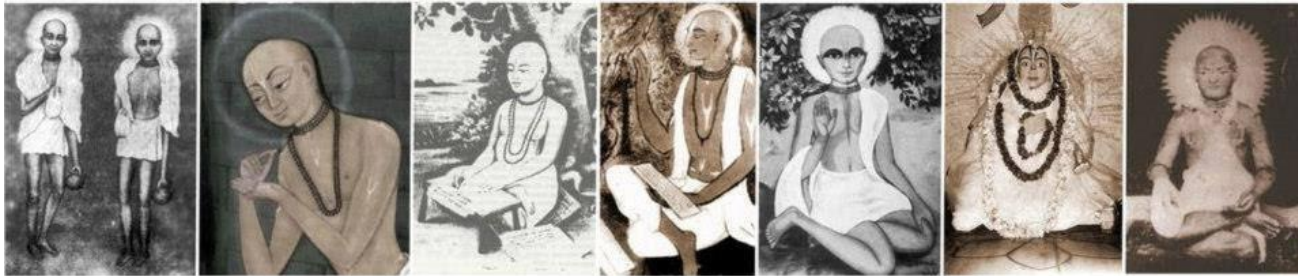


# ЭТИК ВАЙШНАВОВ



Rupa\_Sanatana

Raghunatha Dasa

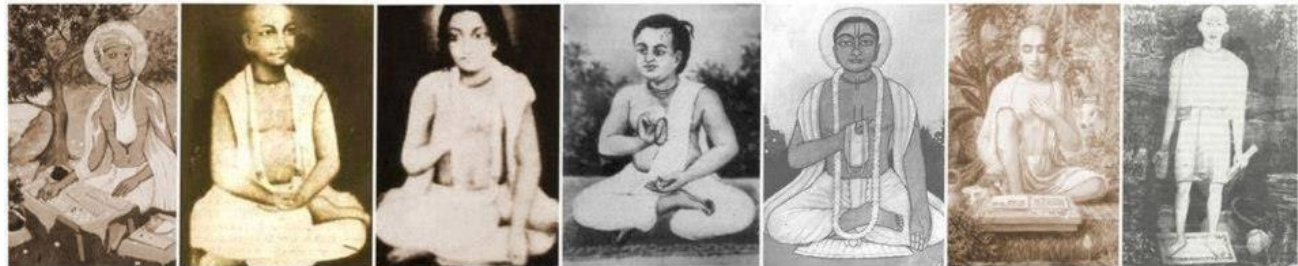
Gopala Batta

Raghunatha Bhatta

Jiva

Gopal Guru

Vrindavan das



Krishna das Kaviraj Narottam das Thakur

Srinivasa Acarya

Syamananda Prabhu Rasikananda Prabhu

Visvanatha

Baladev



Jagannath das

Bhaktivinod Thakur

Gaurakisora Dasa

Bhaktisidhanta

Prabhupada

**Этикет** (от [фр. \*étiquette\*](#) — этикетка, надпись) — правила поведения людей в обществе, поддерживающие представления данного общества о [подобающем](#)<sup>1</sup>



Бхакти Расамрита  
Синдху 1.2.101



**шрути-смрити-  
пуранади-  
панчаратра-видхим  
вина**

**аикантики харер  
бхактир**

**утпатайаива калпате**

«Тот, кто пытается  
служить Господу,  
пренебрегая указаниями  
Упанишад, Пуран,  
„Нарада-панчаратры“ и  
других авторитетных  
ведических писаний,



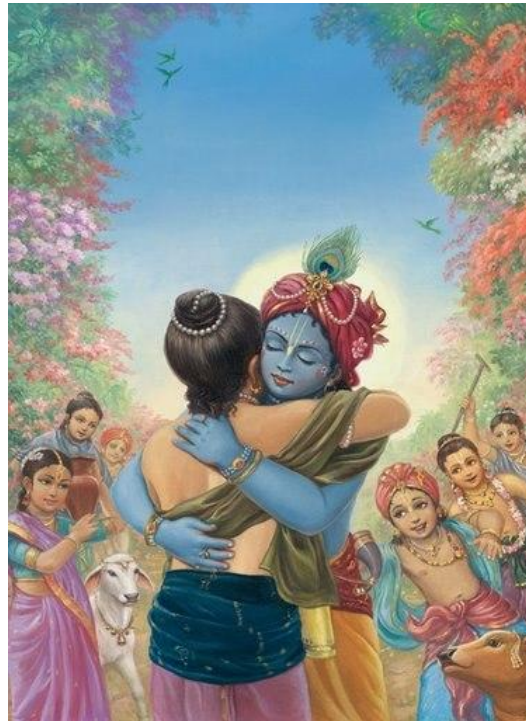
## СУЩНОСТЬ:

Образ жизни преданных должен воплощать в себе принцип «Простая жизнь, возвышенное мышление».

Есть много правил и ограничений, регулирующих жизнь преданного, но цель их всех –

**«ВСЕГДА ПОМНИТЬ КРИШНУ  
И НИКОГДА О НЕМ НЕ ЗАБЫВАТЬ»**

Это правило - самое важное. Все остальные правила подчинены этому.



# Этикет в храме

- **Смирение**
- **Поклоны**- Войдя в храм, следует сначала поклониться собравшимся вайшнавам, произнеся молитву:
  - 
  - *«ванчха калпа тарубхьяш ча*
  - *крипа синдхубхья эва ча*
  - *патитанам паванебхьо*
  - *вайшнавебхьо намо намах»*
  -
- « Я в почтении склоняюсь перед вайшнавами, преданными слугами Господа, которые могут исполнить желания каждого и полны сострадания к падшим обусловленным душам».
- б) Затем следует принести поклоны (для мужчин – полные дандаваты) Шриле Прабхупаде, повернувшись так, чтобы он был слева от нас, и произнося пранама-мантру гуру, а после «нама ом вишну падая...»
- в) Затем следует подойти к Божествам и поклониться Им точно так же (встав к Ним левым боком), но произнося уже пранама-мантру гуру и другие, можно по желанию
- г) Не следует кланяться на одну руку. Обе руки должны поддерживать тело во время поклона, и обе руки должны быть на полу.

# Этикет в храме

- **Медитация на Божеств.** Поклонившись Божествам, следует принять их даршан с великой преданностью и молить Их о милости.

Однако не следует сразу смотреть прямо в лицо Божествам. В «Шримад Бхагаватам» (2.2.13) описано, как нужно правильно принимать даршан Господа –

«Медитацию следует начинать с лотосных стоп Господа, постепенно переводя взгляд на Его икры, затем на Его бёдра и т.д., таким образом поднимая свой взгляд всё выше и выше. Чем больше наш ум сосредотачивается на различных частях тела Господа (рассматривая их одну за другой), тем больше очищается наш разум».

В комментарии Шрила Прабхупада объясняет, что такая медитация помогает избавиться от привязанности к удовлетворению чувств.

Даршан следует начинать с левого края алтаря, постепенно, от Божества к Божеству, продвигаясь к правому.

# Этикет в храме

- **Как правильно сидеть.**

Существует несколько предписаний относительно позы, в которой человек может сидеть в храме:

- а) Не следует показывать свои стопы Божествам или вытягивать их по направлению к духовному учителю, Туласи-деви и т.д. Стопы всегда должны быть закрыты.
- б) Насколько это возможно, следует стараться не сидеть спиной к Божествам или к вьясасане. (Однако, иногда планировка храма может ограничивать нас в следовании этому принципу).
- в) Не следует вытягивать ноги перед Божествами.
- г) Не следует сидеть перед Божествами, обхватив лодыжки, локти или колени.
- д) Не следует спать, сидя перед Божествами

# Этикет в храме

- **Разговоры**

Перед Божествами нельзя:

- громко разговаривать
- ссориться
- отчитывать кого-либо
- говорить с другими грубо
- восхвалять кого-либо другого
- произносить бранные слова
- критиковать полубогов
- заниматься *праджалпой* (вести мирские разговоры)
- лгать

Перед Божествами можно разговаривать с гостями и преданными, если это помогает развитию их сознания Кришны или помогает в проповеди, но все мирские разговоры должны происходить вне храма



# Этикет в храме

- **Почитание чаранамриты и маха-прасада:**

а) Преданным следует пить чаранамриту (воду от купания Божеств, которая затем была ароматизирована).

б) Преданные должны пробовать маха-прасад Господа. Но НЕЛЬЗЯ принимать прасад перед Божествами.

# Этикет в храме

- **Одежда и внешний вид**

а) Одежда преданного должна быть:

- простой
- чистой и
- вайшнавской, чтобы напоминать людям о Кришне.

б) Приходя в храм (в частности, на утренние и воскресные программы), преданные должны быть одеты:

- **Мужчины:** в дхоти и курту
- **Женщины:** в сари (в присутствии мужчин предпочтительнее покрывать голову)
- Другой одежды следует избегать, за исключением вынужденных обстоятельств, или там, где это требуется для проповеди.

