



# НАМА-ХАТТА БЮЛЕТИН

Международно общество  
за Кришна-съзнание – София, Надежда

Ачария-основател Шри Шримад А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада  
П.К. 5; София 1220; тел. 02 / 836 27 48, 089 / 78130 71  
e-mail: iskcon@harekrishnabg.com; www.harekrishnabg.com

Н а м а - Х а т т а б ю л е т и н , г о д и н а V I I I , б р о й 1 , я н у а р и 2 0 0 8

ХАРЕ КРИШНА ХАРЕ КРИШНА КРИШНА КРИШНА ХАРЕ ХАРЕ  
ХАРЕ РАМА ХАРЕ РАМА РАМА РАМА ХАРЕ ХАРЕ

## Скъпи приятели,

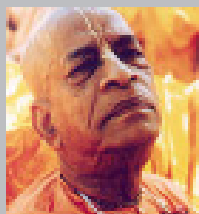
И през Новата 2008 Година ще можете да намерите на страниците на „Нама-хатта бюлетин“ истории за прекрасните забавления на Бог Кришна и Неговите предани, пътеписи за светите места на Индия, посетени от Бог Чайтаня Махапрабху, екстатични лекции на Шрила Прабхупада, духовните учители и старши вайшнави от ИСКОН, любопитни факти от живота на преданите по света, вкусни вегетариански рецепти и много други интересни и полезни материали. Пишете ни какво ви вълнува и за какво бихте желали да прочетете. Ще се радваме да изпълним всички ваши желания!



Чандраканти д.д.

## П Р А Б Х У П А Д А К А З А

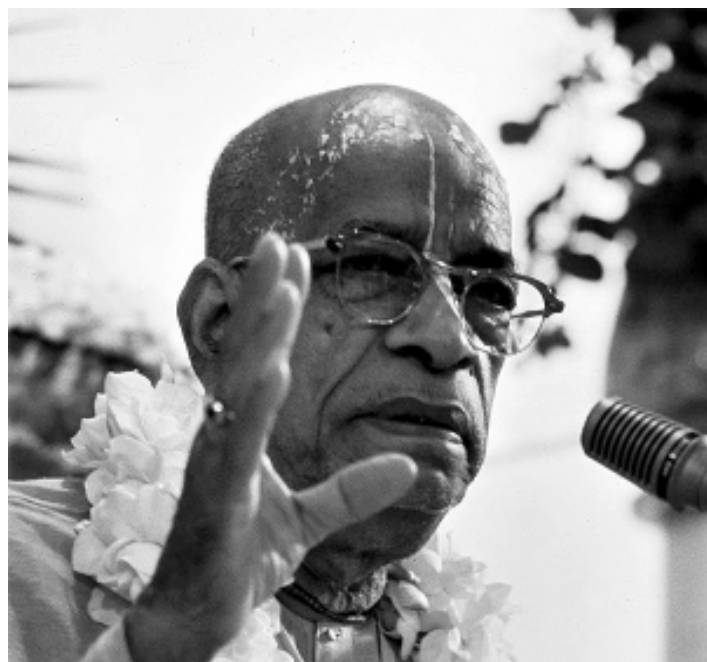
### Цитати от Шрила Прабхупада



„Относно твоя въпрос: това е описано в „**Шримад Бхагаватам**“. Когато Бхишмадева лежал на леглото от стрели, преди да напусне тялото си, Бог Кришна, придружаван от Пандавите, дошъл да го види. Изначално, Бхишмадева обожавал Бог Вишну, но той знаел, че Кришна е същият Бог Вишну.

Когато Кришна дошъл, за да види Бхишмадева на смъртния му одър, Бхишмадева си спомнил как Кришна се сражавал в битката при Курукшетра. Той искал да види Кришна разгневен. Бхишма знаел, че Кришна е много мил с него, но приел рицарско изражение, преструвайки се, че иска да убие Арджуна. Бхишма много добре знаел, че няма земна сила, която да убие Арджуна, докато е закрилян от Самия Кришна, като негов колесничар. Така, Той

почти убил Арджуна, за да обезпокои Кришна. В същонст, Кришна Си помислил, че Бхишмадева иска да Го види разгневен и за



трябвало да наруши обещанието Си, удовлетворявайки желанието на Бхишмадева. Той слязъл от колесницата, взел едно колело от колесница и тръгнал към Бхишмадева все едно, че ще го убие. Веднага, след като Бхишма видял Кришна гневен, оставил оръжието си и се приготвил да бъде убит от Него.

