

# НАМА-ХАТТА БЮЛЕТИН

МЕЖДУНАРОДНО ОБЩЕСТВО ЗА КРИШНА-СЪЗНАНИЕ – СОФИЯ, НАДЕЖДА  
АЧАРЯ-ОСНОВАТЕЛ ШРИ ШРИМАД А.Ч. БХАКТИВЕДАНТА СВАМИ ПРАВХУПАДА

П.К. 5, 1220 София; 02 / 836 27 48; 089 789 44 87  
e-mail:iskcon@harekrishnabg.com; www.harekrishnabg.com

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

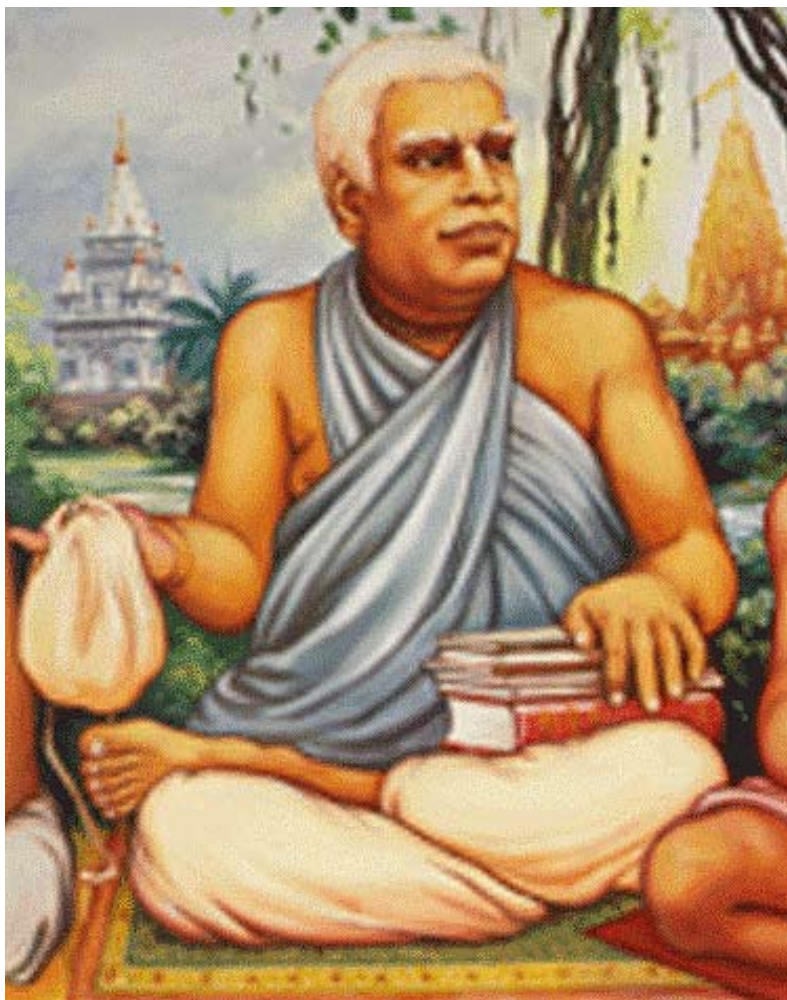
Скъпи приятели,

Молим да ни извините за закъснението на тези броеве! Надяваме се „Нама-хатта бюлетин“ да е полезен и интересен за вас! Благодарим ви!

Чандраканти д.д.



## ЦИТАТИ НА БРОЯ



1. Ние сме поставени на проверка и изпитания в този материален свят. Само онези, които се присъединяват към киртана на преданите могат да преминат с успех.
2. Всяко място на Земята, където се провеждат беседи за Бога, е място за поклонение.
3. Притежанието на обекти без връзка с Кришна е нашата главна болест.
4. Нека да не желая нищо друго, освен най-висшето добро за моите най-големи врагове.
5. С увеличаването на наслаждението на тялото в разкош, намалява духът на служене на Бога.
6. Пътят на тези, които се ползват с благосклонността на Бога, е осеян с тръни.
7. Няма покой и щастие в светския живот. Обстоятелствата създават смут и неприятности.

8. Възпявайте Махамантрата високо и с привързаност. Това ще отстрани инертността, светските злини и напасти.

9. Бъдете безразлични към пазарските клюки, придържайте се твърдо към мечтаните си цели и никакви препятствия в света не ще застанат на пътя ви.

10. Един предан чувства присъствието на Бога навсякъде, но този, който няма склонност към Бога, отрича Неговото присъствие, където и да се намира.

11. Не можете да разберете трансценденталните теми със светски размишления. Чиста глупост е да ги осъждате или подценявате с мярката на вашия интелект.

12. Да се възпява името на Шри Кришна е бхакти.

13. Животът е предназначен за възхвала на темите, свързани с Бог Хари. Ако това спре, каква е нуждата да продължаваме да живеем.

14. Физическо заболяване с Хари-бхаджана е за предпочитане пред добро здравословно състояние без Хари-бхаджана.

15. Продължителността на живота ни на Земята е кратка. Животът ни ще се увенчае с успех, ако тялото се износи от постоянни разговори за Хари.

16. Ние сме тук на Земята, не за да работим като строители, градящи големи сгради от дърво и камък, а за да действваме

единствено като посланици на ученията на Шри Чайтаня Дева.

17. Един подмазвач не е нито гуру, нито проповедник.

18. Да се трансформират неблагоприятните желания на дживите е върховен дълг на най-милостивите. Да се спаси една личност от крепостта на Махамая е акт на изключително човеколюбие, далеч по-възвишен от отварянето на неизброими болници.

19. Вгледайте се навътре. Поправете себе си, вместо да се опитвате да отстраните слабостите на другите.

20. В този свят на Мая, лишен от съзнание за Бога, пълен с трудности и изпитания, единствено търпението, смирението и уважението към другите са наши приятели в Хари-бхаджана.

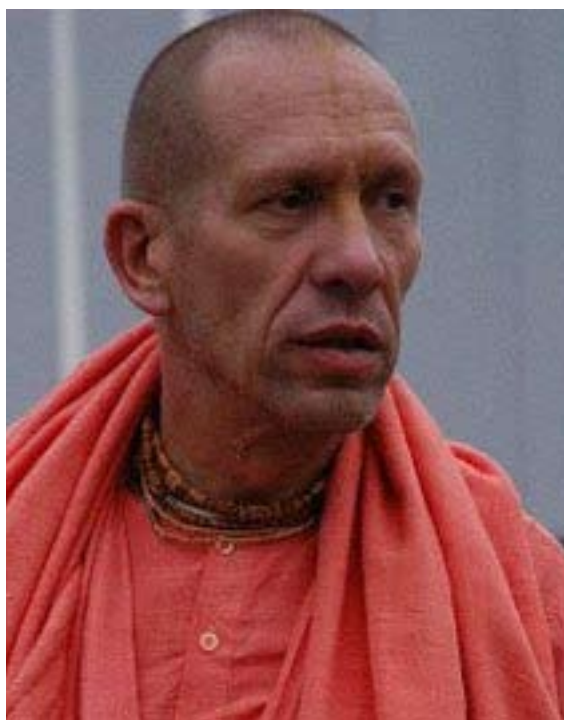
21. Богът, Гаурасундара, поставя пред Своите предани различни трудности и изпитания, за да провери тяхното търпение и сила на ума. Успехът им зависи от добрия им късмет.

22. Когато грешките в другите те заблудят и объркат - бъди търпелив, интроспективен и търси грешки в себе си. Знай, че другите не могат да ти навредят, ако ти сам не си навредиш.

