



ТЕТРАДЬ ДУХОВНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА

СТУПЕНЬ I





Мы выражаем глубочайшую благодарность и признательность
Ачарье-основателю, Его Божественной милости
Абхаю Чаранаравинде Бхактиведанте Шриле Прабхупаде,
за то, что он принёс ученье Шри Чайтаньи Махапрабху
в страны Запада и распространил его по всему миру!

Благодаря Его Божественной Милости,
а также всем Учителям Гуру-парампары нашей сампрадаи
знания продолжают передаваться от Учителя к ученику,
как и в прежние времена.

Тетрадь духовного путешественника появилась на свет
как служение и подношение нашему Духовному учителю,
сознание которого до последней капли пропитано
заботой обо всех преданных
и служением миссии Шрилы Прабхупады, как и своего Учителя.

Дорогие наставники, примите, пожалуйста, наши смиренные поклоны
и благодарность за столь щедрую возможность
искренне трудиться на благо всех людей,
а также углублять свои познания в духовных вопросах,
учиться слаженной работе в команде, объединённой общими ценностями,
осваивать массу непривычных для каждого из нас навыков
и находить новые, неожиданные смыслы в том,
что с нами происходило и происходит каждый день,
в рамках работы над этим проектом.





ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вы держите в руках рабочую тетрадь, составленную на основе книг и лекций Учителей ИСККОН.

Каждый человек стремится найти ответы на волнующие вопросы, и этот путь познания рано или поздно приводит его к важным выводам о том, как следует проживать свою жизнь, чтобы приносить максимум пользы окружающему миру и своей душе.

В этом пособии мы хотели бы поделиться знаниями, как правильно выстраивать свой день, чтобы он складывался гармонично.

Надеемся, что данное руководство будет способствовать более близкому знакомству с основными положениями философии практики Сознания Кришны.

Старательно выполняйте задания, отвечайте на вопросы, делайте пометки — работа с этой тетрадью поможет Вам скорее достичь духовного прогресса и развить более глубокие отношения с собой и с Верховной Личностью Бога.

Уверены, она станет Вашей настольной книгой и верным другом на непростом, но увлекательном пути духовного познания.

Пусть взаимодействие с этой тетрадью подарит Вам множество осознаний и поможет на Вашем пути!



«Путь духовного развития — привилегия человека.
Этим он отличается от других живых существ.

В каждом человеке заложен потенциал сделать свою жизнь исполненной совершенства и постепенно преодолеть присущие ему слабости и пороки.

Следование этому пути потребует искренности и определённых систематических усилий, но результат превзойдёт все ожидания».

*Е. С. Бхакти Бхагаватамрита Кешава Свами
(духовный лидер ИСККОН, религиозный деятель)*

О чём для Вас эти слова?
Что Вы почувствовали в них?
Чем они отозвались в сердце?



Запишите свои мысли, чтобы вернуться к ним через время.



Цель этой ступени — настроить сознание человека, который вдохновился идти путём духовного развития и стремится развить гармоничные отношения с Богом.

Задача — подготовить и задействовать тело как храм души.

Оглавление:

1. Дневник садханы.....	6
2. Умонастроение: как настроиться на Бога.....	7
3. Утренняя молитва.....	10
4. Про чётки.....	12
5. Чтение Священных Писаний.....	17
6. Прасад — пища, предложенная Господу.....	19
7. Общение с преданными (единомышленниками).....	24
8. «Два крыла».....	28
9. Завершение дня.....	32
Заключение.....	33
Приложение.....	34
• Молитвы.....	35
• Чек-лист садханы.....	43



1. Дневник садханы

Садхана — практика, представляющая собой набор средств или методов для очищения и прогресса в духовной жизни.

Сейчас Вы находитесь на первом этапе.

Ниже перечислены Ваши сегодняшние шаги, которые Вы сможете выполнять уже сейчас, на первой ступени.

Синим цветом выделены пункты, к которым Вы придёте позже, закрепившись в сегодняшних действиях.

- Ранний подъём;
- Молитвы;
- Омование;
- **Тилака;**
- Джапа;
- **Мангалачаран;**
- Чтение Священных Писаний;
- Прасад;
- Ваши привычные ежедневные дела в умонастроении служения Всевышнему;
- Подготовка ко сну;
- Омование;
- Чтение книг Шрилы Прабхупады;
- Благодарность уходящему дню;
- Настрой на сон.



Для заметок



2. Умонастроение: как настроиться на Бога

Дорогой друг, мы рады приветствовать Вас в удивительном пространстве любви, где живёт Бог.

Закройте на минутку глаза и представьте, как Ваше сердце наполняется благодарностью. Подумайте сейчас о всех возможностях, которыми одарил Вас Господь...

Возможно, у Вас крепкое здоровье или счастливая семья, или Вы занимаетесь делом своей мечты, или Вам посчастливилось общаться с прекрасными людьми, или Вы бываете в удивительных местах...

У каждого живого существа есть за что благодарить, но лишь человек может осознанно выбирать в своей жизни благодарность! Когда мы настраиваем своё сердце на благодарность, мы тем самым обретаем способность замечать, как милостив и щедр Господь! Он Тот, кто привлекает нас Своей любовью и заботой о нас и Своими удивительными качествами.

Кришна — это Верховная Личность Бога. На санскрите «Кришна» означает «Всепривлекающий». А «Сознание Кришны» — это «духовное сознание, или осознание Бога».

