

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



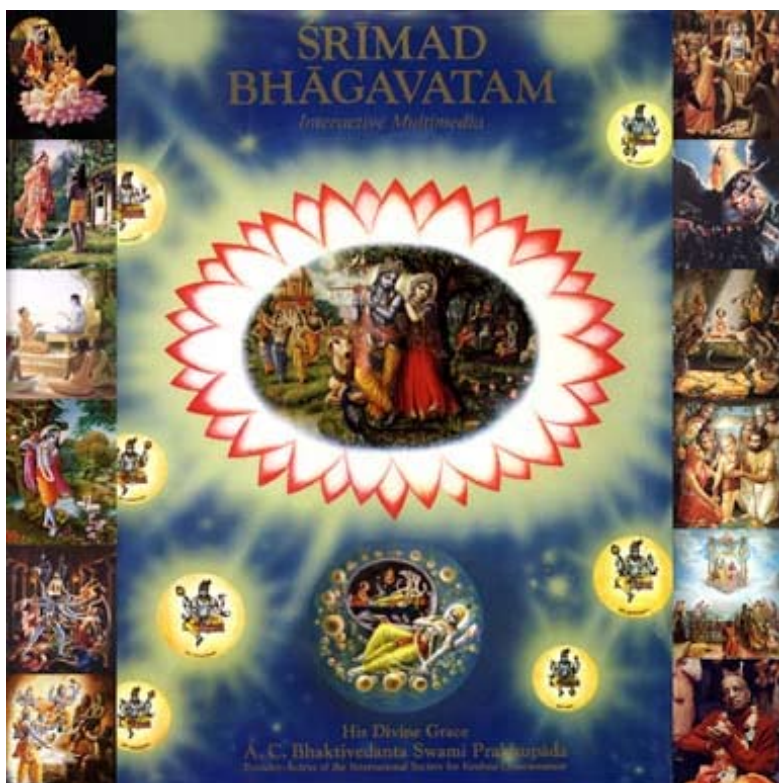
Скъпи приятели,

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.

ЦИТАТ НА БРОЯ

*свастй асту вишвася кхалах прасидатам
дьянту бхутани шивам митхо дхия
манас ча бхадрам бхаджатад адхокшадже
авешятам но матир апй ахайтуки*



„Нека благоденствието изпълни вселената и нека всички завистливи личности бъдат умиротворени. Нека всички живи същества се успокоят чрез предаността към Бога, приемайки преданото служене, те ще мислят добро един на друг. Затова, нека се ангажираме в служене на трансценденталното, Върховната Божествена Личност, и винаги да мислим за Него.“

Шримад-Бхагаватам 5.18.9

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.

*яд атра крияте карма
бхагават-паритошанам
гянам ят тад адхинам хи
бхакти-йога-саманвитам*

„Всички дейности на човека в този му живот, които съдействат на мисията на Бога, се наричат бхакти-йога, или трансценденталното любовно служене на Бога, а това, което се нарича знание, става съпътстващ фактор.”

Шримад-Бхагаватам 1.5.35

По-рано в „Шримад-Бхагаватам” намираме подобен пасаж:

„О, най-добър сред два пъти родените (брахмани), заключението е, че най-висшето съвършенство може да бъде постигнато чрез изпълняване на задълженията, предписани, според личните ангажименти в отделните касти (варна) и духовни нива (ашрама), и то е да удовлетвори Върховната Божествена Личност.”

Б х а г а в а т - паритошанам хари тошанам са едно и също нещо. Бхагават и Хари се отнасят до Бога; паритошанам и тошанам означават „удовлетворявам”. Първо, трябва да знаем кой е Бога и тогава можем да се опитаме да Го удовлетвори.

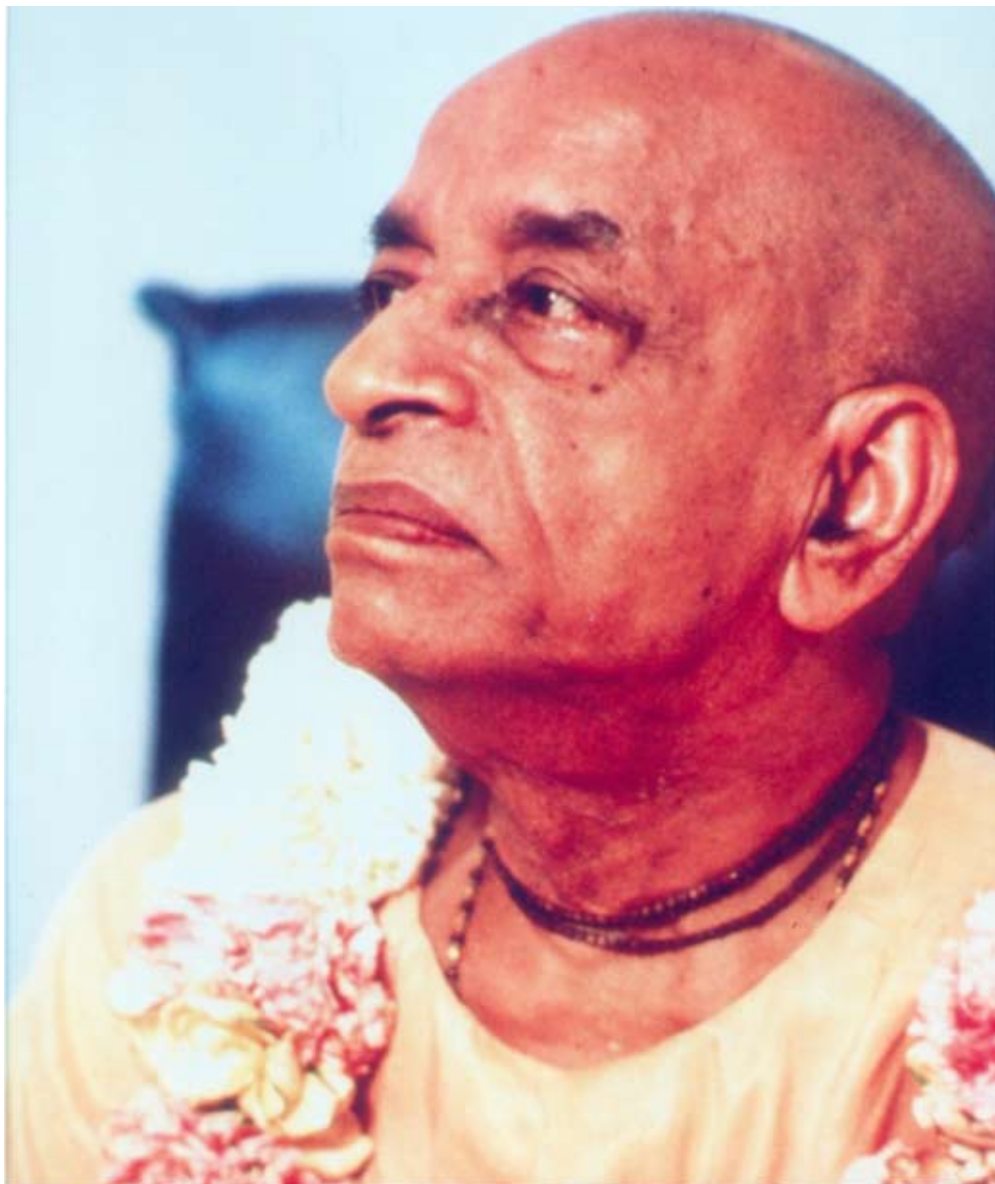
За нещастие, хората не знаят кой е Бога, какво остава да Го удовлетвори. В днешно време те имат смътна представа за Бога, на практика - нямат такава. Какво представлява Богът? Хората казват: „Богът е добър.” Понякога хората казват: „Богът е велик.”

