

НАМА-ХАТТА БЮЛЕТИН

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

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



Здравейте скъпи приятели,

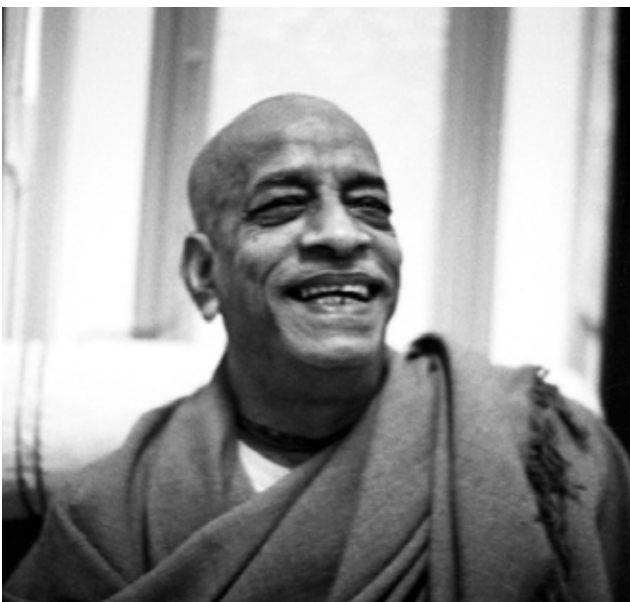


Отново е време за Ратха Ятра! Заповядайте на 11 и 12 юли за огнена церемония и шествие с колесница. Специален гост - Шрила Данавир Госвами. Всеки желаещ да помогне в организацията на фестивала, може да се свърже с нас на познатите ви телефони и адрес.

Чандраканти д.д.

ПРАБХУПАДА КАЗА Кришна ни кани

Лекция от Негова Божествена Милост А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, ачария-основател на Международното Общество за Кришна-съзнание, Вриндавана, Индия, 1972 г.



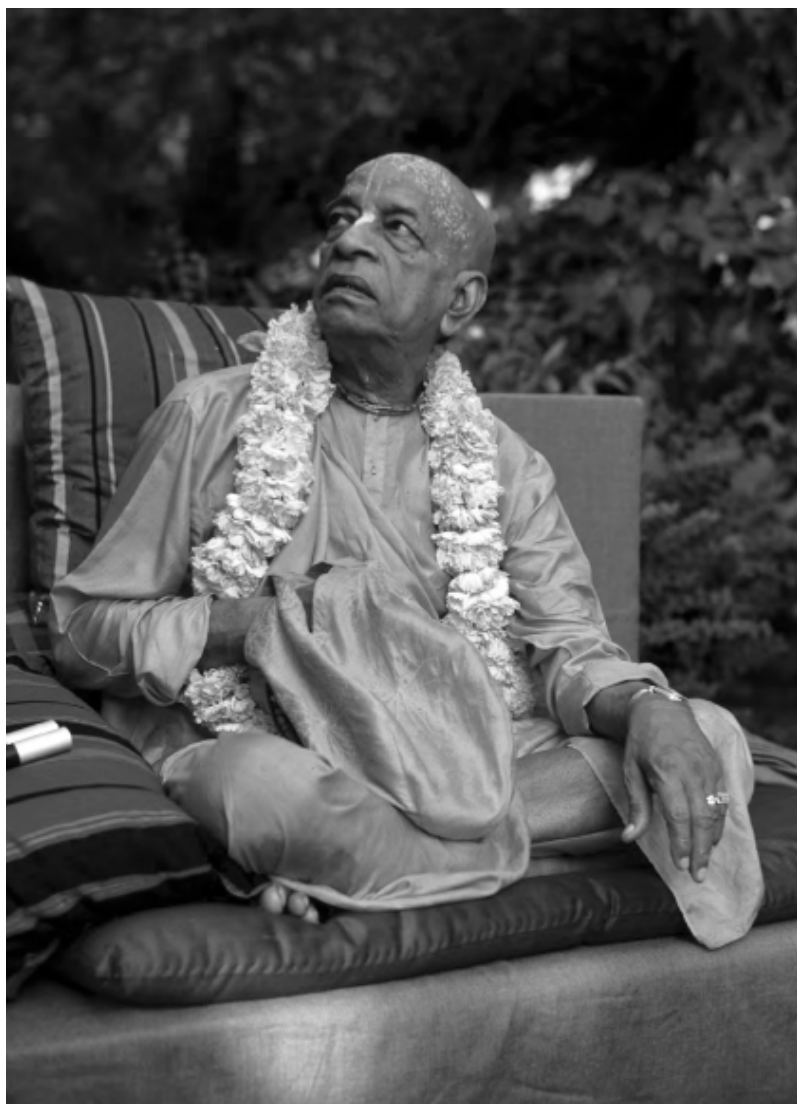
Когато Кришна идва, Той ни показва забавленията си във Вриндавана и ни кани: „Вие също можете да танцувате с Мен. Можете да се забавлявате с Мен, както пастирчетата. Аз ще ви защита. Идват толкова много демони и ни нападат, но аз ще ви пазя.” Живот в наслаждение - анандамайо `бхясат. Това е Кришна-съзнание.