# Этикет в храме

- **Тилака:**

- А. После принятия омовения всегда следует украшать своё тело тилакой в 12 местах.
- В. Тот, кто не повторяет святое имя и не следует регулирующим принципам, НЕ должен носить тилаку, в особенности за пределами храма.

# Этикет в храме

- **Причёска**

Мужчины: Брахмачари и санньяси должны брить свои головы раз в неделю, осавляя шикху. Грихастхи могут делать то же самое, но, если это помешает служению, то они могут носить короткую и аккуратную стрижку, и, если возможно, небольшую шикху.

Женщины: Для женщин предпочтительнее оставлять традиционно длинные волосы, собранные сзади в пучок, и избегать современных причёсок.

# Этикет в храме

- **Кантхи-мала:**
  - А. Все инициированные преданные должны носить кантхи-малу, по крайней мере два или три ряда. Кантхи-мала должна быть обёрнута вокруг основания шеи и должна быть отчётливо видна.
  - В. Преданные, которые ещё не получили инициацию, но следуют всем регулирующим принципам в течение какого-то времени, и готовятся принять дикшу, также могут носить кантхи-малу.
  - С. Преданные, которые не соблюдают основных принципов, в частности, не повторяют святое имя и не следуют четырем регулирующим принципам, не должны носить кантхи-малу. Строго говоря, однажды надев кантхи-малу, человек уже не должен брать в рот даже лук или чеснок. Всё это должно учитываться, когда мы даём советы новым преданным.



# Этикет в храме

- **Усы и борода:**

- A. Инициированные преданные или преданные, готовящиеся получить инициацию, не должны носить усы или бороду. (Можно отметить, что в некоторых вайшнавских матхах мужчины бреют своё лицо и голову раз в 2 недели или в день полнолуния, а в период чатурмасьи – вообще не бреются. Но наш стандарт – бриться регулярно, за редким исключением паломничеств или по каким-либо другим уважительным причинам).
- B. Преданным не следует носить дорогую и броскую бижутерию, дорогие часы и т.д. Украшения женщин должны быть умеренными, а мужчинам предпочтительнее совсем отказаться от драгоценных украшений, таких как золотые цепочки, браслеты и т.п.
- C. Насколько это возможно, преданные должны избегать использования любых предметов из кожи, зная, что это продукт убийства животных. Преданным следует воздерживаться от ношения кожаной обуви, а также кожаных сумок, бумажников и т.д., если без этого можно обойтись.

# Этикет в храме

- **Чистота и гигиена.**

- а) Как уже говорилось, в храм следует приходить в чистой одежде.
- б) Не следует входить в храм, не ополоснув руки и стопы после еды.
- в) Входить в храм можно только с чистыми руками и стопами.
- г) После опорожнения кишечника необходимо принять омовение, и лишь потом можно заходить в храм.
- д) Нельзя входить в храм после посещения крематория или прикосновения к мёртвому телу. Сначала необходимо принять омовение, и только потом входить в храм.
- е) В храме нельзя пускать газы или отрыгивать.
- ж) Находясь в храме, не следует совать пальцы в рот, в уши или в нос.  
Если кто-то вынужден сделать это (даже и не в храме), сразу после этого следует вымыть руки.
- з) Матаджи в период месячных могут посещать храм, но им нельзя выполнять никакого служения Божествам:

# Этикет в храме

- такого как проведение арати, одевание Божеств, приготовление прасада, изготовление гирлянд, или любого другого служения, требующего присутствия в алтаре или на кухне, или непосредственно связанного с Божествами (например, шитьё Их одежд и т.п.)
- В этот период матаджи не должны касаться тех преданных, которые заняты служением Божествам.
- Они могут посещать Туласи-пуджу, но им нельзя предлагать воду Туласи-деви.
- При всех обстоятельствах *повторение джапы на чётках* должно продолжаться. Для повторения святого имени не может быть никаких материальных препятствий.
- Что касается дома, матаджи должны стараться поддерживать вышеупомянутый стандарт там, где это возможно. (В некоторых случаях это может не быть практичным, так как больше некому готовить и т.д. В таких случаях матаджи могут выполнять необходимую работу по дому, а также следить, чтобы кто-то заботился о домашних Божествах).
- По возможности, другие члены семьи должны помогать в этом отношении.

# Этикет в храме

- **Общее поведение.**

А) Преданному следует всегда помнить, что он представляет гуру и Кришну. Где бы преданный ни находился, будь то в храме, дома, на работе или на улице, он должен вести себя таким образом, чтобы у людей создавалось благоприятное впечатление о гуру и Кришне, и избегать поведения, которое может принести гуру и Кришне дурную славу.

б) Даже (и в особенности) если вас критикуют или оскорбляют, нужно вести себя достойным образом.

в) Хотя, несомненно, следует принимать меры предосторожности, чтобы не оказаться обманутым, тем не менее, следует избегать выискивания поводов для ссоры, увлечения бесполезными спорами и т.д.

г) Следует быть особенно осторожным во взаимоотношениях с противоположным полом.

д) Шрила Рупа Госвами говорил, что преданный не должен быть небрежным в повседневных делах. Иначе говоря, не следует пренебрегать основными правилами вежливости, считая их мирскими (а себя – трансцендентным).

е) Касаться кого-либо ногой – оскорбительно. Если кому-то необходимо пройти мимо сидящих в храме преданных, то он должен, например, протянуть руку в том направлении, куда он хочет пройти, и преданные подвинутся, чтобы пропустить его.

ж) Если случайно вы коснулись преданного ногой, то следует слегка прикоснуться к этому преданному, и затем этой рукой дотронуться до лба; это снимает оскорбление.

# Этикет в храме

- **Лекция.**

а) Во время лекций следует вести себя тихо и слушать внимательно. Разговорчивые или сонливые преданные мешают лектору и остальным преданным. Также это не создаёт хорошего впечатления о миссии гуру.

б) Если кто-то чувствует сильную сонливость, ему лучше отойти к стене и слушать стоя.

в) Следует помнить о том, как нужно сидеть в храме. (см. п.4 «Как правильно сидеть»).

г) Следует избегать хождения туда-сюда во время лекции, т. к. это приносит большое беспокойство.

д) Родители должны следить за своими детьми. Если дети начинают шуметь, то их нужно вывести из храма.

е) В конце лекции можно задавать уместные вопросы, делая это в смиренном состоянии ума.



# Этикет в храме

- **ОБРАЩЕНИЕ СО СВЯЩЕННЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.**
- Книги, чётки, караталы и т.п. нельзя держать на полу или в нечистых местах. Их нужно почитать как принадлежности богослужения, и относиться к ним соответствующим образом.
- Ни к какому священному предмету нельзя прикасаться ногами. Не следует использовать ноги для выполнения того действия, которое может быть выполнено с помощью рук.
- Если священный предмет упал на землю, его необходимо быстро поднять и коснуться им головы.
- Нельзя перешагивать через книги, преданных, прасад, предложенные Господу цветы ли любые другие священные предметы.
- Все священные предметы следует держать в чистом месте и обращаться с ними бережно. Ими нельзя перекидываться, но следует бережно передавать их из рук в руки.

# Этикет в храме

- **ОБРАЩЕНИЕ СО СВЯЩЕННЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.**
- Священные предметы, такие как чётки, книги и т.п. нельзя заносить в туалет.
- Необходимо очень бережно обращаться с изображениями гуру и Кришны. К ним следует относиться с огромным уважением и почтением.
- Следует особо упомянуть о харинама-чадарах. Поскольку на них напечатано святое имя, они являются священными предметами и не должны касаться пола.
- Нужно следить за тем, чтобы во время принесения поклонов мешочек с чётками в ваших руках не касался пола. Его лучше отложить в сторону, когда вы собираетесь кланяться.
- Очень бережно обращайтесь с параферналиями Божеств, такими как Их одежды, украшения, посуда и т.д. Например, одежда и полотенца должны быть аккуратно сложены, посуда должна стоять в надлежащем месте и т.д.
- Если человек прикоснулся рукой к полу или к чему-либо нечистому, то, прежде чем касаться принадлежностей Божеств, он должен вымыть руки.
- Кришна неотличен от Своих параферналий, поэтому плохо обращаться с параферналиями Кришны – значит плохо обращаться с Кришной. Если мы пренебрегаем этим, то истинная бхакти не проявится в наших сердцах. Необходимо постоянно помнить, что все эти вещи – не обычные предметы, а предметы, используемые в служении Кришне и поэтому заслуживающие поклонения.

- **ПРИВЫЧКИ**

Тот, кто серьёзно относится к своей духовной жизни, должен вставать рано утром, лучше всего – до брахма-мухурты, т.е. за полтора часа до восхода солнца. В комментарии к Ш.Б. (3.20.46) говорится: «Раннее утреннее время, которое начинается за полтора часа до восхода солнца, называется «брахма-мухурта». В это время рекомендуется заниматься духовной деятельностью. Духовная деятельность, исполняемая рано утром, будет иметь больший эффект, чем исполняемая в любое другое время дня».