Но колко велик и добър е не знае

никой. Тогава, не може да става и въпрос да бъде удовлетворен.

Ако аз не познавам някого и някой ми каже: „Иди и удовлетвори този и този.” Какво ще правя тогава? Ако не знам къде живее, какъв е, как тогава ще го удовлетвори?

Така хари-тошанам или бхагават-паритошанам е възможно, когато наистина познаваме Бога. Доколкото се отнася до нас, преданите на Кришна, ние познаваме Бога. Затова служенето за удовлетворяването Му е възможно за нас. Ние Го познаваме. Нашата идея не е смътна. Ние знаем кой е Богът, къде живее, какво прави, Неговото име, името на баща Му - всичко. Ние сме компетентни да



удовлетворим Бога, защото знаем съвсем точно кой е Той. Той е Кришна. Кришнас ту бхагаван сваям: “Кришна е Върховният Бог.”

От къде знаем, че Кришна е Върховната Божествена Личност? От историята, от авторитет и от Неговите дейности. Ние знаем от историческа гледна точка - Кришна е дискутиран в Махабхарата, „Историята на Велика Индия”. В Яджур Веда също намираме името на Кришна и на Неговия баща, Васудева. Освен това, преди пет хиляди години Кришна се появил такъв, както е и действал, като Върховната Божествена Личност. Така че, какво затруднение може да има в разбирането на Кришна?

Кришна е най-богатата личност, най-красивият, най-мъдрият. Той изговорил Бхагавад-гита. Кой друг, в целия свят, в цялата вселена, е дал такава мъдра инструкция? Никой. Бог означава най-мъдрият, най-богатият, най-силният, най-красивият. Кришна бил толкова красив, че 16 108 много, много красиви жени се омъжили за Него. И много милиони неомъжени момичета били привлечени от Кришна, най-красивият.

Едно от имената на Кришна е Шяма-сундара. Шяма означава тъмен на цвят, а сунадара - „много красив”. Той е толкова привлекателен и красив, че надминава по красота милиони и милиони Купидони. Едно от имената му е Мадана-мохана. Мадана е

купидон. Той привлича всички, но самият е привлечен от Кришна. Затова едно от имената на Бога е Мадана-мохана.

Ние знаем кой е Бога. Писанията казват, светите авторитети казват, историята казва, че Кришна е Богът, Бхагаван. Какви още доказателства искате? Има ли някой, който може да предизвика Кришна?

Но вие все още търсите кой е Бога. Това е глупавата философия на бухалите. Бухалът няма да отвори очите си, за да види слънцето.

„Просто отворете очи и ще видите - слънцето е тук.”

„Не, тук няма слънце.”

Това е философията на бухала. Затваря очи и медитира.

Ние не следваме философията на бухалите. Ние следваме истинската философия. И коя е тя? Шрути-праманам: доказателства от Ведите. Има много видове доказателства, но за последователите на ведическите принципи, най-доброто доказателство е шрути-праманам. Ако нещо се споменава във Ведите, Упанишадите или друга ведическа литература, то е шрути-прамана. Съществуват четири Веди, 108 Упанишада, 18 Пурани и Махабхарата. Всички те са част от ведическата литература. Истинска философия намираме в Пураните, в историята, във Ведите и в думите на авторитетите. (следва)

ДА ИЗОСТАВИМ ШУМА НА ДЕСЕТТЕ ХИЛЯДИ МАЛКИ НЕЩА

От Шрила Сачинандана Свами

Превод: Барада Хари дас



Изкуството на „уединението”

При това уединение бих искал да навляза дълбоко в себе си, да изоставя всичките различни пластове. Знаем, че дълбоко долу,

на самото дъно на моето сърце, ме очаква съкровище. Мога да го откроя чрез процеса на „духовната археология”. Усещам, че това съкровище ще ми даде нужната сила да се справя с компромисите, които правя

в живота си, които ме държат в т.нар. зона на комфорт. Това е опасна зона, която става все по-тъмна всеки път когато действам по начин противоположен на това, което знам че е истина.

Духовна археология

Веднъж едно момче, само на шестнадесет години отишло при двамата си братя. То им казало: "Искам да ви заведа на едно тайнствено място. Там ще научите истината за себе си."

Но неговите братя се бояли. „Моля те, нека си останем вкъщи. Вече имахме достатъчно приключения с теб.”

Но младото момче им отвърнало: "Или ще дойдете с мен или повече няма да ви проговоря." Така то ги накарало да отидат с него. Момчетата вървели дълго и когато късно същия ден стигнали мястото, те стоели до един дълбок кладенец.

Момчето, което ги довело, казало на най-големия си брат: "Искам да вържа въже около кръста ти и да те спусна в кладенеца. Гледай внимателно това, което ще откриеш на дъното." Когато най-големият брат бил само на една трета от дълбочината на кладенеца той започнал да крещи и да плаче. Страхът да се изправи пред мрака и самотата вътре в кладенеца го нападнал от всички страни: "Умирам! Умирам!" Чувайки виковете му, младото момче го издърпало навън, защото видяло що за човек е най-големият му брат.

След това средният брат бил спуснат в кладенеца. Когато стигнал до средата му той също започнал да крещи, „Помощ! Помощ! Спасете ме! Извадете ме!" Най-младият брат, виждайки що за човек е средният му брат, го издърпал нагоре. Когато дошъл редът на най-малкия брат, той казал, "Чуйте. Дори да плача и да крещя, не ме изваждайте. Спускайте ме надолу в кладенеца докато не престанете да усещате тежест на въжето - така ще разберете, че съм стигнал до дъното." Братята му го замолили: "Ти си нашият най-малък



брат. Защо искаш да ни напуснеш?" Но момчето било твърдо решено и те го спуснали надолу докато не стигнало до дъното на кладенеца.

Чух тази история за пръв път от моя дядо когато бях момче на шестнадесет години и си спомням, че ме заинтригува. Исках да зная как завършва историята, но дядо ми ме изненада. Той ме погледна дълбоко в очите и ми каза, "Това не е просто хубава история за някой друг. Това трябва да стане твоята история. Какво ще намериш когато се спуснеш в този кладенец, до дъното на сърцето си?" Скоро след това, аз реших да се преместя в храма, за да започна моето духовно пътуване.

