# Упайи планетам упайи даны классические и современные, согласно природе планет: не просто смягчить карму, а сжигать (переваривать) её нам помогает воспевание имён бога, общение с более разумными людьми (вопрошать их, слушать наставления, служение им), употребление дозволенной человеку и предложенной богу пищи (освященной), соблюдение поста в экадаши. Существуют 2 типа упай: усиливающие планету и улучшающие взаимоотношения с ней, т.е. Улучшающие влияние этой планеты на человека. Усиливающие упайи: усиливают планету камни, металлы, растения, цветотерапия, янтры. Эти упайи можно применять только при условии, что планета в гороскопе человека хорошего качества и является функциональным благодетелем. В противном случае можно усилить негативное проявление качеств планеты Улучшающие упайи: мантры, ягьи(жертвоприношения), благотворительность, пост, изменение своего мировоззрения и характера.эти упайи можно применять всегда. Существуют 3 уровня коррекций. Лучше выполнять рекомендации на всех 3-х уровнях, чтобы включить триединство духа, души и тела. Уровни коррекций (упай). Земные/физические рекомендации: их нужно использовать в первую очередь, чтобы работать с тем, что уже неизменно. Они действуют быстрее, помогая убрать симптомы. Но при новых симптомах - поведение и реагирование останется прежним. Ментальные и социальные практики: такие методы действуют более глубинно. Духовные практики: действует на тонком уровне, сжигают негативную карму. Эффект можно заметить не сразу, но он распространиться на эту жизнь и, при должном усердии, на следующие. Начинать выполнение упай для определенной планеты лучше в соответствующий день.

# СОЛНЦЕ солнце физические практики: практиковать ранний подъем до восхода солнца; питаться солнечными продуктами: пшеницей, апельсинами, куркума, гхи; выполнять упражнения сурья-намаскар; ухаживать за гусями. СОЛНЦЕ МЕНТАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: стремиться жить не по девизу: я, мне, мое. А по девизу: я стремлюсь сделать больше для других, и стать лучше, чем я был вчера; развивать уверенность в себе, беря пример в общении со старших, отца, начальства с людьми, состоящими на государственной службе, врачами. СОЛНЦЕ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по воскресеньям ом намо бхагавате раманачандрайя (108 повторений с утра); пост по воскресеньям; ухаживать за отцом и старшими почитание мужчин, особенно с начальство; выращивать и предлагать (дарить) красные цветы. Солнце Улучшение (всегда благоприятно): ом намо бхагаватэ рамачандрайя – читать мантру 108 раз, желательно с утра; вставать до восхода; употребление масла гхи (усиление и улучшение); пост в воскресенье; комплекс сурья намаскар; ухаживать за отцом; почитание и уважение отца, начальника, правителя. Солнце Усиление (если владеет трином и с высокой иштой): сажать деревья с могучими стволами (как могучий дуб, лиственница); носить медь и золото; носить камни рубин (заменитель гранат, красный турмалин, циркон); носить цвета: красный, золотистый оранжевый красно-оранжевый.

