

# **Быстрый старт**

## **Курс для новых людей**

**Краткое ознакомление с традицией и практикой**

**Пуджяпад Бхактиведанта Неми Махарадж**



## **Вступление**

Харе Кришна. Вы заинтересовались сознанием Кришны, *бхакти-йогой*, и вы хотели бы узнать больше и с нетерпением ждете, чтобы начать? Это прекрасно.

Я часть команды, которая так же с нетерпением ждет, чтобы помочь вам. До некоторой степени мы знаем, каким является сознание Кришны (*бхакти-йога*). И мы также хотим, чтобы вы были счастливо заняты в нем. И даже больше.

Наши духовные учителя, которые действительно знают, насколько прекрасно сознание Кришны, возложили на нас ответственность помогать вам в вашем начинании. Поэтому давайте начнем.

## **Омовение**

Мы стоим на берегу Ганги в Индийском городе Харидвар, где скоро будем принимать омовение. Чтобы сделать это, я надеваю гамчу (кусок ткани), которая обвязывается вокруг талии. Это тонкая ткань наподобие полотенца. Я обвязываю ее вокруг талии, заправляю и теперь могу принимать омовение. Также у меня есть еще одна, которую я использую для вытирания.

Даже если я принимаю омовение дома, то я все равно надеваю гамчу. Нам не нравится быть голыми, даже если рядом никого нет. В любом случае полубоги могут увидеть нас.

Гамчу необходимо надевать, когда мы принимаем омовение и когда посещаем туалет.

Когда следует принимать омовение? Обычно мы принимаем омовение утром, когда просыпаемся.

Чистота – это шаг на пути к благочестию. В стремлении к чистоте наш ум успокаивается, и мы можем заниматься духовной практикой рано утром в новом, чистом, свежем настроении.

Если мы совершили что-то грязное или побывали в грязном месте, необходимо принять омовение. Также мы должны принимать омовение после опорожнения.

Таким образом мы стремимся сохранить чистоту, насколько это возможно.

## **Общение с преданными**

Что самое важное в преданном служении? Слушание? Воспевание? Посещение святых мест? Чтение? Предложение пищи? Что является самым важным?

Главная практика – это повторение “Харе Кришна”, воспевание святого имени Кришны. Это практика нашего времени. Но чтобы повторять “Харе Кришна”, чтобы осознать саму необходимость воспевания, нам нужно слушать.

Говорится: «*Шрванам, киртанам, вишну-смаранам*». Сначала слушаем и только затем повторяем. Ведь мы не можем прославлять Кришну, пока не услышали о Нем. Затем мы начинаем помнить Кришну. Но есть и другой момент – кого мы слушаем?

Итак, важнейший первоначальный, основной принцип преданного служения – это общение с практикующими преданными. В особенности с очень возвышенными практикующими преданными.

Говорится, что Господь Шри Чайтанья Махапрабху объяснял, что это начало всего.

*садху-санга, садху-санга-сарва-шастра-кайа*

*лава-матра садху-санге сарва-сиддхи хайа*

(Шри Чайтанья-чаритамрита, Мадхья-лила, 22.54)

Даже мгновение общения с чистым преданным позволяет достичь полного духовного совершенства. Каким образом? Встречи, общение с преданными, служение преданным, слушание преданных – это очень действенные способы, которые помогают нам твердо следовать духовной практике.

Мы можем решить, что это как запустить ракету в воздух: сделав это однажды, не придется делать это снова, – но это не так. Даже в духовном мире общение с более близкими преданными Кришны все еще продолжается.

Поэтому с самого начала очень важно общение с продвинутыми преданными Кришны. Это очень мощный и важный фактор. Почему? Потому что практикующие преданные, в особенности чистые преданные, – необычные люди. Они находятся в постоянном служении Кришне. Они служат Кришне в своем сердце. Кришна всегда с ними. Кришна следует их желаниям. Они могут дать *бхакти*.

*Бхакти* независимо. Оно может следовать куда угодно. Но как нам получить *бхакти*? Когда мы встречаем практикующего

преданного, который желает лишь одного – чтобы этот человек стал более продвинутым в преданном служении, – то *бхакти* из его сердца переходит в наше сердце.

Когда они говорят, то говорят сердцем. Это не то же самое, что материальный мир. Когда мы действуем, живем, говорим, наше сознание сосредоточено на материальном мире и лишь совсем немного – на сознании Кришны. Возвышенные преданные на протяжении всей жизни связаны с Кришной. Они постоянно служат Кришне в своем сердце, но в то же время общаются с нами.

Откуда исходит звуковая вибрация, когда они говорят? Она исходит не из материального мира. Когда говорят материалисты, от них исходит чистая материальная звуковая вибрация. Она идет не от духовной жизни сердца и души. Но когда говорят чистые преданные, они говорят из места служения. Они говорят из духовного мира, и, как следствие, их вибрация очень мощная. Она проникает в сердце и заполняет его. Мой Гуру Махарадж говорил, что они могут вселять любовное служение в сердца слушающих. Очень важно как можно больше общаться с возвышенными преданными.

Мне очень повезло. По милости Кришны я получил возможность пообщаться с моим Гуру Махараджем Шрилой Бхактиведантой Свами Махараджем, нашим Шрилой Прабхупадой. После этого в течение 20 лет я пытался это преодолеть. Я не общался ни с одним из продвинутых преданных. Но затем совершенно неожиданно для меня на Запад приехал наш Гурudev Шрила Бхактиведанта Нараяна Госвами Махарадж, и мы начали общаться с ним. С самого начала он говорил: «Нужно общаться с очень продвинутыми преданными». Однажды я спросил у него: «Кто считается очень возвышенным преданным?» Он ответил: «Ты встречался со своим Гуру Махараджем?» Я сказал: «Да». Он спросил: «Был какой-то эффект?» Я сказал: «Да. Был очень большой эффект, когда мы виделись со Шрилой Прабхупадой». Тогда он сказал: «Есть ли кто-то сейчас, кто оказывает на тебя такое же воздействие, как Шрила Прабхупада?» Я ответил: «Нет. Только вы». Тогда я осознал, почему так важно общаться с очень возвышенными преданными. Я был с ним около 15 лет, и все то время, что мы с ним общались, он очень подчеркивал это. И когда он, к сожалению, покинул этот мир, я подумал: «Мне нужно найти кого-то еще, с кем

я мог бы общаться». Пока я искал, вспомнил, что наш Гурудев рекомендовал слушать Шрилу Бхакти Вигьяну Бхарати Госвами Махараджа. Я отправился в путешествие, чтобы встретиться со Шрилой Бхарати Махараджем. Я общался с ним так часто, как мог.

Вокруг очень много возвышенных преданных. Это мой выбор. Возвышенных преданных действительно очень много. И это совершенно индивидуально – выбирать, с кем общаться, кого слушать, кого принимать в качестве своего авторитета, своего вдохновителя и духовного героя.

### Одежда

Почему я ношу такую одежду? Во-первых, одежда является некоторым внешним проявлением, а наша практика направлена вовнутрь, поэтому вовсе необязательно носить определенный вид одежды. Во-вторых, есть несколько причин того, почему я ношу эту одежду.

Первая причина – это униформа. Я принял *саннясу* (обет отречения). Это своеобразная униформа. Вторая причина – это удобно. Я стираю свою одежду каждый день. Это означает, что я ношу одежду чистой. Если вы носите джинсы, костюм или платья, то их очень не просто содержать в чистоте. Третья причина – эта одежда очень скромная. Любая одежда должна быть чистая и скромная. Западная одежда вроде узких брюк и джинсов, особенно на девушках, демонстрирует сексуально привлекательные части тела. А это мужское дхоти прекрасно скрывает все тело. Такие же варианты есть и для девушек. С одной стороны, это красиво и придает ощущение достоинства. С другой стороны, это вызывает разногласия.

Бхакти-йога, или сознание Кришны – это не индийская религия. Это также видно по моей одежде. Одежда тесно связана с модой. Если посмотреть на изображения одежды, которую носили 100-200 лет назад, то она будет совершенно отличаться от той, которую мы носим сейчас.

Вы можете носить джинсы или костюм, однако, рано или поздно они выйдут из моды. Но моя одежда не устареет никогда. Если взглянуть на то, что носили мои учителя 100 лет назад, то мы увидим точно такую же одежду. Какую бы одежду вы не носили, речь в данном случае идет о том, чьи взгляды мы разделяем.

Я следую тем людям, которыми восхищаюсь и которым поклоняюсь. Можно сказать, что это один из способов подражать им. Важно понять, что сознание Кришны и бхакти-йога не зависят от одежды – они зависят от того, что происходит у нас в сердце.

### Экадаши

*Экадаши* – это очень благоприятный день для *бхакти*. Крайне важно понимать значение *экадаши* и соблюдать каждый *экадаши* со всей полнотой и преданностью, на которую мы способны. В *экадаши* Кришна становится очень близок к Своим преданным. Говорится, что Он отдыхает с преданными. Наш Гурудев говорил, что *экадаши* – это не просто день, а Сам Кришна.

Экадаши наступает на 11 лунные сутки – на 11 день растущей луны и на 11 день убывающей луны. Существует четкая система вычисления, поэтому нам следует обращаться к вайшнавскому календарю, чтобы знать, какой день особенный и когда нужно соблюдать *экадаши*.

В этот день мы должны проводить как можно больше времени слушая, воспевая, памятуя о Кришне, совершая служение и погружаясь в *бхакти*. С другой стороны, мы должны избегать в этот день какой бы то ни было мирской деятельности, насколько это возможно.

Говорится, что в *экадаши* следует поститься. Настоящий пост предполагает приближение к Кришне и отказ от мирских дел, а не только от пищи.

Приближаться к Кришне можно путем полного погружения в *бхакти* – слушая, воспевая святыя имена, памятуя о нем и так далее. С одной стороны, дается позитивное указание погружения в *бхакти*. С другой стороны, существуют определенные ограничения, касательно пищи.

Говорится, что мы должны держать пост в *экадаши*. Прежде всего, в *экадаши* мы должны поститься на зернобобовые, потому что в этот день в них особым образом проникают греховные реакции. Поэтому в *экадаши* мы должны полностью избегать употребления зернобобовых.

Есть и другие предписания. В *экадаши* наиболее безопасными продуктами является картофель, молочные продукты, орехи, арахис, огурцы и фрукты. В любом случае, главное – воздерживаться от

зернобобовых. Многие преданные так же избегают употребления овощей.

