

Осознанность на духовном пути

Где Я? Куда иду? Каков
маршрут? И как его преодолеть?

Цели, которые мы ставим:

- Четко видеть цель нашей практики, путь, который к ней ведет и наше продвижение на этом пути. Увидеть взаимосвязь различных составляющих духовного пути.
- Распределить время и усилия в духовной жизни, таким образом, чтоб КПД был максимальным
- Избежать бессознательной духовной практики, научиться поддерживать ее живой
- От информации к трансформации
- Углубить свои отношения со Святым

Трехступенчатый метод познания

- Шротаваьям – слушание. Как слушать? Кого слушать? О чем слушать?
- Мантаваьям – размышления.
- Нидидхьяситаваьям – интенсивная медитация
- Драштаваьям – плод, мы начинаем видеть, осознавать осознавать реальность глазами Священных писаний.

Откуда, куда и как?

- Садху – Святой человек
- Садхья – цель духовного пути (Према)
- Садхана – метод или практика, позволяющая достичь эту цель. (Бхакти)
- Шраддха – вера возникшая в результате общения с Садху (начало пути). Какие Садху – такая и Шраддха 😊

Признаки веры

**анукульясйа санкалпах
пратикульясйа варджанам**

**ракшишйатити вишвасо гопритве
варанам татха**

**атма-никшепа-карпанийе шад-
видха шаранагatih**

Медитация На СТИХ – 6 ЭМОЦИЙ

- Я буду делать только то, что Тебе нравится (анукульясья санкалпа)
- Я перестану делать все, чем расстраивал Тебя (пратикульясья варджанам)
- Ты всегда защищал и продолжаешь оберегать меня (ракшишйатити вишвасо)
- Обеспечиваешь меня всем поддерживаешь мою жизнь (гопритве варанам)
- Я так много грешил и так низко пал (карпанья или даинья), но

Как мне Тебя найти?

Адхокшаджа

тот, кого невозможно увидеть или
постичь материальными органами
чувств. Как?

преманджана-ччхурита-бхакти-
вилочанена

сантах садаива хридайешу вилокайанти

Научное определение любви

**анйабхилашита-шунйам
гйана-кармадй-анаврита
анукулийена кришнану-
шиланам бхактир уттама**

Медитация на уттама бхакти

- Только одно желание – радовать Тебя (анйабхилашита-шунйам)
- Я не прошу Тебя ни о чем другом (гйана-кармадй-анавритах)
- с желанием радовать Тебя, Кришна (анукулйена Кришна)
- Я буду делать лишь то, что Ты хочешь (анушиланам)

Цель жизни и суть дхармы

***са ваи пумсам паро дхармо
йато бхактир адхокшадже
ахаитукй апратихата
йайатма супрасидати***

Суть духовной практики

калер доша-нидхе раджанн

асти хй эко махан гунах

киртанад эва кришнася

мукта-сангах парам враджет

Суть духовной практики

*харер нама харер нама
харер намаива кевалам
калау настй эва настй эва
настй эва гатир анйатха*

**кали-кале нама-рупe
Кришна-аватара
нама хаите хайа сарва
джагата нистара**

Уровни воспевания

16 кругов Маха Мантры без оскорблений
и 4 принципа – гарантия ШП.

- **Нама апарадха**
- **Нама абхас**
- **Шуддха Нама**

От апарадхи к Шуддха Нам через Шраддха Намабхас

От чего зависит уровень воспевания?

- Крипа – Милость
- Самбандха – духовное знание, реализация
- Садху Санга – общение с Преданными
- Дурдайва – грязь сердца, оскорбления
- Гуна – состояние сознания в котором мы живем и место, где повторяем
- Йога – навыки и правила помогающие сосредоточить ум
- Катха – Слушание о качествах, форме и деяниях Кришны. Также арчана –

Крипа – милость, сева – корень и суть

5 объектов служения (наши святыни):

- Бхагаван – Кришна, Верховная Личность Бога
- Нама – Святое Имя
- Гуру – Духовный Учитель
- Вайшnavы – Преданные Господа
- Дхама – Святые Места

Самбандха – связь посредством духовного знания

Реализация 3-х принципов:

- Я – вечное духовное живое существо, вечный возлюбленный слуга Бога
- Сейчас своим сознанием Я отвернулся от Бога и поглощен материей и потому страдаю
- Единственная обязанность (то, ради чего создан этот мир) – повернуться к Кришне и полюбить Его

Формирует Научную Веру (Атма – Бхагаван – Бхакти). Различные Таттвы.

Садху Санга – с кем поведешься, того и наберешься

- Суть – служение друг другу и передача духовных реализаций и вкуса.
Совместная практика – Санкиртана.
(Дадати, прати грихнати..)
- Отличие фестивального настроения от ретритного. Рабочая атмосфера.
- Кто такой садху? «Апи чет судурачаро...» - по решимости
- Старшие, равные и младшие Садху, что их объединяет вместе.

Оскорбления – главное препятствие

- 10 Оскорблений Святого Имени.
Невнимательность.
- Анартки – грязь сердца, 6 внутренних врагов, причина оскорблений
- Корень в неправильных представлениях,
- Трансформация посредством медитации на 3 стиха упадешамриты
- Смена ОС, пример с вегетарианством

Оскорбления – главное препятствие *Контроль ума и побуждений чувств*

*вачо вегам – контроль речи
манасах кродха-вегам – контроль ума и
гнева*

*джихва-вегам – контроль языка
ударопастха-вегам – желудка и
гениталий*

Оскорбления – главное

препятствие

атйахарах - переедание или
накопительство,

прайасаш ча - приложение чрезмерных
усилий,

праджалпо – пустословие,

Нийамаграхах – чрезмерная привязанность
или пренебрежение правилами и
предписаниями

джана-сангаш - общение с мирским
людьми

ча лаульям ча - горячее желание или

связность

- *дадати пратиग्रхнати
гухйам □кхй□ти п□ччхати
бху□кте бходжайате чаива
ша□-видха□ прїти-лакша□ам*

Гуна – наш образ жизни

- Режим еды, отдыха и труда – образ жизни
- Места, где мы проводим время,
- Люди, с которыми общаемся
- Пища, которую едим
- Состояние ума в течении дня, уровень сосредоточенности
- Варна и Ашрам соответствующий природе

Йога – техника медитации

манах самхаранам – сосредоточить ум на звуке

шоучам – не бороться с и не держаться за плохие мысли. Отпустить их

маунам – прекратить внутренний диалог

мантр-артха чинтанам – возвращаться к смыслу мантры, вспоминать к Кому мы обращаемся

авьягратвам анирвидхах – никуда не спешить и не расстраиваться, если не получается 😊

джапа-сампати хетавах – так мы обретем

Йога – техника медитации

- Настройка на джапу, подготовка сознания к воспеванию
- Поза (асана), дыхание, место и время
- Повторение перед Божествами, изображениями Кришны, Гуру, Мантры
- Повторение вместе с записью Джапы Прабхупады, Гуру
- Повторения большего количества кругов в особые дни, такие как экадаши