

# Введение в философию и практику Сознания Кришны

ПОСВЯЩЕНИЕ .....	2
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	2
ЗАЧЕМ ПРАКТИКОВАТЬ СОЗНАНИЕ КРИШНЫ? .....	3
ОСНОВА ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ: ГУРУ, САДХУ И ШАСТРЫ .....	4
СОЗНАНИЕ КРИШНЫ КАК ОНО ЕСТЬ .....	4
ЗНАЧЕНИЕ ШРИЛЫ ПРАБХУПАДЫ .....	7
ГУРУ И ДУХОВНОЕ ПОСВЯЩЕНИЕ .....	9
САДХАНА — ВАЖНЕЙШИЙ АСПЕКТ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ .....	10
КИРТАН .....	11
ДЖАПА .....	12
ВАЖНОСТЬ СЛУШАНИЯ ПРОДВИНУТЫХ ПРЕДАННЫХ .....	13
ЧТЕНИЕ ДУХОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	14
ОБЩЕНИЕ С ПРЕДАННЫМИ .....	14
ЧЕТЫРЕ РЕГУЛИРУЮЩИХ ПРИНЦИПА .....	15
ХРАМ В ВАШЕМ ДОМЕ .....	15
ПОКЛОНЕНИЕ БОЖЕСТВАМ: ПУДЖА И АРАТИ .....	17
ЦЕРЕМОНИЯ АРАТИ .....	17
ПУДЖА .....	19
ТУЛАСИ .....	20
ТУЛАСИ-АРАТИ .....	20
ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТУЛАСИ .....	20
РАСПОРЯДОК ДНЯ В ЦЕНТРАХ ИСККОН .....	20
Утренняя программа .....	21
Вечерняя программа .....	21
ПЕСНИ И МОЛИТВЫ .....	21
Время исполнения .....	21
КРИШНА ПРАСАД .....	22
ПРИГОТОВЛЕНИЕ .....	22
ПОДНОШЕНИЕ ПИЩИ .....	23
ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИНЯТИЯ ПИЩИ .....	23
КАК СЛЕДУЕТ ОКАЗЫВАТЬ ПОЧТЕНИЕ ПРАСАДУ .....	23
ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ ПИЩИ .....	23
ТИЛАКА .....	24
КАК ОБРАЩАТЬСЯ СО СВЯЩЕННЫМИ ПРЕДМЕТАМИ .....	26
ЧИСТОТА .....	26
ИСККОН .....	26
ПРОПОВЕДЬ .....	27
НАГАРА-САНКИРТАНА .....	27
ЭКАДАШИ .....	28
ЧАТУРМАСЬЯ И ДАМОДАРА ВРАТА .....	28
ПРАЗДНИКИ .....	28
ГАУРА ПУРНИМА .....	29
РАМА-НАВАМИ .....	29
НРИСИМХА ЧАТУРДАМИ .....	29
РАТХАЯТРА .....	29
ДХУЛАНА-ЯТРА .....	29
ДЕНЬ ЯВЛЕНИЯ ГОСПОДА БАЛАРАМЫ .....	29
ДЖАНМАШТАМИ .....	29
ВЬЯСА-ПУДЖА ШРИЛЫ ПРАБХУПАДЫ .....	29
РАДХАШТАМИ .....	30
ВАМАНА ДВАДАШИ .....	30
ГОВАРДХАНА ПУДЖА, АННАКУТА МАХОТСАВА И ГОПУДЖА .....	30
ДЕНЬ УХОДА ШРИЛЫ ПРАБХУПАДЫ .....	30
ЯВЛЕНИЕ АДВАЙТЫ АЧАРЬИ .....	30
ВАРАХА ДВАДАШИ .....	30
НИТЯНАНДА ТРАЙОДАШИ .....	30
КАК ВЫРАЖАТЬ ПОЧТЕНИЕ .....	31
ВНЕШНИЙ ВИД ВАЙШНАВА .....	31
УМОНАСТРОЕНИЕ ПРЕДАННОГО .....	32
КАК СОЗДАТЬ ДУХОВНУЮ АТМОСФЕРУ У СЕБЯ ДОМА .....	32
ОГРАНИЧЕНИЕ ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ .....	33
СЕКРЕТ УСПЕХА В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ .....	34
ОБ АВТОРЕ .....	34

Перевод с английского Гунадхам дас

© ISKCON

Этот файл хранится в Internet по адресу: <http://hari-katha.org>

## Посвящение

Эта книга посвящается читателям. Если она поможет вам совершенствоваться в сознании Кришны, пожалуйста, не забудьте благословить ее автора, чтобы и он мог надеяться на духовное продвижение.

## Предисловие

Человеческая жизнь предназначена не для того, чтобы бесечно тратить ее на прихоти и капризы ума или чувств, она дана нам для осознания Бога. Кришна — это Верховная Личность Бога, и осознать Его можно, следуя процессу бхакти (преданного служения). Наиболее авторитетный метод бхакти для нынешнего века вражды и лицемерия (Кали-юги) указал Господь Чайтанья Махапрабху.

Господь Чайтанья — это Сам Кришна, воплотившийся в образе Своего преданного. В этом воплощении Господь учил людей самому простому методу самоосознания — повторению Харе Кришна маха-мантры.

*Харе Кришна Харе Кришна, Кришна Кришна. Харе Харе/*

*Харе Рама Харе Рама, Рама Рама Харе Харе.*

Господь Чайтанья предсказывал, что воспевание этих святых имен Бога выйдет за пределы Индии и распространится по всему миру. Воплотить в жизнь эти слова было суждено Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде. Именно он распространил процесс воспевания Харе Кришна маха-мантры по всему земному шару. Руководствуясь наставлениями Господа Чайтаньи, Шрила Прабхупада в 1966 г. основал в Нью-Йорке Международное общество сознания Кришны\*, которое активно действует и продолжает развиваться даже после того, как в 1977 г. Шрила Прабхупада оставил этот мир.

С каждым днем все больше и больше людей проявляют интерес к сознанию Кришны. Читая книги Шрилы Прабхупады и общаясь с членами ИСККОН, многие из них решают привести сознание Кришны и в свою жизнь.

Метод сознания Кришны несложен, однако осваивать его следует под опытным руководством. Из-за недостаточного общения с преданными многие из тех, кто хотят практиковать сознание Кришны, не знают, как делать это должным образом. (Недостаточное общение может быть обусловлено различными обстоятельствами, например, отдаленностью проповеднического центра ИСККОН от места проживания.)

Именно для тех, кто столкнулся с этой проблемой, и предназначено данное руководство. По сути эта книга представляет собой сборник практических советов о том, как правильно повторять святые имена, поклоняться Господу дома, наносить тилаку, отмечать вайшнавские праздники и т. д. Большая часть материала, изложенного в настоящем руководстве, будет полезным для всех преданных, но некоторые его разделы в особенности посвящены тем, кто живет дома.

Первым шагом для тех, кто хочет всерьез практиковать сознание Кришны, является повторение Харе Кришна маха-мантры на четках. Кроме того, им настоятельно рекомендуется общаться с преданными. Также очень важно читать книги Шрилы Прабхупады и слушать записи его лекций и бхаджанов, в особенности если вы лишены возможности часто общаться с преданными.

Тем не менее эта книга не сможет заменить личного руководства старших преданных, которое совершенно необходимо начинающим для успешного духовного развития и достижения трансцендентного уровня. Шрила Прабхупада пишет: “Тот, кто не прошел обучения под руководством истинного духовного учителя, не способен даже приблизиться к пониманию Кришны” (“Бхагавад-гита” 11.54, комм.). Так что данное руководство следует рассматривать не более чем дополнение к наставлениям старших преданных. Хотя в этой книге и описывается, как наносить тилаку, проводить киртан и т. п., лучше всего обучаться этому, наблюдая за опытными преданными.

Советы, содержащиеся в книге, основаны на методе духовной практики, которому следуют члены Гаудия-вайшнава сампрадаи (ученической преемственности, берущей начало от Господа Чайтаньи), и который описан в таких авторитетных священных писаниях, как “Хари-бхакти-виласа”, “Бхакти-расамрита-синдху”, “Шри Упадешамрита” и др.

Приведенные здесь рекомендации, в частности, основаны на наставлениях Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. Ни на шаг не отклоняясь от ачарьев прошлого и не внося никаких изменений в неподвластные времени священные писания, Шрила Прабхупада преподнес сознание Кришны в форме, наиболее доступной и понятной для современного человека.

Наряду с описанием основных аспектов духовной практики вайшнавов в книге содержится информация, представляющая особый интерес для начинающих преданных. При этом, однако, автор не останавливается на подробном разборе философских вопросов, поскольку все они обстоятельно рассматриваются в книгах Шрилы Прабхупады. Данное руководство представляет собой сборник практических советов для тех, кто уже в достаточной мере изучил философию, убедился в ее истинности и хочет применять ее в своей повседневной жизни. (Для того, чтобы успешно следовать описанным здесь методам духовной практики, читателям настоятельно рекомендуется ежедневно посвящать часть своего времени изучению книг Шрилы Прабхупады.)

В этой книге приведены духовные стандарты, которые наиболее оптимальны для начинающих преданных. Возможно, на первый взгляд следование им покажется не таким уж легким делом. Однако не стоит беспокоиться: от вас не требуется, чтобы вы приняли все рекомендации сразу. Вы можете делать это постепенно. Но если, сделав один шаг, вы видите, что вам по силам другой, сделайте его. Деятельность в

сознании Кришны приносит удовлетворение душе. Поэтому любой искренний человек, вставший на путь сознания Кришны, будет естественным образом чувствовать вдохновение совершенствоваться все больше.

Следуя этому простому методу сознания Кришны, любой человек, независимо от его возраста, пола, социального положения и образования, уже очень скоро сможет сделать свою жизнь совершенной, развить чистую любовь к Богу и вырваться из ужасного круговорота рождения и смерти, вернувшись в вечное царство Бога. Движение санкиртаны Господа Чайтаньи Махапрабху предоставляет сегодня эту удивительную возможность каждому.

Поэтому автор этой книги обращается к читателям со смиренной просьбой всерьез заняться практикой сознания Кришны.

Господь Чайтанья взывает: “Проснитесь, спящие души! Сколько еще вы будете спать в объятиях ведьмы по имени Майя? Я принес вам лекарство, которое вылечит вас от болезни материального существования. Это чудодейственное средство — повторение святых имен Господа:

*Харе Кришна Харе Кришна, Кришна Кришна. Харе Харе/*

*Харе Рама Харе Рама, Рама Рама Харе Харе.*

### **Зачем практиковать сознание Кришны?**

Мы — не тело, а духовная душа. Наше тело существует лишь в течение определенного времени, но душа (дживатма), находящаяся в каждом материальном теле, вечна.

У каждой души, у каждого из нас, есть свои вечные, исполненные блаженства и разнообразия взаимоотношения с Высшей Душой, Верховной Личностью Бога, Кришной. В действительности мы созданы не для того, чтобы прозябать в материальном мире; наше естественное состояние — жизнь в духовном мире, с Кришной.

Духовным миром управляет непосредственно Кришна. Там Его окружают многочисленные слуги, любовь и преданность которых абсолютно чиста. Все они совершенные души, и их единственное желание — удовлетворить Кришну. Их сердца полностью свободны от материальных устремлений, похоти, жадности и гнева.

В духовном мире все — земля, деревья, постройки, вода и т. д. — духовно по природе, обладает сознанием и исполнено блаженства. Там нет печали и скорби, есть только счастье, но не то однообразное и обманчивое счастье, которое доступно нам в материальном мире, а настоящее духовное блаженство общения с Кришной. Господь, окруженный Своими преданными, вечно наслаждается различными удивительными играми. Находясь в обществе Кришны, преданные Господа покоят, танцуют, играют и пируют. Этот вечный праздник не прерывается ни на мгновение.

Однако те души, которые, потеряв разум, начинают питать вражду к Кришне, попадают в материальный мир. Материальный мир подобен тюрьме, куда помещают преступников, для того чтобы они смогли исправиться. Заточенные в тюрьму материального мира, обусловленные души страдают от повторяющихся рождения и смерти, воплощаясь в телах 8.400.000 форм жизни. Попавшая под влияние майи (иллюзии) и обезумевшая от тщеславия обусловленная душа мнит себя счастливой, даже находясь в теле свиньи, поедающей испражнения. В действительности же материальный мир, от самой высшей его планеты до самой низшей, подобен огромному океану страданий.

Кришна не хочет, чтобы мы вечно страдали в материальном мире. Он зовет нас вернуться к Нему и обрести вечное счастье. Разумный человек прислушивается к словам Кришны (приведенным в “Бхагавад-гите как она есть”) и старается разрешить проблему повторяющихся рождения и смерти. Такой человек начинает заниматься преданным служением, для того чтобы пробудить свое дремлющее сознание Кришны и вернуться обратно к Богу.

Для того чтобы учить людей сознанию Кришны в нынешнюю эпоху, называемую Кали-юга, Кришна нисошел на эту планету в Своем самом милостивом воплощении Чайтаньи Махапрабху. Господь Чайтанья положил начало движению санкиртаны, которая является самым простым и радостным способом постижения Бога. “Кевала-ананда-канда” — процесс санкиртаны приносит счастье и радость.

Сознание Кришны вовсе не скучный и догматический ритуальный культ. Жизнь преданных насыщена и интересна: они повторяют святые имена Господа, весело танцуют, наслаждаются вкусом кришна-прасада, общаются с возвышенными преданными, служат Верховной Личности Бога в форме Божества, любят Его удивительной красотой, изучают глубокую философию, слушают повествования о могуществе и развлечениях Господа, а также рассказывают другим о Его величии. Сознание Кришны — это жизнь, пронизанная атмосферой духовного мира; жизнь, полная всевозрастающей радости; это путь, встав на который можно в конечном итоге воочию увидеть Кришну и получить возможность лично общаться с Ним.

Сознание Кришны — это проверенный и авторитетный метод, позволяющий достичь совершенства жизни. Многие в прошлом, следуя этому методу, очистили свое сознание и достигли лотосных стоп Кришны.

Тот, чей духовный разум не дремлет, способен по достоинству оценить небывалую милость Господа Чайтаньи, который каждому дает возможность принять участие в Его движении санкиртаны. Такой человек искренне посвящает себя преданному служению Господу, твердо решив никогда больше не рождаться в материальном мире.

В том, кто занимается преданным служением Господу, развиваются все лучшие качества. Он становится добрым, терпеливым, смиренным, умиротворенным, уравновешенным и привлекательным. Более того,

-----

сознание Кришны предлагает людям решение их экономических, социальных, политических, психологических, философских и религиозных проблем. Обо всем этом подробно говорится в книгах Шрилы Прабхупады.

Поэтому любому здравомыслящему человеку следует немедленно принять сознание Кришны всем сердцем и душой.

### **Основа духовной жизни: гуру, садху и шастры**

“В одной из своих песен Шрила Нароттама даса Тхакур советует: садху-шастра-гуру-вакья читтете кория айкья. Смысл этого наставления заключается в том, что, если мы хотим понять истинную цель духовной жизни, мы должны прислушаться к словам садху, указаниям священных писаний и наставлениям духовного учителя. Садху и духовный учитель никогда не противоречат свяственным писаниям. Слова истинного духовного учителя и других святых личностей тождественны указаниям священных писаний. Поэтому тот, кто встал на путь духовной жизни, в своих действиях должен руководствоваться этими тремя важными источниками” (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Ади-лила 4.8, комм.).

Философия и практика сознания Кришны основаны на авторитете гуру, садху и шастр. В шастрах (священных писаниях) содержатся наставления Господа или равноценные им по значимости наставления осознавших себя преданных. Садху строго следуют указаниям священных писаний. Однако авторитетными считаются лишь те писания и комментарии к ним, которые одобрены ваишнавцами.

Истинность чего-либо невозможно установить, руководствуясь собственными измышлениями. Абсолютная Истина не зависит от представлений, порожденных нашим крошечным мозгом. Знание об Абсолютной Истине передается в процессе преданного служения, которое неподвластно ни действию времени, ни изменениям. Эта система передачи знания признается такими махаджанами (великими святыми личностями), как Господь Брахма, Нарада и Господь Шива. Неразрывная цепь передачи знания (парампара) сохранилась и по сей день. Именно благодаря ей мы имеем возможность получить знание об Абсолютной Истине в его изначальном виде.

Многие, заинтересовавшись сознанием Кришны, пытаются привнести в свою жизнь те принципы, по которым живут преданные. Но из-за отсутствия должного руководства и недостатка общения с преданными они оказываются неспособными преодолеть начальный уровень. Иногда они допускают ошибки в практике преданного служения, а порой просто неправильно понимают философию сознания Кришны. Причина этого кроется в их духовной незрелости и склонности смешивать знание о чистом преданном служении с собственными идеями и представлениями.

Примером такого отклонения являются попытки разбавить сознание Кришны ложными идеями мирских ученых, психологов, специалистов в области менеджмента и т.д. Но не стоит забывать, что сознание непреданного основано на желании чувственных наслаждений. Кроме того, любая обусловленная душа имеет четыре недостатка: она обречена совершать ошибки, неизбежно впадает в иллюзию, склонна обманывать других и наделена несовершенными чувствами. Поэтому преданные отвергают любые умозаключения ученых-материалистов, признавая авторитетным лишь мнение освобожденных душ.

Безусловно, всякое начинание в сознании Кришны достойно похвалы. Однако для того, чтобы достичь реального успеха в преданном служении, необходимо следовать авторитетному методу. Этот метод заключается в том, чтобы принять истинного духовного учителя и выполнять все его указания. Недостаточно просто следовать некоторым правилам, считая себя при этом продвинутым преданным.

Кроме того, следует проявлять осторожность, дабы не оказаться введенным в заблуждение разного рода обманщиками, которые провозглашают себя поборниками ведической культуры и проповедниками сознания Кришны, но на самом деле таковыми не являются. Обезопасить себя от таких мошенников можно в Международном обществе сознания Кришны, приняв прибежище у Шрилы Прабхупады (через его представителей).

Эта книга окажет большую помощь тем, кто хочет начать заниматься преданным служением, но не имеет или почти не имеет возможности делать это под личным руководством преданных. Поскольку книга основана на непогрешимом авторитете гуру, садху и шастр, она поможет начинающим преданным избежать многих ошибок и станет их путеводителем на пути бхакти. По крайней мере она избавит читателя от необходимости изобретать собственные методы нанесения тилаки, проведения киртана и т.д. Но я вновь хочу заметить, что книга ни в коей мере не способна заменить личного руководства духовного учителя. Тот, кто хочет достичь успеха в преданном служении, должен принять покровительство истинного духовного учителя, получить у него духовное посвящение, проходить у него обучение и со смирением служить ему.

### **Сознание Кришны как оно есть**

Сейчас хоть что-то о Кришне знает практически каждый. Но, к сожалению, деятельность некоторых бессовестных проповедников породила много заблуждений относительно личности Кришны и процесса бхакти-йоги. В результате чего у большинства людей сложились ложные представления о философии и практике кришна-бхакти. Так что многое из того, что вы знаете или слышали о сознании Кришны, в большинстве своем не имеет ничего общего с действительностью.

Перед вами некоторые из наиболее распространенных заблуждений:

1. “Кришна — мифический персонаж. На самом деле Он никогда не существовал”.
  2. “Кришна — великая личность, но Его нельзя считать Верховной Личностью Бога”.
  3. “Поведение Кришны аморально”.
  4. “Существует много Богов, можно поклоняться любому из них и достичь того же результата, что и поклоняясь Кришне”.
  5. “Занимаясь медитацией или каким-либо другим видом духовной практики, любой может стать Богом”.
  6. “Следует поклоняться не Самому Кришне, а нерожденной, вечной природе внутри Него”.
  7. “Я стану преданным Кришны, только когда Он дарует мне Свою милость”.
  8. “Бхакти — это ступень духовного совершенствования, предшествующая гьяне (развитию знания)”.
- Хотя все эти идеи абсолютно безосновательны и не находят подтверждения в священных писаниях, тем не менее они получили широкое распространение.