Можно держать пост только на зернобобовые. Некоторые могут сокращать количество приемов пищи до одного раза. Другие и вовсе могут отказаться от еды и пить только воду. Некоторые могут отказаться и от воды и держать сухой пост.

С одной стороны, голодание очень благоприятно. Но если заставлять себя поститься, то мы очень быстро ослабеем и не сможем посвящать себя никакому служению. Тогда пост не принесет никакой пользы. Лучше всего воспользоваться тем, что нам необходимо, и сохранить энергию для активного служения.

Соблюдение *экадаши* – это очень благоприятный процесс. Шрила Бхактивинода Тхакур говорил: «Все особые дни, включая *экадаши*, – это мать *бхакти*».

### Святое имя

Начинающим практиковать сознание Кришны (*бхакти-йогу*) мы рекомендуем повторять святые имена, Харе Кришна *маха-мантру*.

Зачем повторять святые имена? Повторение святого имени – это рекомендуемый процесс духовного совершенствования в наше время. Кришна очень добр. Он дает специальные приемы для разных людей, живущих в разное время, согласно их квалификации.

В настоящее время мы живем в железном веке, который называется Кали-юга. Это век раздоров и лицемерия, и в этот век мы мало квалифицированы духовно. Что мы можем делать в таком случае?

Мы не можем погружаться в долгую медитацию, потому что наш ум слишком обеспокоен. Мы не можем совершать правильные жертвоприношения, потому что не имеем достаточных навыков и квалификации для того, чтобы правильно повторять *мантры*. Мы не способны на возвышенное поклонение в храме, потому что это требует огромного количества денег и высокой квалификации для повторения *мантр*, а также это требует большой чистоты.

Что же нам делать? Мы можем повторять святое имя. Это не требует дополнительных приспособлений, денежных средств или очень возвышенной квалификации. Секрет святого имени в том, что святое имя Кришны, так же как и Его милость, неотлично от Самого

Кришны. Когда мы повторяем имя Кришны, мы общаемся с Самим Кришной.

Повторение святого имени Кришны духовно очищает и возвращает нас к духовности. Именно поэтому мы рекомендуем повторять святое имя. Это не ритуал, который вы совершаете. Начиная повторять святое имя, мы мгновенно ощущаем определенный результат. Почему? Потому что мы чувствуем духовную силу святого имени.

Повторение святого имени приводит к разным результатам. Мы можем расслабиться, освободиться от напряжения, избавиться от стресса. Мы очищаемся от греховных реакций и можем даже получить освобождение, повторяя святое имя.

Все это побочные эффекты, а не главные плоды повторения святого имени. Главный результат повторения святого имени – это развитие чистой любви к Кришне, любви к Верховному Господу. Это главный результат и истинная цель жизни. Любовь к Господу и желание удовлетворить Его – это истинная природа души.

Повторение святого имени, исходящего из духовного мира, дарует нам силу стать поистине свободными от наших материальных оков и начать проявлять истинную природу нашей души.

### **Домашний алтарь**

Тапан Мишра живет со своей женой Вишакхой и семьей в Каменке, в Центральной Украине. По профессии он строитель. Он сам построил свой дом, в котором теперь живет со своей семьей. Иногда в его дом приходит огромное число преданных.

Тапан Мишра выделил отдельную комнату в своем доме как алтарную. Вы можете посмотреть на нее. Сейчас я расскажу о некоторых ее особенностях.

Слева здесь находится *вьясасана* – это сидение для духовного учителя. Также здесь есть фотографии некоторых духовных учителей: моего иницилирующего гуру, Его божественной милости А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады, моего *санньяса-гуру* и наставляющего гуру, Его божественной милости Шри Шримад Бхактиведанты Нараяны Госвами Махараджа, и Шрилы Бхакти Вигьяны Бхарати Госвами Махараджа - это еще один возвышенный и старший *вайшнав*.

Дальше, за *вьясасаной*, в углу, мы видим алтарь. В центре алтаря находится основное изображение. Здесь есть Шри Шри Гауранга, Шримати Радхика и Шри Кришна. Затем – *панча-таттва* – Господь Шри Чайтанья Махапрабху, Господь Нитьянанда, Шри Адвайта Ачарья, Гададхара Пандит и Шривас Тхакур, – и все их спутники. Дальше следуют наши духовные учителя, начиная с Шести Госвами. На алтаре также есть Божества Гаура-Нитая. Семья поклоняется Гауранге, Радхе и Кришне, а затем предлагает их прасад Гаура-Нитая. Гаура-Нитай здесь в настроении преданных. Также на алтаре есть Гопал. Дханья, дочь Тапана Мишры, поклоняется Гопалу.

Это столик с параферналиями для поклонения и с изображением Радхи и Кришны. Параферналии уже готовы для проведения *арати* Радхе и Кришне. На полу есть подстилка, для того чтобы стоять на ней. Дальше за алтарем стоит Туласи (священное растение). Она очень дорога Радхе и Кришне и очень важная для поклонения. Утром мы обходим Туласи по кругу и поем для нее.

Также здесь есть простой держатель для благовоний – кусок дерева с отверстием, сухие листочки Туласи для подношения, колокольчик, музыкальные инструменты для игры на них во время *киртана* (воспевания святого имени вместе) – *карталы*, – а также песенники на русском и английском языках, которые написали наши учителя.

В углу - хризантемы. Так что всегда есть цветы для поклонения Радхе и Кришне. Также здесь есть другие музыкальные инструменты, такие как фисгармония, карталы, гонг и мриданга, которые мы используем для воспевания святого имени в *киртане*.

Это алтарная комната Тапана Мишры. Конечно, мы не всегда можем иметь отдельную комнату для поклонения Кришне. Иногда мы можем лишь выделить маленькое место в углу для алтарика. Или иногда нам приходится держать алтарик под кроватью или за шкафом, если родственники не очень благосклонны к этому. В любом случае хорошо знать, что это возможно. Харе Кришна.

### **Чистота**

Чистота – это шаг на пути к благочестию. Мы стараемся держать в чистоте наше окружение, нашу одежду, наше тело и наш ум, поскольку все это является частью среды, окружающей нашу душу, а нам хотелось бы иметь чистую и опрятную обстановку. Мы

стараясь избегать различных нечистот, особенно телесных выделений. Если мы прикасаемся к ним, то сразу моем руки.

Что такое нечистоты? Во-первых, все, что находится внутри нашего тела, является грязным, поскольку все телесные выделения, за исключением слез, являются нечистыми. То же самое касается и нашего рта. Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то рядом плюется? Поэтому, если мы прикасаемся к нашему рту, то моем руки. Если мы едим, то также моем руки, моем за собой посуду, а также очищаем место, где принимали пищу.

Также мы моем руки, когда посещаем туалет. Правую руку мы используем для чистых дел и священных действий. Поэтому когда мы предлагаем что-то, то используем правую руку для подношения. И также, когда мы почитаем прасад, то делаем это правой рукой, а не левой. Левую руку мы используем для нечистых действий: уборки, очищения тела и так далее.

Небольшой совет по поводу чистоплотности. Я всегда ношу с собой бутылочку воды. На самом деле это аптечный флакон, и я в любой момент могу помыть руки. Например, перед воспеванием на четках я всегда мою руки.

Ума диди говорит, что четки, словно Божества. А перед поклонением Божеству, мы должны быть абсолютно чистыми. Поэтому когда мы молимся на четках, то хотим, чтобы наши руки были чистыми. И для этого нужна бутылочка с водой.

### **Ачаман**

Сейчас я вам покажу очень простой и эффективный способ духовного очищения. Прежде чем предлагать что-либо очень благоприятно повторять *мантры*. Прямо сейчас в реальной жизненной ситуации, для того чтобы снять это видео, мы отправились в заброшенный ботанический сад в Чандигаре.

Мы собираемся совершить подношение. И вот как мы будем это делать. Мы используем воду.

Это особая чашка для *ачамана*, которую я купил в Индии, а это специальная ложечка. Вам не обязательно использовать специальную чашку и ложечку. Лучше всего использовать чашку и ложечку, которыми вы не пользовались ранее, так как они чисты, и вы используете их только для этих целей. Они не обязательно должны быть металлическими или медными — они могут быть

любыми. Мы наливаем воду, и сейчас я призову священные реки. Это не обязательно, вы можете совершать *ачаман* и без этого. Хотя это во многом помогает – приглашать священные реки с помощью *мантр*:

*ганге ча йамуне чаива гадавари сарасвати  
нармаде синдху кавери джалеле смин саннидхин куру*

«О, священные реки, Ганга, Ямуна, Гадавари, Сарасвати, Нармада, Синдху, Кавери, пожалуйста, проявитесь здесь».

Если вдруг *мантры* вас пугают, не стоит переживать об этом. Сейчас я покажу, как совершать *ачаман*. Для начала очищаем руки: правую и левую. Теперь я беру ложечку в левую руку, сбрызгиваю водой правую и повторяю имена Господа. Я очищаю руку и стряхиваю воду. Теперь я произношу: *ом кешавая намаха*. Выпиваю воду. Опять очищаю руку и стряхиваю воду. Далее: *ом нараянайа намаха*. Еще раз: *ом мадхавайа намаха*. Снова очищаю руку и в этот раз сбрызгиваю вокруг себя, повторяя: Шри Вишну, Шри Вишну, Шри Вишну.

Кешава, Нараяна и Мадхава – это три важных имени Кришны. Шри Вишну означает вечное могущество Кришны. Я еще раз покажу, как бы я это делал, если бы делал для себя, а не напоказ.

### **Сознание Кришны – это вера?**

Является ли сознание Кришны (*бхакти-йога*) верой? В религиозном понятии вера означает верить во что-то или в кого-то. Это некоторая вера в учение или, например, в Иисуса Христа.

«Я верю в Иисуса Христа – я не верю в Иисуса Христа; Я верю в Мохана д. – я не верю в Мохана д.; Я верю в Бога – Я не верю в Бога». Такой тип веры – «Я верю во что-то».

Конечно, нам нужна вера, чтобы практиковать. Но это разные виды веры. Мы верим, потому что получили опыт, что Бог Кришна очень добрый. Мы верим, что Он хочет, чтобы мы все больше и больше приближались к Нему и в конце жили вместе с Ним и любили Его вечно. Мы верим в то, что Он дает нам процесс, который работает и помогает нам освободиться от нашего материального положения и развить божественную любовь к Нему. Мы верим, что Он посылает божественных учителей, которые помогут нам сделать это.

Эти учителя в каком-то смысле спасители. Они спасают нас от материальных условностей. Но это не означает, что мы просто верим, а все остальное делается само и нам не надо на себя брать личной ответственности. Они спасители, потому что дают нам божественную трансцендентную информацию о том, что такое душа, что такое материя, кто такой Бог, что такое любовь и какой нужен процесс, чтобы любить Его.

