

# «Научные и практические основы сознания Кришны»

# Утренняя медитация – ОМОВЕНИЕ СОЗНАНИЯ

---

*«Расскажи о своих успехах  
и неудачах другу»*

- Медитирующий со вкусом (фото).

*Банк Вселенной*

---

# *Механизм формирования вкуса*

*пурушах пракрити-стхо хи  
бхункте пракрити-джан гунан  
каранам гунна-санго 'сйа  
сад-асад-йони-джанмасу*


## *Виды медитации*

---

- *Медитация на блаженство гуру*
- *Медитация «Кришна рядом со мной»*



джайати джана-нивасо деваки-джанма-  
вадо  
йаду-вара-паришат свайр дорбхир асйанн  
адхармам  
стхира-чара-вриджина-гхнах су-смиता-  
шри-мукхена  
враджа-пура-ванитанам вардхайан кама-  
девам



*«С помощью медитации  
мы можем войти в игры Кришны  
уже сегодня»*

*смрите сакала калйана  
бхаджатам йатра джайате  
пурушам там аджам нитйам  
браджами шаранам харим*

*видагдха гопала виласининам  
самбхога чихнанкита сарва гатрам  
павитрам амнайа гирам агамйам  
брахма прападйе наванита чаурам*

*Шри Хари-бхакти-виласа*



# Законы медитации

---

*Как обрести вкус?*

## Условия обретения вкуса

---

- *Постоянство (джапа)*
- *Понимание смысла (артхам)*
- *Эмоции (бхавана)*

# Распорядок дня

---

*Утро - Богу  
день - людям  
вечер - близким  
ночь - себе*





## Домашнее задание

---

- *Выучить стих из Шримад-Бхагаватам*
- *Выучить стих ом апавитра...*
- *Учиться ложиться раньше (с 18 до 22)*
- *Практиковать утреннюю медитацию*

# *Рефлексия*

*«Что полезного я узнал  
и как я буду применять это на практике»*