Станали сме много опитни в това да изпълваме живота си с шума на десет хиляди малки неща. Постоянно сме заобиколени от бръмченето на дейности идващи от забързания ни живот. Дори и нищо да не се случва покрай нас, нашата психика продължава да вибрира под радостите и разочарованията, които изпитваме. Ето защо, съвременният човек намира за много трудно да остане сам със себе си. Той постоянно се нуждае от някакво разнообразие; някаква телевизия, някаква музика, накакъв разговор и т.н.

Френският математик Блез Паскал е написал: "Всичките нещастия на човека идват от това, че не е способен да остане спокоен когато седи сам в една стая." Това бил проблемът на двамата братя. Те се уплашили когато трябвало да отидат по-надълбоко и да се разделят с обичайния шум на техния напрегнат живот.

Нашето духовно пътуване ще ни преведе през самотни места - места, където не сме били никога преди. Понякога тези вътрешни области са толкова самотни, че може да не можем веднага да открием различни знаци, които да ни посочат пътя. В такива моменти трябва да полагаме усилия, за да се ориентираме, а понякога, дори когато си мислим, че сме открили знаците, може да установим, че не можем да ги разчетем. Когато това се случи трябва да се обърнем към Бога с цялата си сериозност.

Пещерата на сърцето

Преди около десет години отидох на поклонение в уединението на Хималаите, придружен от трима предани. Посетихме едно място близо до Бадринатха и отидохме до историческата пещера, в която Цар Мучукунда, след като бил пробуден от дългия си сън, срещнал Бог Кришна. Тази пещера е високо в планината и ние можахме да я намерим само с помощта на опитен водач. Когато пристигнахме аз веднага поисках да вляза вътре, но водачът ни предупреди, „Не отивайте там, има опасни змии в дъното на пещерата.” Това ме заинтригува още повече (усмивка). Затова му казах, че сами ще намерим обратния път към Бадринатха, дадох му парите и го изпратих по пътя. Изкушението ми се усили, защото си спомних историята на моя дядо и как той ми каза, „Влез навътре и ще откриеш своето съкровище.”

Понякога на санскрит сърцето метафорично е наричано „гуха” - голяма кухня, пещера или дълбоко, свято място. Имайки това предвид ние се обърнахме към пещерата и започнахме да се спускаме. Един от нас остана да чака отвън. Цар Мучукунда физически влязъл в хималайската пещера, за да даде почивка на измореното си от битка тяло и да чака появата на Бога. След дълъг сън той най-накрая се събудил и видял че Бог Кришна стои пред него, осветявайки пещерата със своето сияние. Преизпълнен с благодарност Мучукунда Му отдал молитва: ”Със сиянието си



ти разпръскваш мрака на тази планинска пещера а с твоето подобно на скъпоценен камък знание Ти унищожаваш мрака на невежеството в сърцето ми.” (Шарартха даршини 10.51.29).

По много подобен начин, всеки който отиде до дъното на пещерата на сърцето си ще срещне там Бога. Описано е, че Той „седи невидим в пещерата на сърцето като огънят, скрит в дървата за горене” (Шримад Бхагаватам 11.37.10-11).

Въпреки, че в тази хималайска пещера Кришна не се появи пред нас в трансценденталната си форма, ние усещахме, че сме възнаградени. На това свято място направихме киртана и прочетохме забавлението на Мучукунда от Кришна Бук. Също така когато внимателно насочихме лъча на нашия фенер в огромната пещера, ние открихме отпечатъци от стъпалата на Кришна изваяни от мрамор, които са били поставени тук в далечното минало.

Кришна е Сврѣхдуша, която обитава в сърцата на всички живи същества. Въпреки, че не можем да Го видим винаги с „покритите” си очи и обусловен ум, Той е там, скрит също като огънят в дървото. И също както има дъвен процес за разпалване на огън в дървото, има дъвен процес, посредством който можем да открием Бога и да усещаме Неговото присъствие все повече и повече в нашите сърца.

Брихад-араняка Упанишад ни казва: атма ва аре драштавя шротавйо мантавайо нидидхяситава Човек трябва да види Бога, да слуша за Него, да мисли за Него и да медитира върху Него с устойчива концентрация.” (Брихад -араняка Упанишад 4.5.6).

Шрила Вишванатха Чакраварти Тхакура обяснява как можем да видим Бога. „Целта е човек непосредствено да види Върховната Божествена Личност.” След това той обяснява средствата за постигането на тази цел. „Човек трябва първо да слуша(шротавйо)

от авторитетен гуру и да приеме думите на такъв духовен учител в сърцето си като му отдава смирено служене и стремежи се да го удовлетвори по всякакъв начин.

После човек трябва непрекъснато да размишлява (мантавайо) върху божественото послание на духовния учител с цел да разпръсне всичките си съмнения и погрешни схващания. След това човек може да премине към медитация (нидидхяситава) върху лотосовите стъпала на Шри Кришна с пълно убеждение и решителност.” (Шарартха-даршини).

СВЕТИТЕ МЕСТА НА ИНДИЯ

Дакор - домът на Дезертъора Кришна

От Шрила Бхакти Викаша Свами

Дакор е известен из цял Гуджарат, Индия, заради формата на Бог Кришна, наречена Ранчор Рая. Ранчор (рана-чора) означава „Този, който избягал от битката” или за по-лесно, „дезертър” и рая (от раджа), означава цар или уважавана личност. Кришна станал много известен като Ранчор Рая, когато избягал от старх от битката, както изглеждало. Всъщност, Той искал да предотврати ненужно избиване и да извърши Своето забавление за открадването на Рукмини, първата Му съпруга. Дезертърството на Кришна е специално обожавано от преданите в Гуджарат, защото това показва Кришна като царуващ в Дварака, Гуджарат.

В днешно време Божеството на Ранчор Рая прави Дакор почти толкова известен в Гуджарат, колкото Дварака, столицата на Бог Кришна, която е национална забележителност. Дакор е посещаван главно от хора от Гуджарат.

Пристигнахме в Дакор в началото на януари от аграрен район, богат на бананови дървета и памук. Нашето пътуване започна много благоприятно: напускайки ИСКОН центъра ни във Валлабх Видянагар, Гуджарат, един джентълмен, връщащ се от Дакор, ни даде прасадам от Ранчор Рая.

Местните жители топло ни посрещнаха, защото всички в Гуджарат разпознават преданите от ИСКОН. Нашата група включваше двама предани от бивша Югославия, един от



Полша, един американец, един от Гуджарат и аз - британец. Щастливи да видят западни предани, много поклонници се покланяха и докосваха нозете ни или събираха дланите си с уважение. Много ни поздравяваха с „Харе Кришна“.