Они дают нам этот систематический процесс. Они тренируют нас шаг за шагом, так же как и родители учат своих детей тому, как нужно сидеть, стоять, говорить, ходить и думать. Также они дают нам божественную любовь и благословение, чтобы мы могли твердо и устойчиво прогрессировать на этом пути. И это является сутью.

Да, нам нужна вера. Но это не просто вера во что-то. Это вера в то, что Кришна добр и дает нам этот чудесный процесс. Вера, что наши учителя помогают нам. И когда мы следуем процессу под их руководством, все это становится реальностью.

Это не просто абстрактная вера – это становится реализацией.

### **Сознание Кришны – это религия?**

Что такое сознание Кришны, *бхакти-йога*? Это религия? Прежде всего, сознание Кришны (*бхакти-йога*) нисходит с духовного мира. Это не что-то, с чем мы встречались до сих пор, – это находится в своей собственной категории.

Когда мы говорим о религии, то в основном подразумеваем веру в особого спасителя, особую личность, особый способ поклонения Богу, особый свод ритуалов, особый свод практик и верований. И когда мы принадлежим к правильной группе, делаем правильные вещи, Бог доволен нами. И тогда Он даст нам то, чего мы хотим. Мы будем спасены, искуплены и отправимся в рай. Мы будем освобождены. В основном религия выглядит именно так.

Часто можно видеть, что одна религия говорит про другую, что она неправильная. Христиане могут думать, что мусульмане ошибаются. Мусульмане могут думать, что христиане неправильные. Протестанты могут думать, что католики неправильные. А сунниты могут думать, что шииты неправильные.

Но сознание Кришны находится в своей собственной категории. Это не подразумевает принадлежность к особенной группе, к практике специальных ритуалов или веру в особого спасителя. Это

универсальный процесс. Это универсальное Божественное настроение и универсальный процесс для развития этого настроения.

Например, *бхакти-йога* включает в себя слушание про верховную божественную личность (слушание про Кришну), прославление Его, повторение Его святого имени, памятования о Нем, служение и поклонение Ему в храме, служение Его миссии и так далее. Это универсальный процесс.

Бог мусульман, бог иудеев, бог христиан – это тот же самый бог. И в основе своей мы все практикуем тот же самый процесс. Если мы посмотрим на суть иудаизма, суть христианства, суть ислама и суть сознания Кришны (*бхакти-йоги*), то увидим, что все это одно и то же – это практика того же универсального процесса, чтобы развить любовное настроение к верховной божественной личности, которую мы называем Кришной. Но вы не обязаны.

### Джапа-1

Первый этап воспевания Харе Кришна *маха-мантры*. Слово «мантра» состоит из двух слов: «ман» и «тра». «Ман» означает «ум», а «тра» означает «сохранение», «спасение». *Мантра* – это духовная звуковая вибрация, которая освобождает ум от материальной идентификации.

Как мы можем делать это более эффективно? Это помогает, если мы садимся, вместо того, чтобы стоять или ходить. Мы можем воспевать в любом положении: стоя, во время ходьбы или сидя, – но когда мы садимся в тихом, спокойном месте (храме, святом месте), то это больше помогает фокусировать наш ум на духовном. Наша цель – концентрировать ум на воспевании Харе Кришна *маха-мантры*, чтобы духовно погружаться, в надежде помнить Кришну, его спутников, его игры и постепенно развить идею о том, что я действительно слуга Кришны.

Когда мы воспеваем святое имя, можно сказать что есть три важных шага. Первый – выговаривать святое имя. Некоторые люди, когда воспевают, проглатывают звуки. Тогда *мантра* не будет очень эффективна. Мы должны повторять четко:

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

Это помогает, если мы повторяем от солнечного сплетения. Так мы можем не только слышать святое имя, но и чувствовать вибрации. Это помогает нам больше погрузиться.

Второй шаг – слушание. Мы слушаем, фокусируем ум на звуковых вибрациях и забываем что-либо еще. Мы стараемся услышать так много, как только можем.

Третий шаг – открыть сердце духовному присутствию. Когда мы повторяем Харе Кришна *маха-мантру*, то находимся с Кришной. Мой Гуру Махарадж сказал, что воспевать Харе Кришна означает действовать на духовной платформе. Мы еще не привыкли к этому чувству на данный момент. Но если мы позволим нашему сердцу открыться, то постепенно привыкнем к этому духовному настроению и сразу увидим эффект. Мы будем чувствовать себя более расслабленно, более умиротворенно, более одухотворенно и счастливо.

Повторение Харе Кришна освобождает ум от материального отождествления. Обычно мы думаем: «Я это тело. Я член моей семьи. Я член моей нации, особенной религии». Это все материальное отождествление. Когда мы повторяем Харе Кришна и погружаемся в трансцендентные звуковые вибрации, эти материальные отождествления постепенно уменьшаются. Когда мы воспеваем под руководством чистого преданного, постепенно приходит настроение, что я слуга Кришны и я буду счастлив, когда буду действовать так, чтобы удовлетворить Кришну.

Это первый этап воспевания Харе Кришна *маха-мантры*.

## Джапа-2

Второй этап воспевания Харе Кришна *маха-мантры*. Воспевание на четках.

Мы не обязаны воспевать на четках, но это помогает. Все наши учителя еще со времен Господа Чайтаньи и раньше воспевали на четках.

Когда мы принимаем инициацию, то даем обет (обещание): «Мы будем повторять минимальное количество кругов на четках». Вначале это не так существенно, не нужно волноваться об этом. Но повторять на четках – это важный аспект воспевания Харе Кришна *маха-мантры*. Я покажу вам некоторые моменты.

Это мои четки. Как вы можете видеть, это бусина больше этой бусины. Традиционно четки сделаны в форме коровьего хвоста – толще вверху и тоньше внизу. Мы начинаем повторение на большой бусине.

Это главная бусина – это Радха и Кришна. У нас есть 108 бусин. 108 – это чудесное число. Это единица в первой степени, умноженная на двойку во второй степени и умноженная на тройку в третьей степени. Существует 108 главных Упанишад, 108 бусин в четках, а также 108 главных *гопи*.

Эти четки представляют Радху и Кришну, а также 108 основных *гопи*. Дальше вы можете увидеть ленточку, которая отделяет 8 главных *гопи*.

Как мы молимся на четках? Мы используем большой и средний пальцы. Для каждой бусины одна *мантра*.

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

Передвигаем бусину.

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

Так мы доходим до конца круга.

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

Это называется один круг. Мы не переходим через главную бусину (Радху и Кришну) – мы разворачиваем четки и идем в другом направлении.

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

Эти четки сделаны из Туласи. Туласи – это священное растение, которое в особенности растет в Индии, но также и во многих других местах. Туласи очень дорога Радхе и Кришне. Они любят Туласи.

На самом деле есть особенная личность, очень близкая подруга Радхи и Кришны во Вриндаване. Ее зовут Вринда. «Вриндаван» означает «лес Вринды». Вринда появляется в этом мире как Туласи. Поэтому это очень помогает – молиться на четках из Туласи. Когда мы принимаем инициацию, то молимся на четках из Туласи.

В этом есть свои «за» и «против». Потому что когда мы повторяем на четках из Туласи невнимательно или с другими желаниями, эти впечатления остаются на них. Поэтому, когда мы

только пробуем воспевать, лучше это делать на четках из дерева Ним. Мы очень часто повторяем из Нима до того, как начинаем повторять серьезно.

Вы можете подумать, что постоянно носить четки с собой не очень удобно. Решение для этого – мешочек для четок. Наши четки мы отправляем в этот мешочек. Большое отверстие – для руки, а маленькое – для указательного пальца. Почему мы так делаем? Потому что этот палец для проклятий, гневных замечаний, и мы держим его отдельно от четок. Такова вайшнавская традиция.

Мы повторяем так же, как я объяснял раньше, только внутри мешочка.

У вас может возникнуть вопрос: «Когда я воспеваю, как узнать, сколько кругов я уже повторил?» Для этого у нас есть эффективная технология – бусины счетчика. Мы повторяем и каждый раз, когда проходим один круг, перетягиваем бусину. Еще один круг – следующая бусина. Традиционно у нас 16 бусин. Почему? Потому что 16 – это еще одно магическое число. В некоторых организациях это личный минимум – воспевать 16 кругов в день. Но не надо волноваться по данному поводу на этот момент. Я просто объясняю, почему у нас 16 бусин на счетчике.

У нас есть еще 4 с другой стороны. Для чего они нужны? Это для тех, кто уже прочитал 16 кругов и хочет идти дальше. Тогда он перетягивает одну бусину и начинает снова. Один-два-три-четыре. И таким образом, когда мы становимся более зрелыми в нашей практике, мы можем повторять 16, 32, 48 и 64 круга. Это желательное количество кругов для очень серьезно практикующих *бхакти-йогу*. Не надо волноваться об этом в данный момент.

Давайте начнем сначала. Как мы будем воспевать? Какой будет наш дневной минимум? Лучше всего иметь дневной минимум. Например, вы можете сказать: «Я буду точно повторять один круг. Я, возможно, буду повторять и больше, но точно не меньше». Потом, когда чувствуете, что справляетесь с этим, начинайте повторять по два, по три, по четыре круга и больше.

Иногда в начале, когда мы начинаем повторять, наш язык устает, пальцы начинают болеть, ум блуждает и думает: «Что я делаю? Зачем я это делаю?» Постепенно все же мы успокаиваемся, и становится комфортно.

Если вы хотите серьезно повторять, определите для себя дневной минимум: один, два, четыре, восемь кругов – любой, удобный и комфортный для вас. Придерживайтесь его, не опускайтесь ниже. Когда будете чувствовать себя комфортно с ним, можете увеличить. Например, если было 4, увеличьте до 5 или 6 кругов. Продолжайте дальше. Если опять чувствуете, что вам комфортно, можете снова увеличить.

### **Принадлежность к группе**

Иногда люди спрашивают: «Как мне стать членом этой религии?» Конечно, мы можем стать членами той или иной группы преданных, которые практикуют *бхакти-йогу*, или сознание Кришны. Но по своей сути сознание Кришны – это не религия, где, принимая определенный набор ритуалов или убеждений, вы становитесь ее членом или, напротив, не принимая те или иные ритуалы и убеждения, вы не можете стать ее членом.

Сознание Кришны – это систематическая практика по пробуждению любви к Кришне. Это не значит, что вы становитесь членом определенной группы. Господь Шри Чайтанья Махапрабху не был членом чего-либо.

