



Йога как она есть
лекция 10
ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

1. Медитация на Святое Имя

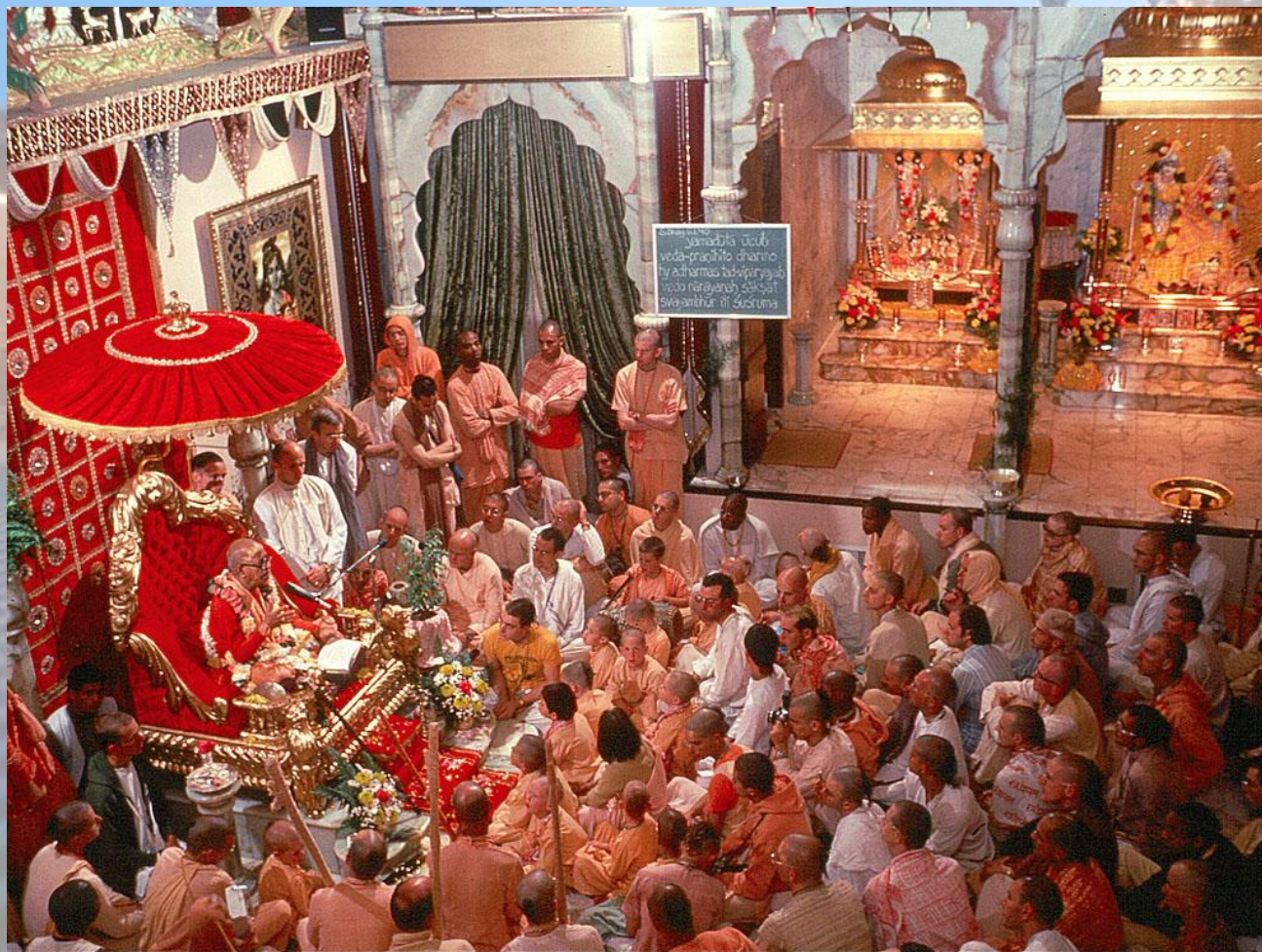


И пусть весь мир подождет

ВНАКТИЛОКА.RU

Повторение трансцендентных звуков мантры
Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе
Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе –
это возвышенный метод возрождения духовного сознания.

