

Дом Прабхупады

13 апреля 2013 № 224

• Он построил дом, в котором может жить каждый! •

Газета Киевской общины Международного общества сознания Кришны
• Издаётся с 1997 года •



Уроки
от Господа
Рамы
стр. 3

Как изменить мир • стр. 5

О преданном служении • стр. 6

День явления Господа Чайтаньи • стр. 8

Рамануджачарья • стр. 10

О пользе и вреде физических упражнений • стр. 12

Притягательная харинама • стр. 14

Проповедь в Дхаме • стр. 15

Гневаться ради Кришны



Ачарья-основатель Международного общества сознания Кришны
А.С. Бхактиведанта Свами Прабхупада

Над номером работали:

Мукунда-Мадхава д.,
Ванамали д., Николай Куций,
Владимир Обод, Михаил
Янкаускас, Катерина Хусанова,
Анна Страхова, Катерина Сауд,
Анна Козельская, Ольга Стан,
Ачйутаприя д.д.

Номер напечатан на пожертвования Нрисимха Стамбхи д.

Тираж: 600 экз.,
1557 подписчиков электронной версии

Распространяется бесплатно.

Вы можете подписаться на эл. версию
газеты, отправив письмо по адресу
dom.prabhupady@gmail.com
и указав Ваше имя и город.

Чтобы подписаться на электронную
рассылку новостей киевской общины
Международного общества сознания
Кришны, отправьте письмо на адрес
nevnnavadvipa@gmail.com,
указав Ваше имя и город.

www.krishna.org.ua



Редакция газеты:

dom.prabhupady@gmail.com ✉
dom.prabhupady.livejournal.com 📧

Однажды вечером, когда Прабхупада говорил, из толпы вышел какой-то американский хиппи и направился прямо к сцене. Это был длинноволосяй нечесаный блондин, в майке и высоких кожаных ботинках. На груди у него висела на цепочке миниатюра в рамке, изображающая Вишну, Брахму и Шиву. Когда парень попытался влезть на сцену, преданные столкнули его обратно, но Шрила Прабхупада их остановил. Он попросил преданного принести подушку и поставить перед парнем микрофон.

— Да? — сказал Прабхупада.
— Вы осознали себя? — с вызовом спросил хиппи. — Вы осознали душу в глубинах своего бытия?
— Да! — ответил Шрила Прабхупада.

Юноша не ожидал такого ответа, но затем последовал очередной вызов:

— А теперь скажите мне вот что. Когда была написана «Бхагавад-гита»?
— Вы ответьте на мой вопрос,
— сказал Шрила Прабхупада. — Каков метод получения знания из «Бхагавад-гиты»?
— Нет, — настаивал хиппи. — Вы мне ответьте — когда была написана «Бхагавад-гита»? В лекции вы говорили, что она была написана пять тысяч лет назад, но другие Свами говорят, что ей лишь полторы тысячи лет. Ответьте на мой вопрос. Я первый спросил!

Шрила Прабхупада в гневе повысил голос:

— Я не твой слуга. Я слуга Кришны. Это ты должен ответить на мой вопрос!

Завязался горячий спор: хиппи кричал на Шрилу Прабхупада, Шрила Прабхупада отвечал ему тем же. В конце концов, преданные увели парня со сцены.

Этот инцидент смутил присутствующих. Многие встали с мест и начали расходиться.

— Почему ваш Гуру Махарадж разгневался? — возмущенно спрашивали у преданных некоторые посетители. — Он должен был ответить на вопрос.

Этот случай вызвал недовольство и у некоторых чиновников, которые оказывали поддержку программе в пандале. Они боялись, что поведение Шрилы Прабхупады произвело на публику плохое впечатление. Однако те, в ком была какая-то преданность, остались на своих местах, чтобы послушать, что сам Прабхупада на это скажет.

Когда все закончилось, Прабхупада сказал ученикам: «Гопи испытывали вожделение к Кришне, а Арджуна ради Кришны выражал гнев. Поэтому нет ничего плохого в том, что ради Кришны преданный гневается». Но многие люди в толпе не понимали этого, не понимали, что преданный — не бесчувственный болван... Посетители пандала в большинстве своем привыкли к йогам-имперсоналистам, не выражающим никаких эмоций, и были их последователями.

Из книги «Прабхупада-лиламрита»

Сатсварупы даса Госвами

Подготовила Катерина Хусанова

Госвами: «Зависть приводит к изгнанию Бога»

Неполнота проявляется в нашем сердце как сосущее чувство зависти. Мы завидуем и, в конце концов, мы завидуем Богу. Мы можем признаваться в этом себе или нет, можем видеть это в себе или нет, но это – беда всех живых существ. Я хочу наслаждаться, я хочу полноты наслаждений, но ищу эту полноту не там, где нужно. И эта зависть заставляет нас совершать большое количество безумных поступков, которые называются кармой. В конечном итоге человек создает карму или усложняет свою судьбу, делает ее такой мучительной, когда он движим завистью: я хочу обрести то, что не принадлежит мне, что принадлежит кому-то другому и, в конечном счете, принадлежит Богу.