Встав, следует омыться прохладной водой, надеть свежую одежду и приступить к ежедневной садхане.

Следует принимать омовение после:

- а) подъёма рано утром;
- б) продолжительного отдыха (сна) более часа;
- в) опорожнения кишечника;
- г) чрезмерного потоотделения;
- д) если вы осквернились каким-либо образом.

Следует соблюдать личную гигиену и чистоплотность. Ногти нужно подстригать и поддерживать в чистоте. Обрезки ногтей следует выбрасывать в мусорный ящик. Шрила Рупа Госвами упоминает даже о том, что следует регулярно и тщательно чистить зубы.

После посещения туалета по малой нужде необходимо мыть руки, а после опорожнения кишечника нужно мыть руки очень тщательно. Те, кто имеют брахманическую инициацию, заходя в туалет, должны оборачивать свои священные шнуры вокруг правого уха.

Есть, повторять мантру на чётках, отдавать или брать что-либо следует только правой рукой.

Ночью следует спать по 6-6.5 часов. Если мы спим слишком много или слишком мало, то это не очень хорошо для нашего сознания Кришны.

Нужно стараться спать на полу или на жёсткой поверхности. Следует избегать роскошных мягких постелей.

Лучше спать на левом боку или на спине. Никогда не следует спать на животе.

Не следует растрачивать зря энергию Кришны, такую как мыло, зубная паста, электричество, вода и т.д. Нужно выключать свет и вентиляторы, если они больше не требуются.

Деньги Кришны следует тратить разумно и с чувством ответственности, спрашивая себя, действительно ли данные расходы необходимы для улучшения служения Кришне.

-

# ПРАСАД

Во-первых, следует есть только прасад, т.е. пищу, которая была предложена Кришне с преданностью.

- В идеале, нужно есть пищу, которая:
- приготовлена преданными,
- предложена Господу преданными,
- раздавалась преданными.

За исключением случаев, когда это абсолютно необходимо для проповеди и служения, следует избегать пищи, приготовленной непреданными.

Аналогичным образом следует избегать всех покупных пищевых продуктов, таких как шоколад, мороженое, чипсы, пирожные, прохладительные напитки, хлеб и т.п. Гостям можно предложить приготовленные дома блюда и натуральные напитки, такие как лимонная вода, фруктовый сок и т.д.

Во время путешествия или в каких-либо других вынуждающих обстоятельствах можно выборочно употреблять покупные продукты. Если прасада, который человек взял с собой, недостаточно, предпочтительнее покупать сырые или не готовившиеся на огне продукты, такие как фрукты, орехи, молоко и т.д., чем продукты фабричного приготовления или приготовленные непреданными.

Иногда во время путешествия, проповеди, какого-либо служения или на работе преданному приходится есть в ресторане. Нужно выбрать, если возможно, ресторан, являющийся чисто вегетарианским, и даже тогда следует быть осторожным, чтобы не заказать блюда, содержащие лук и чеснок.

Следует принимать саттвичный прасад и избегать прасада в раджасе, т.е. слишком острой, пряной и жирной пищи.

Дома прасад должен предлагаться правильным образом (см. Приложение II)

Прасад нельзя выбрасывать. Лишний прасад нужно переложить в другую тарелку до того, как вы начали есть.



# ПРАСАД

После того как все в семье поели, если ещё остался прасад, его можно сохранить до следующего принятия пищи или кому-нибудь раздать.

Прасад следует принимать только правой рукой; левая рука – для прикосновения к другим частям тела.

Во время раздачи прасада нельзя раздаточной ложкой касаться тарелки или полусъеденного прасада.

Прасад следует принимать в умеренных количествах и предпочтительнее в установленное время дня. Переедание и употребление недозволенных продуктов неблагоприятно для духовной жизни, а также для здоровья. Контроль нашей диеты поможет нам контролировать язык, а это, в свою очередь, поможет нам контролировать чувства.

Перед тем, как почитать прасад, следует прочесть соответствующие молитвы (см. Приложение III).

Прасад нужно принимать с сознанием того, что это милость Кришны, и что он неотличен от Кришны. Поэтому следует принимать прасад молча, за исключением случаев, когда это необходимо для проповеди. В это время можно также послушать лекцию или музыкальную запись.

Когда в дом приходят гости, маха-прасад от домашних Божеств нужно раздать понемногу всем присутствующим. Всем гостям, включая гуру и санньяси, нужно раздать свежий, горячий прасад в необходимом количестве, кому сколько требуется.

Когда присутствуют старшие вайшnavы, мы должны терпеливо подождать, когда они начнут есть, и только тогда следует начинать есть самим (если не было других указаний).

Поев, следует вставать только тогда, когда все закончат есть (за исключением случаев, когда есть разрешение присутствующих старших вайшnavов).

Нельзя раздавать маха-прасад от гуру в присутствии новичков.

После того, как вы уже начали принимать прасад, не следует больше ни к чему прикасаться правой рукой.

Мы не должны раздавать добавку прасада, не помыв обеих рук.

Не следует принимать прасад на виду у непреданных, т.е. идя по улице. Насколько возможно, прасад следует почитать либо в уединённом месте, либо там, где принимают прасад другие преданные.

# КУХНЯ

- Кухня – это продолжение алтаря, т.к. всё, что там готовится, будет предлагаться Божествам. Поэтому, что бы человек ни делал на кухне, нужно делать это внимательно и с почтением к Божествам.
- Там, где Божества формально установлены, например, в храме, ожидаются довольно высокие и строгие стандарты. По отношению же к домашним Божествам, для которых невозможно поддерживать такой строгий стандарт, могут быть сделаны некоторые уступки. Например, существует правило, что нельзя есть на кухне или перед Божествами. Однако, во многих домах алтарь, кухня и обеденный стол находятся в одной комнате, поэтому может оказаться невозможным соблюдать вышеупомянутое правило.
- Тем не менее, домохозяйева должны держать в уме идеальный стандарт и стараться подойти к нему как можно ближе, насколько это возможно в их ситуации. Нужно всегда помнить, что мы готовим для Кришны. Чем тщательнее человек относится к этим маленьким правилам, тем в большей степени он может осознать, что он готовит не для себя, а для Самого Господа Кришны.
- На кухне можно носить только чистую, неосквернённую одежду. Нельзя приходить в одежде, в которой вы были на улице или в туалете.
- Ногти должны быть чистыми и подстриженными. При входе на кухню нужно вымыть руки перед тем, как начать готовить. В храме, перед тем как начать готовить, необходимо принять омовение. Дома предпочтительнее делать то же самое.

# КУХНЯ

- На кухне нельзя класть ничего в рот. Не следует полоскать рот над кухонной раковиной. В особенности, нельзя пробовать приготовленное.
- Насколько возможно, в кухне нельзя есть и пить. Если же это неизбежно, занавеску перед Божествами следует опускать.
- Посуду, в которой готовится бхога для Божеств, в особенности, те тарелки и чашки, в которых бхога предлагается, следует хранить и мыть отдельно от тарелок, чашек и стаканов, из которых едят и пьют члены семьи.
- Если у человека инфекционное заболевание, то он не должен работать на кухне, иначе он может осквернить бхогу и посуду.
- Если человек прикоснется к полу, к мусорному ведру или к нижней части своего тела, то он должен вымыть руки.
- На кухне не должно быть ненужных разговоров.
- Кухонный стол, плиту, раковину и т.д. нужно мыть до и после приготовления пищи.
- Нужно работать осторожно, но эффективно, избегая суматохи.
- Любую вещь, упавшую на пол, нельзя класть на стол. Если овощ падает на пол, его можно помыть и затем использовать. Если он коснулся чьих-либо стоп, его нужно выбросить.
- Нельзя заходить на кухню после туалета, не совершив омовения.

# КУХНЯ

- **ОЧЕНЬ ВАЖНО:** Преданные должны быть очень внимательными, чтобы в подношение не попало никаких волос и не осквернило его. В этом отношении должна быть проявлена абсолютная предусмотрительность. Во время приготовления пищи преданные должны держать свои волосы тщательно завязанными и покрытыми.
- Маха-прасад нельзя есть прямо из тарелки Божеств. Перед тем, как есть, его нужно переложить в другую посуду или к себе в тарелку.