Кришна лично идва, за да ни кани обратно в къщи, но ние сме такива инати, че не искаме да се заемем с Кришна-съзнание. В „Бхагавад-гита” Кришна казва на мам душкритино мудрах прападянте нарадхамах. Това са класата хора, които не се отдават на Кришна. Кои са те? Първо са душкрити - те са винаги ангажирани

в греховни дейности. След това идват мудха - негодници, непритежаващи каквото и да било знание. Нарадхама - най-низшите в човешкото общество. Тази човешка форма на живот е предназначена да разберем Кришна и да Му се отдадем, но те няма да направят това. Тези хора са заети с много негоднически дейности и няма да се отдадат на Кришна. Това са дейностите на нарадхама.

Сега, вие можете да кажете: „О, тук има толкова много образовани хора - бакалаври, магистри, докторанти - които няма да се заемат с Кришна-съзнание. Те всички ли са нарадхама, най-низши в човешкото общество? „Да. Веднага ще ви отговоря - да.” „След като са преминали през такива сериозни изпити, те са станали нарадхама?” „Да. Шрила Бхактивинода Тхакура потвърждава това: джада-видя джато маяра вайбхава. „Материалистическото образование е просто експанзия на мая, илюзията.” Напредъкът на материалистическото образование привързва хората все повече и повече към този материален свят. Човешкият живот трябва да бъде използван за постигане на гяна-вайрагия, знание и отреченост. Трябва да се опитаме да получим знание за смисъла на живота и когато наистина постигнем платформата на знанието, трябва да не сме вече привързани към материалния свят. Това е желано. Но какво се случва в същност? Няма знание за смисъла на живота и хората се привличат все повече и повече към материалния свят. Затова Кришна казва, че напредъкът на материалистическото образование е маяяпахрита-гяна: „Илюзорната енергия е покрила истинското предназначение на знанието.” Заключение е, че всички големи материалистически учени са нарадхама, най-низшите сред хората.

Защо сега това се случва с толкова много хора? Асурам бхавам ашритах: защото са приели подслон при философията на атеизма. „Няма Бог.” - казват те. „Защо ходите в храма? Там няма Бог.” Или: „Всеки е Бог. Аз съм Бог. Ти си Бог. Богът е навсякъде - освен в храма.” Те проповядват тази философия: „Богът е навсякъде и няма нужда да ходим до храма.” Което, според тях означава, че Богът е навсякъде, освен в храма. Това са глупостите, които стават и затова всички тези високопоставени атеистични учени



са нарадхама, най-низшите от човешкия род.

Не следвайте тези нарадхама! Имайте вяра! Опитайте се да разберете Бога от тези, които са истински Негови последователи (евам парампара-праптам). Ако се опитате да научите за Абсолютната Истина от тези, които се намират в ученическата последователност, идваща от Кришна, ще разберете какви са вашите отношения с Бога и как да се освободите от отчаяното обуславяне в материалния живот. Това е възможно.

Така че, всичко започва с вярата (шрадха). Например, хората, които са дошли тук имат малко вяра. Тази вяра е като искра. Трябва да я раздухате, за да стане изгарящ огън. Как? Шрила Рупа Госвами ни е дал формулата: Ако имате малко вяра в Абсолютната Истина, Бхагаван, тогава следващата стъпка е да общувате със садху (садху-санга). Кой е садху? Садху означава „предан на Кришна”. Садху не е някой с голяма брада, мустаци, оранжеви дрехи и нямащ никакво разбиране за Кришна. Такъв човек не е садху. Садху е някой, който е напълно ангажиран в служене на Кришна. Той няма друга работа, освен да обича Кришна.

Това е истински садху.

Следващата стъпка е бхаджана-кроя, малко по-сериозно приемане на процеса за Кришна-съзнание. Например, най-напред тези момчета и момичета са дошли в някой от нашите центрове от любопитство, и така са се срещнали с преданите. След това, постепенно тяхната вяра се е увеличила и те са започнали да възпяват Харе Кришна и да се опитват да разберат нашата философия. След това са продължили напред: „Свамиджи, дай ми посвещение.” Това е резултатът от садху-санга, общуване с преданите.

Това движение за Кришна-съзнание е предназначено да даде възможност на всеки да общува с преданите на Кришна. Чрез общуване с преданите, човек може също да стане предан. Ако общувате с пияници, постепенно ставате пияница, но ако общувате с предан, постепенно ставате предан. Това е напълно естествено.