- Шрила Бхактисиддханта Сарасвати  
Тхакура

## ДЖИВАН МУКТА

Из лекция на Шрила Бхактивайбхава Свами



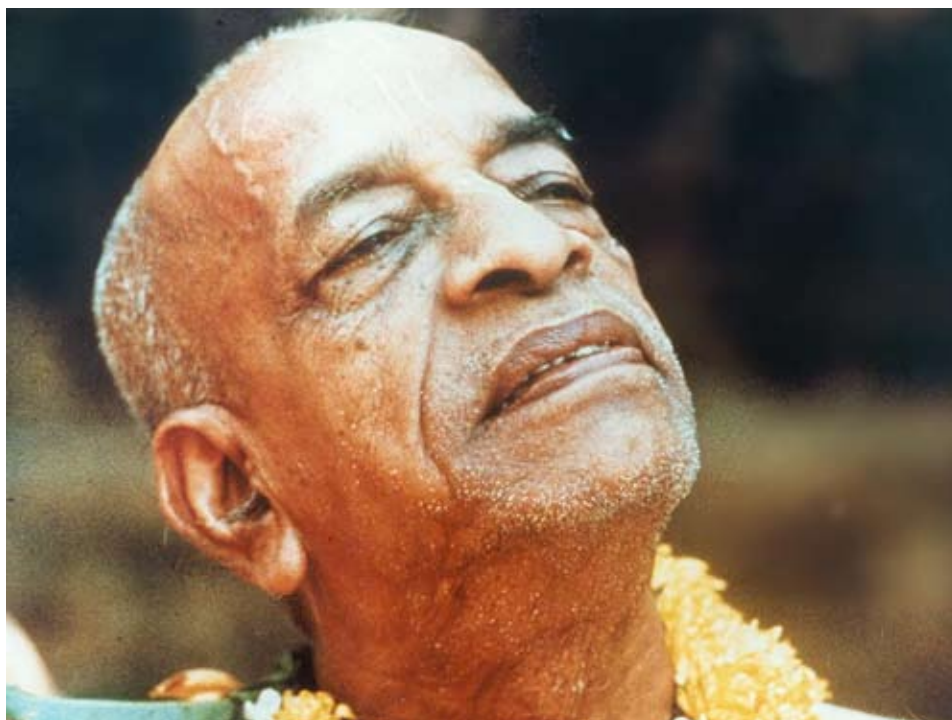
Дживан мукта е освободена душа въпреки, че в момента се намира в материално тяло. Тя има осем характеристики, които ни помагат да разпознаем този издигнат вайшнава измежду обикновените хора:

1. апахата-папа - освободен от грехове;
2. виджара - той е над страданията на старостта;
3. вимритю - повече никога не се въплъщава в материално тяло;
4. вишока - проявява безразличие към материалното щастие и нещастие;
5. виджитхатса - не се стреми към материални наслади;
6. апипаса - няма други желания, освен да служи на Върховната Божсетвена Личност Шри Кришна;
7. сатя-кама - всичките му желания са насочени към Върховната Божсетвена Личност Шри Кришна;
8. сатя-санкалпа - всичките му желания се изпълняват по волята на Бог Кришна.

# ПРАБХУПАДА КАЗА

## Защо трябва да знаем кой е Богът?

Лекция от Негова Божествена Милост А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, ачария-основател на Международното Общество за Кришна-съзнание, Вриндавана, Индия, 16.08.1974 г. (продължение)



Брахма е най-добрият авторитет, защото е първото живо същество, създадено във вселената. Той се нарича ади-кави, първият издигнат учен. И какво казва Браhma? Какво е неговото знание? Той казва, говиндам ади-пурушам там ахам бхаджами - Браhma казва, че Говинда, Кришна, е изначалната личност и източник на самия Браhma.

В Браhma-самхита, Браhma описва Кришна и Неговата обител. Думите на Браhma са нашият авторитет. Те са шрути, ведически доказателства. Браhma описва как Кришна бил много нежен с кравите, които отглеждал - сурабхир абхипалайнтам. Той описва обителта на Кришна: чинтамани-пракара-садмасу, като Голока Вриндавана, където къщите са направени от чинтамани, философски камък, който превръща желязото в злато. Този камък бил използван за тухли в обителта на Кришна.

Предметите на Голока Вриндавана не са като тук. Тук всичко е материално, а там всичко е духовно.

Материалният свят също зависи от духа. В "Бхагавад-гита", Бог Кришна, Върховният Дух, казва: „Аз съм семето на цялото съществуване.“ И дума не може да става за която и да е материална субстанция да бъде проявена без

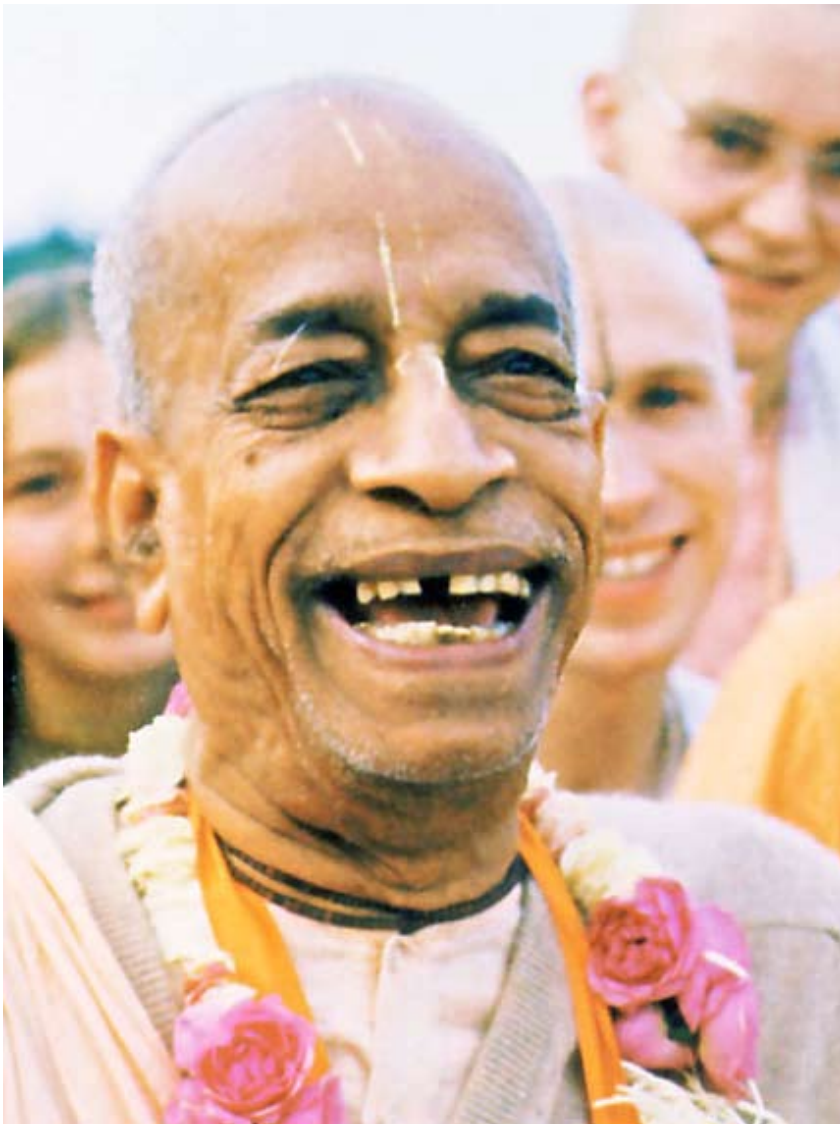
духовно докосване. Това тяло - вашите тела, моето тяло - е материално. Всеки знае, че то е направено от земя, вода, огън, въздух и т.н. Но как то се е проявило? Заради духовното докосване: душата съществува в него.

