

# 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

8  
2  
0  
0  
8  
  
3, март  
брой 3,  
VIII, еодина  
бюлетин,  
Хатта

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

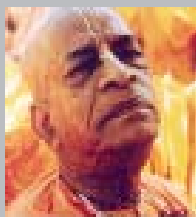
### Скъпи приятели,

Дхрува Прабху от гр. Плевен получи наградата в конкурса за реализации, обявен от „Нама-хатта бюлетин“. Надяваме се, да оцените по достойнство това, което той споделя и да изпратите коментарите си, които също могат да намерят място на страниците на бюлетина. Смятаме, че така ще може да се получи една интересна дискусия за благо на всички наши читатели.



Чандраканти д.д.

## П Р А Б Х У П А Д А К А З А



### Цитати от Шрила Прабхупада

*бхактим мухух правахатам твайи ме прасанго  
бхуяд ананта махатам амалашаянам  
йенанджасолбанам уру-вясанам бхавабдхим  
нешйе бхавад-гуна-катхамрта-пана-маттах*

(Шримад Бхагаватам 4.9.11)

Дхрува Махараджа продължи:

О, безпределни Господи, моля Те, благослови ме да общувам с велики преданоотдадени, които постоянно Ти отдават трансцендентално любовно служене, както неспирно е течението на пълноводната река. Животът на такива възвишени предани е свободен от всякакви замърсявания. Аз знам, че като отдавам предано служене, ще успея да



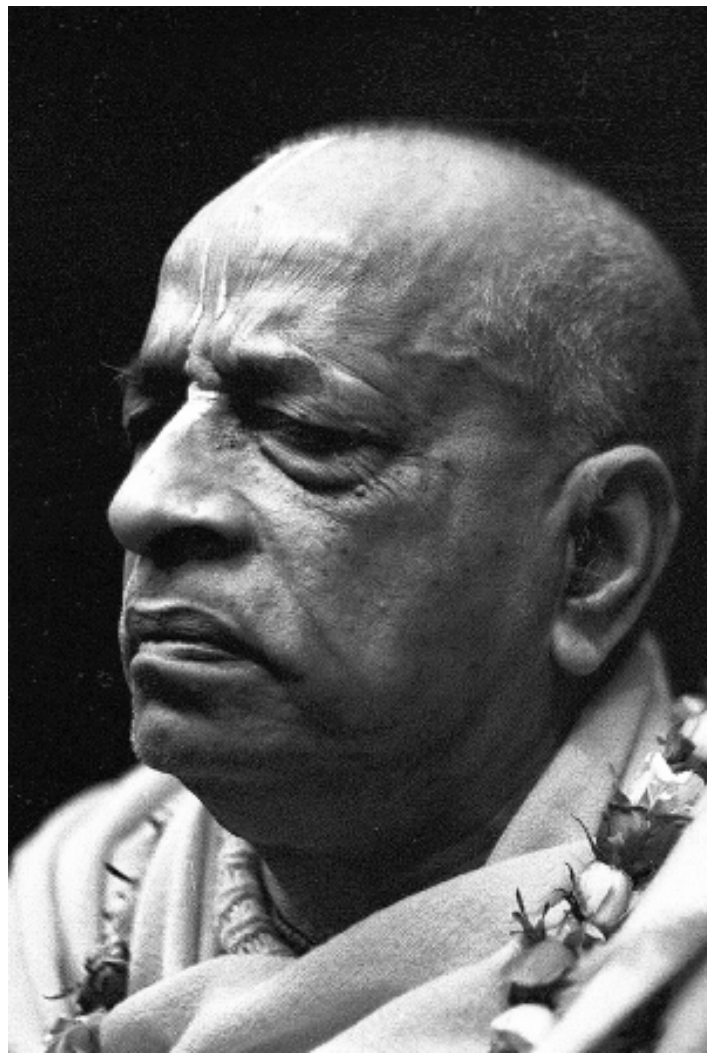
прекося материалното съществуване – океан от невежество, в който бушуват огнените вълни на опасностите. Аз лесно ще го преодоля, защото съм изпълнен с неудържимо желание да слушам повествованията за трансценденталните Ти качества и деяния, които са вечни и непрекъснати.