Я расскажу историю из Рамаяны о том, как проявляется эта зависть и к чему она приводит. Кришна, или Рама приходит в этот мир, чтобы дать нам возможность правильно действовать в этом мире. Чтобы мы могли, сосредоточившись на Его лилах, понять, что же мы должны делать здесь.

Махараджа Дашаратха хотел короновать Господа Рамачандру, чтобы Он правил царством. И все обрадовались, все ждали этого события. Но была одна женщина, которая думала: если Рама будет счастлив, я буду несчастна. Она позавидовала наслаждению Рамы. Таков менталитет живого существа в этом мире: мы думаем, что если кто-то наслаждается, это автоматически означает, что мне не хватит наслаждений. И из-за этого возникает зависть. Тогда как, на самом деле, в этом мире всего достаточно для всех, если человек занимает правильное положение. Когда человек не думает о своих интересах, он становится счастливым. Когда человек думает о том, чтобы удовлетворить Господа и Его преданных, он становится счастливым. Это закон.

На самом деле, единственный наш грех перед



Богом – это зависть. Бог создал этот мир для нас. И в этом мире всем всего хватает. Но если мы покушаемся на чужое или не используем то, что Бог дал нам, в служении Ему, то мы станем источником проблем для всех.

И Мантихара, обуреваемая завистью, страхом и неуверенностью, решила отменить коронацию Рамы. Злоба или зависть обладают большой силой. Если человек движим завистью, он может сделать очень многое.

В коварном уме этой женщины возник план. Она пришла к своей повелительнице Кайкеи, которая была преданной Господа и любила Господа Раму больше, чем собственного сына.

Мантихара мрачно сказала ей:
- Завтра Раму коронуют.

Кайкеи бесконечно обрадовалась этой новости. Но Мантхара стала объяснять:
- Ты сейчас кто? Царица. Любимая царица. Дашаратха готов исполнить любое твоё желание. Но скоро это закончится. Ты станешь служанкой Каушалы, и она будет ругать тебя.

Она стала рассказывать, что Рама посадит Бхарату в тюрьму, а Каушалья выгонит ее, и что она будет мучиться... Так она сажала семена подозрений в сердце Кайкеи.

Кайкеи была преданной с рождения, она была почти что матерью Господа. Но несколько слов, произнесенных злым, завистливым человеком, полностью поменяли ее сознание. Природа человеческого разума такова, что мы с готовностью верим всему плохому. Это ужасное качество, из-за которого нас очень легко сбить с толку. Чайтанья Махапрабху говорил, что есть одна-единственная характеристика, которая делает человека вайшнавом – тщательно избегать неблагоприятного общения.

Слово на самом деле обладает силой. Эта история из Рамаяны – доказательство того, какой разрушительной силой обладает слово. Одно случайно брошенное слово может уничтожить веру в человеке, убить энтузиазм. Единственное, что в наших силах, – это стараться тщательно избегать асат-санги.

Я слышал историю о том, как на Соломоновых островах аборигены рубят деревья. Там есть один вид деревьев, которые очень трудно срубить. И шаманы собираются вокруг такого дерева и начинают его ругать, проклинать. Через 30 дней дерево падает само. Без топора.

Человек может убить словом. Размышляя над этой историей, мы должны понять свою ответственность перед другими. Слова наши могут воодушевлять, вселять энтузиазм, радовать, возвышать людей. И в то же время, слова могут убивать людей, уничтожать в них веру. Мантхара воспользовалась словами именно таким образом.

Характерной чертой одного из ачарьев нашей сампрадаи, Рагхунатхи Бхатты Госвами, было то, что он категорически отказывался слушать критику. Когда кто-то пытался плохо говорить

о другом вайшнавe, он говорил:
- Я ничего не знаю! Я знаю только, что он страдает. Он делает все, что может. Все остальное – между ним и Кришной.

За несколько часов Мантхара отравила сознание Кайкеи. И самое удивительное из того, что описано в Рамаяне, – это реакция Кайкеи на предложение Мантхары отменить коронацию Рамы и короновать Бхарату. Она обрадовалась. Страх, который посеяла Мантхара в ее сердце, полностью изменил ее сознание.

Прогресс нашего сознания определяется тем, как мы реагируем на критику других. Если сердце наше радуется, это значит, что там по-прежнему живет зависть, и Бога там нет. Зависть приводит к изгнанию Бога. Из-за зависти Мантхары Рама был изгнан из Айодхьи. И точно так же, когда зависть оскверняет наше сердце, Бог не может там находиться, Он уходит в ссылку. Долгую-долгую ссылку.

Противоположностью этого является дух служения. Нам нужно тщательно следить за своими мотивами, потому что иначе мы продолжаем оставаться в сфере кармы. Если деятельность моя продиктована завистью, это значит, что я создаю карму, и последствия этой деятельности неминуемо вернутся ко мне.

...Когда Бхарата узнал, что произошло, он сказал:
- Ты мне больше не мать! Если ты отвергла Раму, я не хочу иметь с тобой ничего общего.