2. Слушание и чтение священных писаний



Преданное служение начинается со слушания,
называемого на санскрите шраванам.

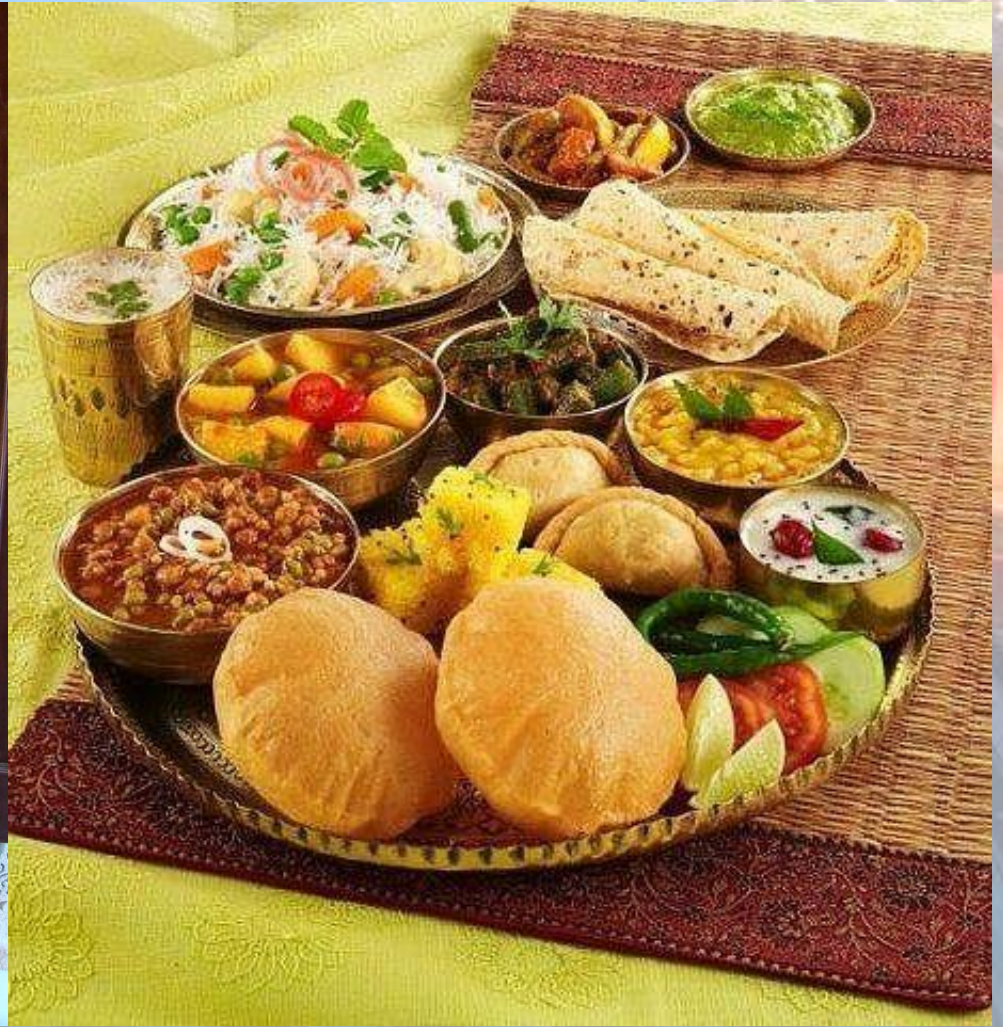
Также очень важно самостоятельно изучать книги Шрилы Прабхупады.

3. Четыре регулирующих принципа



1. НЕТ интоксикациям, 2. НЕТ невегетарианским продуктам
3. НЕТ азартным играм, 4. НЕТ незаконному сексу

4. Освящение пищи



ПРАСАД - буквально означает
"Милость Господа"

