





Манаса вегам

Как проявляется?

- Желание освобождения
- Вера в плоды своего труда
- Вера в планы, основанные на материальных желаниях
- Желания выгоды, уважения и славы

Результат необузданности

- Скорбь
- Иллюзия
- Враждебность
- Беспокойство
- Оскорбления
- Лицемерие

Обуздание

Искусственный метод

- Попытка опустошить ум (раджа-йога, аштанга-йога)
- Пранаяма

Результат

- Хотя могут приходить хорошие результаты, человек не может закрепиться в этом состоянии
- Преданное служение выше, чем стремление к безмятежности

Естественный метод

- Желание и планы, связанные со служением Кришне
- Обуздание за счёт высшего вкуса
- Громкое повторение мантры

Результат

- Ум начинает постепенно подчиняться, успокаиваться
- Появляется способность медитировать

Кродха вегам

Как проявляется?

- Войны
- Ссоры
- Грубые слова, сознательное причинение боли словами
- Разочарование
- Скорбь
- Беспокойства

Результат необузданности

- Потеря вкуса и памяти
- Инфаркт, инсульт

Обуздание

Искусственный метод

- Терпеть в незнании
- Медитация на то, что в этом мире всё временно
- Пранаяма

Результат

- Накопление разрушительности гнева
- Временный результат

Естественный метод

- Обращать против тех, кто поносит Господа и Его преданных
- Устранение препятствий в преданном служении
- Предотвратить гнев легче, чем погасить

Результат

- Удовлетворение





