

Тема: Основные принципы правильного образа жизни



УЧЕБНЫЙ КУРС «ПРОПОВЕДЬ – НАША
МИССИЯ».



Бхагават-гита 6.16-17



**О, АРДЖУНА, ЧЕЛОВЕК НИКОГДА НЕ СТАНЕТ
ЙОГОМ, ЕСЛИ ОН ЕСТ СЛИШКОМ МНОГО ИЛИ
СЛИШКОМ МАЛО, СПИТ СЛИШКОМ МНОГО
ИЛИ СПИТ НЕДОСТАТОЧНО.**

**ТОТ, КТО УМЕРЕН В ЕДЕ, СНЕ, ТРУДЕ И
ОТДЫХЕ, МОЖЕТ, ЗАНИМАЯСЬ ЙОГОЙ,
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВСЕХ МАТЕРИАЛЬНЫХ
СТРАДАНИЙ.**

Упорядоченность и уравновешенность



□ УПОРЯДОЧЕННОСТЬ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ –
ПРИЗНАКИ ГУНЫ БЛАГОСТИ.

□ УПОРЯДОЧИВ СВОЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ, МОЖНО ДОБИТЬСЯ СПОКОЙСТВИЯ УМА, ЧТО ПОЗВОЛИТ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО (СОХРАНИТ ВРЕМЯ И СИЛЫ) ДЕЙСТВОВАТЬ КАК В ПРЕДАННОМ СЛУЖЕНИИ, ТАК И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

□ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УБЕЖДАТЬ ЛЮДЕЙ В ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДА СОЗНАНИЯ КРИШНЫ, НУЖНО САМОМУ БЫТЬ УДОВЛЕТВОРЁННЫМ И СЧАСТЛИВЫМ.

ВЫВОД: ПЕРИОДИЧЕСКИ ДЕЛАЙТЕ АНАЛИЗ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

КУЛЬТУРА СНА



- ❑ **КРЕПКИЙ СОН ДОСТАТОЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ – ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.**
- ❑ **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА ДОЛЖНА ВАРЬИРОВАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА, ВОЗРАСТА, КОНСТИТУЦИИ ТЕЛА, СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ.**
- ❑ **КРЕПКИЙ СОН ДОСТАТОЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПОЗВОЛЯЕТ СОЗНАНИЮ БЫТЬ ЯСНЫМ. НЕХВАТКА СНА ПРИВОДИТ К БЕСПОКОЙСТВУ УМА И ОСЛАБЛЕНИЮ КОНЦЕНТРАЦИИ. ПЕРЕИЗБЫТОК СНА ДЕЛАЕТ УМ ЛЕНИВЫМ.**
- ❑ **ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ И ВСТАВАЙТЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. СТАРАЙТЕСЬ РАНО ЛОЖИТЬСЯ И РАНО ВСТАВАТЬ.**

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ



- ❑ ВКУШАЙТЕ ТОЛЬКО ПРАСАД, КАК СЛЕДУЕТ ПРИГОТОВЛЕННЫЙ И ПРЕДЛОЖЕННЫЙ КРИШНЕ С ЛЮБОВЬЮ И ПРЕДАННОСТЬЮ.
- ❑ ПРИ ПОКУПКЕ ПРОДУКТОВ БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ В НИХ НЕ БЫЛО ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ.
- ❑ ПОСТАРАЙТЕСЬ НАСКОЛЬКО ВОЗМОЖНО, ЧТОБЫ ПРАСАД БЫЛ ДОСТАТОЧНО КАЛОРИЙНЫМ, СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ И УГЛЕВОДАМ, СОДЕРЖАЛ ВИТАМИНЫ, БЫЛ РАЗНООБРАЗНЫХ ВКУСОВ. ВМЕСТЕ С ТЕМ НЕ СТРЕМИТЕСЬ К СЛИШКОМ БОЛЬШОМУ РАЗНООБРАЗИЮ ПИЩИ.
- ❑ СТАРАЙТЕСЬ ПОЧИТАТЬ ПРАСАД ПО БРАХМАНИЧЕСКИМ СТАНДАРТАМ.

