ॐ सदा शिवसमारम्भां शंकराचार्य मध्यमाम् ।
अस्मदाचार्य पर्यन्तां वन्दे गुरु परम्पराम् ॥

OM sadA ziva-samArambhAM
zaMkara-AcArya madhyamAm |
asmada-AcAcrya paryantAM
vande guru paramparAm ||

om - *ом;* ***sadA*** - всегда, неизменный, вечный, бесконечный; ***ziva*** – Шива, благой; ***samArambhAM*** – в самом начале; ***zaMkara-AcArya*** – Шанкара-*ачарья*, учитель Шанкара; ***madhyamAm*** – посередине; ***asmada-AcArya*** - наш учитель; ***paryantAM*** – в конце; ***vande*** – я поклоняюсь, говорю спасибо; ***guru paramparAm*** – всей последовательности учителей.

Вечный Шива - в самом начале, Шанкара - посередине, наш учитель - в конце. Я поклоняюсь всей последовательности учителей, донесших это Знание до меня.

ॐ स ह नाववतु स ह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

OM sa ha nAv-avatu sa ha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

sa - он (Ишвара); **ha -** воистину; **nAv -** нас (двоих); **avatu -** пусть защитит, благословит; **bhunaktu -** пусть питает (знанием); **saha** - с; **vIryaM -** усилием/старанием; **karavAvahai** - пусть мы (оба) стараемся/стремимся; **tejasvi** - ясно/понятно; **nAv** - для нас (обоих); **adhItam** - писание/изучаемое; **astu** - пусть будет; **mA vidviSAvahai** - да не будет недопонимания; zAntiH - мир.

OM! Да защитит и благословит нас Всевышний, и да питает нас знанием. Да приложим мы усилия для понимания, и да будет изучаемое для нас абсолютно ясно. OM, мир, мир, мир.

PrAtas-smarAmi, Медитация на рассвете

प्रातस्स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं सच्चित्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।
यत्स्वप्नजागरसुषुप्तमवैति नित्यं तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

prAtaH - на рассвете**; smarAmi -** я помню/вспоминаю**; hRdi -** в сердце**; saMsphurat -** сияющую**; Atma-tattvaM -** истину Себя/Атмана**; sat-cit-sukhaM -** сат-чит-ананду, Брахман**; paramahaMsa-gatiM -** цель/прибежище великих (саньяси); **turIyam -** турию, четвертое состояние**; yat -** который**; svapna-jAgara-suSuptam -** состояния сновидения, пробуждения и глубокого сна**; avaiti -** свидетель**; nityaM -** всегда**; tad -** тот**; brahma -** Брахман**; niSkalam -** нераздельный**; ahaM -** я**; ca na -** и не**; bhUta-saGghaH -** комбинация элементов**.**

1. На рассвете, я созерцаю сиюящую в сердце истину Атмана, безграничное Существование-Сознание-Блаженство, цель и прибежище мудрых, известную как «турия». То, что является неизменным свидетелем сновидения, пробуждения и глубокого сна, - я есть этот неделимый Брахман, а не это сборище элементов.

प्रातर्भजामि मनसो वचसामगम्यं वाचो विभान्ति निखिला यदनुग्रहेण ।
यं नेति नेति वचनैर्निगमा अवोचुः तं देवदेवमजमच्युतमाहुरग्र्यम् ॥

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

prAtaH - на рассвете**; bhajAmi -** я поклоняюсь**; manaso -** разуму**; vacasAm -** речи**; agamyaM -** недоступному**; vAco -** речь/слова**; vibhAnti -** проявляются**; nikhilA -** полностью**; yad-anugraheNa -** по чьей милости**; yaM -** который**; neti (na-iti) neti -** не то, не то**; vacanair -** словами; **nigamA -** писания/Веды**; avocuH -** говорят**; taM -** это**; deva-devam -** Бог божеств**; ajam -** нерожденный**; acyutam -** постоянный/неизменный**; Ahur-agryam -** называемый высочайшим**.**

2. На рассвете, я поклоняюсь Ему, недоступному речи и разуму, по чьей милости только проявляются все слова; тому, на который в писаниях указывается как «не то, не то», которого писания называют Высочайшим, неизменному и нерожденному Господу всех богов.

