

АЧАМА

Н

Что необходимо для ачамана ?



Панча-патра — это чашка, сделанная из золота, серебра или меди

Уддхарани — это маленькая ложечка



Ачаман надлежит совершать, сидя на асане. Если асаны поблизости нет, можно сесть на корточки. Левая нога согнута в колене и прижата к груди, правое колено прижимается к земле.

СОВЕРШЕНИЕ АЧАМАНА

Итак, мы берем ложечку воды, и наливаем эту воду в ладонь.



Затем мы отпиваем эту воду через **брахматиртху** произнося мантры





КАЖДАЯ МАНТРА ОЗНАЧАЕТ
ОДНО ИЗ ИМЕН ГОСПОДА
КРИШНЫ.

Например «ОМ МАДХАВАЙА
НАМАХ» – означает я
приношу поклоны Мадхаве,
Супругу Богини удачи.

А «ОМ ТРИВИКРАМАЙА
НАМАХ» – я приношу поклоны
тому, кто тремя ногами
покрывает все вокруг.

ТИЛАК

А

Что необходимо для нанесения тилаки?



Глина для нанесения
тилаки называется
«ГОПИЧАНДАНА»

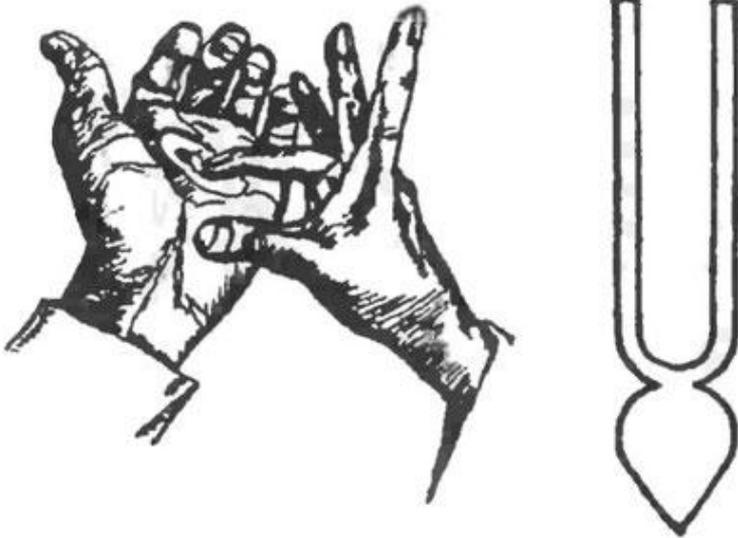


Вода для
разведения глины

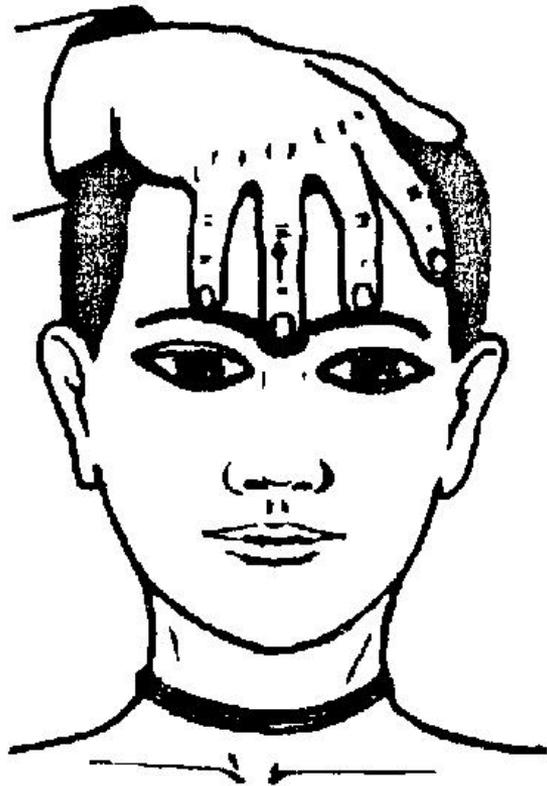
Как наносить тилаку ?

Тилака - это храм, который возводится в 12-ти частях нашего тела.

Тилака располагается в 12-ти энергетических центрах, через которые человек связан с тонкими энергиями вселенной.



1. Совершив омовение, налейте несколько капель воды в левую руку. Возьмите правой рукой глину и по часовой стрелке круговыми движениями разведите её в воде так, чтобы получилась паста.