Следващата стъпка е анартха-нивритти

- пречистване от всички греховни дейности. Всъщност, докато не се освободите от всички греховни дейности, няма да можете да извършвате предано служене. Кришна потвърждава това в „Бхагавад-гита”(7.28): йешам тв антагатам папам ... бхаджанте мам дридха-вратах. „Човек може да стане още по-сериозно установен в преданото служене, ако се освободи от анартха - нежелани неща, греховни дейности.”

Така, това са различните стъпки в процеса на постигане на любов към Бога. Първо трябва да имате малко предварителна вяра, а след това трябва да общувате с преданите, да приемете процеса и накрая да дойдете до нивото на освобождаване от всички нежелани навици. Когато всичките ви нежелани навици са унищожени, вие ще имате силна вяра ништва и ще можете да продължите устойчиво към према, любовта към Бога.

Много ви благодаря!

ГАУРА ПУРНИМА - ПОЯВЯВАНЕТО НА БОГА

*Из книгата Шри Чайтаня Чандрамрита на Шрила Прабходананда Сарасвати,
превод Барада Хари дас*



„Този, който не е дори докоснат от благочестие, върху когото никога не е паднал милостивия поглед на преданите или никога

не е бил на свято място, осветено от тях, такъв човек, въпреки всичко ще танцува в екстаз, силно ще пее и дори ще се търкаля по земята, опиянен от вкуса на нектарната напитка на трансценденталните наслади на чистата любов към Бога, раздавана от Бог Чайтаня. Ето защо, нека възхвалявам този Шри Чайтаня Махапрабху.”

„Бог Чайтаня дарява нектара на чистата любов към Бога на тези, които Го виждат, възхваляват или помнят и дори на тези, които просто Му отдават смирените си почитания, или Го обожават от голямо разстояние. Нека възхвалявам този милостив Върховен Бог Шри Чайтаня Махапрабху.”

„За човек, който е получил милостивия, пряк поглед на Бог Гоура Сундара, имперсоналното освобождение чрез сливане със сиянието на Бога става така привлекателно както отиването в ада. Райските градове на полубоговете му изглеждат реални, колкото въображаеми цветя плуващи в небето. Отровните зъби на неудържимите черни змии на сетивата биват строшени. Целият свят се изпълва с радост, а Бог Браhma, Индра и всички други полубогове му изглеждат незначителни като насекоми. Нека възхваляваме този Бог Гаура Сундар!”

„Сияйната пълна луна на Бог Чайтания беше родена от млечния океан на утробата на Шримати Сачи Деви. Тази луна е обучена в 64-те удивителни трансцедентални изкуства и изглежда великолепно, облечена в прекрасни шафранени дрехи с цвета на изгряващо слънце. Тази чиста и красива луна е пълна с нектара на чистата любов към Бога и притежава блясъка

на екстатичните симптоми сатвика бхава. Тя прилича на огромен океан от милост. Тази луна е комбинация от Бог Кришна, Върховната Божествена Личност, който е източник на безбройни инкарнации и върховно красивата Шримати Радхарани. Нека тази луна, Бог Чайтания изгрее на небето на вашите сърца!”

Шри Лакшми-Нрисимха каруна-раса-стотра

От Шанкарачария



Шрипада Шанкарачария е написал и прекрасни молитви, с които да призове върху главите на хората докосването на лотосовите ръце на Бог Нарасимхадева, за да бъдат те освободени от материалните замърсявания и желаниа, и да останат постоянно пречистени, установени в служене и медитация върху Бога.

Шри Лакшми-Нрисимха каруна-раса-стотра е била написана от Ади Шанкарачария по милостта на Шри Шри Лакшми-Нрисимха. Тя отразява същото предано настроение, както в неговите Говиндаштакामी Прабходашудхакара, и не съдържа нищо от имперсоналните му учения.

1.

*шримат-райо-нидхи-никетана чакра-пане
бхогиндра-бхога-мани-раджита пуня-мутре
йогиша шашвата шараня бхавадбхи-пота
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Господи, Твоята форма е най-прекрасната, защото ти си господарят на богинята на щастие. Ти пребиваваш в океана от мляко и носиш Сударшана диска в ръката Си. Подобното на скъпоценен камък тяло на Анантадева, кралят на змиите, върху когото Ти си почиваш, прави Твоята най-благоприятна форма да изглежда още по-красива. Ти вечно освобождаваш от океана на раждането и смъртта всички тези, които търсят подслон при Теб. Ти си господарят на всички мистици. О, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

2.