Подобных теорий бесчисленное множество. Эти нелепые домыслы распространяют завистливые люди, которые стремятся выдать себя за приверженцев религии. Такие мошенники отвлекают людей от истинной цели религии, которая состоит в том, чтобы полностью посвятить себя служению Верховной Личности Бога, Шри Кришне. Кришна говорит об этом в “Бхагавад-гите” (18.66):

*сарва-дхарман парит्याджья  
мам эком шарамам враджа  
ахам твам сарва-папехйо  
мокшайишьями ма шучах*

“Оставь все виды религии и просто предайся Мне. Я огражу тебя от всех последствий твоих греховных поступков. Не бойся ничего”.

Многие на первый взгляд религиозные и праведные люди не желают предаваться Кришне и признать Его Верховной Личностью Бога. Кришна говорит о них в “Бхагавад-гите” (7.15) следующее:

*на мам душкритино мудхах  
прападьянте наридхамах  
маяпахрита-гьяна  
асурам бхавам ашритах*

“Только лишенные разума неверующие и последние из людей, а также те, чье знание похищено иллюзией, и люди, наделенные безбожной природой демонов, никогда не предаются Мне”.

Тот, кто стремится стать чистым преданным, должен оградить себя от пагубного влияния непреданных и лже-преданных. Особую опасность для чистого преданного служения представляют философия маявады и сахаджия.

Философии маявады придерживаются имперсоналисты. Они не признают, что Кришна — Абсолютная Истина. Маявады стремятся “стать единым с Богом”.

Господь Чайтанья прямо называл маявады оскорбителями Кришны: “маявады кришне апарадхи” (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Мадхья-лила, 7.129). Шрила Прабхупада так прокомментировал это утверждение: “Пытаясь скрыть величие Господа, маявады наносят величайший вред обществу” (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Ади-лила, 7.120, комм.), и далее: “маявады только и делают, что совершают оскорбления в отношении Верховной Личности Бога, Кришны” (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Ади-лила, 7.144, комм.).

Все же философия маявады широко распространена как в современной Индии, так и по всему миру. Шрила Прабхупада говорил, что “именно имперсонализм погубил ведическую культуру Индии” (из беседы со Шрилой Прабхупадой, 5.07.1976).

Бхакти означает вручение себя Кришне, что подразумевает признание Его верховного положения. Его трансцендентной личности и Его вечной формы. Однако маявады совершенно безосновательно говорят о равенстве обычного живого существа и Бога, что противоречит самим основам философии бхакти. Вот почему Господь Чайтанья Махапрабху говорил, что тот, кто слушает толкования священных писаний из уст маявады, обречен — тем самым он губит свою духовную жизнь.

Во всех своих книгах (в особенности в комментариях к “Бхагавад-гите как она есть”) Шрила Прабхупада последовательно опровергает философию маявады. Следуя по стопам Господа Чайтаньи, в своих комментариях к “Шри Чайтанья-чаритамрите”, Ади-лила, гл. 7, а также в книге *The Sword of Knowledge*, Шрила Прабхупада подробно раскрыл всю несостоятельность доктрин имперсонализма.

Сахаджии — это псевдопреданные, которые полагают, что сознание Кришны — это что-то легкодостижимое. Сами они считают себя продвинутыми вайшнавцами и демонстрируют “возвышенные эмоции”, однако при этом они не желают следовать элементарным правилам и предписаниям, регламентирующим преданное служение.

Можно видеть, как профессиональные рассказчики, исполнители бхаджанов, издатели комиксов, а также многочисленные лже-гуру превращают сознание Кришны в источник собственного дохода. Но хотя они и рассказывают о Кришне интересные истории и красиво поют бхаджаны, их цель состоит лишь в том, чтобы заработать денег или добиться всеобщего признания.

Существует немало так называемых садху, которые благодаря личному обаянию привлекают к себе многочисленных поклонников. Но какую пользу могут они принести своим последователям? Единственное, что их заботит, — это собственная популярность и слава. Эти обманщики развлекают своих поклонников различными историями, но при этом не дают им никакого философского понимания. Такие “садху”

нетребовательны к своим последователям и в большинстве **своем** позволяют им поступать как заблагорассудится. Профессионалы своего дела, они привлекают людей разговорами о продвинутом преданном служении.

Обычно такие “садху” готовы даровать различные материальные благословения, такие, как хорошее здоровье, улучшение материального благосостояния, решение житейских проблем и т.п. Но настоящий садху никогда не тратит время, пытаясь улучшить чье-то материальное благополучие. Напротив, он проповедует о том, что материальную жизнь неизбежно сопровождают различные страдания и, что вместо того, чтобы пытаться наслаждаться в этом материальном мире, человеку следует постараться вырваться из круговорота рождения и смерти, практикуя сознание Кришны. Задача садху — возвысить людей над материальной действительностью, а не поощрять их материалистический образ жизни.

Поэтому гуру, дарующие материальные благословения, в действительности обманывают своих последователей. Неискренние люди, желающие быть обманутыми, часто попадают на удочку таких мошенников. Несмотря на то, что псевдо-гуру и псевдоучениками движут материальные интересы, они считают себя людьми благочестивыми или даже святыми. В действительности же они исполнены материальных желаний, вожделения, зависти, жадности и пребывают в иллюзии.

Порой такие обманщики могут выдавать себя за вайшнавов. Подобно настоящим вайшнавам, они могут носить тилаку, повторять имена Кришны и Рамы и рассказывать истории о Кришне и Раме. Однако их целью не является служение Господу: они стремятся использовать религиозные чувства других в своих интересах. Поэтому тот, кто решительно настроен совершенствоваться в чистом преданном служении, должен избегать общения с такого рода мошенниками. Искренним и разумным людям следует искать общества тех, кто практикует регулируемое преданное служение, поскольку такое общение очистит их бытие и освободит от материальных привязанностей.

Что касается преданных, которые практиковали сознание Кришны, следуя авторитетной традиции, но впоследствии утратили приверженность своим убеждениям и перестали следовать духовной практике, утратив таким образом неотъемлемую составляющую преданности — дух вручения себя Вишну, то их положение достойно всякого сожаления.

Кроме всего прочего, необходимо избегать общения со лжевоплощениями Бога. Из-за пагубного влияния века Кали некоторые самозванные воплощения Бога настолько популярны, что глупые люди охотнее поклоняются им, чем Верховной Личности Бога, Кришне. Одураченные последователи таких самозванцев видят в их бессмысленных речах священное откровение.

На первый взгляд может показаться, что все непреданные, полупреданные и лжепреданные практикуют бхакти-йогу. Но, поскольку они пребывают в иллюзии, имеют материальные мотивы и в конечном счете завидуют Кришне, настоящие преданные, стоящие в цепи ученической преемственности, невысокого мнения об их молитвах, мантрах и пудже, поскольку понимают, что все это не имеет никакого отношения к бхакти.

По словам Шрилы Рупы Госвами:

*ирути-смрити-пуранад  
панчаратра-видхим вина  
ачканитки харер бхактир  
утпатаяйва калпате*

“Преданное служение Господу, которое не согласовано с указаниями таких авторитетных священных писаний, как Упанишады. Пураны, Народа Панчаратра и т.д., является лишь источником беспокойства для общества” (“Бхакти-расамрита-синдху”, 1.2.101).

В настоящее время наряду с признанными методами духовного самоосознания существует множество всевозможных течений, выдуманных своими основателями. Так называемые йоги, свами, гуру, “воплощения”, маги, факиры и другие “святые” учат своих последователей чему угодно, только не преданности Кришне, Верховной Личности Бога. И действительно, можно видеть, насколько широко распространена ложь, в то время как истина встречается очень редко. Порой даже кажется, что истина утеряна безвозвратно. Большинство людей не видят разницы между истинной религией и обманом под вывеской религии. На первый взгляд сознание Кришны — одна из множества индуистских сект. Во многих сектах также имеются свои бхаджаны, храмы, праздники, писания, гуру, тилака и т.д. Поэтому простые люди склонны делать поспешный вывод, что все пути ведут к одной цели.

Однако путь чистого преданного служения Кришне отличен от всех остальных путей. Сознание Кришны — это совершенная истина, об этом ясно говорится в священных писаниях, и это признается всеми духовными авторитетами. Только практика сознания Кришны (в особенности в линии Господа Чайтаньи) позволяет человеку освободиться от всех материальных желаний и таким образом вернуться в свое изначальное положение слуги Кришны, Верховной Личности Бога.

Шрила Рупа Госвами так определил критерий совершенства:

*аньябхилашита-шуньям  
гьяча-кармадй-анавритам  
анукульена кришнану  
шиланам бхактир уттама*

“Служение Господу следует выполнять в благосклонном настроении, оставив все устремления к материальной выгоде или плодам кармической деятельности и философских спекуляций. Такое служение

называется чистым преданным служением” (“Бхакти-расамрита-синдху”, 1.1.11).

Каждому начинающему преданному очень важно понять это различие между чистым преданным служением Господу и его имитацией.

Движение сознания Кришны — это не какая-то индуистская секта, отражающая воззрения узкого круга лиц. Основанное Шри Чайтаньей Махапрабху, это движение имеет глубокую культурную, философскую и научную основу. Оно призвано духовно возродить все человеческое общество. ИСККОН, безусловно, войдет в анналы истории как организация, предотвратившая духовное самоубийство человечества. По словам Шрилы Прабхупады, сознание Кришны — не просто религия, это прежде всего наука. Подлинность и авторитетность Общества сознания Кришны доказываются тем, что его деятельность основана на непогрешимой философии “Бхагавад-гиты”. Таким образом, деятельность ИСККОН естественна и трансцендентна. Цель Движения — помочь человечеству переосмыслить социальные, политические, религиозные, моральные и другие принципы.

Сознание Кришны — это не очередное верование, основанное на бездумных религиозных сентиментах. Это — неизменная наука об Абсолютной Истине, ведь истина не подвержена каким-либо изменениям. Сознание Кришны — это реальность, отличная от иллюзии, истина, отличная от лжи, свет, отличный от тьмы. Сознание Кришны есть высшее совершенство, оно несравнимо ни с одной религией или философией этого мира.

Лишь тот, кто понимает всю уникальность сознания Кришны, сможет быстро духовно развиваться. Но для этого требуется переосмыслить свою систему ценностей.

Безусловно, любое начинание в сознание Кришны благотворно, но гарантией быстрого продвижения является отказ от привязанности к мирским религиозным процессам. Кришна говорит об этом в “Бхагавад-гите” (18.66):

*сарва-дхарман парит्याджья  
мам экам шарамам враджа  
ахам твам сарва-папехйо  
мокшишишьями ма шучах*

“Оставь все виды религии и просто предайся Мне. Я огражу тебя от всех последствий твоих греховных поступков. Не страшись ничего”.

Для того, чтобы отличить истинное от ложного, требуется подготовка. Это в особенности относится к тем, чей ум изобилует разного рода ложными представлениями. Регулярное изучение книг Шрилы Прабхупады рассеет любые двусмысленности. Даже если вы не в состоянии прочесть много книг, достаточно одной “Бхагавад-гиты как она есть”, поскольку в этой книге ее автор последовательно объясняет превосходство преданного служения над всеми остальными методами самоосознания.

Следует также общаться с преданными, которые тверды в практике сознания Кришны и не склонны обманывать других под прикрытием религии.

Вот что говорит по этому поводу Шрила Прабхупада:

“Шрила Рупа Госвами советует преданным, отведавшим нектара преданности, тщательно оберегать преданное служение от эмпирических мыслителей, приверженцев ведических обрядов и тех, кто ищет спасения в безличном Брахмане. Преданные должны оберегать доставшееся им бесценное сокровище духовной любви от воров и грабителей. Иначе говоря, чистому преданному не следует описывать преданное служение и разъяснять все его тонкости тем, кто избрал путь сухого эмпирического философствования и ложного отречения. Непреданные лишены возможности ощутить на себе благотворность преданного служения. Все, что связано с преданным служением, практически недоступно их пониманию. Изведать вкус подлинного нектара преданности способны только те, кто посвятил свою жизнь служению лотосным стопам Верховной Личности Бога” (“Нектар преданности”, гл. 34).

“В действительности я единственный в Индии, кто осуждает не только поклонение полубогам, но и вообще все, что противоречит принципам чистого преданного служения Кришне.

Мой Гуру Махараджа никогда не шел на компромисс по этому вопросу, поэтому я тоже буду твердо придерживаться такой позиции. И я хочу, чтобы все мои ученики также следовали данному принципу” (из письма Шрилы Прабхупады, 19.01.1972).

## Значение Шрилы Прабхупады

Почетного титула “Прабхупада” удостоиваются поистине великие духовные наставники, внесшие своими литературными произведениями или проповеднической деятельностью выдающийся вклад в мировую духовную культуру. Среди них: Шрила Рупа Госвами Прабхупада, Шрила Джива Госвами Прабхупада и Шрила Бхактисиддхант Сарасвати Госвами Прабхупада.

Для преданных ИСККОН имя “Прабхупада” связано прежде всего с Его Божественной Милостью А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой. И это не случайно, поскольку он занимает уникальное положение в мировой истории религии.

В “Шримад-Бхагаватам” (1.5.11) Вьясадева утверждает, что назначение этого произведения — “совершить переворот в несправедной жизни сбившейся с пути цивилизации”. Ученые-вайшнавцы считают, что это утверждение Вьясадевы относится к проповеднической деятельности Шрилы А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. Это он, спустя пять тысяч лет после того, как Шрила Вьясадева составил Бхагаватам, написал

свои комментарии к этому произведению — комментарии Бхактиведанты. Эти комментарии стали важнейшим вкладом в невиданный доселе процесс духовного возрождения всего человеческого общества, заблудшего во тьме материализма.

Господь Чайтанья говорил, что повсюду в мире, в каждом городе и деревне, люди услышат Его святое имя. Ачарьи, принадлежавшие к сампрадае Шри Чайтаньи, предсказывали, что широкое распространение сознания Кришны ознаменует собой начало Золотого Века, который наступит прямо посреди тьмы века Кали и продлится десять тысяч лет. Кроме того, Лочан Даса Тхакур пишет в “Чайтанья Мангале” о приходе великого сенапати (генерала), который будет активно проповедовать послание Господа Чайтаньи. Это сокровенная миссия — распространить сознание Кришны по всему миру — была возложена на Его Божественную Милость А.Ч. Бхактиведанту Свами Прабхупаду.

“Шри Чайтанья-чаритамрита” подтверждает, что лишь тот, кого Кришна наделил особыми полномочиями, сможет разжечь сознание Кришны в сердцах многих людей. Живший в конце девятнадцатого века выдающийся ачарья-вайшнав, Бхактивинода Тхакур, предсказывал: “Очень скоро появится великая личность, которая распространит сознание Кришны по всему миру”. Совершенно очевидно, что эта личность — Его Божественная Милость А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада.

Бхактивинода Тхакур также говорил, что величие вайшнава можно определить по тому, сколько неверующих благодаря ему стали преданными. Очень сложно привести к сознанию Кришны даже достойного человека. Однако Кришна наделил Шрилу Прабхупаду такими полномочиями, что он тысячами превращал в преданных представителей гедонистической молодежи Запада, т.е. тех, кто меньше всего подходил для этого. Никто не в силах до конца оценить тот невероятный труд, который проделал Шрила Прабхупада. Он в одиночку жил среди молодых людей, не имеющих ни малейшего представления о нормах ведической культуры, воспитанных в обществе, которое открыто поощряло мясоедение, недозволенные половые отношения, азартные игры и употребление одурманивающих средств. Эти люди и понятия не имели, как вести себя с садху. Большинство из них абсолютно не подходило на роль кандидатов для духовной жизни.

Шрила Прабхупада не только жил среди таких людей, но со временем обучил многих из них таким образом, что сейчас их признают образцовыми вайшнавами и проповедниками, способными нести сознание Кришны другим.

Несомненно, в Индии было много вайшнавов, обладающих преданностью, ученостью и отрешенностью. Однако факт остается фактом, что лишь Шрила Прабхупада был достаточно компетентен, чтобы распространить сознание Кришны по всему миру. Для того чтобы попытаться распространить сознание Кришны за пределами Индии, требовалась непоколебимая вера в наставления Господа Чайтаньи, указания своего духовного учителя и святое имя Кришны. Лишь Шрила Прабхупада имел такую веру. Только он был настолько сострадательным и обладал таким видением, что принес послание Господа Чайтаньи тем, кто наиболее нуждался в нем. Лишь один из самых возвышенных и приближенных к Кришне преданных способен на такое. Благодаря своим непревзойденным достижениям Шрила Прабхупада занимает уникальное положение в истории вайшнавской традиции.

Шрила Прабхупада был уполномочен распространить сознание Кришны в той простой и практичной форме, которую бы смогли принять современные люди. Не внося в философию сознания Кришны никаких изменений, он сделал так, что ее эзотерические истины стали понятны как ученому, так и человеку неискушенному.

Шрила Прабхупада лично наблюдал за расширением и развитием ИСККОН. Это он был инициатором тех программ, которые составляют сейчас основу развития Движения: публикация и распространение трансцендентной литературы, группы харинама-санкиртаны, храмы, ашрамы, распространение прасада, трансцендентные фермерские общины, гурукулы, проповедь ученым и т. д.

Шрила Прабхупада дал подробные указания по каждому аспекту деятельности в сознании Кришны: как поклоняться Божествам, как соблюдать садхану, как проповедовать, как носить дхоти, как готовить для Кришны, как повторять мантры и т.п. Вот почему Шрила Прабхупада является ачарьем-основателем Международного общества сознания Кришны. Это он установил все стандарты в ИСККОН. Все предписания, которым мы следуем, исходят также от него. Таким образом, Шрила Прабхупада навсегда останется главным шикша-гуру и ачарьей ИСККОН.

Священные писания и религиозная традиция предлагают различные подходы к сознанию Кришны. Однако последователи Шрилы Прабхупады практикуют сознание Кришны так, как этому их научил Прабхупада, поскольку они понимают, что, будучи верным последователем своего гуру и предыдущих ачарьев, Шрила Прабхупада дал сознание Кришны в форме, наиболее приемлемой для нашего времени.

Шрила Прабхупада установил определенные правила, следовать которым должен каждый серьезный преданный. Например, Прабхупада настаивал на том, чтобы инициированные преданные вставали до четырех часов утра, посещали мангала-арати ежедневно повторяли по крайней мере шестнадцать кругов маха-мантры и строго соблюдали четыре регулирующих принципа.

Члены ИСККОН обязаны следовать всем стандартам, которые установил Шрила Прабхупада. Те, кто хотят стать истинными последователями Шрилы Прабхупады, должны строго выполнять все его указания. Не следует пытаться изменять или по-своему толковать те или иные предписания, поскольку Шрила Прабхупада дал совершенный метод духовного возрождения всего человеческого общества, и этот метод действенен не только в настоящее время, но и на протяжении последующих десяти тысяч лет.



## Гуру и духовное посвящение

Для того, чтобы осознать свою истинную сущность, недостаточно просто читать книги. Вырваться из оков майи совсем непросто. На этом пути неизбежны трудности и испытания. Тот, кто полагается лишь на свои собственные силы, никогда не сможет войти в царство Бога. Поэтому все священные писания особо подчеркивают, что обязательным условием успеха в духовной практике является принятие прибежища у истинного духовного учителя.