प्रातर्नमामि तमसः परमर्कवर्णं पूर्णं सनातनपदं पुरुषोत्तमाख्यम् ।
यस्मिन्निदं जगदशेषमशेषमूर्तौ रज्ज्वां भुजंगम इव प्रतिभासितं वै ॥

prAtar-namAmi tamasaH param-arka-varNaM
pUrNaM sanAtana-padaM puruSottam-Akhyam |
yasminn-idaM jagad-azeSam-azeSa-mUrtau
rajjvAM bhujaMgama iva pratibhAsitaM vai || 3

prAtaH - на рассвете**; namAmi -** я поклоняюсь**; tamasaH param -** превосходящему тьму**; arka-varNaM -** свету солнца**; pUrNaM -** наполненному**; sanAtana-padaM -** вечной/постоянной/изначальной основе**; puruSottam -** высочайшей Сущностью**; Akhyam -** называемому**; yasminn -** в котором**; idaM jagad -** этот мир**; azeSam -** полностью**; azeSa-mUrtau -** в безграничной форме**; rajjvAM bhujaMgama iva -** как в веревке змея**; pratibhAsitaM -** появляется**; vai -** воистину**.**

3. На рассвете, я поклоняюсь безграничной полноте, превосходящей тьму, сияющей как солнце, изначальной основе, называемой высочайшей Сущностью. В ее безграничной форме весь этот мир появляется, как видимость змеи в веревке.

श्लोकत्रयमिदं पुण्यं लोकत्रयविभूषणम् ।
प्रातःकाले पठेद्यस्तु स गच्चेत्परमं पदम् ॥

zloka-trayam-idaM puNyaM loka-traya-vibhUSaNam |
prAtaH-kAle paThedyastu sa gacchet-paramaM padam ||

Тот, кто повторяет на рассвете эти три благословенных строфы, которые украшают все три мира, обретает высшую цель.

Садхана панчакам

वेदो नित्यमधीयताम् तदुदितं कर्मस्वनुष्टीयतां
तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्येमतिस्त्यज्यताम् ।
पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयताम्
आत्मेच्छा व्यवसीयतां निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम् ॥ १

vedo nityam-adhIyatAm tad-uditaM karma-svanuSTIyatAM
tenezasya vidhIyatAm-apacitiH kAmye-matis-tyajyatAm |
pApa-ughaH paridhUyatAM bhava-sukhe doSo'nusandhIyatAm
AtmecchA vyavasIyatAM nijagRhAt-tUrNaM vinirgamyatAm || 1

vedo - веды**; nityam -** всегда**; adhIyatAm -** должны быть изучаемы**; tad-uditaM -** ими заповеданные**; karma -** действия**; sv-anuSTIyatAM -** должны быть хорошо выполняемы**; tena vidhIyatAm -** этим должно совершаться поклонение**; izasya apacitiH -** поклонение Высшему**; kAmye-matis-tyajyatAm -** желания в разуме должны быть оставлены**; pApa-oghaH paridhUyatAM -** множество грехов должно быть смыто**; bhava-sukhe -** в мирских радостях**; doSo anusandhIyatAm -** дефект должен быть узнан**; Atma-icchA -** стремление к Атману**; vyavasIyatAM -** должно быть определенным**; nija-gRhAt -** из родного дома**; tUrNaM vinirgamyatAm -** скоро должен быть покинут**.**

1. Изучай Веды каждый день. Выполняй хорошо заповеданные ими действия. Посвяти эти действия Высшему. Оставь в разуме желания. Очистись от множества грехов. Увидь недостаток в мирских (объектных) радостях. Стремись всеми силами к Атману. Оставь родной дом.

सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढा धीयतां
शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं कर्माशु सन्त्यज्यताम् ।
सद्विद्वानुपसर्प्यतां प्रतिदिनंतत्पादुका सेव्यतां
ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् ॥ २

saGgaH satsu vidhIyatAM bhagavato bhaktir-dRDhA dhIyatAM
zAntyAdiH paricIyatAM dRDhataraM karmAzu santyajyatAm |
sad-vidvAn-upasarpyatAM pratidinaM-tat-pAdukA sevyatAM
brahmaikAkSaram-arthyatAM zruti-ziro-vAkyaM samAkarNyatAm || 2

saGgaH satsu - компания хороших людей**; vidhIyatAM -** должна искаться**;** **bhagavato bhaktir -** приверженность Высшему**; dRDhA dhIyatAM -** должна утвердиться**; zAnty-AdiH -** спокойствие и др**.; paricIyatAM -** должно культивироваться**; dRDhataraM -** сильнее**; karma-Azu -** действия, мотивированные желаниями**; santyajyatAm -** должны быть оставлены**; sad-vidvAn -** к знающему истину**; upasarpyatAM -** необходимо приблизиться**;** **pratidinaM -** каждый день**; tat-pAdukA -** его сандалиям**; sevyatAM -** необходимо служить**; brahma-eka-akSaram -** Брахмана единому звуку (ОМ)**;** **arthyatAM -** надо поклоняться**; zruti-ziro-vAkyaM -** в (смысл) высказывания Упанишад (Веданты)**; samAkarNyatAm -** надо внимательно слушать**.**

2. Ищи компанию хороших людей. Утвердись в приверженности Высшему. Развивай качества спокойствия разума и др. Оставь действия, мотивированные желаниями. Прими прибежище у знающего Истину. Каждый день служи его сандалиям. Поклоняйся ОМ, звуку Брахмана. Выслушай смысл высказываний Веданты (Упанишад).

वाक्यार्थश्च विचर्यतां श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयतां
दुस्तर्कात्सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम् ।
ब्रह्मैवास्मि विभाव्यतामहरहर्गर्वः परित्यज्यतां
देहेऽहम्मतिरुज्झ्यतां बुधजनैर्वदः परित्यज्यताम् ॥ ३

vAkya-arthaz-ca vicaryatAM zruti-ziraH pakSaH samAzrIyatAM dus-tarkAt-suviramyatAM zruti-matas-tarko'nusandhIyatAm | brahmaivAsmi vibhAvyatAm-ahar-ahar-garvaH parityajyatAM dehe'ham-matir-ujjhyatAM budha-janair-vadaH parityajyatAm || 3

vAkya-arthaz-ca - смысл высказываний Упанишад**; vicaryatAM -** должен быть исследуем**; zruti-ziraH pakSaH -** в истине Веданты (Упанишад); **samAzrIyatAM -** надо принять прибежище**; dus-tarkAt -** глупые споры**; suviramyatAM -** должны быть избегаемы**; zruti-matas-tarkaH -** аргументов, следующих логике писаний**; anusandhIyatAm -** необходимо придерживаться**; brahma-eva-asmi -** я есть только Брахман**; vibhAvyatAm -** должно проживаться**; ahar-ahar -** каждый день, всегда**; garvaH -** гордость/невежество**; parityajyatAM -** должно быть оставлено**; deha-aham-matiH -** мысль «я есть тело»**; ujjhyatAM -** должно быть оставлено**; budha-janaiH -** с мудрыми людьми**; vadaH -** спор**; parityajyatAm -** должен быть оставлен**.**

3. Исследуй смысл высказываний Упанишад. Прими прибежище в истине Веданты. Избегай глупых споров. Придерживайся логики писаний. Всегда пребывай в понимании «я есть только Брахман». Оставь чувство собственной важности. Откажись от мысли «я есть тело». Не спорь с мудрыми людьми.