Разумеется, существует огромное число преданных. Некоторые из них только начинают, понемногу повторяют *джану* – может быть, каждый день, а, может, и нет. Некоторые повторяют более серьезно и находятся на более серьезном уровне. А некоторые приняли посвящение и поклоняются Кришне с помощью ведических вайшнавских *мантр*, и они находятся на другом уровне. И так далее. Все это различные уровни преданных, но все они являются преданными.

Небольшие группы преданных, которые практикуют *бхакти-йогу*, или сознание Кришны, восходят к линии Господа Шри Чайтанья Махапрабху. Далее – через Шрилу Бхактивиноду Тхакура, который проповедовал сотню лет назад.

Шрила Бхактисиддхант Сарасвати Тхакур был очень сильным проповедником. Он собрал вокруг себя очень квалифицированных, продвинутых и грамотных преданных. Некоторые из них стали очень известны на Западе.

Один из них – мой дорогой Гуру Махарадж, Шрила Бхактиведанта Свами Махарадж, мой Шрила Прабхупада. Он

отправился на Запад в 1965 году. А через 12 лет он основал мощное мировое движение сознания Кришны.

Другой ученик Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура Прабхупады – Шрила Бхакти Прагьяна Кешава Госвами Махарадж. Это *санньяса-гуру* моего Гуру Махараджа. После ухода Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура Прабхупады Шрила Бхактипрагьяна Кешава Госвами Махарадж дал *санньясу* моему Гуру Махараджу. После этого мой Гуру Махарадж отправился на Запад.

Шрила Бхактипрагьяна Кешава Госвами Махарадж не ездил на Запад. Однако его непосредственный ученик Шрила Бхактиведанта Нараяна Госвами Махарадж, мой дорогой Гурудев, был на Западе. Он очень много путешествовал и проповедовал по всему миру, начиная с 1996 года и до своего ухода в 2010 году. Его ученики продолжают вести проповедь по всему миру.

Еще один ученик Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура Прабхупады – Шрила Вайбхава Пури Махарадж. Он сам был на Западе, и его последователи все еще проповедуют.

Другой выдающийся ученик – Шрила Бхакти Ракшак Шридхар Махарадж. Он не путешествовал на Западе, но после ухода моего Гуру Махараджа многие его ученики принимали наставления от него и находили у него прибежище. Он очень помогал и поддерживал их. Он давал прекрасную *хари-катху*, где объяснял к чему по истине стремился наш Гуру Махарадж. Поэтому он очень известен и любим.

Другой знаменитый его ученик – это Шрила Бхакти Прамод Пури Госвами Махарадж. Он также не был на Западе, но многие западные преданные приняли у него прибежище. Он очень много проповедовал западным преданным. Его приемник, Пуджяпад Бодхаян Махарадж, является выдающимся *вайшнавом* в современном вайшнавском сообществе, а также выдающимся проповедником в западном мире.

Шрила Мадхава Махарадж – еще один выдающийся ученик Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура Прабхупады. На Западе он так же не был. Однако его знаменитый ученик, Шрила Бхакти Валлабха Тиртха Махарадж, очень много путешествовал и проповедовал на Западе.

Таким образом, сосуществуют различные группы преданных, практикующих *бхакти-йогу*, или сознание Кришны. Их всех объединяет философия, которая является одной и той же. Практика одна и та же, однако акцент может варьироваться в разных группах. Некоторые могут делать акцент на основной практике, а некоторые ставят акцент на спонтанном *бхакти*. В любом случае философия и практика одинакова во всех ответвлениях, идущих от Господа Шри Чайтаньи Махапрабху через Шрилу Бхактивиноду Тхакура и Шрилу Бхактисиддханту Сарасвати Тхакура.

### **Регулирующие принципы**

Ведическое общество особенно предназначено для прогрессивной человеческой жизни. Этот прогресс материальный, и особенно духовный. Есть четыре качества, соответственно Ведической мудрости, которые являются абсолютно основополагающими для человеческой жизни:

- правдивость,
- чистота,
- аскетизм,
- милосердие.

В Ведическом обществе, если личность не имеет таких качеств, она не считается человеком. Такие личности называются животными с двумя ногами.

Эти четыре качества являются четырьмя опорами религии. Они постепенно разрушались в круге времени: золотой век (Сатья-юга) – серебряный век (Трета-юга) – бронзовый век (Двапара-юга) – железный век (Кали-юга). Кали-юга – это век, в который мы сейчас живем. Это век ссор и раздоров. В этом веке осталось немного правдивости.

Особенная греховная деятельность, которая разрушает четыре опоры религии:

- мясоедение,
- интоксикации,
- незаконный секс,
- азартные игры.

Четыре регулирующих принципа означают:

- отказ от мясоедения,
- отказ от недозволенного секса,

- воздержание от интоксикаций,
- воздержание от азартных игр.

Отказ от мясоедения включает в себя отказ от:

- мяса,
- рыбы,
- яиц (даже не оплодотворенных),

Также мы не употребляем в пищу лук и чеснок.

Интоксикации означают:

- алкоголь,
- табак,
- наркотики,
- галлюциногены,
- чай и кофе.

Четыре опоры религии очень важны для человеческой жизни, что уж говорить о жизни духовной. Важно следовать этим четырем регулирующим принципам, воздерживаться от недозволенной деятельности. Это абсолютно необходимо, чтобы получить инициацию, когда вы обещаете следовать этим принципам и уже соблюдаете их.

Кто-то может сказать: «Почему мы называем это греховой деятельностью, если мы просто стараемся хорошо проводить время?» Именно это хорошее времяпрепровождение, когда мы пытаемся контролировать материальную энергию, и является причиной того, что мы застряли в этом материальном мире. Эта деятельность является огромным препятствием в духовной жизни. Она особенно увеличивает нашу привязанность к материальной энергии.

Мясоедение – это нездорово, неэтично, плохо для планеты, и это ужасная *карма*, потому что мы забираем возможность материального и духовного прогресса у других живых существ.

Недозволенный секс создает величайшую привязанность к уму и телу, создает социальные и психологические волнения. Также он является причиной появления нежелательных детей, что в свою очередь создает больше социальные проблемы.

Интоксикации уводят ум и чувства от правильного контакта с реальностью так, что нет никакой возможности духовной реализации.

Азартные игры создают интенсивную зависимость, и это плохая карма, потому что мы поддерживаем свое существование нечестным трудом.

Эти четыре регулирующих принципа: отказ от мясоедения, недозволенного секса, интоксикаций и азартных игр – предназначены не для того, чтобы лишать свободы или приносить страдания. Наоборот, они создают ситуации, благоприятные для духовного прогресса. Конечно, просто следование этим принципам еще не является духовной жизнью. Мой Гуру Махарадж, Шрила Прабхупада, сказал, что это всего лишь для человеческой жизни. Но когда мы следуем этим принципам и в то же время практикуем духовность, *бхакти-йогу*, тогда мы можем стабильно прогрессировать. Как сказал Шрила Прабхупада: «Эти регулирующие принципы – это свобода».

### **Что читать?**

Что читать? Есть разные писания для разных уровней практикующих преданных. Например, мой Гуру Махарадж объяснял, что «Бхагавад-гита» – основополагающий текст для начала. Это очень важная книга для того, чтобы представлять базовые принципы духовной практики.

Затем он сказал, что «Бхагавад-гита» в основном имеет дело с человеческим интеллектом, а «Шримад-Бхагаватам» работает с душой. «Шримад-Бхагаватам» начинается там, где заканчивается «Бхагавад-гита». Он представляет сокровенные игры Кришны (Верховной Личности), когда Он явился 5000 лет назад во Вриндаване.

Выше этого – «Шри Чайтанья-чаритамрита». Мой Гуру Махарадж сказал, что это как аспирантура. Это разные уровни. С чего же начать?

Мой Гуру Махарадж Шрила Прабхупада приехал на Запад и мог настолько блестяще и гениально презентовать сознание Кришны, что начинающие люди, которые живут на очень низком уровне культуры, могли понимать, про что он говорит, а также принимать и представлять это.

Его духовный учитель говорил на таком высоком уровне, что мой Гуру Махарадж говорил: «Даже я не мог понимать всего, что он говорил». Шрила Прабхупада удивительным образом переваривал

всю мудрость от наших духовных учителей и представлял это таким образом, чтобы мы могли понимать и принимать это, а также начинать практиковать.

Одна из очень практичных книг – это «Наука самоосознания». Это сборник писем, бесед и коротких лекций, которые давал Шрила Прабхупада для начала в сознании Кришны.

Другая его книга, которая также очень полезна, – это «Шри Ишопанишад». Затем «Бхагавад-гита», и дальше – первая песнь «Шримад-Бхагаватам». Это нужно особенно тогда, когда мы начинаем. Потому что Шрила Прабхупада написал комментарий на первую песнь, когда был в Индии. И мы можем представить, что он вложил мудрость, которую он хотел дать нам, в очень прекрасной концентрированной форме в этой первой песне «Шримад-Бхагаватам», которую он привез с собой, когда приехал на Запад из Индии.

Наш Гурудев, Шрила Бхактиведанта Нараяна Госвами Махарадж, представил небольшие буклеты, которые также представляют его мудрость. Например: «Наша вечная природа», «Суть Бхагавад-гиты», «Тайны непознанной души» - это некоторые его буклеты, которые также полезны вначале.

### **Как почитать духовную литературу**

Я уже немного рассказывал о том, что следует читать. Но есть и другой вопрос – как нужно читать? «Шримад Бхагавад-гита», «Шримад-Бхагаватам», «Шри Чайтанья-чаритамрита», книги других наших *ачарьев* (учителей) – это необычные книги, а духовные произведения, духовные вибрации.

Мой Гуру Махарадж говорил, что тот, кто прочитает хотя бы одну строчку или слово, будет успешен в жизни. Это очень сильные и мощные звуковые вибрации, заключенные в книжную форму.

Тогда каким образом нужно читать эти книги? Наш Гурудев много раз говорил о том, что при чтении нужно думать о том, что я сейчас нахожусь с автором этой книги и непосредственно слышу его. Автор этой книги напрямую говорит со мной.

Или, например, читая «Шримад-Бхагаватам», слушая о том, как Парикшит Махарадж, святой правитель, узнал, что проклят и умрет в течение семи дней, оставил свое королевство и отправился на берег Ганги и начал поститься. Он слушал святых, собравшихся

вокруг него. Когда, наконец, во время этого собрания явился величайший преданный Господа (великий святой) Шукадева Госвами, Парикшит Махарадж начал слушать его.

