

**Календарь Экадаши на 2013 год.
Время Омское (GTM +7).**

<p align="center">САПХАЛА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [18:31] - Понедельник 07.01.13 Конец - [15:51] - Вторник 08.01.13</p> <p><u>Начало Поста: 8.01.13</u> Выход (прерывание поста): 09.01.13 с 10:28 до 12:51</p>	<p><i>Такой пост - особенно если бодрствовать всю ночь - даст искреннему преданному тот же результат, что и аскетическая практика на протяжении пяти тысяч лет.</i></p>
<p align="center">ПУТРАДА ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало - [00:53] - Вторник 22.01.13 Конец - [03:38] - Среда 23.01.13</p> <p><u>Начало Поста: 22.01.13</u> Выход (прерывание поста): 23.01.13 с 10:19 до 12:56</p>	<p><i>Путрада - "дарующий сына". Устраняет грехи и делает человека прославленным и ученым.</i></p>
<p align="center">САТ-ТИЛА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [03:42] - Среда 06.02.13 Конец - [01:06] - Четверг 07.02.13</p> <p><u>Начало Поста: 06.02.13</u> Выход (прерывание поста): 07.02.13 с 09:46 до 12:49</p>	<p><i>Того, кто с великой верой правильно соблюдает чудесный Сат-тила Экадаши, не затронет никакая бедность - духовная, ментальная, физическая, социальная или интеллектуальная, - так же, как и все виды болезней и несчастий.</i></p>
<p align="center">БХАИМИ ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало [22:05] - Среда 20.02.13 Конец - [00:15] - Пятница 22.02.13</p> <p><u>Начало Поста: 21.02.13</u> Выход (прерывание поста): 22.02.13 с 09:13 до 12:38</p>	<p><i>Великие души, соблюдающие этот пост с полной верой и преданностью, обретают результат раздачи всех видов пожертвований, совершения всех жертвоприношений и омовения во всех местах паломничества. Постящийся в Джая (Бхаими) Экадаши получает возможность достичь Вайкунтхи и миллиарды лет наслаждаться бесконечным счастьем.</i></p>
<p align="center">ВИДЖАЯ ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало [11:37] - Четверг 07.03.13 Конец - [09:28] - Пятница 08.03.13</p> <p><u>Начало Поста: 08.03.13</u> Выход (прерывание поста): 09.03.13 с 08:37 до 12:24</p>	<p><i>Каждый, кто соблюдает Виджая Экадаши всегда будет победителем в этом бренном мире; после жизни в этом мире он вечно будет жить в царстве Бога.</i></p>
<p align="center">АМАЛАКИ ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало - [17:41] - Пятница 22.03.13 Конец - [18:45] - Суббота 23.03.13</p> <p><u>Начало Поста: 23.03.13</u> Выход (прерывание поста): 24.03.13 с 07:59 до 12:08</p>	<p><i>Соблюдающий с верой пост в этот Экадаши получит неограниченное богатство, свободу от влияния всех грехов и достигает освобождения.</i></p>
<p align="center">ПАПАМОЧАНИ ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [19:11] - Пятница 05.04.13 Конец - [17:52] - Суббота 06.04.13</p> <p><u>Начало Поста: 06.04.13</u> Выход (прерывание поста): 07.04.13 с 08:23 до 12:54</p>	<p><i>Препятствует влиянию на преданного, исполненного веры, духов и демонов, также дарует восемь совершенств жизни, исполняет все желания, очищает жизнь человека от последствий всех грехов и утверждает его в добродетели.</i></p>
<p align="center">КАМАДА ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало [10:23] - Воскресенье 21.04.13 Конец - [10:13] - Понедельник 22.04.13</p> <p><u>Начало Поста: 22.04.13</u> Выход (прерывание поста): 23.04.13 с 07:45 до 10:21</p>	<p><i>Он поглощает все грехи так же, как лесной пожар поглощает все деревья. Он очень очищающ и дарует высшее благо тому, кто искренне соблюдает его. Желания каждого, постящегося в этот день, выполняются. Нет лучшего Экадаши, чем Камада Экадаши. Он может устранить даже грех убийства брахмана, а также уничтожает демонические проклятия и очищает сознание. Во всех трех мирах среди подвижных и неподвижных живых существ нет лучшего дня.</i></p>