# ЛУНА ЛУНА ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: выполнять упражнения в йоге для раскрытия анахаты: например поза «молящегося»; питаться продуктами луны на ночь: молочные продукты, масло гхи, рис; носить молочные и серебристые цвета; ношение жемчуга; принимать душ, гулять возле водоемов; заботиться о матери и женщинах возраста матери, детях, медсестрах; вовремя ложиться спать (с 21 по 23); работа в поле (или все, что связано с сельским хозяйством - полив домашних растений);  кормить куропаток, журавлей, водных птиц;  ухаживать за масличными и богатыми соками деревьями и растениями, особенно с белыми цветами; важение к женщинам возраста матери. ЛУНА МЕНТАЛЬНЫЕ и СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: культивировать в себе качества доброты, открывать сердце, заботиться о матери; налаживать с матерью гармоничные отношения, если это возможно (иногда лучшее - это уважать на расстоянии. Или найти себе мудрую женщину, которая поддержит вас материнской заботой).; выполнять практики для прощения матери. Например, писать левой рукой 3 фразы: мама я прощаю тебя, мама прости меня, мама я люблю тебя. Или мысленная практика поклонов матери (сердечный центр освобождается от блоков). ЛУНА ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по понедельникам, 108 повторений с утра ом намо бхагавате васудэвайя; пост по понедельникам; ухаживать и делать пожертвования женщинам возраста матери, медсестрам, детям; чтить, уважать и служить матери; приносить белые цветы женским божествам. ЛУНА Согласно Ведам у человека есть 7 матерей: родная мать.  Мать-кормилица.  Жена учителя, жена наставника. Жена священника.  Мать земля, потому что мы получаем тело, состоящее из ее элементов.  Мать корова – благостное животное, которое дает молоко. Жена правителя. Луна Делать упайи по понедельникам. Луна Улучшение: ом намо бхагаватэ васудэвайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра; пост по понедельникам; употребление масла гхи, теплое молоко на ночь (усиление и улучшение); почтительное уважение к матери и детям, забота о них; прогулки у водоёмов; регулярный душ ; вовремя ложиться спать (с 21 по 23); общение с женщинами; пожертвования в детские дома. Луна Усиление: сажать молочные деревья (каучуковые); носить серебро; носить лунный камень, жемчуг; носить цвета: молочный, светлый белый, молочный, серебристый, перламутровый; есть соленую еду.

# МАРС МАРС ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: выполнять упражнения в йоге для раскрытия мула чакры: позы воина, поза собаки мордой вниз; бег с упором на пятку; танцы с упором на пятку; побить подушку/грушу; прокричаться под громкую музыку - помыть посуду, убраться; поплакать; сдать кровь. МАРС МЕНТАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: написать письмо обидичку. В конце разорвать или сжечь; сходить к психологу/ астрологу или священнику (кому доверяете), чтобы выговориться и прожить эмоцию; убрать из дома сломанные: технику, колющие предметы, нерабочие, оголенные провода. МАРС ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по вторникам ом намо бхагавате нарасимхадэвайа (108 повторений с утра); пост по вторникам; участвовать в огненных подношениях богам; заниматься медитациями/ выполнять пранаяму; благотворительность (помогать бескорыстно представителям марса: строителям, дарить им инструменты, полицейским, пожарным). Марс Делать упайи по вторникам. Марс Улучшение: Ом намо бхагаватэ нарасимхадэвайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра, после омовения ; развивать в себе ахимсу (принцип ненасилия) ; пост по вторникам; бег или быстрая ходьба; если нужно проявить лидерские качества, или восстановить справедливость, то действовать нужно только в момент, когда внутри при этом нет агрессии; дарить мужчинам инструменты. Марс Усиление: сажать и ухаживать за лимоном, осиной (горькие вкус); носить медь ; носить камни коралл (красная яшма, корнелиан); носить цвета: красный; есть лимон и горькую еду.

# МЕРКУРИЙ МЕРКУРИЙ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: выполнять упражнения в йоге для раскрытия чакры вишуддхи: уштрасана, симхагарджанасана, кханадрасана; питаться продуктами меркурия: зеленые салаты; носить камни зеленого цвета: изумруд, агат, турмалин (только по рекомендации астролога); гулять в зеленом лесу, дома выращивать зелень без цветов, неплодоносящие деревья; заниматься медитациями на остановку ума; кормить кошек; уважение к студентам и обучающимся людям, общение с ними; заниматься игровым спортом на природе, например - теннисом; носить одежду зелёного цвета. МЕРКУРИЙ МЕНТАЛЬНЫЕ и СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: культивировать в себе качества правдивости, открытости; налаживать отношения с друзьями; изучать языки, психологию, астрологию. МЕРКУРИЙ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по средам, 108 повторений с утра ом намо бхагавате буддхадэвайя; пост по средам; ухаживать и делать пожертвования студентам для их обучения; Меркурий Делать упайи по средам. Меркурий Улучшение: ом намо бхагаватэ буддхадэвайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра; пост по средам; медитации, направленные на остановку ума; общение и помощь студентами; пожертвования студентам на обучение ; изучение всего нового, иностранных языков, астрологии; гулять в зеленом лесу; Меркурий Усиление: сажать и ухаживать за неплодоносящими деревьями, зелёными растениями; носить латунь; носить камни изумруд (турмалин, нефрит, зеленый циркон); носить цвета: зеленый; употреблять зелень, салаты.