Задумывались ли Вы, что является главной целью нашей жизни?

Высшей целью жизни каждого человека является обретение любви к Богу, независимо от его расовой, национальной или религиозной принадлежности.

Чтобы прийти к такому состоянию, нам нужно сознательно работать над своими мыслями и настроением.





Что же такое настроение?
НАСТРОЕНИЕ = я, Господь и этот момент.

Важно именно каждый момент, начиная с того, когда мы утром открываем глаза.

**Первый час после пробуждения формирует весь предстоящий день.
А вся наша жизнь и состоит из таких дней.**

В момент пробуждения важно вспомнить о Господе. Это можно сделать, обращаясь ко Всевышнему с короткой молитвой благодарности своими словами или молитвой Панча-таттве (описание в Приложении):

джай шри-кришна-чаитанья
прабху-нитьянанда
шри адвайта гададхара
шривасади-гаура-бхакта-вринда

«Я в глубоком почтении склоняюсь перед
Шри Кришной Чайтаньей, Прабху Нитьянандой,
Шри Адвайтой, Гададхарой,
Шривасой и всеми остальными последователями Господа».



Пробуждение — это рождение в новом дне.
Нам важно подготовить тело для встречи с Господом.

Тело — это храм, в котором живёт душа и Сверхдуша.



- Сперва рекомендуется опорожнить кишечник. Для этого можно выпить два стакана воды температурой 45–50 градусов. А далее принять полное или частичное омовение, уделяя внимание очищению девяти врат: глаза, уши, ноздри, рот, анус и гениталии, а также омыть стопы. После омовения следует надеть чистую одежду.
- Любая регулярная физическая нагрузка поможет Вам чувствовать себя значительно лучше, а также получать заряд бодрости и духа на весь день. Главное, чтобы подобная практика присутствовала в Вашей жизни ежедневно.



А теперь, пожалуйста, подробно ответьте на вопросы ниже. Постарайтесь сделать это максимально искренне.

В котором часу происходит сейчас Ваше пробуждение?

Чем наполнено Ваше утро?

Что Вам мешает начать свой день с духовной практики?

Что поможет создать настрой на целый день?



3. Утренняя молитва

Молитва — это концентрированное, сфокусированное, сосредоточенное внимание на звуке произносимых слов, обращённых к Богу.

Многократное повторение одной и той же молитвы на чётках называется **джапой**. Наилучшей джапой является повторение Святых имён Бога.

В нашей духовной традиции А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, Ачарья-основатель Международного общества Сознания Кришны (ИСККОН), следуя традиции ученической преемственности, установил стандарт повторения на чётках **Маха-мантры** — Святых имён Бога.

Он рекомендовал повторение **минимум 16-ти кругов** на чётках каждый день (один круг составляет **108** повторений Маха-мантры).

Что такое Маха-мантра?

«Маха» значит «великая», «ман» указывает на «манас» (ум), «тра» или «трайте» — «очищение, освобождение».

Вот из каких имён Бога она состоит:

Харе Кришна Харе Кришна
Кришна Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама
Рама Рама Харе Харе

«О Всепривлекающий, о Всерадующий Господь!
О Внутренняя энергия наслаждения Господа!
Позвольте мне преданно служить Вам!»





Шрила Прабхупада объясняет, что **«Харе»** — это обращение к энергии преданного служения Богу, персонифицированной формой которой является женская ипостась Бога — Радха. Слово «Харе» представляет собой звательный падеж от «Хара» — одного из имён Радхи.

«Кришна» и «Рама» — это имена Бога, которые соответственно переводятся как «Всепривлекающий» и «Всерадующий».

Таким образом, текст мантры можно перевести так:

**«О духовная энергия наслаждения Господа,
о Всепривлекающий, о Всерадующий Господь!
Прошу, позвольте мне преданно служить Вам».**

Следует также отметить, что имя «Кришна» состоит из двух слов: «криш», что указывает на привлекательность или притягательность Господа, и «на», которое означает «духовное блаженство» — ананду.

Т.е. Кришна — это Тот, кто притягивает всех живых существ и одаривает их безграничным духовным блаженством. Поэтому «Кришна» означает «Всепривлекающий».





4. Про чётки

Чётки (джапа-мала) — это бусины, нанизанные на нить и отделённые друг от друга узелками. **108 бусин** символизируют 108 главных гопи (пастушек), возлюбленных Кришны.

Бусины чёток не одинаковы по размеру и расположены от большей к меньшей, внешне напоминая змею, чьё тело от головы к хвосту постепенно сужается.

109-я бусина, олицетворяющая Кришну, находится между самой большой и самой маленькой бусинами, таким образом замыкая чётки.

Поскольку большая бусина (109-я) олицетворяет Самого Кришну, на ней Маха-мантру **не повторяют**, а также через неё нельзя переходить после завершения полного круга на чётках.

Когда, повторив Маха-мантру на всех 108 бусинах чёток, Вы дойдёте до этой 109-й бусины, просто разверните чётки и начинайте повторять новый круг в обратном направлении.

Чётки перебирают между большим и средним пальцами правой руки, двигая их по направлению к себе.

Чётки могут быть выполнены из разного материала, но лучше всего, если они изготовлены из священного дерева Туласи.