Това поведение на Кришна много удовлетворило Бхишмадева и по време на смъртта си, той си припомнял гневното Му лице. Бхишма е войн и бил много удовлетворен да види бойния дух на Кришна, както *гопите*

искали да видят Кришна като най-красивия им любим.

Няма разлика в поведението на *гопите* и Бхишмадева, в смисъла на обмяната на трансцендентални чувства между Бога и Неговите предани.

Кришна може да бъде обичан по много различни начини и тъй като е абсолютен, няма разлика да обичаш Кришна като войн или като обикновена *гопи*.” (следва)

(Писмо до Ядурани, 29 декември, 1967 г.)



## НЕКА ЗАДАВАМЕ ВЪПРОСИ

Лекция от Шрила Бхакти Чару Свами, Цюрих, Швейцария, 2.11.1996 г

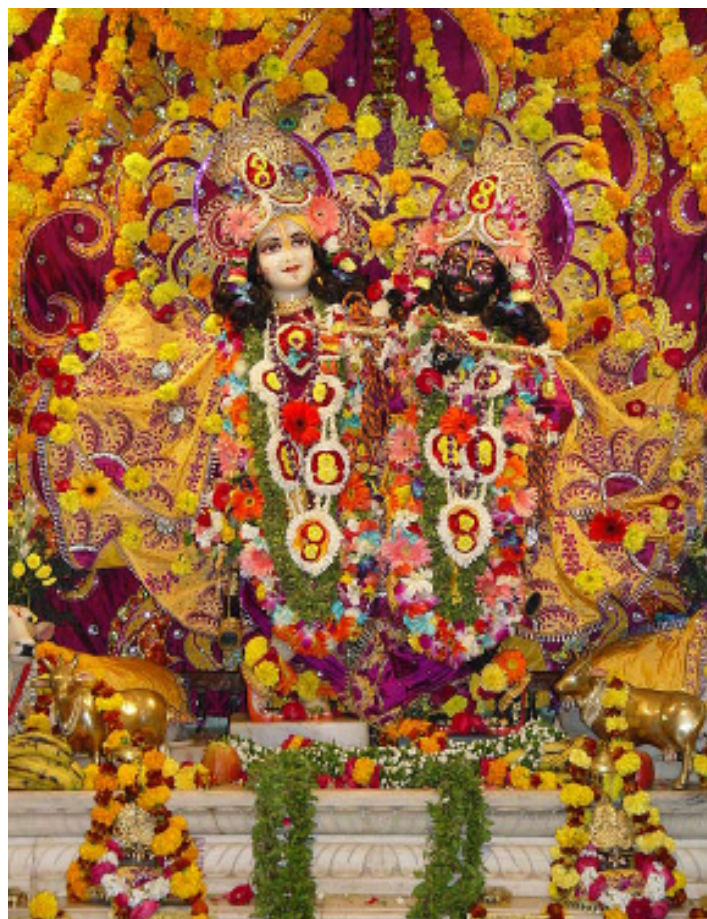
Все пак, ученикът трябва да се отнася с респект към своя учител, като към неразличен от Кришна. Той трябва да увеличава отдаването си и да напредва духовно. Когато духовният учител е авторитетен, искреният ученик гарантирано ще осъществи напредък.

Шрила Прабхупада набляга на това, че духовния учител трябва да бъде авторитетен. Човек не бива да получава посвещение от който и да е. Ученикът не бива да приема *гуру* по каквито и да е други причини, освен за духовно издигане.

Ако искаме да купим мляко, отиваме при млекаря, а не при въглищаря. По същия начин, ако искаме да купим въглища, отиваме при въглищаря, а не при млекаря. Трябва да знаем какво искаме и къде да го намерим. Ако искаме Кришна, трябва да намерим *гуру*, който може да ни даде Кришна, защото самият той има Кришна. Ако той няма Кришна, как би могъл да ни го даде? Затова, в писанията се дава ясно описание на това, как *гуру* трябва да бъде *вайшнава*. Ако той не е *вайшнава*, да приемем посвещение или *мантра* от него не би имало желаня ефект. *Авайшнавопадиштена мантрена нираям враджет. Мантрата, дадена от авайшнава ще отведе всеки до нирая (ада)*. Много пъти хора са получавали *мантра* от някой „баба” или „бхагаван”, но вместо да станат отречени от материалното, те са ставали дори още по-привлечени.