“Духовный учитель,— говорил Шрила Прабхупада, —руководит каждым шагом в жизни своего ученика. Поэтому духовный учитель должен быть совершенной личностью. Иначе как он сможет указать вам правильный путь? Поскольку ученику запрещено пренебрегать указаниями своего гуру, следует принять такого духовного учителя, чьи наставления не позволят вам сбиться с выбранного пути. Если же вы станете учеником какого-нибудь мошенника, то погубите свою жизнь. Примите такого духовного учителя, чьи указания позволят вам достичь совершенства жизни. Такова суть взаимоотношений ученика и духовного учителя. Духовное посвящение — не формальность, это огромная ответственность” (“Шрила Прабхупада-лиламрита”, т. 2, Сатсварупа Дас Госвами).

В настоящее время в ИСККОН любой ученик Шрилы Прабхупады, утвердившийся в духовной жизни и получивший специальное разрешение, может принимать учеников. Тот, кто желает встать на путь сознания Кришны, может обратиться к одному из них с просьбой о духовном посвящении.

Слова “утвердившийся в духовной жизни” означают, что в течение долгого времени этот человек следовал четырем регулирующим принципам, ежедневно повторял на четках не менее шестнадцати кругов Харе Кришна маха-мантры, вставал рано утром и посещал утренние программы в храме, стабильно занимался преданным служением, что он правильно понимает философию сознания Кришны и действует в рамках Международного общества сознания Кришны, руководствуясь указаниями Управляющего Совета ИСККОН.

Согласно “Хари-бхакти-виласе”, тому, кто хочет получить духовное посвящение, надлежит по крайней мере в течение одного года регулярно слушать повествования о Кришне из уст продвинутого преданного. За это время между гуру и учеником должны установиться взаимоотношения, основанные на служении и желании ученика постичь трансцендентное знание. Затем, если ученик уверен в своем выборе и точно знает, что перед ним именно тот человек, которому он сможет довериться и который приведет его к Кришне, он может обратиться к выбранному духовному учителю, моля о прибежище и духовном посвящении.

Процедура духовного посвящения в Международном обществе сознания Кришны соответствует указаниям священных писаний и в то же время удовлетворяет потребностям такой крупной организации, как ИСККОН, где духовным учителям приходится много путешествовать и проповедовать по всему миру. Священные писания не рекомендуют принимать духовное посвящение в спешке. Поэтому, чтобы оградить как гуру, так и ученика от возможной ошибки, существует определенная система подготовки к духовному посвящению, которая включает в себя испытательный срок, а также тестирование кандидата.

Если, познакомившись с преданными ИСККОН, человек чувствует божественное вдохновение всерьез практиковать сознание Кришны, то сначала ему рекомендуется следовать наставлениям Шрилы Прабхупады. Шрила Прабхупада является главным шикша-гуру (духовным учителем, дающим наставления) и ачарьей для всех преданных ИСККОН, и новичкам следует принять его в качестве своего духовного учителя и поклоняться ему. Предлагая Кришне поклоны или пищу, эти преданные должны повторять пранама-мантру Шрилы Прабхупады.

Преданный, который следует основным правилам духовной жизни — ежедневно повторяет шестнадцать кругов джапы и соблюдает четыре регулирующих принципа, — уже через шесть месяцев может обратиться к одному из иницирующих гуру ИСККОН с просьбой дать ему духовное посвящение.

Принимать духовного учителя не следует “механически”. Обращаясь к гуру за духовным посвящением, человек должен обладать знанием и верой. Чтобы понять, каковы качества истинного духовного учителя, начинающий преданный должен изучать книги Шрилы Прабхупады и задавать вопросы старшим вайшнавам.

Тот, кого вы избрали своим духовным наставником, должен вдохновлять вас на преданное служение Господу. Вам надлежит быть полностью уверенным в том, что этот преданный — верный последователь Шрилы Прабхупады и что его наставления полностью соответствуют указаниям Шрилы Прабхупады.

Если вы обладаете такой убежденностью и верой в своего духовного учителя, вы можете обратиться к нему с просьбой дать вам духовное посвящение. Тому, кто сомневается в своем выборе, для принятия окончательного решения может потребоваться более продолжительный (нежели шесть месяцев) срок. С принятием духовного учителя не стоит спешить, так как принятие гуру — самое важное из решений, которое человек принимает за миллионы жизней.

Кого бы из иницирующих гуру ИСККОН вы ни приняли своим духовным учителем, он попросит вас следовать тем принципам, которые были установлены Шрилой Прабхупадой: вставать рано утром, ежедневно повторять шестнадцать кругов маха-мантры и т.д. Однако тот, кого вы примите духовным учителем, будет соединять вас с парампарой, поэтому желающим получить духовное посвящение настоятельно рекомендуется отнестись к этому со всей серьезностью. Вы можете обращаться за советом к старшим преданным, но прежде всего вам самим следует тщательно изучить характер того, кого вы хотите принять своим духовным учителем.

Критерием оценки истинного духовного учителя является то, насколько он обуздал шесть телесных

побуждений, в какой степени в нем развиты шесть положительных качеств и насколько он свободен от шести недостатков (более подробно об этом можно узнать в книге “Нектар наставлений”, тексты 1 — 3). Гуру должен быть сведущим в писаниях и обладать отречением. Даже имея достаточные материальные средства для служения Кришне, он не должен испытывать привязанности к комфорту или богатству.

Помимо этого в процессе наблюдения ученику надлежит определить, насколько выбранный им духовный учитель посвятил себя преданному служению и проповеди сознания Кришны. При этом следует отметить, что высокое положение и большое количество учеников не являются критериями духовного развития человека в сознании Кришны или свидетельством того, что он способен воспитать в своих учениках преданность Верховной Личности Бога.

В идеале между учителем и учеником должны установиться близкие личные взаимоотношения. Поэтому, выбирая того, кто станет вашим духовным наставником и кому вы будете поклоняться, следует принять во внимание и ваше личное отношение к этому человеку. Все истинные духовные учителя дают одни и те же наставления, но каждый гуру — неповторимая личность, и, кроме того, каждый духовный учитель имеет свой подход к обучению учеников. Например, некоторые гуру принимают всего несколько учеников и лично следят за духовным развитием каждого из них; другие дают посвящение большому количеству учеников, поручая заботу о них другим старшим преданным.

Следует быть осторожным, чтобы не принять посвящение против своей воли, под давлением чересчур назойливых учеников какого-либо гуру. Те, кто присоединяются к ИСККОН, могут просить посвящение у любого члена Общества, имеющего право давать инициацию и обладающего необходимыми качествами духовного учителя.

Приняв духовного учителя, преданный продолжает, как и прежде, практиковать сознание Кришны. Однако он должен поклоняться не только Шриле Прабхупаде, но и своему гуру. Теперь, выражая почтение гуру или предлагая пищу Кришне, ему следует повторять пранама-мантру своего духовного учителя. Хотя он еще не прошел церемонии посвящения, он уже принял прибежище определенного гуру и поэтому должен выражать ему подобающее почтение.

Ученик, принявший прибежище у духовного учителя, может получить духовное посвящение по истечении как минимум шести месяцев. Перед тем как инициировать, гуру ИСККОН должен получить рекомендацию от президента храма, где выполняет служение его ученик. Рекомендация выдается на основе:

1) результатов устного и письменного теста, проверенного президентом храма (цель теста — выяснить, понимает ли преданный, в чем смысл принятия духовного учителя, в чем заключаются обязанности ученика, что значит быть членом ИСККОН, и другие важные философские моменты);

2) личного подтверждения президентом храма, что желающий получить инициацию ежедневно повторяет не менее шестнадцати кругов маха-мантры, строго следует четырем регулирующим принципам и решительно настроен практиковать сознание Кришны на протяжении всей своей жизни.

Во время инициации гуру дает ученику духовное имя. Если ученик продолжает неуклонно следовать принципам преданного служения, то через шесть месяцев (или спустя более продолжительный срок), пройдя процедуры, подобные тем, что описаны выше, он сможет получить брахманическое посвящение и мантры гаятри.

Не следует принимать инициацию в спешке, однако надолго затягивать решение этого вопроса также не рекомендуется. Как правило, те, кто начинают следовать четырем регулирующим принципам и ежедневно повторять шестнадцать кругов маха-мантры (в особенности, если они заняты постоянным служением в храме), получают духовное посвящение в течение одного-двух лет.

Инициированный преданный должен служить и принимать наставления не только своего духовного учителя, но и других (в особенности старших) преданных ИСККОН. Вполне естественно, что ученик будет питать особую привязанность и доверие к своему духовному учителю, но этикет вайшнавов гласит, что духовным братьям гуру следует оказывать такое же почтение, как своему духовному учителю.

Если вы уже приняли посвящение у человека, который, согласно писаниям, не является настоящим вайшнавом, его **необходимо отвергнуть** и принять вместо него истинного духовного учителя. Те, кто уже получили посвящение у таких “гуру”, подчас боятся их оставить, но беспокоиться тут не о чем. Указания священных писаний, запрещающие отвергать духовного учителя, не относятся к случаям с лже-гуру, напротив, шастры говорят о необходимости отказа от такого “учителя”. Те, кто принимают прибежище у истинного гуру-вайшнав, находятся под непосредственной опекой Кришны (подробное освещение этого вопроса вы найдете в “Шримад-Бхагаватам”, Песнь 8, гл. 20, текст 1, комм.).

Прежде чем принять посвящение, преданному рекомендуется внимательно изучить книгу “Духовный учитель и ученик”, которая представляет собой сборник посвященных этому вопросу цитат из книг Шрилы Прабхупады.

### **Садхана — важнейший аспект духовной жизни**

Каждое живое существо по своей природе обладает сознанием Кришны. Но под влиянием майи (иллюзии) мы забываем о Господе. Садхана — это процесс, позволяющий пробудить наше дремлющее сознание Кришны. Его можно сравнить с развитием ребенка. В ребенке изначально заложено умение ходить, говорить и множество других способностей, но все эти способности проявляются постепенно, с течением времени и в процессе практики.

Садхана предназначена для преданных, которые серьезны в своем стремлении осознать Верховную Личность Бога, и которые понимают, что без садханы какое-либо продвижение в духовной жизни просто невозможно.

Садхана означает “духовная практика”. В бхакти-йоге (сознании Кришны) садхана базируется на двух процессах: на слушании повествований о Кришне и повторении Его святых имен. Этих двух процессов достаточно для того, чтобы очистить наши сердца от скверны и приблизиться к Кришне. Следовать садхане необходимо неукоснительно и со всей серьезностью, не от случая к случаю, а регулярно, изо дня в день. Это даст нам духовную силу и позволит противостоять искушениям майи. Без строгого следования садхане прогресс в сознании Кришны практически невозможен. Даже если мы испытываем к Кришне какие-то чувства, но при этом не следуем садхане, наше преданное служение никогда не преодолет начального уровня.

В храмах ИСККОН садхана выражается в установленном Шрилой Прабхупадой распорядке дня, который подразумевает проведение утренней и вечерней программ. Утренняя программа начинается с раннего подъема (не позже четырех часов утра). Серьезные преданные встают до рассвета, поскольку ранние утренние часы — лучшее время для духовной практики.

Проснувшись, преданные совершают омовение, надевают чистую одежду и идут в храмовую комнату, чтобы принять участие в мангал а-арати и туласи-пудже. Затем они повторяют Харе Кришна маха-мантру на четках, участвуют в церемонии приветствия Божеств, гуру-пудже и слушают лекцию по “Шримад-Бхагаватам”. В общей сложности утренняя программа длится от четырех до четырех с половиной часов.

Вечерняя программа, которая включает в себя арати и лекцию по “Бхагавад-гите”, продолжается около полутора часов. Таким образом, Шрила Прабхупада хотел, чтобы его ученики посвящали совместной садхане около шести часов в день.

Преданным, которые живут дома и имеют работу, может показаться непрактичным посвящать садхане столько времени. В суете современной жизни редко встретишь человека, который тратит свое время на что-либо помимо работы и поддержания семьи. Но без высшей цели жизнь человека ничем не лучше жизни животных. Человеческая жизнь в первую очередь предназначена для духовного совершенствования, поэтому не следует посвящать все свое время заботам о бренном теле.

Те, кто ощутил важность сознания Кришны, поняв, что без преданного служения Богу жизнь не имеет смысла, естественным образом стремятся организовать свою жизнь таким образом, чтобы следовать определенной садхане.

Для этого некоторым, возможно, придется изменить свою жизнь, например уменьшить количество рабочих часов, пожертвовав тем самым частью своего дохода ради приобретения духовного блага. Если в семье работают оба супруга, стоит подумать о том, чтобы жена оставила свою работу и занялась ведением домашнего хозяйства.

Однако даже если вы не решитесь на какие-то значительные изменения в вашей жизни, вы можете эффективнее использовать свободное время, которое есть в вашем распоряжении. Большинство людей тратят свободное время на бесполезные занятия, такие, как сплетни или просмотр телепередач. Вместо этого посвятите свой досуг духовной практике сознания Кришны.

Эта книга научит вас тому, как следовать садхане. В разделе “Распорядок дня в центрах ИСККОН” вы найдете примерное расписание духовной программы на день. Всем читателям настоятельно рекомендуется посвящать духовной практике как можно больше своего времени, поскольку это позволит вам быстро достичь высшей цели: чистой любви к Кришне.

## Киртан

*харер нама харер нама*

*харер намаива кевалам*

*калау насти эва насти*

*эва части эва гатир аньятха*

“В этот век раздоров и лицемерия достичь освобождения можно, лишь воспевая святые имена Господа. Нет иного пути. Нет иного пути. Нет иного пути” (“Брихан-нарадия Пурана”).

*харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе*

*харе рама харе рама рама рама харе харе*

*ити шодашакам намнам кали-калмаша нашанам*

*натах паратаропах сарва-ведешу дришъяте*

“Эти шестнадцать имен, состоящие из тридцати двух слогов, — единственный способ противостоять порочному влиянию Кали-юги. Все Веды единодушно утверждают, что нет иного способа пересечь океан неведения, кроме воспевания святых имен Господа” (“Калисантаarana Упанишад”).

В Кали-югу повторение святых имен Господа Хари является юга-дхармой, предписанным для данной эпохи методом духовного самоосознания. Воспевание святых имен — чрезвычайно важный процесс. Каждый должен посвящать ему как можно больше времени.

Повторять святые имена можно двумя способами: их можно петь, как правило, под аккомпанемент барабанов-мриданг и каратал (это называется “киртанам”) или тихо повторять на четках (такой способ называется “джапой”).

Петь киртан несложно. Один преданный “ведет” киртан, т. е. поет первым, затем остальные преданные хором повторяют за ним мантру на тот же мотив. Обычно в киртане используется простой мотив, чтобы каждый смог легко запомнить его и повторять за ведущим.

Наиболее важная мантра — это маха-мантра: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама. Харе Харе, что означает: “О Кришна, о энергия Кришны, пожалуйста, позвольте мне служить Вам”. Харе — это обращение к внутренней энергии Кришны, Хара (Шримати Радхарани). Кришна и Рама — это два главных имени всепривлекающей Верховной Личности Бога, источника вечного наслаждения.

Согласно наставлениям Господа Чайтаньи Махапрабху, основное время в киртане необходимо отводить пению маха-мантры. Однако перед тем, как петь маха-мантру, следует повторить пранама-мантру Шрилы Прабхупада (см. главу “Песни и молитвы”), а также Панча-таттва маха-мантру: шри-кришна-чайтанья прабху нитьянанда шри-адвайта гададхара шривасади-гаура-бхакта-вринда.

Повторяя Панча-таттва мантру перед пением Харе Кришна маха-мантры, мы призываем милость Господа Чайтаньи и его спутников, что помогает избавиться от оскорблений, которые мы можем совершить при повторении Харе Кришна маха-мантры.

Существует также много других мантр и бхаджанов, написанных великими преданными Кришны. Пение этих молитв усиливает чувство нашей любви и преданности к Господу, поэтому преданным рекомендуется выучить наизусть хотя бы несколько из наиболее важных вайшнавских бхаджанов, в особенности из тех, что включены в книгу “Песни ачарьев-вайшнавов”, опубликованную издательством “Бхактиведанта Бук Траст”.

### Джапа

*кришна-нама-маха-мантрера ей та ' свабхава  
йей дласае, тара кришне упаджайе бхава*

“Природа Харе Кришна маха-мантры такова, что в том, кто повторяет ее, немедленно развивается экстатическая любовь к Кришне” (“Чайтанья-чаритамрита”, Ади-лила 7.83).

Джапа, или повторение Харе Кришна маха-мантры на четках, — важнейшая составляющая духовной практики каждого серьезного преданного Кришны. Поэтому, даже если на нас возложена масса обязанностей, мы должны ежедневно уделять определенное время воспеванию маха-мантры.

Маха-мантру лучше всего повторять на джапа-мале (т.е. четках), так как это позволит вам подсчитывать количество прочитанных мантр. Его Божественная Милость А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, очарья-основатель Международного общества сознания Кришны и признанный проповедник славы святого имени, установил стандарт, согласно которому инициированные преданные обязаны ежедневно повторять на четках не менее шестнадцати “кругов” маха-мантры (108 повторений Харе Кришна маха-мантры составляют один “круг”).

Некоторым из тех, кто начинает практиковать сознание Кришны, бывает трудно ежедневно повторять шестнадцать кругов. Им можно посоветовать начать с меньшего числа: восьми, четырех, двух или даже одного круга. Привыкнув к воспеванию, со временем они смогут увеличить свою ежедневную норму до установленного стандарта.

Постарайтесь не сокращать число кругов, повторяемых ежедневно. Получив духовное посвящение, вы не должны воспевать менее шестнадцати кругов в день.

Однако следует помнить, что смысл джапы не в том, чтобы просто повторить положенное число кругов. Для того, чтобы добиться быстрого духовного продвижения, нужно уделять особое внимание качеству повторения. Джапу следует повторять внятно и отчетливо, с чувством, молитвенно обращаясь к Кришне и сосредоточив все свое внимание на звуке Его святого имени.

Для джапы лучше использовать четки, изготовленные из дерева туласи. Четки из нимбового дерева или семян лотоса также подойдут для этой цели. Четки служат счетчиком повторений маха-мантры. Джапа-мала состоит из ста восьми бусин, которые мы перебираем во время воспевания, и одной “главной” бусины.

Начиная мантра-медитацию, возьмите четки в правую руку, зажав бусину, следующую за “главной”, между большим и средним пальцами (см. рис. 1). Поскольку указательный палец считается нечистым, им не следует держать четки. Перед тем как повторять Харе Кришна маха-мантру, произнесите Панча-таттва мантру:

*шри-кришна-чайтанья  
прабху нитьянанда  
шри-адвайта гададхара  
шривасади-гаура-бхакта-вринда.*

Повторение имен Господа Чайтаньи и Его спутников помогает нам избавиться от оскорблений, совершаемых при воспевании маха-мантры.

Существует десять оскорблений, которых следует избегать при повторении святых имен. Эта оскорбления перечислены в конце восьмой главы книги “Нектар преданности”.

Теперь произнесите маха-мантру: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Затем точно так же зажмите между пальцами следующую бусину. Таким образом, перебирайте одну бусину за другой, каждый раз полностью произнося маха-мантру. Повторив мантру сто восемь раз, вы дойдете до главной бусины. Итак, вы прочитали один “круг” джапы. Теперь, не

читая мантру на главной бусине, поверните четки и двигайтесь по кругу в обратном направлении. Начните новый круг с повторения; шри-кришна-чайтанья прабху нитьянанда шри-адвайта гададхара шривасади-гаура-бхакта-вринда.

Воспевание святых имен — очень простой метод, но наилучшего результата добьется тот, кто следует ему надлежащим образом. Повторять мантру нужно достаточно громко, чтобы ваш голос был слышен по крайней мере тому, кто находится рядом с вами. Повторяя маха-мантру, сосредоточьтесь на ней свое внимание. Такая концентрация внимания на звуке мантры называется л<sup>а</sup>н/и/?а-медитацией и представляет собой действенный метод очищения сердца от скопившейся в нем скверны. Поначалу, возможно, вам будет трудно удерживать ум от посторонних мыслей, но в этом деле, как и в любом другом, успех приходит в процессе практики. Важно помнить, что мантру нужно произносить отчетливо, чтобы был ясно слышен каждый слог.