Мы, движимые завистью, пытаемся занять положение Рамы. Иногда даже с помощью служения. Мы служим для того, чтобы стать хозяином, для карьерного роста... Бхарата отказался занять положение Рамы. Он сказал: я никогда Рамой не стану. Я навсегда останусь слугой Рамы. Мое настоящее счастье в том, чтобы служить Раме.

Мы всегда остаемся слугой Бога. И наше счастье в том, чтобы осознать это, чтобы соединиться с Богом через служение, чтобы понять, что я – часть Бога.

Из лекции Бхакти Вигьяны Госвами, 01.04.2012

Как изменить мир

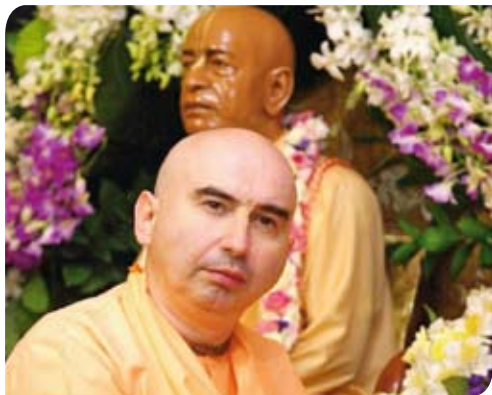
Можем ли мы изменить общество?

Это неизвестно. Зато совершенно доподлинно известно, что мы способны меняться сами. Трудность, правда, заключается в том, что этого хочется меньше всего: быть учеником и разбираться с собственным невежеством. Гораздо проще поискать решение вовне, в обществе. Найти «гуру», который решит за нас все наши проблемы, создаст внешнюю иллюзию благополучия. Какого-нибудь политика – красная или же психолога – специалиста по имиджу...

Но когда мы искренни в ученичестве, у нас всегда есть настоящий гуру – тот, кто делает наше невежество видимым. Им может быть наша собственная жена, с которой сразу начинаются эмоциональные проблемы, когда внутри у нас что-то не так, либо начальник на работе, который отчитывает нас. Мы можем учиться даже у травинки под ногами, если слышим, что она хочет сказать нам своим смирением. Список всех гуру возглавляет духовный учитель, представитель Шримати Радхарани. Именно он отправляет нас учиться к разным учителям, но лично обучает только тех из нас, в ком живёт преданность Кришне, бхакти. Таким ученикам он даёт посвящение (духовное имя, маха-мантру и прочее). Истинным духовным учителем является тот, кто обладает премой, любовью к Богу.

Наш разум в чистом виде – это сомнения, так сказать, отрицание авторитетов. Кстати говоря, некритичное принятие какого-либо авторитета является тем же отрицанием, сомнением в его компетентности, так как по-настоящему верить можно лишь в то, что было проверено с объективных, научных позиций. Но когда разум абсолютизирует себя, он порождает множество учений о мире (так называемых «относительных истин» или «осколков Истины»). Когда же разум играет относительную роль в процессе познания, его сомнения используются для того, чтобы воплотить шабду, откровение Истины. Такой разум совершенен и согласно «Бхагават-гите» встречается крайне редко.

Глазами писаний



« Истинное образование для мудреца – это не информация, а трансформация, устранение подмен понятий в разуме »

Истина не является одним из философских учений, известных человечеству, ибо по сути она – Полное Целое, Абсолют. Она в большей или меньшей степени проявляется в разных учениях, но при этом не принадлежит ни одному из них. Мудрец предан Истине, а не определённой религии. В массе же своей люди привязаны как раз к религии, не видя стоящей за ней Истины. Именно поэтому необходимо, чтобы лидеры религиозных сообществ были мудрецами. Именно через таких лидеров происходит согласование пратйакши (чувственного восприятия) с шабдой (откровением), без чего мир и взаимоуважение в обществе невозможны.

Поэтому всегда следует помнить: Истинное образование для мудреца – это не информация, а трансформация, устранение подмен понятий в разуме.

Из книги Бхактиведанты Садху Свами
«Несимметричная диалектика»

О преданном служении

В стихах 5 главы Ади-лилы «Чайтанья-чаритамриты» «Величие Господа Нитйананды-Баларама» описано возвышенное положение роли слуги: ни в этом, ни в духовном мире – нигде нет роли более высокой, чем роль слуги. Даже Господь Баларама и Сам Кришна принимают роль слуг друг друга. Положение слуги Кришны, единственного господина, – естественное положение души.



Символом бунта, восстания против Бога, является отрицание своей естественной духовной позиции и принятие роли независимого владыки. Наша независимость, даже частичная, – источник всех наших проблем и погружения в материальную иллюзию.

Именно для укрепления нашей роли слуги создаются храмы и устанавливаются Божества. Являясь материализованным объектом служения, Божества помогают увеличить количество служения, которое мы можем совершать своими материально обусловленными чувствами. Омовение и одевание Божеств, предложение Им пищи и вознесение молитв – все это шанс для нас служить определенной канонической форме Господа, которой мы можем поклоняться.

