда субъект отвергнут, сама реальность существования объектов исчезает. Истинное отречение — это осознание того, что субъект никогда не существовал.

78. Причиной объективной реальности является субъективная реальность — чувство «Я».

79. Идея «я» (индивидуальности) всегда связана с прошлым, с личной историей. В настоящем у неё нет истории.

80. Аханкара (ahaṅkāra — эго) — не ошибка, а ложная завеса. Понимание этого и есть джнянам (jñānam — знание Истинного Я).

81. Джива-самадхи (jīva-samādhi) наступает, когда эго растворяется в сердце. Нам следует воздвигнуть самадхи для дживы внутри себя, пока мы живы. Для таких существ уже не имеет значения, будет ли их тело кремировано или погребено.



## ШАБЛОНЫ УМА

82. Держаться за что-либо в уме — значит жить прошлым. Истина всегда пребывает в настоящем.
83. Желание действовать, когда в этом нет необходимости, создаёт карму. Без действия, когда действие необходимо, — также создаёт карму.
84. Если ум признаётся лишь как сила, возникающая из Истинного Я, беспокойство исчезает.
85. Природа ума — исключать. Природа Истинного Я — всеохватность, где ничто не отвергается.
86. Интеллект и ум разделяют, сердце — объединяет.

87. Видимые действия тела — движения конечностей — не являются подлинными действиями. Мысль «я — действующий» делает их действием.
88. Мы связываем себя не действием, а ожиданием результата и мыслью о действии.
89. «Внутреннее» и «внешнее» существуют лишь для тела или ума, которые служат точками отсчёта. Когда нет ориентира — где внутри, а где снаружи?



## МУДРОСТЬ

90. Жизнь без осознанности — невежество.  
Подлинно осознанная жизнь — мудрость.
91. Двери возможностей открываются тогда,  
когда я истинно знаю, что «я не знаю».
92. Мы улыбаемся в счастье, но если можем  
улыбаться в испытаниях — это Знание.
93. Шраддха (śraddhā — внимательное почтение)  
— это внимание, которое ты уделяешь  
чему-либо; а значит, и ценность, которую ты  
этому придаёшь.
94. Тот, кто ценит время и жизнь, превосходит и  
время, и жизнь.
95. Мы — источник всякой радости. Забыв об  
этом, мы сбиваемся с пути, отождествляя  
счастье с объектами. Любое страдание в  
жизни (от человека или вещи) показывает  
нам, что счастья там нет. Именно ошибочное  
восприятие делает страдание реальным.

Осознание этого возможно только благодаря Милости.

96. Требуя уважения, ты его не получишь.  
Проявляя уважение ко всему, становишься уважаемым.
97. Тот покой, который присутствует, когда я «никто», невозможен, когда я «кто-то», каким бы великим этот «кто-то» ни был.
98. Истинная свобода — это свобода от тела, ума и эго, а не свобода тела, ума и эго.
99. Сохранение Истины во всех ситуациях, действие в соответствии со Знанием и умение извлекать из него уроки — всё это делает практику сбалансированной и придаёт ей завершённость.
100. Подлинное обучение начинается тогда, когда прекращается преподавание.
101. В этом мире много говорящих, но мало тех, кто следует. Истинно ищущие молчат.