**КОМЕНТАР:** Най-важен момент в думите на Дхрува Махараджа от тази строфа е стремежът му да общува с чисти преданоотдадени. Трансценденталното предано

служене не може да е съвършено и да носи блаженство, ако човек не общува с преданоотдадени. И точно за да предоставим на хората възможност за такова общуване, ние основахме Международното Общество за Кришна-съзнание. Всеки, който се опитва да действа в Кришна-съзнание встрани от това общество, живее в най-дълбока илюзия, защото подобно нещо е невъзможно. Дхрува Махараджа много ясно говори, че ако човек не общува с преданоотдадени, преданото служене, което отдава, никога няма да стане съвършено и твърде малко ще се различава от материалните дейности. Богът казва: *сатам прасанган мама виря-самвидо бхаванти хрт-карна-расаянах* (ШБ 3.25.25). Само когато човек общува с чисти преданоотдадени, думите на Бог Кришна действат с цялото си могъщество и той им се наслаждава със слуха и със сърцето си. Дхрува Махараджа не скрива стремежа си да общува с преданоотдадените. Подобно общуване в процеса на преданото служене е като мощното течение на река, която непрекъснато носи водите си към океана. В нашето Общество за Кришна-съзнание ние служим на Кришна ден и нощ. Всяка секунда от времето си ние използваме пълноценно, в служба на Бога. *Шастрите* наричат това „неспиращ поток на преданото служене”.

Философът *маявади* ще попита: „Добре, общуването с преданоотдадените може да ви носи неизказано щастие, но как възнамерявате да прекосите океана на материалното съществуване?” Дхрува Махараджа отговаря, че това не е никак трудно. Той недвусмислено казва, че ако е опиянен от нектара на повествованията, прославящи Бога, човек лесно може да прекоси този океан. *Бхавад-гуна-катха* – оня, който неуморно слуша за Бога от книги като „Шримад Бхагавад-гита”, „Шримад Бхагаватам” и „Чайтаня-чаритамрита” и не може да живее без тях, както пияницата не може да живее без вино, много лесно преодолява невежеството на материалното битие. Океанът от материално невежество понякога е сравняван с бушуващ пожар, но преданоотдадения не обръща внимание на неговите стихийни пламъци, защото е изцяло погълнат от преданото служене. Въпреки че материалния свят е като бушуващ пожар, преданоотдадения открива в него само блаженство (*вишвам пурна-сукхяте*).

Смисълът на тази молитва на Дхрува Махараджа се свежда до



това, че преданото служене, извършвано в общуването с преданоотдадените, е залог за по-нататъшното усъвършенстване в преданото служене. Единствено чрез предано служене човек може да се издигне до трансцеденталната планета Голока Вриндавана, на която също няма нищо друго, освен предано служене, защото преданото служене в този и в духовния свят не се различават помежду си. Преданото служене никога не се променя. Във връзка с това можем да дадем пример с мангото. Дори да не е напълно узрял, плодът на мангото си е манго; когато узрее, той е същият плод, само че е станал по-вкусен и по-сладък. По аналогичен начин, има предано служене, което се изпълнява според указанията на духовния учител и в съответствие с регулиращите принципи на *шастрите*, има и предано служене в духовния свят, което се изпълнява в непосредствено общуване с Върховната Божествена Личност. Но и в единия, и в другия случай, природата на преданото служене остава еднаква; между двата вида предано служене няма принципна разлика. Разликата между тях е само в това, че в началния си етап преданото служене не е достигнало зрялост,

докато във висшия си етап то е зряло и носи по-дълбоко удовлетворение. Човек може да

постигне зрелост в преданото служене само в общуване с преданоотдадените.

