

# Ади Шанкарачарья Садхана-панчакам

## Пять строф о садхане

1. Ежедневно изучайте Веды.  
Прилежно выполняйте обязанности, освященные ими.  
Посвятите все эти действия в поклонение Богу.  
Отрекайтесь в уме от всех желаний.  
Смойте прочь залежи грехов из груди.  
Заметьте, что наслаждения объектами чувств неразрывно связаны со страданием.  
Ищите Себя последовательным старанием.  
Избегайте уз дома.
2. Ищите общества Мужей Мудрости.  
Утвердитесь в твердой любви к Богу.  
Взрачивайте достоинства такие, как, например, покой ума (Шанти) и т.д.  
Избегайте действий, мотивированных желанием.  
Примите убежище у Совершенного Мастера (Сат-Гуру).  
Повседневно служите Его лотосным стопам.  
Боготворите неизменный «Ом».  
Глубоко вникайте в смысл Упанишад.
3. Всегда размышляйте над смыслом предписаний Упанишад и примите убежище в Истине Брахмана.  
Уклоняйтесь от превратных споров, но следуйте различающей логике Шрути (Упанишад).  
Всегда будьте погружены в ощущение (Бхаву) «Я есмь Брахман».  
Отрекайтесь от гордости.  
Откажитесь от ложного представления «Я есть тело».  
Полностью откажитесь от привычки спорить с Мужами Мудрости.
4. Болезни лечат, голодая.  
Ежедневно принимайте лекарство пищи Бхикши.  
Не просите вкусной пищи.  
Живите, довольствуясь тем, что приходит к вам само собой, как определено Им.  
Принимайте все противоположности: тепло и холод, и т.п.  
Уклоняйтесь от пустых разговоров.  
Будьте безразличны.  
Спасайте себя из петель доброты других людей.
5. Радостно живите в уединении.  
Пусть ваш ум утихнет в Верховном Господе.  
Реализуйте и созерцайте всюду всепроникающую Самость.  
Заметьте, что конечная Вселенная есть проекция Самости.  
Победите реакции действий, совершенных в прежних жизнях, нынешними верными действиями.  
Мудростью отделитесь от будущих действий (Агами).  
Встретьте и истощите плоды прошлых действий «Прарабдха».  
Живите затем погруженными в Бхаву – «Я есмь Брахман».