Затова, авторитетният духовен учител трябва да е *вайшнава*. Той трябва да обожава *Вишну* в някоя от формите Му: Васудева, Нараяна, Нрисимхадева, Варахадева и т.н. Трябва също да е получил посвещение от авторитетен духовен учител, принадлежащ към някоя от четирите *вайшнава сампрадаи*. Той трябва да следва *Вишну-титхи*, *Мадхава-титхи*, *Джанмастами*, *Гаура-пурнима*, *Вараха двадаши*, *Вамана двадаши* и т.н.

След като по този начин установим, кой е *вайшнава*, трябва да се замислим: „Кой ме



ентушиазира в моя духовен живот?” *Адау шраддха татха садху-санга*. Започваме да общуваме с *вайшнавите* и така разбираме кой най-много ни ентушиазира. Това е вътрешен акт. По тази причина, в ИСКОН имаме политика да няма кампании за посвещения и натиск върху кандидатите. Всеки предан трябва да реши сам за себе си. Ако кандидатът е искрен, Свръх душата отвътре ще го вдъхнови да вземе решение.

*Шрила* Прабхупада подчертава, че всеки трябва да бъде много внимателен в избора си на духовен учител. След като човек получи посвещение от авторитетен духовен учител, той трябва 100 % да му се отдаде. Веднъж приел духовния учител, ученикът трябва да бъде абсолютно отдаден на него. След посвещението няма място за съмнения в авторитетността на духовния учител и дали той може да помогне в духовния живот на ученика или не. По време на посвещението, ученикът подписва договор, който не може да бъде прекратен от него, освен ако духовният учител не падне. Преди посвещението всеки може и трябва да провери духовния учител. Но след посвещението, няма място за съмнения.

В коментара си *Шрила* Прабхупада отбелязва: „*Махараджа* Парикшит е правилен тип ученик, защото задава въпроси, които са от интерес за цялото човечество, за всички, които ще умрат.” Мигът на смъртта е като изпит. Учим през цялата година и накрая имаме последен изпит. Всичко, което сме научили по време на годината е предмет на този изпит. Никой не може да ни помогне в този момент, дори учителят, който ни е помагал по време на учебната година.

По същия начин, смъртта е моментът на последния изпит в нашия живот. Тестът ще бъде дали ще помним Кришна или не. Ако можем да помним Кришна, нашият живот е бил перфектен. Ако не, значи сме се провалили и ще трябва да идваме отново в материалния свят в някакво материално тяло.

*Махараджа* Парикшит специално отбелязва *мрияманася*, умиращата личност.



Какъв е дългът на умиращия? „Моля те, покажи ми пътя!” Това трябва да е настроението на ученика: „Моля те, покажи ми пътя! Моля те, кажи ми как мога да напредна духовно!” И неговата искреност ще бъде измерена чрез отдадеността му на духовния учител. Това отдаване не е просто словесно упражнение. Ученикът не просто казва: „Скъпи духовни учителю, аз съм напълно отдаден на теб. Кажи ми какво да направя.” и след това, когато духовният учител го инструктира, той да каже: „Ами, виж сега, не мога да направя това защото...” или „Имам толкова много други отговорности.” Не. *Гуру-мукха-падма-вакя, читтите кория айкя, ара на корихо мане аша*. Ученикът трябва да приеме думите от лотосовите устни на духовния учител като единствена цел на живота си и да не мечтае за нищо друго.

*Тад вигянартхам са гурум евабхигаччхет самит паних шротриям брахма-ништхам*. За да разбере Върховната Божествена Личност, всеки трябва да се обърне към авторитетен духовен учител с дърва за сакралния огън. Работата на *гуру* е да извършва жертвоприношения. Жертвоприношение означава работа за удовлетворението на Кришна. Дългът на ученика е да достави всичко необходимо за служенето, което *гуру* извършва за Кришна. Това е работата на ученика – да помага на духовния учител в неговото служене за неговия духовен учител и Кришна. (следва)

# ТАНДЖАВУР, ЮЖНА ИНДИЯ И ТАНЦЪТ НА БОГОВЕТЕ

## **Ведическата култура е жива**

От Чандраканти д.д.



От незапомнени времена окръг Танджавур е уникален със зелените си обработвоаеми полета, напоявани с мрежа от канали, водещи началото си от свещената река Кавери. Този крайбрежен регион се смята за житницата на Южна Индия. Красивата делта на Кавери, високите кокосови горички и многоцветните мангови насаждения оформят екзотичния пиейсаж.