Иногда преданные произносят маха-мантру невнятно, глотая целые слова или отдельные слоги, засыпают во время воспевания или начинают заниматься посторонними делами, такими, как разговоры или чтение. Все это недопустимо. Другая распространенная ошибка — перескакивание на следующую бусину, когда мантра еще не до конца произнесена на предыдущей, в результате чего за один круг вы повторяете меньше положенных ста восьми раз. Нам следует внимательно следить за тем, как мы повторяем мантру. Учитесь замечать свои недостатки и старайтесь исправлять допущенные ошибки, улучшая тем самым качество джапы.

Поначалу повторение мантры может занимать у вас много времени, но у тех, кто практикует это достаточно долго, на повторение шестнадцати кругов уходит полтора-два часа (т.е. от пяти с половиной до восьми минут на один круг). Однако важна не скорость, а качество. Поэтому вначале нужно особо следить за

тем, чтобы четко произносить мантру и внимательно ее слушать. Скорость воспевания увеличится сама собой в процессе практики. Если же на повторение одного круга вы тратите менее пяти минут, то, как правило, это означает, что вы недостаточно сосредоточены либо глотаете слова или слоги мантры или перескакиваете через бусины.

Наилучшее время для мантра-медитации — ранние утренние часы перед рассветом (это время, называемое на санскрите брахмухуртой, считается наиболее благоприятным для духовной практики). Хотя повторять мантру можно в любое время и при любых обстоятельствах: в поезде, по дороге на работу или на улице — лучше всего закончить внимательное воспевание шестнадцати кругов рано утром, перед тем как приступить к выполнению

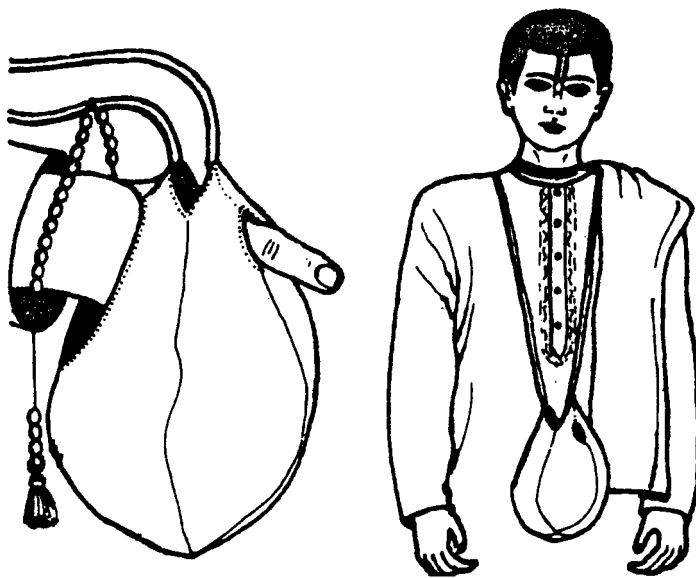


Рис.2

своих повседневных обязанностей.

Хранить джапа-малу нужно в специальном мешочке. В нем должно быть отверстие для указательного пальца, что позволит держать его снаружи и не касаться им четок (см. рис. 2). Сверху к мешочку пришивается тесемка, для того чтобы его можно было носить на шее (см. рис. 2). Где бы ни находились преданные, они всегда носят с собой четки, чтобы в свободную минуту иметь возможность воспевать Харе Кришна маха-мантру. Следите за тем, чтобы четки и мешочек всегда были чистыми. Не следует заносить четки в туалет.

## Важность слушания продвинутых преданных

*нитья-сиддха кришна-према 'садхья' кабху ная  
шраванади-шуддха-читте карайе удая*

“Чистая любовь к Кришне вечно присутствует в сердцах живых существ. Ее невозможно получить извне. Эта любовь пробуждается естественным образом, когда живое существо слушает повествования о Господе и воспевает Его святые имена” (“Чайтанья-чаритамрита”, Мадхья-лила 22.107).

Это одно из тех многочисленных утверждений священных писаний, в которых подчеркивается важность слушания повествований о Кришне из уст продвинутых преданных.

Те, кто живут недалеко от храма ИСККОН, могут посещать лекции по “Шримад-Бхагаватам” и “Бхагавад-гите”, которые ежедневно проводятся там утром и вечером.

Кроме этого преданные имеют возможность слушать записи лекций Его Божественной Милости А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. Их насчитывается несколько сотен. Ничто не сравнится с трансцендентной звуковой вибрацией, исходящей из уст чистого преданного Кришны.

Если у вас возникают вопросы, обращайтесь за советом к старшим преданным. Делая первые шаги по направлению к Кришне, мы особенно нуждаемся в поддержке преданных. Зачастую некоторым бывает

нелегко изменить свои взгляды или привыкнуть к новому образу жизни. У любого могут появиться сомнения, и каждому приходится решать личные проблемы. В таких ситуациях не стесняйтесь, обращайтесь за помощью к опытным преданным.

Слушая, как искренние преданные рассказывают повествования о Кришне, человек очищается. Если же вы будете слушать беседы имперсоналистов, лжепреданных, мирских ученых или тех, кто своим ораторским искусством зарабатывает на жизнь, результат будет прямо противоположным. В этой связи в “Хари-бхактивиласе” приводится пример молока, к которому прикоснулась змея. Само по себе молоко — вкусный и питательный продукт, но, если его попробует змея, оно становится ядовитым. На вид и даже на вкус оно может не измениться, однако это будет яд. Аналогично этому, лекции, спектакли и песни о Кришне в исполнении непреданных таят серьезную опасность для духовной жизни. В этом отношении преданным рекомендуется соблюдать большую осторожность.

## Чтение духовной литературы

Чтение является одним из аспектов слушания — в процессе чтения человек также получает знание. Вайшнавская литература представляет собой неисчерпаемую сокровищницу священных писаний, самые важные из которых были переведены на английский язык Его Божественной Милостью А.Ч. Бхактиведантой Снами Прабхупадой. И хотя Шрилы Прабхупады уже нет рядом с нами, тем не менее каждый может лично общаться с ним, читая его книги.

Получив от Кришны особые полномочия, Шрила Прабхупада так искусно перевел на английский язык священные писания, что все тонкости вайшнавской философии стали доступны для понимания современного человека.

Поэтому, если вы хотите понять суть философии сознания Кришны, читайте книги Шрилы Прабхупады. В этих книгах содержится все необходимое для того, чтобы обрести сознание Кришны.

По словам самого Шрилы Прабхупады, наиболее важными из переведенных им книг являются “Бхагават-гита как она есть”, “Шримад-Бхагаватам”, “Учение Господа Чайтаньи” и “Нектар преданности”. В этих произведениях подробно объясняются все аспекты духовной философии.

Новичкам рекомендуется начинать знакомство с книгами Прабхупады с “Совершенных вопросов, совершенных ответов”, “Источника вечного наслаждения” и “Науки самоосознания”. Еще одной превосходной книгой для начинающих, как, впрочем, и для всех остальных, является “Прабхупада” — биография Шрилы Прабхупады, написанная Сатсварупой Дасом Госвами.

Прочитав эти книги, вы можете приступить к изучению “Бхагават-гиты как она есть”, “Шри Ишопанишад”, “Нектара наставлений” и “Нектара преданности”. При этом “Бхагават-гиту” неплохо прочитать хотя бы два раза. Затем переходите к “Учению Шри Чайтаньи”. Это произведение Шрилы Прабхупады называл “величайшим даром всему человеческому обществу”.

После этого можно начать чтение “Шримад-Бхагаватам”. Это многотомное произведение, состоящее из двенадцати песней, представляет собой уникальную сокровищницу преданности, трансцендентного знания и ведической культуры и является совершенной духовной энциклопедией, не имеющей аналога. Изучать “Шримад-Бхагаватам” нужно последовательно, читая понемногу каждый день. Закончив “Бхагаватам”, принимайтесь за чтение еще одного многотомного произведения, “Чайтанья-чаритамриты”, которое ярко и исчерпывающе описывает возвышенную философию и сокровенные игры Господа Чайтаньи.

Параллельно с чтением “Шримад-Бхагаватам” и других книг продолжайте изучение “Бхагават-гиты”, читая понемногу каждый день. Вайшнавская литература включает в себя также и многие другие произведения, написанные преданными Господа, но в наше время наиболее важные книги, раскрывающие суть сознания Кришны, — это книги Шрилы Прабхупады.

Преданные должны быть достаточно разборчивыми в отношении того, что они читают. Некоторые книги, на первый взгляд очень привлекательные, могут неблагоприятно сказаться на вашей духовной жизни. Поэтому лучше всего отдавать предпочтение книгам Шрилы Прабхупады или тех авторов, которые строго следуют по его стопам. Что касается книг предыдущих ачарьев, то их практически невозможно понять, не изучив прежде книг Шрилы Прабхупады.

Ежедневное чтение книг Шрилы Прабхупады — совершенная необходимость для каждого преданного. Старайтесь читать каждый день час, два или хотя бы полчаса. Изучение духовной литературы — один из аспектов преданного служения, поэтому читать следует с большим вниманием и почтением, моля духовного учителя и Кришну даровать разум, чтобы понять столь возвышенные темы. Тех, кто развил в себе вкус к чтению трансцендентных книг о сознании Кришны, никогда не привлекут бесполезные, как мусор, сочинения мирских писателей. Благодаря чтению вайшнавской литературы наше духовное понимание и любовь к Кришне будут расти с каждым днем.

## Общение с преданными

В священных писаниях неоднократно подчеркивается важность общения с преданными Господа (садху-санги). Считается, что такое общение питает росток преданности и обеспечивает его дальнейшее развитие. Чайтанья Махапрабху так говорил об этом:

*кришна-бхакти-джанма-мула хая 'садху-санга '*  
*кришна-према джанме, тенхо пунах мукхья*

“Преданное служение Кришне пробуждается в человеке благодаря общению с преданными Господа. Но даже когда в сердце просыпается дремлющая любовь к Кришне, общение с преданными продолжает оставаться важнейшим фактором духовной жизни” (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Мадхья-лила 22.83).

Два основных способа общения с преданными заключаются в том, чтобы слушать их наставления и служить им. Те, кто живут в центрах ИСККОН или неподалеку от них, имеют хорошую возможность для этого. Всегда ищите общения с преданными, со всей серьезностью практикующими сознание Кришны.

Что касается тех, кто живет далеко от храма, им следует поддерживать связь с преданными, как можно чаще посещая храм. Если же это проблематично, вы можете переписываться с преданными, осознавая тот факт, что, читая книги Шрилы Прабхупады и служа его миссии (особенно, распространяя его книги), вы уже общаетесь с ним. Вполне возможно, что рядом с вами живут люди, которые также интересуются сознанием Кришны, но вы просто не знаете об этом. Попробуйте связаться с ними через преданных местного центра ИСККОН, которым наверняка известно об этих людях. Тогда вы сможете встречаться с ними, вместе проводить киртан, устраивать праздники и заниматься преданным служением. Если же вы будете распространять книги Шрилы Прабхупады там, где вы живете, то обязательно встретите тех, кто всерьез заинтересуется сознанием Кришны. Так что, если вам не хватает общения с единомышленниками, ищите, и вы найдете их!

Согласно ведической традиции, домохозяева приглашают к себе в дом санньяси и святых брахманов, угощают их вкусным прасадом, слушают их, задают им вопросы, поют вместе с ними Харе Кришна махамантру, служат им и всячески стараются им угодить. Такая садху-санга приносит удовлетворение и духовное благо всем, кто принимает в ней участие.

### Четыре регулирующих принципа

Четыре регулирующих принципа преданного служения гласят:

1. Не употреблять в пищу мясо, рыбу и яйца.
2. Не принимать одурманивающих средств.
3. Не играть в азартные игры.
4. Не вступать в недозволенные половые отношения.

Вышеперечисленные виды греховой деятельности являются четырьмя столпами греховой жизни. Они до основания разрушают в людях четыре религиозные добродетели: милосердие, аскетизм, честность и чистоту. Разве может грешник, не проявляющий ни милосердия, ни склонности к аскетизму, бесчестный и не поддерживающий чистоты, прогрессировать в духовной жизни? Поэтому каждый преданный, да и любой, кто считает себя цивилизованным человеком, обязан неукоснительно соблюдать эти принципы.

Кроме мяса, рыбы и яиц преданные не должны употреблять в пищу лук и чеснок, а также хлеб и печенье, которые продаются в магазине, и любую другую пищу, приготовленную непреданными. Преданные вкушают только “кришна-прасад” — пищу, которая была приготовлена для удовлетворения Господа и предложена Ему с любовью и преданностью.

К одурманивающим средствам относятся не только алкоголь, марихуана и другие сильнодействующие наркотики, но также табак, чай, кофе и напитки, содержащие кофеин (такие, как пепси-кола и кока-кола). Преданным также не следует употреблять в пищу шоколад, поскольку и в нем содержатся одурманивающие вещества.

Помимо азартных игр преданным не рекомендуется смотреть телевизор, посещать кинотеатры, заниматься профессиональным спортом, слушать мирскую музыку и вообще заниматься любой другой бесполезной мирской деятельностью. Следует также отметить, что лотерея относится к азартным играм.

Под недозволенными половыми отношениями подразумеваются половые отношения вне брака, а также в браке, если их целью не является зачатие детей, сознающих Кришну. Супружеская измена — очень тяжкий грех, способный перечеркнуть духовную жизнь. Поэтому о ней не следует даже помышлять. Аборт, искусственные методы предупреждения беременности и стерилизация не только противоестественны, но также относятся к разряду тяжких грехов.

Мастурбация тоже является одним из видов недозволенного секса, поскольку при этом человек теряет семя, жизненно важное вещество, и оскверняет свое сознание.

Современное, так называемое прогрессивное и цивилизованное, общество настолько широко пропагандирует свободу половых отношений, что даже те, кто искренне стремятся к духовному совершенствованию, зачастую оказываются неспособными противостоять многочисленным соблазнам. Лучшее решение в этой ситуации — обратиться за помощью к преданному, которому вы полностью доверяете, и откровенно поговорить с ним. По этому вопросу читайте также книгу “Брахмачарья в сознании Кришны” (написанную автором данного руководства).

### Храм в вашем доме

Преданным, имеющим семью (в особенности тем, кто живет вдалеке от проповеднического центра ИСККОН), необходимо создать атмосферу храма у себя дома. Если вся ваша семья будет поклоняться Господу, отводя этому главное место в своей жизни, ваше обыденное жилище превратится в святую обитель. Те, кто располагают достаточной жилой площадью, могут отвести для поклонения Кришне отдельную комнату, установив там алтарь. Не имеющие такой возможности могут соорудить алтарь в обычной жилой

комнате.

Алтарная комната — это то место, где члены семьи собираются, чтобы петь киртан, проводить арати и читать священные писания. На алтаре Кришне предлагается пища. Кроме того, алтарная комната — подходящее место для повторения джапы, изучения шастр и вознесения молитв.

Дома Господу и Его чистым преданным можно поклоняться в форме их изображений. Со временем, когда члены семьи утвердятся в преданном служении и приобретут некоторый опыт, вы сможете установить Божества. Для домохозяев, получивших духовное посвящение, поклонение Божествам должно стать неотъемлемой составляющей духовной жизни.

Поклонение Божествам должно осуществляться под руководством духовного учителя. Поэтому я не стану подробно описывать его в этой книге. Если вы поклоняетесь Господу с любовью и преданностью, то поклонение изображению ничем не уступает поклонению Божествам, сделанным из дерева, камня или металла. Но поскольку такое поклонение требует строгого соблюдения определенных правил, разрешение поклоняться Божествам обычно дается тем, кто практикует преданное служение в течение достаточно длительного времени.

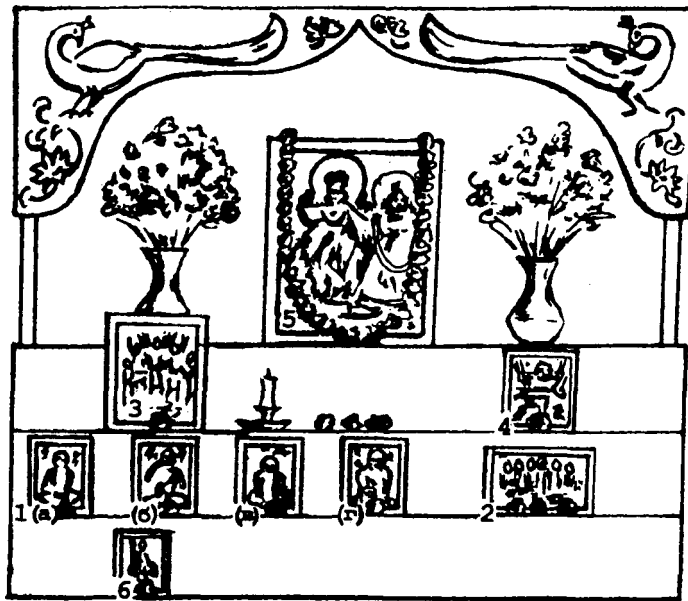


Рис.3

Домашний алтарь должен иметь следующие изображения (см. рис.3; номера изображений соответствуют их положению на алтаре):

1.Изображения ачарьев сшпрадай:

а) Ачарьи-основателя ИСККОН А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады;

б) Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура;

в) Гауракишоры Даса Бабаджи;

г) Бхактивиноды Тхакура. Иногда преданные также помещают на алтарь изображение Джаганнатхи Даса Бабаджи.

2.Шесть Госвами Вриндавана: Рупа Госвами, Санатана Госва-ми, Рагхунатха Бхатта Госвами, Рагхунатха Даса Госвами, Гопала Бхатта Госвами и Джива Госвами. Это — выдающиеся ученики Господа Чайтанья, познакомившие мир с философией и практикой Гаудия вайшнавизма.

3 .Панча-таттва (Господь Чайтанья и Его ближайшие спутники: Господь Нитьянанда, Шри Адвайта Ачарья, Шри Гададхара Пандит, Шриваса Тхакур).

4.Господь Нрисимхадева. Преданные поклоняются этой форме Господа, потому что Господь Нрисимхадева:

а) защищает от демонов и всевозможных беспокойств, столь многочисленных в век Кали;

б) помогает избавиться от укоренившихся в сердце демонических желаний.

5.Радха-Кришна.

6.Преданные, получившие духовное посвящение или официально принявшие прибежище у одного из гуру ИСККОН (см. главу “Туру и духовное посвящение”), помещают на алтарь изображение своего духовного учителя.

Следует отметить, что изображение того, кто занимает более высокое положение в духовной иерархии, нельзя помещать ниже изображений тех, кто им поклоняется. Например, изображение гуру никогда не следует ставить выше изображения Кришны.

Панча-таттва поклоняется Радха-Кришне, а им, в свою очередь, поклоняются ачарьи ученической преемственности. Поэтому изображение Панча-таттвы должно быть расположено ниже изображения Радха-Кришны, но выше портретов ачарьев сампрадай.

Вайшнав, принадлежащие к истинной сампрадае, поклоняются изначальной Личности Бога, Кришне, с Его экспансиями, внутренними энергиями и чистыми преданными-ачарьями. При этом они равнодушны ко



всем низшим формам поклонения, таким, как поклонение полубогам. Вайшнавьи очень разборчивы в отношении того, какие изображения помещать на алтарь. Хотя такие уважаемые личности, как полубоги и наши предки, безусловно, достойны почтения, им не следует поклоняться там, где вы поклоняетесь Кришне. Что касается различных лжевоплощений Бога и мошенников, выдающих себя за садху, то им и подавно нет места на алтаре.