<p align="center">ВАРУТХИНИ ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день Начало [03:34] - Воскресенье 05.05.13 Конец - [03:22] - Понедельник 06.05.13</p> <p>Начало Поста: 06.05.13 (Выпадает на Махадвадаши) Выход (прерывание поста): 07.05.13 с 07:14 до 12:27</p>	<p><i>Самый благоприятный и щедрый. Делает даже неудачливую женщину удачливой. Этот Экадаши дарует материальное наслаждение в этой жизни и освобождение после смерти. Он устраняет грехи и спасает человека от страдания нового рождения. Все блага соблюдения аскез и покаяний в течение тысячи лет достигаются тем, кто соблюдает Варутхини Экадаши.</i></p>
<p align="center">МОХИНИ ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день Начало - [23:49] - Понедельник 20.05.13 Конец - [22:32] - Вторник 21.05.13</p> <p>Начало Поста: 21.05.13 Выход (прерывание поста): 22.05.13 с 06:48 до 12:18</p>	<p><i>Мохини рассеивает тьму иллюзорной привязанности к материальному существованию. Поэтому, нет лучшего дня во всех трех мирах.</i></p>
<p align="center">АПАРА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день Начало [13:47] - Понедельник 03.06.13 Конец - [14:48] - Вторник 04.06.13</p> <p>Начало Поста: 04.06.13 Выход (прерывание поста): 05.06.13 с 06:32 до 12:14</p>	<p><i>Того, кто постится в этот святой день, будут прославлять по всей вселенной. Даже такие грехи, как убийство брахмана, коровы, нерожденного ребенка; богохульство и прелюбодеяние с чужой женой полностью устраняются соблюдением Апара Экадаши. Тот, кто пренебрегает своей дхармой и бежит с поля боя, попадает в ад. Но, даже такой падший кшатрий освобождается от этого великого греха и попадает на небеса, если он соблюдает пост.</i></p>
<p align="center">НИРДЖАЛА ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день Начало [10:15] - Среда 19.06.13 Конец - [08:06] - Четверг 20.06.13</p> <p>Начало Поста: 20.06.13 Выход (прерывание поста): 21.07.13 с 06:27 до 12:14</p>	<p><i>Если строго провести этот пост, то легко можно достичь успехов в соблюдении всех двадцати четырех Экадаши целого года. Тот, кто соблюдает этот Экадаши, тем самым получает воздаяние всех Экадаши года.</i></p>
<p align="center">ЙОГИНИ ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день Начало [02:26] - Среда 03.07.13 Конец - [04:27] - Четверг 04.07.13</p> <p>Начало Поста: 04.07.13 (Махадвадаши) Выход (прерывание поста): 05.07.13 с 06:35 до 07:50</p>	<p><i>Пост в Йогини Экадаши очень могущественен и благоприятен. Благо, обретаемое накормившим восемьдесят восемь тысяч благочестивых брахманов, достигается простым соблюдением полного поста.</i></p>
<p align="center">ПАДМА ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день Начало - [18:13] Четверг 18.07.13 Конец - [15:30] Пятница 19.07.13</p> <p>Начало Поста: 19.07.13 Выход (прерывание поста): 20.07.13 с 06:55 до 12:26</p>	<p><i>Этот Экадаши разрушает все грехи и исполняет все желания. Чтобы доставить удовольствие Хришикеше, владыке чувств, надо поститься в этот день.</i></p>
<p align="center">КАМИКА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день Начало - [17:33] Четверг 01.08.13 Конец - [20:02] Пятница 02.08.13</p> <p>Начало Поста: 02.08.13 Выход (прерывание поста): 03.08.13 с 07:19 до 12:34</p>	<p><i>Тот, кто полностью запутан в греховной материальной жизни, должен для своего блага соблюдать этот лучший из Экадаши согласно своим возможностям, и этим достичь освобождения. Этот Экадаши чистейший из всех дней и наиболее могущественен в уничтожении грехов. Постящийся получает намного большее благо, чем изучающий духовную литературу.</i></p>
<p align="center">ПУТРАДА ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день Начало - [00:33] - Суббота 17.08.13 Конец - [21:38] - Суббота 17.08.13</p> <p>Начало Поста: 17.08.13 Выход (прерывание поста): 18.08.13 с 07:46 до 12:42</p>	<p><i>Кто бы ни слушал прославление Путрада Экадаши, полностью очистится от всех грехов, получит в награду сына и после смерти достигнет небес.</i></p>