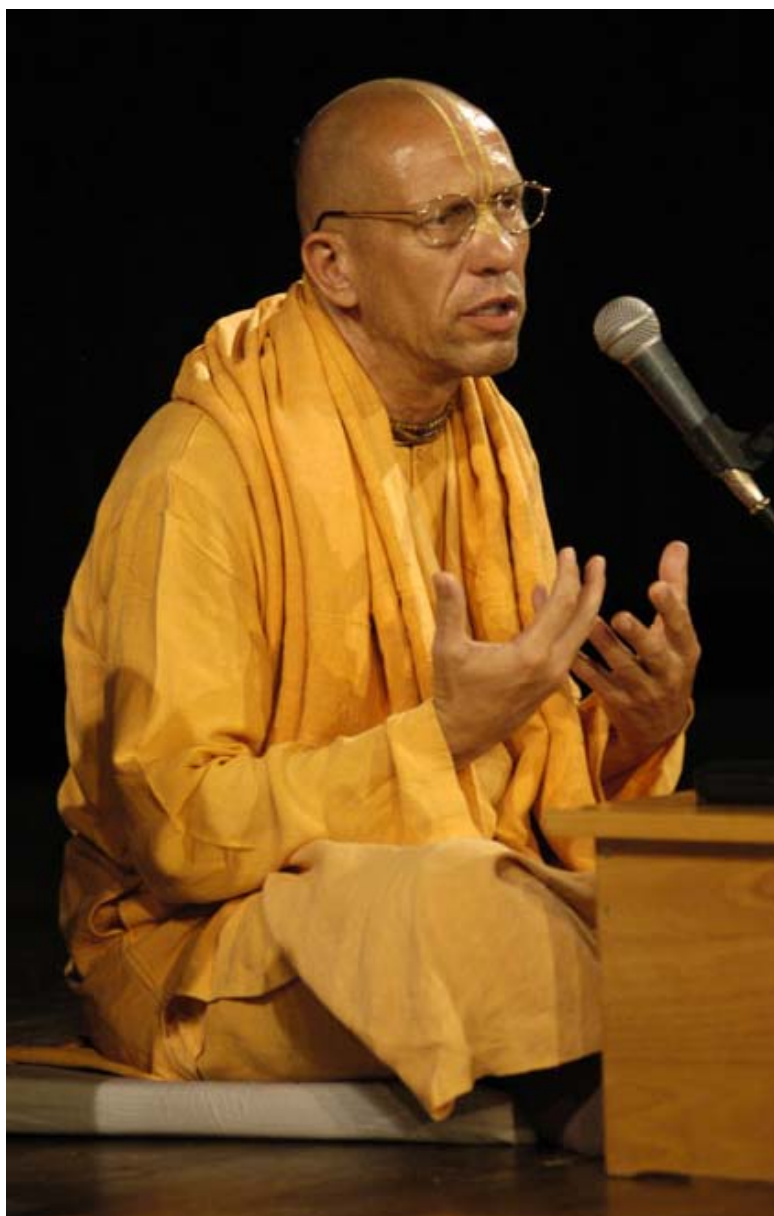
## ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ ИСКРЕНОСТТА

*Шрила Даса А. Ч. Бхактивайбхава Свами отговаря на въпроси за отношенията между духовния учител и ученика*

**Въпрос:** Кога ученикът развива любов към духовния си учител?

**Отговор:** Това е много дълбок въпрос. Ученикът започва наистина да развива любов към духовния си учител, когато започне да оценява позицията и служенето на *гуру* и особено как духовният учител е измъкнал ученика от материалното съществуване. Когато ученикът наистина започне да разбира позицията на духовния учител, неговата любов към *гуру* започва да се развива. Тя израства все по-силна и по-силна въз основа на тази оценка. С други думи, никой не може да развие любов към духовния си учител, поддържайки