Он спрашивал Шукадеву Госвами: «В чем состоит долг умирающего человека?» Шукадева Госвами начал говорить о преданном служении. Он начал повествование о прошлых временах Кришны и, наконец, он рассказал о том времени, когда Кришна пять тысяч лет назад явился в Его верховной форме как сын мамы Яшоды и Нанды Бабы.

Наш Гурудев говорил, что при чтении «Шримад-Бхагаватам» нужно думать: «Я рядом с Шукадевой Госвами и Парикшитом Махараджем. Я слушаю вместе с ними. Они в этом мире».

Когда мы слушаем и вообще практикуем, мы должны погружаться в это как можно больше. Мы хотим следовать духовности, трансцендентному. Погружаться в трансцендентное – это значит общаться с трансцендентными личностями.

Таким образом, во время чтения нужно понимать, что мы читаем не обычные материальные книги, мы не просто получаем информацию, а хотим войти в настроение изображаемых личностей, настроение Кришны или, что еще более важно, в настроение Его преданных, находящихся в служении Ему. Ибо что нам еще нужно для преданного служения?

Мы не просто хотим достичь Кришны. Мы хотим достичь настроения преданных Кришны во время служения. «Шримад-Бхагаватам», «Шри Чайтанья-чаритамрита» и другие книги описывают настроение этих преданных. Более того, они сами и есть настроение авторов.

Поэтому как можно больше мы должны стремиться к общению с этими великими личностями, этими возвышенными преданными и с Верховной Личностью, с Господом, и пытаться войти в это трансцендентное настроение. Мы должны стремиться полностью погрузиться в трансцендентность во время чтения.

### **Что такое сознание Кришны?**

Что такое сознание Кришны (*бхакти-йога*)? Сознание Кришны означает любовь. Это означает любовь к Божественному, к Божественной Личности, к Высшей Божественной Личности. Кришна – это одно из Его многих имен.

Осознание Кришны означает быть полностью погруженным в любовь к этой божественной личности, желая удовлетворить Его, желая Ему служить. Нам не нужно просить чего-то еще – Он заботится о нас в любом случае. Но особенно Он заботится о тех, кто старается служить Ему. Это цель сознания Кришны.

Сознание Кришны – это также систематичный процесс для развития такой любви. У нас нет ее на данный момент, но когда мы практикуем этот универсальный процесс, мы можем развить такую любовь. Этот процесс также называется *бхакти-йога*.

*Бхакти* – это божественная любовь к Верховной Личности, а *йога* означает встречу или связь. *Бхакти-йога* означает процесс встречи или связи с Верховным, для того чтобы мы могли развить такую любовь.

### Особенные дни

Существуют особенные дни в году, и если мы их соблюдаем, то это очень благоприятно для нашего *бхакти*. Во-первых, это дни явления Верховного Господа Кришны и его инкарнаций. День явления Господа Кришны называется Джанмаштами. День явления Господа Шри Чайтаньи Махапрабху называется Гаура-пурнима. День явления Господа Рамачандры называется Рама-навами. В эти дни мы постимся, затем предлагаем Господу пир, а потом почитаем экадашный прасад. Мы постимся в основном до полудня. Для Господа Чайтаньи мы постимся до сумерек, как и для Господа Нрисимхадева. А для Кришны мы постимся до полуночи – это долгий пост.

Также особенными считаются дни явления спутников Верховного Господа, например, Шримати Радхики – Радхаштами. Это очень радостное празднование. А также день явления Лалиты, которая также является спутницей Радхи и Кришны и день явления Ситы деви – супруги Господа Рамачандры. Кроме дней явления Верховного Господа и его инкарнаций, нет надобности поститься.

Дальше у нас есть дни явления и ухода великих преданных – спутников Господа и наших божественных учителей. В эти дни мы памятуем о них, об их качествах, их служении, настроении. В эти дни их милость особенно доступна. В дни явления Господа нам доступна Его милость, а в дни явления спутников Господа – их милость.

Какая именно милость? Служение. Мы получаем милость Господа. Он помогает прийти до момента чистого служения Ему. От его спутников, наших учителей, великих преданных мы получаем их милость в их особенном настроении служения Господу.

Помня их служение и прославляя их настроение служения, через это их настроение служения приходит к нам, и это очень и очень особенная часть практики *бхакти*. Очень благоприятно помнить и соблюдать эти дни и неблагоприятно забывать или игнорировать их.

Также очень особенным днем является *экадаши*. Я расскажу об этом отдельно.

### Что такое тилак

Иногда люди меня спрашивают: «Что за штука у вас на носу?» И эти люди делают разные предположения: «Возможно, вы делаете дома ремонт. Возможно, какая-то птица это сделала». Я говорю: «Это называется *тилака*, очень благоприятный знак, сделанный из священной глины со святых мест Индии».

*Тилака* – это очень благоприятный знак. Он благоприятен для того, чтобы носить его и чтобы видеть его. *Гопичандана* – вид глины, который мы традиционно используем, для того чтобы наносить *тилаку*. Это также очень благоприятная субстанция.

Появление *тилаки* в нашей традиции относится к тому времени, когда Кришна был в Двараке, а Нарада Муни принес ему пыль с лотосных стоп *гопи* Вриндавана. Кришна нанес ее везде по своему телу.

Сейчас мы также делаем 12 знаков. Не только на лице. Для каждого знака есть имя особой экспансии Кришны. Это дает особенное духовное вдохновение, духовное очищение, а также защиту.

*Тилака* представляет наше желание служить Радхе и Кришне во Вриндаване. Две линии представляют Радху и Кришну, а листочек – это Туласи. Туласи – это священное растение. Когда Вринда, очень дорогая спутница Радхи и Кришны, приходит в этот мир, то проявляется как Туласи.

«Вриндаван» означает «лес Вринды». Когда мы наносим *тилаку*, это означает, что мы молимся о том, чтобы служить Радхе и Кришне во Вриндаване.

Все наши учителя подчеркивают важность *тилаки*. Когда кто-то из учеников Господа Шри Чайтаньи Махапрабху приходил без *тилаки*, Он отсылал их обратно и говорил: «Сначала нанесите *тилаку*, а затем сможете вернуться». Шрила Бхактисиддханта Сарасвати Тхакур говорил: «Лицо без *тилаки* подобно кладбищу».

Преданные любят наносить *тилаку*, когда они одни или когда они с другими преданными. Когда вы идете на публику или на работу и это вызывает реальные проблемы, тогда есть другие способы. Я расскажу об этом дальше.

### Как ставить тилак

Это моя емкость для хранения необходимых вещей для нанесения *тилаки*. Преданные в основном имеют такую емкость, чтобы можно было брать ее с собой. Здесь есть ложечка и чашечка для *ачамана*. Я уже налил в нее воду. Вы не наливаете в нее воду, когда берете в путешествия. Здесь есть маленькое зеркальце, глина для *тилаки*, кусочек ткани, чтобы подравнивать *тилаку*, когда это необходимо, и кусок пластика, чтобы собрать остатки *тилаки* с руки.

Давайте пробовать. Всегда перед нанесением *тилаки* я делаю *ачаман*. Сейчас я очищен и освящен. Следующий шаг – это развести пасту для *тилаки*. Капаем воду на руку и разводим пасту. Паста должна быть достаточно густой, чтобы ее было видно, иначе она не будет достаточно хорошо ложиться. У нас получилось много пасты для *тилаки*.

Для этого видео я стер свою *тилаку* и сейчас нанесу ее снова. Вы набираете пасту с руки и сначала рисуете *тилаку* на лбу, используя зеркальце и произнося *мантру*: *ом кешавайа намаха*. Сейчас я сделаю низ. И теперь я подравниваю ее кусочком ткани так, чтобы линии были ровными. Теперь внизу. А затем мы собираем пасту тканью или пластинкой.

Так мы наносим *тилаку* на лицо. А теперь, если хотите, как я говорил раньше, мы наносим *тилаку* на 12 разных частей тела. Если вы хотите идти еще глубже, то можете наносить *тилаки* с именами экспансий Кришны для каждой части.

Я покажу вам, в каком порядке они располагаются.

1. Лоб — *ом кешавайа намах*;
2. Центр живота — *ом нарайанайа намах*;

3. Грудь — *ом мадхавайа намах*;
4. Между ключицами — *ом говиндайа намах*;
5. Правая сторона живота — *ом ваишнавe намах*;
6. Правое предплечье — *ом мадхусуданайа намах*;
7. Правое плечо — *ом тривикрамайа намах*;
8. Левая сторона живота — *ом ваманайа намах*;
9. Левое предплечье — *ом шридхарайа намах*;
10. Левое плечо — *ом хришикешайа намах*;
11. Верхняя часть спины — *ом падманабхайа намах*;
12. Нижняя часть спины — *ом дамодарайа намах*;

Ели вы хотите, то можете нанести *тилаки* на каждую часть тела и, если хотите, можете нанести их с именами экспансий Кришны. Когда мы наносим *тилаки* на тело, они не должны быть такими ровными, как на лице.

Это о том, как наносить *тилаки*. Преданные любят наносить *тилаки*. Мы всегда и везде должны носить *тилаки*, хотя бы нанесенные водой. Если вы идете на публику и это вас смущает и может создать проблему, то наносите хотя бы водой так, чтобы другие не видели. По крайней мере, мы будем иметь духовную защиту и вдохновение. Если вы можете носить *тилаку* на публике, то это очень благоприятно для людей – видеть ее. А все то хорошее, что мы делаем для других, возвращается нам.

### **Мантра для Господа Чайтанья**

Кто принес повторение святого имени? Господь Шри Чайтанья Махапрабху дал нам повторение этого святого имени. Веды уже описывали этот метод и даже описывали повторение Харе Кришна *маха-мантры*.

Но особенно Господь Чайтанья является тем, кто наставлял своих последователей. Он наставлял нас повторять Харе Кришна. Он очень милостивый и Его милость есть в святом имени. Перед тем как мы начинаем повторять святое имя, это очень помогает – если обращаться к Господу Чайтанье и его спутникам.

Когда Господь Чайтанья пришел, вместе с ним пришли пять других его спутников – это Господь Чайтанья, Господь Нитьянада, Шри Адвайта Ачарья, Гададхара Пандит и Шривас Тхакур. Они называются *панча-таттва*. «*Панча*» означает «пять». «*Таттва*» означает «истина». Панча-таттва означает эти пять личностей.