Алтарь – это расширение формы Господа. Так же, как барьер заграждает подход к алтарю, так и к Богу ворваться просто так невозможно. Необходимо обладать определенной квалификацией, которая заключается как во внешней, так и внутренней чистоте, в уровне духовной практики, садхане. Точно так же,

чтобы прийти в алтарную, следует соблюдать определенные условия и иметь квалификацию: человек не должен быть грязным, не ходить в наркотическом тумане, не должен поворачиваться спиной к алтарю или говорить по мобильному телефону перед Божествами; ему следует иметь чистые помыслы и чистые одежды.

Храм и Божества дают нам все возможности для служения и постепенного обретения определенной квалификации. Поэтому в храме должно быть чисто, приятно пахнуть, не быть душно или холодно, должен быть прасад – каждый пришедший в храм должен быть счастлив и удовлетворен – таково желание Кришны, под которое мы подстраиваемся. Возможностей для совершения служения и постепенного принятия роли слуги много: закупка продуктов для кухни храма, чистка овощей, приготовление блюд и предложение их Кришне; уборка и ремонт храма и т.д. Служение означает понимание своей роли слуги и наличия только одного господина, которым является Кришна. Когда все равны, то каждый считает себя господином и начинается сражение за это положение. В этом заключается имперсонализм.

Для того чтобы утвердиться в роли слуги, необходимо вовлекать все свои чувства в процесс служения. Вследствие этого происходит размягчение и очищение сердца, чувства перестают беспокоить ум и разум.

Чувства естественным образом стремятся к объектам чувств в духе наслаждения, беспокоят ум, который тянет нас то в одну, то в другую сторону: «Кто это зашел? Это женщина? Как она одета? Какой красивый дом, вот бы мне такой! Какая красивая одежда, хочу

такую...» Обеспокоенный ум тревожит разум, который, в свою очередь, должен сражаться и напрягаться, чтобы удерживать натиск ума, чтобы человек не стал животным, бегая, подобно собаке, за объектами чувств. Такое постоянное сражение приводит к сильному ожесточению сердца. Тогда о какой любви, радости и умиротворении может идти речь?!

« Только когда чувства находятся под контролем и делают то, что нужно Господу, тогда приходит умиротворение, благодать »

В «Бхагавад-гите» говорится, что контакт чувств с объектами чувств является причиной наших несчастий. Природа чувств такова, что они всегда стремятся к независимому от Бога наслаждению. Поэтому на уровне чувств умиротворение не возможно.

Когда мы, принимая роль слуги, занимаем чувства в служении и приказываем им делать то, что нужно Господу, тогда они взаимодействуют с объектами материи не в духе наслаждения. Только когда чувства находятся под контролем и делают то, что нужно Господу, тогда приходит умиротворение, благодать. Плод нашего служения, который невозможно приобрести ни за какие богатства мира или добиться чувственными наслаждениями – это спокойствие ума и сердца, умиротворение, ослабление натиска ненасытных чувств.

Именно для служения повелителю чувств в роли слуги предназначена успешно развивающаяся в нашем храме программа «Пада-сева» (Пада – стопы Господа, сева – служение) – служение лотосным стопам Господа. Как сказано в «Чайтанья-чаритамрите», пыль со стоп Господа – венценосная. Венец – украшение на верхушке головы, признак гордости и престижа. Хотя у полубогов есть соответствую-

ющие головные уборы, они считают за честь украсить свои головы пылью со стоп Господа. Служение стопам Господа – очень престижное положение даже среди небожителей.

Программа «Пада-сева» задумана как помощь преданным, желающим развить отношения с Господом посредством служения. Потому что, если служение отсутствует, то также отсутствуют и взаимоотношения, развивается эгоизм и имперсонализм: нет слуги, нет господина, нет более высокого и более низкого – все едино.

Следует дорожить служением и считать, что оно дано нам Самим Господом. Наше служение – это наша сущность, наш престиж, гордость и смысл нашей жизни, свадхарма (вечная природа души).

С другой стороны, у программы «Пада-сева» есть и другое значение, которое заключается в том, что мы не служим Господу напрямую, мы – слуги стоп тех преданных, которые служат Ему непосредственно. «Пада-сева» также означает служение тем, кто служит Господу. Положение преданного, его кредо: «Я – слуга слуги слуг Господа!» Поэтому организаторы данной программы должны раздавать служение, занимая всех желающих в этом престижном служении Кришне ради их духовного роста, и тогда каждый будет удовлетворен ролью слуги слуг Господа.

В «Мукунда-мала стотре» сказано: «Плод моего рождения, моя молитва и успех заключается в том, чтобы быть слугой слуги слуг Господа». В таком настроении мы должны приходить в храм и занимать себя служением Богу. Такое служение будет интенсивно очищать наше сердце, приносить нам настоящую, нематериальную радость. Испытываемая от этого процесса радость не имеет ничего общего с материальным, чувственным удовлетворением. Радость от служения Господу, от Его наслаждения этим служением – это и есть духовная жизнь.