механично поведение на служене на него. Трябва да съществува такава оценка и реализация на позицията на *гуру*. Тогава естествено се развива любовта. Както в обикновения живот. Защо развивам любов към някоя личност? Защото започвам да оценявам качествата на тази личност: „Той е много смирен; той практикува смирено и не иска нищо за себе си.“ Вие чувствате: „Той наистина се интересува от мен. Имам отношения с толкова много хора, но тази личност наистина се грижи за мен.“ Тогава започва да се развива любовта. В началото е оценката. В самото начало е уважението. Вие разбирате: „Духовният учител е някой, с когото мога да се отнасям несериозно. Той наистина се интересува от мен.“ Трябва да бъде внимателен.“ Така, вие развивате уважение. Тогава започвате да го оценявате, защото започвате да виждате качествата на духовния учител. Чувате от другите, какви големи усилия полага той за Кришна, как не иска нищо за себе си, колко е отречен и колко е верен на своя духовен учител. Чувате за всички тези качества и вие започвате да оценявате всичко това все повече и повече. Тогава започвате да трупате опит за това, как *гуру* се отнася към вас и отново започвате все повече и повече да го оценявате. Това е неограничено от физическото общуване, защото отношението на служене е духовна трансцендентална връзка. Вие оценявате качествата на духовния учител в лични взаимоотношения с него, основани на служене. Тогава, в един момент, това преминава в любов. Любов означава, че вие просто не знаете нищо друго. Имате само един обект на своята концентрирана любов, привличане, отдаване и служене. Той става ваши душа и живот, ваша *прана*. Имате само един обект на своята медитация, преданост, отдаване, любов ... всичко. Ученикът започва



да обича своя духовен учител толкова много, че е готов изцяло да посвети живота си на него. Това са симптомите на истинската любов. Както жената. Ако една жена се влюби в някой мъж, тя е готова да даде живота си за него. Не е ли така? Ако тя чувства, че нещо унищожава нейната любов към този мъж, нейната привързаност, служене или отношенията ѝ с него – тя е готова да скочи през прозореца или да глътне 20 хапчета за сън. Тя е готова да жертва живота си защото положението е непоносимо и тя не може повече да издържа това. Същите чувства изпитва ученикът към своя духовен учител. Ученикът има толкова много любов, той е готов да посвети живота си на духовния учител. Тогава духовният учител е толкова удовлетворен, че през цялото време прави усилия да предаде цялата тази любов на Кришна. Ученикът едновременно с това развива любов към Кришна, разбирайки, реализирайки напълно, че самият живот на гуру е неговия духовен учител и Кришна. Кришна е толкова удовлетворен от ученика,

проявяващ любов към своя духовен учител, че той едновременно започва да развива любов към Кришна. В един момент, той става напълно Кришна-осъзнат, потопен непрекъснато в любовта си към духовния учител и Кришна. Не можете да разделите духовния учител от Кришна, не можете да ги разделите.

Това е начинът, по който духовният учител отговаря на любовта на своя ученик – той просто дава Кришна. Той няма нищо друго, което да даде. Той си мисли: „Без Кришна аз съм нищо, нула.“ Той иска да отговори на тази любов като даде своя живот и душа. Това е най-ценното съкровище от дълбините на неговото сърце, което той иска веднага да даде на ученика си, който го обича. Естествено, той иска да отговори: „Да, аз също те обичам и аз искам да ти дам единственото нещо, което е моят най-любим обект. Аз искам да ти отговоря така.“

Затова, по всякакъв начин, той иска да даде Кришна на този ученик (*следва*)



## ПРЕЧИСТЕНА ХРАНА ЗА ДУШАТА

### **Прасадам означава нещо повече от това да не се храним с месо, риба и яйца**

*От Рамбхору д.д.*

Шрила Прабхупада наричаше Харе Кришна движението „кухненска религия“. Приемането само на божествен *прасадам* ни помага по същия начин, както слушането и възпяването на имената на Бог Кришна, да се освободим от замърсяванията на материалната енергия.