<p align="center">АДЖА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [10:35] - Суббота 31.08.13 Конец - [12:56] - Воскресенье 01.09.13</p> <p>Начало Поста: 01.09.13</p> <p>Выход (прерывание поста): 02.09.13 с 08:14 до 12:48</p>	<p><i>Во всех земных и небесных мирах нет дня, лучше этого.</i></p>
<p align="center">ВАМАНА ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало - [06:17] - Воскресенье 15.09.13 Конец - [03:39] - Понедельник 16.09.13</p> <p>Начало Поста: 16.09.13</p> <p>Выход (прерывание поста): 17.09.13 с 08:42 до 12:54</p>	<p><i>Просто слушая о его славе, человек освобождается от всех своих прошлых злодеяний. Этот пост так благоприятен, что соблюдение его дарует то же благо, что и жертвоприношение коня. Нет лучше этого Экадаши, т.к. он столь легко дарует освобождение.</i></p>
<p align="center">ИНДИРА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [04:44] - Понедельник 30.09.13 Конец - [06:25] - Вторник 01.10.13</p> <p>Начало Поста: 30.09.13</p> <p>Выход (прерывание поста): 01.10.13 с 09:09 до 13:00</p>	<p><i>Если человек постится в этот день, все его грехи уничтожаются, а его предки, которые упали в ад, получают освобождение.</i></p>
<p align="center">ПАПАНКУША ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало - [12:47] Понедельник 14.10.13 Конец - [10:54] Вторник 15.10.13</p> <p>Начало Поста: 15.10.13</p> <p>Выход (прерывание поста): 16.10.13 с 09:38 до 10:19</p>	<p><i>Нет во всех трех мирах благ, которых нельзя было бы достичь, соблюдая пост в Экадаши. Каждый, с верой соблюдающий его, никогда не увидит олицетворенную смерть, Господа Ямараджу. Желающий освобождения, рая, хорошего здоровья, красивой женщины, богатства и изобилия зерна, должен просто поститься в этот Экадаши.</i></p>
<p align="center">РАМА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [23:07] Вторник 29.10.13 Конец - [23:48] Среда 30.10.13</p> <p>Начало Поста: 30.10.13</p> <p>Выход (прерывание поста): 31.10.13 с 09:08 до 12:16</p>	<p><i>Он наиболее благоприятен, так как мгновенно уничтожает величайшие грехи и позволяет войти в духовную обитель. Не надо делать различия между Экадашами светлой и темной части месяца. Как мы видели, оба они могут даровать наслаждения в этом мире и освободить даже наиболее греховные и падшие души. Так же, как и черные и белые коровы дают равное количество молока, так темные и светлые Экадаши даруют одинаковое благо и, в конце концов, освобождают от цикла рождений и смертей.</i></p>
<p align="center">ХАриБОДХИНИ ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало - [21:24] Вторник 12.11.13 Конец - [20:41] Среда 13.11.13</p> <p>Начало Поста: 13.11.13</p> <p>Выход (прерывание поста): 14.11.13 с 09:36 до 12:26</p>	<p><i>Этот священный Экадаши более могущественен в уничтожении грехов, чем тысяча жертвоприношений Ашвамедха и сотня жертвоприношений Раджасуйя. Если человек ест один раз в полдень Экадаши, то грехи предыдущего рождения уничтожаются, если он только ужинает, то уходят грехи, приобретенные в двух предыдущих рождениях, а если он ничего не ест, то уходят грехи, накопленные за семь предыдущих рождений. Тот, чьи грехи сравнимы с горой Сумеру, увидит, что они исчезли, если будет просто соблюдать пост в Папахарини Экадаши (другое название Харибодхини Экадаши). Грехи, накопленные человеком за тысячи предыдущих рождений, сгорят дотла, если он не только постится, но и бодрствует ночью в Экадаши, так сгорает гора хлопка, если поднести к ней маленький огонек.</i></p>
<p align="center">УТПАННА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [16:43] Четверг 28.11.13 Конец - [16:14] Пятница 29.11.13</p> <p>Начало Поста: 29.11.13</p> <p>Выход (прерывание поста): 30.11.13 с 10:06 до 12:38</p>	<p><i>Новичку следует начинать практику соблюдения поста в Экадаши с приходом зимы в темную половину месяца мригаширша (ноябрь-декабрь)</i></p>