# ЮПИТЕР ЮПИТЕР ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: выполнять упражнения в йоге для раскрытия чакры сахасрары:мурдхасана, наман пранамасана, сиршасана; питаться продуктами юпитера: миндалем, сладкой пищей, турецкий горошек, масло гхи и кунжутное масло; носить шафрановый, желтый, золотистые цвета; ношение жёлтого сапфира, а также топаза, цитрина, желтого жемчуга, желтого циркона, желтого турмалина; ЮПИТЕР МЕНТАЛЬНЫЕ и СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: культивировать в себе качества милосердия, доброту, смирение (это поможет осознать, что все сущее-благо). Оптимизм, честность, сострадание, правдивую речь, щедрость и благодарность; ухаживать за лошадью, кормить лебедей, голубей, рыб; ухаживать за плодовыми деревьями, и выращивать жёлтые цветы в любой день, кроме воскресенья. ЮПИТЕР ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по четвергам, 108 повторений с утра ом намо бхагавате ваманадэвайя; пост по четвергам; ухаживать и делать пожертвования детям; чтить, уважать и служить учителям, наставникам, старшим; общаться с духовными людьми, особенно с духовным учителем, изучение священных писаний; делать пожертвования в храмы, духовным людям, дарить духовные книги либо по юриспруденции или финансам; сделать алтарь в северо-восточной части дома. Юпитер делать упайи По четвергам. Юпитер Улучшение: ом намо бхагаватэ ваманадэвайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра пост по четвергам; делать пожертвования в храмы; общаться с духовными людьми, особенно с духовным учителем, и изучать священные писания ; пожертвования духовным организациям и людям; кормить лебедей, голубей, рыб; заниматься религиозной деятельностью. Юпитер Усиление: сажать и ухаживать за плодовыми деревьями с желтыми цветами (пальма, кедр, орех, облепиха); носить золото; носить камни жёлтый сапфир (желтый топаз, желтый циркон); носить цвета: желтый, коралловый, золотистый; есть сладкую еду.

# ВЕНЕРА ВЕНЕРА ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: выполнять упражнения в йоге для раскрытия свадхистаны: йога-мудра, шалабхасана, уштрасана, поза молнии; питаться продуктами венеры: бобы, соленый вкус, фрукты (ставить на стол); носить одежды серебристые, белые, светлые и всех цветов радуги, а также использовать эти цвета в интерьере; ношение бриллиантов, украшений, красивой одежды, использование макияжа и украшения себя; заботиться о партнере; ухаживать за попугаями, белой коровой; ухаживать за цветущими деревьями, и за белыми и сильно пахнущими цветами. ВЕНЕРА МЕНТАЛЬНЫЕ и СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: культивировать в себе творчество: рисовать, танцевать, петь; культивировать верность партнеру учиться трансформировать сексуальную энергию в творчество ; выстраивать отношения с партнером, говорить о чувствах, благодарить, создавать танец тел и душ; выполнять практики для прощения партнера. ВЕНЕРА ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по пятницам, 108 повторений с утра ом намо бхагаватэ парашурамайя; ухаживать и делать подарки партнеру, молодым девушкам, давать чаевые официантам; чтить, уважать и служить партнеру; приносить белые цветы женским божествам; жертвовать для театров, художников и других творческих людей. Венера делать упайи По пятницам. Венера Улучшение: пост по пятницам; супружеская верность; постигать истинную любовь (получать удовольствие отдавая); ом намо бхагаватэ парашурамайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра; ухаживать за коровой (желательной белой), и конечно же не есть ее ; развивать в себе изящество, чистоту, красоту, умение танцевать и другие творческие наклонности: фото, рисование, актерское мастерство; учиться трансформировать сексуальную энергию в творчество; творить добро и жертвовать для театров, художников и других творческих людей; дарить цветы, делать подарки или делать подарки молоденьким девушкам; Венера Усиление: сажать и ухаживать за цветущими деревьями, за белыми и сильно пахнущими цветами; носить серебро; носить камни бриллианты; носить цвета: ярко –белый, ярко розовый, ярко голубой; ухаживать за цветущими деревьями, за белыми и сильно пахнущими цветами; есть кисленькое.