В Дакор не можехме да паркираме по-близо от половин километър до храма, заради задръстванията. Автобуси с туристи идваха и си отиваха, пълни с хора, пеещи бхаджани, предани песни. Беше Пурнима, пълнолуние, което всеки месец привлича стотици хиляди поклонници, търсещи благословиите на Ранчор Рая. (Въпреки че Дакор е малък - население около 30 000 - за да избегнат задръстванията от поклонници по пълнолуние, градът има едни най-дългите железопътни платформи в Индия.) Много хора дават обет, че ще посещават Дакор всяко пълнолуние, но тълпата е наистина голяма на Картик Пурнима (октомври - ноември) - което вече е особено благоприятно за преданите на Кришна - защото Ранчор Рая е инсталиран в Дакор на този ден. Много поклонници пристигат вечерта преди пълнолуние, за да могат да присъстват на мангала-арати в 6:30 на следващата сутрин.

По време на месеците Картик и Чаитра/Палгуна (между февруари и април) Ранчор Рая привлича много бхаджана-мандалис - групи от селяни, които отиват пеша до Дакор, пеейки бхаджана. Бхаджана-мандалите са съставени главно от селяни, чиито предци от поколения извършват това месечно поклонение до Дакор. Някои групи ходят повече от сто километра. Групи от по 300 - 400 души ходят по няколко дни, носейки голям украсен флаг, който често представлява цветен плат със сребърен борд, на който пише: „Джая Шри Ранчор Рая!“ („Вечна слава на Шри Ранчор Рая!“) Когато бхаджана-мандалите пристигнат в Дакор, техният флаг се инсталира на върха на храма като дар за

Ранчор Рая, което е и пълен успех на тяхното поклонничество.

Наблюдавахме една такава група селяни, които пееха щастливо имената на Бога, докато танцуваха, скачаха и разпръскваха най-различни бои на прах. Дрехите и телата им бяха многоцветни. Те чакаха на двора, за да дадат своя флаг на свещениците. След това влязоха в храма и останаха там за известно време. По-късно поклонниците излязоха в очакване и с голяма преданост гледаха нагоре докато флагът им се появи на върха на храма. Флагове от други села продължаваха да идват един след друг. За да бъде поставен някой флаг на върха, друг трябваше да бъде свален. Понякога някой от флаговете оставаше горе само за минута и след това беше свален. Но това беше напълно достатъчно: поклонниците бяха удовлетворени, че техният дар е бил предложен на Ранчор Рая.

Ние искахме да интервюираме няколко души, но в същност ние дадохме интервю на много хора: „От къде сте? Харесва ли ви Ранчор Рая?“ Първо говорихме с няколко млади мъже, които имаха магазин в Ахмедабад, на осемдесет километра от Дакор. Те идват пеша за всяка Пурнима в Дакор през последните шест години. Пътуването им отнема два дни. Мъжете остават през нощта, а на сутринта взимат обратния автобус.

Става Бхагат дошъл в Дакор от място, близко до Дварака. Той идва поне веднъж в годината през последните шест години.

„Не искам нищо.“ - казва той. „Не идвам по никаква материална причина. Просто искам даршана с Бога.“

Попитах го как се чувства на това свято място.

„Изпитвам чувство на екстаз! - отговори той, „Така никакви лоши чувства не могат да влязат в сърцето ми.“ (следва)

ИНДИЯ, ЛЮБОВ МОЯ - ЕДНО ДУХОВНО ПЪТУВАНЕ

От Чандраканти

Най-накрая стигнахме до Индия. Толкова мечтана и далечна, и толкова близка.

Индия се променя. Западната цивилизация навлиза с едри крачки. Вече можеш да пазаруваш с кредитна карта във Вриндавана, на Лой Базар. И много други такива неща. Но Индия си е Индия - паметниците на вечната ведическа култура все още са там, за наше голямо щастие.

Заслужаваше си мъчителното пътуване,

липсата на сън и храна. Заслужаваше си всички отречения, които положихме.

Успяхме да посетим Джайпур, Кароли, Натхадвара, Пушкар, Харидвар, Ришикеш, Вриндавана и Делхи.

Видяхме трите невероятни Божества, пренесени от Вриндавана в Джайпур и Кароли, заради нашествието на моголите, Говиндаджи, Гопинатх и Радха Мадана Мохана.

Дори успяхме да направим това

в един ден - съвършенството на живота. Това са изключително красиви Божества, чието обожание продължава да тече, според всички предписания на ведическата традиция. Успяхме да вкусим и невероятен маха-прасадам (храна, предложена на Божествата) - пир за всички сетива. Получихме гирлянди и Туласи листенца от Божествата по милостта на пуджари (свещенослужителите в храма). Участвахме в спонтанни киртани и бхаджани, които местните жители провеждаха. Всичко това е най-голямата награда за душата!

Видяхме и прекрасното мурти (скулптурно изображение на Бога) Радха Мадхава в Катак Вриндаван, Джайпур. Невероятно тихо, красиво и спокойно място. Радха Мадхава се намира в огромен дворец на брега на голямо езеро. Оазис в забързания и оглушителен Джайпур.



В храма на Виноди Лал в Джайпур ни гостиха безплатно с най-отбрани ястия на Говардхана, маха прасадам от церемонията Анакутха. Вайшнавите ни поканиха да седнем за прасадам веднага, още от вратата, дори не успяхме да видим Самия Виноди Лал. Без да ни питат, те ни сервираха от всичко и препълниха еко-чиниите ни, съшити от палмови листа. Минаваха отново и отново, и искаха да ни сложат допълнително. Беше изключително вкусно, мило и приятно. Чувствахме

се закриляни и желани гости.

В храма на Радха Дамодара ходехме вечер да поднасяме гхи лампи и да пеем Дамодара Аштака, защото беше Картик и не искахме да пренебрегваме нашето домашно Божество. От ляво на главния олтар се намират и две двойки Радха Кришна, от двете страни на впечатляващо мурти на Нрисимхадева. Имахме щастието да получим маха гирлянди и листа Туласи от всички тези прекрасни Божества. Веднъж дори успяхме и да ги снимаме, което първоначално ни беше забранено.



Огромният храм на Радха Говиндаджи наистина е сърцето на Джайпур, както се казва във филма на Шрила Бхактивайбхава Свами „Майка Ганга - пътуване по свещената река Ганг“. Хиляди поклонници се стичат през целия ден, когато олтарът е отворен, за да видят приветливото лице на Бога. Ние дори успяхме да влезем в оградената част до олтара, откъдето Божествата се виждат най-добре. Хората пеят във възхвала на Говиндаджи, отдават почитанията си и с радост раздават маха-прасадам на всеки, който протегне ръка. Храмът е красиво декориран в местен стил с шафранови и бели орнаменти. Целият град е украсен по този начин и затова е известен като Розовият град.