*брахмендра рудра-маруд арка-кирита-коти
сангхаттитанжри-камаламала-канти-канта
лакшми ласат-куда сароруха-раджа-хамса
лакшми-нрисимха мама дефи караваламбам*

Бог Браhma, Бог Инда, Бог Шива, Марутите и Слънчевият бог, всички те се покланят с шлемовете си в Твоите лотосови нозе, които са най-скъпи за богинята на щастие, Лакшми, която се появява красива, като царствен лебед, наслаждавайки се на лотосовите ти гърди. О, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

3.

*самсара-дава даханакула бхишанору
джвалавалибхих ати-дагда тануру-хася
тват пада-падмасарасим шаранатася
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Обусловените души страдат по пътя на повтарящите се раждания и смърт точно, като застигнати от горски пожар. Страхувачи се и плачещи жално, телата им изгарят от ближещите ги пламъци. Както човек, измъчван от горския пожар, може

да приеме подслон в езерото, напомнящо на Твоите лотосови нозе, които спасяват от горския пожар на самсара отдалите се души. О, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

4.

*самсара-жала-патитася джаган-ниваса
сарвендриярта-бадишагра-джашопама
проткампита-прачураталука-мастакася
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

О, подслон за вселената, аз паднах в мрежата на повтарящите се раждане и смърт. Точно като морски обитател, аз нетърпеливо приех да се уловя на куката на сетивните обекти. И точно както рибата се улавя трептяща, а главата ѝ е отрязана, моето истинско съзнание е изгубено, докато съм наказван от материалната природа. О, Лакшми-Нрисимха, моля те благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

5.

*самсара-купам ати-гхотам агадха-мулам
сампрапя дукха-схата-сарпа-самакулася
динася дева крипая падам агатася
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Падайки в отвратителния бездънен кладенец на повтарящите се раждания и смърт, аз съм измъчван от змията на стоте страдания. В това паднало състояние, о, Господи, по Твоята милост се отдавам в лотосовите ти нозе. О, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

6.

*самсара-бхикара-кариндра-карабхигхата
нишпидямана-вапушах сакаларти-наса
прана-праяна бхава-бхити-самакулася
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Ти уби царя на демоните, Хиранякашипу, чието тяло е силно като на слон, стискайки го с ръце. По този начин Ти победи всички страдания, унищожавайки страшния цикъл на раждания и смърт. Ти си крайната цел на живота за тези, които са притеснени от страха от материалното съществуване. О, Лакшми - Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

7.

*самсара-сара-виша-дигдха махогра-тивра
дамстрагра-коти-паридашта винашта-мурте
нагари-вахана судхабдхи-ниваса шауре
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*
Аз съм издран от милионите ужасни



остри зъби на змията на материалното съществуване. Загубих съзнанието си на вечен слуга на Кришна заради това, че тя инжектира в мен силната си отрова. Най-доброто лекарство против змийската отрова е нектарът, затова, о, Бог Шаури, Ти пребиваваш в океан от нектар и Твой носач е Гаруда, великият враг на змиите. О, Лакшми - Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

8.

*самсара-врикша агха-биджам ананта-карма
шакха-ютам карана-патрам ананга-пушпам
арухя дукха.пхалинам патитам даяло
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Дървото на самсара, материалното съществуване, покълва от семето на греховните желания. Безкрайно многото реакции от плодоносните дейности са негови клони, сетивата са негови листа, а цветовете му са купидоновата привлеченост към сексуалните желания. О, най-милостиви, аз се изкачвам по това дърво, но получих само плода на страданието и сега съм паднал. О, Лакшми - Нрисимха, моля те,



благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

9.

*сдамсара-сагаа-вишала-карала-кала
накра-граха-грасита-ниграха-виграхася
вябхася рага-ничайормини пидитася
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

В огромният океан на материалното съществуване аз съм смазван отново и отново от силните вълни на натрупаните ми привързаности. Сграбчен в челюстите на страшния крокодил на вечното време, аз съм пробиван, разкъсван и поглъщан. О, Лакшми - Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

10.

*самсара-сагара-нимаджджана-мухьяманам
динам вилокая вибхо каруна-нидхе мам
прахлада-кхеда-парихара-критаватара
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

О, Всесилни, океан от милост, хвърли погледа си върху мен. Аз съм объркан, безпомощно съсипан в морето на самсара. Ти слезе, за да отстраниш страданието на твоя предан Прахлада Махараджа. О, Лакшми - Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

11.



*самсара-гхора-гахане чарато мураре
марогра вбхикара мрига прачурардитася
артася матсара-нидагдха-судухкхитася
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

О, Мурари, аз съм паднал в ямата на материалното съществуване и се скитам като много измъчено животно от страха пред ужасната смърт, която го следва. Отчаян и злочест, аз съм изгарян от завист. О, Лакшми - Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

12.