Правила обращения с чётками

- ✓ Нельзя касаться чёток указательным пальцем.
- ✓ Нельзя читать мантру, размахивая мешочком, — это неуважительное отношение к энергии Кришны.
- ✓ Перебирать чётки нужно по часовой стрелке — на себя.
- ✓ Нельзя касаться чёток левой рукой.
- ✓ Чётки не должны касаться пола.
- ✓ Нельзя читать джапу голым, лёжа, разговаривая, икая, чихая, зевая, занимаясь подспудными делами.
- ✓ Чётки должны находиться в специальном мешочке. При повторении джапы указательный палец просунут в верхнее отверстие в мешочке и не касается чёток, а бусины перебираются большим и средним пальцем правой руки.
- ✓ Важно поддерживать чистоту мешочка.





Рекомендуется определиться с тем местом, где Вы сможете ежедневно читать Маха-мантру, обращаясь к Богу. В помещении должно быть чисто, просторно, свежо. Желательно, чтобы это было одно и то же место.

Благоприятно использовать благовония, свечи, изображения святых, а также фотографии Шрилы Прабхупады и духовного учителя (если Вы уже нашли его).

Начните духовную практику с такого количества кругов, которое Вам по силам сегодня, и постепенно доведите его до 16.

Джапу лучше всего повторять утром, до завтрака. Утренние часы — идеальное время для молитвы. Ум человека спокоен.

Вот как в «Хари-бхакти-виласе» описаны основные правила воспевания:

«Читая Маха-мантру, человек должен держать джапу в правой руке между большим и средним пальцами правой руки. При этом он не должен демонстрировать свои чётки другим, так как они являются чем-то сокровенным между ним и Божеством. Поэтому необходимо хранить чётки в специальных мешочках для джапы — гомукхах.

Гомукхи могут быть изготовлены из различных материалов и любым способом. Как правило, их шьют из лёгкой ткани. По форме — 4 лепестка лотоса, сшитых между собой.

Мешочек должен быть на верёвочке, чтобы можно было обвязать вокруг руки во время медитации. Есть прорезь для вставления руки и для указательного пальца».

Самое главное — это внимательно слушать звук Святого имени, не отвлекаясь на посторонние мысли.



Сосредоточенно повторяя Святые имена, следует с любовью медитировать на их значение. Необходимо молиться Кришне подобно тому, как потерявшийся ребёнок зовёт свою мать, чувствуя себя полностью беспомощным.

Перед началом и после окончания джапы, а также перед каждым кругом следует прочитать Пранама-мантру духовному учителю и/или Шриле Прабхупаде и Панча-таттва-мантру:

нама ом вишну-падайа кришна-прештхайа бху-тале
шримате бхактиведанта-свамин ити намине
намас те сарасвате деве гаура-вани-прачарине
нирвишеша-шунйавади-пашчатйа-деша-тарине

«В глубоком почтении я склоняюсь перед Его Божественной Милостью А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой, который очень дорог Господу Кришне, ибо для него нет иного прибежища, кроме лотосных стоп Господа.

О духовный учитель, слуга Сарасвати Госвами, мы склоняемся перед тобой в глубоком почтении. Ты милостиво проповедуешь учение Господа Чайтаньядевы и несёшь освобождение странам Запада, в которых широко распространился имперсонализм и философия пустоты».

джайашри-кришна-чайтанйа
прабху нитйананда
шри-адвайта гададхара
шривасади-гаура-бхакта-вринда

«Слава Господу Чайтанье (Верховной Личности Бога в образе Своего преданного), Господу Нитьянанде (экспансии Господа в образе Своего преданного), Шри Адвайте Ачарье (аватаре Господа в образе Своего преданного), Гададхаре Пандиту (внутренней энергии Господа) и всем преданным Господа Чайтаньи во главе со Шривасом Тхакурором».



Джапу следует повторять спокойно и достаточно громко, чтобы слышать себя, но не слишком громко, чтобы не мешать другим.

**Насколько полно, искренне и честно мы сможем
посвятить себя духовной практике с утра,
настолько гармонично сложится весь наш день.**



А теперь, пожалуйста, подробно ответьте на вопросы ниже.
Постарайтесь сделать это максимально искренне.

Какое количество кругов Вы читаете сейчас?

Оцените свой уровень духовной практики на сегодня от 1 до 10.

Запишите, к чему Вы хотите прийти через полгода/год/два/пять лет?

Что Вам в этом поможет?



5. Чтение Священных Писаний

Философия и практика Сознания Кришны основаны на авторитете Гуру (духовного учителя), Садху (святых людей) и Шастр (Священных Писаний, в которых содержатся наставления Господа).

Святые люди (садху) строго следуют указаниям Священных Писаний, поэтому начинающему преданному важно как в начале дня (по утрам), так и в завершение дня читать или слушать Священные Писания с комментариями авторитетных учителей.

Шрила Прабхупада является душой и флагманом — маяком, на который мы равняемся, следуя вайшнавской традиции. Он — Ачарья-основатель Международного общества Сознания Кришны (ИСККОН). Примером своей жизни он учил всех чистому преданному служению. Он говорил, что всё может быть использовано для служения Господу и всё предназначено для служения Ему.

Для развития Сознания Кришны важно соблюдать четыре регулирующих принципа:

- не есть мяса,
- не вступать во внебрачные половые связи,
- не употреблять одурманивающих веществ,
- не играть в азартные игры.

Шрила Прабхупада передал духовные знания в простой и практичной форме, которую могут принять современные люди. Сохранив послание Господа в его изначальном виде, Шрила Прабхупада оставил нам комментарии, которые понятны как учёным мужам, так и домохозяйкам.