Дехино `смин ятха дехе каумарам яванам джара татха: външното тяло се променя, от детско през младежко до старческо, заради духовната връзка. „Духовна връзка“ означава Кришна. Той е духовният баща, който дава семето, създателят на всичко. Както голямото дърво идва от корена, така Кришна

е коренът на всичко, причината на всички причини - сарва-карана-каранам. Дървото има стемло, клони, листа, цветовете и плодове, но техен източник е коренът или семето.

В днешния стих се казва, бхагават-паритошанам. Коренът трябва да бъде удовлетворен. Ако искате да поддържате дървото, корена или изначалната причина на дървото, трябва да бъде поливан. Тогава цялото дърво ще бъде удовлетворено. Тук в материалния свят, хората се опитват да бъдат щастливи, но те не знаят как да направят това. Те са поставени в океан от незнание и може би са много добри плувци, но плуването няма да ги спаси. Те трябва да знаят как да бъдат спасени.

Тук се казва, яд атра крийате карма. Всеки прави нещо. Има два вида дейности: вайдики и лаукики. Вайдики означава „според ведическите ритуали“: извършване на големи жертвоприношения и т.н. Лаукики се отнася до други дейности: работа във фабрики и заводи, научни изследвания и т.н. Тук не се казва, че вие можете да сте щастливи само чрез големи ритуалистични церемонии. Вие можете да бъдете щастливи дори и чрез дейности за поддържане на тялото. Яд атра се



отнася до материалния свят, а крияте - до всичко, което правите. Яд атра крияте карма бхагават-паритошанам: няма значение, че не разбирате ведическите ритуали и че искате да развиете икономически позицията на страната си чрез индустриално производство. Това също е добре. Как? Бхагават-паритошанам: ако се използва за удовлетворяване на Кришна.

Нашето движение за Кришна-съзнание не ви учи да спрете всичко. Не. Можете да правите каквото искате, но се опитайте да удовлетворите Кришна с вашата работа. Това е нашето предложение.

Разделенията на труда трябва да съществуват; иначе, обществото няма да работи много добре. Ако никой не се интересува от нищо материално, светът няма да може да продължи. Трябва да има управа, полиция, войска, класа, която произвежда и работници. Всичко това е необходимо.

Ние не казваме: „Спрете това или онова.“ Не. Тези подразделения са научно обосновани във ведическата концепция за живота: четирите ашрама (духовни

степени) за духовен напредък и четирите варни (професионалните деления) за материален напредък. Ние искаме всичко това, защото животът ни е комбинация от дух и материя.

Опитваме се да използваме по най-добрия начин лошата сделка. Да предположим, че имате кола, не много добра кола. Тя не е американска, а индийски Амбасадор (смях). Три пъти се троши, но вие трябва все още да я използвате - лоша сделка. По същия начин, така или иначе, имаме материално тяло. Не можем да го пренебрегнем. Ние не казваме: „Не дръжете на тялото, не се грижете за него!“

Това е инструкцията на шестимата госвами, главните ученици на Бог Чайтаня: „Не бъдете привързани към телесните потребности за ядене, спане, секс и самоотбрана.“ Можем ли да кажем: „Ние не сме тези тела и няма да се интересуваме от ядене, спане и т.н.“? Не. Този вид отречения не са препоръчани от нашето движение за Кришна-съзнание. Ние казваме: „Не бъдете привързани към телесните потребности, но използвайте тялото за напредък в Кришна-съзнание.“

Яденето е препоръчително, иначе, тялото няма да може да се поддържа. Но не яжте твърде много и според вкуса на езика - месо, яйца и риба. Вие сте човешки същества. За вас Кришна е дал толкова много видове храни: плодове, зеленчуци, ориз, дал, мляко, гхи. Защо трябва да ядете месо? Не яжте като кучета и котки, а се хранете като човешки същества.

Подобно на това, имате нужда от някаква почивка, но недейте да спите 24 часа. От 6 до 8 часа е напълно достатъчно за всеки здрав човек. Дори лекарите потвърждават, че ако някой спи повече от осем часа е болен. Такъв човек трябва да е слаб. Здравият човек спи по 6 часа на нощ. Това е достатъчно.

„Госвами“ означава, че вие трябва да сте господари на сетивата или себе контролиращи се. Шестимата госвами победили яденето, спането и сетивното наслаждение. Нашият процес следва Шестимата госвами. Трябва да сравняваме с тях действията си. Те прекарвали времето си в разговори за Кришна.

Единствената цел на нашето Движение за Кришна-съзнание е да удовлетворим Кришна. Трябва да използваме интелигентността си и да приемем процеса, чрез който разпространяването на Кришна-съзнание ще върви много добре. Единственият процес трябва да е удовлетворяването на Кришна, хари-тошанам. Това е препоръчаният ведически процес: самсиддхир хари-тошанам. Самсиддхи означава „съвършенство“. Ако искаме дейностите ни да са перфектни, трябва да се опитаме да удовлетворим Върховната Божествена Личност чрез тях.

Можете да кажете: „Не мога да видя Върховната Божествена Личност лице в лице. Как ще мога да разбера удовлетворявам ли Го или не?“

Това можете да научите от духовния си учител. Никак не е трудно. Ако вашият гуру е удовлетворен, трябва да знаете, че и Кришна е доволен. Не можете да удовлетворите

Кришна, ако гуру не е доволен от вас. Това е невъзможно. Трябва да го удовлетворите. Не използвайте извинението, че не познавате Бога или, че не Го виждате и затова не знаете доволен ли е от вас или не.

Ние получаваме знанието си от Кришна, от Арджуна, Брахма и Нарада. То идва надолу до вашия духовен учител и вие получавате знание по този начин, стъпка по стъпка.

Нашата цел е бхагават-тошанам или хари-тошанам. Ние получаваме знание от Бхагаван, Богът, чрез парампара системата. Системата на парампара (последователност от учители и ученици) трябва да бъде поддържана. Ако действате чрез парампара системата, удовлетворявайки Върховната Божествена Личност, каквото и да правите е съвършено. Без значение какво правите, тестът е дали Кришна и вашият гуру са удовлетворени. Тогва вие сте съвършени.

Много ви благодаря!

## ШРИМАД БХАГАВАТАМ 1.17.25

От Чандраканти д.д.



Имали ли сте случай, да ви попитат защо следвате именно тези 4 регулиращи принципа и какъв точно е проблемът, ако не се съобразявате с тях? Предполагам, че повечето от нас сме се сблъскали с това и може би не всичко е било достатъчно ясно и точно формулирано в главите ни.

„Шримад Бхагаватам“ е най-великата пуранам амалам, която достига до нас по безпричинната милост на А. Ч. Бхактиведанта

Свами Прабхупада, основател ачария на ИСКОН, и той винаги може да ни даде всички липсващи ни отговори.

Ето какво можем да открием в 1.17.25 и коментара на Шрила Прабхупада към него:

*идам дхарма падас те  
сатям нирвартайед йахах  
там джигхрикшатй адхармо`ям  
анритенаидхитах калих*

„Сега стоиш само на един крак, олицетворяващ честността, и успяваш някак си да куцукаш с него. Но олицетворението на раздорите (Кали), което преуспява чрез измамите, се опитва да счупи и този крак.“

Коментар: Законите на религията се основават не на догми или на правила, измислени от човека, а на четири главни регулиращи принципа: отреченост, чистота, състрадание и честност. Хората трябва да се възползват в дух на следване на тези принципи още от най-ранно детство. Отреченост означава доброволно да се приемат неща, които може да не са много приятни за тялото, но подпомагат духовното развитие; такова, например, е постенето.