# САТУРН По субботам и не только: САТУРН ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: выполнять упражнения в йоге для раскрытия аджна-чакры: симхагарджанасана, поза лука, гьянасана; долгая ходьба; чистка тела: бани; промасливание организма для сохранения жидкости (сатурн вата доша сушит тело); пить траву трифала для очищения организма; питаться влажной и теплой едой (исключать тяжелую, старую пищу); употреблять черные семена кунжута; выращивать фиалки. САТУРН МЕНТАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: прорабатывать внутренние страхи, практиковать жизнь в настоящем, а не прошлом; практиковать прощение себя и других; сходить к психологу; расчищать шкафы, завалы и мусор особенно в западной стороне квартиры по субботам. САТУРН ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по субботам ом намо бхагавате курмадэвайа 108 повторений с утра; пост по субботам; участвовать в кормлении и помощи бездомным, старым людям, в мероприятиях, направленных на очищение планеты; выполнять пранаяму и статические упражнения. Сатурн Делать упайи по субботам, Сатурн Улучшение: ом намо бхагаватэ курмадэвайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра; самодисциплина, режим дня, правильное питание; пост в субботу; пранаяма (дыхательные упражнения); статичные упражнения в йоге и цигун, долгая ходьба; ухаживать за старыми людьми; пожертвования на уход за старыми людьми или в дома престарелых; Сатурн Усиление: сажать и ухаживать за тернистыми деревьями, с колючками, фиалками фиолетового цвета; носить железо; носить камни синий сапфир (аметист, бирюза, синий циркон); носить фиолетовый и черный цвет.

