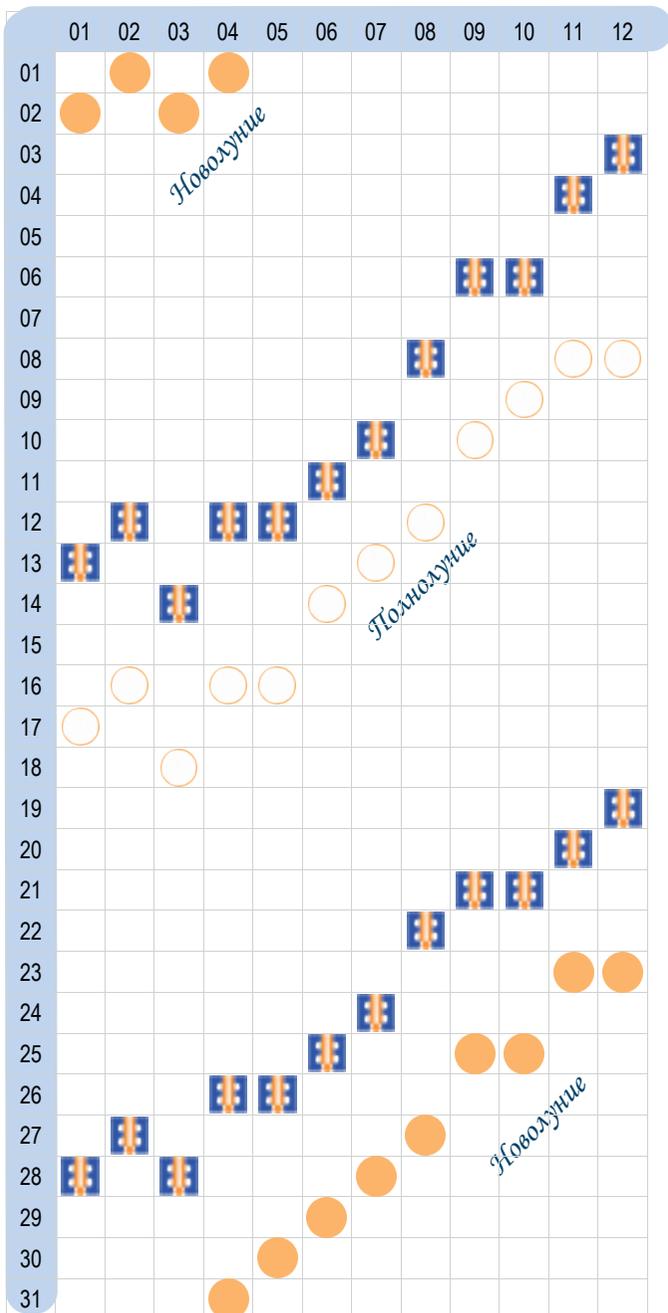




## Дни постов Экадаши на 2022 год и фазы Луны:



<http://vedaem.com.ua/>



## Дни постов Экадаши на 2022 год и время выхода из них:

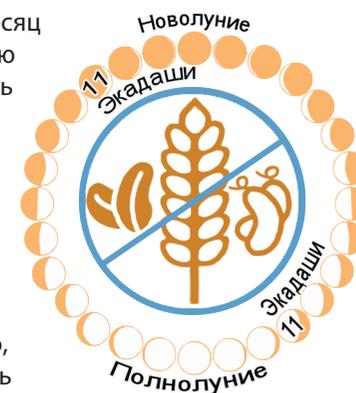
№ Э	день	Название Экадаши	день и время выхода из поста			
			Украина	запад	центр	восток
04	13.01.	ПУТРАДА	14.01.	з до 08.11 11.00	07.53 10.43	07.29 10.19
05	28.01.	ШАТ-ТИЛА	29.01.	з до 07.55 10.57	07.37 10.40	07.29 10.19
06	12.02.	БХАИМИ	13.02.	з до 07.31 10.50	07.13 10.33	06.50 10.10
07	27.02.	ВИДЖАЙ	28.02.	з до 06.01 10.39	06.44 10.22	06.21 09.59
08	14.03.	АМАЛАКИ	15.03.	з до 06.29 09.44	06.12 09.44	05.49 09.44
09	28.03.	ПАПАМОЧАМИ	29.03.	з до 06.58 11.13	06.41 10.56	06.19 10.33
10	12.04.	КАМАДА	13.04.	з до 08.31 10.59	08.31 10.42	08.31 10.20
11	26.04.	ВАРУТХИНИ	27.04.	з до 05.51 10.48	05.41 10.31	05.19 10.09
12	12.05.	МОХИНИ	13.05.	з до 05.30 10.38	05.14 10.21	04.53 09.59
13	26.05.	АПАРА	27.05.	з до 05.12 09.20	04.56 09.20	04.36 09.20
14	11.06.	НИРДЖАЛА	12.06.	з до 05.02 10.11	04.46 10.14	04.26 09.52
15	25.06.	ЙОГИНИ	26.06.	з до 05.04 10.33	04.48 10.16	04.28 09.55
16	10.07.	ШАЙАНА	11.07.	з до 05.15 08.46	04.59 08.46	04.39 08.46
17	24.07.	КАМИКА	25.07.	з до 05.32 10.45	05.16 10.28	04.55 10.06
18	08.08.	ПАВИТРОПАНИ	09.08.	з до 05.54 10.51	05.37 10.34	05.16 10.12
19	22.08. 23.08.	АННАДА	23.08. 24.08.	з до 10.15 10.56	06.00 06.03	05.38 06.03
20	06.09.	ПАРШВА	07.09.	з до 06.38 11.01	06.21 10.44	05.59 10.22
21	21.09.	ИНДИРА	22.09.	з до 07.01 11.05	06.44 10.48	06.21 10.25
22	06.10.	ПАПАНКУША	07.10.	з до 07.24 11.10	07.07 10.53	06.44 10.30
23	21.10.	РАМА	22.10.	з до 07.49 11.16	07.32 10.59	07.08 10.36
24	04.11.	УТТХАНА	05.11.	з до 07.13 10.53	06.55 10.06	06.31 09.43
01	20.11.	УТПАННА	21.11.	з до 07.39 10.33	07.22 10.16	06.57 09.53
02	03.12.	МОКШАДА	04.12.	з до 08.12 10.43	08.12 10.25	08.12 10.02
03	19.12.	САПХАЛА	20.12.	з до 08.13 10.53	07.55 10.35	07.30 10.12