# КИРТАН

- Вести киртан или сат-сангу – это большая честь для преданного, поскольку он представляет перед Божествами всю общину. Поэтому делать это следует лишь тогда, когда вас об этом попросят.
- Мы должны петь только авторитетные киртаны.
- Молитвы Премадхвани (т.е. «Джая ом вишнупада парамахамса...») в конце киртана должен произносить самый старший из присутствующих преданных, например, санньяси или ученик Шрилы Прабхупады.
- Нужно читать только стандартные молитвы премадхвани, за исключением особых случаев, таких как дни явления, когда можно добавить соответствующее прославление.
- Существуют стандартные мелодии, которые поются в различное время дня. В частности, на утренней программе молитву «Самсара даванала...» и Харе Кришна маха-мантру следует петь на утреннюю мелодию.
- Киртан должен быть несложным и вестись так, чтобы собравшиеся преданные могли следовать ему.
- Все преданные должны петь с энтузиазмом и слаженно.
- Преданные должны следовать той мелодии, которую поёт ведущий. Поэтому нужно постоянно быть очень внимательными.
- Те, кто играют на мриданге и караталах, должны находиться рядом с ведущим киртана и **ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА СКОРОСТЬЮ, С КОТОРОЙ ОН ВЕДЁТ КИРТАН**



# КИРТАН

- Утренний киртан должен включать в себя следующие молитвы: молитву «Самсара дава...», Панча-таттва мантру, Харе Кришна Маха-мантру и «Хари Харайе намах». По крайней мере половину киртана должна петься Харе Кришна Маха-мантра.
- Во время утренней программы каждая строка молитв («Самсара дава...», Молитвы Господу Нрисимхе, Туласи арати) должна повторяться только по одному разу.
- Там, где 2 или более человек играют на караталах, они должны стараться играть слаженно. То же самое касается играющих на мриданге.
- Киртаны должны быть сладкозвучными и мелодичными, а не просто громкими.

# ТАНЕЦ

Шрила Рупа Госвами говорит, что человек должен научиться танцевать перед Божествами.

Танцевать нужно грациозно и с энтузиазмом, а не исступлённо и неистово.

Стандартом должен быть танец в традиционном гаудия-вайшнавском стиле, как это продемонстрировал Шрила Прабхупада.

В дополнение к этому, преданные могут танцевать, используя различные виды построений, например:

- ряды преданных ритмично сходятся друг с другом и затем расходятся,
- преданные формируют ряды, один за другим, и, продолжая оставаться лицом к Божествам, ритмично приближаются к Ним и удаляются от Них.
- преданные двигаются по кругу.

# ТАНЕЦ

Нужно следить за тем, чтобы построение сохранялось.

Танцуя вместе, преданные должны поднимать руки, братья за руки и т.д. в соответствии с тем, как этого требует построение.

Этот танец не предназначен для развлечения зрителей, поэтому преданные не должны просто стоять и смотреть. В танце должны участвовать все. Однако, тех, кто не хочет участвовать (особенно гостей, новичков и тех, кто болен), не следует принуждать к этому. Следует избегать использования в танцах тех приёмов, которые могут вызвать травму, например:

- двое преданных берутся за руки и кружатся
- преданный кружится с распростёртыми руками
- детей (и даже взрослых) подбрасывают в воздух или поднимают
- во время движения по кругу преданные начинают слишком сильно толкаться
- Мужчины и женщины должны танцевать в разных частях храма.

Нужно всегда следить за ведущим танец и подстраиваться под него. Совершенный стиль танца - это стиль Господа Чайтаньи - танцевать с воздетыми руками, с энтузиазмом и преданностью.

# РЕЧЬ

Побуждение говорить очень сильно, поэтому, как только мы получаем возможность говорить, мы тут же стараемся ей воспользоваться. Шрила Прабхупада объясняет, что если мы не говорим о Кришне, то мы начинаем говорить разного рода чепуху. Такие разговоры называются «праджалпой». Они рождаются из нашего материального самоотождествления, поэтому преданные должны воздерживаться от них.

Вся мирская литература является проявлением желания говорить. В «Нектаре Наставлений» Шрила Прабхупада объясняет, что материалисты читают кипы газет, журналов и книг, решают кроссворды и занимаются множеством других бессмысленных вещей. Так они впустую растрачивают своё драгоценное время и энергию. В западных странах пожилые люди, уйдя на пенсию, играют в карты, ловят рыбу, смотрят телевизор или ведут бессмысленные споры о политике. Эти и подобные им пустые занятия относятся к категории праджалпы. Разумному человеку, стремящемуся обрести сознание Кришны, не следует заниматься такого рода деятельностью.

# РЕЧЬ

Шри Рупа Госвами выступает в защиту Кришна-катхи (разговоров на темы, связанные с Господом Кришной) как средства обуздать побуждение речи. Поэтому, если мы испытываем потребность говорить, то мы должны говорить о Кришне.

Прежде, чем что-то сказать, следует хорошо взвесить, является ли это:

- необходимым,
- доброжелательными,
- уместным.

Преданные должны избегать оскорбительных речей, в частности, критики преданных, так как это является первым оскорблением святого имени. Можно не сомневаться, что вайшнава-апарадха очень быстро раздавит наш нежный росток преданного служения.

# ПРОПОВЕДЬ

Наше поведение и поступки - наша лучшая проповедь, так как поступки красноречивее слов. Как говорится, «твои поступки кричат так громко, что я не слышу, что ты говоришь». Проповедь означает, что мы должны изменить сердце человека, а не просто победить его в споре.

Это, конечно, не означает, что мы не должны правильно представлять нашу философию. Все преданные должны изучать книги духовного учителя и стараться досконально понять их, и затем верно представлять другим то, что смиренно прочли и выслушали.

Нет никакой необходимости читать другие книги или идти к проповедникам, чтобы научиться у них проповедовать. Смиранный слуга духовного учителя - лучший проповедник.

Меняет сердца людей в конечном счёте не просто философия, но главным образом то, насколько мы сами живём по ней, и насколько мы осознали её на практике.

Как правило, мы должны проповедовать смиренно, а не в настроении превосходства. Во время проповеди мы должны просто повторять слова Духовного Учителя, подобно почтальону. Мы не должны думать, что мы знаем больше, чем Гуру, о том, как нужно проповедовать. Мы уполномочены духовным учителем в той степени, в какой мы смиренно повторяем его слова.

# ПРОПОВЕДЬ

Мы должны проявлять сострадание и заботу по отношению к тем людям, которым мы проповедуем. Если необходимо, следует даже уделить внимание их небольшим материальным проблемам.

Нужно говорить правду, но в соответствии с «*деша, кала и патра*», т.е. местом, временем и обстоятельствами. Наша цель - сделать людей сознающими Кришну. Мы должны всегда помнить об этой цели и делать то, что необходимо.

Основной принцип проповеди прекрасно описан Рупой Госвами в «Бхакти-расамрита-синдху»:

**«Йена кена пракарена манах кришна нивесайет»**

**«Так или иначе, следует всегда думать о Кришне»**

Когда мы проповедуем, у нас должен быть сбалансированный подход к людям. Хороший проповедник всегда понимает, в чём нуждаются преданные различных категорий. Как в материальной жизни есть банкиры, адвокаты, врачи и т.д., так и в духовной жизни мы нуждаемся в разных преданных, как ведущих отречённый образ жизни, так и в домохозяевах (и всегда будут кандидаты для этих категорий). Важны и те, и другие.

Когда мы проповедуем конкретному человеку, мы должны давать ему советы, руководствуясь тем, что будет лучше для его сознания Кришны.

Существует потребность в квалифицированных брахмачари, квалифицированных грихастхах, квалифицированных ванапрастхах и квалифицированных санньяси, и нам следует вдохновлять человека в соответствии с тем ашрамом, в котором он сможет совершать наилучшее духовное продвижение и служить миссии своего гуру.

# ПРОПОВЕДЬ

Нужно соблюдать этикет, когда проповедует другой преданный. Не следует перебивать его на полуслове, если у вас нет ничего безотлагательного.

- Следует быть учтивым, обращаться к людям с улыбкой, быть готовым помочь, когда кому-либо требуется помощь или руководство.
- С новыми людьми следует обращаться так, чтобы они чувствовали себя как дома. Проявляйте по отношению к ним как можно больше любви и гостеприимства.
- В храме, особенно по воскресеньям, следует сначала общаться с гостями и новичками, а потом уже с постоянными преданными.
- Проповедуя новым людям, мы должны всегда помнить, что не менее (а может быть, и более) важна также и проповедь преданным. Поэтому, заботясь о том, чтобы новички чувствовали себя как дома, не следует пренебрегать постоянными преданными.
- На выездных программах, когда после лекции наступает время вопросов, можно отдать предпочтение вопросам новичков и гостей, особенно если время ограничено. Постоянные преданные также могут задавать уместные вопросы, чтобы создать атмосферу, в которой новички вдохновлялись бы задавать свои вопросы, или когда у новичков больше нет вопросов, и ещё осталось время.
- Мы не должны поощрять или оправдывать нарушение законов страны под предлогом того, что это делается для Кришны. Преданные тоже должны придерживаться этих законов.
- Мы не должны быть сектантами. Мы должны уважать все истинные религии и духовные пути. В частности, мы можем выказывать особое уважение другим вайшнавским сампрадаям.



# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

## *Три категории преданных.*

В «Нектаре Наставлений» Шрила Рупа Госвами говорит: «Преданному, повторяющему Святое Имя Господа Кришны, следует оказывать почтение в уме. Перед преданным, получившим духовное посвящение, следует смиренно склоняться. А с чистым преданным, который достиг высот в неуклонном преданном служении, и в чьём сердце не осталось и следа желания критиковать других, нужно всегда стремиться общаться, служа ему с почтением.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- *Отношения с духовным учителем.*

- а) Следует проявлять смирение и покорность и оказывать служение духовному учителю.
- б) Следует принимать указания гуру, как свою жизнь и душу.
- в) Не следует в присутствии гуру давать кому-либо наставления, не получив на это разрешения гуру.
- г) Не следует принимать учеников в присутствии своего гуру.
- д) Нужно просто повиноваться наставлениям гуру, не задавая лишних вопросов. Также не следует отказываться следовать наставлениям гуру, думая, что де мы-то знаем его «настоящее, внутреннее» желание.
- е) Никогда не следует давать наставления своему гуру. Даже если вы хотите предоставить своему гуру какую-то информацию, думая, что эта информация может быть ему полезной, нужно всегда предоставлять её с большим смирением.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- ***Отношения с духовным учителем.***

- ж) Никогда не следует спорить со своим духовным учителем.
- з) Никогда не следует кичиться своими достижениями перед гуру. Напротив, нужно всегда оставаться очень смиренным.
- и) Никогда не следует садиться на одном уровне с духовным учителем, если на это не было получено его разрешения.
- к) Подобно тому как Господь Кришна неотличен от Своего Имени или изображения, духовный учитель также неотличен от своего имени или изображения, поэтому не следует где попало разбрасывать изображения гуру и Кришны.
- л) Не следует свободно общаться с другими гуру, не получив на это разрешения и благословения у своего гуру.
- м) Не следует читать книг, кроме тех, которые написаны гуру и парампарой, если на то нет разрешения и благословения гуру.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- **Отношения со старшими преданными.**

а) В вайшнавской традиции один из важных способов выражения смирения – с уважением относиться к тем, кто выше нас.

б) Самым старшим вайшнавом для нас является гуру. Его следует почитать как представителя Бога, и, следовательно, оказывать ему такое же почтение, как и Самому Кришне.

в) Следующие по старшинству – это санньяси. А среди санньяси более старшим считается тот, кто раньше получил санньяса-инициацию.

- Мы должны кланяться всем санньяси, особенно если мы видим их первый раз в этот день.
- К санньяси-маявади также нужно относиться с должным почтением, хотя не следует общаться с ними

г) Следующими идут духовные братья нашего гуру. Их нужно почитать так же, как и своего гуру.

д) Следует оказывать почтение преданным, прошедшим брахманическую инициацию. А среди них более старшим, опять же, считается тот, кто был инициирован раньше.

е) Нужно оказывать должное почтение преданным, получившим инициацию раньше нас.

ж) Особое почтение нужно оказывать тем преданным, которые старше нас по возрасту.

з) Не следует давать наставления другим в присутствии старшего вайшнава, не получив у него разрешения.

и) Старшинство должно приниматься в расчёт и во время арати, когда преданным предлагают лампаду гхи.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- **Отношения с духовными братьями**

а) Духовные братья должны называть друг друга «прабху» (господин). Но не стоит пытаться занять положение прабху из-за того, что к нам так обращаются. Нужно всегда оставаться слугой и относиться к другим как к прабху.

б) Мы являемся слугами своих духовных братьев, и мы должны служить им в зависимости от их старшинства:

- Старшим духовным братьям мы должны почтительно задавать вопросы, исполнять их указания и стремиться стать их послушными слугами
- Тем, кто находится с нами на одном уровне, мы должны служить, поддерживая с ними дружбу, помогая им и вдохновляя их
- Тем, кто младше нас, мы должны служить, давая им руководство, направляя, воодушевляя и просвещая их.

в) Встречая своего духовного брата, следует поклониться ему и вознести молитву:

***«ванчха калпа-тарубхьяш ча  
крипа-синдхубхья эва ча  
патитанам паванебхьо  
вайшнавебхьо намо намах».***

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- **Отношения с духовными братьями**

Мы никогда не должны использовать своего духовного брата в качестве слуги, если на это не получено разрешение от духовного учителя.

д) Как известно, «фамильярность порождает презрение». Этому не должно быть места в отношениях между преданными. Отношения между преданными всегда должны быть почтительными и свободными от оскорблений и лицемерия.

е) Инициированные преданные не должны обращаться друг к другу по кармическим именам.

ж) Не следует хвалить себя, хвастаться своими достижениями или умениями перед другими преданными. Следует помнить, что на самом деле у нас нет никакой квалификации. На что бы мы ни были способны, всё это лишь по милости гуру и вайшнавов.

Если у нашего духовного брата или сестры возникли какие-либо проблемы – болезнь, потеря родственника и т.п., или он по какой-либо причине находится в депрессии, нужно постараться помочь ему и словом, и делом. «Друзья познаются в беде». Когда приходят трудности, взаимоотношения между преданными проверяются на прочность. Мы не должны пренебрегать этим аспектом взаимоотношений, считая его материальным.

з) Если преданный сбился с пути преданного служения и значительное время отсутствовал в обществе преданных, то его не нужно ругать за пребывание «в майе» или делать ему выговор в такой форме, которая оттолкнёт его ещё дальше от лотосных стоп духовного учителя. Нужно предложить этому преданному свою любовь, дружбу и поддержку, и дать ему возможность снова почувствовать себя в обществе преданных как дома.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- **Как обращаться к вайшнавам**

а) К Шриле Прабхупаде следует обращаться как к «Его Божественной Милости», к гуру или санньяси – «Ваше Святейшество», а к духовному брату – «Ваша Милость».

б) Перед именем духовного брата можно вставлять слово «Шриман» («Шримати»)

в) К имени брахмачари можно прибавлять слово «Брахмачари», например, «Кришна Дас Брахмачари», к имени грихастхи – «Адхикари», а к имени санньяси – «Махарадж», «Свами» или «Госвами».

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- *Другие вайшnavы*

Мы можем оказывать уважение всем вайшнавам, но не следует общаться со следующими категориями вайшnavов и санньяси:

- с вайшнавами плохого или сомнительного поведения
- с сахаджиями
- с вайшнавами из сомнительных сампрадай
- с санньяси-маявади



# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- **На вайшнавов нельзя смотреть с материальной точки зрения:**

а) Шрила Рупа Госвами в «Нектаре наставлений» говорит по этому поводу следующее:

«...На преданного не следует смотреть с материалистической точки зрения. Не следует придавать значения тому, что тело преданного появилось на свет в низкой семье, плохо сложено, уродливо, поражено болезнью или немощно».

б) Другими словами, не следует обращать внимания на телесные недостатки преданного, такие как плохая внешность, низкое рождение, недостаточное образование и т.д. Любого вайшнава, который служит Господу, следует считать святым.

в) В шастрах говорится, что считать вайшнава принадлежащим к какой-то определенной касте или вероисповеданию, или считать его обыкновенным человеком - значит иметь умонастроение обитателя ада.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- ***Тело вайшнава – Храм.***

а) На тело вайшнава следует смотреть как на Храм Вишну. Поэтому, кланяясь вайшnavу, мы должны помнить, что мы также кланяемся и Господу Вишну, пребывающему в сердце вайшнава.

б) Поэтому мы никогда не должны перешагивать через тело вайшнава.

- ***Милость вайшnavов***

а) Не следует предпринимать никакого значительного начинания в своей жизни, не получив на это благословений вайшnavов.

б) Нужно всегда чувствовать себя зависимым от милости вайшnavов.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

## • *Любовные взаимоотношения между вайшнавами*

а) В «Нектаре наставлений» Шрила Рупа Госвами объясняет, что существует 6 видов любовного обмена между вайшнавами:

- дарить подарки
- принимать подарки
- открывать свой ум
- спрашивать о сокровенном
- принимать прасад
- угощать прасадом

б) Когда человек приходит в храм, он принимает прасад от вайшнавов.

в) В обязанности грихастх входит приглашать вайшнавов к себе домой и угощать их прасадом

г) Самый драгоценный дар, который мы можем дать или получить – это дар Кришна-катхи, трансцендентного знания о Кришне.

д) Грихастхи, живущие вне храма, должны стараться приглашать к себе домой преданных отречённого уклада жизни, чтобы послушать их проповедь.

# ОТНОШЕНИЯ С ПРЕДАННЫМИ

- ***Отношения с матаджи.***

а) Нужно относиться к женщинам с большим уважением, особенно если женщина - вайшнави, и обращаться к ней как к вайшнави.

