

НАМА-ХАТТА БЮЛЕТИН

Общество за Кришна-съзнание – София
Ачария-основател Шри Шримад А. Ч. Бхактиведанта
Свами Прабхупада

Генова, 1220 София, "Надежда 2",
бл. 254, вх. В, ап. 68; тел. 02/36 27 48; 098/7813071

e-mail: iskcon@harekrishnabg.com www.harekrishnabg.com

Н а м а - Х а т т а б ю л е т и н , 2 0 0 6 г о д и н а VI, б р о й 1, я н у а р и 2 0 0 6

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

Скъпи приятели,

С радост ви съобщаваме, че „Нова Телевизия” наскоро покани за участие в студиото на „Добро утро, България” Радха Винод Прабху, като дългогодишен практикуващ Кришна-съзнание у нас. Самосите, сладките топчета и бърфито, които той занесе, бяха посрещнати възторжено от екипа, но останаха за антракта. Радха Винод беше в ефир в продължение на 25 минути и отговаряше на обичайните въпроси на добронамерената водеща. На края на успешното си участие, той подари в кадър „Бхагавад-гита” на екипа на предаването. При неговото представяне като вайшнава, бяха показани кадри от дома ни, където се бяхме събрали някои предани и възнявахме светите имена на Бога. Харе Кришна Махамантра беше използвана като фон за голяма част от интервюто. Части от предварителния материал бяха нееднократно показвани по „Нова Телевизия”, като реклама за предаването. Екипът, който засне този материал, се оказа добре запознат с дейността ни от години, заради отразяването на фестивала Ратха Ятра, който организирахме. Във видео материала беше отделено специално внимание на Шри Дамодара Дева – нашето домашно Божество.

Той вече за втори път с т а в а телевизионна

звезда, приветливо усмихвайки се на зрителите от своя олтар. В предаването бяха включени и кратки изказвания на Бхара-дхари Прабху, за това как се е присъединил към движението за Кришна-съзнание, търсейки Абсолютната Истина; на Расатмика д.д. – за това, как ние сме обикновени хора, не по-разични от всички други, но просто имаме своите религиозни принципи; на бхн. Вайджаянти – как обича да пее с мама и татко; както и моите няколко думи – как предлагаме вегетарианска храна на Кришна и след това приемаме прасадам – милостта на Бога. За заключителната част на домашните снимки бхакта Ники, с помощта на Расатмика д.д. и на мен, беше приготвил прекрасен пир за всички. Гостите много харесаха прасадам и дори занесоха пълна порция на чакация шофьор.

Много приятели ни се обадиха, за да изкажат задоволство от участието ни в това гледано предаване. Такива събития са винаги много ентузиастични за всички нас. Надяваме се и за бъдеще да работим с тези хора, които направиха едно много добро представяне на движението на Прабхупада в България.

Чандраканти д.д



П Р А Б Х У П А Д А К А З А

Къде започва духовното знание

Лекция, върху „Бхагавад-гита” (17.1-3), дадена от Негова Божествена Милост А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, ачария-основател на Международното Общество за Кришна-съзнание, в Хонолулу, Хавай, на 4 юли, 1974 г (продължение)