Някои от специалните качества на *прасадам* са, че това е храна сготвена с чисти продукти и предложена на Бога с любов и преданост. За да пригответе *прасадам* правилно, трябва да разберете, че Богът е върховният наслаждаващ се, а не обикновена личност, която се храни с каквото и да ѝ предложат. Дори и обикновените, но могъщи хора, като Президента на САЩ, няма да приемат

храна от местните ресторанти с „мръсни лъжици“.

Да предложим на Бог Кришна храна с любов и преданост означава също, че предлагането се извършва с добре



балансирана, чиста и здравословна комбинация от съставки. Не е препоръчително да се яде прекалено много или малко храна.

Прахупада казва в коментара към „Бхагавад-гита“ (17.8-10):

„Смисълът на храната е да увеличи продължителността на живота, да пречисти ума и да даде сила на тялото. Това е нейният единствен смисъл. В миналото, великите авторитети са описали тези храни, които носят отлично здраве и увеличават продължителността на живота. Остатъците от храна могат да бъдат ядени само, когато са част от храната, която най-напред е била предложена на свети личности, особено на духовния учител. Иначе, остатъците от храната се смятат за намиращи се в характеристиката на невежеството (*тамо-гуна*). Това само създава условия за пренасяне на инфекции и болести.

Разбира се, нашата преданост и любов са главното, което Върховната Божествена Личност приема. Казва се също, че *прасадам* трябва да бъде приготвян с личностно отношение.”

В някои от нашите храмове на ИСКОН съществува настроение, че всичко, което поставяме пред Божествата става *прасадам* и ако го ядем, автоматично то ще ни предпази от болести. Готвачът трябва да приготвя храната по внимателен, чист и здравословен начин в *гуната* на доброто.

В *Пураните* се обясняват три фактора, които определят кой е първо качество

*прасадам*: чистото съзнание на готвача, чистото съзнание на личността, която предлага храната на Бога и чистото съзнание на личността, приемаща *прасада*...

Според Аюрведа има три причини за разпространяването на болестите: преяждане, лоша хигиена и безпокойство. Преяждането и безпокойството зависят от съзнанието на личността, приемаща храната, но чистотата (в духовно и телесно отношение) зависи от готвача.

Ако готвачът е в материално съзнание, страдащ от притеснения, гняв, завист, страст, похот или алчност, тези чувства ще се отразят върху готвената храна. Съзнанието на готвача е скрито в храната. Ако разгледаме навиците на готвача, ще можем да разберем съзнанието му. За да сме сигурни в чистото си съзнание, трябва регулярно да пречистваме сърцето си, чрез възпяване на определения брой свети имена на Бога и да поддържаме добра лична хигиена, къпейки се регулярно и обличайки чисти дрехи, особено когато ще готвим. Естествено, личност с чисто сърце ще смята замърсяванията наоколо за непоносими...

Най-ценният резултат за нас е общество, в което няма Кали-юга кавги и двуличиe. „Любовта минава през стомаха.” Така че, готвачът има огромна отговорност за съзнанието на преданите. Това е една прекрасна възможност за готвещия да инжектира чиста любов към Бога в сърцата на всички, които приемат храна от неговите ръце...

## КОНКУРС: „РЕАЛИЗАЦИИ ‘2007’ ”



**От редактора:** *Скъпи приятели, имаме честта и удоволствието да публикуваме това, което сподели за своите реализации Дхрува Прабху, когато всички добре познавате. Той печели първа награда за споделена реализация – маха-навитра от Шри Шри Кришна-Баларам, Кришна-Баларам Мандир, Вриндавана, Индия.*

**Дхрува дас:** По повод реализациите за жалост аз смятам, че не бих могъл да бъда кой знае колко от полза за другите, но все пак ще се опитам да споделя малко опит. На мен ми трябваше много време, за да разбера една *мантра* от „Шри Ишопанишад”. Понеже съм на работа сега, не мога да я цитирам, но става дума за това, че „...всичко е собственост на