б) Брахмачари должен смотреть на каждую женщину как на свою мать, а грихастха должен смотреть как на мать на каждую женщину, кроме своей жены.

в) Брахмачари должен общаться с матаджи ровно столько, сколько требуется для выполнения преданного служения, и не больше.

- ***Отношения с гостями***

Когда к нам в храм или домой приходят гости, то, согласно вайшнавскому этикету, мы должны принять их с великим почтением и любовью. Следует поприветствовать их тёплыми словами и предложить им место для сидения, воду и прасад в соответствии со своими средствами

# ОТНОШЕНИЯ С НЕПРЕДАННЫМИ.

Не следует позволять непреданным касаться наших стоп, но если они настаивают, и нет никакого способа избежать этого, можно просто вспомнить предшествующих ачарьев и духовного учителя и принять эти знаки почтения, поклонившись им со сложенными ладонями.

- ***Две категории непреданных:***
- Мы должны быть доброжелательны к невинным. Мы должны с уважением стараться просветить их и дать им общение нашего духовного учителя. Но мы не должны принимать их общение, участвуя в деятельности, которая доставляет им радость, т.е. в материалистической деятельности.
- Что касается атеистов, то мы должны избегать их. Проповедовать таким людям – это оскорбление святого имени. Однако, мы можем проповедовать им, если они готовы смиренно слушать нас.

Как приветствовать непреданных.

а) Если непреданный – друг, можно сказать ему Харе Кришна и коснуться лба сложенными ладонями.

б) Если это старший родственник, то следует поклониться ему, повторяя Харе Кришна.

Если мы сталкиваемся с человеком, который критикует гуру, вайшнавов и шастры, то нужно либо полностью разбить его аргументы в споре, либо немедленно покинуть это место. Слушание подобных оскорблений – одно из величайших препятствий для духовного развития человека.

# ПАЛОМНИЧЕСТВА.

Совместные паломничества по святым местам – важный элемент вайшнавского стиля жизни. Паломничество – это то, чего преданные всегда ждут с нетерпением.

Необходимо тщательно всё спланировать и закончить свои домашние и служебные дела, чтобы свести к минимуму свои беспокойства во время паломничества. Суть в том, чтобы подготовиться к полному погружению в святое имя и Кришна-катху.

Паломничества предназначены для духовного очищения, поэтому там не должно быть праджалпы и легкомысленного поведения. Там должны царить только Кришна-катха и Святое Имя.

Преданные должны свободно и с любовью общаться друг с другом, избегая тенденции создавать группы в соответствии с прежними знакомствами.

Преданные должны с готовностью подчиняться любым правилам и дисциплине, которые могут быть установлены для фестиваля. Это поможет не только организаторам фестиваля, но и будет способствовать созданию самой лучшей атмосферы.

В частности, преданные должны следовать правилам, касающимся времени сбора после перерыва, и держаться вместе, а не расходиться в разные стороны. Преданные никогда не должны «тащиться» где-то сзади, а должны быть всегда вместе.

# ПАЛОМНИЧЕСТВА.

Нужно быть готовым переносить аскезы и неудобства, не жалуясь. Если появятся какие-либо предложения относительно планов путешествия и т.д., их следует смиренно представлять для рассмотрения организаторам фестиваля. Критика и жалобы только портят атмосферу фестиваля.

Не стоит пытаться присоединиться к паломникам в последнюю минуту. Объявления даются заблаговременно, и человек должен сообщить своё имя и сдать деньги (Лакшми) организаторам к установленной дате.

Не следует рекомендовать людей, которые совсем недавно присоединились к Движению или не слишком искренни, или не следуют основным регулирующим принципам.

Следует оставаться с преданными на протяжении всего паломничества. Не следует строить независимых планов поехать в другие места или заняться чем-то другим.

Каждый преданный должен внести свой вклад в поддержание хорошего духовного ритма жизни. Даже всего лишь один не испытывающий энтузиазма или ленивый преданный может внести беспокойство в атмосферу фестиваля.

# ПАЛОМНИЧЕСТВА.

Нужно всегда быть готовым протянуть руку помощи другим преданным (оказать им служение), и быть довольным, принимая служение от других.

Преданные не должны покупать продукты отдельно, где-то на стороне. Дух фестиваля должен быть таким, чтобы все жили и ели вместе, как одна семья.

Следует быть осторожным и не совершать оскорблений Святой Дхамы. Они перечислены в Приложении IV.

Когда во время паломничества преданные все вместе посещают храмы ИСККОН или Гаудия Матх, следует очень тщательно уважать принципы и правила, установленные в этом храме. Например, в храмах ИСККОН мы не должны петь имён никаких других гуру,



# САДХАНА

Практикуя сознание Кришны, человек должен искренне следовать некоторым регулирующим принципам, среди которых есть как предписания, так и запреты. Шрила Рупа Госвами перечисляет 64 таких регулирующих принципа, пять из которых считаются наиболее важными:

- Поклонение Божеству
- Слушание Шримад Бхагаватам
- Общение с преданными Господа
- Повторение святого имени и
- Жизнь в святой Дхаме (или поклонение Туласи Деви)

# САДХАНА

- **Четыре регулирующих принципа**

а) Нужно строго следовать четырем регуливающим принципам:

- Не употреблять в пищу мясо, рыбу и яйца (а также лук, чеснок и грибы)
- Не принимать одурманивающих веществ, таких как спиртные напитки, кофе, табак в любом виде, орехи бетеля (пан), пан масалу и т.д.
- Не вступать в недозволенные половые отношения (не вступать в половые отношения вне брака, а в идеале – и в браке только для зачатия детей)
- Не играть в азартные игры, включая игру на бирже, нечестный бизнес, лотереи, лото и т.д.

б) Преданным следует избегать:

- просмотра коммерческих фильмов
- просмотра телевизионных программ и видеофильмов, не имеющих отношения к сознанию Кришны
- чтения романов и других мирских книг
- чтения журналов, связанных с кино, спортом, политикой, сексом, общественной жизнью и т.д.
- Подобная деятельность оскверняет наше сознание и подталкивает к нарушению четырех регулирующих принципов.

# САДХАНА

- **Сат-санга**

- а) Нужно РЕГУЛЯРНО общаться с преданными. «Регулярно» означает настолько часто, насколько это возможно в вашей ситуации.
- б) Чем больше человек общается с искренними преданными, тем быстрее будет он развиваться в сознании Кришны.
- в) «Сат-санга» не означает, что преданные просто физически собираются вместе. Важно, *чем вы занимаетесь* в обществе преданных. Основа для сат-санги – это **санкиртана, Кришна-катха и сева**. Праджалпы (мирских разговоров) следует избегать.
- г) Во время сат-санги следует вести себя смиренно, стараться внимательно слушать других, а не только говорить самим.
- д) Общество преданных – это высшая награда, без которой наша жизнь была бы скучной и бессмысленной. Без регулярного общения с преданными мы, без сомнения, будем всё дальше и дальше отходить от сознания Кришны.
- е) Общение может быть *личным* (ВАПУ, т.е. физическое присутствие гуру и вайшнавов) или через *слова* (ВАНИ, т.е. наставления гуру и вайшнавов). Важно и то, и другое.
- ж) Сат-санга будет полноценной, если мы будем искренне стараться следовать тому, что мы внимательно выслушали от вайшнавов.
- з) Нужно принять наставника, который был бы нашим другом и руководителем.

# САДХАНА

- **Отказ от асат-санги**

- а) Так же как сат-санга необходима для поддержания вдохновения в духовной жизни, не менее важен и отказ от асат-санги (т.е. общения с непреданными).
- б) Общение с непреданными следует свести к минимуму, так как оно оскверняет наше сознание.
- в) Следует общаться с непреданными только в рамках необходимого минимума, т.е. когда это необходимо для:
- исполнения профессиональных обязанностей
  - исполнения основных социальных обязанностей, таких как обязанности по отношению к) близким родственникам, соседям, сослуживцам и т.д.
- г) Наставляя Санатану Госвами, Господь Чайтанья говорил, что основная черта характера преданного – то, что он держится в стороне от нежелательного общения.
- д) Существует два вида нежелательного общения:
- Общение с теми, кто слишком привязан к женщинам (т.е. к противоположному полу) и материальному богатству.
- (В «Бхагаватам» говорится, что, вступая в такое общение, преданный лишается всех хороших качеств, таких как правдивость, чистота, милосердие, серьёзность, разум и т.д., т.е. всех достоинств, которые сами собой приходят к преданному. Ничто не может заставить человека так быстро деградировать, как общение с порочными людьми)
- Общение с теми, кто не является преданным Господа Кришны.  
(Господь Чайтанья, цитируя писания, говорил, что лучше оказаться запертым в клетке, охваченной огнём, чем общаться с непреданными.)