Да се пости два или четири пъти в месеца, е един вид отречение, което може да се следва доброволно, но в името единствено на духовното себепознание, а не заради постигането на политически или някакви други цели. В „Бхагавад-гита“ (17.5-6) се осъждат постите, които са насочени към постигането не на себепознание, а на някакви други цели. Чистотата също е необходима - както за ума, така и за тялото. Ако се поддържа чисто само тялото, това би помогнало до известна степен, но още по-необходима е чистотата на ума, а тя се постига, като се възхвалява Върховният Бог. Никой не може да изчисти натрупалата се в ума мръсотия, без да възхвалява Върховния Бог. Безбожната цивилизация не може да помогне на човека да пречисти ума си, защото няма никаква представа за Бога; заради това хората на такава цивилизация не могат да имат добри качества, колкото и осигурени в материално отношение да са. За дейностите трябва да съдим по плодовете, които те дават. Развитието на човешката цивилизация в епохата на Кали е довело до пълна и всеобща неудовлетвореност, затова всички търсят начини да постигнат спокойствие за ума си. В Сатя-юга умовете на хората били напълно спокойни, защото тогава човешките същества притежавали гореспоменатите качества. В Трета-юга тези качества намалели с една четвърт, в Двапара от тях останали само половината, а в епохата на Кали - само една четвърт, която също бавно намалява заради разпространението

на безчестието. Гордостта, основателна или неоснователна, унищожава склонността към отречения, прекалената привързаност към общуването с жени унищожава чистотата, пристрастеността към опияняващи средства унищожава милосърдието, а прекомерната лъжлива пропаганда изкоренява честността. Само

възраждането на бхагавата-дхарма може да спаси човешката цивилизация от всички злини.”

Замисляли ли сте се, защо гордостта унищожава отречението и води до ядене на месо, риба и яйца? Вероятно има много отговори, но един би могъл да бъде, че възгорделите се хора, мислещи се за короната на цивилизацията, смятат, че всичко принадлежи на техните сетива, единствено за тяхно наслаждение. Те са толкова горделиви, че не могат да видят по-далече от носа си и смятат, че да си най-интелигентното същество означава да можеш безнаказано да изядеш всичко, независимо дали ходи, лети или плува. Такива хора не смятат, че има нужда да полагат отречения, за да постигнат духовен напредък, тъй като мислят, че вече са на върха на стълбицата и няма какво повече да се постигне. За тях отречението е излишно и неоправдано лишаване от това, което им принадлежи по право и е неизменно тяхно достойние.


А защо, според вас, интоксикацията унищожава милосърдието ни? Виждали ли сте как хора, зависими от интоксиканти се отнасят с другите, с родителите си, с любимите си? Точната дума е безмилостно. Те са готови да причинят на всеки всичко само и само да си набавят това, от което са зависими.

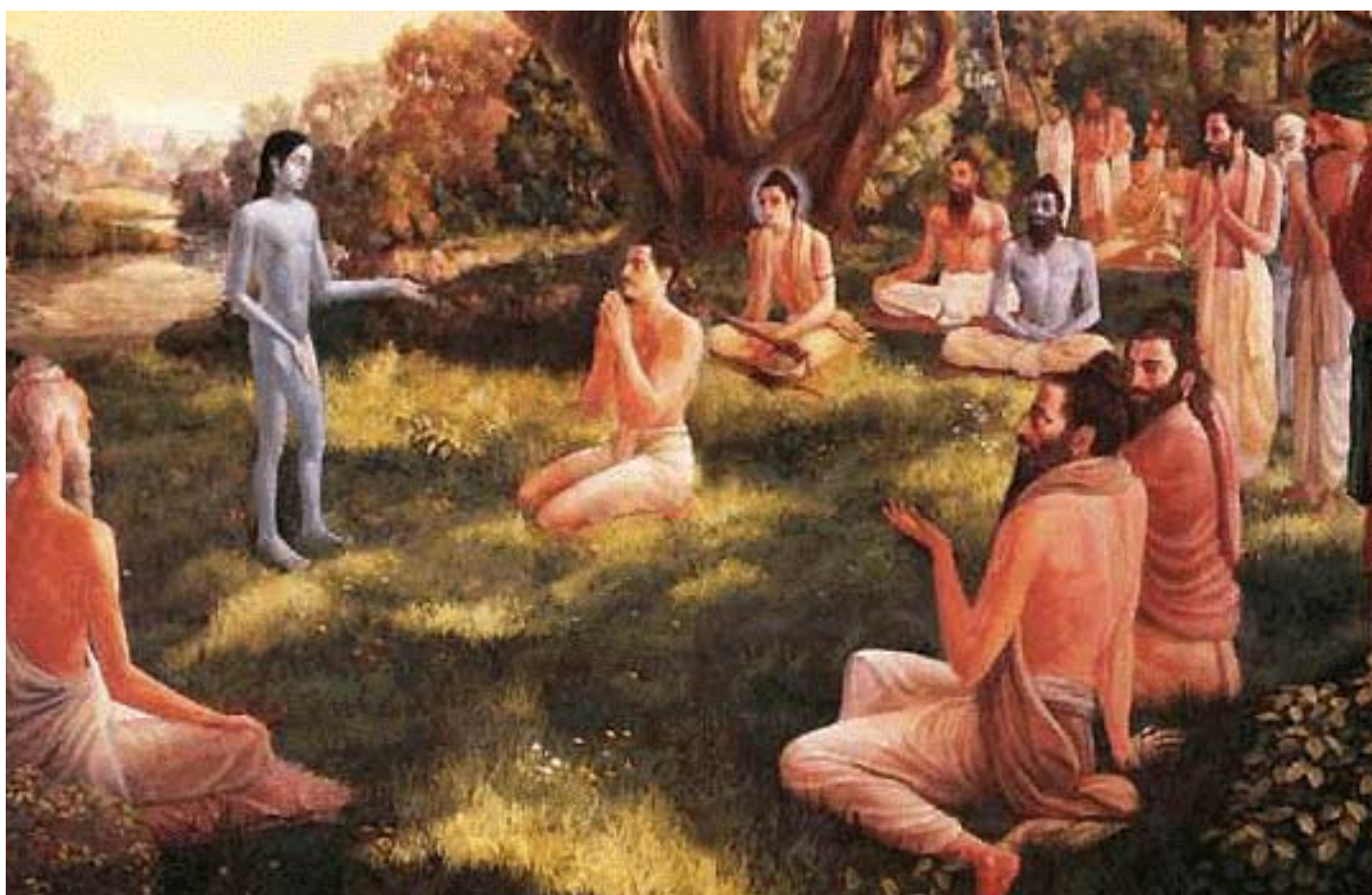
Какво изобщо означава лъжлива пропаганда? Това е цялостна система от

натрапени дейности, която има за единствена цел да ни убеди, че всичко може и няма нищо лошо да се прави това, което ни скимне. Тази пропаганда е утвърждаване на най-голямата лъжа, че никой никога няма да ни съди, защото сами сме господари на дейностите си. И разбира се, хазартът е нещо, което кара всеки да лъже, да се измъква, да се опитва всячески да спечели по нечестен начин неща, които и без това не му принадлежат. Разбира се, че този начин на живот ще унищожи нашата честност, единственото останало качество, признак на

божественото в този илюзорен свят.

Така, ведическото знание ни помага да намерим правилния път в общество, което отдавна е изгубило възможностите си за сравнение и разграничаване. Всеки може да направи съвършен живота си с тази философия, стига да я следва в своето ежедневие. Успехът ще дойде със сигурност, когато успеем да направим хората съпричастни в това дело, давайки им възможност да се докоснат до безценните коментари на Шрила Прабхупада.