Из лекции Ачйуты Приий прабху

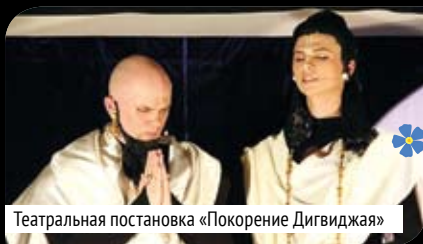


День явления Господа
Шри Чайтаньи
Махапрабху





Праздники и фестивали



Театральная постановка «Покорение Дигвиджая»



15 апреля – День явления Шри Рамануджачарьи

Шри Рамануджачарья явился примерно в 1017 году неподалеку от Мадраса (ныне Ченнай), в Южной Индии, в семье ведических ученых. Утверждают, что он был воплощением Лакишмана. Слово «Рамануджа» означает «последователь Рамы». Он получил это имя, поскольку Лакишман повсюду следует за своим братом Господом Рамачандрой и служит Ему.

Рамануджа быстро освоил санскрит, логику и Веды. Он получил дикшу и женился в возрасте шестнадцати лет. Рамануджа учился у гуру-майавади Ядава Пракаши, благодаря чему изучил философию майавады и научился ее опровергать. Приняв прибежище у стоп своего духовного учителя Ямуначарьи и в тридцатилетнем возрасте приняв отреченный уклад жизни (санньясу), он получил имя Рамануджа Муни и стал путешествовать по всей Индии, нанося сокрушительное поражение атеистам и имперсоналистам.

Рамануджачарья реформировал учение майавади, гласившее, что после освобождения душа сливается с Брахманом. Рамануджа Свами в своем труде «Веданта-таттва-сара» писал, что после отделения от материального тела, сделанного из восьми элементов: земли, воды, огня, воздуха, эфира, ложного эго, ума и разума – индивидуальная душа вовлекает себя в преданное служение Верховной Личности Бога в Его вечной форме (ишварах парамах кришнах сач-чид-ананда-виграхах / анадир адир говиндах сарва-карана-каранам). Материальная причина материальных элементов поглощает материальное тело, а духовная душа принимает ее первоначальное положение.

Продолжая деятельность его предшественников Натха Муни и Ямуначарьи, Рамануджа установил систематическую философию Шри Вайшнавизма. Он построил множество храмов в Южной Индии и управлял известным монастырем Шри Рангам.



Есть замечательная история, которая ярко характеризует настроение Рамануджи. Он получил секретную мантру от своего гуру, Ямуначарьи, который сказал ему, что раскрытие этой мантры будет вредно для его духовного продвижения. Но Рамануджа стал громко декламировать эту мощную мантру, распространяя ее всем без разбора. Когда Ямуначарья спросил ученика, почему он это сделал, Рамануджа ответил, что если мантра ценная, то он хочет дать ее каждому, даже рискуя отправиться в ад.

Рамануджа давал посвящение всем без исключения. Используя метод очищения «панча-самскара», он превращал шудр в брахманов и доказал, что вайшнав возвышается над всеми кастовыми обозначениями. Считая себя слугой, Рамануджа учил поклонению вайшнавам. Несколько раз завистливые кастовые брахманы пытались отравить Рамануджу.

Известна такая история о том, как Рамануджачарья наставлял своих учеников.

Чтобы научить одного из них отреченности, Рамануджа попросил его поменять местами одежду санньяси, принимавших омовение у одной из гхат. Когда санньяси, среди которых были великие ученые и отшельники, начали одеваться, возникли ссоры. Тогда ученику стало очевидно, что все эти так называемые «отшельники» были привязаны к кускам обычной ткани.

После этого Рамануджа отправил своего ученика в жилище другого ученика – грихастхи по имени Дханурдас, которого в то время не было дома. Следуя указанию Рамануджи, ученик начал красть драгоценности прямо с целомудренной жены Дханурдаса, которая в это время спала. После того, как он снял драгоценности с одной стороны ее тела, она неожиданно перевернулась на другую сторону. Испуганный ученик выпрыгнул в окно, но убежать не стал, решив дожидаться реакции Дханурдаса. Возвратившись домой, Дханурдас обратился к своей жене.

- Я боюсь, что в храме не хватает денег - сказала его жена. - Ведь, пока я спала, в дом пришел бхакта из храма и начал снимать с меня драгоценности. Если он зашел так далеко, я думаю, что храм крайне нуждается в деньгах.

- Что же ты делала, когда он крал твои драгоценности? - поинтересовался муж.

- Я перевернулась на другую сторону, но он убежал, выпрыгнув в окно.

- Зачем ты это сделала? - спросил Дханурдас.

- Я перевернулась лишь для того, чтобы он смог снять драгоценности с другой стороны моего тела.

Дханурдас отчитал свою жену: «Если бы ты не была подвержена влиянию собственного «ложного Я», то отдала бы ему все свои драгоценности. Что же мы теперь будем делать? Мы поступили очень скверно».

Его жена опечалилась: «Ты прав. Лишь моя гордость является причиной того, что я не

могу пожертвовать все, что у меня есть. Как же мы сможем продвигаться духовно?».