# САДХАНА

- **ЧТЕНИЕ**

- а) Преданные должны ежедневно читать книги духовного учителя, такие как «Бхагавад-гита», «Шримад-Бхагаватам» и т.д. Начать можно с маленьких книг, таких как «Нектар Наставлений».
- б) Других книг следует избегать.
- в) Читать следует вдумчиво, внимательно и систематически, а не от случая к случаю, как читают романы. Рекомендуется во время чтения делать пометки и заучивать наиболее важные шлоки.
- г) Чтение необходимо для того, чтобы совершенствовать наше понимание философии. Это усилит нашу убежденность, веру и решимость.
- д) Чтение очень важно для проповедника.
- е) Чтение – это тоже слушание.
- ж) Следует также прослушивать сборники хороших лекций, которые есть в фонотеке вашего храма.

# САДХАНА

- **СЕВА**

а) Постарайтесь взять на себя какое-то особое служение (севу), чтобы помочь миссии духовного учителя. По этому поводу лучше посоветоваться со своим наставником.

б) Существуют также различные виды *севы*, которые можно выполнять в храме и во время храмовых программ.

# САДХАНА

## • ПОКЛОНЕНИЕ БОЖЕСТВАМ

- а) Всем грихастхам очень важно поклоняться Божествам у себя дома. Божества могут быть нарисованы, сделаны из дерева, глины, мрамора, металла и т.д. Алтарь можно соорудить в соответствии со своими средствами.
- б) О подробностях постройки алтаря, порядке и стандартах поклонения, необходимых принадлежностях и т.д. можно проконсультироваться с другими преданными.
- в) Поклонение Гаура-Нитай как основным Божествам принесёт вашей семье большое благо, хотя можно также поклоняться и Радхе-Кришне.
- г) По стандарту на алтаре должны присутствовать гуру, парам-гуру, Гаура-Нитай или Панча-таттва и Радха-Кришна
- д) Не обязательно, чтобы стандарт поклонения домашним Божествам был таким же, как стандарт поклонения Божествам, установленным в храме. Тем не менее, надо стараться, чтобы поклонение совершалось регулярно, согласно установленному распорядку и в соответствии с обстоятельствами.
- е) Посещение храма всегда должно быть на первом месте. Ради этого домашних Божеств можно уложить отдыхать

# САДХАНА

- **ПОКЛОНЕНИЕ БОЖЕСТВАМ**
- **Минимальные требования:**

Вся пища, которая готовится в доме, должна предлагаться Божествам.

Арати рекомендуется проводить по крайней мере два раза в день, утром и вечером, в сопровождении киртана.

Каждому арати должно предшествовать предложение бхоги.

Во время арати нельзя разговаривать, жестикулировать, оглядываться назад и т.д.

Когда семья куда-то уезжает, Божеств можно уложить отдыхать.

Дети тоже могут поклоняться Божествам.

Уход за Божествами, совершение подношений Им, шитьё одежд и изготовление украшений для Них – вся эта деятельность очень очищает нас, и в этом могут участвовать все члены семьи.



# САДХАНА

- **Туласи Деви:**
- Если есть возможность, хорошо иметь дома растение Туласи. При этом нужно обязательно обеспечить необходимое освещение и поливку.
- Листья Туласи можно класть в каждое подношение, а также на лотосные стопы Господа.
- Запомните: листья Туласи нельзя предлагать лотосным стопам гуру и даже Шримати Радхарани, или класть в подношение гуру. Однако их можно класть в руки Шримати Радхарани.
- Туласи Деви – любимое растение Кришны. Говорится, что Кришна не принимает никакие подношения, если в них нет Туласи (когда это возможно).
- Если есть возможность, можно поклоняться Туласи Деви.
- Когда вы шьёте одежды Божествам или делаете гирлянды, нужно быть особенно внимательным:
- Вдевая нитку в иголку, не пользуйтесь слюной.
- Цветы, ткани и т.д. нельзя класть на пол, нужно использовать для этого специальный кусок ткани.
- Цветы, которые вы предлагаете, не должны быть испорченными и должны приятно пахнуть.

# САДХАНА

- **АСКЕТИЗМ.**

- а) Садхана преданных должна включать в себя некоторые основные аскезы, такие как ранний подъем, омовение холодной водой, упорядочение приема пищи и общения, сведение к минимуму телесных удобств и имущества и т.д. Это описывалось ранее.
- б) Важная аскеза для преданных – соблюдение постов в определенные дни, такие как Экадаши, большие праздники и дни явления и ухода ачарьев.

# САДХАНА

- ЭКАДАШИ

Это одиннадцатый день прибывающей и убывающей луны, он бывает два раза в месяц. Вайшнавцы регулярно соблюдают аскезу в этот день.

Главное в этот день – не просто соблюсти пост, а усилить свою веру в Кришну и любовь к Нему. Поэтому все преданные должны соблюдать экадаши.

Истинная причина того, что в экадаши принято соблюдать пост, - возможность свести к минимуму запросы тела и использовать своё время для занятия преданным служением.

- Пост прерывается на следующий день – в двадаши.
- В экадаши рекомендуется больше повторять святое имя, а также размышлять об играх Господа.
- В экадаши следует строго избегать употребления в пищу зерновых и бобовых.
- Если преданный в состоянии соблюдать полный пост (т.е. полностью воздерживаться от пищи и питья) и при этом выполнять все свои обязанности, то он может это делать.
- Однако, наша миссия – проповедь, и если соблюдение полного поста осложняет наше служение или проповедь, то его не нужно соблюдать. Можно принять минимум пищи и питья, необходимый для поддержания вашего служения.
- Если преданный забыл соблюсти пост в день экадаши, то он может соблюсти его на следующий день, в двадаши, и прервать пост на трайодаши
- В день Нирджала (Бхима)-экадаши надо стараться соблюдать полный пост.

# САДХАНА

## • ЧАТУРМАСЬЯ

Традиционно во время этих четырех месяцев сезона дождей садху оставались в одном месте и не путешествовали.

Аскезы, предписанные для этих четырех месяцев, следующие:

	Месяц	Продукты, которые не следует употреблять
Первый	Ашадха	Зелень
Второй	Бхадрапада	Йогурт
Третий	Ашвина	Молоко
Четвертый	Карттика	Урад Дал

# САДХАНА

## • ПРИНЦИПЫ, БЛАГОПРИЯТСТВУЮЩИЕ И ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПРЕДАННОМУ СЛУЖЕНИЮ

а) В «Нектаре Наставлений» Шрила Рупа Госвами говорит (тексты 2 и 3):

«Преданное служение страдает, если преданный:

1. Ест слишком много или накапливает больше, чем необходимо, вещей и денег
  2. Прилагает чрезмерные усилия для достижения труднодостижимых мирских целей
  3. Без необходимости говорит на мирские темы
  4. Выполняет правила и предписания только ради них самих или не следует никаким предписаниям шастр и действует независимо, по собственной прихоти.
  5. Общается с мирскими людьми, далёкими от сознания Кришны
- Жаждет мирских успехов».

# САДХАНА

- **ПРИНЦИПЫ, БЛАГОПРИЯТСТВУЮЩИЕ И ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПРЕДАННОМУ СЛУЖЕНИЮ**

б) «Следующие шесть принципов благоприятствуют преданному служению:

1. Действовать с энтузиазмом
2. Быть уверенным в своих действиях
3. Быть терпеливым
4. Следовать регулирующим принципам, таким как шраванам, киртанам, Вишну-смаранам – слушание, воспевание и памятование о Кришне
5. Избегать общения с непреданными
6. Следовать по стопам предыдущих ачарьев».

Следование этим шести принципам, без сомнения, поможет достичь успеха в чистом преданном служении.

# САДХАНА

- **БРАХМАНЫ**

а) Преданные, имеющие вторую (брахманическую) инициацию, должны очень строго соблюдать обет повторения мантры Гаятри.

б) Они должны прилагать все усилия к тому, чтобы постичь принципы и практику поклонения Божествам.

- **НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ ПОПУСТУ**

Пожалуйста, помните:

- Каждый миг человеческой жизни очень ценен, поэтому не следует тратить зря ни одного мгновения.
- Мы должны прилагать все усилия к тому, чтобы как можно больше заниматься преданным служением Господу
- Мы не должны растрачивать впустую то высшее благословение, которое мы получили.

**Путь преданного служения действительно является высшим !**

**СЛАВА ШРИ ШРИ ГУРУ И ГАУРАНГЕ !**

# САДХАНА

- **Джапа**

**а) Повторение святого имени** - единственная самая важная деятельность в жизни преданного. Повторение джапы - существенно необходимый процесс, данный великими ачарьями для очищения нашего сердца . Это первый обет, который преданный даёт духовному учителю во время дикши. Поэтому повторение по меньшей мере шестнадцати предписанных кругов Харе Кришна Маха Мантры ежедневно, без отклонений - главная обязанность каждого серьёзного преданного.