Принцип на безбожието	унищожава	принцип на религията	поддържа се от	регулиращ принцип на ИСКОН
Гордост		ОТРЕЧЕНОСТ		въздържане от месо, риба, яйца
Прекалено общуване с жени		ЧИСТОТА		въздържане от извънбрачен секс
Инттоксикация		МИЛОСЪРДИЕ		въздържане от опияняващи средства
Лъжлива пропаганда		ЧЕСТНОСТ		въздържане от хазарт



# СВЕТИТЕ МЕСТА НА ИНДИЯ

## Радха-кунда

От Чандроканти д.д.

Радха-кунд се намира в подножието на хълма Говардхана, който прилича на паун с навдена глава, а заедно с Шяма-кунд са като двете му очи. То е направено от гопите, любимите сакхи на Радха, които го изкопали за нея с гривните си. Най-святото място за всички вайшнави е част от духовния свят, проявил се на земята по безпричинната милост на най-красивата двойка влюбени Радхика и Мадхава, Кришна.

Прекрасното езеро на Шримати Радхарани е едно от най-красивите места, които някога съм виждала. Там се намират самадхитата и бхаджан кутирите на много велики вайшнави от нашата сампрадая. Техният пример е безценен за нас. Всички те са искали да служат на святото място по какъвто и да е начин. Велики вайшнава водачи, като Шрила Бхактивинода Тхакура и Шрила Бхактисиддхант Сарасвати са чистили Радха-кунд, докато са живели на брега му. Това е дейност, която може би ни изглежда низша и неотговаряща на техните невероятни

интелектуални и духовни способности, но те са я смятали за свое служене и са я изпълнявали с ненадминати по своя характер любов и преданост.

При скорошното ми посещение на Радха-кунд, имах възможност да чуя разкази на местните хора за любимото им свято място. Те ми казаха, че един ден водата на Радха-кунд ще се превърне в прясно мляко, защото това е най-свещеното място във вселената, което принадлежи на Радхика. Тези напълно непознати хора ми показаха любовта си към Шри Радха, която за тях е напълно естествена, а за мен - изненадваща и вдъхваща респект. Искреното им отношение ме вдъхнови и впечатли безкрайно и се надявам, че поне малка частица от него е останала и у мен, след всичко, което чух и видях на това невероятно място. Моля се, да мога винаги да го виждам в сърцето си, а още по-добре - колкото е възможно по-често да го посещавам на живо!

## РАДХА-КУНДАШТАКАМ

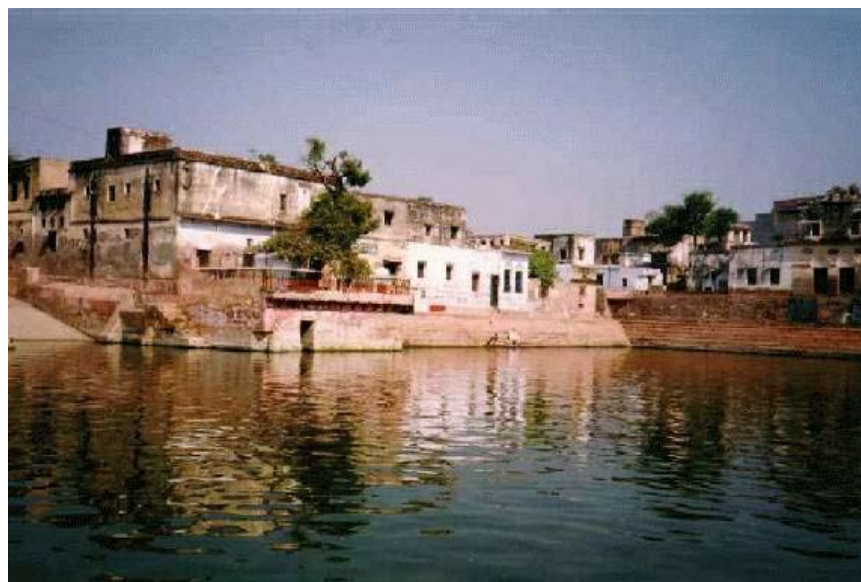
От Шрила Рагхунатха Даса Госвами

Имаме невероятната възможност да се насладим на тази прекрасна Радха-кундаштакам, написана от великия вайшнава Шрила Рагхунатха Даса Госвами във възхвала на Радха-кунд, благодарение на Шримати Нила Лакшми Матаджи, която ми я подари при последното ми посещение във Вриндавана през март. Това е нейният поздрав за всички български предани.

нарушил принципите на благочестието, убивайки бик (демонът Ариштасура), Радха-кунда беше щастливо разкрита от красивите ръце на Шримати Радхарани, царицата на Вриндавана и нейните приятели. Нека тази прекрасна и очарователна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

1. вришабха дануджа насан нарма  
дхармukti рангайр  
никхила ниджа сакхибхир ят сва  
хастена пурнам  
пракатитам апи вриндараня раджна  
прамодайс  
та дати сурабхи радха кундам  
евашрайо ме

1. Появила се след шеговитата  
караница на Божествената  
Двойка затова, че Кришна





2. враджа бхави мура шатрох преяси нам никамайр асулабхам апи турнам према калпа друмам там джанаяти хриди бхумау снатур уччайр приям ят та дати сурабхи радха кундам евашрайо ме

2. Семето на дървото на желанията е посято в сърцето на всеки, който се е изкъпал тук, въпреки че скъпите приятелки на Кришна рядко са успявали. Нека тази прекрасна и привлекателна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

3. агха рипур апи ятнад атра девях прасада прасара крита катакша прапти камах пракамам анусарати яд уччайх сна на севанубандхайс та дати сурабхи радха кундам евашрайо ме

3. Самият Кришна, врагът на Агхасура, внимателно приема подслон на Радха-кунда. Надявайки се да постигне милостивия кос поглед на Шри Радха, Кришна нетърпеливо се къпе там и обожава Радха-кунда. Нека тази прекрасна и привлекателна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

4. враджа бхувана судхамшох према бхумир  
никамам

враджа мадхура кишори маули ратна прийева  
паричитам апи намна яч ча тенайва тасяс  
та ати сурабхи радха кундам евашрайо ме

4. Радха-кунда е обител на любовта за Кришна, Луната на Враджа. Тъй като Радхика е скъпоценният камък в короната от всички сладки млади гопи на Враджа, Тя е най-любима на Кришна. Радха-кунда е скъпа на Кришна, колкото Самата Шри Радха. Затова, Кришна я нарекъл на Радха. Нека тази прекрасна и привлекателна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

5. апи джана иха кашчид яся сева прасадайх праная сура лата сят тася гоштхендра сунох апади кила ма диша дася пушпа прашася тад ати сурабхи радха кундам евашрайо ме

5. По милостта на Радха-кунда всеки, който извършва предано служене тук ще събуди желанието си да бъде слуга на Радха. Това е разцъфващият цвят на виещата се Кришна према. Нека тази прекрасна и привлекателна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

6. тата мадхура никунджах клипта намана уччайр мадхукара рута рамя яся раджанти камяс та дати сурабхи рада кундам евашрайо ме

6. На бреговете, ограждащи Радха-кунда, има сладки и възхитителни никунджи (горски храстчета), пълни с бръмчащи пчели, които събуждат желанието за любовно наслаждение. Тези кунджи са лично украсени и кръстени на всяка от аштаксите на Радхарани. Нека тази прекрасна и привлекателна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

7. тата бхуви вара ведям яся нармати хридям Мадхура мадхару вартам гоштха чандрася бхангя Пратхяяти титха иша прана сакхялибхих са Тад ати сурабхи радха кундам евашрайо ме

