



Йоги за Мир

---

# АХИМСА ВРАТА

---

Практика для умиротворения  
сердца и ума



# Принятие ОБЕТА НЕНАСИЛИЯ (АХИМСЫ)



Церемония принятия  
обета проходит **ОНЛАЙН**



Перед церемонией создается группа непосредственных участников, куда выкладывается ссылка на трансляцию.

Для всех желающих принять обет ахимсы (ненасилия) проводится онлайн ритуал, который ведут монахи.

Церемония  
включает в себя:

- ◆ подготовительную практику очищения ума и энергии;
- ◆ призывание благословляющих сил;
- ◆ принятие обета – выражение намерения идти путем ненасилия перед Богом, Высшими силами и людьми;
- ◆ медитацию Любви и Мира.

Подробнее о самом ритуале вам расскажут в личной переписке:

@elena\_redevskaya

# ОБЕТ НЕНАСИЛИЯ (ахимса-врата)

означает не причинять вреда никому из живых существ телом, речью или умом, т.е.:



## НА УРОВНЕ ТЕЛА:

- ◆ не совершать физического насилия лично;
- ◆ не побуждать физическими методами к совершению насилия;
- ◆ не одобрять физически совершение насилия другими.



## НА УРОВНЕ РЕЧИ:

- ◆ не совершать насилие речью лично;
- ◆ не побуждать речью к совершению насилия;
- ◆ не одобрять словесно совершение насилия другими.



## НА УРОВНЕ УМА:

- ◆ не совершать насилие в уме;
- ◆ не побуждать умом к совершению насилия;
- ◆ не одобрять совершающее насилие в уме.



Принимать обет ахимсы могут последователи любых религий, традиций, конфессий и школ, в том числе и атеисты, так как **принцип ненасилия – это универсальный, общечеловеческий принцип**.

После принятия обета те, кто его приняли, поддерживают свою внимательность и ответственность к обету, стараясь не нарушать его даже в мелочах, рассматривая соблюдение этого принципа как стратегию своей жизни...



*Если бы все люди начали соблюдать обет ненасилия, на Земле закончились бы наконец войны и воцарились мир, гармония и всеобщее счастье. Но начинаем мы, как всегда, с себя...*

# Какие бывают уровни принятия обета ахимсы?



## ◆ 1 ◆ УРОВЕНЬ

отказ от физического  
насилия в отношении  
людей.



## ◆ 2 ◆ УРОВЕНЬ

1 Уровень  
+  
отказ от причинения вреда  
животным  
(включая рыб и птиц).



## ◆ 3 ◆ УРОВЕНЬ

1+2 Уровень  
+  
отказ от причинения  
вреда насекомым  
каким-либо способом.



## ◆ 4 ◆ УРОВЕНЬ

**1+2+3 Уровня ахимса тела**  
+  
ахимса речи  
в 3-х аспектах  
(не совершать насилие  
речью лично, не побуждать  
речью к совершению  
насилия, не одобрять  
словесно совершение  
насилия другими).



## ◆ 5 ◆ УРОВЕНЬ

**Полная ахимса**  
**тела и речи**  
+  
ахимса ума (в мыслях)  
в 3-х аспектах  
(не совершать насилие в  
уме, не побуждать умом к  
совершению насилия, не  
одобрять совершающее  
насилие в уме).



## ◆ 6 ◆ УРОВЕНЬ

**Предыдущие 5 Уровней**  
+  
полное вегетарианство  
(пассивная) – без  
употребления мяса и  
рыбы.



## ◆ 7 ◆ УРОВЕНЬ

Предыдущие 6 Уровней +  
отказ от яиц, а также  
использования веществ,  
содержащих животные  
продукты, например: мази,  
витамины, бады, пищевые  
добавки, крема и т.д.



## ◆ 8 ◆ УРОВЕНЬ

Активная ахимса -  
регулярно практиковать  
медитацию 4-х  
бесконечных состояний  
Брахмы  
(Безусловной любви)  
как форму активной  
ахимсы.

В идеале каждый  
последующий уровень  
предполагает освоение  
предыдущего, но также  
возможно принимать  
следующий уровень –  
пропуская некоторые  
пункты «до», если на то  
есть серьёзные причины.



# НА КАКОЙ СРОК МОЖНО ПРИНИМАТЬ ОБЕТ АХИМСЫ?



- на 1 мес;
- на 3 мес;
- на 6 мес;
- на 1 год;
- на 3 года;
- на 12 лет;
- на 24 года;
- на 36 лет;
- на **всю жизнь.**

Обет ахимсы можно и очень благоприятно принимать на всю жизнь, но для начала мы рекомендуем брать более короткий срок. Это связано с тем, что когда срок большой – наш ум теряет концентрацию и само намерение может стать просто формальным. Однако обет ахимсы подразумевает настоящую духовную работу – позволяющую очистить наш ум.



## Что делать, если обет нарушен?

Если обет ахимсы нарушается в одном из этих аспектов, то, для того чтобы очистить ум и направить его по верному пути, благоприятно выполнить **признание, раскаяние и покаяние** (праясчитту).

## Какие существуют виды нарушений и как можно это «исправить»?

**МЕЛКИЕ**  
=  
признание

**СРЕДНИЕ**  
=  
признание,  
раскаяние

**ГРУБЫЕ**  
=  
признание,  
раскаяние,  
покаяние.

**САМОЕ ГРУБОЕ –**  
причинение  
физического вреда  
=  
серьезное очищение.

# Примеры

# Решение

<b>Легкое</b> (убить случайно мелкое насекомое)	Прочитать отрывок из священного текста, посвященного ахимсе, перед алтарем или изображением божества или святого.
<b>Среднее</b> (намеренно убить несколько мелких насекомых, или случайно пожелать другому зла в общении, оскорбить)	Выполнить от 7 до 108 поклонов или простираций (панчанга-пранам, саштанга-пранам), либо пост в течение половины дня или 1 дня.
<b>Грубое</b> (охотиться, убить животное или заниматься рыбной ловлей)	Совершается 5, 24, 36 добрых дел, выполняются специальные очистительные практики, совершается паломничество по святым местам не менее 3 дней в течении которого соблюдается молчание (мауна), пост, и проводится повторный приём обета Ахимсы.
<b>Очень грубое</b> (совершить или длительное время нарушать ахимсу)	Длительное время (от 1 года до 12 лет) выполняются очистительные практики покаяния, совершается большое подношение (строится Храм, подносится большая статуя в Храм, строится большое здание ашrama или ритритного центра, совершается длительное паломничество (парикрама) по святым местам с соблюдением мауны и постом), затем проводится повторное принятие обета ахимсы.



# Возможна ли мгновенная трансформация?

Принятие обета не означает мгновенную трансформацию нашего сознания – но это **1-й уверенный шаг** на пути осознанной и счастливой жизни.



Поле принятия обета нам предстоит глубинная работа по трансформации себя – увлекательное и воодушевляющее путешествие к Источнику...  
Вам откроется «новый сакральный мир», полный радости, сострадания и надежды...

---

Подробнее: [telegram: @elena\\_redevskaya](https://t.me/elena_redevskaya)