Лучше всего, если ваш алтарь специально изготовлен из дерева или какого-либо другого материала и достаточно просторен, чтобы на нем можно было правильно и красиво разместить все изображения. Слева перед алтарем поставьте небольшой столик высотой около метра, — на него вы будете ставить поднос с предметами, используемыми во время арати. Для предложения пищи вам потребуется еще один столик, высотой около тридцати сантиметров. Кроме того, вам нужно иметь небольшую циновку (предпочтительно из травы куша) или просто коврик из ткани. На нем вы будете сидеть во время пуджи и предложения пищи.

В книге “Нектар преданности” перечислены все те правила и предписания, которые надлежит соблюдать, находясь в алтарной. Зачастую всему этому трудно следовать в домашних условиях, но тем не менее постарайтесь поддерживать достаточно высокий стандарт.

### **Поклонение Божествам: пуджа и арати**

Этот аспект преданного служения довольно сложен и достаточно объемен, поэтому я приведу лишь краткое его описание.

Представленная здесь информация главным образом предназначена для тех, кто поклоняется Господу у себя дома (она скорее будет полезна тем, кто поклоняется изображению Господа, а не установленным Божествам).

Вовсе необязательно и даже нежелательно, чтобы каждый следовал усложненному стандарту поклонения. Лучше всего придерживаться упрощенного варианта пуджи, уделяя основное внимание юга-дхарме, т.е. воспеванию святых имен Господа. Безусловно, поклонение Божествам — важный аспект преданного служения, но для того, чтобы это поклонение было эффективным, необходимо совмещать его с киртаном. Повторение святых имен — основной метод осознания Бога в эту эпоху. Желая более детально изучить процесс поклонения Божествам советую обратиться к опубликованной в ИСККОН книге “Панчаратра-прадипа”, которая подробно освещает данный вопрос.

Согласно “Хари-бхакти-виласе” и другим авторитетным писаниям, стандарт поклонения Божествам может варьироваться в зависимости от обстоятельств. Поэтому преданным, живущим дома, целесообразно поклоняться Господу в соответствии со своими возможностями. Совсем необязательно поклоняться домашним Божествам так же пышно, как в крупном храме.

По сути надлежащий стандарт заключается в следующем:

необходимо установить Божества по всем правилам и поклоняться Им в строгом соответствии с указаниями священных писаний. Однако далеко не все преданные готовы к этому. Многие просто не имеют такой возможности. Именно для них и предназначены данные рекомендации.

Следует также отметить, что писания не дают одного, четко сформулированного метода поклонения. Поэтому я опишу наиболее простые моменты, которые сможет легко освоить каждый. Например, дома вполне нормально, что женщина проводит пуджу и арати, хотя это недопустимо ни в одном из известных храмов Индии. Тем не менее даже дома женщины не должны непосредственно поклоняться Божествам во время менструации.

Все, что находится в комнате Божеств, и все предметы, используемые в поклонении, должны содержаться в идеальной чистоте. Божества, изображения, украшающие алтарь ткани, раковины, предлагаемые во время арати платки, пол и стены комнаты Божеств — все это требует регулярного ухода. Как только вы заметили, что одежды Божеств слегка обветшали или износились, смените их. Бронзовые и медные предметы должны быть всегда начищены до блеска. Цветы, предложенные во время арати, лучше всего вечером убирать с алтаря.

Перед тем как проводить арати или предлагать пуджу (и даже перед тем, как готовить, если вы поклоняетесь установленным Божествам), необходимо совершить омовение и надеть чистую одежду. Поклоняться Божествам лучше всего в одежде из шелка или хлопка. Шерсть, согласно строгим правилам поклонения, не подходит для этой цели, хотя и считается чистой. Любые синтетические ткани непригодны для поклонения Божествам. Преданный, совершающий поклонение, должен быть одет в вайшнавскую одежду (см. главу “Внешний вид вайшнава”), а не в одежду западного образца.

Хотя стандарт поклонения домохозяев может быть невысоким, не нужно скупиться, поклоняясь Господу. Если у вас есть хоть какие-то средства, постарайтесь по крайней мере предлагать Божествам красивые, свежие цветы и качественные благовония.

Кришна живет в деревенской атмосфере Вриндавана, и Ему очень нравятся цветы. Подношение из душистых цветов радует Кришну больше, чем подношение из золота и драгоценных камней. Ему в особенности по душе белые благоухающие цветы.

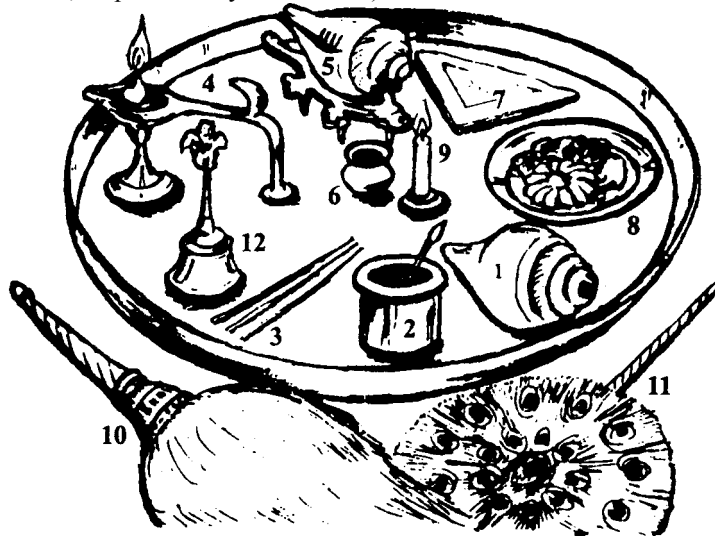
### **Церемония арати**

На специально используемый для этой цели поднос поместите предметы, которые понадобятся вам во время арати. Предметы собираются вне комнаты Божеств. Когда все готово, поставьте поднос на столик у

алтаря. Предметы с 9 по 12 должны всегда находиться в комнате Божеств.

Предметы, используемые во время арати (см. рис.4):

- 1) Раковина, звук которой оповещает о начале и об окончании араты.
- 2) Сосуд со свежей водой и ложечкой (для ачамана).
- 3) Благовония (три палочки, в крайнем случае — одна).



**Рис.4**

- 4) Панчапрадипа — светильник с пятью фитильками, пропитанными топленным маслом (вместо него можно использовать светильник с одним фитильком).
- 5) Раковина для предложения воды и подставка для нее.
- 6) Сосуд, в который сливается предложенная вода.
- 7) Платок. Для этой цели можно использовать носовые платки без надписей. Лучше всего иметь два или три платка специально для этой цели. Платок должен быть чистым и аккуратно сложенным.
- 8) Тарелочка с цветками.
- 9) Масляный фитиль или свеча (со спичками).
- 10) Чамара (опахало).
- 11) Веер из павлиньих перьев.
- 12) Колокольчик.

Перед тем как войти в комнату Божеств, пуджари кланяется и совершает ачаман следующим образом: взяв ложечку в левую руку, он помещает три капли воды на правую ладонь, выпивает их, после чего произносит “ом кешавая намах”. Процедура повторяется еще дважды. Но после того, как вы выпили воду во второй раз, повторите “ом нираяная намах”, а после третьего раза — “ом махавая намах” Сосуд для ачамана используется на протяжении всего арати. Водой из него вы будете очищать предметы перед тем, как предлагать их Господу. Для этого достаточно трижды сбрызнуть при помощи ложечки тот или иной предмет. Кроме того перед тем, как предлагать предмет, необходимо очистить тремя каплями воды и правую руку.

Совершив ачаман, сбрызните водой раковину (которую следует хранить рядом с алтарем), возьмите ее в правую руку и трижды протрубите в нее. Снова очистите раковину водой из сосуда для ачамана, а также правую руку, войдите в комнату Божеств и, звоня в колокольчик, откройте занавес.

Как только открывается занавес, все присутствующие преданные кланяются Божествам, затем встают и начинают киртан. Пуджари очищает благовония (трижды сбрызгивая на их основание водой из сосуда для ачамана) и зажигает их от масляного светильника или от свечи, которые, в свою очередь, зажигаются при входе в комнату Божеств. Масляный светильник может гореть постоянно. Благовония можно зажечь и при помощи спичек.

Затем очистите водой обе руки и колокольчик, возьмите его в левую руку, а благовония — в правую и начинайте арати. Последовательно предлагайте предметы, звоня в колокольчик.

Согласно опубликованному в ИСККОН руководству по поклонению Божествам, предметы во время арати предлагаются следующим образом. Сперва подношение следует показать Шриле Прабхупаде (или, если вы уже приняли прибежище у одного из гуру ИСККОН, своему духовному учителю и затем Шриле Прабхупаде). Мы не можем предлагать что-либо непосредственно Кришне. Сначала мы должны предложить это своему духовному учителю. Таким образом, мы должны предлагать предметы подношения Господу, сознавая себя слугой Шрилы Прабхупады и всех гуру параметпары. Предлагая тот или иной предмет, мы плавно описываем им по часовой стрелке сначала вокруг стоп Господа, затем вокруг головы и, наконец, вокруг всего тела. Таким же образом предложите данный предмет сперва Шримати Радхарани, затем Господу Чайтанье, Господу Нитьянанде и далее всем гуру параметпары от старшего к младшему, заканчивая своим духовным учителем. Мы предлагаем Шримати Радхарани то, что было предложено Кришне, а Господу Чайтанье — то, что предложено Радхе и т.д. В некоторых писаниях говорится, что, предлагая тот или иной предмет, необходимо описывать им определенное число кругов.

Предметы во время арати предлагаются в следующем порядке:

1. Благовония.
2. Лампада.
3. Вода в маленькой раковине.
4. Платок или ткань.
5. Цветы.
6. Чамара.
7. Павлиний веер.

Предлагая воду, понемногу сливайте ее в специальный сосуд по мере предложения Божествам и далее духовным учителям ученической преемственности. Завершив предложение, слейте оставшуюся в раковине воду в специальный сосуд, возьмите его в левую руку; повернувшись к преданным, налейте немного воды в правую ладонь и разбрызгайте ее над их головами. Повторите несколько раз, чтобы каждому попало на голову хотя бы несколько капель. Предлагая цветы, кладите по одному или по несколько цветков к лотосным стопам Божеств и гуру-парампары, а остальные раздайте присутствующим преданным.

Чамару и веер предлагают не описывающими движениями, а смахивая тех, кому вы поклоняетесь. Не следует предлагать веер зимой, поскольку воздух и без того достаточно прохладен. Не забывайте очищать водой руку после предложения того или иного предмета. Перед тем как предлагать предмет, также сбрызгивайте его водой.

Арати длится около двадцати минут. После его завершения пуджари трижды трубит в раковину, киртан прекращается, ведущий киртана повторяет према-дхвани (см. главу “Песни и молитвы”). Предложенные во время арати предметы выносят из комнаты Божеств для последующей чистки и мойки. Протрубив в раковину по завершении арати, пуджари предлагает Божествам ароматическое масло. Для этого следует обмакнуть ватный тампон в ароматическое масло и предложить его лицам Божеств.

Не путать с раковинной, в которую вы трубили перед началом арати (Прим. перев.).

После этого палочка в качестве прасада отдается преданным, которые смазывают маслом верх правой ладони и вдыхают аромат. Заметьте, что Божествам нельзя предлагать масла, приготовленные на спиртовой основе.

Во время арати пуджари должен полностью сосредоточить свое внимание на Верховном Господе, поклоняясь Ему с чувством глубокого почтения и благоговения.

Иногда во время арати Божествам предлагают только благовония, цветы и чамару. Такое подношение называется дхупа-арати. Но во время утреннего (мангала-арати) и вечернего арати (сандхья-арати) должны предлагаться все семь предметов, приведенных выше.

## Пуджа

В шастрах описываются различные методы пуджи, причем все они весьма сложны. Поэтому здесь я приведу лишь основные принципы, так как не каждый сможет проводить пуджу в ее усложненном варианте. Тому, как совершать пуджу, необходимо обучаться после получения второй инициации. Однако даже начинающие преданные, стремящиеся ежедневно совершать несложную пуджу в домашних условиях, могут осуществить свое желание, следуя этим простым рекомендациям. Данные рекомендации предназначены тем, кто поклоняется изображению Господа. Если же вы поклоняетесь Божествам из дерева, металла, мрамора или меди, вам лучше обратиться за советом к опытному пуджари.

Пуджа проводится рано утром после мангала-арати, после того как вы привели в порядок алтарь, протерли все изображения и убрались в комнате Божеств. Согласно священным писаниям, во время пуджи следует предлагать пять, десять, шестнадцать или шестьдесят четыре упачары (предмета поклонения). Основные пять упачар — это гандха (ароматическая смесь), цветы, благовония, лампада и найведья (пища).

Сначала пуджа предлагается духовному учителю, затем Гаура-Нитай и только потом Радха-Кришне. Совершив пуджу духовному учителю, обратитесь к нему с молитвой, чтобы он позволил вам поклоняться Гаура-Нитай и Радха-Кришне. Ниже приводится описание пуджи с предложением пяти предметов.

Приготовьте гандху (пасту из древесины сандалового дерева и камфоры, при этом используйте розовое сандаловое дерево, а не ярко-красное). Сядьте на коврик в комнате Божеств и поставьте перед собой на столик изображение своего духовного учителя. Умастите лоб духовного учителя гандхой. Затем возьмите свежий лист туласи и при помощи гандхч прикрепите его к правой руке гуру (помните, что туласи можно предлагать лишь лотосным стопам Божеств, относящихся к Вишну-таттве; вы же помещаете лист туласи на руку духовного учителя для того, чтобы он предложил его лотосным стопам Кришны). После этого предлагайте благовония, светильник и цветы (так же как во время арати). Предложив цветы, положите их к лотосным стопам духовного учителя. Теперь украсьте изображение гуру гирляндой из свежих цветов (делать гирлянду может либо сам пуджари, либо любой другой член вашей семьи). Далее точно так же предложите пуджу Панча-таттве, затем — Радха-Кришне. После этого предложите найведью (пищу). Это могут быть как свежие фрукты, сладости, молоко, так и вареные блюда. Итак, пуджа закончена, и вы можете проводить арати.

Во время пуджи следует повторять соответствующие мантры, прославляющие духовного учителя, Гаура-Нитай и Радха-Кришну.

Обычно в храмах одежду Божеств меняют один или два раза в день. Но в домашних условиях допустимо

делать это раз в неделю.

## Туласи

“Туласи благотворна во всех отношениях. Тому, кто просто смотрит на нее, дотрагивается до нее, возносит ей молитвы, в почтении склоняется перед ней, слушает повествования о ней или выращивает ее, всегда сопутствуют удача и благоденствие. Каждый, кто служит туласи любым из описанных выше способов, обретает вечную жизнь в царстве Вайкунтхи” (“Сканда Пурана”).

Поклонение туласи — важный аспект преданного служения. Туласи — любимое растение Кришны. Кришне очень нравятся ее листья и бутоны. Поэтому каждый преданный выращивает дома по крайней мере одно или два деревца, ежедневно поливая их, выражая им свое почтение и бережно ухаживая за ними. Здоровое и активно растущее туласи — признак того, что тот, кто поклоняется ей, обрел бхакти.

## Туласи-арати

Туласи-арати проводят обычно в алтарной комнате. Перед тем как внести туласи в храмовую комнату, закройте алтарь (поскольку туласи нельзя поклоняться перед Божествами). До начала арати украсьте горшок, в котором растет туласи, красивой тканью. Поставьте Туласи-деви на специальную подставку или столик в центре комнаты. Как только туласи внесли в алтарную, один из преданных повторяет следующую мантру; остальные, склонившись в поклоне, повторяют ее за ним (мантра повторяется трижды):

*вриндаяи туласи-девьяи  
прияи кешавасья ча  
вишну-бхакти-праде девы  
сатъяватьяи намо намах*

После этого преданные начинают петь “номо намах туласи” (см. главу “Песни и молитвы”), а один из преданных проводит арати.

Для арати вам потребуется приготовленный заранее поднос со следующими предметами: сосуд для ачамана, колокольчик, три благовония, лампада и тарелочка с цветами. Кроме того, не забудьте спички или свечу для того, чтобы зажечь благовония и фитиль лампады. Перед тем как начать арати, пуджари совершает ачаман. Затем круговыми движениями по часовой стрелке он предлагает Туласи-деви благовония, лампаду и цветы. Предложенные благовония втыкают в специальную подставку. Предложенную лампаду пуджари передает одному из преданных, который обходит с ней всех присутствующих, а те поочередно дотрагиваются до огня рукой и затем касаются ею лба. Предложив туласи цветы, положите несколько из них у основания ствола, а остальные раздайте преданным.

По окончании туласи-арати преданные несколько раз обходят вокруг Туласи-деви по часовой стрелке, повторяя мантру:

*яни кани ча напани  
брахма-хатъядикани ча  
тани тани пранашьянти  
прадакишинах паде паде*

После этого все поют Харе Кришна мака-мантру.

## Еще несколько слов о Туласи

Листья туласи необходимы для поклонения Вишну. Срывать их следует утром, после восхода солнца. Делать это нужно очень осторожно. Обходя Туласи-деви после арати и предлагая ей воду, будьте осмотрительны: постарайтесь не задеть растение, чтобы тем самым не причинить Туласи боль. Помните: туласи — не простое деревце, она — великая преданная Кришны.

Тулси-манджари (бутоны) следует срезать, как только они появляются. Иначе вокруг вашего деревца вырастут еще несколько и вам будет трудно как следует ухаживать за ними. Если вы будете срезать манджари, как только они появились, ваше туласи будет расти здоровой и крепкой.

Туласи следует держать в месте, куда закрыт доступ животным: собакам, которые любят мочиться на туласи, и козам, которые любят ее есть. Туласи не следует ставить в проходе, где люди, проходя мимо, будут ее задевать. Детей (да и взрослых тоже) следует научить почтительному отношению к туласи. Кроме того, туласи не выносит палящего летнего солнца, поэтому летом старайтесь держать ее в тени.

Хотя туласи обладает целебными свойствами, преданные не используют ее как лекарственное растение. Туласи — чистая преданная Кришны, достойная нашего поклонения, поэтому вайшнавы выращивают туласи исключительно для того, чтобы развить в себе преданность Кришне.

Листья туласи можно предлагать только лотосным стопам Божеств, относящихся к Вишну-таттве, т.е. Божествам Кришны, Нрисимхадевы, Господа Чайтаньи, Нитьянанда Прабху, Адвайты Прабху и т.п., но их нельзя предлагать лотосным стопам Радхара-ни, Гададхары Пандита, Шриваса Пандита или лотосным стопам ачарьев сампрадайи. Однако во время пуджи можно помещать листок туласи на правую руку своего духовного учителя, чтобы он мог предложить его лотосным стопам Кришны. Листья туласи также необходимы для предложения Господу бхоги (пищи).

## Распорядок дня в центрах ИСККОН

Во всех центрах ИСККОН ежедневно утром и вечером преданные собираются в храмовой комнате для участия в духовной программе. Преданные, имеющие семью, также должны стараться, насколько это возможно, организовывать подобные программы у себя дома и принимать в них участие всей семьей. Регулярное следование установленной духовной программе позволяет укрепить сознание Кришны и утвердиться в духовной жизни.

Ниже приводится стандартный распорядок утренней и вечерней программ в храмах ИСККОН. При этом возможны небольшие различия во времени.

#### **Утренняя программа**

4.00 Подъем. Преданные совершают омовение, украшают тело тилакой, надевают свежую одежду. 4.30 Мангала-арати.

4.55 Према-дхвани и молитвы Господу Нрисимхе. 5.00 Туласи-арати.

5.10 Джапа. В это время большинство преданных повторяют Святые Имена. Пуджари совершают пуджу и меняют одежды Божеств.

7.00 Шрингара-арати (приветствие Божеств)

7.10 Гуру-пуджа (поклонение ачарье-основателю ИСККОН, Шриле Прабхупаде).

7.30 Лекция по Шримад-Бхагаватам.

8.15 Приблизительно в это время утренняя программа завершается.