7. На брега на Радха-кунда, Шримати Радхика седи на прекрасна скъпоценна платформа със скъпите си приятелки. С най-различни мимики, те се шегуват със сладки и удовлетворяващи шеги за Кришна, Луната над Враджа. Нека тази прекрасна и привлекателна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

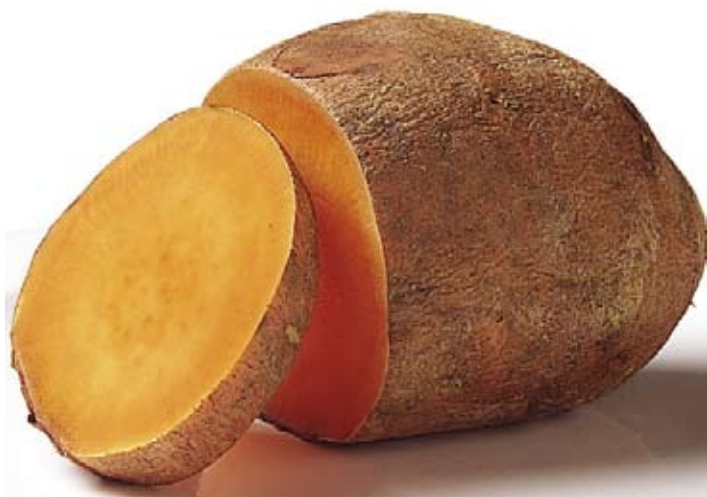
8. анудинам ати рангайх према маттали сангхайр вара сарасия гандхайр хари вари прапурне вихарата иха ясмин дампати тау праматтау тад ати сурабхи радха кундам евшрайо ме

8. Полудели от любов, Радха-Мадхава и гопите идват тук всеки ден и щастливо се забавляват на Радха-кунда, която е пълна с цветни лотоси, подслаждащи въздуха с омагьосващия си аромат. Нека тази прекрасна и привлекателна Радха-кунда бъде мой единствен подслон.

авикалам ати девяс чару кундаштакам я  
парипатхати тадйолласи дасярпитатма  
ачирам иха сарире даршаяти ева тасмай  
мадху рипурати модайх шлияманам приям там

Благословия: Всеки, който със спокоен  
ум рецитира тази Радха-кундаштакам, докато  
предлага себе си за блажено служене на  
Радха, бързо ще постигне даршана на Радха  
и Кришна, които щастливи се прегръщат.

## ГРАДИНАТА - НАШАТА АПТЕКА Аюрведа за всички



**Сладки картофи**

Сладките картофи са една от най-здравословните храни на планетата. Те се препоръчват за неутрализиране на ефекта от пушенето и след като са били отказани цигарите. Сладките картофи се препоръчват също за превенция на диабет и като антиоксидант. Те стимулират метаболизма и имунната система, а също предпазват от алцхаймер, паркинсон, болести на черния дроб, рак, инфаркт, инсулт и т.н. Един сладък картоф на ден е изключително полезен за тялото. Той е прекрасен заместител на традиционните картофи, според Аюрведа.

Можете да пригответе превъзходна гозба от задушени сладки картофи на кубчета. В комбинация с гхи, асафетида, черен пипер, риган, босилек и черна сол, неговият прекрасен вкус ще се открие. Опитайте го на пюре, крем супа или като предястие с млечнокисела майонеза и копър. Това е зеленчук, който предразполага към развихряне на фантазията, тъй като може да се комбинира с много други продукти, но винаги си остава с ярко изразена индивидуалност.



**Смокини**

Това е плод, богат на манган и различни антиоксиданти. Смокините помагат за поддържането на правилните нива на рН в тялото. Фибрите, които се съдържат в тях могат да понижат нивата на захарта в кръвта, намалявайки риска от диабет, различни проблеми на метаболизма и имунната система.

Можете да ги сервирате сурови, самостоятелно или на салата с други плодове или на чатни с множество подправки като: турмерик, анасон, фенел, кардамом и джинджирил. Те са подходящи и на сладко, конфитюр или веге желе към торти, кремове и дребни сладки. Смокините са плод с много фин аромат и вкус, който ще допадне и на най-изтънчените кулиниери.

**Нар**

Нарът се използва за превенция на повечето видове рак, благодарение



на веществата, които го обагрят в тъмно червено. Една чаша сок от нар на ден може също да намали и рисковете от заболяване на простатата. Екзотичният му вид ни привлича към есенните сергии на пазара. Той е символ на благоденствие и здраве.

за превенция на голям диапазон болести от рак до сърдечносъдови заболявания. Една порция боровинки (3 - 5 унции) съдържа повече антиоксиданти от всеки друг плод. Сок от боровинки и ягоди с малко лимон е истинска



закуска - ваксина срещу много заболявания.



### Боровинки

Малките плодчета на боровинката притежават голяма сила. Те могат да помогнат

### Чили

Лютите чушки стимулират метаболизма, пречистват кръвта и помагат за усвояването на ендорфините (хормоните на щастието), ако се приемат в умерени количества. Те са богати на бета-каротен, който се превръща във витамин А в кръвта и се бори срещу инфекциите. Лютите чушки намаляват застойните явления в тялото. Те придават яснота на възприятието и дори действат превантивно срещу рак на простатата.

Всичко това може да се постигне с половин (една щипка) чили на ден, а така и храната ви ще бъде много вкусна, без да е непременно мазна и калорична.

## НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ

*От Чандраканти д.д.*

### Запечени зеленчуци с моцарела

Това е чудесна рецепта, която можете много лесно да изпълните. Тя е от тези, които винаги ни спасяват в сублимни ситуации, когато трябва да се реагира светкавично, но никога за сметка на качеството.

Продукти: 4 тиквички, нарязани на колелца; 1 патладжан, нарязан

на колелца; 3 домата, нарязани на колелца; сирене моцарела или пресен домашен панир, нарязан на филийки; настърган пармезан за поръсване; 1 шепа листа пресен босилек (може и 1 с.л. сух); 1 с.л. гхи (може краве масло); черен пипер, асафетида, сол на вкус

Начин на приготвяне: Задушете в гхи (масло) патладжаните, а малко по-късно добавете и тиквичките, до леко златисто. Наредете ги в тава, леко изправени, като ги

редувате с домати и моцарела. Поръсете отгоре с пармезана, босилека, асафетидата, черния пипер и солта. Печете за 30 минути в предварително загрята фурна. Сервирайте горещи, с гарнитура от зелена салата и препечени филийки. Ще подхожда и таратор или студена супа от киселец. Можете да комбинирате задушните зеленчуци и с ухаещ басмати ориз.

### Пикантни лозови сърмички

Всеки познава това неизменно за българската софра ястие, но този път, то е разнообразено и подмладено, за да получи още повече овации и да приобщи, иначе месоядните ни близки и познати, към трапезата на вегетарианското разнообразие.

Продукти: 1 средно голям морков, 1 кутия сладка варена царевица, ½ ч.ч. царевично брашно, 2 с.л. гхи (краве масло), 1 буркан мариновани лозови листа (а още по-добре, ако имате пресни и крехки), 1 ч.ч. натрошено вегетарианско сирене или панир, 1 ч.ч. смлени орехи, зеленчуков бульон за варене на сърмите, млечно кисел сос за заливка и парченца лимон за украса; по 1/2 ч.л.: черен пипер, асафетида, турмерик, кимион, чимен, джинджифил на прах, сол на вкус

Начин на приготвяне: Направете гъст крем от царевичното брашно. Затоплете гхито (може и масло), прибавете асафетидата и нарязания на ситно морков. Гответе за няколко минути и добавете към царевичния крем. Добавете отцедената царевица и натрошеното сирене. Разбъркайте заедно с всички останали подправки. Залейте с кипяща вода лозовите листа и ги оставете да престоят 1 час. Направете сърми с плънката и ги наредете в тенджерата с двойно дъно. Залейте ги с бульона и варете на бавен огън 35 - 40 минути. Сервирайте с млечнокисел сос, поръсете със смлени орехи и украсете с парченца лимон. Тези сърмички са подходящи в комбинация с ориз, супа от мунг дал, содени питки със сусам и салата от настъргани моркови със стафиди, зехтин и лимон.