1

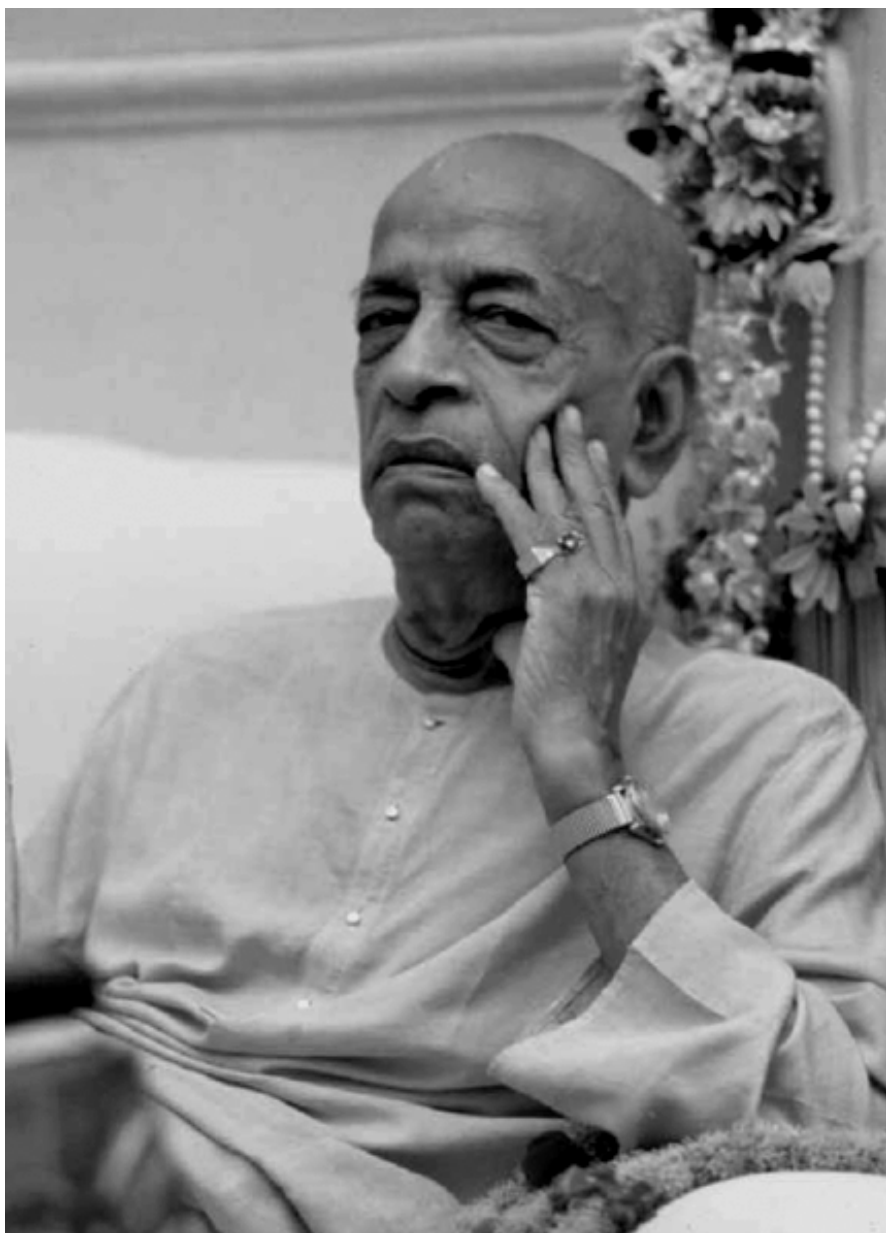
Кришна казва, че има три вида вяра за дехинам. Дехинам означава „притежателят”,

„господарят” на това тяло. Господарят е различен от тялото. Тези, които са подвластни на концепцията,

че няма притежател и това тяло е всичко, са по-низши от *тамо-гуна*. Те са, всъщност, животни. Те са описани в *шастра* като животни. Кучето си мисли: „Аз съм това тяло.” и човекът също си мисли: „Аз съм това тяло.” Тогава къде е разликата между кучето и човека? Когато човекът разбере: „Аз не съм това тяло. Аз съм душа.”, тогава започва знанието. Преди това, той е в невежество като животно. *Ясятма-буддхих кунане три-дхатуке („Шримад Бхагаватам” 10.84.13).*