5. Утренние службы



Утренние службы помогают нам приобрести правильное умонастроение на весь день

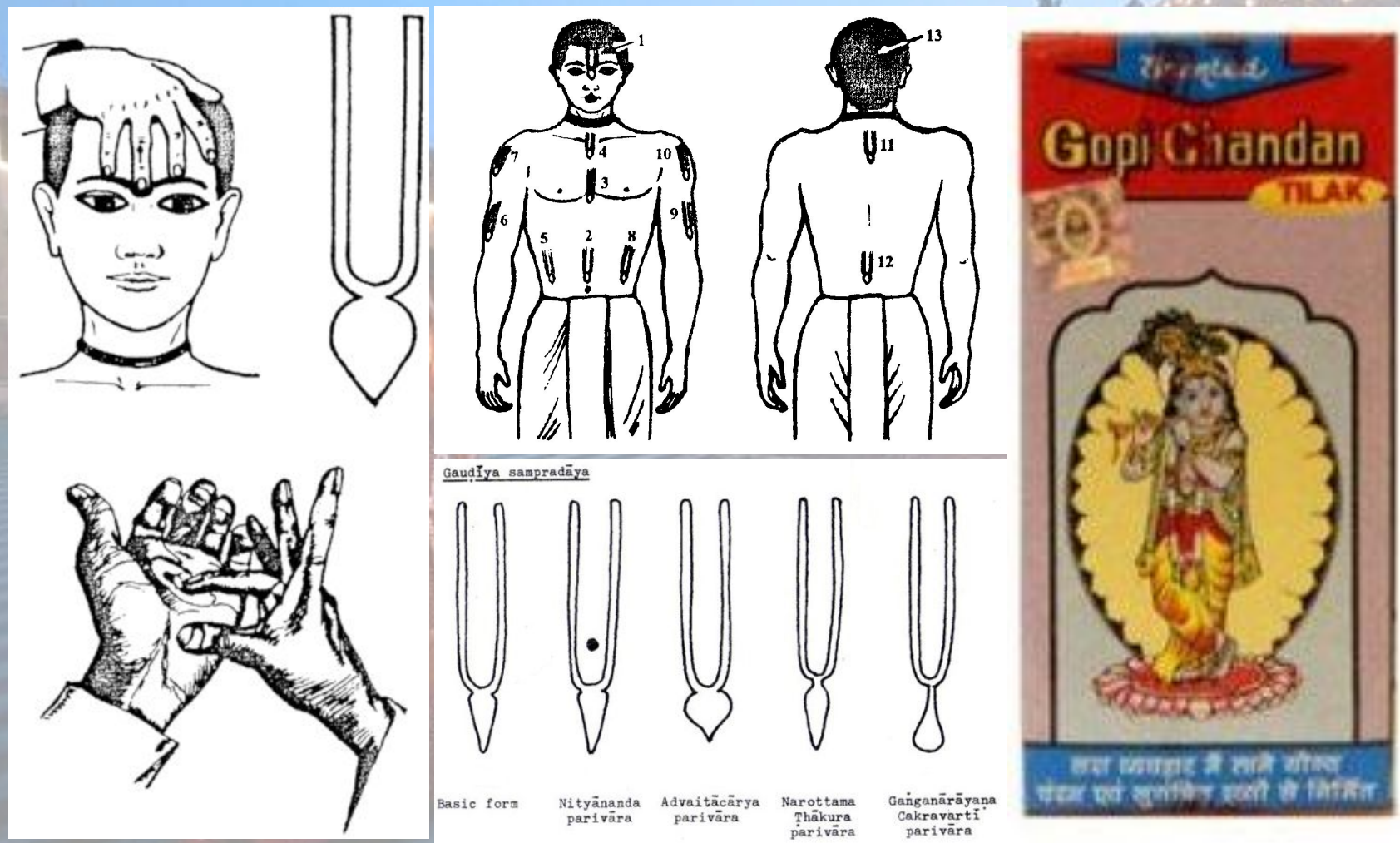
6. Стандарты чистоты



Внешняя чистота оказывает прямое влияние на внутреннюю чистоту.

Бхакти - йога является олицетворением чистоты во всех сферах жизни.

7. Нанесение тилаки



Тилака - это самое лучшее украшение,
а также мощная защита

8. Бусы из Туласи



Кантхималы делаются из священного дерева Туласи.

9. Посты и экадаши



Существуют определенные дни по лунному календарю, когда происходит процесс обмена кармой между всеми живыми существами.

Этот процесс происходит, когда в дни экадашей вы кушаете зернобобовые и некоторые другие продукты.

10. Правила поведения в Храме



Любовь проявляется в мелочах :)