

🕯️ Наваратри 19 по 27 марта 2026



NAVARATRI

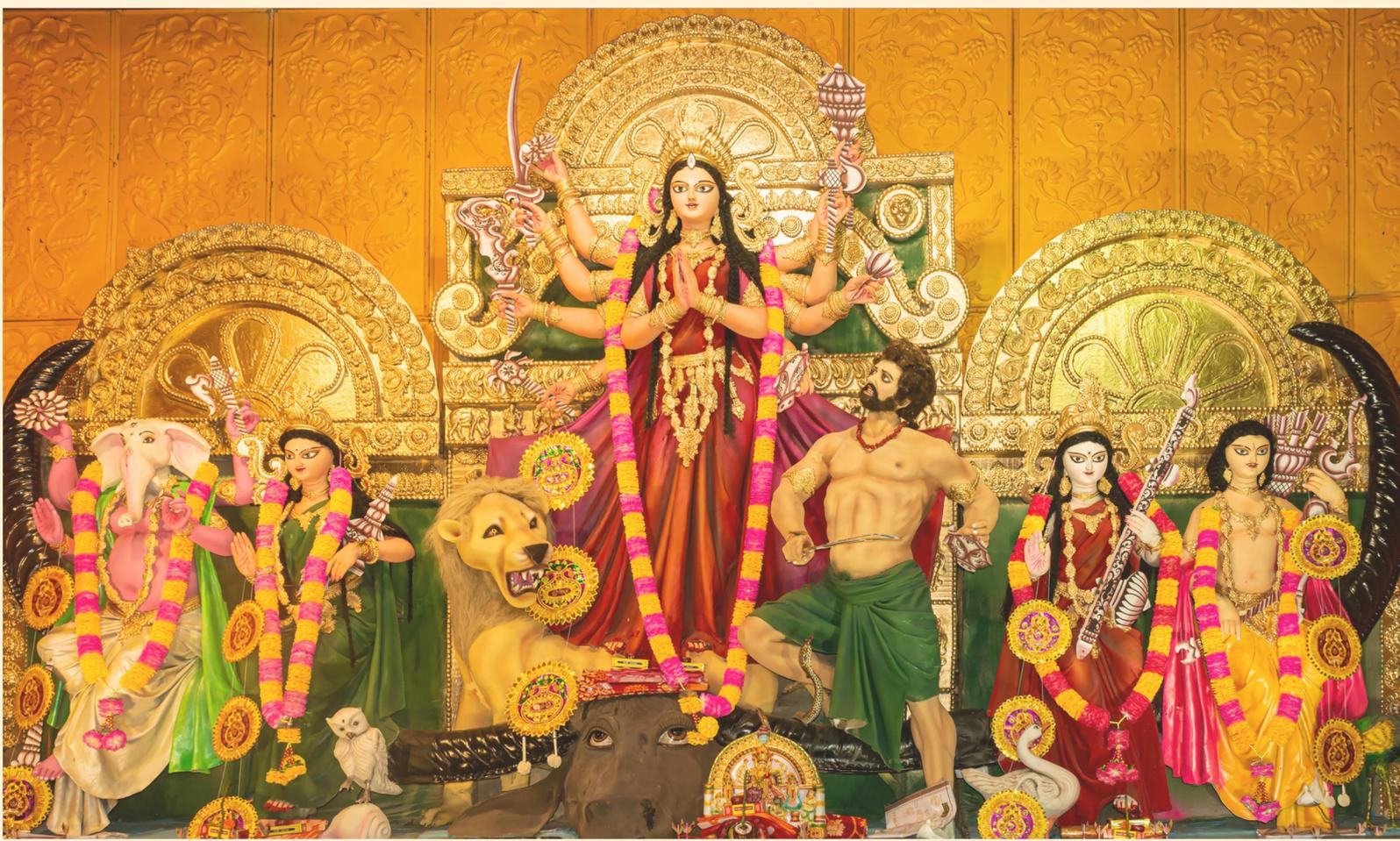
Этот гайд поможет вам с необходимой информацией для участия в фестивале

Благодарим вас за интерес к древней традиции Наваратри!

Гайд по Наваратри: Путеводитель к духовному очищению и внутреннему обновлению

Наваратри — это один из самых значимых и древних ведических праздников, который символизирует победу добра над злом, духовное очищение и внутреннее преобразование. Этот священный период длится девять дней и ночей, в течение которых мы сосредотачиваемся на избавлении от негативных привычек, прощении старых обид и укреплении связи с божественным. Фестиваль посвящён Великой Матери — одному из аспектов Верховного Божества в индуизме, и каждый из девяти дней Наваратри символизирует различные аспекты её силы и благословений.

Цель Наваратри — укрепление духа и очищение через осознанные практики, пост, медитации и ритуалы, помогающие на пути самосовершенствованию и внутреннему балансу. Фестиваль вдохновляет на внутреннюю трансформацию, позволяя каждому не только погрузиться в себя, но и найти гармонию с миром вокруг.