Ученик Рамануджи был поражен смирением и преданностью этих домохозяев. Рамануджа объяснил причины поведения в обеих ситуациях. Санньяси были настолько привязаны к изношенным кускам ткани, что готовы были из-за них вступить в схватку. Тогда как грихастхи были истинно отреченными и не привязанными даже к драгоценностям, если их нельзя было использовать в служении Господу.

Рамануджа стал основателем Шри-сампрадаи, одной из четырех основных философских школ вайшнавов. Ее последователи отстаивают философский принцип Веданты, называемый «вишиштадвайта-вада», окрашенный качествами монизма.

Рамануджачарья стал автором множества известных комментариев на Упанишады, Пураны, «Бхагавад-гиту» и другие классические произведения. «Шри Бхашья», комментарий на Веданту, являет собой вызов, брошенный комментарию Шанкарачарьи, отстаивавшему принцип имперсонализма в восприятии Абсолютной Истины.

Представители Рамануджа-сампрадаи считают себя главным образом преданными Господа Рамачандры и предпочитают поклоняться божествам Сита-Рамы.

Шри Рамануджачарья ушел в вечную Обитель Господа в дашами светлой половины месяца Мадхава. Наставляя жителей Шри Ранга-кшетры перед своим уходом, он сказал: «Предавшаяся душа будет жить такою верой: со дня самопредания – со дня вручения себя Гурудеву – судьба предавшейся души находится в Руках Всевышнего».

Подготовила Катерина Хусанова

О ПОЛЬЗЕ и ВРЕДЕ физических упражнений

Наше тело – это своего рода проводник, обеспечивающий прохождение определенного уровня энергетических вибраций. Сегодня практически все знают о существовании семи основных чакр и множестве энергетических каналов. Но далеко не каждый задумывается о том, что состояние нашего физического тела должно обеспечивать свободную циркуляцию этих энергетических потоков.



Как же обеспечить их беспрепятственное прохождение? В Европе каждый второй страдает от нехватки физических нагрузок. Активность необходима организму, без нее ухудшается и физическое, и психическое здоровье человека. Любая школа духовного развития в Индии, Китае и других странах Востока включает в ежедневный распорядок физические упражнения.

Даже для получения организмом достаточного количества органического кальция из пищи следует не только употреблять молочные продукты, но и давать телу соответствующие физические нагрузки. При этом необходимо помнить, что нагрузка должна быть не чрезмерной и постоянной. Поэтому не следует бегать раз в неделю 10 км, чтобы потом всю неделю «отходить». Лучше заниматься каждый день или несколько

раз в неделю столько, сколько вам необходимо. Например, такие общеукрепляющие нагрузки как утренняя зарядка, плавание, прогулки на свежем воздухе, подходят абсолютно всем.

Многие не знают, но помимо так называемого «внешнего» жира (внешне заметные подкожные отложения), у нас еще есть «внутренний», который скапливается вокруг органов. Диетами можно убрать лишь «внешний» жир, от внутреннего можно избавиться только с помощью физических упражнений, из которых самые полезные – быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, ушу и другие виды гимнастики.

Занимаясь гимнастической йогой, человек принимает установленные позы (асаны) и совершает определенные дыхательные упраж-

нения (пранайамы), вследствие чего в его теле происходит множество позитивных изменений: массаж внутренних органов, расслабление и растягивание мышц, повышение гибкости суставов и т.д. Эти изменения влияют и на психоэмоциональное состояние: ум успокаивается, настроение улучшается. Конечный результат – глубокая трансформация физического тела, восстановление циркуляции энергетических потоков, развитие сознания, расширение интуиции.

В ходе научных исследований установлено, что во время физических упражнений выделяются гормоны счастья – эндорфины. И если наше тело не получает физических нагрузок, выделение этого гормона замедляется, и мы начинаем чувствовать себя несчастными. Это очень простое правило: хочешь быть счастливым и гармоничным – правильно следи за своим телом.

Также следует отметить, что занятия на силовых тренажерах забирают тонкую психическую и физическую энергию. Поэтому мужчины, которые часто ходят в тренажерный зал, рано или поздно сталкиваются с такой проблемой, как импотенция, даже если не употребляют анаболических стероидов. По мнению австрийских ученых, именно чрезмерные занятия на тренажерах приводят к сексуальным расстройствам у мужчин. Особое внимание специалисты призывают обратить на использование стимулирующих препаратов для наращивания мышечной массы. В ходе эксперимента с участием 500 добровольцев медикам удалось установить, что долгие занятия на силовых тренажерах вызывают серьезные физиологические и гормональные сдвиги. И если попросить такого тяжелоатлета что-нибудь разгрузить или перенести на значительное расстоя-

ние, для него это будет весьма трудной задачей из-за быстрой утомляемости организма.