#### **Вечерняя программа**

18.50 Туласи-арати. 19.00 Сандхья-арати.

19.25 Према-дхвани и молитвы Господу Нрисимхе. 19.30 Лекция по Бхагавад-гите (длится около часа).

### **Песни и молитвы**

Ниже перечислены песни, которые преданные поют в определенное время суток в центрах ИСККОН по всему миру. Тексты песен и их перевод вы найдете в книге “Песни ачарьев-вайшнавов”, опубликованной в издательстве “Бхактиведанта Бук Траст”. Эту книгу можно купить в любом храме ИСККОН.

#### **Время исполнения**

#### **Песня (первые слова)**

Мангала-арати	“самсара-даванала”
Туласи-арати	“намо намах туласи”
Гуру-пуджа	“шри-гуру-чарана-падма”
Сандхья-арати	“джая джая гаурачандер”
перед лекцией	“джая радха-мадхава”
перед вкушением прасада	“шарира абидья-джал”

Во время арати, после соответствующей песни, следует петь пранама-мантру Шрилы Прабхупады:

*намо ом вишну-падая кришна-прештхя бху-тале  
шримате бхактиведанта-свамин ити намине  
намас те сарасвате деве гаура-вани-прачарине  
нирвишеша-шуньявади-нашчатъя-деша-тарине*

Затем несколько раз повторите Панча-таттва маха-мачтру (шри-кришна-чайтанья прабху нитьянанда шри-адвайта гададхара шривасади-гаура-бхакта-вринда). Далее пойте маха-мантру (Харе Кришна. Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе). Пойте ее до конца арати.

По окончании арати следует повторить према-дхвани:

- Джая ом вишнупада парамахамса паривраджакачарья аштоттара-шата шри шримад бхактиведанта свами прабхупада ки, джая!
- Джая ом вишнупада парамахамса паривраджакачарья аштоттара-шата шри шримад бхактисиддханта сарасвати госвами махараджа прабхупада ки, джая!
- ананта коти вайшнава-вринда ки. Джая!
- намачарья шрила харидаса тхакура ки. Джая!
- премсе кахо шри-кришна-чайтанья прабху нитьянанда шри-адвайта гададхара шривасади-гаура-бхакта-вринда ки. Джая!
- шри-шри радха-кришна гоп-гопинатха шьяма-кунда радха-кунда гири-говардхана ки. джая!
- вриндавана дхама ки. Джая!
- навадвипа дхама ки. Джая!
- матхура дхама ки. Джая!
- дварака дхама ки. Джая!
- джаганнатха пури дхама ки, джая!
- ганга майи ки. джая!
- ямуна майи ки. джая!
- бхакти-деви ки. джая!
- туласи-деви ки. джая!
- самавета бхакта-вринда ки. джая!
- гаура-преманаче хари. Харибал!
- Слава собравшимся преданным — Харе Кришна!
- Слава собравшимся преданным — Харе Кришна!
- Слава собравшимся преданным — Харе Кришна!
- Слава Шри Гуру и Шри Гауранге!

(После чего преданные повторяют вслух пранама-мантру своего духовного учителя).

После этого все присутствующие преданные садятся на пол и возносят молитвы Господу Нрисимхе (“намас те нарасимхая”). Заметьте, что после гуру-пуджи эта молитва не исполняется.

## Кришна прасад

Приготовление пищи, предложение ее Господу и раздача прасада (пищи, предложенной Вишну) представляют собой один из важнейших аспектов вайшнавской культуры. Непреданные не в состоянии понять, как Кришна принимает наши подношения, поскольку внешне пища остается нетронутой. Но на самом деле Господь вкушает то, что Ему предлагают. Поэтому преданные дают обет питаться лишь тем, что отдал Господь.

## Приготовление

Кришна принимает только то, что предлагают Ему с любовью и преданностью. Поэтому преданные используют в приготовлении только высококачественные продукты. Желая доставить Кришне удовольствие, преданные с большой любовью и вниманием готовят различные блюда из фруктов, овощей, сахара, злаков и молочных продуктов.

Кришне нельзя предлагать блюда, приготовленные с использованием мяса, рыбы, яиц, лука, чеснока, грибов, уксуса, красной чечевицы (масур дала), а также чересчур пряную и острую пищу.

Кришне следует предлагать только коровье молоко. Пищу для Кришны лучше всего готовить на топленом сливочном масле (ги). Если оно вам не доступно, подойдет и растительное масло. Обычно используют горчичное и сезамовое (кунжутное) масло. Но поскольку в наше время высококачественные продукты стоят слишком дорого, многие преданные, которые живут дома и поклоняются Кришне в соответствии со своими возможностями, используют более дешевые масла: арахисовое, подсолнечное, оливковое и т.д.

Во время приготовления пищи преданные размышляют, как своим подношением доставить удовольствие Кришне. У них не возникает и мысли о том, как они будут наслаждаться этой пищей или как они смогут угодить членам своей семьи или другим преданным. Готовьте пищу в идеальной чистоте. Никто, включая поваров, не должен пробовать пищу до тех пор, пока она не будет предложена Кришне.

## Подношение пищи

Для предложения пищи Кришне вам потребуется специальный поднос и сосуд для воды, используемые исключительно для этой цели. Приготовленную пищу положите на поднос. На него же поставьте стакан чистой питьевой воды. На поднос можно также положить дольки лимона (без косточек) и немного соли. Жидкие блюда (такие, как дал) следует предлагать в маленьких чашечках. На каждое блюдо положите лист туласи.

Затем поднос с едой поместите на алтарь или небольшой столик перед алтарем (если алтаря нет, поставьте пищу перед изображением Кришны). Сядьте напротив алтаря и мысленно представьте, как Кришна будет вкушать то, что вы Ему приготовили. Звоня в колокольчик, трижды произнесите каждую из этих молитв:

*1. нама ом вишну-падак кришна-прештхия бху-тале  
ириамате бхактиведанта-свамин ити наминам  
намас те сарасвате деве гаура-вани-прачарине  
нирвишеша-шуньявади-наичатъя-деша-тарине*

*2. намо маха-ваданья кришна-према-прадая те  
кришна кришна-чайтанья-наминам гаура-твише намах*

*3. намо брахманья девая го брахмана хитая ча  
джагад хитая кришния говиндая намо намах*

Если преданный уже принял прибежище у гуру (см. главу “Гуру и духовное посвящение”), то перед этими молитвами он должен трижды повторить пранама-мантру своего духовного учителя.

Поскольку преданный считает себя недостойным предлагать что-либо непосредственно Кришне, он мысленно предлагает пищу своему гуру, который, в свою очередь, предлагает ее Кришне.

После предложения оставьте поднос на алтаре на пятнадцать минут, после чего возьмите его с алтаря и переложите предложенные блюда либо обратно в кастрюли, где они были приготовлены, либо на специальную тарелку для маха-прасада.

Несмотря на всю простоту этой процедуры, Кришна обязательно примет подношение, если вы предложили его с любовью.

## Посуда для приготовления и принятия пищи

Посуда из алюминия вредна для здоровья, поэтому в ней нельзя готовить для Кришны.

Согласно нормам ведической культуры, посуда из фарфора, стекла и пластмассы считается посудой низшего класса. Пожалуй, самая подходящая посуда для преданных в России — это посуда из нержавеющей стали.

## Как следует оказывать почтение прасад

Вкушать присад и есть обычную пищу — совсем не одно и то же. Поэтому, когда речь идет о прасаде, мы говорим “оказывать почтение” прасаду или “почитать” прасад. Питаться кришна-прасадом — большая удача. Прасад означает “милость Кришны”. Кришна так добр, что помогает нам духовно совершенствоваться даже путем принятия пищи. Кришна-прасад не отличен от Кришны. Поэтому и раздавать, и вкушать его следует с чувством почтения и благоговения.

Перед принятием прасада преданные поют молитву, которая начинается словами “.шарира абидья-джал” (см. главу “Песни и молитвы”).

Прасад вкушают сидя. Стоять во время еды не только некультурно, но и вредно для здоровья. Преданные должны съесть все, что им положили на тарелку. Выбрасывать даже обыкновенную пищу — грех, что же говорить о кришна-прасаде? Поэтому раздатчикам следует раздавать прасад понемногу. В соответствии с нормами ведической культуры нельзя есть левой рукой — едят всегда только правой. Прасад лучше всего принимать в спокойной обстановке, в счастливом и умиротворенном расположении духа.

## Приготовление и принятие пищи

В Ведах говорится: “ахара-суддхау саттва-шуддхих” — “Тот, кто питается чистой пищей, очищает все свое существование”.

Последователи ведической культуры всегда отличались строгостью в отношении еды. Причина этого в том, что с пищей человеку передается сознание повара. Преданные, которые едят пищу, приготовленную людьми с нечистыми привычками и материалистичным сознанием, оскверняют свое сознание и разделяют последствия их греховных поступков. Об этом говорил Господь Чайтанья: “Когда человек ест пищу, приготовленную материалистом, его ум оскверняется. Когда ум осквернен, человек не способен надлежащим образом думать о Кришне” (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Антья-лила 6.278). Помня об этом наставлении Господа Чайтаньи, преданные принимают только кришна-прасад.

Прасад не просто свободен от кармических последствий — тот, кто вкушает его, очищается от материальной скверны. Секрет очищающей силы прасада в том, что он приготовлен и предложен Господу с любовью преданными, которые практикуют сознание Кришны. Для того чтобы быстро совершенствоваться в духовной жизни, необходимо быть очень строгим и разборчивым в еде. Поэтому вам лучше всего устроить

свою жизнь таким образом, чтобы питаться только кришна-прасадом.

Возможно, некоторым преданным будет нелегко следовать этому правилу. Тому, кто живет один и весь день занят работой или много путешествует, иногда, вероятно, придется покупать пищу в магазине. Если случилось так, что вы вынуждены покупать еду, лучше всего купите фрукты. Молоко и йогурт также считаются чистыми, даже если они приготовлены непреданными.

Преданным не рекомендуется питаться в закусочных, столовых и ресторанах.

По закону кармы блюда из зерновых, приготовленные непреданными, особенно осквернены кармическими последствиями. Употребление в пищу от случая к случаю рисовых или кукурузных хлопьев и т. п., приготовленных непреданными, также не приветствуется, но в то же время не представляет большой опасности. Однако приготовленный материалистами хлеб, печенье и другие виды выпечки следует полностью исключить из своего рациона, поскольку эти блюда сильно загрязняют сознание и к тому же часто содержат такие запрещенные продукты, как яйца.

Преданные также не употребляют в пищу лук и чеснок. Блюда, приготовленные с использованием этих продуктов, нельзя предлагать Кришне. Подобно мясу, лук и чеснок пагубно воздействуют на сознание, оскверняя его влиянием низшей гуны (тамо-гуны, гуны невежества).

Кроме того, преданным следует отказаться даже от продуктов, содержащих незначительное количество одурманивающих веществ. К таким продуктам относятся чай, кофе и шоколад. Эти продукты не только бесполезны, но и вредны для здоровья, нечисты, вызывают зависимость. Их также нельзя предлагать Кришне.

Помимо этого преданным следует быть осмотрительными при покупке готовых продуктов — они могут содержать невегетарианские добавки. К примеру, хлеб, печенье, мороженое, сыр, йогурт и консервированные продукты часто содержат яйца, вещества, полученные из яиц, или глицерин (получаемый из костей животных). Иногда среди ингредиентов, указанных на упаковке того или иного продукта, вы обнаружите “shortening” (жир, добавляемый в тесто для рассыпчатости), “lecithin” (лецитин) или название еще какого-нибудь химического вещества. Если вы не уверены, вегетарианский ли данный продукт или нет, не покупайте его. Лучше воздержаться, чем потом сожалеть.

В целом можно заключить, что лучше всего при любых обстоятельствах питаться только кришна-прасадом. В наше время людям порой лень готовить для себя, но даже для физического здоровья наилучшей является домашняя пища. Это важный принцип и для тех, кто встал на путь духовного совершенствования.

## Тилака

Иметь тилаку очень важно как для очищения, так и для защиты. Более того, она является замечательным украшением вайшнава. Видя тилаку, окружающие понимают, что перед ними — преданный Вишну. Когда люди видят преданных с тила-кой, они вспоминают о Кришне и очищаются.

К сожалению, некоторые преданные стесняются носить тилаку, опасаясь стать объектом насмешек. Однако те, кто смело носят тилаку все время, даже на работе, очень скоро обнаружат, что насмешки в их адрес сменились уважением. Преданные, которые стесняются появляться с тилакой в общественных местах, могут по крайней мере наносить тилаку водой. (Для этого вместо гопичанданы используйте воду.) Ставя тилаку водой, также произносите соответствующие мантры. Таким образом вы по крайней мере получите благо от защитной силы мантр.

В писаниях говорится, что для нанесения тилаки следует использовать землю из святых мест. Большинство Гаудия вайшнавов используют для этой цели гопичандану — желтую глину, которая продается во Вриндаване и Навадвипе, ее также можно приобрести в большинстве храмов ИСККОН. Если гопичандана вам недоступна, то, согласно указаниям шаштр, вы можете использовать с этой целью глину с берега реки или озера. Если и это невозможно, используйте чистую гончарную глину. Как правило, тилаку наносят после принятия омовения. Таким образом, тело вайшнава украшено тилакой весь день, а не только во время пуджи. Для нанесения тилаки налейте немного воды на левую ладонь. Возьмите в правую руку кусочек гопичанданы и медленно растирайте его в воде, пока не образуется однородная паста. При этом повторяйте следующие мантры¹.

*лалате кешавам дхьяйен  
нараянам атходаре  
вакиах-стхале мадхавам ту  
говиндам кантха-купаке*

*вишнум ча дакшине кукиау  
вахау ча мадхусуданам  
тривикрамам кандхаре ту  
ваманам вама-париваке*

*шридхарам вама-бахау ту  
хришикешам ту кандхаре  
приштхе ча падманабхам ча  
катьям дамодарам ньясет*



“Нанося тилаку на лоб, следует помнить Кешаву. Украшая тилакой среднюю часть живота, нужно помнить о Нараяне. Отмечая тилакой грудь, помните о Мадхаве, ставя тилаку внизу шеи — Говинду. Помечать тилакой правую сторону живота следует, вспоминая Господа Вишну, а украшая тилакой правое предплечье, нужно медитировать на Мадхусудану. Ставя тилаку на правое плечо, необходимо помнить Тривикраму, а отмечая тилакой левую сторону живота, нужно помнить о Вамане.

Вспоминайте Шридхару, нанося тилаку на левое предплечье. Когда украшаете тилакой левое плечо, помните Хришикешу. Помечая тилакой верхнюю и нижнюю часть спины, медитируйте на Падманабху и Дамодару” (“Чайтанья-чаритамрита”, Мадхья-лила 20.202, комм.).

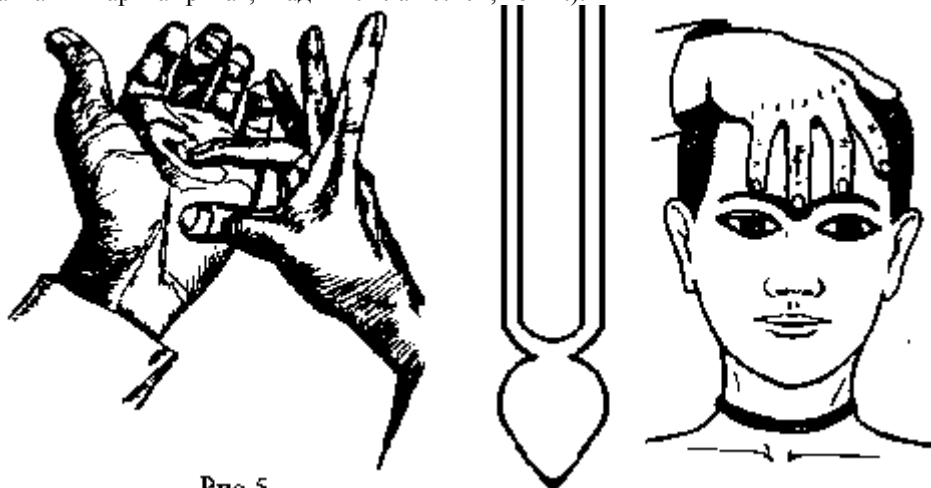


Рис. 5

Когда паста из гопичанданы готова, коснитесь ее кончиком безымянного пальца правой руки (см. рис. 5) и движением снизу вверх нанесите тилаку на лоб. Для того чтобы получились две вертикальные линии, достаточно сильно прижимайте палец ко лбу. Движение должно быть направлено вверх (а не вниз), его можно повторить несколько раз, чтобы тилака получилась правильной формы, представляющая собой две прямые тонкие параллельные линии (см. рис. 5). Затем нанесите пасту гопичандана на нос движением сверху вниз. Длина этой отметки должна быть равной трем четвертям длины носа (отметка не должна быть короткой, но и проводить ее до самого кончика носа также не следует). Отметка на носу должна соединяться в переносице с линиями на лбу, не нужно оставлять между ними пространство. Чтобы тилака получилась аккуратной, ставьте ее перед зеркалом. Будьте внимательны.

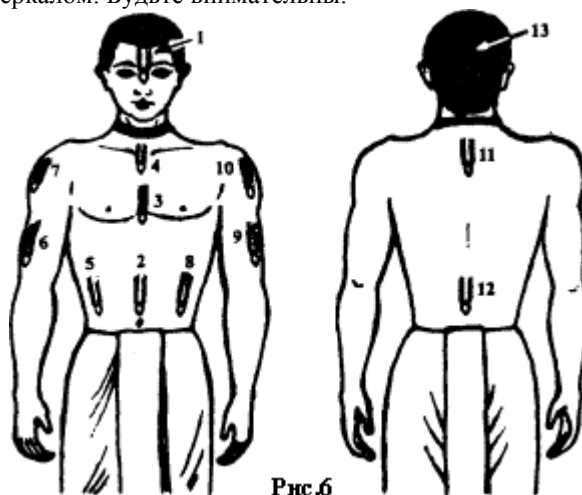


Рис. 6

Ставя тилаку в определенном порядке на различные части тела, повторяйте соответствующие мантры (см. рис. 6). Порядок нанесения тилаки:

1. Лоб ом кешавая намах
2. Центр живота ом нараяная намах
3. Грудь ом мадхавая намах
4. Между ключицами ом говиндая намах
5. Правая сторона живота ом вишнавe намах
6. Правое предплечье ом мадхусуданая намах
7. Правое плечо ом тривикрамая намах
8. Левая сторона живота ом ваманая намах
9. Левое предплечье ом шридхарая намах
10. Левое плечо ом хришикешая намах
11. Верхняя часть спины ом падманабхая намах
12. Нижняя часть спины ом дамодарая намах

-----

Наносить тилаку следует безымянным пальцем правой руки. На правом предплечье и плече тилака ставится безымянным пальцем левой руки. После того как вы поставили тилаку на все указанные части тела, вытрите остатки гопичанданы на левой руке о макушку головы, чуть выше шикхи, повторив “ом васудвая намах” (на рисунке это место обозначено цифрой 13).

### **Как обращаться со священными предметами**

Такие священные предметы, как духовная литература, принадлежности для проведения пуджи, четки, мешочки для четок, мриданги, караталы, изображения Господа и Его преданных, требуют почтительного отношения. Храните их в чистоте, вдалеке от оскверненных мест и нечистых предметов. После использования аккуратно положите их в отведенное место, а не бросайте где попало. Эти предметы нельзя класть на пол. Не следует также переступать через них.

### **Чистота**

В “Бхагавад-гите” Кришна говорит, что чистота — возвышенное качество, присущее брахманам. В то же время нечистоплотность, по Его мнению, — характерная черта демонов. Шри Чайтанья Махапрабху называл чистоту одним из двадцати шести качеств преданного. Шрила Прабхупада также настойчиво требовал, чтобы его ученики следовали правилам, обеспечивающим чистоту, и делал строгий выговор тому, кто их нарушал.