*баддхва гале яма-бхата баху таряджантаха
каршанти ятра бхава-пача-шатаир ютам мам
екакинам пара-ваша чакитам даяло
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Слугите на Ямарадж ме завързват с въжета и ме влачат към обителта си, биейки ме жестоко по целия път. Ограничен от материалното съществуване по стотици начини, аз стоя сам, безпомощен и треперещ, под влиянието на висшата принуда на дайва мая. О, Лакшми - Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

13.

*лакшми-пате камала-надха вишно
ягеша ягя мадхусудана вишварупа
брахманя кешава джанардана васудева
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Ти си Богът на Лакшми и господарят на полубоговете. О, Вишну, твоят пъпетонокато лотос. Ти си Богът на жертвоприношението и олицетворението на самото извършване на жертвоприношения. О, Мадхусудана, Вишварупа, Ти си винаги благоразположен към брахманите. О, Кешава, Джанардана, Васудева, о, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

14.

*екена чакрам апарена карена шанкхам
анйена синдху-танаям аваламбая тиштхан
ваматарена варадабхая-падма-чихнам
лишми-нрисимха мама деви караваламбам*

В една си ръка държиш Сударшана диска, в другата - раковина, с третата прегръщаш Лакшми, която е родена от млечния океан, а с четвъртата от ляво - даряваш безстрашие. На дланта на ръката, повдигната за благословия, се вижда символът на лотос. О, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

15.

*андхася ме хрита-виека-маха-дханася
чорайр махабалибхир индрия-намадхеййха
мохандхакара-кухаре винипатетася
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Въпреки, че бях много богат, бях сляп и не можех да разграничавам. Моето велико съкровище (Кришна-сънание) беше ограбено от крадците, наречени сетива. Въпреки всичките ми опити да ги успокоявам с различни предложения, те ме хвърлиха в ямата на илюзията и тъмнината. О, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

16.

*прахлада-нарада-парашара-пундарика
всади-бхагавата-пунгава-хрин-ниваса
бхактануракта-парипалана-париджата
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Ти пребиваваш в сърцата на най-добрите предани, такива като Прахлада

Махараджа, Нарада Муни, Парашара Муни, Пундарика, Всадева и останалите. Ти, за своите предани, си като дървото париджата, което ги пази и си много нежен с тях. О, Лакшми-Нрисимха, моля те, благослови ме с докосването на лотосовите си ръце.

17.

*лакшми-нрисимха-чаранабджа-мадху-ратена
стотрам критам шубха-карам бхуви шанкарена
йе татпатханти мануджа хари-бхакти-юктаха
лакшми-нрисимха мама дехи караваламбам*

Тази молитва, изливаща благоприятност в този свят, беше съставена от Шанкарачария, който е пчела в лотосовите нозе на Шри Шри Лакшми-Нрисимха. Този, който я чете с преданост към Бог Кришна, постига подслона на лотосовите нозе на Шри Шри Лакшми-Нрисимха и тяхната вечна духовна форма, която никога не бива унищожавана.

АРАВАДЕ

Грандиозна церемония за откриване на новия храм на ИСКОН в Араваде, родното село на Шрила Локанатх Свами, отдалечено на 1 час от град Сангли, Махаращра и на 4 часа от град Пуна, близо до Мумбай
От Тушти Мохан Кришна Дас



Може да се каже, че този фестивал не отстъпваше по нищо на Гаура Пурнима в Маяпур. Имаше голяма програма за дни наред (от 5 до 9 февруари 2009 г.), на която присъстваха много старши вайшнави от различни краища на света. Важно е да се спомене, че главните церемонии бяха разделени в 2 дена, въпреки че програмата беше петдневна: през първия ден - освещаващата церемония с участие на преданите и някои ВИП гости (членове на местния Парламент), Маха абхишека и инсталиране на Божествата, проведени на 7 февруари, денят на появяването на Бог Нитянанда, а на следващия ден имаше програма за посрещане на двама министри и Президентът на партия НСР (National Congress Party), който беше силно впечатлен от този грандиозен проект за служене на Бог Чайтаня и мисията на Шрила Прабхупада, който предложи на Божествата 1 крора рупии (INR 10 000 000) чрез щатския финансов министър, а по-късно в речта си - парите, необходими за развитието на този проект, които да се използват за подобряване на региона.

Беше дори по-учудващо да се види колко много пандали бяха



като: Шрила Гопал Кришна Госвами, Шрила Радханата Свами, Шрила Субхаг Свами, Шрила Бхакти Чайтания Свами, Шрила Бхакти Викаш Свами, Шрила Смиита Кришна Свами, Шрила Джанананда Госвами, Шрила Чандрамули Свами, Шрила Бхакти Пурушоттама Свами, Шрила Бхакти Вишрамбха Мадхава Свами, Шрила Прабходананда Сарасвати Свами и много други вайшнави.