КУЛЬТУРА ТРУДА И ОТДЫХА



- ❑ РАБОТА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ В ГУНЕ НЕВЕЖЕСТВА.
 - СЛИШКОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ
 - НЕЧИСТОПЛОТНОЙ
 - СЛИШКОМ ОПАСНОЙ

- ❑ НЕ НАБИРАЙТЕ СЛУЖЕНИЙ БОЛЬШЕ ЧЕМ СМОЖЕТЕ КАЧЕСТВЕННО ИСПОЛНИТЬ. НЕ СТОИТ РАБОТАТЬ НАИЗНОС (ДАЖЕ ВО ИМЯ СЛУЖЕНИЯ), С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ ЭТО МОЖЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗАТЬСЯ НА РЕЗУЛЬТАТАХ.

- ❑ ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЯ О ВЫБОРЕ НОВОЙ РАБОТЫ ИЛИ СЛУЖЕНИЯ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ПРЕДАННЫМИ.

- ❑ РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ СПОСОБСТВУЮТ ПОДДЕРЖАНИЮ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.

САДХАНА



- ❑ **ДЛЯ КАЖДОГО МИССИОНЕРА САДХАНА ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ СИЛЫ, ПОЭТОМУ ЕЙ НЕ СЛЕДУЕТ ПРЕНЕБРЕГАТЬ ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ МАРАФОНОВ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ КНИГ.**
- ❑ **ЧЕМ БОЛЬШЕ КРУГОВ ДЖАПЫ ПРОЧИТАНО В УТРЕННИЕ ЧАСЫ, ТЕМ ЛУЧШЕ.**
- ❑ **ИЗУЧАЙТЕ КНИГИ ШРИЛЫ ПРАБХУПАДЫ МИНИМУМ 1 ЧАС В ДЕНЬ. ОБСУЖДАЙТЕ ПРОЧИТАННОЕ С ДРУГИМИ ПРЕДАННЫМИ.**
- ❑ **УДЕЛЯЙТЕ ОТДЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИЗУЧЕНИЮ БХАДЖАНОВ, ШЛОК, МОЛИТВЕННОЙ ЖИЗНИ.**

САДХУ-САНГА



- ❑ СУТЬ ПРЕДАННОГО СЛУЖЕНИЯ – ПЕРСОНАЛИЗМ. БЕЗ ОТНОШЕНИЙ МЫ НЕ СМОЖЕМ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫМ.
- ❑ РАЗВИТЬ НАСТОЯЩИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ МОЖНО ТОЛЬКО ВМЕСТЕ СЛУЖА ОДНОЙ МИССИИ.
- ❑ БЛАГОСЛОВЕНИЯ ВАЙШНАВОВ – ЗАЛОГ УСПЕХА В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ. ИНАЧЕ ГОВОРЯ, НАШ УСПЕХ В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО МЫ УДОВЛЕТВОРЯЕМ ПРЕДАННЫХ.
- ❑ РАЗВИВАЙТЕ ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ ВСЕХ ТРЁХ УРОВНЕЙ: СТАРШИЕ, РАВНЫЕ И МЛАДШИЕ. ВМЕСТЕ С ТЕМ ПОМНИТЕ, ЧТО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВНИМАНИЯ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ РАЗВИТИЮ ОТНОШЕНИЙ СО СТАРШИМИ ПРЕДАННЫМИ.

АНКЕТИРОВАНИЕ: «ОБРАЗ ЖИЗНИ».



**ОЦЕНИТЕ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ПО ПРЕДЛОЖЕННЫМ ВОПРОСАМ
ПО ШКАЛЕ ОТ 0 ДО 10**

АНКЕТИРОВАНИЕ: «ОБРАЗ ЖИЗНИ».



1. СОН.
2. ПИТАНИЕ.
3. РАБОТА.
4. ОТДЫХ.
5. ДЖАПА.
6. ИЗУЧЕНИЕ КНИГ.
7. ОБЩЕНИЕ С ПРЕДАННЫМИ:
 - СО СТАРШИМИ
 - С РАВНЫМИ
 - С МЛАДШИМИ

АНКЕТИРОВАНИЕ: «ОБРАЗ ЖИЗНИ».



**ПО КАКИМ ИЗ ПУНКТОВ МНЕ
НЕОБХОДИМО УЛУЧШИТЬ
СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ?**

КАК Я НАМЕРЕН ЭТО СДЕЛАТЬ?



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ХАРЕ КРИШНА!