



*Йога как она есть*  
*лекция 10*  
**ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА**

# 1. Медитация на Святое Имя

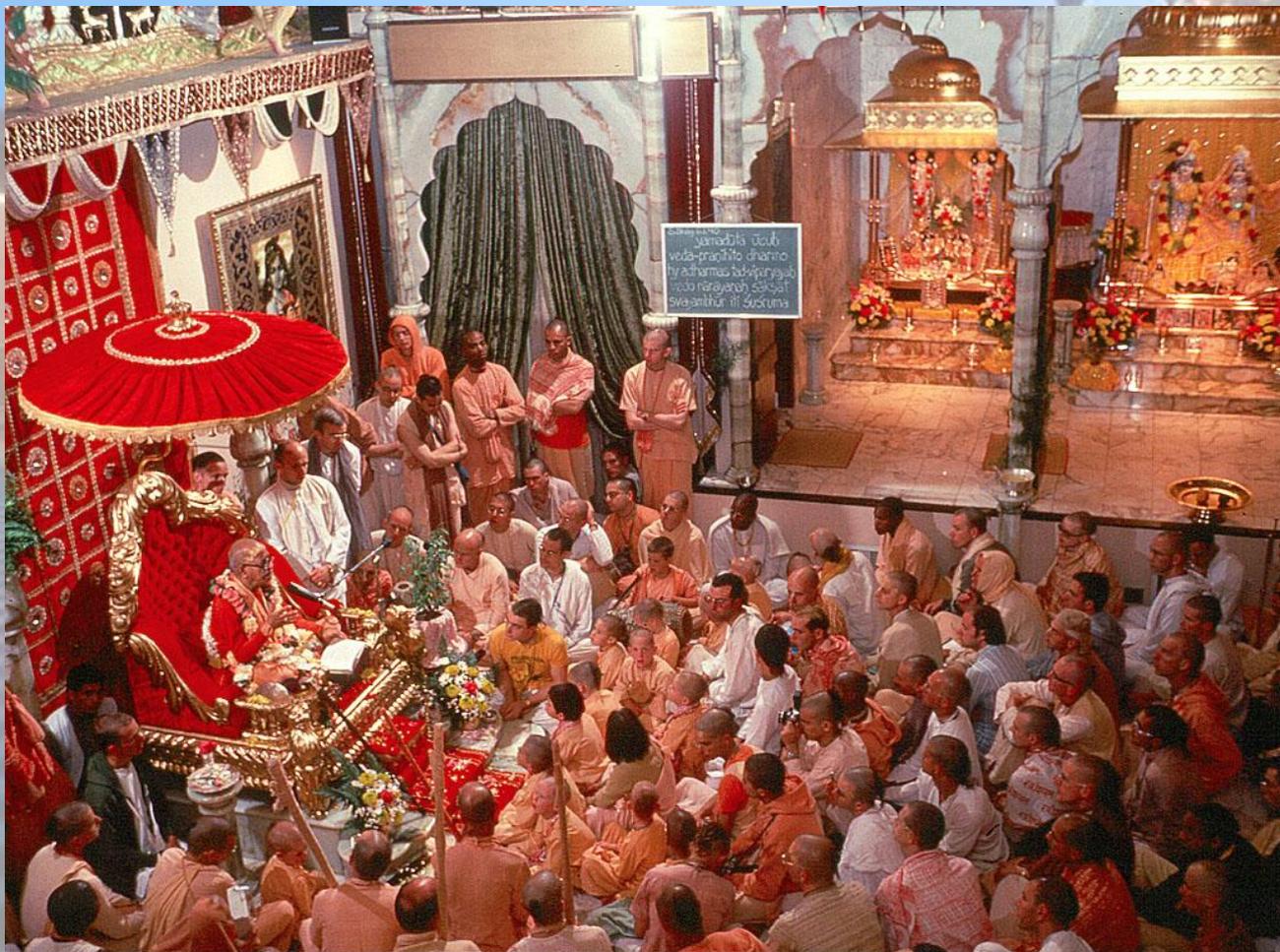


И пусть весь мир подождет