Бяха представени и най-

построени за това събитие, свидетелство за богатството, проявящо се там където милостта на Шрила Прабхупада се излива върху главите на неговите ученици, такива като Шрила Локанатх Свами Махарадж, който беше перфектен домакин за духовните си братя, преданите и всички поклоници.

Да се направи храм на Кришна, в същност е напредък за целия този фермерски регион, довеждайки хиляди предани и VIP, даващи живот и икономическа поддръжка на много нуждаещи се в тази част на Индия. Всичко това се случва по милостта на Кришна, който се проявява в особено красиви и необикновени форми за даршан на всички присъстващи, дошли в този най-красив храм в региона. Присъстваха много старши предани, такива

важните медии. Пълната програма включваше: падаятра в селото; Манипурските танцьори с мриданги; много първокласни драми и артистични продукции; бхаджаните и киртаните на Ваясаки прабху; танц Одеси, изпълнен от американски артисти; филмът „Изгубеното село”, фойерверки и много други.

Бяха извършени и следните духовни церемонии и ритуали: Инсталирането на Шикар Калаш и мурти на Гаруда.

Старшите гости дадоха лекции върху шастра.

Надяваме се, че скоро всички ние ще можем да получим даршан с Шри Шри Радха Гопал в с. Араваде.

СВЕТИТЕ МЕСТА НА ИНДИЯ

Наймишараня - пътят на вселената

От Шрила Бхакти Викаша Свами (продължение)

Джая Виджая Даса, Падаятра (вървящи през Индия поклонници от ИСКОН), ми разказа за Наймишараня. Той каза, че за да отидете до там, трябва да преминете през широката, открита част на Уттар Прадеш.

Когато наблизите Наймишараня, местността постепенно преминава в гора (араня означава гора), която се накланя плавно. Усещането е, че навлизате в много специално място.

За нещастие, Маха Вишну Даса и аз не успяхме да усетим това, защото пристигнахме през нощта с влак - най-бавният измежду най-бавните. Нощният влак спираше на много спирки. Всички те бяха тъмни и пусти.

Когато пристигнахме в Наймишараня, бяхме шокирани. Имаше толкова много хора, че едва успяхме да слезем долу на платформата. Трябваше да вървим по протежението на влака. Изглежда имаше някакъв фестивал.

Разбрахме, че заради идващото в понеделник новолуние, времето е много подходящо за посещение на Наймишараня. Въпреки, че мястото е в отдалечения район Ситапура в Уттар Прадеш, много поклонници идват за фестивала.

С мъка си пробихме път през тълпата и успяхме да стигнем до храма на Гаудия Матха, където отседнахме. Храмът е основан лично от Шрила Бхактисиддханта Сарасвати Тхакура, духовният учител на Шрила Прабхупада. Той е отварял храмове главно в градовете, където



са хората, но понякога е установявал храмове и на места с духовна важност, които не са с голямо население.

На следващата сутрин наехме фотограф. Пристигнахме точно на края на главния фестивал.

Събуждайки се в Наймишараня на другия ден, аз погледнах часовника си с фенерче. Беше 4:00. Раковина звучеше отдалече, оповестявайки най-ранната утринна програма в храма. Чухме най-различни неща да се случват по високоговорителите. Някой рецитираше „Шримад Бхагаватам“, а друг водеше киртана.

Навън цареше пълна тъмнина, заради новолунието. Надалеч от неоновите лампи на градовете, звездите бяха ослепително сияйни.

Да се намери вода означаваше, да хвърляме кофа в открит кладенец и да я изтегляме. аз взех малко вода върху ръцете си и си измих устата, за да мога да мантрувам. Когато небето порозовя и се появи светлина, се изкъпах.

Посетихме Сута Гади, където Сута Госвами е изрекъл „Шримад Бхагаватам“ преди пет хиляди години. Той го чул от Шукадева Госвами, който го изрекъл пред цар Парикшит, точно преди смъртта му. Шукадева го чул от своя баща, мъдрецът Вясадева, който по-късно го записал. „Шримад Бхагаватам“ представя пълната му зряла реализация и затова е известен като зрелия плод на дървото на ведическата мъдрост. Същността

на Бхагаватам са забавленията на Кришна, Върховната Божествена Личност.

Сута Гади, където Сута Госвами изрекъл Бхагаватам, се намира на малък хълм, красив дори и в момента. Наоколо има много дървета. Опитавме се да си представим какво ли е било, когато тук са седяли хиляди и хиляди мъдреци с чисти навици и наклонности в живота и съзнанието си, нетърпеливи да слушат с респект. Тогава не са съществували замърсяванията на настоящата епоха, не е имало високоговорители, цигари. Каква ли прекрасна духовна атмосфера е царяла, когато Сута Госвами е говорил! Дори и сега можем да я усетим. Можем само да се удивяваме, че такова прекрасно събитие се случило тук.