Одна из причин этого феномена – занятия в спортзалах на силовых тренажерах проходят при анаэробном дыхании (то есть без притока кислорода в организм). При этих упражнениях в мышцах наиболее интенсивно сжигается гликоген (источник питания тканей организма) и вырабатывается молочная кислота, тем самым быстро приводя их к состоянию усталости. Организму же во время физических нагрузок необходимо аэробное дыхание. Этого можно достичь при занятиях на свежем воздухе, например, при беге, плавании, подвижных играх.

Замечено, что если давать телу работать только со своим весом, без отягощения, например, отжимание, подтягивание, приседание и прочее – это гораздо эффективнее скажется на его состоянии, чем занятия на силовых тренажерах. Во Вселенной все естественное – совершенно, а все искусственное имеет разрушительную тенденцию, даже если вначале кажется приносящим пользу.

Подготовил Владимир Обод



Із Святим ім'ям познайомила львівська харінама

Как я пришел в сознание Кришны

«Харе Крішна!!! Мене звати Настя, я з Києва. Дуже люблю подорожувати. Минулої осені я та мої друзі вирушили на кілька днів до Львова. І саме там на мене чекала зустріч, що змінила моє життя...

Я обожнюю місто Львів. Воно приваблює мене своєю історією, духом старовини і тим, наскільки львів'яни приязно, привітно

раптом захотілося танцювати разом з тими молодими людьми і співати: «Харе Крішна Харе Крішна Крішна Крішна Харе Харе Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе».

Співаючи, я відчула духовне тепло, вплив Святого імені на мою душу. Я відчула велику силу Маха-мантри. Захотілося завжди повторювати ім'я Господа.



Ніколи не забуду цієї миті знайомства з Вами, відданими, та з Маха-мантрою Харе Крішна. Харінама дуже вразила мене і повністю змінила моє життя. Кажуть, що коли комусь запам'ятався якийсь момент в Свідомості Крішни, то і Крішні він запам'ятався. Зараз я розумію, як це дивовижно: скільки років, а може і життів, я не згадувала Його, а тут я разом з відданими співаю Його ім'я! Неймовірно!

Після повернення в Київ я не могла забути ті відчуття, котрими Ви наділили мене. Я почала розшукувати в інтернеті все, що пов'язано з Крішною. Долучала відданих до друзів в соціальних мережах. Спілкувалась і поступово дізнавалась про багато нового для мене. Тепер в мене інше життя, повністю протилежне тому, яке було раніше. Кожного дня я роблю ще один крок до Крішни. Готую для Нього прасад. Допмагаю проводити нама-хатти. Ходжу до Храму. Під час екадаші дотримуюсь поста й приходжу цього дня в Храм на мангала-араті. Уже протягом двох місяців я дотримуюсь чотирьох регулюючих принципів і повторюю 16 кіл джапи.

Велике-велике Вам спасибі, дорогі віддані, за те, що так служите Господу. Дякую за те, що Ви зробили для мене, за те, що показуєте всім, як потрібно любити Господа. Низькі Вам поклони».

Анастасія Купрійчук

зустрічають гостей. Приїхавши, ми пішли гуляти. Було дещо прохолодно, але нам це не заважало милуватись красою міста. На одній із вулиць я побачила молодих людей, котрі танцювали і співали щось, для мене на той час не зрозуміле. До мене та моїх друзів підійшла молода дівчина, вдягнена в розкішне сарі, й запропонувала шматочок пирога. Ой, він був таким смачнющим! Зараз я вже, звісно, знаю, що це був прасад. А тоді я запитала у дівчини: «Що це? Що відбувається?! Про що ви співаєте?». На що вона мені відповіла: «Це – харінама, під час якої ми оспівуємо Святі імена Крішни. А Крішна – це наш Господь!».

Мені важко було так відразу зрозуміти, хто такий Крішна, і що це за Харінама. Але на мене так подіяв той шматочок пирога, що

Мои осознания из Дхамы

Рассказывает
Маргарита Морозова:

В своей книге «Бодхамрита» Шрила Радханатха Свами Махарадж писал: «Я молился Божествам и говорил: я пуджари, служу Вам и ухаживаю за коровами, но мой Духовный Учитель очень хочет, чтобы все его ученики проповедовали. Я очень хочу его удовлетворить, но я не знаю, что такое проповедь и как проповедовать. Пожалуйста, помогите мне удовлетворить Его так, как Вы хотите». И буквально через пару дней к нему подошел кто-то из старших преданных и сказал, что ему нужно идти проповедовать, т.к. в храме очень мало прихожан. И он пошел проповедовать в университеты, причем проповедь была очень успешной, в храм стали приходить новые гости. Он очень удивлялся этому, потому что, как говорит сам Махарадж, «я пахнул как корова, потому что я доил коров. У меня было одно очень старое армейское одеяло и одно дырявое дхоти. Я глупец, у меня незаконченное образование, но при этом я приходил в университеты и наголо разбивал всех оппонентов. Меня слушали деканы, ученые. У меня получалось им проповедовать. Я не знал как, но понимал, что это делал не я. Я понял тогда, что если ты имеешь горячее желание удовлетворить своего Гуру, то Он все сделает сам, ты просто должен стать проводником, инструментом Его милости».