Сега, за да дойдем до реалната платформа на знанието, се изисква култивиране. Представете си, че някой каже – същият пример – има огън в дървото. Ако вие просто останете удовлетворени от това – „Тук има огън.” – това се нарича *тамо-гуна*, няма развитие. Отново, когато има дим, това е друга платформа, но когато човек оцени пламъците, това е *саттва-гуна*. Затова Кришна казва тук: „*три-видха бхавати шраддха дехинам са свабхава-джа*. Ако някой култивира своя живот, като този на котките, кучетата и свинете, ако неговото поведение е такова и той остава на това ниво, тогава неговата вяра не е като на напредналия, който обожавя Божеството, къпе се три пъти на ден, възпява *мантри*, възпява Харе Кишна. Това е невъзможно, защото единият е на платформата на *саттва-гуна*, а другият – на *тамо-гуна*. Въпреки, че тези хора могат да имат своята вяра, тя е в низшите нива на живот, в тъмнината на незнанието, *тамо-гуна*. Тя няма да им помогне за духовна реализация. Затова, Кришна казва: *три-видха бхавати шраддха дехинам са свабхава-джа*. *Свабхава-джа* означава „по естествен начин, естествено”. Човек, чието тяло още не е пречистено, остава на нивото на *тамо-гуна* или „невежество”.

Затова, ние трябва да се променим. Болният може да се излекува, ако следва правилата и предписанията на лекаря. Но, ако той не ги следва, ще си остане болен. По този начин, човек не може да си мисли: „Сега съм освободен, мога да се държа и да говоря глупаво и да си остана духовно напреднал.” Това не е възможно. *Саттвики раджаси чайва тамаси чети там ширину*. Кой са симптомите, по които може да се разбере, че някой се намира в *саттва-гуна*, *раджо-гуна* или *тамо-гуна*? Те също са описани. Симптомите на *саттва-гуна* са качествата на



брахмана, описани в „*Бхагавад-гита*” и вие трябва да се научите да ги определяте.

В химията има аналитично изучаване и определяне на чистотата на субстанцията. Всеки химикал има своите характеристики – цвят, образуване, вкус, толкова много неща. Химикът знае как да ги определи. Когато тестът потвърди характеристиките на определен химикал, тогава той може да бъде приет за чист и да бъде използван за специфични цели. Подобно е и в готвенето – вкусът е различен, в зависимост от това, дали *гхито* чисто или не.

Хората са контролирани от трите характеристики на материалната природа и ако не следват заключенията на *шастра*, те ще компилират идеи, според тяхната позиция, било то в *тамо-гуна*, *раджо-гуна* или *саттва-гуна*.

Човек, който се поставя под влияние на същите характеристики на природата, които естествено е получил по рождение, няма да бъде успешен в духовния живот. (*слдва*)

ВЕЛИКИ ВАЙШНАВИ АДВЕЙТА АЧАРИЯ

„Аз доведох моя Бог”

Из „Чайтаня Бхагавата” (Мадхя Кханда) на Вриндаван Даса Тхакура

Сега, в Мадхя Кханда, аз ще разкажа за срещата на Адвейта Прабху с Гауранга в къщата на Шриваса Пандита.

Един ден, Бог Чайтаня, показвайки настроението Си на Върховен Бог, заповядал на помладия брат на Шриваса Пандит: „Рамай, иди до къщата на Адвейта Ачария и го информирай за Моето появяване. Кажу му, че личността, която той обожава толкова дълго, за която плаче и гладува, същият този Бог се е появил, за да раздаде знанието за преданото служене с любов на Върховния Бог. Затова, Адвейта трябва веднага да се присъедини към Него. Кажу му тайно и за пристигането на Нитянанда Прабху. Разкажи му за всичко, което си видял. Кажу на Адвейта да дойде веднага, заедно със съпругата си и да донесе всичко необходимо за Моето обожание.”

Адвейта Ачария Прабху вече знаел всичко, което се случвало в Навадвипа. Той можел да възприеме това, защото бил на платформата на

чистото предано служене. Адвейта казал сладко на Рамай Пандита: „Знам, че имаш инструкции да ме заведеш в Навадвипа.” Рамай Пандита с допрени длани и респект казал: „Ти вече знаеш всичко, моля те, ела бързо с мен.”