Ние попаднахме точно преди Дивали в Джайпур, където цареше предпразнична суматоха. Строяха се красиви цветни арки, тълпи от хора прииждаха от околностите на града, за да продават стоката си. Хиляди моторикши бръмчаха и се движеха във всички посоки, подчинени на принципи, които така и до края на пребиваването ни там, не ни станаха ясни.

Джайпур е градът на занаятите. Тук могат да бъдат намерени всякакви изящни предмети, изработени от скъпоценни метали, камъни, коприна, мрамор, дърво и т.н. Невероятно красиви сарита, ръчно печатани със специални дървени щампи и багрени с най-причудливи съчетания от цветовете, могат да се видят точно до храма на Говиндаджи. Там хората са гостоприемни и с охота обясняват всичко за своя занаят. По рафтовете очакват своите нови притежатели стотици филигранно изработени каменни слонове, костенурки, лебеди и какви ли още не фигури. А магазините за бижута, скъпоценни и полускъпоценни камъни блестят с пищността и разнообразието си от царски колекции.

Джайпур е столицата на Раджастан. По улиците могат да се видят натоварени камили, стригани на традиционни фигурки и украсени с най-разноцветни пискюли; слонове, изрисувани с ярки тонове в раджастански стил и разбира се, шарени камиони с най-пъстрите надписи, рисунки и украси, които можете да си представите, надсвирващи се с клаксоните си с всички останали на улицата. Всеки би казал „пълн хаос“, но истината е, че всичко това се подчинява на свои собствени закони и в крайна сметка се осъществява без инциденти и по напълно непонятни за белите хора начини.

Тук се намират невероятно пищният палат на раджастанските махараджи, където редом с много други интересни експонати, могат да бъдат видени и уникалните огромни сребърни съдове за вода от Ганг; Градският музей, където се съхраняват безценни оригинални раджастански миниатюри, изобразяващи Бог Кришна и Неговите придружители; и Янтар Мантар - обсерваторията на Махараджа Джай Сингх II, която е впечатляващо съоръжение



за наблюдение на небесните тела, техните взаимодействия и влиянието им върху хората, изработено с изключително голяма точност, според ведическата концепция. Всички те са съхранили множество изящни и красиви свидетелства за могъществото на ведическа Индия.

Джайпур е опасан от красива червена крепостна стена, изпълнен е с множество царски постройки и най-различни палати и храмове, построени в уникален стил. Това е един особено красив град, който пази богатата традиция и култура на Индия. (следва)

ПРИРОДАТА - НАШАТА АПТЕКА

Ароматерапията

Ароматерапията е част от древната наука Аюрведа, която ни дава информация за използването на ароматите за поддържане на човешкото здраве. Ароматите, съдържат голямо разнообразие от биологично активни вещества. Чрез въздуха в атмосферата, за едно денонощие, човек поглъща 3 - 4 мг ароматични вещества, които са катализатори на биохимичните процеси в организма. В състава

на ароматите участват и фитонциди, които са вещества със свойства на антибиотици. Умелото им използване допринася за съхраняване, укрепване и възстановяване на здравето. Често етеричните масла се смесват с масла носители, защото те са концентриран продукт, който може да раздразни тъканите. В ароматерапията се използват натурални етерични масла, които се внасят в организма чрез

дихателната система и кожата. Това може да стане чрез инхалации, аромавани, масажи и т.н. Ароматерапията е много приятен метод на лечение и профилактика на заболяванията.

Портокаловото етерично масло, например, съдържа много ценни биологично активни вещества и има отпускащо, успокояващо, антидепресивно, спазмолитично, овлажняващо и подхранващо кожата, антисептично, регенеративно, фототоксично, антиаритмично, стимулиращо апетита, имонстимулиращо, освежаващо и тонизиращо действие. Използва се при грип, простуди, бронхит, безсъние, нарушения в храносмилането, газове, спазми на червата и стомаха, спастични колики, отоци, суха, напукана и задебеляла кожа, разширени капиляри на кожата, преумора, постстресови състояния, повишена тревожност, нарушения в сърдечния ритъм, против молци и неприятен



мирис в помещенията.

Етеричното масло от чаено дърво активира умствената дейност, успокоява, обезболява и предпазва от кариес. То е изпотяващо, имуностимулиращо, противогрипно, антипростудно, противосърбежно, антисептично, противовирусно, противооточно, противогъбично, ранозаздравяващо,

инсектицидно, успокояващо болките в ставите средство. Използва се с успех при понижена умствена активност, грип и простуди, херпес, гъбични инфекции, хрема, рани, кашлица, циреи, хемороиди, синусит, кожни язви, акне, сърбежи, изгаряния, мазна кожа, брадавици, пърхот, акне, косопад, кръвене на венците, зъбобол, цистит, афти, ухапвания от насекоми, артрит, остеопороза, вагинални течения и за дезинфекция на въздуха.

Маслото от бергамот успокоява при депресии, тонизира, действа противовъзпалително при инфекции, кожни раздразнения, акне, гъбички, пърхот, избелва и свива порите, регулира мастните и половите жлези.

Етеричното масло от бор действа антисептично при инфекции на дихателните пътища, възпаление на венците, ограничава инфекциите по въздуха, укрепва имунната система, тонизира и освежава.

Босилекът е отлично средство против стрес и безсъние, подобрява обмена на веществата, храносмилането, действа обезболяващо при ревматизъм и артрит.

Маслото от бял равнец е силно противовъзпалително и има антитоксично действие, при мигрена и главоболие, умствено и телесно изтощение, гъбички, колики,



регулира хормоните при климактериума,

подхранва косата.

Етеричното масло от грейпфрут пречиства организма от токсини, регулира имунната система, действа против възпалително, нормализира дейността на мастните жлези, ободрява и освежава.

Маслото от евкалипт има откашлично действие, подпомага тялото при простуди, хрема, фарингит, бяло течение, активизира умствената дейност, ободрява и тонизира.

Лайката има силно против възпалително действие, стимулира имунната система, използва се при болка, действа омекотяващо и противоалергично.

Иланг-иланг създава добро настроение, против косопад, акне, намалява мастната секреция на кожата, укрепва ноктите, заздравява венците.

Етеричното масло от кедър действа против възпалително при инфекции на дихателните пътища (бронхит, хрема, кашлица), успокоява болката, предотвратява омазняването на косата, против оплешивяване, артрит и ревматизъм.

Маслото от копър се използва против застаряване на кожата, бръчки, сърбежи, хемороиди, целулит, за подобряване на



храносмилането, при болки и колики, понижава кръвното налягане.

Лавандулата укрепва имунната и нервната системи, против кожни раздразнения и слънчеви изгаряния, ужилвания от насекоми, косопад, гъбички, пречиства организма от токсини, леко понижвава кръвното налягане, ефикасно при настинки.

Лимоновото масло действа освежаващо и тонизиращо, повишава концентрацията на вниманието, има антисептични и болкоуспокояващи свойства при

ревматизъм, артрити разширени вени, подходящо е за маски за лице и коса.