В своих книгах он даёт подробные указания, как поклоняться Божествам, как соблюдать садхану (установленная ежедневная духовная практика), как повторять мантры и многое другое.



Но самое главное — Шрила Прабхупада передаёт вкус построения отношений с Кришной, Источником всего сущего. Поэтому, если Вы хотите понять суть философии Сознания Кришны, ежедневно читайте книги Шрилы Прабхупады и его жизнеописания, такие как:

- «Бхагавад-Гита»,
- «Шримад-Бхагаватам»,
- «Совершенные вопросы, совершенные ответы»,
- «Кришна — Верховная Личность Бога»,

- «Человек. Святой. Его жизнь. Наследие» (Сатсварупа дас Госвами),
- «Уроки любви» (Бхакти Вигьяна Госвами).



А теперь, пожалуйста, подробно ответьте на следующие вопросы. Постарайтесь сделать это максимально искренне.

Отметьте ниже, сколько времени в день Вы уделяете чтению книг сейчас.

А сколько времени Вы готовы уделять своему духовному развитию через месяц/год/пять лет?

Какая книга Вам особенно откликнулась?

Что Вы взяли в свою повседневную жизнь из прочитанного?



6. Прасад — пища, предложенная Господу

В «Бхагавад-Гите» (3.13) говорится:

йаджна-шишташинах санто
мучйанте сарва-килбишаих
бхунджате те тв агхам папа
йе пачантй атма-каранат

«Преданные слуги Господа освобождаются от всех видов греха, ибо едят пищу, которая была принесена в жертву Господу. Те же, кто готовят пищу ради того, чтобы самим наслаждаться ею, воистину, вкушают один лишь грех».



Пища, приготовленная должным образом и предложенная Богу, становится прасадом — «Милостью Бога». Чтобы быстро совершенствоваться и продвигаться по духовному пути, необходимо быть разборчивым в еде. Лучше всего устроить свою жизнь таким образом, чтобы питаться только прасадом, то есть освящённой пищей.

Возможно, поначалу может показаться нелёгким следовать этому правилу. Важно помнить об искусстве маленьких шагов. Ежедневно совершая даже незначительные усилия, вы непременно будете продвигаться по духовному пути. Помните о том, что дорогу осилит идущий!

Вкушать прасад и есть обычную пищу — это не одно и то же. Вкушать прасад значит оказывать почтение. Поэтому мы говорим: **«Почитать прасад, вкушать его».**

Для освящения пищи Вам понадобятся свежеприготовленные вкусные блюда, **КРОМЕ продуктов животного происхождения** (мяса, рыбы, яиц) и **алкоголя**.

Пища готовится **без использования лука и чеснока**, а также **не предлагаются кофеиносодержащие продукты** (чай, кофе, кока-кола, шоколад, энергетические напитки).

Благоприятно подносить воду, молочные продукты, фрукты и овощи.



Когда Вы готовите блюдо, представляйте, что ждёте в гости дорогого гостя — Самого Всевышнего. Воздержитесь от пробы пищи, пока её не принял Господь.

Когда блюдо приготовилось, выложите его на красивую тарелку (выберите лучшую из тех, что у Вас есть, а в идеале — специально для Господа купите новую), поставьте на поднос, добавьте стакан воды, а также листик Туласи и поставьте всё перед изображением Всевышнего. Если у Вас нет листьев Туласи, Вы можете обратиться к ней мысленно: «Туласи-деви, пребудь, пожалуйста, в этом подношении!»

Предложите пищу Кришне следующими словами

(каждый куплет поётся трижды):

нама ом вишну-падайа кришна-прештхайа бху-тале
шримате бхактиведанта-свамин ити намине
намас те сарасвате деве гаура-вани-прачарине
нирвишеша-шунйавади-пашчатйа-деша-тарине

намо маха ваданьяя
кришна према прадайа те
кришнайя кришна чайтанья
намне гаура-твише намах

намо брахманья-девайа
го-брахманья-хитайа ча
джагад-дхитайа кришнайа
говиндайа намо намах

«В глубоком почтении я склоняюсь перед Его Божественной Милостью А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой, который очень дорог Господу Кришне, ибо для него нет иного прибежища, кроме лотосных стоп Господа.

О духовный учитель, слуга Сарасвати Госвами, мы склоняемся перед тобой в глубоком почтении. Ты милостиво проповедуешь учение Господа Чайтаньядевы и несёшь освобождение странам Запада, в которых широко распространился имперсонализм и философия пустоты».

О самое милостивое воплощение Господа! Ты — Сам Господь Кришна, явившийся как Шри Чайтанья Махапрабху.

Кожа Твоя золотистого цвета, как у Шримати Радхарани, и Ты щедро раздаёшь чистую любовь к Кришне. Я выражаю Тебе своё почтение.

Я выражаю своё почтение Господу Кришне, которому поклоняются все брахманы. Он — защитник коров и брахманов, вечный благодетель всего мира. Я снова и снова в почтении склоняюсь перед Верховным Господом, известным под именами Кришна и Говинда».



После того, как молитвы произнесены, оставьте пищу на 10–15 минут, чтобы Господь мог принять её. После этого поблагодарите Всевышнего. Прасад можно разложить по тарелкам и угостить им родных и близких.

Освящённая пища очень благоприятна для всех членов семьи. Прасадом можно кормить всех людей без исключения, особенно если Вы хотите построить гармоничные отношения.