По това време Адвейта Ачария Прабху бил в изцяло блажено състояние на ума, трансцендентален към своите телесни чувства. Кой може да опише трансценденталната природа на Адвейта Ачария Прабху? Той е всезнаещ, въпреки, че говори като неразбиращ.

Тогаво Адвейта Ачария Прабху сериозно запитал Рамай Пандита: „В коя шастра се споменава, че Върховния Бог, Шри Хари, ще слезе в Навадвипа във форма, подобна на човешката, за да спаси падналите обусловени души? О, Рамай, постарият ти брат, Шриваса Пандита, знае моята преданост, отреченост и себепознание.”

Рамай Пандит замълчал, усмихвайки се вътрешно. Той добре познавал духовната сила на Адвейта Ачария Прабху. Безкрайните трансцендентални забавления на Адвейта са източник на огромно щастие за благочестивите, а за грешниците – остават неразбираеми.

Отново Адвейта Ачария Прабху внимателно запитал: „О, Рамай, моля те, кажи ми защо дойде така внезапно?”

Когато Рамай Пандита усетил, че Адвейта Ачария се успокоява, започнал да плаче, съобщавайки му посланието на Шри Чайтаня Махапрабху: „Върховната Личност, за която плачеш непрестанно, която обожаваш и заради която си приел обети за пост и отречения, тази Върховна Личност сега се е появила, за да разпространи кришна-према. Тя ти заповядва да отидеш при нея незабавно. Моля те, доведи съпругата си и вземи всичко необходимо за Нейното обожание. Бог Нитянанда Прабху също се е появил, Той не се различава от Бог Чайтаня и е твоят живот и душа. Ти вече знаеш всичко, какво



повече трябва да кажа. Ако съм достатъчно щастлив, ще мога да видя всички Ви заедно.”

Когато Рамай *Пандита* предал това съобщение, Адвейта *Ачария Прабху*, плачейки замрял в екстаз с вдигнати ръце. Изведнъж, за изненада на всички, той паднал в несвяст. Скоро, след като възвърнал външното си съзнание, Адвейта *Ачария Прабху* започнал силно да реве, повтаряйки: „Аз доведох, моя Бог. Богът е напуснал своето върховно жилище на *Вайкунтха* планетите и се е появил тук в отговор на молитвите ми.” След това, той паднал на земята ридаейки.

Завладян от мисли за Върховия Бог, Адвейта *Ачария Прабху* се опитал да се контролира, но не могъл да остане спокоен, тялото му се олюляло със забавено движение и той отново попитал Рамай: „Какво ми каза Богът?” Рамай отговорил: „Да дойдеш веднага.” Адвейта *Ачария Прабху* казал: „Чуй Рамай *Пандита*, ако Той наистина е моят обожаван Върховен Бог, тогава нека се появи пред мен, за да каже истината. Ако Той може да покаже Своите върховни съвършенства и да постави лотосовите Си нозе върху главата ми, тогава ще съм сигурен, че Той е Богът на моето сърце.”

Рамай *Пандита* отговорил: „О, Господи, каква сила имам аз, за да говоря? Ако имам тази благословия, с тези си очи ще мога да видя забавленията на Върховния Бог. Божието желание е твое желание и той се появява заради теб.”

Удовлетворен от отговора на Рамай, Адвейта *Ачария Прабху* започнал да се приготвя за пътуването. „Веднага се приготвяй!” – казал той на



жена си. „Вземи всичко необходимо за обожанието и да тръгваме.” Той напомнил на Рамай *Пандита*: „Не казвай на Бога, че идвам. Аз ще се скрия в къщата на Нандана *Ачария*, за да видя как Той ще реагира.” (следва)



В А Й Ш Н А В А Е Т И К Е Т

Лекция от Шрила Бхакти Чару Свами (продължение)

Посрещане на гостите в храма

„Когато видим, че хора идват в нашия център, възпяват, танцуват, приемат *прасад*, щастливи са и си купуват книги, ние знаем, че със сигурност Шри Чайтаня Махапрабху е вечно представен в такива трансцендентални дейности и е много удовлетворен.”