аз разсъждавам и върху едно друго чудно нещо: тъй като Шрила Прабхупада е велик духовен учител в линията на Сута Госвами, където Прабхупада е изговорил „Шримад Бхагаватам“, това място става свято колкото Наймишараня.

Наймишараня не е станала свято място само заради това, че Сута Госвами е говорил тук. Той говорил тук, защото Наймишараня вече било известно като много специално поклонническо място, на което хората идвали, за да извършват отречения и покаяния. Много прочути мъдреци и инкарнации на Бога са идвали в Наймишараня, вкл. Бог Баларама, Дадичи муни, Пандавите, Бог Нитянанда и Рамануджачария.

За всички свети места, както и за Наймишараня се казва, че ако

посетите едно от тях, няма нужда да ходите на което и да е друго, защото всяко е напълно завършено.

Тук има много фантастично изглеждащи стари дървета - големи стари нимове с усукани корени, излизащи от земята. На мястото, наречено Вяса Гади има и голямо баняново

дърво, за което се предполага, че е тук от времето на Вясадева, от преди 50 века. Не можем да сме сигурни, но смятаме, че някои от тези дървета са необикновени велики мъдреци, които са дошли тук, за да медитират върху трансценденталните забавления на Бог Кришна.

АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ

Равновесието е здраве, здравето е равновесие

АБХЯНГА

От Чандраканти деви даси

Аюрведическият масаж на цялото тяло с топло, студено пресовано, растително олио, преди сутрешния душ или вана, се нарича абхянга. Той ускорява максимално процесите в тялото и ума. Ако се прави ежедневно, масажът спомага за акумулиране на стреса и токсините, и извеждането им от тялото и ума.

Абхянга е презареждане и подмладяване. Според древните аюрведически текстове, тя подхранва и успокоява дошите; облекчава умората; осигурява енергия, удовлетворение и перфектен сън; подобрява цвета и блясъка на кожата; удължава живота и подхранва всички части на тялото.

Редовното извършване на абхянга спомага за:

- подобряване на циркулацията;
- тонизиране на мускулите;
- успокояване на нервите;
- смазване и дългосрочно подобряване дейността на ставите;
- успокоява ума и увеличава скоростта на неговата дейност;
- ускорява изхвърлянето на токсините от тялото;
- прави кожата мека и гладка;
- дарява виталност и енергичност на тялото;
- води до по-добър и дълбок сън през нощта.

Аюрведическият масаж абхянга се изпълнява със студено пресовано сусамово, ленено или кокосово



масло, в зависимост от индивидуалната конституция. Можете да използвате и малки количества етерични масла, смесени с основното масло носител. Така ще увеличите неговата ефективност.

Можете да затоплите избраното масло на струя топла вода и да го нанесете с плавни и внимателни движения върху сухото си тяло. Важни са не толкова движенията на масажа, а попиването на достатъчно масло в кожата. Използвайте времето за сутрешния си тоалет, за да може маслото да проникне надълбоко в тъканите. След 15-ина минути вземете топъл, но не горещ душ или вана. Ежедневното прилагане на абхянга ще помогне срещу дисбаланс на тридоша и трайно ще възстанови всяка ваша клетка.

НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ



Извара със зеленчуци на фурна

Продукти: 500 г домашна извара; 3 шепи накълцан магданоз; 4 домата; 4 чушки; 3 шепи изчистени и нарязани маслини; 3 ч.ч. кисело мляко; 4 с.л. сухо мляко; 4 с.л. брашно; 4 ч.л. масло (гхи); по една щипка асафетида и турмерик (куркума); сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне: Задушете нарязаните на дребно домати и чушки заедно с асафетидата в маслото (гхито). Добавете изварата и маслините. Разбъркайте и изсипете в тавичка.

Смесете в отделен съд киселото мляко, сухото мляко и брашното, заедно с магданоза, асафетидата, турмерика (куркумата), солта и черния пипер. Залейте с така приготвената смес изварата в тавичката.

Печете на умерена фурна петнадесетина минути. Сервирайте горещо с крем супа по избор, плоски питки без мая и богата зеленчукова салата.

Запечени на фурна палачинки със зеленчуков пълнеж

Продукти: 4 големи картофа; 200 г. бланширани броколи; 2 големи домата, нарязани на дребни кубчета; 1 голяма връзка магданоз; 5 с.л. сметана; 1/2 ч.ч. кисело мляко; малко фино счукан, домашно приготвен сухар; разтопено масло (гхи) за печене; по 1 щипка асафетида и турмерик (куркума); черен пипер и сол на вкус

Начин на приготвяне: Пригответе палачинките по любимата си традиционна рецепта без яйца. Сварете картофите, обелете ги и ги настържете на едрото ренде. Смесете

настърганите картофи, бланшираните броколи, домати, магданоза, киселото мляко, асафетидата, турмерика, черния пипер и солта. Намажете палачинките с така приготвения пълнеж и ги навийте. Наредете навитите палачинки една до друга в правоъгълна тавичка, предварително намазана с масло и ги залейте със сметаната. Най-отгоре наръсете с разтопеното масло (гхи) и счукания домашен



сухар. Печете за кратко в предварително силно загрята фурна.