Правила поддержания чистоты составляют значительную часть ведической культуры. Привести их все в этой книге не представляется возможным. Но каждый преданный должен понять, что соблюдать чистоту очень важно. Внутренней чистоты мы достигаем, повторяя маха-мантру: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе

Помимо этого преданный всегда содержит в чистоте свое тело, одежду, личные вещи и то место, где он живет. Таким образом он поддерживает внешнюю чистоту. Итак, преданные должны каждый день менять одежду и как минимум один раз в день принимать омовение.

### **ИСККОН**

Международное Общество Сознания Кришны (ИСККОН) было основано в Нью Йорке в 1966 г. Его Божественной Милостью А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой. Общество быстро развивалось и сейчас представляет собой всемирную конфедерацию, состоящую из нескольких сот храмов, ашрамов, сельскохозяйственных общин и школ (гурукул).

Деятельность ИСККОН основана на авторитете таких священных писаний, как “Бхагавад-гита” и “Шримад-Бхагавад-гам”. Философские истины этих неподвластных времени бого-откровенных писаний получены по цепи ученической преемственности, берущей начало от Шри Чайтаньи Махапрабху. Господь Чайтанья нисшел на землю пятьсот лет тому назад в Маяпур Дхаме, чтобы научить людей науке преданного служения Господу (кришна-бхакти). Он познакомил людей с процессом воспевания маха-мантры (великой песни, дарующей освобождение): Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама. Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе, который является наиболее действенным методом духовного осознания в этот век Кали. Цель ИСККОН — выполнить миссию Господа Чайтаньи, проповедуя сознание Кришны по всему миру.

ИСККОН представляет собой ветвь сампрадаи Гаудия вайшнавов. Своими корнями сампрадаия восходит к Шри Чайтанье и Мадхвачарье, далее к Господу Брахме и в конечном итоге непосредственно к Кришне. Представленное Шрилой Прабхупадой трансцендентное знание передавалось по цепи ученической преемственности, состоящей из ачарьев. Именно принцип парампары (непрерывной цепи ученической преемственности) является одним из основных критериев аутентичности Общества.

Шрила Прабхупада организовал ИСККОН таким образом, чтобы каждый, кто становится его членом, мог без труда достичь совершенства в сознании Кришны. Безусловно, тот, кто примет прибежище у Шрилы Прабхупады в рамках основанного им Движения, получит необходимое руководство для того, чтобы стать полностью сознающим Кришну.

Несколько слов об управлении Обществом. По географическому принципу ИСККОН делится на проповеднические зоны, которых в настоящее время насчитывается около тридцати. Каждая зона поручена заботам одного из старших преданных, членов Управляющего Совета ИСККОН (Джи-Би-Си). В некоторых зонах они имеют нескольких помощников. Главным административным органом Международного Общества Сознания Кришны является Совет управления, Джи-Би-Си. Члены Совета ежегодно собираются в Маяпуре с целью оценки и планирования деятельности Общества. Решения на заседаниях Совета принимаются на основе голосования.

В каждой проповеднической зоне находится несколько храмов. Храмы независимы в экономическом и в большой степени в административном отношении. Таким образом, у ИСККОН нет определенной штаб-квартиры. Тем не менее духовным центром считается Маяпур.

Каждый храм возглавляет президент, отвечающий за его управление. Члены Управляющего Совета Общества регулярно посещают проповеднические центры, расположенные в их зоне. Они следят за поддержанием духовных стандартов, наблюдают за развитием и управлением того или иного храма, дают рекомендации по организации проповеднической деятельности.

Шрила Прабхупада говорил, что обязанности членов Совета управления ИСККОН подобны обязанностям

сторожевого пса. Члены Джи-Би-Си следят за положением дел в Обществе, заботясь о чистоте философской традиции.

Кроме того, Шрила Прабхупада отмечал, что все руководители должны безупречно следовать процессу слушания и воспевания. Поэтому в обязанности старших преданных, занимающих какое-либо административное положение, входят не только управление и организация. Они должны служить примером в следовании духовным стандартам и быть образцом поведения. Шрила Прабхупада особо подчеркивал, что члены Общества станут поддерживать высокие духовные стандарты в том случае, если руководители будут сами строго следовать практике слушания и воспевания.

С тех пор как Шрила Прабхупада оставил этот мир, в ИСККОН нет единоличного руководителя. Шрила Прабхупада завещал своим доверенным ученикам быть лидерами Общества после его ухода. Он попросил, чтобы они сотрудничали и совместными усилиями пытались распространить сознание Кришны по всему миру. Секрет непрерывного роста Движения заключается в этом желании Шрилы Прабхупады.

## Проповедь

В “Бхагавад-гите” Кришна говорит, что тот, кто проповедует Его послание, наиболее дорог Ему. Шрила Прабхупада также пишет, что “проповедь — самый легкий способ осознания Верховной Личности Бога” (“Шримад-Бхагаватам”, 7.6.24, комм.).

Одно из наставлений Господа Чайтаньи гласит: “Кого бы ты ни встретил, рассказывай ему о Кришне. Таким образом, стань духовным учителем и освободи живущих в твоей стране”. (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Мадхья-лила 7.128) Поэтому преданные не должны заниматься преданным служением только ради собственного духовного прогресса, но, вооружившись указанием Господа Чайтаньи, обязаны нести сознание Кришны другим.

Проповедовать может каждый. Даже тот, кто не обладает глубокими познаниями вайшнавской философии, может просто обращаться к людям с просьбой повторять Харе Кришна. Однако тем, кто занят активной проповеднической деятельностью, необходимо регулярно изучать книги Шрилы Прабхупады.

Лучшая проповедь — это распространение книг Шрилы Прабхупады. Встретив кого-либо, мы можем проповедовать ему в течение нескольких минут, но если человек купит книгу, он посвятит на ее изучение как минимум несколько часов, кроме того, возможно, он даст ее своим друзьям. Книги Шрилы Прабхупады наиболее ясно представляют философию сознания Кришны, поскольку их автор был непосредственно уполномочен Верховной Личностью Бога даровать людям это знание.

“Ни одно литературное произведение во всей вселенной не сравнится со “Шримад-Бхагаватам”. Ему попросту нет аналога. Каждая его строка и каждое слово несет людям благо. Поэтому я настойчиво прошу вас распространять эти книги. Если у человека окажется в руках эта книга, он получит благо. По крайней мере он подумает: “Я столько заплатил за нее, посмотрю-ка, о чем это она”. Стоит ему прочитать всего одну шлоку, и его жизнь увенчается успехом. Всего лишь шлоку, даже одно слово... Поэтому я повторяю снова и снова: “Пожалуйста, распространяйте эти книги, распространяйте эти книги, распространяйте эти книги” (Шрила Прабхупада).

О том, что проповедь напрямую связана с предписанными обязанностями санньяси и домохозяев, говорится в следующем комментарии Шрилы Прабхупады: “Санньяси, т.е. человек, отрекшийся от мира, должен идти от двери к двери, из деревни в деревню, из города в город, из одной страны в другую, странствовать по всему миру, насколько позволяют его возможности, и просвещать домохозяев, рассказывая им о сознании Кришны. Тот, кто живет в семье, но получил у санньяси духовное посвящение, должен проповедовать сознание Кришны у себя дома; он должен как можно чаще приглашать к себе друзей и соседей, проводить программы и рассказывать людям о сознании Кришны. Во время таких программ нужно петь святое имя Кришны и читать вслух “Бхагавад-гиту” и “Шримад-Бхагаватам”. Существует огромное количество произведений, по которым можно изучать науку сознания Кришны, и долг каждого домохозяина — стараться постичь Кришну, слушая своего учителя-санньяси. Разделение труда в служении Господу сводится к следующему. Обязанность домохозяина — зарабатывать деньги, так как санньяси не должен заниматься этим. Он находится в полной зависимости от домохозяина. Домохозяин может зарабатывать деньги, занимаясь бизнесом или работая по найму, и по меньшей мере пятьдесят процентов своего дохода он должен жертвовать на распространение сознания Кришны. Двадцать пять процентов своего заработка домохозяин может тратить на нужды своей семьи, а оставшиеся двадцать пять процентов откладывать на случай непредвиденных обстоятельств. Такой пример подал нам Шрила Рупа Госвами, и все преданные должны идти по его стопам” (“Шримад-Бхагаватам” 3.21.31, комм.).

Если вы хотите подробнее узнать о проповеди, читайте книгу Шрилы Прабхупады “Проповедь — наша миссия”. Она не оставит вас равнодушным. (Приобрести книгу можно в местном отделении издательства “Бхактиведанта Бук Траст”).

## Нагара-санкиртана

Нагара-санкиртана (или харинама-санкиртана) — это уличное пение святых имен Господа под аккомпанемент мриданг (барабанов) и каратал. Именно таким образом проповедовал Господь Чайтанья Махапрабху, Сам Кришна, Верховная Личность Бога. Благодаря санкиртане милость святых имен Кришны получают не только грубые материалисты, но и все живые существа, которые лишены возможности духовно

совершенствоваться или вовсе не желают этого делать.

Харилама-санкиртана очищает оскверненную атмосферу Кали-юги, а тот, кто принимает в ней участие, становится дорог Господу Чайтанье. В пении святых имен должно принимать участие как можно больше преданных. Если это невозможно, то группа санкиртаны может состоять и из трех-четырех человек, или двух, или даже одного преданного. А если одновременно с пением святых имен преданные будут распространять книги Шрилы Прабхупады и кришна-прасад, то это еще более оживит трансцендентное шествие. Праздничное настроение усиливают также цветные знамена и флаги. Если у вас есть возможность, используйте мегафон. Тогда еще больше обусловленных душ смогут услышать святые имена.

Выходите на харилама-санкиртану как можно чаще, пойте святые имена как можно дольше, и вы увидите, как Господь Чайтанья проливает на вас Свою милость!

## Экадаши

Экадаши — это день, когда все преданные соблюдают пост. Не поститься в день экадаши — значит совершать серьезное оскорбление. Экадаши соблюдают два раза в месяц: на одиннадцатый день после новолуния и полнолуния (экадаши означает буквально “одиннадцатый день”).

Шрила Прабхупада обычно соблюдал пост в экадаши, просто воздерживаясь от злаков и бобовых. Это наиболее простой способ из предписанных священными писаниями. Некоторые преданные едят в этот день только фрукты, другие лишь пьют воду, а некоторые полностью воздерживаются как от пищи, так и от воды (такой пост называется нирджала-врата).

В любом случае в экадаши не следует употреблять пищу, приготовленную из зерновых (пшеницы, риса, кукурузы и т.д.) и бобовых (дала, гороха, фасоли, бобов, сои и т.д.), а также пищу, содержащую семена горчицы, пшеничную или рисовую муку, горчичное и соевое масло и т. п. Не забывайте, что в состав некоторых молотых специй входит мука.

Пост экадаши прерывают на следующий день, называемый двадаши, принятием прасада, приготовленного из зерновых. Пост следует прерывать в определенное время, которое указано (наряду с днем экадаши) в вайшнавском календаре. Этот календарь можно приобрести в любом центре ИСККОН. Однако следует отметить, что смысл экадаши не в том, чтобы просто воздерживаться от пищи, а в том, чтобы посвятить больше времени слушанию повествований о Господе и воспеванию Его святых имен. Шрила Прабхупада рекомендовал всем преданным, имеющим такую возможность, повторять в экадаши двадцать пять или более кругов джапы.

В экадаши также запрещено бриться и стричь ногти.

## Чатурмасья и Дамодара врата

Чатурмасья — это четыре месяца сезона дождей, в течение которых принято совершать аскезы. Все странствующие садху и санньяси, просвещающие людей науке о Боге, останавливаются на это время в одном из святых мест, чтобы в течение четырех месяцев поклоняться Господу, соблюдая строгие обеты и совершая аскезы.

Однако в соответствии с указанием Шрилы Прабхупады преданные ИСККОН не прекращают проповедническую деятельность в сезон дождей и не соблюдают строгие обеты чатурмасьи. Аскезы преданных сводятся к следующим ограничениям в пище:

в первый месяц они воздерживаются от шпината, во второй месяц не употребляют йогурт, в третий — молоко, а в четвертый — урад дал.

В Индии чатурмасья соблюдается в течение четырех месяцев сезона дождей (приблизительно с июля по октябрь). Чатурмасья начинается в Саяна экадаши (месяц Ашадха) или в Ашадха пурниму и заканчивается в Уттара экадаши (месяц Картика) или в Картика пурниму. Таким образом, чатурмасья продолжается в течение месяцев Шравана, Бхадра, Ашвина и Картика (точные даты вы найдете в календаре вайшнавов).

В течение четвертого месяца чатурмасьи — Картики преданные поклоняются Кришне в образе Дамодары, поэтому этот месяц также называют Дамодарой. Дамодара — это имя Кришны, которое Он получил, когда мать Яшода за шалости привязала Его веревкой к деревянной ступе.

В месяц Картика в храмах на алтарь помещается изображение Дамодары и Яшоды. На протяжении всего месяца все преданные во время утренней и вечерней службы предлагают Божествам лампаду и поют молитву Дамодараштака (см. книгу “Песни ачарьев-вайшнавов”).

## Праздники

В сознании Кришны каждый день — праздник. Воспевая святые имена и танцуя в обществе святых вайшнавов, любуясь красотой Божеств, преданные ежедневно наслаждаются блаженством служения Кришне. И все же дни явления различных воплощений Господа и Его великих преданных, а также дни, когда Господь проявлял те или иные лилы (трансцендентные игры), празднуются особо.

Вайшнавские праздники возрождают и укрепляют наше бхакти, и потому их считают матерью преданности. Для преданных — это радостная возможность собраться вместе для того, чтобы прославить Кришну. Те, кто в силу различных обстоятельств не могут регулярно посещать местный проповеднический центр ИСККОН, часто приходят в храм именно на праздник. Если вы живете дома и рядом нет храма ИСККОН, вы можете сами в соответствии со своими возможностями устроить прекрасный праздник и

пригласить к себе соседей и родственников, дав им возможность почувствовать радость сознания Кришны.

Накануне праздника преданные украшают храмовую комнату, а в день праздника готовят пир, состоящий из множества блюд, предлагают их Кришне и затем щедро раздают угощение. Непрерывное прославление Кришны и Его преданных, а также пение святых имен усиливают духовную атмосферу.

Обычно в праздничные дни преданные устраивают театральное представление о Кришне и выходят на харинама-санкиртану. Часто в праздник Божествам предлагают новые одежды.

Соблюдение поста до определенного времени — необходимое условие многих праздников. За постом следует пир. В праздничные дни кроме Харе Кришна маха-мантры преданные исполняют подходящие бхаджаны. Например, в день ухода великих вайшнавов преданные поют кдасе шило према-дхана”, песню разлуки с ушедшим вайшнавом. Обычно также читают его жизнеописание. Например, в день явления Шрилы Бхактисид-дханты Сарасвати Тхакура принято обсуждать его трансцендентные деяния. В день Говардхана-вудаси преданные читают главу “Поклонение холму Говардхане” из книги Шрилы Прабхупады “Источник вечного наслаждения” и т.п. Кроме того, существует серия кассет с записью праздничных лекций Шрилы Прабхупады (на английском языке). Она называется “Праздники со Шрилой Прабхупадой”.

Ниже перечислены основные праздники, которые отмечают преданные ИСККОН. Праздники начинаются с - первого дня нового года Гаудия Вайшнавов. Точную дату каждого праздника можно найти в принятом в ИСККОН календаре вайшнавов. День праздника вычисляется по лунному календарю и потому каждый год приходится на разные разные числа общепринятого солнечного календаря.

### **Гаура Пурнима**

Так называется день явления Господа Чайтаньи Махапрабху, который выпадает на конец февраля, март или начало апреля. В этот день преданные соблюдают пост до восхода луны, после чего вкушают экадашный прасад. В полдень на следующий день устраивается пир. О явлении Господа Чайтаньи читайте в “Чайтанья-чаритамрите”, Ади-лила, гл. 13. В ознаменование Гаура Пурнимы в маяпурском центре ИСККОН проводится грандиозный фестиваль, в котором принимают участие преданные со всего мира. Фестиваль начинается с “навадвипа-дхама-парикрамы” (паломничества по святым местам Навадвипа Дхамы).

### **Рама-навами**

День явления Господа Рамы. В этот день соблюдайте пост до полудня, затем устраивайте пир. О Господе Раме читайте в “Шримад-Бхагаватам”, песнь 9, гл. 10 - 11.

### **Нрисимха Чатурдами**

День явления Господа Нрисимхи. Пост до наступления сумерек, затем пир. В этот день вы можете предложить Господу Нрисимхе его любимый напиток, приготовленный из холодной воды, пальмового сахара-сырца, лимонного сока и имбиря. Явление Господа Нрисимхи описывается в “Шримад-Бхагаватам”, песнь 7, гл. 8.

### **Ратхаятра**

День Джаганнатха Ратхаятры в городе Пури, Индия. В этот день Божества Джаганнатхи, Субхадры и Балабхадры везут через

весь город на колеснице. Праздничное шествие сопровождают поющие и танцующие преданные. Благодаря Шриле Прабхупаде этот праздник проводится сейчас по всему миру. Во многих центрах ИСККОН Ратхаятру устраивают в любое удобное время. Описание праздника Ратхаятры вы найдете в “Чайтанья-чаритамрите”, Мадхья-лила, гл. 13.

### **Дхулана-ятра**

Пышное празднество, которое продолжается в течение пяти дней. В это время Божества Радхи и Кришны качают под аккомпанемент киртача на украшенных цветами качелях. Вместо Божеств можно качать изображение Радхи-Кришны.

### **День явления Господа Баларамы**

В последний день Дхулана-ятры отмечается явление Господа Баларамы. В этот день преданные соблюдают пост до полудня, затем пируют. Обязательно предложите Господу Балараме мед. Он очень любит его. Повествования, прославляющие Господа Балараму, вы найдете в “Чайтанья-чаритамрите”, Ади-лила, гл. 5, а также в книге о Кришне (“Источник вечного наслаждения”).

### **Джанмаштами**

День явления Господа Кришны. Поститесь и бодрствуйте до полуночи, в полночь вкушите экадашный прасад. В течение дня читайте повествования о Кришне из книги “Источник вечного наслаждения”.

### **Вьяса-пуджа Шрилы Прабхупады**

Вьяса-пуджу Шрилы Прабхупады празднуют в Нандотсаву, на следующий день после Джанмаштами. Именно в этот день Шрила Прабхупада милостиво явился в этот мир. Это самый важный праздник для всех членов ИСККОН, ибо только по милости Шрилы Прабхупады мы имеем возможность обрести сознание

-----

Кришны.

Празднование Вьяса-пуджи Шрилы Прабхупады проходит следующим образом. Преданные соблюдают пост до полудня. Они собираются вместе, чтобы читать и слушать истории о Шриле Прабхупаде, прославляющие его славные деяния. Вполне возможно, что после Джанмаштамы мы будем чувствовать некоторую усталость, но в этот особый день нам следует отбросить нашу усталость и сонливость и достойно прославить Шрилу Прабхупаду.

Также в этот день преданные зачитывают отрывки из книг, описывающих жизнь Шрилы Прабхупады (таких, как “Шрила Прабхупада-лиламрита”, написанную Сатсварупой Дасом Госвами). Кроме того, преданные читают подношения на Вьяса-пуджу Шрилы Прабхупады, опубликованные в специальном сборнике, а также слушают записи бхаджанов в исполнении Его Божественной Милости и его лекции. В этот день ученики Шрилы Прабхупады рассказывают о нем, прославляя его и выражая ему свою любовь и признательность.