Основни положения

5. Преданите окуражават спонтанното служене на посетителите, чрез тактично и чисто проповядване.

6. Естественият отговор на душата на такъв ангажимент е желание да сподели щастието, което изпитва. Всяко такова желание трябва да бъде удовлетворено поне със слушане за славата на Шрила Прабхупада, вкусен *прасадам* и възпяване на светите имена.

Цитати от Шрила Прабхупада

„Веднъж, докато Шрила Прабхупада бил в Мумбай, той имал едновременно

посещение от Вриндавана и Маяпур. Това се случило по времето, когато се строяли храмове и на двете места, така че Прабхупада очаквал ученици от тези места да дойдат и да го молят за пари. Учениците знаели, че той очаква резултати от тях за строежа на тези важни проекти.

Но когато те идвали от различни места, Прабхупада винаги първо ги приветствал, според вайшнава етикета. Прабхупада казал, че неговата мисия е като война с *мая* и той посреща своите войници от бойното поле, като първо им предлага сладки думи и почивка. Той ги попитал дали са приемали *прасадам* и предложил да си починат поне за няколко минути. Непосредствените належащи проблеми били оставени настрана, докато учениците на Прабхупада се наслаждавали на сладостта на *даршана* си с него и милото посрещане,

което той им предложил. („*Prabhupada Nectar*”, историята за Сурабхи Свами и Джаяпатака Свами)

„Винаги трябва да можете да предложите вода, топли *пури* (индийски пържен хляб), патладжаново *бхаджи* и сладки.” – каза Прабхупада. Дори когато гостите бяха срамежливи, Прабхупада настояваше те да приемат пълна порция. („*Шрила Прабхупада Лиламрита*” 5, стр. 144)

По време на пътуването си с влак до Калкута, Прабхупада нееднократно обърна внимание на своите ученици върху неправилния мениджмънт на *панда* програмата на Кумбха-мела. Хиляди гости идвали в Харе Кришна *панда* без да получат *прасадам*. За да бъде сигурен, че това няма да се повтори, той издиктувал писмо – „До всички храмови президенти в ИСКОН” (*следва*)

НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ

Предлагаме ви едно цялостно меню за домашната ви трапеза, което едновременно е и вкусно, и полезно. Предлаганият към празничната супа „Песто сос” е друг вид, който се различава от рецептата, която неотдавна намерихте в „Нама-Хатта бюлетин” в рубриката „Нашите кулинарни съвети”. Можете да предложите на Кришна тези ястия и с други, подходящи блюда, като предварително обмислите комбинациите. Например, тиквата не си подхожда твърде с кисело мляко и домати, морковите – с доматен сос, копърът - с чубрица и други сухи зелени подправки в комбинация помежду им и т.н. Винаги внимателно обмисляйте менюто, за да имате най-добър ефект. Не винаги произволното смесване на блюдата и отделните продукти е подходящо.

Празнична супа със сос „Песто” (друг вид)

Продукти за супата: Зеленчуци, нарязани на малки парченца: 400 гр. тиква, 250 гр. картофи, 2 тиквички; 1 морков, нарязан на дълги пръчици, 1/2 чаша грах, 1/2 чаша бакла; 1/2 чаша макарони (паста), тип „охлювчета” или „мидички”; подправки: 1/3 чаша зехтин, 1/2 ч.л. асафетида; по няколко стръкчета магданоз и пресен розмарин, 1/2 ч.л. майоран, 1 дафинов лист, сол на вкус