Перед вкушением прасада важно поблагодарить Господа и почтить прасад прочтением молитвы (см. Приложение):

Молитва Маха-прасаде Говинде



маха-прасаде говинде
нама-брахмани вайшнавe
св-алпа-пунья-ватам раджан
вишвасо наива джайте

бхаи-ре!
шарира абидйа-джал, джоденрийа тахе кал,
дживе пхеле вишайа-сагоре
та'ра мадхйе джихва ати, лобхамой судурмати,
та'ке джета катхина самсаре

кршна баро дойамой, корибаре джихва джай,
сва-прасад-анна дило бхаи
сеи аннамрта пао, радха-кршна-гуна гао,
преме дако чаитанья-нитай



«Тот, кто не накопил большого запаса благочестивых поступков, не может иметь веры ни в маха-прасад, ни в Говинду, ни в святое имя, ни в вайшнавов.

О братья!

Материальное тело — комок невежества, а чувства — тропинки, ведущие к смерти.

Так или иначе, мы оказались в океане чувственного наслаждения.

Язык же — самый ненасытный и неукротимый из всех органов чувств.

Обусловленной душе очень трудно обуздать язык в этом мире.

Но Ты, Господь Кришна, очень милостив, ибо даровал нам остатки Своей пищи, чтобы мы могли обуздать свой язык.

Вкусите же этот нектарный Кришна-прасад, воспойте славу Их Милостям Шри Шри Радхе и Кришне и с любовью воскликните: "Чайтанья! Нитай!"»





Правила, связанные с принятием прасада:

1. До и после еды следует вымыть руки и ополоснуть рот (если Вы ходите без носков, то следует вымыть и стопы).
2. Для еды и питья следует пользоваться правой рукой (в особенности, если вы едите руками, — левая используется для омовения).левой рукой можно брать стакан с напитком.
3. Прасад нельзя выбрасывать (в самом крайнем случае остатки можно скормить животным или положить в реку, где их доедят рыбы).
4. Нельзя прикасаться к прасаду стопами.
5. Не рекомендуется пить холодные напитки после еды.
6. Не пере едайте! Шрила Прабхупада советовал идеальную формулу для принятия пищи: «одна четверть желудка должна быть наполнена водой, две четверти пищей, а оставшаяся четверть — воздухом».
7. Во время вкушения прасада не следует обсуждать дела. Лучше включить киртан или бхаджаны Шрилы Прабхупады. Или кто-нибудь может читать в это время отрывки из книги «Кришна — Верховная Личность Бога» или «Учение Господа Чайтаньи».
8. Следует медитировать на то, как Кришна только что пробовал это подношение. Можно также медитировать на то, как Кришна по Своей милости даёт нам этот прасад. Можно вспоминать игры Господа Чайтаньи и Господа Кришны, связанные с прасадом.





А теперь, пожалуйста, подробно ответьте на вопросы ниже.
Постарайтесь сделать это максимально искренне.

Насколько Вам удаётся придерживаться всех предложенных рекомендаций?

С какими трудностями Вы сталкиваетесь в приготовлении прасада?

Что Вы готовы изменить уже сегодня?

Что Вам в этом поможет?

Как Вы думаете, какие из Ваших любимых блюд могут порадовать Всевышнего?

Какие блюда Вы хотели бы научиться готовить для Господа?

Что и кто Вам в этом поможет?

**Пусть Ваш путь в Сознании Кришны будет таким же вкусным,
каким является истинный прасад!**



7. Общение с преданными (единомышленниками)

Высшей целью жизни человека является обретение любви к Богу, независимо от его расовой, национальной или конфессиональной принадлежности.

Общество же Сознания Кришны предназначено для того, чтобы дать людям возможность общаться с преданными Бога.

Знаете ли Вы, кто такие преданные?

Преданные — это люди, которые посвящают свою жизнь преданности Богу и строят с Ним отношения. Преданные (вайшnavы) — это люди, признающие Кришну Верховной Личностью Бога и развивающие с Ним отношения в духе бескорыстного любовного преданного служения.

Как же понять, что такое преданное служение?

Преданное служение — это деятельность, совершаемая с желанием удовлетворить Господа и направленная либо на Него непосредственно, либо на что-то и кого-то, связанных с Ним. Основой преданного служения является искренность и бескорыстная любовь, желание и устремление доставить Господу радость, не ожидая какой-либо награды в ответ. В этом суть бескорыстия.

Успех в Сознании Кришны без общения с преданными невозможен.

Что значит общение с преданными?

Это общение, в котором мы говорим и слушаем о сокровенном. Это когда мы приглашаем к себе и сами ходим в гости, преподносим и получаем дары. Это наша совместная деятельность в служении. Это сотрудничество в организации и проведении духовных программ. Это совместное изучение Священных Писаний и размышление над ними...



А имеется ли в Вашей жизни какая-либо коммуникация с преданными вайшнавами? Насколько часто и глубоко Вы общаетесь с ними?



Выполните, пожалуйста, следующие задания.
Постарайтесь быть максимально честны перед собой.

Отметьте по шкале от 1 до 10 качество Вашего общения с вайшнавами на сегодняшний день по каждому из предложенных пунктов:

- приглашать гостей.....
- ходить в гости.....
- говорить о сокровенном.....
- слушать о сокровенном.....
- преподносить дары.....
- принимать дары.....

А теперь обозначьте, каким Вы хотели бы видеть это общение через месяц/полгода/год ?