В полдень Божествам и Шриле Прабхупаде одновременно предлагают праздничный пир, после чего проводится церемония пушпанджали (предложения цветов). Каждый участник праздника получает большую горсть лепестков. Затем один из преданных громко произносит по одному слову гуру-пранама мантру (нома ом вишну падая и т.д.), а все остальные повторяют ее за ним. Прочитав молитву до конца, ведущий произносит “пушпанджали”, преданные повторяют “пушпанджали”, бросают часть лепестков к лотосным стопам духовного учителя и склоняются перед ним в поклоне. Церемония повторяется трижды. После этого все вкушают прасад.

Точно так же все преданные ИСККОН отмечают Вьяса-пуджу Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура.

Празднование дней явления Шрилы Гауракишоры Даса Бабаджи и Шрилы Бхактивиноды Тхакура тоже сопровождается постом до полудня и праздничным пиром.

### **Радхаштами**

Через две недели после Джанмаштамы отмечают день явления Шримати Радхарани. В этот день преданные также соблюдают пост до полудня и затем устраивают пир. Постарайтесь приготовить для Шримати Радхарани блюдо из ее любимого овоща — арби. Читайте о Шримати Радхарани в “Чайтанья-чаритамрите”, Мадхья-лила, гл. 23, тексты 86 — 92, а также в “Источнике вечного наслаждения”, глава “Гопи получают послание Кришны”.

### **Вамана Двадаши**

День явления Вамана аватары. Повествования о Ваманадеве читайте в “Шримад-Бхагаватам”, песнь 8, гл. 18-22.

### **Говардхана Пуджа, Аннакута Махотсава и Гопуджа**

Эти праздники отмечаются в один день. Говардхана Пуджу празднуют, поклоняясь холму Говардхана. Празднование же Аннакута Махотсава заключается в следующем: сделайте из прасада “холм Говардхана”, предложите ему арати, несколько раз обойдите вокруг него по часовой стрелке, а затем раздайте прасад всем присутствующим. Гопуджа означает “поклонение коровам”. Читайте об этих праздниках в книге “Источник вечного наслаждения”, главы 24 — 25 и в “Чайтанья-чаритамрите”, Мадхья-лила, гл. 4, тексты 67 — 75.

### **День ухода Шрилы Прабхупады**

Следует за праздником Говардхана Пуджи и отмечается так же, как и день его явления. В этот день преданные испытывают чувство разлуки с нашим возлюбленным учителем, Шрилой Прабхупадой. Аналогичным образом отмечаются и дни ухода Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура, Шрилы Гауракишоры Даса Бабаджи и Шрилы Бхактивиноды Тхакура. В эти дни преданные соблюдают пост до полудня, а затем вкушают праздничный прасад.

День ухода — праздник, знаменующий собой уход из этого мира великого вайшнава. Этот день считается праздничным, поскольку своим уходом вайшнав показывает пример того, как окончательно избавиться от оков майи и вернуться в духовный мир.

### **Явление Адвайты Ачарьи**

В этот день соблюдайте пост до полудня, затем устройте пир. Читайте “Чайтанья-чаритамриту”, Ади-лила, гл. 6.

### **Вараха Двадаши**

Празднование дня явления Господа Варахи. Читайте “Шримад-Бхагаватам”, песнь 3, гл. 13 и 18.

### **Нитьянанда Трайодаши**

День явления Господа Нитьянанды. Читайте “Чайтанья-чаритамриту”, Ади-лила, гл. 5.

Празднование Вьяса-пуджи духовных учителей ИСККОН проводится их учениками в соответствующие дни года.

## Как выражать почтение



Рис.7

Выражение почтения — один из важных аспектов преданного служения. Кланяясь, преданный проявляет и усиливает свое смирение. Предлагать поклоны следует прежде всего Господу и Его преданным.

Для того чтобы выразить почтение, необходимо либо распростереться на полу, лицом вниз (см: рис. 7), либо встать на колени и коснуться головой и руками пола (см. рис. 8). При этом нужно произнести вслух определенную молитву.



Рис.8

Входя в алтарную комнату и покидая ее, предложите поклоны Божествам. Преданные предлагают Господу все, в том числе и поклоны, через духовного учителя. Поэтому, кланяясь Божествам, следует повторять пранама-мантру духовного учителя (см. главу “Гуру и духовное посвящение”).

В каждом храме ИСККОН есть व्याсана (особое возвышенное сидение для духовного учителя), куда помещают мурти Шрилы Прабхупады или его изображение. Согласно этикету, входя в храмовую комнату, нужно предложить поклоны сначала Шриле Прабхупаде, а затем — Божествам, но, выходя из алтарной, предложите поклоны сначала Божествам и лишь после этого — Шриле Прабхупаде.

Кланяясь Туласи-деви во время гулася-арати или в любое другое время, следует повторять молитву вриндаи туласи-девьяи” (см. главу “Туласи”)

Поклоны преданным Господа ускоряют духовный прогресс. К тому же благодаря этому между преданными создаются и поддерживаются теплые взаимоотношения.

Следует кланяться санньяси минимум раз в день, при первой встрече. Благоприятно кланяться при встрече всем вайшнавам, и в особенности старшим преданным.

Кланяясь своему гуру, преданный произносит его пранама-мантру. Выражая почтение всем остальным вайшнавам, повторяйте следующую молитву:

*ванчха-каппатарубхьяи ча  
крипа-синдхубхья эва ча  
патитанам паванебхйо  
вайшнавебхйо намо намах*

Во всех центрах ИСККОН после утренней туласи-арати преданные кланяются друг другу, произнося эту мантру.

Обычно, когда преданному кланяются, он отвечает тем же. Однако преданные, занимающие высокое положение в обществе вайшнавов, не всегда отвечают на поклоны тех, кто гораздо младше их. Вместо этого они могут даровать свои благословения и пожелать успеха в духовной жизни. Так поступают иницирующие гуру и санньяси.

Тот, кто непочтительно обошелся с вайшнавом или оскорбил его словом, должен, осознав свою ошибку, немедленно склониться перед ним в поклоне и молить его о прощении. Это следует сделать, даже если вы считаете, что сами оказались пострадавшим. Благодаря такому поведению в обществе преданных царят мир и святость.

## Внешний вид вайшнава

Хотя одежда не столь существенна в преданном служении (поскольку внутреннее сознание гораздо важнее внешнего вида), тем не менее ею не следует пренебрегать. Подобно тому как полицейского все узнают по его униформе (и тогда относятся к нему соответствующим образом), люди узнают преданных Кришны по вайшнавской одежде. Кроме того, к преданным, одетым в вайшнавскую одежду, часто подходят заинтересовавшиеся люди и задают вопросы. Таким образом, вайшнавская одежда дает дополнительную возможность для проповеди.

Более того, если на вас одежда вайшнава, вы будете чувствовать ответственность за свое поведение и будете стараться вести себя, как подобает вайшнаву. Тот, кто одет как садху, должен демонстрировать достойное поведение. Таким образом, вайшнавская одежда обязывает преданного примерно вести себя. Если

-----

мы выглядим как вайшнавы, то естественным образом мы явственно ощущаем себя вайшнавцами.

С другой стороны, в обычной одежде мы склонны к совершенно противоположному настроению. Одежда западного образца напрямую связана с западным стилем жизни, в основе которого лежат вожделение и зависть. Поэтому такую одежду лучше не носить. Если вы стесняетесь выходить в вайшнавской одежде на улицу, можете носить ее дома или по крайней мере когда приходите в храм или когда устраиваете проповедническую программу у себя дома.

Идеальный внешний вид вайшнава (для мужчин) подразумевает наличие тилаки, бус из туласи и завязанной шикхи (ширина шикхи в основании не должна превышать четырех сантиметров). Голова должна быть обрита. Домохозяева, которые не бреют голову, могут носить короткую, аккуратную стрижку, но им не следует носить длинные волосы, поскольку это неприемлемо для последователей Чайтаньи Махапрабху. Лицо должно быть гладко выбрито — вайшнавы не носят ни бороды, ни усов, ни бакенбардов. Одежда должна состоять из дхоти, один конец которого пропущен между ног и закреплен сзади (так называемый кач), и традиционной курты или чадара. Вайшнавы не носят майки с мирскими надписями и изображениями.

Брахмачари и санньяси (соблюдающие celibat мужчины, которые полностью посвятили свою жизнь служению Кришне) носят одежду шафранового цвета, поскольку шафран является цветом отречения. Женатые мужчины и те, кто еще не определился с выбором ашрама, носят одежду белого цвета.

Женщинам следует одеваться скромно, это позволит им хранить целомудрие. Лучшая одежда для женщин — традиционные сари. Женщины также должны носить тилаку и бусы из туласи. Кроме того, женщины носят длинные волосы, заплетенные в косу с пробором посередине. В присутствии мужчин, за исключением своего мужа и сыновей, женщине надлежит находиться с покрытой головой.

### **Умонастроение преданного**

В предисловии к “Нектару наставлений” мы встречаем очень важные слова Шрилы Прабхупады: “Прогресс в сознании Кришны в значительной степени зависит от позиции преданного”.

Это обширная тема, но для новичков (да и вообще для всех преданных) особую важность представляют следующие два момента: смирение и желание служить.

Шрила Прабхупада пишет: “Успешно практиковать бхакти-йогу сможет лишь тот, кто развил в себе смирение и покорность” (“Шри Чайтанья-чаритамрита”, Ади-лила 7.148). Одно из самых известных наставлений Господа Чайтаньи также заключается в том, что вайшнав должен считать себя ниже соломы, валяющейся на улице. Безусловно, развить в себе такое смирение необычайно трудно, и все же, если мы хотим стать преданными, нам следует стремиться воспитать в себе это качество.

Зачастую преданные-неофиты по глупости начинают гордиться тем, что кажется им значительным духовным достижением. Одни гордятся своим мирским образованием, другие — тем, что умеют красиво петь бхаджаны или искусно играть на мриданге, третьи гордятся тем, что выучили несколько шлок, четвертые — тем, что родились в семье брахмана. Однако подобная гордыня в действительности указывает на невысокий уровень духовного развития. В сердце того, кто искренне стремится стать преданным Кришны, не должно быть места тщеславию.

Еще одной помехой для начинающих в сознании Кришны является нежелание служить. Находясь в обусловленном состоянии с незапамятных времен, под действием материальной иллюзии мы утратили наше естественное желание служить Кришне. Суть процесса сознания Кришны заключается именно в том, чтобы вновь пробудить это дремлющее желание. Сознание Кришны означает служение: трансцендентное любовное служение Кришне, служение гуру, служение вайшнавам, служение святым дхамам, служение святому имени Кришны. Не забывайте, что, повторяя мантру Харе Кришна, мы молим Господа и Его внутреннюю энергию занять нас в служении им.

Нам следует всегда стремиться делать какое-либо практическое служение для Господа и Его преданных. Любое служение Кришне — будь то уборка храма, чистка овощей для приготовления подношения Господу, управление храмом Кришны или проповедь Его славы — духовно. Кроме того, оно очищает нас от материальной скверны. Какое бы служение нам ни поручили, мы должны выполнять его добросовестно, прилагая максимум усилий. Такой подход к преданному служению поможет нам быстро совершенствоваться в сознании Кришны. И наоборот, лень и нежелание будут препятствовать этому прогрессу.

Движение сознания Кришны предназначено не для того, чтобы мы смогли улучшить свое материальное положение, укрепить свой престиж или обеспечить себе беззаботную жизнь. Наша цель — стать чистыми преданными Кришны и бескорыстно служить Ему. Только обладая глубоким философским пониманием истинной сути сознания Кришны, мы сможем быстро достичь этой цели. Это понимание приходит к тому, кто регулярно изучает книги Шрилы Прабхупады и со всей серьезностью занят преданным служением, всегда оставаясь смиренным и проявляя желание служить.

### **Как создать духовную атмосферу у себя дома**

В санскрите для определения семейного человека существует два термина: грихастха и грихамедха. Грихастхой называют того, кто живет дома вместе с женой и детьми и видит цель своей жизни в духовном самоосознании. В противоположность им, домохозяев-материалистов называют грихамедхами. Дом грихастхи называют грихастха-ашрамом. Слово ашрама означает место, где занимаются духовной практикой.

Все члены семьи, практикующей сознание Кришны, считают себя слугами Кришны и посвящают Господу



плоды всей своей деятельности. Грихастха понимает, что дом, в котором он живет, принадлежит не ему, а Кришне и что его долг заключается в том, чтобы служить Господу. Поэтому все, чем обладает грихастха, включая деньги, пищу и т. д., он использует в служении Кришне.

Создать в доме атмосферу преданного служения вам поможет поклонение Божествам. Грихастхам рекомендуется поклоняться Божествам, поскольку в противном случае есть опасность увлечься удовлетворением собственных чувств. Однако если вы просто повесите изображение Кришны где-то в углу, а все остальное пространство будете использовать в своих личных целях, то атмосфера в вашем доме останется прежней.

Для того чтобы одухотворить домашнюю атмосферу, украсьте стены изображениями Кришны и Его чистых преданных. Иметь дома изображения полубогов не рекомендуется. Что касается портретов лжевоплощений, гуру-имперсоналистов, кинозвезд, спортсменов, политиков и т.п., то им и подавно нет места в доме преданных Кришны.

Вы сильно одухотворите атмосферу в доме, купив полный комплект книг Шрилы Прабхупады. Эти книги — литературные воплощения Бога, и им можно поклоняться как Божествам.

Что касается телевизора, то его можно использовать для того, чтобы посмотреть видеофильмы о сознании Кришны, в противном случае он будет помехой вашей духовной жизни. Телевизор по праву называют “ящиком для идиота”. Он оказывает пагубное воздействие на сознание. Научные исследования показали, что у того, кто слишком много смотрит телевизор (даже серьезные программы), замедляется умственное и эмоциональное развитие. К тому же телевидение пропагандирует секс и насилие, воспитывает в своих зрителях безбожие, безнравственность и материализм. Таким образом, телевидение разрушает семейные ценности, что негативным образом сказывается на воспитании детей и их поведении. Смотря телевизор, ребенок учится тому, как есть мясо, употреблять спиртные напитки, курить и вступать в недозволенные половые отношения. Именно телевидение сыграло основную роль в подрыве семейных устоев на Западе, то же самое наблюдается сейчас в Индии и других странах. Семейная жизнь, центром которой является телевизор, не может быть счастливой. Там, где есть телевизор, не может быть и речи о духовном совершенствовании. Поэтому если вы хотите достойно поклоняться Кришне у себя дома, вам лучше раз и навсегда избавиться от телевизора. Возможно, дети будут против, но ради их же блага это следует сделать. Займите членов своей семьи поклонением Господу, киртаном и другой деятельностью в сознании Кришны и вы увидите, что вскоре они забудут о телевизоре.

Если вы любите послушать современную музыку, приобретайте кассеты с вайшнавскими бхаджанами, слушайте и пойте их.

Обязанность родителей состоит в том, чтобы с раннего детства воспитывать детей в сознании Кришны. Особая ответственность лежит на отце — он наставник своей жены и детей.

### Ограничение общения между мужчинами и женщинами

*пумсах стрия митхуни-бхавам этам  
тайор мчтхо хридая-грачтхим атхух  
ато гриха-кшетра-сутапта-виттаир  
джанасья мохо 'ям ахам мамети*

“В основе материального существования лежит половое влечение. Оно накрепко связывает сердца мужчины и женщины, вследствие чего в человеке развивается привязанность к своему телу, дому, имуществу, детям, родственникам и богатству. В результате человек все глубже погружается в иллюзию материальной жизни и смотрит на мир с позиции “я и мое” (“Шримад-Бхагаватам”, 5.5.8).

В наше время мужчины и женщины имеют возможность свободно общаться между собой. Однако в прошлом, в государствах с развитой традиционной культурой, общение между мужчиной и женщиной было строго регламентировано. Причина этого очевидна — без такого ограничения невозможно поддерживать моральные устои общества. Поэтому преданным Кришны также следует придерживаться этого принципа. Мужчины и женщины практикующие сознание Кришны не должны свободно общаться между собой.

Согласно нормам ведической культуры, свободное общение с женщинами запрещено не только брахмачари и санньяси, но и домохозяевам. Разумеется, супругам следует общаться, но лишь для того, чтобы помогать друг другу совершенствоваться в сознании Кришны. Излишнее общение, даже между мужем и женой, приводит к падению обоих. (Об этом подробно рассказывается в книге “Брахмачарья в сознании Кришны”).

Супружеские пары преданных освящают свой союз, вступая в близкие отношения с единственной целью: зачать детей в сознании Кришны. Шрила Прабхупада посоветовал своим ученикам-грихастхам, перед тем как вступать в половую связь, повторить не менее пятидесяти кругов маха-мантры, для того чтобы очистить свой ум и зачать ребенка в сознании Бога. То, какая душа войдет во чрево матери, зависит от сознания родителей в момент зачатия. Поэтому если родители, зачиная ребенка, находятся в сознании Кришны, дети также будут преданными Кришны.

В этот век, исполненный тревог и проблем, супругам зачастую сложно сохранять в семье мир и покой. Но если в основе семейной жизни лежит совершенствование в сознании Кришны, а не удовлетворение чувств, тогда совместная жизнь становится чистой и счастливой.

Тема семейной жизни в сознании Кришны настолько обширна, что мне не представляется возможным

подробно раскрыть ее на страницах этой небольшой книги. Поэтому тем, кто хочет одухотворить свою семейную жизнь, лучше всего обратиться за советом к одному из старших преаших-грихастх.

### Секрет успеха в духовной жизни

Метод бхакти-йоги одновременно очень сложен и очень прост. Для искреннего человека преданное служение легко и доступно. Но для нерешительного и неискреннего человека этот процесс исполнен трудностей.

Добиться успеха в преданном служении может каждый, но лишь при условии, что человек свободен от двуличия и лицемерия. Преданный должен быть честным и открытым. Низкое социальное положение не является помехой в преданном служении. Единственными необходимыми качествами независимо от того, брахман вы, кшатрия, вайшья или шудра, являются искренность, честность и свобода от сомнений. Обладая этими качествами и выполняя свои предписанные обязанности под руководством духовного учителя, вы непременно достигнете высшей цели жизни. Господь лично подтверждает это в “Бхагавад-гите” (9.32), говоря: *“стрийо вайшьяс татха шудрас те 'пи янти парам гатим”*. “Кем бы ни был человек — брахманом, кшатрией, вайшьей, шудрой или падшей женщиной,— если он искренне занят преданным служением, посвящая этому свое тело, ум и разум, он непременно достигнет успеха и вернется домой, обратно к Богу”.

Так что не теряйте энтузиазма, Будьте уверены в успехе, Следуйте регулирующим принципам, Будьте честны и откровенны, Всегда общайтесь с преданными, Будьте терпеливы, Не падайте духом, И Кришна непременно поможет вам.

### Об авторе

Бхакти Викаша Свами родился в Англии в 1957 г. Оставив учебу в раннем возрасте, он присоединился к ИСККОН в 1975 г. Его Святейшество — инициированный ученик Его Божественной Милости А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. В 1976 г. Бхакти Викаша Свами впервые приехал в Индию и с тех пор много проповедовал, путешествуя по Бангладеш, Бирме, Таиланду, Малайзии и другим странам. В настоящее время Бхакти Викаша Свами большую часть времени посвящает проповеди в Индии. Выступая преимущественно перед учащимися и выпускниками высших учебных заведений, он читает лекции на английском, бенгали и хинди. Кроме того, Его Святейшество пишет статьи и книги. Среди его книг — “Брахмачарья в сознании Кришны”, “Сознание Кришны для начинающих”, “A Message to the Youth of India”, “Vamsidasa Babaji, Jaya Srila Prabhupada!”, “The Story of Rasikananda”, “My Memories of Srila Prabhupada”, “Vaisnava sikha o sadhana” (на бенгали).

*Над электронной формой работали:  
Александр Казачок (Свананда Сукхада дас)  
Георг Вартанян (Гоураприя дас)*

*Этот файл хранится в Internet по адресу: <http://hari-katha.org>*