Продукти за сос „Песто” (друг вид): 1/2 чаша пресни босилкова листа, нарязани на ситно; 3 с.л. прясно настърган солен *панир* (можете да накиснете *панира* в солена саламура за една нощ), 1/3 чаша зехтин, 1/2 ч.л. смлян черен пипер, щипка асафетида

Начин на приготвяне: Стответе отделно баклата и граха до омекване под капак, като запазите течността. Завържете с чист конец заедно стръкчетата магданоз, розмарин и майоран. Загрейте леко зехтина във висок тефлонов или тиган с двойно дъно. Поставете дафиновия лист и след малко добавете завързаните подправки. Сега добавете тиквата, картофите, моркова и тиквичките. Гответе за няколко минути на слаб огън и разбърквайте. Сега долейте внимателно вода, която да ги покрие. Гответе докато омекнат. През това време можете да направите соса като поставите всички съставки за 20 – 30 сек. в блендер. Поставете соса в отделен съд с лъжица за

сервиране и оставете настрана. Добавете пастата, баклата и граха, заедно с течността им в супата. Гответе още 10 минути, докато макароните станат готови. Свалете от огъня и извадете завързаните подправки и дафиновия лист. Посолете на вкус. Сервирайте супата гореща, като първо ястие, гарнирана със соса.

Зеленчуков щрудел

Продукти за една доза: 12 големи листа спанак или други едри зелени листа като лапад, листа от цвекло и т.н.; 1 червена чушка, нарязана на лентички; 1 зелена чушка, нарязана на лентички; 2 тиквички и 2 патладжана, нарязани на дребни кубчета; 6 листа кори за баница; 40 гр. масло (*гхи*); 1/3 чаша ситно нарязани босилкови листа; 1/2 чаша настърган солен *панир* (домашна извара от пресечено с лимон прясно мляко), 2 с.л. сусам; 2 с.л. зехтин; 1/3 ч.л. черен пипер; 1 ч.л. турмерик (куркума), сол на вкус

Начин на приготвяне: Измийте и задушете зелените листа до омекване в малко вода. Изцедете ги в гевгир и ги разделете върху отделна повърхност, за да изсъхнат. Загрейте леко зехтина в тиган с двойно дъно или тефлонов и поставете асафетидата и турмерика за няколко секунди. Добавете чушките, тиквичките, патладжаните и гответе докато омекнат. Когато са готови, преместете тигана от огъня, за да се охладят. Загрейте фурната до 210 градуса С. Намажете една кора за баница с разтопено масло (*гхи*) и я покрийте с друга кора. Повторете с всички останали. Сега наредете на ивица спанака, охладената зеленчукова смес, босилека и соления *панир* върху дългата страна на корите. Навийте кората, като внимавате да не се скъса или изсипе пълнката. Поставете я внимателно в намазана с масло тавичка. Намажете щрудела с масло и поръсете със сусам. Поставете тавата в загрятата фурна. Печете 25 мин. или докато щрудела стане златисто-кафяв и хрупкав. Сервирайте го като основно ястие, докато още е горещ, заедно със зелена



салта. Към това добавете и второто ни основно ястие

Бял ориз със специален зеленчуков сос

Продукти: Предварително сготвен обикновен бял ориз в количество по желание, 200 гр. сварен зелен фасул; 250 гр. броколи; 1 червена чушка; 50 гр. печени, обелени и смлени фъстъци; 150 мл. доматиен сос; 2 ч.л. настърган пресен джинджифил; 1 с.л. сусамово олио; по една щипка: асафетида, черен пипер, кимион, турмерик и кориандр; 2 с.л. захар, сол на вкус