Я слышала от опытных санкиртанщиков, что, когда выходишь распространять книги, самое главное – это желание нести миссию Шрилы Прабхупады, доносить его слова до окружающих, и тогда Шрила Прабхупада придет и сам будет распространять книги. Не вы, а он это будет делать. Не должно быть мыслей «Я это делаю, я молодец», потому что тогда Кришна сразу же ставит на место – ничего не получается, ложному эго становится очень больно. Но, как только мы хотим удовлетворить своего духовного Учителя, то он сам приходит и все делает своими руками.

Проповедь



У меня было удивительное откровение по этому поводу, когда мы уезжали из Майапура. Мы планировали выехать очень рано, но немного задержались, и нам удалось сходить на мангала-арати, получить даршан Божеств. Я очень хотела увидеть своего Гुरुдева, но его там не оказалось. Я вернулась к автобусу расстроенная, но буквально через минуту ко мне подошел преданный из нашей группы и предложил немного маха-прасада от Шрилы Радханатхи Свами.

В поезде я решила на ноутбуке посмотреть лекцию Гुरुдева, которую он произнес в парламенте Великобритании. И вдруг мне в голову пришла совершенно сумасшедшая идея... Я присоединяю наушники и просто спускаю ноутбук на нижнюю полку, предлагая нашему соседу по купе посмотреть эту лекцию. Что отличает индийских людей от западных? Они очень смиренны и духовны по своей природе. Наш попутчик без каких-либо возражений, даже с радостью, провел около получаса за просмотром видео. Он очень внимательно слушал эту лекцию, что-то даже записывал прямо на своих

ладонях. Когда ему нужно было выходить, он вернул мне ноутбук со словами: «О, Радханатха Махарадж очень хорошо говорит!». «Джая Махарадж!» – ответила я, и в ответ прозвучало – «Джая!»

Было ясно, что это проповедует сам Радханатха Махарадж. Его здесь нет физически, но он каждому дает свою милость. И в тот момент я поняла, что такое быть инструментом в его руках. От меня ничего не зависело, я просто молча дала этому человеку ноутбук, медитируя на духовного учителя, – и все.

Эта поездка запомнилась еще одним знакомством. С нами ехал также другой индус, и он увидел фотографии с праздника установления мурти Шрилы Прабхупады, которые я смотрела на ноутбуке. Попутчик спросил: «Ооо, Бхагаван?» – «Нет, – ответила я. – Это Его дорогой слуга, наш Парам Гуру, Шрила Прабхупада». Дальше были фото Панча-таттвы и Шри Шри Радха Мадхавы, и сосед по купе сказал, что знает Их и был когда-то у Них в гостях. Я вспомнила, что у меня есть с собой распечатанная фотография Панча-таттвы и подарила ему. И тут произошло то, что называется «Кто кому проповедует?» Этот индус показал мне пример сосредоточенности на Божествах: он сидел около получаса, неотрывно медитируя на фотографию, и было видно, что всем своим существом находится в ней. Потом он сказал, что это был самый лучший подарок в его жизни.

Проповедь

Мы разговорились с этим человеком, и выяснилось, что он певец. Я предложила ему спеть киртан. Мы пели около 2,5 часов. Это был потрясающий киртан. К нам присоединялись не только преданные из нашей группы, подыгрывая на караталах и мридангах, но и люди, проходившие мимо. У нашего попутчика оказался очень красивый голос, и маха-мантра звучала как-то по-особенному, мужчина выглядел глубоко погруженным в воспевание. Подумалось: хотя он и не является последователем вайшнавизма по внешним признакам, но насколько же он вайшнав внутри. И когда наш новый знакомый закончил петь, я сказала ему, что, наверное, это лучшая песня, которую он пел за свою жизнь. И он ответил: «Да!»

И тогда я почувствовала, что постаралась сделать все, что могла, а Гуру Махарадж благословил тем, что послал этих людей. Я ясно увидела, что мы всегда должны прилагать усилия в проповеди согласно своему уровню и возможностям, но основой должно быть желание удовлетворить духовного учителя. И тогда, как в этих ситуациях, он все сделает сам, уберет все трудности, все преграды, и проповедь будет успешной.

Беседовала Анна Страхова

«Любовь - это бесконечное всепрощение.

А истинная мудрость заключается в том, чтобы видеть все в связи с Совершенным Целым. Когда вы поймете, что все принадлежит Ему, то освободитесь от всех тревог».

Е.С. Радханатха Свами

15

апреля
понедельник

явление Шри
Рамануджачарий

19

апреля
пятница

Рама-навами:
Явление Господа
Рамачандры (пост
до захода Солнца)

22

апреля
понедельник

Камада-экадаши
Пост на злаки
и бобовые

23

апреля
вторник

Прервать пост
5.48 до 10.34

25

апреля
четверг

явление Шри Вамшиваданы Тхакура

явление Шри Шйамананды прабху

Если Вы прочитали эту газету, и она Вам больше не нужна, передайте ее тому, кому она может быть интересна. Так как эта газета содержит трансцендентные имена и образы, пожалуйста, не выбрасывайте ее.