Бога и човек трябва да приема само това, което му е отредено като дял...” и е напълно безсмислено да търси начини да се възползва или наслаждава на нещо чуждо „...знаейки добре на кого принадлежи то!”. Когато четях тези *мантри* в първите години на Кришна-съзнание в живота ми, аз си мислех: “Да всичко принадлежи на Бога!” - и по навик се възползвах от това, което той ми предоставяше, за да живея. В името на Бога дори си позволявах по съмнителни начини да придобивам ползи. Но всъщност има разлика от служенето на тялото и служенето на Бога! И така, по навик аз поставях такива нужди, като собствената и на семейството си

издръжка редом с тези за служенето на Кришна. И това си беше проблем, защото аз не получавах удовлетворение в живота си на *бхакта*. Чудех се каква е причината, защо нямам щастие в Кришна-съзнание? Ами, защото се мислех за много важен, че само аз съм важен. Другите -- не са. Дори обикновените хора, какво са те за Кришна, щом не са предани!? Преди две години (простички примери) отидох в магазина, за да купя мобилен телефон на сина си. След като попълнихме документите, служителят ми даде телефона и ние си тръгнахме. На 50 метра от магазина аз се усетих, че не съм го платил. "Уха!" - казах си. "Добре, безплатно!" След две вечери децата ми, докато играеха на улицата

счупиха страничното стъкло на една кола и за да платя щетите ми трябваша точно толкова пари, колкото струваше GSM-а. Това ми направи впечатление и аз поразсъждавах и върху други подобни сцени в живота ми. Според мен, тази *мантра* от „Ишопанишад“ има силата на закон, който не може да се престъпи. Да, всичко принадлежи на Бога и той разпределя благата между *дживите*. Затова си мисля, че е още по-голямо престъпление да ощетяваш друго живо създание, отнемайки му това, което Бог му е отредил! Винаги има възмездие, уравновесяване. Никога, всъщност, не можеш да вземеш повече от колкото е предвидено за теб! *Харибол!*

Ваш слуга: Дхрува *даса*



## НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ

### Зимна трапеза (продължение)

От Чандраканти д.д.

Сезонното хранене се препоръчва от Аюрведа и е добре винаги да се съобразяваме с това. Зимата си отива и отстъпва място на пролетта. В следващите ни броеве ще откриете варианти на пролетно меню, подходящи за всеки ден, както и допълнителни рецепти за специални случаи.

Винаги използвайте своето въображение и досегашен опит, за да доразвиете рецептите, които ви предлагаме. Така, Кришна ще бъде особено удовлетворен от вашето служене за Него.

#### Пав Бхаджи

**Продукти:** Предварително задушени:

1 чаша картофи, нарязани на кубчета;  
1 чаша нарязани смесени зеленчуци (например, карфиол, броколи, зеле, моркови и т.н.); 1 чаша зелен грах; 1 чаша смлени домати; 1 чаша доматино пюре; 1 с.л. олио; 1 ч.л. турмерик; 1 с.л. кориандър; 1 с.л. сол; 2 ч.л. *пав бхаджи масала* (запечени на сухо и смлени: кориандър, кимион, фенел (резене), черен пипер, карамфил, кардамон, чили и асафетида); 1 ч.л. червен пипер; 1 с.л. краве масло

**Начин на приготвяне:** В сгорещеното олио

добавете кориандъра, турмерика и червения пипер и гответе с капак за няколко секунди. Добавете картофите, смесените зеленчуци и граха и гответе под капак за няколко минути на слаб огън. Добавете доматиите и доматиното пюре и продължавайте да готвите, като непрекъснато бъркате за още няколко минути. Добавете *пав бхаджи масалата* и гответе при непрекъснато бъркане още няколко минути. Когато всичко е готово, добавете солта и маслото. Разбъркайте и свалете от огъня.

Сервирайте с хляб, намазан с разтопено масло, свежа салата и айран.