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

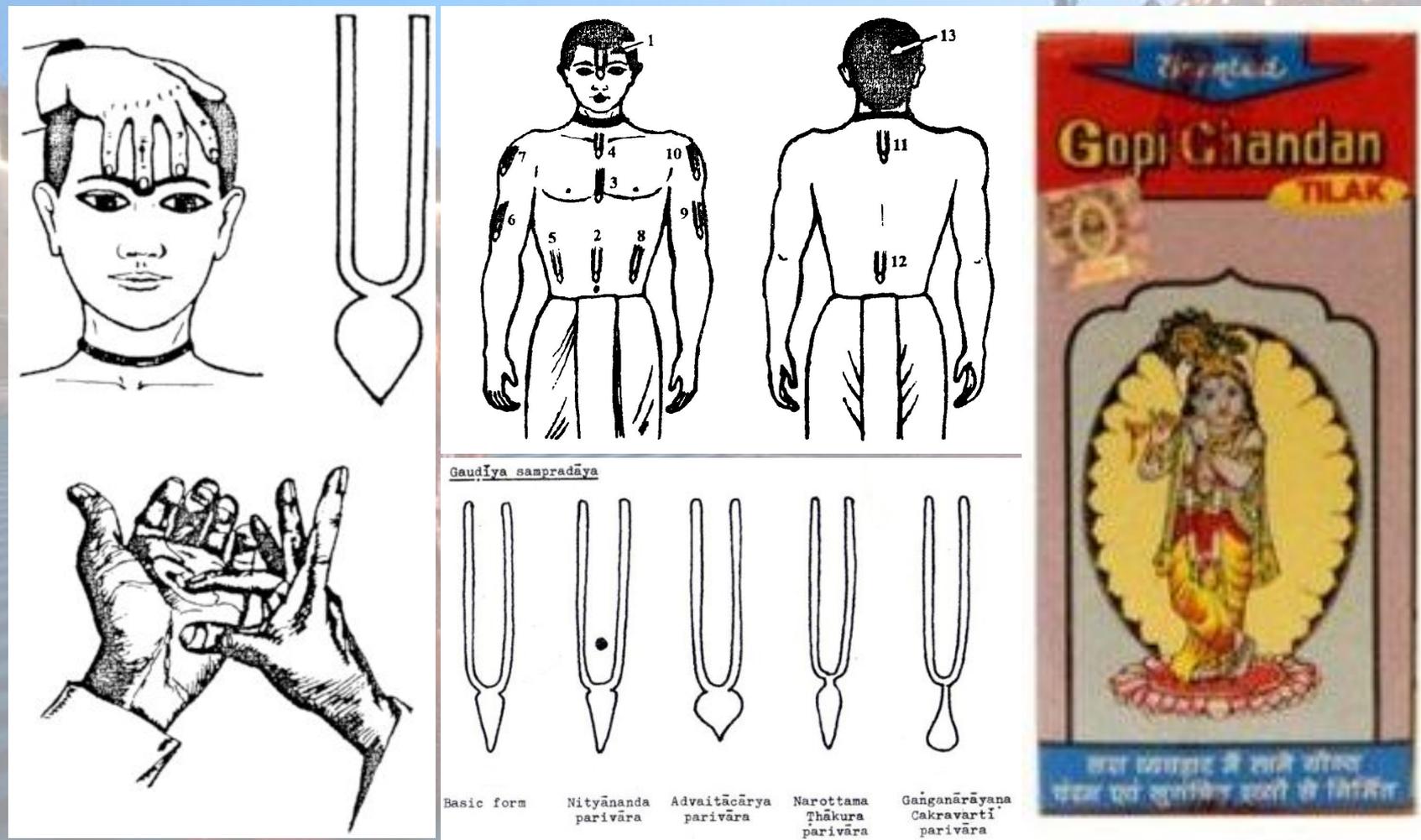
## 6. Стандарты чистоты



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 :)