Жизнь садху

*Вопросы-ответы*

Вопрос: Свами, что вы порекомендуете практиковать, какой садхане и образу жизни следовать нам, вашим ученикам, после принятия Прибежища, карма-санньясы?

Ответ: Если это ученик, практикующий в миру и имеющий дикшу в карма-санньясу, то сначала он должен прочно утвердиться в следовании яма-нияма, йоговским принципам самодисциплины и Дхармы, «правильной жизни в Дхарме». Без них трудно стать садху.

Обязательства карма-санньясы включают:

- Пять великих обетов (маха врата)

- Пять ежедневных обязанностей (панча-нитья карма) и четыре обязательства.

Жизнь в Дхарме – соблюдение базовых духовных принципов

Пять великих обетов (маха-вратам) карма-саннясина – это:

- сатья – в жизни всегда держаться истины, т.е. Дхармы, не отклоняться от истины;

- ахимса – не причинять вреда живым существам;

- астейя – не воровать;

- брахмачарья – добиваться йогического контроля над сексуальной жизненной силой и не тратить ее понапрасну;

- апариграха (довольствоваться малым, не быть жадным), а также не пить спиртное, не употреблять одурманивающие вещества, сигареты, и усмирять грубые желания.

Пять постоянных обязанностей – это:

- «упасана» – ежедневное поклонение избранному божеству (ишта-дэвате), другим божествам и святым Древа Прибежища у алтаря;

- практика в священные дни (утсава), почитание Прибежища и божеств;

- «дхарма», то есть следование яма-нияма, йогической этике, самайям, этике и культуре садху, таким, как почтение к садху, правильная речь, прием гостей, уважение к святым и учителям и т.д.;

- «тиртхаятра» – периодическое совершение паломничества к святым местам, таким, как Кайлас, место парамгуру, или в ашрам гуру и т.д.

- «самскара» – исполнение различные таинств, таких, как дикша, получение передачи в метод и т.д.

Теперь что касается четырех обязательств – это:

- «митахара» – умеренность в еде и вегетарианство, так как йога и поедание чужой плоти несовместимы (допустимо разве что в крайних случаях, только как лекарство, для поддержания жизни тела);

- «шаоча» – чистая жизнь, когда мы содержим свой дом, свое тело, ум, речь в чистоте, т.е. не употребляем алкоголь, сигареты, наркотики, не живем в обществе тех, кто убивает живых существ, оскорбляет Дхарму, святых, отказываемся от сквернословия, злословия, критики садху, лжи, сплетен, брани, отказываемся от нечистых мыслей;

- «тапас» – означает выполнение ежедневной, ежемесячной, ежегодной садханы;

- «свадхьяя» – означает изучение философии веданты, размышление и жизнь по ее принципам.

Все это называется Дхарма, яма-нияма, правильная, благоприятная жизнь для садху.

Кроме этого весьма важно соблюдать тантрийские обязательства – самаи, особенно если вы получаете передачи в мантру, методы созерцания, визуализации божеств, кундалини-йогу и т.д.

Когда вы разобрались с добродетельной жизнью и научились следовать свои обетам и обязательствам, при этом не закрепощая себя, а действуя естественно, можно сказать, что вы немного состоялись как садху.

Ежедневная садхана

Однако, как конкретно все это воплотить в своей повседневной жизни? Если вы по настоящему стремитесь к мокше, Освобождению, вам понадобится еще много чего для достижения успеха.

Вот что я и наша духовная традиция советуют ученику практиковать первые 12 лет после принятия карма-санньясы:

- Ежедневно практикуйте утренние молитвы по пробуждении – 3-5 минут, получив передачу в тексты утренних молитвы, утренняя молитва по пробуждении хорошо очищает тонкое тело от впечатлений во сне и задает ритм на целый день.

- Ежедневно, преодолевая тамас, без перерывов на выходные, выполняйте утреннюю садхану йоги, утренняя садхана дает большую йогическую силу, особенно если выполняется в брахма-мухурту.

- Выполняйте асаны, пранаямы, мудры, начитывайте мантру, в которую посвящены, делайте работу с ветрами – каналами, медитацию, все, что вы получили при передаче метода.

- Также выполняйте вечернюю садхану медитации «великого покоя» (махашанти), сидя на коврике в правильной позе, в течение минимум получаса и более.

- Ежедневно выполняйте утреннее почитание (упасану) божеств Прибежища у алтаря, то есть пойте и подносите арати, стотру своего ишта-дэваты, призывайте парамгуру с его мантрой Гаятри и выполняйте практику чтения сутры в 7, 8 или 9 часов утра.

- По вечерам практикуйте также арати и баджан-мандалу святым Прибежища и выполняйте гуру-йогу, восхваляя имена святых Прибежища, завершая практику медитацией Четырех бесконечных, это ваша упасана.

- Утренняя и вечерняя упасана превосходно очищает ум, дарует благоприятную судьбу, открывает таинственные силы и дарует важные для садху благословения божеств и святых Прибежища.

- Готовьте пищу (прасад) по правилам и освящайте всю пищу, которую едите, на алтаре, если нет возможности делать длинный ритуал освящения, делайте краткое освящение через подношение воды ишта-дэвате и Прибежищу, круговым движением с гуру-мантрой, полученной при дикше, семенной мантрой или брахма-мантрой, освященная пища очищает ум и тонкое тело, делая их годными для садханы.

- Не ешьте неосвященную пищу, пищу, приготовленную грубыми людьми, полными алчности, грубых мыслей и желаний, это ухудшит ваши способности медитации.

- Изучайте ежедневно священные тексты традиции, учение Адвайты и конкретное учение, «упадеши» своей линии, слушайте сатсанги коренного гуру, лекции его близких учеников, расширяйте свой дхармовый кругозор, приучите ум делать это понемногу каждый день.

- Соблюдайте ритритное правило, то есть проводите в мауне (молчании), садхане по распорядку, в кратком затворе три дня ежемесячно или хотя бы один день в месяц и две недели в году.

- Отмечайте все святые особые дни, такие, как Датта-джаянти, Шиваратри, Дивали, день явления гуру-ачарьи, парамгуру, гуру-пурнима и другие, в свой день рождения начитывайте мантру, полученную при дикше.

- Периодически получайте передачи естественного состояния, посещайте сатсанги коренного гуру. В течение дня, когда вы заняты работой, бытом, упражняйтесь в поддержании созерцательной осознанности в соответствии с методами учения.

- Выполняйте севу, служение Дхарме, сангхе и садху, дарующее заслуги для духовной жизни.

- Перед сном читайте молитвы для йоги сновидений, йоги внутреннего света или выполняйте садханы преображения в божество, если имеете в них передачи, выражая намерение осознанно практиковать во сне.

При этом, если вы живете в миру, вы также не должны забывать про свои социальные обязанности, отдачу своих кармических долгов.

Если же вы решите, что ваши кармические долги исчерпаны, нужно менять статус на брахмачари, статус ванапрастхи или на пурна-санньясу.

Итак, практикуя подобным образом, вы, несомненно, будете расти как садху, и ваша реализация, самадхи, будет не за горами.

*(из сатсанга Шри Гуру Свами Вишнудевананда Гири)*