Наваратри отмечается в течение девяти дней и ночей, посвященных поклонению Великой Матери Дурге и ее девяти формам: Шайлпутри, Брахмачарини, Чандрагханта, Кушманда, Скандамата, Катьяяни, Кали, Махагаури, Сиддхидатри

Подготовка

Физическая подготовка

- Начните готовиться за две недели до начала фестиваля
- Старайтесь кушать легкую пищу: исключите мясо, бобы, чеснок и лук. Если тяжело отказаться от животного белка, можно употреблять рыбу, но чеснок и лук необходимо исключить

Психологическая подготовка

- Начните отказываться от негативного мышления и привычек
- Медитируйте и настраивайтесь на позитивное восприятие





ПОДГОТОВКА



Чистка пространства

- Перед началом праздника очистите пространство, где будут проходить ритуалы. Это можно сделать с помощью благовоний, свечей и мантр

Декор и символы

- Украсьте пространство цветами, лампами, фигурами божеств и другими атрибутами, символизирующими чистоту и духовность. Если у вас есть Мурти (фигурка Божества), украсьте пространство алтаря вокруг нее. Используйте подходящие цвета для каждого дня Наваратри



Пост и питание

Следуйте сатвической диете, включающей легкую и чистую пищу. Исключите мясо, бобы, чеснок, лук и алкоголь.

Идеальная диета для Наваратри:

- Фрукты и сухофрукты
- Мед
- Бездрожжевые лепешки
- Сырой миндаль (вымоченный и очищенный от шкурки)
- Чистая вода

Если идеальная диета тяжела:

Исключите мясо, бобы, чеснок и лук.

Постарайтесь ограничить себя в алкоголе.



Одежда/цвета

Во время Наваратри можно следовать традиции носить одежду определенных цветов каждый день фестиваля, так как считается, что это привлекает определенные энергии и благословения. Или покупать цветы соответствующего цвета. Вот рекомендации по цветам на каждый из девяти дней:



1. Первый день (Шайлпутри): Серебрянный, **Красный**
2. Второй день (Брахмачарини): **Оранжевый**, белый
3. Третий день (Чандрагханта): **Желтый**, **золотой**
4. Четвертый день (Кушманда): **Зеленый**, **розовый**, **золотой**
5. Пятый день (Скандамата): **Голубой**, белый, **золотой**
6. Шестой день (Катьяяни): **Синий**, **фиолетовый**, **лиловый**, сиреневый
7. Седьмой день (Кали): Белый, **радужный** (любые цвета), **золотой**
8. Восьмой день (Махагаури): Ослепительно белый
9. Девятый день (Сиддхидатри): Белый, **малиновый**, **золотой**

Организационные моменты

Пуджа

- Список предметов для пуджи включает свечи, благовония, цветы, фрукты, статуэтки божеств и другие священные атрибуты
- После практик подношение (фрукты, цветы) необходимо вынести/выбросить на землю

Подключение к практикам:

Важно! Всегда при подключении важно проверить:

- У вас выключена камера
- У вас выключен микрофон

Все должно быть выключено для исключения лишних звуков и отвлечений в момент мероприятия



Организационные моменты

1. Трансляция

Способ подключения:

- Установите приложение [Zoom](#) на ваше устройство
- Перейдите по ссылке из чата



2. Доступ к материалам

- После завершения практики аудио- и видеозаписи будут загружены в хранилище
- Ссылка на хранилище доступна в  закреплённом сообщении Telegram-чата

3. Презентация



- Для каждого занятия подготовлена новая презентация в двух форматах pptx и pdf
- Скачивайте файлы **ежедневно** по ссылке из закреплённого сообщения

Вы сможете одновременно слушать трансляцию и использовать презентацию. Для воспроизведения презентации в pptx вам необходимо будет установить себе на устройство программу "Microsoft PowerPoint". В презентацию формата pptx музыка уже изначально вшита. При выборе pdf вы не сможете одновременно использовать музыкальное сопровождение из презентации.

Организационные моменты

Пожалуйста просим ВСЕХ участников прислать фото-селфи (состояние сейчас, селфи) по середину груди Карине в Телеграмм: @krurara

Данные фото пойдут на создание общего слайда группы для настройки Учителя на группу во время практик.

Особенно это важно для тех, кто будет отсутствовать на встречах - с фото вас получится ощущать лучше

Срок: **18 марта 23:00**



Проведение практик

Даты фестиваля: 19 по 27 марта 2026
Длительность каждой практики: 2 часа.

Точное время практик
мы опубликуем
в ближайшее время.

*Но все они будут
начинаться
не ранее
19:30 по мск.*



Записи будут, но использовать их целесообразно в соответствующую ночь, до рассвета или (как максимум) до следующего полудня - дальше поток меняется

Участие платное: от 500 руб за практику, до сколько захотите