# РАХУ РАХУ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: практиковать режим дня: спать с 22х до 2х ночи (в это время раху действует негативно на психику); не носить тёмные, кислотные, цвета, драную, синтетическую одежду. Одевать светлые тона. Одежда должна быть из натуральных материалов, чистая; меньше контактировать с инновационными технологиями, техникой, химией, под искусственным светом; больше проводить времени на природе, жить на нижних этажах; зерновые продукты есть в обед (не вечером); исключать употребление интоксикаций, старых продуктов, мяса, консервированной еды питаться натуральными продуктами; пить на ночь теплое молоко, употреблять масло гхи; отказ от интоксикаций и азартных игр ; поменьше быть при электрическом свете (лучше свечи) и исключить просмотр тв ; кормить собак, чаек, не убивать (по возможности) насекомых, а также ограждать насекомых от их естественных врагов (обустроить муравейник, например). РАХУ МЕНТАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: развивать оптимистичный настрой, жить с мантрой «я радуюсь»; жить в состоянии здесь и сейчас, а не в будущих планах или прошлом; избавляться от повышенных ожиданий, не очаровываться, а стремиться видеть реальность, практиковать осознанность; РАХУ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: читать мантру по субботам ом намо бхагаватэ варахадэвайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра; пост по субботам; кормить старых людей, а также чаек, собак. Не убивать насекомых;  постоянно включать слушать и петь мантры или любую духовную музыку; жечь благовония. По лекциям торсунова о.г.: чем раньше ложиться, тем меньше раху влияет (чем раньше встаёшь, тем раньше ложиться легче). Вовремя зерновые есть (с 11-14), если вечером, то негативно усиливается раху; периодически мыть всё водой, с разведённым в ней сухим коровьем навозом жечь благовония; духовная музыка постоянно на реверсе дома (ослабевает влияние всех сложных соседей и планет); не отвечать на критику (которая с целью навредить), смиренно соглашаться и не оправдываться; развивать оптимистичный настрой; жить в состоянии здесь и сейчас, а не в будущих планах или прошлом; не употреблять интоксикации; поменьше смотреть тв. Раху делать упайи По субботам. Раху Улучшение: пост по субботам; отказ от интоксикаций и азартных игр; носить одежду из натуральной ткани; поменьше быть при электрическом свете (лучше свечи) и исключить просмотр тв; кормить собак; питаться натуральными продуктами ; ом намо бхагаватэ варахадэвайя– читать мантру 108 раз, желательно с утра. Раху Усиление: носить камни гессонит; носить фиолетовый и черный цвет, яркие, кислотные цвета.

# КЕТУ КЕТУ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: кормить уличных собак в течение 47 дней; посещение диких, аскетичных мест; носить камень - кошачий глаз, или бирюзу (только есть астролог выделил эту необходимость); аромотерапия - ароматы шалфея, аира, мирта, можжевельника. При пораженном кету лучше использовать более мощные ароматы - камфора, кедр, мирра, ладан;  кормить сов; носить яркие цвета, не носить серый. КЕТУ МЕНТАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ: учиться не привязываться к материальным вещам и избавляться от страха смерти этих материй; учиться переживать потери стойко, опираясь на знания о тленности материального и вености духовного; развитие внутренней не привязанности к чему - либо; общаться со святыми, с отреченными и получать от них рекомендации; избавляться от страхов с помощью психотерапии. КУТУ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: поклонение ганеше с чтением мантры ом гам гана патайе намаха- 108 раз желательно с утра после душа; жертвовать теплые вещи в религиозную организацию; посещение монастырей и святых мест, паломничества; сделать что-то позитивное для бабушки по отцовской линии или дедушки по материнской; пост по вторникам; чтение 2 главы бхагават гиты о бессмертии души; медитировать с погружением в себя. По лекциям о.торсунова, меры по гармонизации кету: чтобы избавиться от сильного влияния  кету – надо носить яркие цвета. (если не хотите чрезмерного отречения, т.к. Блеклые цвета и серый – цвета кету, усиливающие отречение); общаясь со святыми надо это делать– уважительно и осторожно, иначе - можно получить проклятие или просто страдания (если святой им недоволен); человек должен понять что: существует закон справедливости а не подлости; знание сжигает оковы кармы! Надо встать на путь знания. Понять что такое время. Время -  энергия господа, божественная сила кету связано со временем. Надо узнать как сотрудничать со временем. А это - надо серьёзно относится к солнцу и начать соблюдать режим дня и питания! Надо начать изучать время. Смотреть, что все люди умирают…а значит – не тратить время зря, иметь цель – депрессия отпадает тогда, автоматически захочется рано вставать и т.д. Кету делать упайи По вторникам. Кету Улучшение: поклонение ганеше с чтением мантры ом гам ганапатайе намаха- читать мантру 108 раз, желательно с утра; кормить уличных собак в течение 47 дней; жертвовать теплые вещи в религиозную организацию; жить настоящим и не копаться в прошлом; посещение монастырей и святых мест, паломничества; развитие внутренней непривязанности к чему - либо; пост по вторникам. Кету Усиление: носить камни кошачий глаз; носить серый цвет.