### Домашен локум

Въпреки че, всички отдавна го познаваме, не е без значение дали ще е домашен или купешки. Домашно приготвените

сладкиши имат неповторим аромат и вкус, защото са приготвени с вниманието и любовта



на нашите близки, а и често купешкия съдържа кармин, невегетариански оцветител.

Продукти: 750 гр. захар, 1 1/2 л вода, 250 г нишесте, сок от 1 лимон, няколко капки ванилова есенция, кокосови стърготини, ситно счукани ядки или кафява пудра захар за овалване, а ако обичате ориенталски привкус - оваляйте локума в ситни изсушени розови листенца

Начин на приготвяне: Разтворете захарта в 1 1/4 л вода. Разбийте нишестето в останалата вода, като постепенно го добавяте към захарта при постоянно бъркане. Поставете сместа на котлона и гответе на среден огън при непрекъснато бъркане, докато капка от нея във вода стане на топче. Свалете съда от котлона, прибавете лимоновия сок и ванилията. Разбъркайте внимателно. По желание, може да добавите едро нарязани бадеми, ситно смлени шамфъстъци, орехи, лешници или фъстъци. Прехвърлете сместа в тавичка, намазана с масло. След като изстине, нарежете на кубчета и оваляйте в кокосови стърготини, ситно счукани ядки или кафява пудра захар. Подходящо е да се сервира с лимонов шербет с ментови листенца.

### Фрозен йогурт

Това е прекрасен десерт за горещите летни следобеди, който можете да пригответе бързо и лесно. Той може да послужи и за по-специалните събирания на семейството, празниците и изисканите обеди с много гости. От вас зависи каква украса и допълнителни съставки ще използвате, за да направите

удоволствието на всички пълно. Няма ограничения, има само фантазия.



### Основна рецепта за двама

Продукти: 450 г изцедено кисело мляко, 3 с.л. сухо мляко, 4 с.л. кафява захар, 1 банан, сок от боровинки, 1 чаша боровинки, 1 пакетче ванилия, кленов сироп или меласа за гарниране, пресни листа мента за украса

Начин на приготвяне: Разбийте изцеденото кисело мляко, сухото мляко, кафявата захар, банана и ванилията в дълбок съд. Добавете сок от боровинки до получаване на приятен розово-лилав цвят. Внимателно

добавете боровинките (запазете малко за украса), разбъркайте с лъжица и замразете.



Сервирайте в красива, широка чаша със столче, като украсите с боровинки и свежи листа мента, а най-отгоре залейте с кленов сироп или меласа на вкус.

Тази рецепта можете да промените по най-различни начини: вместо боровинки можете да използвате всякакви плодове, например срязани на две ягоди или кубчета ананас (добре е смлените банани винаги да присъстват), обелена праскова, киви на филийки, малини, къпини и т.н. Кокосовите стърготини винаги са подходящи, както и филираните бадеми. Използвайте вместо боровинков сок, сок от ябълка или портокал. В част от изцеденото кисело мляко можете да разбие и кераб, малко „Инка“ и щипка канела. В този случай ментата няма да е подходяща за украса, но ванилията със сигурност трябва да присъства.

## НАПУСНА НИ АИНДРА ПРАБХУ

*От Чандроканти д.д.*

За наше най-голямо съжаление ни напусна „Царят на 24 часовия киртана“, могъщият проповедник на мисията на Шри Чайтаня Махапрабху и Шрила Прабхупада, Аиндра Прабху.

Той остави хиляди въодушевени от изпълненията му на Харе Кришна Маха мантра вайшнави да скърбят по целия свят.

Бхаджаните на Аиндра Прабху са довели



и задържали безброй много хора в ИСКОН. Трудно ще си представяме от сега нататък Вриндавана и Кришна Баларам Мандир без него.

Това е неочаквана и огромна загуба за вайшнава обществото. Всички, които го познаваха, знаят невероятния заряд на гласа му. Незабравимите му бхаджани, киртани, лекции, голямата му любов към Прабхупада и Харинама, начина,



по който обличаше и украсяваше Божествата, за винаги ще останат в сърцата ни! Всичко това много ще ни липсва, но знаем, че Аиндра Прабху се е върнал обратно при Кришна на Голока Вриндавана и сега продължава там вечното си трансцендентално служене.

Неговите безценни записи, изпълнени с любов към Кришна ще продължат да бъдат с нас и да ни насочват към Бога, разкривайки ни нектарната съкровищница на Святото име.

Аиндра Прубху завинаги в сърцата ни, ки - джая!

## 15 ЕЖЕГОДЕН РАТХА ЯТРА ФЕСТИВАЛ В СОФИЯ

*От Чандроканти д.д.*

Както всяка година, така и тази, Бог Джаяганнатха се появи по централните софийски улици, за да даде своя даршан и красивата си усмивка на всички минувачи. Особено сме благодарни за невероятно красивата украса на колесницата, направена от Сачи-сундари, бхн. Рая, и техни приятели. Храмът на колела просто плени сърцата на всички с греещите ярки знаменца, описващи формата му и невероятния купол, издигащ се към небето.

Както винаги, Ананда-чайтания и брат му Юли сглобиха сцената и колесницата, за което получават безграничната ни признателност. Помагаха им бх. Ники, който положи големи усилия в общуването ни

с Общината за спокойното провеждане на фестивала и Гопати Прабху, който неуморно води екстатичен акордионен киртан заедно с Рупа Манохара Прабху по време на процесията по софийските улици.

Гуру Бхакти Матаджи и бх. Виктор направиха щедри дарения, за което сме им много задължени - без това фестивалът нямаше да бъде същия. Гуру Бхакти положи много усилия и за самата Ратха Ятра, като помогна в абсолютно всичко, за което сме й особено признателни.

За наша голяма радост към шествието се присъедини и Шрила Прахладананда Свами, придружен от Лилашука Прабху. За голямо



частие, Махарадж специално удължи с един ден визитата си, за да може да присъства на 15-ия ежегоден Ратха Ятра фестивал в София, за което сме му изключително благодарни и признателни. Това беше много ентузиастично за всички нас.

Трансценденталното шествие започна от площада пред Народния театър „Иван Вазов“ и се върна пак там за заключителната празнична програма. Времето беше прекрасно, минувачите - щастливи да ни видят и да получат маха прасадам от Джаганната, а бхактите - в екстаз от прекрасния празник.

Много благодарим на всички, които самоотвержено раздаваха листовки и прасадам за удоволствието на Бог Джаганнатха и минувачите.

С п е ц и а л н и благодарности на П р а х л а д а н а н д а Свами, който води прекрасен бхаджан и даде много хубава философска беседа за удоволствието на всички събрали се, както и на Барада Хари Прабху за цялостния му принос

в организацията на фестивала и участието му в бхаджана. Нашите специални благодарности и на Мина Паталенска, която представи блестящо древният танц бхаратанатям пред лицата на екзалтираната публика. Бхн. Рая и нейните приятели ни взривиха с чудесни изпълнения на огнени танци и акробатика. Те участваха с благотворителна цел, за което им изказваме специална благодарност и ги поздравяваме за особено атрактивните изпълнения. Много благодарим и на бх. Павката, който винаги доброволно помага за правилната работа на сценичната уредба, както и на Багаха Прабху за цялостно му участие в музикалните части на фестивала.