Древнатите литературни паметници на Тамил (такива като **“Кавури-Тхала-Пуранам”**) свидетелстват за божествения произход на Кавери, чиято вода е свещенна като Ганг. Тази благодатна река с любов е наричана от местните жители “Майка Кавери”. Заради нейните златни води, които от незапомнени времена носят частици от ценния самороден метал, с гордост всеки сантиметър танджавурска земя се смята от местните жители за особено ценен.

Танджавурските ръчно тъкани копринени и памучни сарита, ветрила с орнаменти, музикални инструменти от дърво джак, бронзови изображения на Богове и светци, декоративни чинии, месингови съдове, кутийки за бижута и парфюми на прах, с прекрасни инкрустации и рисунки, свидетелстват за умейностите на майсторите, овладявали древния местен занаят.

Ведическата култура и цивилизация по тези места е почти напълно съхранена. Местните жители успешно са запазили историческите си таланти в сферата на изкуството, литературата, театъра, музиката и танца. Те живеят в хармония с Бога и помежду си, въпреки че изповядват различни религии като: *вайшнавизъм*, ислям, християнство и т.н., споделяйки с респект фестивалите и честванията на другите.



Танджавур, Танджапури или Танджор, както още го наричат, е и мястото на известният древен храм Брихадишвара, една от защитените от ЮНЕСКО свещени забележителности на Индия. Този храм е изграден от цар Раджараджа Чхола, според Васту-пуруша и Силпа *шастра*, които представляват раздела на **Ведите** за строеж и организация на заобикалящата ни среда.

Съзерцавайки храма в Танджавур, човек може да усети как творческата сила и гениалност на архитекти и изпълнители е поднесена като жертва в лотосивет нозе на Великия Бог Вишну (Кришна). Големият храм, както още го наричат, е разделен на две части с дворни площи, заобиколени от кула и мавзолеи на светци. Прекрасни скулптури на танцуващи древния ведически танц *бхаратнатям* райски създания; рисунки, в които за

основа е използвано красиво съчетание на стъкло и метал, както и виртуозни дърворезби, издигат мисълта на посетителя до едно по-висше възприятие, свързано с духовното търсене на всеки един от нас.

Древният танц *бхарат-натям* произхожда от Южна Индия, щата Тамилнаду. В началото, преди повече от 2 000 години, той бил храмов танц, наричан *Дасяттам*. Една от теориите за санскритското му наименование е, че произлиза от комбинацията от началните срички на имената на четирите най-важни аспекта на самия танц: “*бха*” от “*бхава*” – “емоция”; “*ра*” от “*рага*” – “музика” или “мелодия”; “*та*” от “*тала*” – “ритъм” и “*натям*” – “танц”. Така *бхарат-натям* включва музика, ритъм и впечатляващ танц, който стриктно се придържа към *Натя-шастра*. Група вокалисти и инструменталисти (понякога свирещи на *Сарасвати вина*, *вену* – бамбукова флейта или други инструменти), които акомпанират,

рецитатор на *мантрите* и *мридангист*, допринасят за силното въздействие на танца.

Според друга теория, танцът *бхарат-натям* носи името на мъдрецът Бхарата.

Ведичските танци *бхарат-натям* са били представяни на Бога в храма като служене, извършвано от *дасите*, млади свещенослужещи момичета, които съвършено познавали санскрит и други езици, както и философията и принципите на *вайшнавизма*. Те давали обет за целибат и били смятани за съпруги на Бога, които пеели, свирели на древни инструменти и танцували съвършено *бхарат-натям*, за да Го удволетворят. Уникалните, сложни костюми, грим и украшения подчертавали красотата на танца и изпълнителките му. Така *дасите* изразявали любовта си към Бога (*бхакти*), основен метод за постигане на съвършенство в практиката на *вайшнавизма* (*бхакти-йога*).

*Бхарат-натям* е най-древният танц, съществуващ на територията на Индия, който се основава на *Натя-шастра*. Ясно трябва да бъде подчертано, че истинският *бхарат-натям* не е вулгарна форма на забавление, а свещен ритуал, предназначен да донесе *расанубхава* (катарзис, духовно извисяване) на публиката и танцьора. Например, *пушпанджали* е начална част в танца, по време на която танцьорът отдава своите почитания, поднасяйки цветя с поклон на духовния си учител и Бог Кришна. Тогава *бхарат-натям* изпълнителят се потапя дълбоко в своята медитация, насочена към Върховния Бог и се подготвя да предаде правилно посланието на танца.