.....
.....
.....
.....

Какие шаги Вам необходимо совершить для того, чтобы эти изменения произошли?

.....
.....
.....
.....



Священные трактаты (шастры) говорят о том, что преданное служение можно развить при помощи шести методов:

1. Проявляя энтузиазм.
2. Проявляя решительность.
3. Проявляя терпение.
4. Совершая благоприятные действия: слушание о Боге или прославление Его.
5. Избегая близкого общения с материалистичными людьми, услаждающими свои чувства.
6. Следуя примеру Учителей и более опытных преданных.

Как у Вас обстоят дела с каждым из приведённых пунктов?



Что уже реализовано в Вашей жизни, а над чем предстоит поработать? Запишите свои наблюдения.

Согласитесь, что человек стремится к тому, во что больше всего верит.

Вера — это то, что сопровождает человека не только на пути к Богу, но и в каждый момент жизни. Вера начинается с капли, и если её укреплять, то она перерастёт в бездонный океан. Вот что нам помогает развивать и укреплять нашу веру:

1. Принимать всё благоприятное для преданного служения;
2. Отказываться от всего неблагоприятного для преданного служения;
3. Твёрдо верить в защиту Бога;
4. Принимать Господа своим высшим покровителем и господином;
5. Полностью вручить себя Ему;
6. Быть кротким и смиренным.



Если человек, идущий по духовному пути, сознательно старается принимать всё благоприятное для преданного служения и отвергать всё неблагоприятное, то он сможет ощутить защиту Господа, что побудит его принять Господа высшим покровителем и господином своей жизни, полностью вручить себя Ему, ощущая естественную кротость и смирение. Таковы этапы углубления нашей веры.

- Что из вышеперечисленного присутствует в Вашей жизни?
- Ощущаете ли Вы силу Вашей веры?



В каждом из вышеперечисленных пунктов отметьте цифрой от 1 до 10, насколько Вы реализуете предложенные рекомендации в настоящее время.

Напишите, какие шаги, на Ваш взгляд, помогут Вам изменить ситуацию?

Найти сообщество преданных:



Или перейти по ссылке
<https://bbks.tilda.ws/apprentices>



8. «Два крыла»

В жизни каждого человека важны две составляющие, «два крыла», которые дарят полноценный полёт:

- **духовная практика,**
- **выполнение повседневных обязанностей.**



Когда в жизни человека появляется истинное служение, у него будто бы вырастают крылья за спиной.

**Служить — значит «Слушая Жить» = «Слушать Жизнь»
и откликаться на Её призыв.**

Давайте рассмотрим с Вами, что из себя представляют эти «крылья».

Первое крыло — чтение молитв, посещение Храма, изучение Священных Писаний, присутствие на службах, соблюдение постов, благотворительность, общение с преданными.

Второе крыло — выполнение своих повседневных обязанностей, служение семье — жене/мужу, детям, почтительное отношение к родителям, исполнение домашних обязанностей с любовью, выполнение своей социальной роли в обществе.

У всех нас есть обязанности в повседневной жизни, где мы играем роли: мужчины/женщины, мужа/жены, папы/мамы, сына/дочки...

Полноценное выполнение своих повседневных обязанностей открывает нам возможность быть в уравновешенном и удовлетворённом состоянии, что будет благоприятствовать нашей духовной практике.



Следует иметь ввиду, что и духовную практику, и повседневные обязанности необходимо выполнять **в настроении преданности Богу**. Тогда вся жизнь человека одухотворится, и он сможет неуклонно прогрессировать в духовной жизни.

Говоря о важности исполнения своих обязанностей, Шрила Прабхупада отмечает:

«Долг каждого человека — строить свою жизнь таким образом, чтобы никогда, ни при каких обстоятельствах не забывать о Кришне. Всем нам приходится трудиться, чтобы поддерживать душу в теле, и здесь Кришна рекомендует весь свой труд посвящать Ему».

«Бхагавад-Гита», 9.27, комментарий

Нужно привнести Сознание Кришны в свою повседневную деятельность, тем самым **превратив её в преданное служение**. Поэтому наша задача всё служение связывать со Всевышним, через посвящение Ему всех плодов своей повседневной деятельности.

Итак, **«два крыла»...**



Напишите о том, как проявлены оба «крыла» в Вашей жизни?

Ответы на предложенные вопросы помогут Вам понять, насколько гармоничен Ваш полёт!

Какие повседневные роли Вам посчастливилось играть?
Как пример: роль матери/отца, дочери/сына и т.д.



Каковы Ваши основные обязанности в этих ролях?

На что необходимо обратить внимание?

Где пришло время выйти из зоны комфорта?

Каковы отношения в Вашей семье?





От чего стоит отказаться в пользу выполнения обязанностей?

Какие качества/привычки стоит выработать?

Каким (какой) Вы видите себя через полгода/год/пять лет?

Что Вы хотели бы пожелать себе сегодняшнему (сегодняшней)?





9. Завершение дня

Сон — это особая пора, когда человек отдыхает и набирается сил для своего служения в новом предстоящем дне. Помимо физического восстановления во время сна, очень важным в этот период является подготовка нашего сознания к предстоящему дню.

Тут следует учитывать, что **настрой в момент засыпания будет формировать наше настроение** и образ мыслей при пробуждении. Т.е. если мы засыпаем погружённые в беспокойные мысли или апатию, то с таким настроением и проснёмся утром — совершать духовную практику будет крайне сложно.