Благодарности за трансценденталния „баща“ на муртите - пуджари Пуруша Ачюта Прабху, който винаги неуморно служи на Божествата от край до край на шествието, както и на Матаджи Нареди за изпълнената с прецизност арати церемония преди парада.

Временните татуировки с ведически мотиви и балоните с изображение на Джаганнатха, които получиха всички желаещи, допринесоха за хубавата атмосфера по време на специалната вечер.

Цялата програма беше истински празник





на спонтанната любов към Бога. Накрая всички получиха вкусен прасадам, благодарение на трансценденталните ни готвачи-експерти: бх. Ники и матаджите - Сачи-сундари, Радха-Говинда и Налини. Това окончателно допълни прекрасното впечатление от събитието.

Издаваме искрената си благодарност на

всички, които по някакъв начин се включиха и помогнаха за безпроблемното провеждане на фестивала, в това число и на бхн. Лена и бхн. Поли, които пазиха съоръженията пред Народния театър по време на цялото шествие, и почистваха преди и след събитието.

## ФРУШКА ГОРАНГА -

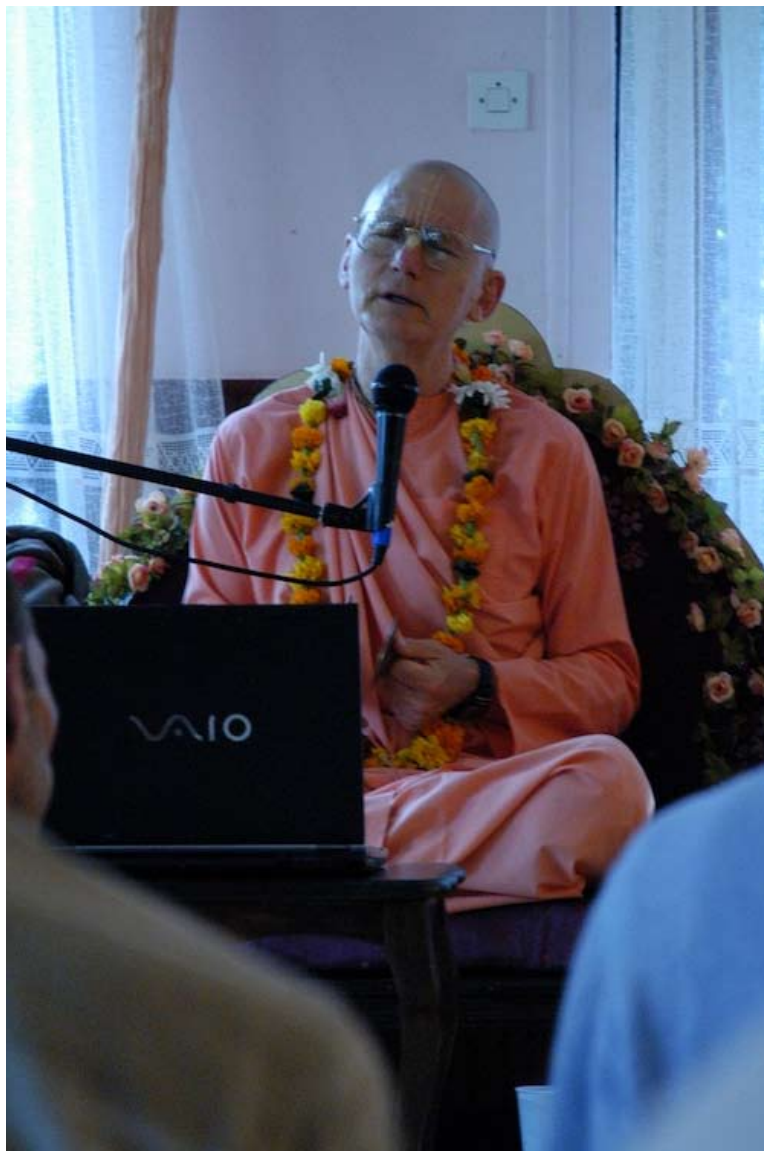
# УНИКАЛЕН ТРАНСЦЕДЕНТАЛЕН ЛАГЕР В СЪРБИЯ

*От Чандроканти д.д.*

Бяхме „Цялата българска ятра“, както се пошегува, когато ни видя Бхактивайбхава Махарадж: Барада Хари, Радха Говинда, Лалитанат, Вайджаянти, Сачи-сундари, Ананда-чайтания, Налини, Гуру-бхакти, Камала-сундари, бхн. Радост, Сарвабхаума, Хри Шакти, Мангала Маи и аз.

Беше ни много приятно да служим на светите личности, да слушаме невероятните лекции и семинари на Сачинандана Свами, Бир Кришна Госвами, Кришна Кшетра Прабху, Данавир Госвами,





Бхактивайбхава Свами, да общуваме с преданите и да се наслаждаваме на природата. Това бяха няколко дни във Вайкунтха, които никой от нас не искаше да свършват.

Киртани, като вихрушка се движеха пред огромния олтар с десетките мурти на преданите. Море от бхакти възпяващи Светите имена на Бога с усмихнати лица - това е незабравима гледка, която ще топли

душите ни за много дни напред.

Това е най-големият балкански Харе Кришна лагер, на който имаше вайшнавска сватба, вайшнавска телевизия, специални игри и занимания за децата, трансцендентален бутик, Ратха Ятра и много други духовни забавления. Особено сме благодарни и признателни на Сачинандана Свами, който вдъхновява цялото събитие, като домакин на фестивала. Хиляди благодарности и на Мадхва Муни Прабху и останалите организатори за

прекрасно свършената работа и милото отношение към гостите!

Горещо препоръчвам на всички да се присъединят към нас през следващата година! Кришна-съзнание е фестивал, който Шрила Прабхупада създаде за нас. Нека се възползваме максимално и да сплотим семейството на Шрила Прабхупада!

# БХАКТИ - САНГАМА 2010

От Чандраканти д.д.



Това е невероятен фестивал в Украйна, на Черно море, който събра 5 200 души за няколко незабравими дни. Присъстваха много духовни учители и свами, старши вайшнави, учници на Прабхупада и бхакти от най-различни краища на света. Изключително



колоритен, екстатичен, разнообразен и изпълващ с щастие фестивал, за който можете просто да дадете дарение, защото храната и настаняването нямат фиксирани



цени. „Бхакти-сангама” е уникален и се слави с това, че всеки, дори и тези, които нямат достатъчно средства, могат да го посетят и да се заредят за предано служене през цялата година. Разбира се, трудът на организаторите е огромен и всеки, който има финансови възможности, е добре дошъл да помогне за разрастването на фестивала. Всеки може да



участва в служенето на Кришна и вайшнавите, според възможностите и уменията си. Всичко е доброволно, а затова е и много удовлетворяващо. Заслужава си да се участва в киртани, на които с вдигнати ръце пеят 5000



души! Особено много си заслужава и да се чуят всички лекции и семинари на най-различни теми. Накрая, всеки може да вземе, срещу дарение, диск с цялата програма: киртани, лекции, семинари, сутрешни програми и мангала арати.

Хиляди благодарности на всички организатори и гости за невероятния духовен празник!

Можете да чуете всичко от фестивала и да видите много вдъхновяващи снимки тук: [www.bhaktisangama.org.ua](http://www.bhaktisangama.org.ua)