Существует *мантра*, которую мы можем использовать, чтобы обращаться к ним за помощью в воспевании чистого святого имени. Она звучит следующим образом:

*шри кришна чaitанья прабху нитйананда  
шри адвайта гададхара шривасади гаура бхакта вринда*

*Шри кришна чaitанья* – это Господь Шри Чайтанья Махапрабху; *прабху нитйананда* – это Господь Нитьянанда; *шри адвайта* – это Шри Адвайта Ачарья; *гададхара* – это Шри Гададхара Пандит; *шривас* – это Шривас Тхакур; а *ади гаура бхакта вринда* – это все другие преданные Господа Шри Чайтаньи Махапрабху. Шривас Тхакур – главный над всеми другими преданными Господа Шри Чайтаньи Махапрабху.

Итак, это очень могущественная *мантра*. Она помогает нам очищаться от оскорблений во время воспевания Харе Кришна *маха-мантры*.

### Киртан

*Киртан* означает восхваление. Восхваление святого имени Господа, его восхитительных деяний, качеств, игр. Это рекомендованный и предписанный метод для совершенствования в этом веке. Особенно *санкиртана*. *Санкиртана* означает совместное воспевание.

В *киртане* есть четыре особенно важных вещи, которые нам нужно рассмотреть.

- слова,
- мелодия,
- ритм,
- настроение.

Среди них настроение – это самое важное. Я приду к этому в конце. Прежде всего, слова. Существует много разных *мантр*, которые мы можем воспевать. А также существует бесчисленное количество прекрасных песен, написанных нашими духовными учителями. Прямо сейчас для простоты я буду концентрироваться на Харе Кришна *маха-мантре*.

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

Мы будем говорить о пении Харе Кришна *маха-мантры* на данный момент. Как мы будем делать это? Петь. Есть ли правила и предписания? С одной стороны, Господь Чайтанья сказал, что нет никаких правил и предписаний для воспевания святого имени. С другой стороны, у нас есть выбор. Мы можем петь так, как нам нравится, на нашу собственную мелодию, собственный ритм. Это один момент. Другой момент – петь традиционные мелодии традиционным способом.

Далее – аккомпанемент. Мы можем аккомпанировать, хлопая в ладоши, или использовать для этого традиционные инструменты. Традиционные инструменты для *киртана* – это тарелочки и барабан. Особенно мы используем *мридангу*. Это особенный барабан из Бенгалии, сделанный таким образом, что можно играть на нем, петь и танцевать одновременно.

Мы также можем использовать необычные инструменты. Как я сказал, нет правил и предписаний.

Это фисгармония. Этот инструмент был сделан по принципу аккордеона, который был завезен христианскими миссионерами, а теперь используется как традиционный.

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

Сейчас я покажу вам традиционную мелодию, которую Шрила Прабхупада, мой Гуру Махарадж, использовал, когда впервые приехал на Запад. Говоря в общем, самый распространенный *киртан*, когда мы поем *маха-мантру*, – четыре на четыре раза. Можно быстрее или медленнее, но в основном это четыре и четыре. Когда мы хлопаем – это раз-два-три-четыре.

*Караталы*. Я не буду давать урок игры на *караталах*. Когда мы играем на *караталах*, то следуем такому же ритму, когда хлопаем в ладоши.

И тогда поем:

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе  
харе рама харе рама рама рама харе харе*

В основном *киртан* ведет кто-то один, а остальные повторяют за ним настроение, ритм и мелодию. Это общий способ ведения *киртана*.

Я рассказал про слова, ритм, мелодию, а теперь расскажу про настроение.

Харе Кришна *маха-мантра* неотлична от Кришны. Харе – это внутренняя энергия Господа, Шримати Радхарани. Кришна – это сама Верховная Личность. Харе Кришна *маха-мантра* была дана нам Господом Чайтаньей и его экстатичными любящими спутниками и передавалась через поколения нашими трансцендентными просветленными божественными учителями. Поэтому, когда мы поем, то ощущаем некоторое прекрасное настроение. Я надеюсь, вы найдете это прекрасное настроение, когда почете *киртан*. Харе Кришна.

### Карма

Часто возникает вопрос: «Почему с хорошими людьми случаются плохие вещи?» Чудесные религиозные люди страдают. Невинные дети страдают. Если Бог любящий, почему это случается? Это *карма*.

Что означает *карма*? Сейчас *карма* означает в основном результаты действий. Но в Ведической традиции *карма* означает просто деятельность. Существует *карма* и *викарма*. *Карма* означает позитивная деятельность, потому что мы действуем постоянно. Когда мы действуем в соответствии с нашими обязанностями и божественными законами, тогда мы создаем хорошую *карму* и сможем наслаждаться и избегать страданий в будущем.

С другой стороны, если мы совершаем греховную деятельность (которая вызывает страдания) по отношению к нам или другим людям, это называется *викарма* – это создает плохие результаты.

Если кто-то красивый, имеет хорошую семью, богатый, образованный – это результат хорошей *кармы*. Если кто-то беден, не очень красив, не очень из благоприятной семьи и не очень хорошо образован, то это результат плохих действий, которые мы совершали в прошлом. Что посеешь, то и пожнешь. Чтобы мы ни делали, это вернется к нам. Что пошло по кругу, то придет по кругу. Послав какую-то реакцию, мы получим реакцию. Чтобы мы ни делали, будет результат. Даже если никто не смотрит. Мы можем избежать законов государства, но мы не можем избежать законов бога.

Кришна, Верховная Личность Бога, назначил очень могущественных представителей во вселенной. Они видят все. Все в этом мире: вода, земля, звук, огонь – работает через их силу. Мы можем действовать через их силу. Они наделяют силой все. Нет

ничего, чего бы они не знали. Все записано, и мы можем получить хорошие или плохие результаты.

Если мы совершаем хорошую благоприятную деятельность, то можем наслаждаться в будущем. Если мы совершаем неблагоприятную деятельность, то будем в будущем страдать. В добавлении к этому есть *карма*, *викарма*, *акарма*. *Акарма* означает, что вы действуете, но не создаете никаких результатов. Как это возможно? Когда мы действуем в преданном служении, тогда нет никаких действий. Кришна забирает все реакции.

Я приведу пример. Допустим, кто-то солдат во время войны убил много людей. Он может даже получить медаль за храбрость. Но если та же личность вернется домой и убьет своего соседа, то, возможно, будет наказан смертью. Подобно этому, если кто-то действует для Кришны, тогда не создается плохая или хорошая *карма*. Наоборот, мы создаем трансцендентный кредит. Когда этот кредит становится больше, мы получаем больше возможностей слушать святых людей, становиться более погруженными. Это как духовное вложение в банке – чем больше у нас сбережений на нашем духовном банковском счету, тем больше мы можем погружаться в преданное служение.

Прежде всего, когда наш духовный банковский счет достигает определенного уровня, мы обретаем возможность встретить святых людей, слушать их с верой и начать практиковать преданное служение. Благодаря этим благоприятным духовным вложениям в этой и предыдущих жизнях, мы получаем больше возможностей погружаться и больше практиковать в соответствии с руководством этих святых людей.

Мы можем видеть, например, что двое людей начали духовную жизнь (сознание Кришны) в одно и то же время. Один очень быстро прогрессирует и обретает веру, может очень быстро погружаться, долгое время воспевать, читать, быть погруженным в служении, а другой идет намного медленнее. Почему? Потому что один из них имеет большой запас духовных вложений из прошлого или из этой жизни, а другой еще нет.

Если у нас нет этого, тогда мы должны быть терпеливыми. Существует два важных пути, которые позволяют увеличить наши духовные вложения. Первый – это общение со святыми людьми, очень продвинутыми преданными. А второй путь – просто

практиковать. Чем больше мы практикуем, тем больше погружаемся в нашу практику. Но нужно не просто практиковать, автоматически выполняя какую-то ритуальную религиозную деятельность, а выполнять нашу духовную практику более интенсивно, глубоко. Это будет давать нам больше и больше духовных накоплений.

Чем больше мы будем становиться погруженными, тем больше будем погружаться.

Хорошая *карма* означает, что мы сможем наслаждаться материальным будущим. Плохая *карма* означает, что в будущем мы будем страдать. Преданное служение забирает благоприятные и неблагоприятные результаты.

Кто-то может сказать, что хочет избавиться от своей плохой *кармы* и не потерять свою хорошую *карму*. Хорошая *карма* – это также проблема, так как придется возвращаться, чтобы наслаждаться этой *кармой*. В этом и суть, что нам нужно возвращаться, чтобы наслаждаться *кармой*.

Но Кришна очень добрый. Он забирает плохую и хорошую *карму*. Он дает практикующим преданным возможность встретиться с духовными людьми, продвинутыми практикующими преданными, начать слушать от них с верой и погружаться, духовно очищаться, оживляться и прогрессировать в нашей духовной практике из того места, где мы находимся сейчас до божественной любви (*бхавы* и *премы*).

### Джапа-3

Сейчас третий этап. Я уже объяснил, что помогает воспеванию. А сейчас я объясню, что совсем не помогает воспеванию. Есть серьезные препятствия, и мы всеми способами должны избегать их. На самом деле есть список таких вещей, которые называются *апарадхами*. Но я не буду давать этот список, потому что это не очень захватывающе. Давайте сосредотачиваться на позитивной программе, которая поможет избегать всех этих вещей.

Первое. Нужно понимать, что преданные, которые помогают нам практиковать *бхакти-йогу* и повторять Харе Кришна (особенно духовный учитель), необычные люди. Они направляются к Кришне. И на самом деле они очень продвинутые преданные спутники Кришны. Всеми способами мы должны ценить их и избегать того, чтобы их критиковать.

Второе. Святое имя Кришны – это чистая трансцендентная звуковая вибрация. Оно неотлично от Самого Кришны. Это не что-то воображаемое и придуманное. Святое имя – это вечная реальность, так же как и Кришна

Третье. Воспевание Харе Кришна – это трансцендентный духовный процесс. Когда мы повторяем святое имя, то стараемся погрузить наш ум и сердце духовно. И мы избегаем повторения ради материальных плодов. Мы должны понимать, что настоящей пользой воспевания Харе Кришна является развитие любви к Кришне. Это не для накопления богатств, красивой жены или красивой машины.

Четвертое. Вся сила и все энергии во вселенной происходят из Кришны. Это включает также всех очень могущественных личностей. Например, Господь Шива – очень могущественная личность и представитель Кришны. Ганеша – другая личность, наделенная могуществом. Дурга – также очень могущественная личность. Но их сила идет от Кришны. Мы поклоняемся напрямую Кришне и не стараемся получить что-то от этих личностей (полубогов), думая, что они могут дать что-то, чего Кришна дать не может. Чтобы мы ни получили, оно происходит от Кришны. Поэтому лучше всего обращаться к Кришне за тем, что мы хотим.