Маслото от манадарина успокоява и укрепва организма, намалява нервното напрежение, действа антисептично, ефикасно е при маски за старееща кожа.

Маслото от здравец е антисептично, антидепресивно, отхрачващо, профилактично против ракови заболявания, понижаващо кръвната захар.

Маслото от лимонова трева стимулира кръвообращението и оросяването на крайниците, препоръчва се против стрес, инфекции, гъбички под ноктите.

Маслото от мащерка се препоръчва за укрепване на имунната система, то повишава концентрацията на вниманието и работоспособността, действа против възпалително при простуди, ангина, болки в мускулите и ставите, ревматизъм, против пърхот и косопад.

Маслото от мента се препоръчва при варикозни и разширени вени, отоци, умора в краката, колит, вирусни инфекции, запушен нос, световъртеж, гадене, възпаление на венците, акне, сърбежи, ухапвания от насекоми.

Маслото от пачули действа общоукрепващо, повишава тонуса на организма, против възпалително, срещу целулит, овлажнява кожата, против алергии, възпаления на пикочния мехур и ухапвания от насекоми.

Маслото от роза е антидепресант, подобрява сухата и чувствителна кожа, ободрява и тонизира, подобрява кръвообращението, укрепва сърцето, подходящо е за всякакви маски за лице.

Масло от розмарин се използва при възпаление на горните дихателни пътища, полипи, сърдечни болки, отоци, целулит, вагинални течения, пърхот, косопад.

Маслото от салвия се препоръчва при умствени и емоционални натоварвания, стрес, възпаления на горните дихателни пътища, отит, климактериум, напукана кожа, косопад, стимулира имунната система.

Масло от смрадлика е антибактериално, против кървящи възпалени венци, гъбички и силно изпотяване на краката.

Масло от хвойна - действа антиотоксично и против възпалително, при ревматизъм, артрит, умствена умора, цистит, камъни в

бъбреците, бяло течение, против сърбежи, пърхот, успокоява и стяга кожата.

Сандаловото масло е антидепресивно, антисептично, антицелулитно, имуностимулиращо.

АЛОЕ ВЕРА

Алое Вера съдържа много ценни за здравето ни съставки, което му спечелва популярното име „Растение чудо”. Сокът от

които е доказано, че подтискат възпалителните процеси. Алое Вера съдържа витамините А, В1, В2, В6, В12, С и Е, фолиева киселина и никотинамид. Сокът му е източник и на много минерали, такива като: калций, натрий, желязо, калий, хром, магнезий, манган, мед и цинк.



Всички тези полезни съставки позволяват на Алое Вера да възстановява колагена в кожата, да регулира телесното тегло и енергийния баланс, да подсилва имунната система и да подпомага доброто храносмилане, облекчавайки стомашните киселини и други храносмилателни смущения. Растението е известно с бързото облекчаване на кожни раздразнения и рани, както и с тонизиращото влияние върху лигавиците в тялото. Сокът от

Алое съдържа 20 аминокиселини, които са важни градивни елементи на човешкото тяло. То е източник и на 12 естествени съставки, за

Алое е подходящ за лечение и профилактика на заболяванията на женската репродуктивна система. Не се препоръчва за кърмачки и бременни жени.

ДОМЪТ НИ СЕ ТОПИ

30 % от животинските видове могат да изчезнат заради промените в климата - мнението на специалистите

В Гренландия, където живеят полярни мечки, ледената покривка е обхващала района, където досега е било лесно да се намери храна и подслон. Поради глобалното затопляне, в следствие на климатичните промени, арктическият лед се топи все повече и повече, а обичайният леден пейзаж изчезва.

Тюлените, които служат за храна на полярните мечки, плуват в откритите води,



а арктическите мечки трябва да търсят оскъдната си храна на сушата. Изменението на климата се е отразило сериозно и на техния живот.

А т м о с ф е р а т а действа подобно на остъкленето на парник: пропуска навътре видимата светлина и запазва енергията от инфрачервеното излъчване. В следствие на това са възникнали условията, необходими за поддържане на живота на Земята.



Изкопаемите горива се използват за задоволяване на непрекъснато нарастващите енергийни нужди на човечеството. Това нарушава деликатното равновесие на нашия климат. Парниковите газове, образувани при горенето на въглища, природен газ и нефт причиняват непрекъснато затопляне на атмосферата на Земята. Този процес има непредвидими последици не само за полярните мечки.

Нивото на световния океан се покачва и крайбрежните мангрови гори - основно местообитание на бенгалския тигър - могат да изчезнат заедно с пясъчните плажове на Карибско море, където морските костенурки снасят яйцата си. Средната температура на Земята може да се повиши с 1,4 - 6,4 градуса С до края на този век, а 30 и повече % от животинските и растителни видове могат да изчезнат завинаги. България попада в един от най-бързо затоплящите се райони на планетата.

В бъдеще може да ни липсва снега по Коледа или възможността да караме ски, но това не са единствените проблеми. Климатичните условия стават все по-сурови. Сушите и наводненията зачестяват и щетите са все по-големи. В много райони покачващите се температури и засушаването ще намалят земеделските добиви и може да възникне недостиг на храна. Заради топенето на арктическите ледове, покачващите се води на световния океан биха могли да залееят цели островни държави. Хималайските ледници се отдръпват с по 10 метра всяка

година, което първоначално причинява големи наводнения, а в последствие - недостиг на вода.

Изключително важно е да намалим емисиите на парникови газове. Можем да го направим, преди всичко, като пестим енергия, но също и като използваме по-екологични, възобновяеми енергийни източници: геотермална енергия, вятър, слънце и вода. За 3 часа слънцето излъчва към Земята енергия, достатъчна да посрещне всички световни енергийни нужди за една година напред! Биомасата от горите и земеделските земи също е много подходяща за производство на енергия. България има отлични възможности да се възползва от възобновяеми енергийни източници. Нека ги използваме, като внимателно преценяваме къде и как е най-подходящо да се изградят!

Нуждаем се от глобално сътрудничество, за да забавим промените в климата. Страните с най-големи емисии на CO₂ трябва да предприемат незабавни мерки, но и ние трябва да действваме. Следвайте съвета ни и ще можете да подобрите средата, в която живеете, а също и да спестите пари!

Използвайте енергоспестяващи крушки. Тези крушки са по-скъпи от стандартните, но са по-евтини в дългосрочен план, тъй като спестяват енергия и не се налага да се сменят толкова често.

Не оставяйте електронните си уреди в режим на готовност. Вашият телевизор използва до 40 % от номиналната си консумация в режим на готовност!

Направете добра термоизолация на дома

си. Това е един от най-ефикасните начини за пестене на енергия и пари. Половината топлина може да се загуби, заради лошо изолирани стени, тавани и подове.