Начин на приготвяне: Нарезете зеления фасул на парчета по 5 см., накъсайте измитите и почистени броколи на малки цветчета, а чушката – на тънки лентички. Загрейте леко олиото и гответе асафетидата за няколко секунди, като разбърквате. Сега поставете джинджифила и гответе още няколко секунди, като разбърквате през цялото време. Добавете броколите и задушете, докато омекнат. Ако е необходимо, добавете 1 ч.л. вода, за да не загорят. Сега добавете червената чушка и задушете за още няколко минути. Добавете предварително сготвения зелен фасул и доматиения сос, в който предварително сте разбъркали добре фъстъците. Внимателно смесете всичко спри непрекъснато бъркане. Задушете за още няколко минути, за да се смесят всички вкусове. Ако е необходимо, добавете малко вода. Посолете на вкус, разбъркайте и свалете от огъня. Сервирайте яститете горещо, като залеете с този сос току що сваления от огъня обикновен бял ориз. Това второ основно ястие е прекрасно допълнение към зеленчуковия щрудел.

Медена глазура

Тази медена глазура можете да използвате върху всички ваши добре отработени кексове, пайове, сладки питки, торти, дребни сладки, курабии, петифури и т.н. изпитани рецепти. Сладкишите с медена глазура могат да се украсят по желание с предварително смесени канела и инка в равни количества, които можете да наръсите през сито, с

резенчета пресни плодове или от компот (добре изцедени и обелени, ако е необходимо), настъргани портокалови кори, както и с цели или начукани ядки.

Продукти: 125 гр. масло, 1/3 чаша (90 гр.) захар и 2 с.л. мед

Начин на приготвяне: Разбийте с миксер маслото, захарта и меда, докато станат на светъл крем. Добавете малко студена вода и отново разбийте за 2 минути. Добавете отново малко студена вода и разбийте пак за още 2 минути. Повтаряйте тази процедура отново и отново, докато сместа стане бяла и кремообразна, а захарта напълно се е разбила.

След като използвате медената глазура, можете да поставите вашия кекс в сос от варен до сгъстяване и потъмняване сок от диня. За целта ще са ви необходими по-дълбоки чини. Можете да нарежете кекса на квадратни парчета и да го поставите в средата на чиниите, където предварително сте сипали по един черпак сос, който е с особено фин аромат и специфичен вкус на карамел.

Към основното ястие ви предлагаме да сервираме само минерална вода с резенчета лимон, а към десерта – домашно приготвена оранжада с резенчета портокали и пресни листа мента.

Това меню ще донесе удоволствие на вашите домашни *мурти* (форми на Кришна). Ако нямате Божества в къщи, можете да предложите тази изискана храна пред снимка на Бог Кришна, която винаги можем да ви изпратим. Просто повторете Харе Кришна *Махамантра* три пъти пред изображение на Бога с настроение на служене, като Го оставете да вкусува вашето приготвление за десетина минути.

Ще се радваме, ако ни пишете за резултатите от вашите кулинарни подвизи, както и ако ни изпратите ваши рецепти, които бихте желали да споделите с другите наши читатели.

К А Л Е Н Д А Р



10 март *Шудха Екадаши*, прекъсване на поста на 11 март 06:46 – 10:40 (*промяната на времето не е отчетена*)

11 март напускане на *Шрила* Мадхавендра Пури

14 март ****Гаура Пурнима**** появяване на *Шри* Гауранга Махапрабху, пост до изгрева на луната

15 март фестивал на Джаганнатха Мишра

23 март появяване на *Шри* Шривас Пандит

25 март *Шудха Екадаши*, прекъсване на поста на 26 март 07:02 – 10:29 (*промяната на времето не е отчетена*)

26 март напускане на *Шри* Говинда Гош

2 април появяване на *Шри* Рамануджа Ачария

6 април Рама *Навами* появяване на Бог Рамачандра, пост до залез

9 април *Шудха Екадаши*, прекъсване на поста на 10 април 05:54 – 10:17 (*промяната на времето не е отчетена*)

13 април Баларама Расаятра

Появяване на *Шри* Шьямананда Прабху