Пятое. Истина о святом имени – это очень сокровенное знание, потому мы не рассказываем его тем, у кого нет веры. Мы должны понимать, кто готов понять и принять то, о чем мы говорим, перед тем как мы начнем говорить об этих вещах. Мы не кричим об этом с крыши так, чтобы все слышали.

Преданные Кришны, особенно духовный учитель, – это трансцендентные личности. Мы прославляем и не критикуем их. Святое имя – это трансцендентная реальность, которая не отлична от Кришны. Воспевание святого имени – это очищающий трансцендентный процесс, и мы стараемся погружать наши сердце и ум духовно и не использовать святое имя для получения материальных вещей. Вся сила во вселенной происходит от Кришны, и мы не обращаемся к другим личностям (полубогам), мы обращаемся напрямую к Кришне. Знание о святом имени – это сокровенная вещь, и поэтому мы не делимся им со всеми, а только с теми, кто готов понимать и перенимать.

## Джапа-4

Что еще является эффективным для воспевания Харе Кришна *маха-мантры* (повторения святого имени). Особенно эффективным является сидеть в тихом и спокойном, а лучше святом месте.

Если мы, например, можем сидеть перед Туласи (священное растение; она очень дорога Кришне), то это помогает нашему повторению. Или сидеть перед фотографией. Тем или иным способом мы можем забыть о нашей материальной ситуации и просто понимать: «Я действительно слуга Кришны и единственное мое дело – удовлетворить Кришну», – и постараться погрузиться духовно.

Также очень полезно воспевать рано утром. Лучше всего вставать в 4 утра и принимать омовение. Есть особенный период дня, который начинается за полтора часа до восхода солнца и заканчивается за 45 минут до восхода солнца. Это особое время называется *брахма-мухурта*. Это очень особенное и священное время, а также полезное для духовной практики и особенно воспевания святого имени. Харе Кришна.

## Предложение пищи – 1

Что можно подарить тому, у кого все есть? Мы можем отдать ему свою любовь. У Кришны есть все, ибо Он источник всего. Но Ему нужна наша любовь. Поэтому мы можем готовить пищу для Кришны, предлагать ее. Он примет ее, если мы делаем это с любовью.

В «Бхагавад-гите» Кришна говорит: «Если человек с любовью предложит Мне цветок, плод, лист или воду, Я приму это».

Существует ли какой-то особенный способ приготовления пищи для Кришны? Да. Поскольку Кришна личность очень культурная, мы должны начинать воспитывать в себе культуру духовного мира.

Существует 4 главных принципа, о которых я сейчас расскажу. Это поможет сделать наше подношение более приятным для Кришны.

- Кришна обладает наивысшей чистотой. Поэтому во время приготовления пищи необходимо соблюдать чистоту и порядок. Мы должны все содержать в чистоте и избегать грязных вещей. Это касается и посуды, из которой уже ели.

- Мы с любовью предлагаем пищу Кришне и принимаем остатки Его пищи. Мы предлагаем пищу с любовью и затем, предложив ее, забираем эту пищу обратно. Но это уже не обычная еда – это пища Кришны, освещенная пища. Она помогает устанавливать отношения с Кришной. Когда мы едим такую пищу, мы становимся более возвышенными, наполненными любовью к Кришне. К тому же это очищает *карму*.

- Мы не предлагаем Кришне остатки своей пищи. Это означает, что Кришне мы предлагаем то, чем сами еще не наслаждались. Предлагая пищу Кришне, мы сами ею не наслаждаемся, не пробуем, не нюхаем. Мы даже не допускаем мысли: «Какой же, наверное, вкусный этот пирог. Я не могу ждать, пока его попробует Кришна, поэтому я съем кусочек». Мы предлагаем пищу Кришне, а затем принимаем остатки Его еды.

- Нам нужна помощь. Кришна – трансцендентная личность, пребывающая в духовном мире. Мы не можем увидеть Его сейчас, мы можем делать подношения Господу вообще. Но чтобы совершить личное подношение Кришне в надежде, что Он непосредственно примет его от нас, для этого нам нужна помощь. Именно поэтому, совершая подношение Кришне, мы обращаемся к духовным учителям, вплоть до Господа Чайтаньи. Потому что наше знание о Кришне, опыт, понимание формируется благодаря нашим духовным учителям. А Господь Чайтанья – это наставник нашей духовной линии.

### **Предложение пищи Кришне – 2**

Готовить для Кришне следует в чистом помещении. Также максимально чистыми должны быть наша одежда, тело и ум. Все должно быть в чистоте, и мы должны все делать с любовью. Мы должны с любовью предлагать пищу и с любовью готовить ее.

После того как мы что-то приготовили, мы кладем часть каждого блюда на тарелку Кришны. Посуда Кришны должна лежать отдельно от всей остальной. Она должна быть чистой, никем не использованной. И впоследствии также никто не должен ею пользоваться.

Мы раскладываем понемногу от каждого блюда в посуду Кришны. Предлагать мы ее будем на алтаре, чтобы Кришна мог насладиться ею. Не нужно в посуду Кришны класть целое блюдо. Мы берем всего понемногу, четко понимая, какое количество пищи мы предлагаем именно сейчас. Я предлагаю все по частям. Предлагая варенье или орехи, я должен понимать, предлагаю я только то, что на тарелке, или целую банку или пачку. Обратите на это внимание.

Когда подготовлена посуда Кришны, мы ставим ее на алтарь. Можно позвонить в колокольчик, чтобы привлечь внимание Кришны, и затем мы призываем духовного учителя. Мы призываем нашего духовного наставника с просьбой предложить пищу за нас, ибо мы не обладаем достаточной компетенцией чтобы предлагать напрямую Кришне. Для этого мы призываем духовного учителя.

Мы призываем духовного учителя по имени. Мы можем повторять *мантру* для духовного учителя и просить предложить эту пищу Кришне.

Когда мы попросили духовного учителя предложить пищу Кришне, мы призываем Господа Чайтанью, Господа Нитьянанду и их спутников. Шри Кришну Чайтанью, Прабху Нитьянанду, Шри Адвайту, Гададхара, Шриваса и остальных спутников Господа Чайтаньи. Таким образом, мы просим их предложить пищу вместо нас. Другими словами, предлагаем это цепи духовных учителей.

Мы не предлагаем пищу духовному учителю, чтобы он ее принял. Мы предлагаем ее своему духовному учителю, чтобы он предложил ее своему духовному учителю и так далее до Господа Чайтаньи. А Господа Чайтанью мы просим предложить пищу самому Кришне.

Обращаясь к Господу Чайтанье, можно обращаться к Нему с *мантрой* для Господа Чайтаньи:

*шри кришна чайтанья прабху нитьянанда*

*шри адвайта гададхара шривасади гаура бхакта вринда*

Многое здесь зависит от настроения. Оно должно быть искренним, а не автоматическим. После того как мы призвали Господа Чайтанью, наступает время для фактического предложения и мы повторяем:

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе*

*харе рама харе рама рама рама харе харе*

«Пожалуйста, прими мое скромное подношение».

Можно повторить Харе Кришна *маха-мантру* три раза. Затем мы оставляем наше подношение на некоторое время, чтобы Кришна успел насытиться, на 10-15 минут.

Когда Гауранга Радха Кришна закончат трапезу, мы возвращаемся. Можно похлопать в ладоши, чтобы снова привлечь их внимание. Затем мы снимаем пищу с алтаря, которая уже является *прасадом*, моем посуду, и теперь можно почитать *прасад*.

Разумеется, такие условия наиболее благоприятны для предложения пищи. Но не всегда это возможно. Порой мы путешествуем, имеем несколько пакетов с едой или перекусываем в ресторане. Что же делать в таких случаях? Все время нужно стараться предлагать пищу правильно. Когда мы путешествуем, то не всегда можем использовать колокольчик или изображение. Таким образом, пищу можно предложить в уме. Если вы кушаете в ресторане, то вряд ли захочется, чтобы люди рядом знали, что вы предлагаете пищу. Поэтому придется это делать тайно и незаметно.

Конечно, лучше предлагать пищу дома. Когда мы предлагаем пищу дома, Господь более милостив к нам. Если мне приходится предлагать пищу при необычных обстоятельствах, я обращаюсь к Гаура-Нитаю, поскольку они очень терпеливы и милостивы. С ними всегда можно договориться.

### **Предложение пищи Кришне – 3**

Есть еще несколько ключевых моментов, о которых я сейчас расскажу. Они не являются правилами. Это принципы. И чем больше мы следуем этим принципам, тем ближе мы становимся к культуре духовного мира и тем счастливее становится Кришна, принимая наше подношение.

Как я сказал ранее, первый пункт – это соблюдение чистоты во всем. Второй пункт – нужно содержать посуду Кришны в чистоте. То, что мы собираемся предложить Кришне, посуду и все остальное, мы храним отдельно, в особенности подальше от грязных вещей или посуды, из которой мы ели. Третий принцип – Кришна ничего не принимает дважды. Он все принимает только один раз. Из этого вытекает следующее: если у вас есть что-либо уже предложенное и непредложенная пища, то если вы притронетесь к ней, то Кришна больше не захочет ее видеть. Это значит, что нужно хранить

отдельно предложенную и непредложенную пищу. В противном случае Кришна не примет наше подношение.

Возникает три вопроса.

Вопрос: Допустим, у меня есть большой мешок муки или мешок сахара. Я хочу использовать некоторое количество, чтобы сделать *чапати* или пирог для Кришны. Что в таком случае делать с остатками? Они являются предложенными или нет?

Ответ: Нет. Мы можем взять некоторое количество муки, сахара, соли или специй и использовать их в приготовлении, четко понимая и давая понять Кришне, что мы предлагаем не все. Таким образом, остатки не предложены.

Вопрос: Допустим, у меня есть пакет сухофруктов, и я хочу предложить часть Кришне сейчас, а другую часть предложить завтра. Можно ли так делать?

Ответ: Да. Мы можем взять то, что хотим предложить Кришне сейчас, а остатки хранить отдельно, ясно понимая и давая понять Кришне, что оставшееся не предложено. Я предлагаю только это, а остальное я не предлагаю. Тогда эта пища считается непредложенной. Кришна считает ее не предложенной. Он также следует этим правилам, поэтому остатки можно предложить на следующий день.