Движете се пеша, с велосипед или с обществен транспорт. От всеки литър гориво, изгаряно от двигателя на автомобила ви, се

получават средно 2,5 кг. CO₂.

Ако ви се налага да шофирате, по възможност използвайте енергийно ефективен автомобил. Автомобилните емисии на CO₂ могат да се намалят до 60 %, ако се използва комбиниран бензиново-електрически (хибриден) двигател.

НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ

Предястията и салатите са много важна част от нашето меню. На тях разчитаме, да засилят апетита и допълнят симфонията от вкусове на трапезата. Тези пъстри блюда предразполагат към развихряне на фантазията в украсата им, което освежава и разнообразява празнично подредената маса.

Предлагаме ви няколко лесни, но много ефектни предястия, които са подходящи в много и най-различни комбинации с готвени основни ястия и хлябове.

Зелен фасул с млечнокисела майонеза



Продукти: 700 г пресен зелен фасул; 1 с.л. гхи (краве масло); 170 г пресни домати, нарязани на тънки филийки за украсата; 1 щипка асафетида; 1 с.л. червен пипер; 1/2 ч.л. турмерик; 1 ч.л. кимион на зърна; 1 връзка ситно нарязан копър (запазете няколко клончета за украсата); 1 лимон, нарязан на тънки филийки

За млечнокиселата майонеза: 300 г изцедено кисело мляко; 3 с.л. сухо мляко; 3 с.л. студено пресован зехтин; 1 с.л. кафява захар; 1 ч.л. смлени синапени семена; черен пипер, сол и черна сол на вкус

Начин на приготвяне: Сварете или сгответе на пара зеления фасул,

изцедете го и го изсушете. Загрейте 1 с.л. гхи (краве масло) на среден огън в съд с двойно дъно. Прибавете кимиона и асафетидата и гответе няколко секунди. Добавете турмерика, смления синап и червения пипер, и при непрекъснато бъркане, прибавете и зеления фасул. Гответе още няколко секунди. Отстранете от огъня и оставете да се охлади.

Направете млечнокисела майонеза, като разбие 300 г изцедено кисело мляко със сухото мляко, зехтина (добавяйте го постепенно на тънка струя), кафявата захар, черния пипер, солта и черната сол.

Прибавете млечно киселата майонеза и ситно нарязания копър към зеления фасул и разбъркайте добре.

Сервирайте като предястие или салата, украсено с клончета копър, домати и лимони, нарязани на тънки филийки.

Можете да комбинирате това блюдо с чапати, ориз със зеленчуци и ядки, както и с

Целина с домашна горчица, млечнокисела майонеза и мед



Продукти: 1, 2 кг целина; 50 г домашна горчица; 100 г мед; 150 г млечнокисела майонеза, сок от

1 лимон, по 1 щипка асафетида и турмерик, 1 връзка ситно нарязан копър (запазете няколко стръкчета за украсата); тънки лимонови резенчета за украсата; сол и черна сол на вкус

Начин на приготвяне: Сварете предварително нарязаната на парченца целина, отцедете и я оставете да се охлади.

Пригответе горчица, като смесите еднакви количества смлени на прах синапени семена и вода. Добавете по 1 щипка асафетида, турмерик, сол, черна сол и разбийте добре. Оставете настрана за 10 минути, за да се смесят добре ароматите.

Прибавете горчицата, меда, майонезата (по горната рецепта), лимоновия сок и ситно нарязания копър към целината. Разбъркайте добре и сервирайте като предястие или салата, украсено със стръкчета копър и лимонови резенчета.

Доматено пюре с масло, маслини и магданоз



Продукти: 100 г доматено пюре; 400 г прясно краве масло; 150 г паста от черни маслини; 150 г ситно нарязан магданоз; по 1 щипка асафетида, смлян кимион и черен пипер; 1 с.л. кафява захар; по 1 с.л. сухи босилек и риган (ако сезонът позволява, можете да използвате и пресни, но по 1 шепа ситно нарязани листа и от двете); сол и черна сол на вкус

Начин на приготвяне: Затоплете маслото леко и го разбийте, докато стане пухкаво. Прибавете доматеното пюре, маслиновата паста, подправките и захарта, и

разбъркайте добре.

Можете да използвате сместа, като предястие, оформена и украсена на плато със сирена и кашкавали или като пастет за сандвичи. Можете да я охладите предварително до втвърдяване в хладилника, увита във фолио, навито на руло. Така, ще можете да режете доматената смес на тънки филийки около 1 см и да я използвате за украса на по-големи плата предястия и охладени, готвени салати и сосове.

Картофено пюре с хрян и зеленчуци



Продукти: 250 г хрян; 1 кг картофи; 3 с.л. сухо мляко; 4 домата; 6 големи печени и обелени зелени чушки; 60 мл студено пресован зехтин; 3 с.л. сухо мляко; 1 връзка нарязан на ситно магданоз (оставете няколко клончета за украсата); сок от 1 лимон; 1 с.л. кафява захар; по 1 щипка турмерик и асафетида; сол и черна сол на вкус

Начин на приготвяне: Измийте, изчистете и настържете хряна на ситното ренде. Опечете, обелете и пасирайте чушките. Сварете, обелете и пасирайте картофите. Добавете пасираните чушки, хряна, зехтина, сухото мляко, магданоза, лимоновия сок, захарта, турмерика, асафетидата, солта и черната сол. Разбъркайте добре, оформете за сервиране и украсете с домати, нарязани на тънки филийки и клончетата магданоз.

ВРИНДАВАНА - РОДНОТО МЯСТО НА КРИШНА

Тер Кадамба

От Дина Бандху даса

Западно от хълма Нандаграм се намира едно много красиво място, което се нарича Тер Кадамба. Там е бхаджана кутирът на Рупа Госвами. Всяка година Враджа Мандала Парикрама минава през Тер Кадамба, напускайки Нандаграма, на път за Джават, къщата на свекървата на Радхарани. Тази година валеше през нощта преди да напуснем Нандаграм. Има два начина да се стигне до Джават. Единият е по главният път, а другият - по прашен път, минаващ през Тер Кадамба. Заради дъжда, водещите Враджа Мандала Парикрама решиха да минем по главния път, пропускайки Тер Кадамба. Но това е такова прекрасно място, което не исках да подмина, дори и това да означава газене из калта, за да се стигне до там.

Понякога имам неприятности с мениджърите, когато по средата на парикрама, изчезвам на собствена разходка до място, което бих искал да видя, завивайки с някакъв багаж на гърба, така че никой да не може да ме познае. Когато стигнахме до отклонението, аз се измъкнах, но бях забелязан. Двама предани, единият от които млад бхакта, ме видяха, разбирайки, че явно отивам на някакво нектарно място. Те бързо скочиха след мен. Така, ние тримата нагазихме в калта през коловози и стъпки на телета. Вриндаванската прах се беше превърнала на кал, постлала целия ни път до Тер Кадамба.

