

Как принять заочный Символ Веры Прибежища

1. [Создать домашний алтарь](#) по стандарту Всемирной Общины Санатана Дхармы (минимум с основными божествами, парампарой) или распечатать. По деталям создания алтаря можно уточнить у координатора.
2. Распечатать текст «[Панча шраддха](#)» и [Символ Веры](#)
3. Подготовить алтарь: установить и зажечь свечи, благовония, чашу с чистой водой, поднос с фруктами, лепестки и цветы.
4. Одеть белую одежду (благоприятно иметь белое пенджаби) и сесть у алтаря.
5. Сложив руки в намасте, пропеть 3 раза мантру «ОМ».
6. Выполнить простирание (поклон) сидя.
7. Прочесть текст «Панча шраддха» и Символ Веры.
8. Прочитать мантры 5 Прибежищ («Панча-ратна-шаранагати-пранама»).

ОМ ШИВАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ

(ладони сложены в намаскар над сахасрарой)
Ом прибегаю к Шиве (Всевышнему Богу) за защитой!

ОМ ДХАРМАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ

(ладони перед аджной)
Ом прибегаю к Дхарме (истинному учению) за защитой!

ОМ САНГХАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ

(ладони на уровне анахаты)
Ом прибегаю к Сангхе (общине преданных) за защитой!

ОМ ШАКТИМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ

(ладони напротив муладхары, пальцами вниз)
Ом прибегаю к Шакти за защитой!

ОМ САДГУРУМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ

(медитация на Шиву или своего Гуру)

Ом прибегаю к вечному (истинному) Учителю за защитой!

Совершить намаскар (поклон) в сторону алтаря

9. Пропеть мантру Прибежища 3 раза:

Намо Гуру Дева

Намо Сатья Дхарма

Намо Арья Сангха

(Я принимаю прибежище в Трех драгоценностях: Гуру, Дхарме и Сангхе)

10. Выполнить простирание (поклон) сидя

11. Сложив руки в намасте, пропеть 3 раза мантру «ОМ»

12. Выполнить простирание (поклон) сидя