Вопрос: Я предлагаю немного сухофруктов, немного сахара, а потом думаю: «Мне бы хотелось приготовить пирог или какое-то блюдо из этих продуктов, которые я предложил. Могу ли я так поступить?»

Ответ: Нет. Кришна принимает предмет единожды. Он не принимает дважды. Если мы что-то предложили, то не можем использовать это в предложении еще раз. Это уже предложено. Мы можем съесть отдельно.

Вопрос: В моей сумке есть часть предложенной пищи и часть непредложенной. Они находятся в разных пакетах. Как быть в таком случае?

Ответ: Прежде всего, нужно стараться избегать таких ситуаций и предлагать всю еду, которую берете с собой. Если вы не можете это сделать, храните пищу в разных местах. Но это не идеальный вариант.

Вопрос: Как тогда быть с холодильником?

Ответ: Если вы храните *прасад*, то храните его в отдельном холодильнике. Лучше всего иметь холодильник для прасада и холодильник для непредложенной пищи. Если такой возможности нет, храните пищу на разных полках.

### Диета

Питание. Для начала следует сказать, что мы вегетарианцы. Если точнее, то мы лакто-вегетарианцы. Мы едим фрукты, овощи, орехи, а также употребляем в пищу молоко и молочные продукты.

Почему мы так питаемся? На самом деле мы не просто вегетарианцы. Мы прасадорианцы. Мы едим только *прасад* (пищу, предложенную Кришне с любовью и с такой же любовью принятую Им).

Кришна не принимает мясо, рыбу, яйца, лук, чеснок. Пытаться предлагать ему эту пищу не имеет никакого смысла. Предлагать ее и затем есть, считая *прасадом*, нельзя. Потому что это вовсе не *прасад*.

Почему мы не едим мясо, рыбу и яйца? Человеческое тело не предназначено для переваривания такой пищи. Существует масса различий между организмами животных, питающихся мясом, и организмами травоядных животных.

Желудок животных вегетарианцев очень длинный. Наш желудок также очень длинный. Зубы предназначены для пережевывания овощей и фруктов. У хищников зубы длинные и острые, предназначенные для разрывания плоти. Наши зубы созданы для того, чтобы кусать.

Тело животного-вегетарианца имеет щелочную среду. Тело хищника имеет кислотную среду. Наш организм имеет щелочную среду. Поэтому, если мы едим мясную пищу, она остается в нашем теле достаточно долгое время. Она начинает гнить и вырабатывать токсины. Наше тело не предназначено для этого.

Существует множество причин, по которым мы желаем стать вегетарианцами. Прежде всего – это здоровая пища. Люди, не употребляющие мясо, имеют низкий уровень заболеваемости раком, в отличие от мясоедов. Выделяется целый круг людей, которые никогда не заболеют раком. В сущности это вегетарианцы.

Это жестоко. То, как содержат животных, а затем убивают для производства мяса – это очень жестоко. Если бы вам приходилось

убивать своих животных, это было бы сложнее, если бы вокруг было больше вегетарианцев.

Это не этично. Почему мы должны причинять столько страданий?

Это негативно сказывается на нашей планете. Мясоедение наносит огромный ущерб экологии. Огромные участки лесов вырубаются для пастбищ и полей под кормовые культуры, необходимые для содержания животных. Мясоедение – чрезвычайно неэффективный способ для производства пищи. Если кормить людей зерновыми и бобовыми, то можно накормить в 5-10 раз больше людей, чем если бы вы кормили их мясом. К тому же производство мяса требует затрат огромного количества воды.

Мясоедение оказывает пагубное влияние на экологию. Разложение животных экскрементов является важнейшим фактором загрязнения воды, почвы и воздуха. Они производят большое количество метана и оксида азота, которые являются сильнодействующими парниковыми газами. Это способствует ускорению глобального потепления.

Помимо всего сказанного, мясоедение плохо влияет на *карму*. Животным дано их тело. Мы все являемся душой в этом теле. А наше тело подобно автомобилю. А теперь представьте, что вы едете на машине, и вдруг среди ночи на пустынной дороге кто-то стреляет в вас, угоняет машину и оставляет без нее. Это противозаконно. Точно так же – если мы лишаем животного его транспорта ради своих эгоистических целей. Это против божественных законов, и мы будем обречены на страдания.

Утверждается, что в этом мире так много войн, потому что люди держат животных, убивают их и эта *карма* возвращается обратно. Наш Гурудев говорил: «Мясо означает такой же, как я. Сегодня ты ешь меня, а завтра я съем тебя». В Ведических писаниях на случай убийства животных есть *мантра*: «Сейчас я ем плоть животного, который будет есть мою плоть».

Это некоторые причины по которым мы не едим мясо и рыбу. Также мы не едим яйца. Хотя они не являются сознательной формой жизни, но все же представляют своего рода мясо. А наше тело для такой пищи не предназначено. Вегетарианская пища чистая и очень питательная.

Некоторые люди считают, что мясо есть необходимо, чтобы получать необходимое количество белка определенного вида. Но если вы посмотрите на слона, гориллу, гиппопотама, носорога, которые являются самыми крупными и здоровыми животными, то становится очевидно что вегетарианское питание – это здоровая пища.

Кроме того, вегетарианская пища очень вкусная. Она безумно вкусная. Вообще говоря, употребляя мясную пищу, вы лишаете себя огромного разнообразия блюд. Взгляните на индийскую вегетарианскую кухню. Вы найдете там сотни и тысячи различных рецептов и поразительное разнообразие форм, текстур и вкусов.

Вегетарианская пища полезна для здоровья и имеет потрясающий вкус.

### Полубоги

Поклоняемся ли мы полубогам, таким как Шива, Ганеша, Дурга, Лакшми? Давайте подумаем об этом. В первую очередь мы поклоняемся Кришне, ибо он источник всего сущего. Он Верховная Абсолютная Истина. Господь заботится о нас. Все, что к нам приходит, приходит именно от Него. Иногда Он дает больше, а иногда меньше, чем мы ожидаем. Но в любом случае это Его милость.

Также наряду с Кришной в этой вселенной существует огромное количество и разнообразие очень могущественных, компетентных и возвышенных личностей. Они относятся к полубогам или *деватам*. Они находятся не на одном уровне с Кришной или Вишну. Они не относятся к *вишну-таттве*, но являются уполномоченными представителями и выполняют различные функции по всей вселенной. Таким образом, это очень могущественные, компетентные и возвышенные личности, которые заслуживают почтения и уважения. Но мы не должны поклоняться им отдельно от Кришны.

Все они великие, сильные, достойные почитания. Но мы не должны им поклоняться отдельно от Кришны, потому что их сила исходит от Кришны. Мы должны полностью предаться Кришне. Если мы будем действовать за Его спиной и просить помощи у полубогов, то получать мы это будем не от Кришны, и Он сам отдалится от нас. Фактически это одно из оскорблений святого

имени – считать полубогов независимыми и могущественными. Они не независимы и не могущественны.

Мы можем почитать полубогов, особенно Господа Шиву, поскольку он самый возвышенный преданный. Но почитая их, мы не должны поклоняться им отдельно от Кришны. Если кто-то уже поклоняется полубогам, и один из них завладевает поклонением Кришне, то перестать поклоняться полубогам оказывается очень трудно. Что делать в таком случае? Лучше всего предлагать им *кришна-прасад*. Сначала мы все предлагаем Кришне – *арати*, пищу, – а затем, если ранее поклонялись полубогам, можем предложить *кришна-прасад*. Они будут очень счастливы.

### Проведение арати

Сейчас я покажу, как проводить простое *арати* – предложение благовоний, лампадки и цветов. Я уже сделал *ачаман* и сейчас я капаю пару капель воды на благовония, чтобы очистить их перед предложением. Зажигаем благовония от лампадки, которую зажгли ранее. Предлагаем благовония Гауранге, Радхе, Кришне. Вы можете просто с любовью предлагать по кругу Гауранге, Радхе и Кришне. Если вы хотите делать это более формально, есть более формальный способ. Я покажу его в конце.

Очищаем лампадку для предложений. Фитильки сделаны из хлопка и пропитаны маслом *гхи*. *Гхи* дает очень яркий и очень сладкий свет. Кришна любит *гхи*. Он любит все молочные продукты. Предлагаем лампадку Гауранге Радхе Кришне. Все, что мы предлагаем Гауранге Радхе Кришне, после мы можем предложить *панча-таттве* и нашим духовным учителям.

Очищаем цветок водой и предлагаем лотосным стопам Гауранги Радхи Кришны.

Есть ли более регулируемый способ предложения?

Для благовоний – 4 раза – лотосным стопам, 2 раза – талии, 7 раз – полный круг.

Лампадка – 4 раза – лотосным стопам, 2 раза – талии, 3 раза – лотосное лицо, 7 раз – полный круг.

Цветок – 4 раза – лотосным стопам.

Но если вы чувствуете, что цифры – это сложно, не волнуйтесь об этом. Просто предлагайте по кругу, как вы чувствуете, с приятным настроением.

Сейчас я предлагаю раковину, которой у вас, возможно, нет.  
В конце мы все убираем и очищаем. Это все. Харе Кришна.

### Особенная мантра

Сейчас я объясню одну очень простую полезную и чудесную для всех целей *мантру*. Вы можете использовать ее для начала духовной деятельности и для окончания духовной деятельности, когда вы предлагаете поклоны, заходя или выходя из храма. Она чудесная. Она предлагает поклоны всем и просит их о милости. Она звучит следующим образом:

*гураве гаура чандрайа радхикайаи тад-алайе*  
*кришнайа кришна бхактайа тад бхактайа намо намаха*  
Я объясню, что она означает.

*Гураве* – Я предлагаю мои поклоны *гуру, гуру-таттве*, моему духовному учителю, всем *гуру*. *Гаура-чандрайа* – Я предлагаю мои поклоны Господу Шри Чайтанье Махапрабху, который, как полная луна, полон удачи. *Радхикайаи* – Я предлагаю поклоны Шримати Радхики, вечной духовной энергии Верховного Господа Шри Кришны. *Тад-алайе* – Я предлагаю мои поклоны всем ее трансцендентным спутникам. *Кришнайа* – Я предлагаю мои поклоны Кришне Верховной Личности Бога. *Кришна-бхактайа* – Я предлагаю мои поклоны всем преданным Кришны. *Тад-бхактайа* – Я предлагаю мои поклоны преданным преданных Кришны. *Намо намаха* – Я предлагаю мои поклоны безоговорочно.

*гураве гаура чандрайа радхикайаи тад-алайе*  
*кришнайа кришна бхактайа тад бхактайа намо намаха*

.....  
Редакция: Ари Мардан д.