क्षुद्व्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनंभिक्षौषधं भुज्यतां
स्वाद्वन्नंन तु याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम् ।
शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यताम्
मौदासीन्यमभीप्स्यतां जनक्पानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥ ४

kSud-vyAdhiz-ca cikitsyatAM pratidinaM-bhikSauSadhaM bhujyatAM svAdv-annaM-na tu yAcyatAM vidhi-vazAt-prAptena santuSyatAm | zItoSNAdi viSahyatAM na tu vRthA vAkyaM samuccAryatAm maudAsInyam-abhIpsyatAM jana-kRpA-naiSTuryam-utsRjyatAm || 4

kSud-vyAdhiz-ca - болезнь голода**; cikitsyatAM -** должна лечиться**; pratidinaM -** ежедневно**; bhikSa-oSadhaM -** лекарство подаяния**; bhujyatAM -** надо принимать**; svAdv-annaM -** вкусной пищи**; na tu yAcyatAM -** не должно желать**; vidhi-vazAt -** силой (естественного) закона**; prAptena -** достигнутым**; santuSyatAm -** надо быть удовлетворенным**; zIta-uSNa-Adi -** холод, жар и т.д.**; viSahyatAM -** должны быть приняты/преодолены**; vRthA -** бесполезная**; vAkyaM -** речь, слова**; na tu samuccAryatAm -** не должна произноситься**; maudAsInyam -** отстраненным**; abhIpsyatAM -** должно быть**; jana-kRpA -** милость людей**; naiSThuryam -** трудность, ловушка**; utsRjyatAm -** должна быть оставлена**.**

4. Лечи болезнь голода. Принимай каждый день лекарство подаяния. Не стремись к вкусной пище. Будь доволен тем, что приходит само по себе. Преодолей влияние холода, жары и пр. Не говори бесполезных слов. Оставайся отстраненным. Не полагайся на чужую милость.

एकान्तेसुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयतां
पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां जगदिदं तद्बाधितं दृश्यताम् ।
प्राक्कर्मप्रविलाप्यतां चितिबलान्नाप्युत्तरेः श्लिष्यतां
प्रारब्धंत्विह भुज्यतामथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम् ॥ ५

ekAnte-sukham-AsyatAM paratare cetaH samAdhIyatAM
pUrNAtmA su-samIkSyatAM jagad-idaM tad-bAdhitaM dRzyatAm |
prAk-karma-pravilApyatAM citi-balAn-nApyuttareH zliSyatAM
prArabdhaM-tv-iha bhujyatAm-atha para-brahmAtmanA sthIyatAm || 5

ekAnte - в одиночестве**; sukham -** счастливо**; AsyatAM -** пребывай**; paratare -** в высочайшем Высшем**; cetaH samAdhIyatAM -** разум пусть успокоится**; pUrNa-AtmA -** вездесущее/полное Сознание**; su-samIkSyatAM -** должно быть ясно осознаваемо**; jagad-idaM -** этот мир**; tad-bAdhitaM -** основанный на том**; dRzyatAm -** должен быть осознан**; prAk-karma -** прошлые действия**; pravilApyatAM -** должны быть уничтожены**; citi-balAt -** силой разума**; apy-uttareH -** и также будущими (действиями)**; na zliSyatAM -** не будь связанным**; prArabdhaM -** следствия прошлых действий**; tv-iha -** однако здесь**; bhujyatAm -** должны быть прожиты**; atha -** затем**; para-brahma-AtmanA -** в высочайшем Брахмане**; sthIyatAm -** оставайся**.**

5. Живи счастливо в одиночестве. Успокой разум в высочайшем. Осознай ясно вездесущее Сознание. Смотри на мир, как основанный на этом Сознании. Уничтожь действие прошлых карм. Силой разума откажись от будущих карм. Проживай следствие прарабдха кармы. Затем просто оставайся в высочайшем Брахмане.

ॐ