Но если при засыпании мы сосредоточиваемся на Господе, то **энергия сна будет помогать нам прогрессировать** изо дня в день. Поэтому важно перед сном почитать что-то из книг Шрилы Прабхупады и таким образом пригласить в свой сон настрой на духовную жизнь и развитие в Сознании Кришны. Достаточно уделить чтению всего лишь 20–30 минут — и Вы почувствуете совсем другое внутреннее состояние перед отходом ко сну.

Перед самым засыпанием важно предложить свои поклоны, вознеся молитвы духовным учителям и Господу. Мысленно предложите своё служение, совершённое в течение дня, и попросите благословения на то, чтобы в течение ночи Вы могли сохранять настроение служения.

**Итак, практикуйте осознанный отход ко сну
и делитесь своими реализациями.**



Заключение

Вот и завершилось наше знакомство с первой ступенью, которая является своего рода фундаментом на пути духовного развития в Сознании Кришны. Нашей целью было помочь Вам выстроить свой распорядок дня таким образом, чтобы научиться выделять время для **самого главного — общения с Богом**. Что же касается практик и правил, о которых мы говорили на протяжении 30 страниц, — они станут необходимым подспорьем для того, чтобы в дальнейшем помочь трансформировать Вашу жизнь в преданное служение Господу.

Да, мы говорили о многих инструментах и предписаниях. В действительности же **духовная жизнь очень проста**, и со временем следование тем правилам станет **естественной частью Вашей жизни**. Мы уже не у подножия. Нам с Вами посчастливилось пройти значительную часть пути и подняться на первую высоту. Закрепляйте полученные в этой ступени знания и, когда почувствуете себя уверенно, делайте следующий шаг. Не торопитесь — ощутите радость от самого процесса, превращая каждый новый день Ваших взаимоотношений с Богом в настоящий праздник. Почувствуйте этот новый утончённый вкус жизни, новой жизни с Ним.

Изучайте, читайте, познавайте! **Не бойтесь совершать ошибки** — они являются частью познания. Медитируйте, общайтесь с преданными, выстраивайте свой внутренний диалог с Богом. Он не оставляет никого в одиночестве. Господь искренне ждёт каждого из нас и горячо радуется нашим успехам. На каждый наш маленький шаг навстречу Ему — Он делает десять! Поэтому просто начинайте двигаться в нужном направлении. Пусть правило трёх «П» будет Вам в помощь: Постоянно, Постепенно и Понемногу.

До встречи на следующей ступени и помните:
ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!



ПРИЛОЖЕНИЕ





МОЛИТВЫ:

Панча-таттва:

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

«Слава Господу Чайтанье
(Верховной Личности Бога в образе Своего преданного),
Господу Нитьянанде
(экспансии Господа в образе Своего преданного),
Шри Адвайте Ачарье
(аватаре Господа в образе Своего преданного),
Гададхаре Пандиту
(внутренней энергии Господа)
и всем преданным Господа Чайтаньи во главе с Шривасом Тхакурор».



Маха-мантра

Харе Кришна Харе Кришна
Кришна Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама
Рама Рама Харе Харе

«О Внутренняя энергия наслаждения Господа!
О Всепривлекающий, о Всерадующий Господь!
Позвольте мне преданно служить Вам!»





Мангалачаран

благоприятные молитвы для успешного начинания

ом агьяна-timiрандхасйа
гьянанджана-шалакайа
чакшур унмилитам йена
тасмаи шри-гураве намах

«Я был рождён во тьме невежества,
но мой духовный учитель открыл мне глаза,
озарив мой путь факелом знания.
Я в глубоком почтении склоняюсь перед ним».



шри-чаитанья-mano-'бхиштам
стхапитам йена бху-тале
свайам рупах када махйам
дадати сва-падантикам

«Когда же Шрила Рупа Госвами Прабхупада,
который начал в материальном мире движение,
призванное исполнить волю Господа Чайтаны,
дарует мне прибежище под сенью своих лотосных стоп?»





ванде 'хам shri-гурох shri-йута-пада-камалам
shri-гурун ваишнавамш ча
shri-рупам саграджатам саха-гана-рагхунатханвитам
там са-дживам
садваитам савадхутам париджана-сахитам
кришна-чаитанья-девам
shri-радха-кришна-падан саха-гана-лалита-
shri-вишакханвитамш ча

«Я в глубоком почтении припадаю к лотосным стопам своего духовного учителя и к стопам всех вайшнавов.

Я в глубоком почтении склоняюсь перед Шрилой Рупой Госвами и его старшим братом Санатаной Госвами, а также Рагхунатхой дасом и Рагхунатхой Бхаттой, Гопалой Бхаттой и Шрилой Дживой Госвами.

Я в глубоком почтении склоняюсь перед Господом Кришной Чайтаньей и Господом Нитьянандой, а также Адвайтой Ачарьей, Гададхарой, Шривасой и другими спутниками Господа Чайтаньи.

Я в глубоком почтении припадаю к стопам Шримати Радхарани, Шри Кришны и почтительно склоняюсь перед всеми гопи во главе со Шри Лалитой и Вишакхой».



хе кришна каруна-синдхо
дина-бандхо джагат-пате
гопеша гопика-канта
радха-канта намо 'сту те

«О Кришна, Ты — друг всех страждущих и источник творения. Ты — повелитель гопи и возлюбленный Радхарани. Я в глубоком почтении склоняюсь перед Тобой».