Сервирайте палачинките горещи, в компанията на леки сосове и нежно запечени на тефлонов тиган зеленчукови кюфтенца.

Пикантен сос

Продукти: 3 с.л. брашно грахам; 3 с.л. краве масло (гхи); 4 с.л. сметана; 100 г. сирене „Дъга“, „Акадия“ или „Дядо Либен“; 3 с.л. домашно приготвена горчица; по 1 щипка ронена чубрица, асафетида и турмерик; черна сол, сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне: Сгответе в съд с двойно дъно брашното и маслото, като бъркате непрекъснато с готварска тел. Добавете вода до получаване на средно гъст сос. Варете 5 - 10 минути на слаб огън при непрекъснато бъркане. Ако се наложи, добавете още вода, за да поддържате желаната гъстота. Добавете сиренето, горчицата, асафетидата, солта, черния пипер, турмерика и чубрицата. Бъркайте още няколко минути и свалете от огъня. След като поизстине, добавете сметаната и черната сол.

Можете да използвате този

сос като гарнитура към кюфтета, сърми, палачинки, салати, макаронени изделия и т.н.

Торта с мак

Продукти: 400 г. брашно грахам; 400 г. захар; 280 г. краве масло; 400 г. смян мак; 2 пакетчета бакпулвер; 40 г. сметана; 2 ч.ч. прясно мляко

Начин на приготвяне: Разбийте добре захарта, сметаната, маслото и смления мак. Прибавете брашното, бакпулвера и прясното мляко. Разбийте добре отново и изсипете в предварително намазана с масло форма за

торта. Печете на бавен огън.

Когато е готова, можете да залеее тортата с крем по избор: ягодов нишестен крем с украса от пресни разполовени ягоди с дръжките; „шоколадов крем” от кераб, кафява захар, сухо мляко и краве масло; кондензирано прясно мляко с кокосови стърготини; нишестен крем ванилия с разбити банани; заквасена сметана, разбита с пудинг и т.н. Най-лесно е, когато изистине, да я намажете с мед и да наръсите със смлени ядки по ваш избор. За по-специални случаи, можете да направите розички и листа от фонданено тесто.

БАНИЦА - ЦАРИЦА

Баницата е традиционна и универсална храна за българската трапеза. Обичат я големи и малки, които очакват да я зърнат по повод и без повод, за закуска, обяд или вечеря, в празник и делник. Може да бъде сладка или солена, вита или налагана, мека и пухкава или поруменяла и хрупкава - само да е там, на нашата маса за хранене.

Предлагаме ви универсална рецепта за баница с няколко различни пълнки за разнообразие. Можете и вие да експериментирате, като ни изпратите рецептата за най-сполучливите си опити.

Баница със зеленолистни зеленчуци, соеви кубчета, сирене (панир) и босилек

Продукти: 500 гр. соеви кубчета; 1 кг. измити и изчистени зеленолистни (коприва, спанак, лобода, лапад, листа от цвекло, киселец и т.н.); 2 пакета кори за баница; 1 бучка сирене „Дъга” или панир; 1 чаша сухо мляко; 250 мл. газирана вода; 50 г. масло; масло за мазане; сух босилек; щипка асафетида; 1 ч.л. кимион; черен пипер и сол на вкус.

Начин на приготвяне: Сварете соевите кубчета с кимиона и асафетидата, а накрая добавете за малко черния пипер, солта и босилека. Извадете кубчетата с решетеста лъжица и в отделна купа ги смесете с натрошеното сирене (панира).

Използвайте бульона, за да разбийете с него сухото мляко до 2 чаши гъст сос и оставете настрана.

Намажете тавата с масло и наредете корите. Върху тях изсипете и разпределете внимателно пълнката. Залейте с разтопеното масло, газираната вода и най-отгоре - соса от сухо мляко. Печете десетина минути на силна, предварително загрята фурна.

За пълнка можете да използвате и следните смеси: ориз, сирене (панир) и зеленолистни зеленчуци; пакора от тиквички, сирене (панир), маслини и варени картофи; задушени зеле, картофи, моркови, сирене (панир); печени чушки, варена царевица, сирене (панир) и магданоз и т.н. Вместо босилек, понякога можете да използвате джоджен или чубрица. На някои баници им отива и червен пипер. Асафетидата, черния пипер и солта участват във всички смеси. Можете да експериментирате и със ситно накълцан магданоз, вместо спанак или други зеленолистни зеленчуци.