<p align="center">МОКШАДА ЭКАДАШИ</p> <p>11 - Лунный день</p> <p>Начало - [09:13] Четверг 12.12.13 Конец - [09:51] Пятница 13.12.13</p> <p>Начало Поста: 13.11.13 Выход (прерывание поста): 14.11.13 с 10:24 до 11:00</p>	<p><i>Это освободит предков, матерей, сыновей и других родственников, попавших в ад, и даст им возможность войти в рай. Это кристально-чистый и безгрешный день. Искренне соблюдающий этот пост в Экадаши, который подобен Чинтамани (драгоценному камню, исполняющему все желания), получит особое, трудно оцененное благо. Этот день может поднять на небесные планеты и дальше к совершенному освобождению.</i></p>
<p align="center">САПХАЛА ЭКАДАШИ</p> <p>26 - Лунный день</p> <p>Начало - [08:25] Суббота 28.12.13 Конец - [06:49] Воскресенье 29.12.13</p> <p>Начало Поста: 29.12.13 Выход (прерывание поста): 30.12.13 с 10:32 до 12:57</p>	<p><i>Такой пост - особенно если бодрствовать всю ночь - даст искреннему преданному тот же результат, что и аскетическая практика на протяжении пяти тысяч лет.</i></p>



Лунные сутки 11-е и 26-е называются Экадаши, это дни поста или ограничений в еде и др. регулирующих принципов.

Экадаши Врата – или начало соблюдения полного поста рассчитываются, согласно Солнечным суткам (от рассвета одного дня, до рассвета другого дня), т.е. определяются движением Солнца или расчетом мухурт до Восхода Солнца.

Если лунные (титхи) не начинаются за две мухурты до Восхода Солнца, значит Экадаши Врата переносится на следующий день, и начинается с рассвета (следующего дня) за 1,5 часа до Восхода Солнца и заканчивается на следующий день в первой трети дневных (светлых) часов следующего дня за Экадаши.

В эти дни благоприятно:

- *снизить нагрузку на организм, не употреблять в пищу зернобобовые и др. тяжелую пищу (пищу животного происхождения).*
- *идеально провести сухой пост - полное воздержание от воды и еды .*
- *во время голодания старайтесь избегать ненужной компании.*
- *используйте это время для самосовершенствования, созерцания.*
- *но избегайте чрезмерного поста, вызывающего слабость.*
- *если вы не можете голодать 24 часа подряд, попробуйте не есть ничего до обеда , а затем съешьте какую-нибудь легкую пищу (фрукты, овощи).*
- *при выходе из поста на следующий день, не ешьте много, и не ешьте тяжелой пищи.*
- *выход д.б. легкий и начать можно с воды, а затем только принимать твердую пищу.*
- *пост не должен прерываться до рассвета. (В таблице рассчитано время начала Экадаши Врата и выхода)*
- *умеренность в еде, означает принятие пищи и воды для поддержания тела в хорошем рабочем состоянии.*
- *вы почувствуете легкость в голове и в теле.*
- *пост дисциплинирует чувства, очищает ум, сердце и язык.*
- *совершенствует системы дыхания, кровообращения, пищеварения, и выделения.*
- *способствует более скорому удалению токсинов и нечистот из организма.*
- *Пост делает человека сильным, и физически, и духовно, и умственно.*

Пословица мудрых людей: «Есть - чтобы жить, а не жить - чтобы есть»

- *Если Экадаши случайно не был соблюден, можно провести его на следующий день.*
- *Согласно Ведическим писаниям, каждый, кому больше пяти лет, должен соблюдать пост в Экадаши.*
- *Также он может просто слушать или читать о значении каждого дня Экадаши. Эта практика рекомендуется как один из методов достижения полного результата поста.*
- *Блага, получаемые от поста в дни Экадаши. Говорится, что «дающий милостыню в первый день при полной луне, получает награду в 100 000 раз больше, чем от обычного пожертвования, а тот, кто даёт милостыню в день Санкранти (равноденствия) получает благо в 400 000 раз больше обычного результата. Однако же, просто соблюдая пост в Экадаши, человек достигает всех этих благих результатов».*

Примечание:

Мухурта – благоприятное время

Титхи – лунные сутки

Экадаши – (Эка – один, даши – десять, санскр.), что означает одиннадцатый лунный день восходящей Луны, и 11-ый л.д. убывающей Луны.