<http://vedaem.com.ua/>



*соблюдение постов в лунные дни Экадаши  
для выхода из различных сложных жизненных  
ситуаций, как материальных, ментальных,  
так и духовных, и освобождения  
от страданий материального мира*

Всего лишь **два дня** в месяц  
по лунному календарю  
на одиннадцатый день  
после полнолуния и  
новолуния людям  
необходимо  
**воздержаться**  
от употребления  
в пищу зерновых и  
бобовых культур,  
исключая также мясо,  
рыбу, яйца и алкоголь



**Соблюдать пост необходимо для:**

- удовлетворения Бога
- оказание помощи нуждающимся

**Благословения постов Экадаши передаются по милости Господа благодаря священникам, монахам и другим участникам, которые постились в этот день**

<http://vedaem.com.ua/>

## Обязательные составляющие\* получения благословений Экадаши:

- вера во всемогущество Бога
- вера в пост в день Экадаши
- желание помочь нуждающимся (по списку)
- выбрать вариант поста
- определиться с вариантом духовной терапии
- сделать пожертвование\*\* в этот день
- соблюдать правила на следующий день, выйти из поста, прочитав молитву и передав результаты поста в необходимое время

\* все составляющие являются обязательными и от них зависит результат;

\*\* если вы не успели вовремя осуществить пожертвование, то это можно сделать позже, потому что только тогда этот пост считается завершенным (результат зависит от постоянства, непрерывности, энтузиазма и бесполезности)

### В день поста Экадаши допускаются:



### Необходимо исключить:

зерно-бобовые продукты и напитки из них, а также специи, в которые могут входить добавки из муки

**Бобовые:**  
фасоль, горох, бобы, нут, тофу, какао, чечевица

**Зерно:**  
ячка, пшено, рис, овес, пшеница, манка, мука, кукуруза, макароны

**Продукты:**  
алкоголь, пиво, черный чай, кофе, шоколад, лук, чеснок, грибы, мясо, рыба, яйца, фенугрек

## 4. Выберите один или несколько вариантов поста:

1  без продуктов, которые необходимо исключить	2  на фруктах и соках	3  на овощах и соках
4  на молочных продуктах	5  на воде	6  без воды и пищи

## 5. Выберите один или несколько вариантов духовной терапии:

1  посещение храмов	2  воспевание вместе Святых Имен Бога	3  чтение молитв
4  совершение покаяний и подношений Богу	5  пожертвование священникам и монахам, которые постились в этот день с вами	6  чтение духовной литературы

## 6. Выберите один или несколько способов благотворительных взносов и пожертвований

1  сделать пожертвование священнослужителям/монахам, которые постились и молились за вас в этот день	2  накормить человека освященной пищей
3  сделать пожертвование на храм	4  передать в дар что-нибудь (одежду, пищу, лекарства) нуждающемуся человеку

## 7. Правила соблюдения постов Экадаши:

в день перед постом (дашами):

1  поужинать перед заходом Солнца, не употребляя бобовых	2  почистить зубы
--	-------------------

в день поста (экадаши):

1  принять душ	2  приготовить пищу для Бога без запрещенных в этот день продуктов
3  сделать пожертвование священнослужителям/монахам, которые постились и молились в этот день за вас	4  контролировать свои чувства, избегать секса, игр, занятий спортом и спать днем

на следующий день после поста (двадаши):

1  Утром перед употреблением освященной зерно-бобовой пищи нужно прочитав следующую молитву: "О Господь, теперь я буду кушать, пожалуйста, защити меня и, если Твоя Воля, дай Свои благословения и пролей милость через священнослужителей и монахов, которые постились в этот день Экадаши вместе со мной. Передай результаты моего поста всем участникам и нуждающимся согласно моего списка и помоги сбыться их хорошим желаниям и избавь их от проблем и болезней"
2  избегать спать днем

---

---

---

---

---

---

---

---