Влизайки в миниатюрната горичка от дървета, където е Тер Кадамба, нашето внимание мигновено беше привлечено от малката кунда пред бхаджана кутира на Рупа Госвами. Беше сутринта и след нощния дъжд всичко беше свежо и покрито с малки блестящи капки вода. Кундата беше заобиколена от млади дървета кадамба, покрити с фини лилави цветове на растението, познато с името „дванадесет месеца“, което има цвят през цялата година. Цялата тази зеленина проблясваше в лилаво, отразявайки се в спокойните чисти води на кундата. Виждайки просветващата красота на мястото, младият бхакта възкликна: „Уау! Това изглежда като духовния свят!“ Аз се разсмях и му казах: „Е, къде си мислиш, че сме?“

Да, Враджа Дхама не е част от този материален свят. Тя не се различава от Голока Дхама в духовното небе.



Тер Кадамба е едно от тези места, където дори материалните очи могат да оценят този факт. Наблизо до бхаджана кутира на Рупа Госвами има горичка от млади дървета кадамба, където Кришна идвал вечер преди хиляди години да вика своите теленца, за да се прибират в къщи. Той се качвал на това дърво кадамба и ги викал свирейки на Своята флейта. Нанда Махараджа имал девет стотин хиляди крави. Когато чуели флейтата на Кришна, всички те идвали тичайки. Те били разделени на стада, в зависимост от цвета им - червен, черен, бял или жълт. Това били 25 от всеки цвят или общо 100 стада. Имало 9 специални групи, които били на петна или „напръскани“, някои били със звезди, а други - с тилак на челата. Някои имали лъвска или глава, като мриданга. Дори имало крави с цвят на сандалова паста. Така се образували общо 108 различни групи и Враджендра-нандана имал специална мала със 108 скъпоценни камъка, на която отброявал



всяко стадо, докосвайки водача по носа. Ако липсвала някоя крава, Той я викал по име, тъй като знаел имената на всички тях. Червените имали имена като Аруни и Кумкуми; черните били Шямали и Кришнанги. Белите крави се наричали Дхавали и Чандхани; жълтите - Гаури и Питамбари. Чувайки имената си, кравите щастливо мучали и препускали към дома.

Преди петстотин години, Шрила Рупа Госвами сядал тук, под дърво на чието място от тогава насам винаги израства нова кадамба. Когато той пишел за раздялата между Радха и Кришна, листатанатовадървопадаликатосълзи. Когато Рупа Госвами пишел за екстатичните Им любовни срещите, се появявали нови листа, като чели било пролет и дървото щастливо разцъфтявало. Някой може да попита, как дървото откликвало на написаното. Заради невероятната милост на чистия вайшнава, дори то може да бъде освободено и да започне да разбира поверителните забавления на Вришабхану-нандини и Шямасундара. Рупа Госвами е такъв могъщ вайшнава, който разкрил всичко това на целия

свят. Понякога той оставал с Шри Чайтания Махапрабху в Джаганнатха Пури. В „Чайтания Чаритамрита“ се обясняват двете причини за Неговото идване. Едната е освобождаването на целия свят с Нама-санкиртана. Това Той направил публично за благо на всички. Другата е вкусването на нектара от любовта на Радхарани към Кришна. Така, виждаме как в късните Си забавления Шри Чайтания бил все по-отдалечен от света, защото се наслаждавал на този вкус лично. Само неколцина успели да разберат това. Веднъж, по време на Ратха Ятра, Шрила Рупа Госвами чул Махапрабху да рецитира стих, който изглеждал като устрема на младо момиче към младо момче. Разбирайки дълбокото му значение, Рупа Госвами написал на палмов лист стих, в който обяснявал това. Преди да отиде да се изкъпе той го сложил в процепа под покрива на колибата си. В това време дошъл Махапрабху, прочел стиха и бил изумен. По-късно

Бог Чайтания попитал Сварупа Дамодара как Рупа Госвами е могъл да го разбере. Сварупа Дамодара отговорил: „Той трябва да е някой много специален предан, който е получил твоята милост.“

Вечната форма на Рупа Госвами е Рупа Манджари. Когато Туласи манджари (цветове на свещеното дърво Туласи) са поставени върху някое блюдо, това увеличава неговия аромат и вкус. По същи яначин, въпреки че Махапрабху изпитвал този вкус вътре в себе Си, Рупа Госвами е като това манджари, което увеличава аромата и вкуса, за да може целия свят да го изпита. Така че, всеки трябва на всяка цена, газейки в калта, да отиде до Тер Кадамба и да падне в праха на бхаджан кутира на Рупа Госвами и да го моли: „Въпреки, че съм по безжизнен и от дърво, по твоята милост, моля те, нека поне в някой бъдещ живот, да мога да разбера истинския смисъл на забавленията на Шри Враджендра-нандана Шяма и Вришабхану-нандини Шри Радха. Джай Джай Шри Радхееееееее-Шяма!

ВРИНДАВАНА КУМБХА МЕЛА 2010

Всъщност, всеки, който отиде във Вриндавана, веднага ще почувства раздялата с Кришна, който е извършил такива прекрасни дейности, докато е живял там. („Нектарът на предаността, гл. 18)

извърши бхуми пуджа, докато Ахиндра прабху очарова всички присъстващи със своите мелодични и изключително сладки киртани. Програмата продължи с раздаване на хиляди порции прасадам на поклонниците.



„Има безброй много живи същества, скитащи се из вселената и от тези обусловени души, само единици ще успеят да се свържат с авторитетен духовен учител по милостта на Кришна. Бог Кришна може да разбере отвътре искреността в намерението на определено живо същество.“

Писмо на Шрила Прабхупада до негови ученици, 1969 г.

На 31 януари 2010 се състоя историческа процесия във Вриндавана. Тя започна от Кришна Баларам Мандир до лагера на ИСКОН на Кумбха Мела, на брега на река Ямуна.

Муртито на Шрила Прабхупада беше занесено до Ямуна на слон. Голяма група от старши вайшнави, включително Шрила Локантх Свами, Панча Гауда прабху, храмовият пезидент на Кришна Баларама Мандир Вриндавана, Дина Бандху прабху и мн.др. присъстваха на шествието. Локанатха Свами беше един от основните водещи на киртана по време на цялата процесия.

Шествието посети храмовете на Банке Бихари и Шестимата Госвами на Вриндавана, след което се присъедини към Кумбха Мела. По пътя си процесията традиционно беше горещо приветствана от местните враджабаси с цветя, гирлянди и освежаващи напитки.

След като преданите стигнаха пандала на Кумбха Мела, Шрила Локанатх Свами

целия си живот, тогава нека с преданост да дари пари; ако не може и това, нека отдаде интелигентността си; и ако не може и това, нека отдаде гласа си, възпявайки Харе Кришна. Харе Кришна Мантра е най-великият и естествен начин за себереализация. “

Писмо на Шрила Прабхупада до негови ученици, 1970 г.