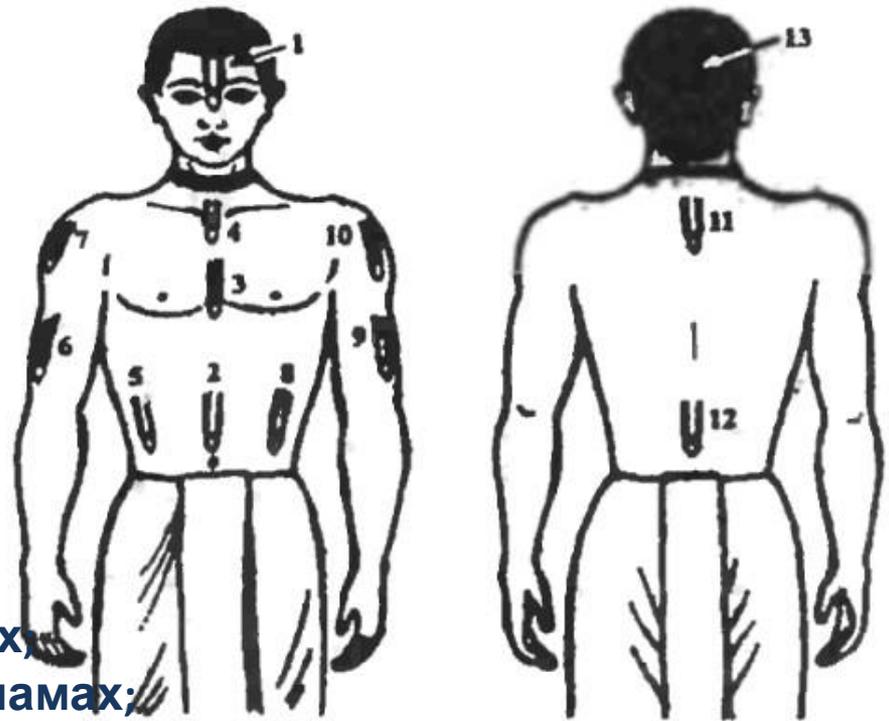


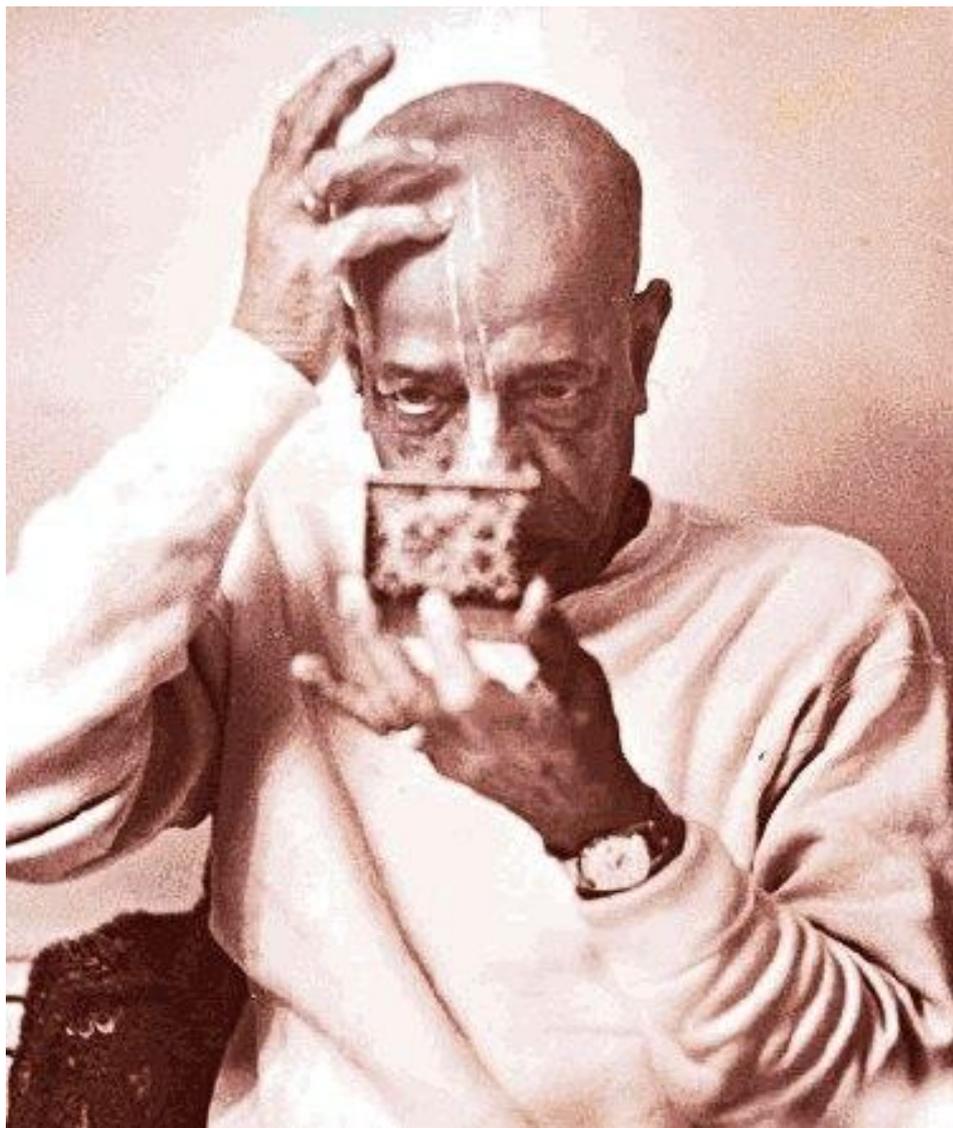
**2. Знак тилаки
благоприятно наносить
безымянным пальцем.**

Тилака наносится
в следующем
порядке

1. Лоб — **ом кешавая намах**;
2. Центр живота — **ом нараяная намах**;
3. Грудь — **ом мадхавая намах**;
4. Между ключицами — **ом говиндая намах**;
5. Правая сторона живота — **ом вишнавэ намах**;
6. Правое предплечье — **ом мадхусуданая намах**;
7. Правое плечо — **ом тривикрамая намах**;
8. Левая сторона живота — **ом ваманая намах**;
9. Левое предплечье — **ом шридхарая намах**;
10. Левое плечо — **ом хришикешая намах**;
11. Верхняя часть спины — **ом падманабхая намах**;
12. Нижняя часть спины — **ом дамодарая намах**;

Поставив тилаку на все указанные части тела, вытрите остатки гопичанданы на ладони левой руки о макушку головы, чуть выше шикхи, повторив «**ом васудея намах**» (на рисунке это место обозначено цифрой 13).





**В кали-югу
человеку сложно
приобрести
украшения из
золота или
драгоценных
камней, однако 12
отметок тилаки на
теле достаточны
для
благоприятного
украшения и
очищения его**