Според *пураните*, когато Бог Брахма създал *Натя Веда*, той използвал елементи от различните части на *Ведите*, в това число и *Аюрведа*. Изразните средства на самите комуникативните части на тялото и връзката помежду им (*абхиная*) – движения, мимики, жестове (*мудри*) – се обясняват от древноиндийската наука за здравето и дълголетието. Този свещен ритул е предназначен да поддържа здрави телата на танцьорите и публиката, предизвиквайки благоприятно въздействие, подпомагащо духовния напредък. Например, дясната ръка на танцуващият представлява *йога* (свързване на индивидуалната душа с Бога), която издигайки се нагоре с три събрани пръста, предлага в божествените лотосови нозе сричката *ом* (*аум*). Лявата ръка на танцьора



символизира въртящия се лотос на духовната светлина. Очите са насочени към Върховния, а вдигнатият десен крак олицетворява съзнанието, което е на една крачка от Земята и материалното до небето и трансценденталното.

Когато произведението на Брахма било готово, той го дал на Бхарата *муни*, за да го разпространи на Земята. Тогава известният мъдрец написал *Натя-шастра*, изкуството на танца. В това писание се казва, че по времето на *Кали-юга*, когато ще бъде трудно да се живее заради алчност, болка, ревност и гняв, това изкуство, което не е за удоволствие, а за постигане на духовен напредък, ще покаже космическото проявление на *бхава* (любовта към Бога) на дълж и шир в трите свята.

Историята гласи, че самият Брахма представил *ната-шастра* и *бхарат-натям*, задено с една група *гандхарви* и *апсари* (райски същества, изобразени по стените на Голямия храм в Танджавур) на Бог Шива.

Оригиналният танц *бхарат-натям* представлява артистична *Натя-шастра* практика, широко използваща елементи и мистични символи от *бхакти-йога* (метод за себerealизация, подходящ за съвременната епоха, *Кали-юга*). *Бхакти* се препоръчва във ведическите писания (*шастра*), като духовна *йога* дисциплина, изпълнявана с любов към Бога, която освобождава и усъвършенства



човешките същества по пътя на реализиране на индивидуалните взаимоотношения с Върховния.

Съществуват пет основни вида взаимоотношения на живите същества с Бога (*раса*): *мадхуря-раса* (съпругески взаимоотношения), *сакхя-раса* (приятелски взаимоотношения), *ватсалья раса* (родителски взаимоотношения), *дася-раса* (взаимоотношения на слуга) и *шанта-раса* (неутрални взаимоотношения). (*следва*)



## НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ

### Зимна трапеза (*продължение*)

От Чандраканти д.д.

#### Оризови кексчета

**Продукти:** 1 настърган морков; 1 настъргана малка глава целина; 1 ч.л. ситно нарязана прясна мащерка; 3/4 ч.л. сол; 1/4 ч.л. черен пипер; 5 ч.л. зехтин; 2 чаши не горещ и не солени сготвен ориз; 2 с.л. с връх сухо мляко, разбито на гъста каша с малко вода; 1 чаша трохи от пресен домашен бял хляб, щипка асафетида

**Начин на приготвяне:** Гответе морковите, целината, мащерката, солта и пипера в 2 с.л. зехтин в тefлонов или тиган с двойно дъно, на среден огън, като бъркате, докато морковите омекнат или около 8 минути. Разбъркайте заедно ориза, сухото мляко на каша, хлебните

трохи и съдържанието на тигана. Притискайте сместа, за да се задържат съставките заедно и така направете 8 топчета. Сплескайте ги внимателно и ги оформете като кексчета. Поставете готовите кексчета на хартия за печене. Пържете 4 оризови кексчета в 2 с.л. зехтин в тигана на среден огън, като внимателно ги обръщате, докато станат златисто-кафяви или около 7 минути общо от двете страни за всяко. Извадете ги с решетеста лъжица върху плосък съд, на който предварително сте поставили кухненска картя за попиване на излишната мазинина и ги покрийте с прозрачно фолио, за да се запазят топли и меки. Пържете останалите 4 кексчета в останалия зехтин. Сервирайте топли с печени ябълки и йоги чай. (*следва*)