тапта-канчана-гауранги
радхе вриндаванешвари
вришабхану-суте деви
пранамами хари-прийе

«Я в почтении склоняюсь перед Радхарани,
чья кожа сияет, как расплавленное золото.
Ты — царица Вриндавана, дочь царя Вришабхану,
дорогая сердцу Господа Кришны».



ванчха-калпатарубхйаш ча
крипа-синдхубхйа эва ча
патитанам паванебхйо
ваишнавехбхйо намо намах

«Я в глубоком почтении склоняюсь
перед всеми вайшнавами, слугами Господа.
Подобные деревьям желаний,
они способны исполнить желания каждого
и полны сострадания к падшим душам».





шри-кришна-чаитанья
прабху-нитьянанда
шри адвайта гададхара
шривасади-гаура-бхакта-вринда

«Я в глубоком почтении склоняюсь
перед Шри Кришной Чайтаньей,
Прабху Нитьянадой, Шри Адвайтой, Гададхарой,
Шривасой и всеми остальными последователями Господа».



Харе Кришна, Харе Кришна
Кришна, Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама
Рама Рама Харе Харе

«О, Внутренняя энергия наслаждения Господа!
О, Всепривлекающий, о Всерадующий Господь!
Прошу, позвольте мне преданно служить Вам!»





Пранама-мантра Шриле Прабхупаде:

нама ом вишну-падайа
кришна-прештхайа бху-тале
шримате бхактиведанта-свамин ити намине

«В глубоком почтении я склоняюсь перед
Его Божественной Милостью А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой,
который очень дорог Господу Кришне,
ибо для него нет иного прибежища,
кроме лотосных стоп Господа».



намас те сарасвате деве
гаура-вани-прачарине
нирвишеша-шунйавади
-пашчатйа-деша-тарине

«О духовный учитель, слуга Сарасвати Госвами,
мы склоняемся перед тобой в глубоком почтении.
Ты милостиво проповедуешь учение Господа Чайтаньядевы
и несёшь освобождение странам Запада, в которых
широко распространился имперсонализм и философия пустоты».





Молитва для предложения пищи Кришне

(каждый куплет поётся трижды)



нама ом вишну-падайа кришна-прештхайа бху-тале
шримате бхактиведанта-свамин ити намине
намас те сарасвате деве гаура-вани-прачарине
нирвишеша-шунйавади-пашчатйа-деша-тарине

намо маха ваданийайа кришна према прадайа те
кришнайа кришна чайтанйа намне гаура-твише намах

намо брахманйа-девайа го-брахманйа-хитайа ча
джагад-дхитайа кришнайа говиндайа намо намах



«Я выражаю своё почтение Шри Шримад А.Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде,
который очень дорог Господу Кришне,
ибо нашёл прибежище у Его лотосных стоп.
О духовный учитель, слуга Сарасвати Госвами,
я почтительно склоняюсь перед тобой.
Ты милостиво проповедуешь учение Господа Чайтаньядевы
и несёшь освобождение странам Запада,
заражённым имперсонализмом и философией пустоты.

О самое милостивое воплощение Господа!
Ты — Сам Господь Кришна, явившийся как Шри Чайтанья Махапрабху.
Кожа Твоя золотистого цвета, как у Шримати Радхарани,
и Ты щедро раздаёшь чистую любовь к Кришне.
Я выражаю Тебе своё почтение.

Я выражаю своё почтение Господу Кришне,
которому поклоняются все брахманы.
Он — защитник коров и брахманов, вечный благодетель всего мира.
Я снова и снова в почтении склоняюсь перед Верховным Господом,
известным под именами Кришна и Говинда».





Молитва перед вкушением прасада



маха-прасаде говинде
нама-брахмани вайшнавe
св-алпа-пунья-ватам раджан
вишвасо наива джайте

бхаи-ре!

шарира абидйа-джал, джоденрийа тахе кал,
дживе пхеле вишайа-сагоре
та'ра мадхье джихва ати, лобхамой судурмати,
та'ке джета катхина самсаре

кршна баро доймаой, корибаре джихва джай,
сва-прасад-анна дило бхаи
сеи аннамрта пао, радха-кршна-гуна гао,
преме дако чаитанья-нитай



«Тот, кто не накопил большого запаса благочестивых поступков,
не может иметь веры ни в маха-прасад,
ни в Говинду, ни в святое имя, ни в вайшнавов.

О братья!

Материальное тело — комок невежества,
а чувства — тропинки, ведущие к смерти.
Так или иначе, мы оказались в океане чувственного наслаждения.
Язык же — самый ненасытный и неукротимый
из всех органов чувств.
Обусловленной душе очень трудно обуздать язык в этом мире.

Но Ты, Господь Кришна, очень милостив,
ибо даровал нам остатки Своей пищи,
чтобы мы могли обуздать свой язык.
Вкусите же этот нектарный Кришна-прасад,
воспойте славу Их Милостям Шри Шри Радхе и Кришне
и с любовью воскликните: "Чайтанья! Нитай!"»





ЧЕК-ЛИСТ САДХАНЫ

ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

Неделя:

Заметки:

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

РАННИЙ ПОДЪЁМ



ОМОВЕНИЕ



УТРЕННИЕ МОЛИТВЫ



ДЖАПА (количество кругов)



ПРАСАД



СВЯТЫЕ ПИСАНИЯ



ОБЩЕНИЕ С ПРЕДАННЫМИ