**б) Шрила Прабхупада говорит, что 99% нашего духовного продвижения** происходит благодаря повторению святого имени. Поэтому преданный, искренне и регулярно повторяющий по крайней мере 16 кругов каждый день, избегая оскорблений, будет быстро прогрессировать в сознании Кришны.

**в) Джапа - исключительная деятельность** Когда мы придаём большое значение какой-либо деятельности, мы отводим для неё определённое время. Подобным же образом, каждый преданный должен использовать время, отведённое для чтения своих кругов, исключительно для джапы и ни для чего другого, даже если у вас есть какое-то служение. Т.е., во время повторения джапы преданный не должен читать газеты, разговаривать или даже



# САДХАНА

- **Джапа**

Во время джапы не следует отвечать на телефонные звонки. Звонящего следует любезно попросить оставить сообщение или позвонить позже. Даже посетителей, которые приходят к вам лично, следует попросить подождать.

Когда мы повторяем святое имя, мы непосредственно общаемся со Всевышним Господом, Шри Кришной, так как Кришна неотличен от Своего имени. Кришна, самое важное лицо во всём Творении, дарует нам Своё общество, приходя к нам в форме Своего святого имени. Поэтому никому не позволяйте прерывать это святое общение. (Помните: если есть желание, найдётся и возможность)

**г) Сильное желание**. Основа нашей духовной жизни - сильное желание. Наше сильное желание повторять святое имя - это то, что больше всего удовлетворяет Кришну. Это желание является основным условием для хорошей джапы. Сильное желание должно проявляться в твёрдой решимости ежедневно повторять предписанное количество кругов, даже находясь в неблагоприятной среде или в затруднительных обстоятельствах, а также в стремлении улучшить качество своей джапы. Поэтому преданный должен быть исполнен решимости делать всё необходимое, чтобы достичь хорошего стандарта джапы, и избегать всего, что может ухудшить его джапу.

Как же усилить наши желание и решимость? Благодаря процессу «Нитьям бхагавата севая», регулярного служения преданным и смиренного слушания Кришна-катхи.

# САДХАНА

- **Джапа**

**д) Внимательное слушание.** Качество нашей джапы - это качество нашего слушания, поэтому внимательное слушание - самый важный аспект джапы. Шрила Прбхупада говорил: «Полностью сосредотачивайтесь на звуковой вибрации мантры, чётко произносите каждое имя... Не слишком беспокойтесь о скорости, более важно - слушать». И ещё: «Когда вы повторяете джапу, старайтесь очень внимательно слушать каждое слово...» Без внимательного слушания наша джапа становится механической, и мы не ощущаем никакого вкуса.

**е) Твёрдая вера в святое имя.** «Следует повторять святое имя Господа с убеждённой и энтузиазмом, твёрдо веря в слова Господа Чайтаньи, который говорил, что просто благодаря повторению Маха-мантры мы сможем постепенно достичь высшей ступени преданности». Шрила Прабхупада.

**ж) Понимание смысла Маха-мантры.** Маха-мантра - это трансцендентная звуковая вибрация, и поэтому она действует независимо от того, знаем мы её смысл или нет. Тем не менее, лучше точно знать, о чём мы молимся, произнося Маха-мантру. Шрила Прабхупада объясняет: «Произнося Харе Кришна Маха-мантру, мы обращаемся к Радхе и Кришне с просьбой занять нас служением Им». «Харе Кришна» означает «О Харе! (О Радхарани!), о Кришна! Пожалуйста, займите меня в служении Вам, чтобы я мог освободиться от служения майе».

# САДХАНА

- **Джапа**

**3) Молитвенное настроение.** Харе Кришна Маха-мантра - это молитва, поэтому мы должны повторять её с молитвенным настроением и полным пониманием её смысла. Наше повторение мантры должно быть подобным отчаянному плачу потерявшегося ребёнка, зовущего свою мать. Мы должны находиться в настроении беспомощности и полной зависимости от Кришны.

**и) Отсутствие материальных мотивов.** На пути бхакти нашей целью является бескорыстное, непрерывное, чистое преданное служение Господу. Поэтому, повторяя мантру, мы не должны ждать от этого повторения какой-либо материальной выгоды или возможностей для удовлетворения чувств. Единственное истинное благо, о котором стоит просить Господа, - это служение Ему и возможность всегда повторять Его святое имя. Шрила Прабхупада говорил, что нам следует молиться Кришне примерно так: «Кришна, пожалуйста, не позволяй мне забыть Тебя... даже если Ты отправишь меня в ад, это не имеет значения, если я смогу всегда повторять Харе Кришна».

**к) Смирение.** Гоподь Чайтанья говорит в Своей «Шикшаштаке», что до тех пор, пока мы не станем смиреннее травинки (тринад апи суничена), мы не сможем повторять святое имя постоянно. Несмотря на то, что смирение приходит естественным образом, само собой, благодаря прогрессу на пути бхакти, тем не менее, мы должны сознательно стараться проявлять смирение во всех своих поступках и взаимоотношениях, особенно с преданными. Мы должны остерегаться ложной гордости и принимать меры к укрощению её, когда она пытается поднять свою уродливую голову. Гордыня и святое имя несовместимы

# САДХАНА

- **Джапа**

**л) Подходящая обстановка.** Следует выбирать обстановку, способствующую хорошей джапе. Надо найти уединённое, тихое место (насколько это возможно), где не было бы никаких отвлекающих моментов. Например, сидеть на веранде и повторять джапу, наблюдая за происходящим на улице - не лучший способ повторения джапы. Кроме того, многие преданные вынуждены проделывать большой путь в общественном транспорте до места своей работы. Конечно, преданные могут повторять джапу по дороге на работу и обратно, но такое повторение следует рассматривать как дополнительное, а не как часть ежедневной нормы - шестнадцати кругов, так как качество этого повторения не будет хорошим.

**м) Осанка - сидя, стоя и во время ходьбы:** Если человек чувствует себя бодрым, то сидячая поза будет способствовать хорошему качеству его джапы. Рекомендуется сидеть скрестив ноги, с прямой спиной. Не следует прислоняться к стене, сутулиться или опираться локтями о колени и бедра, так как это очень быстро приведет к сонливости. Ещё хуже - сидеть, развалившись в кресле или лежать на постели - это самый лучший способ быстро заснуть.

Если человек чувствует сильную сонливость, или его ум слишком беспокоен, то лучше читать джапу стоя или во время ходьбы. В конце концов, что толку в неподвижной позе, если ум бежит туда-сюда или вообще спит?

Когда вы читаете джапу стоя, опять же, чтобы не заснуть, следует избегать соблазна прислониться к чему-либо. Обусловленный ум постоянно ищет способы отвлечь нас от наслаждения именами Кришны.

# САДХАНА

- **Джапа**

Многие преданные предпочитают повторять джапу во время прогулки. Хотя этот способ, несомненно, санкционирован ачарьями, всё же нужно стараться не смотреть по сторонам и не отвлекать своего внимания на какие-то предметы или людей, встречающихся по дороге. Полезный совет - идти, слегка наклонив голову и глядя вниз.

**н) Бодрость ума** Нужно поддерживать свой ум в бодром состоянии на протяжении всей джапы. Если, садясь, преданный чувствует сонливость, ему следует немедленно встать или начать ходить. Как только ум начинает блуждать, его нужно сразу же возвращать к сосредоточенности на звуке святого имени.

**о) Джапа - это не гонка** Иногда может возникнуть соблазн попытаться "побить рекорд" в скорости чтения джапы, стремясь закончить свои 16 кругов за меньшее время, чем вчера. Этого нужно избегать. На первом плане всегда должно оставаться чёткое, внимательное повторение, а скорость надо подобрать так, чтобы она была естественной и удобной для вас. Не следует "проглатывать" слова маха-мантры. Не нужно идти на компромисс с качеством джапы. Повторение шестнадцати кругов у многих преданных занимает чуть меньше двух часов.

**п) Постоянно обсуждайте** Джапа настолько важна, что преданные должны постоянно обсуждать этот предмет, подчёркивать его важность и делиться опытом.

# САДХАНА

- **Джапа**

**р) Лучшая джапа - в обществе преданных** Хотя чтение джапы - индивидуальная духовная практика, рекомендуется повторять джапу в обществе преданных. Читая джапу в одиночку, мы можем стать немного небрежными, невнимательными или сонливыми. В обществе преданных мы всегда на виду, и всегда найдётся кто-нибудь, кто проследит, чтобы мы не "витали в облаках". Когда преданные читают джапу вместе, это создаёт мощную вибрацию, и джапа в такой атмосфере повторяется просто великолепно.

Поэтому, там, где это возможно, преданные должны приходить на утреннюю джапу в храм. Преданные, живущие далеко от храма, могут собираться где-то в своём районе и читать джапу вместе настолько часто, насколько это возможно. Это очень рекомендуется.

**с) Джапа рано утром** Джапу следует читать рано утром, лучше всего - во время брахма-мухурты. Если это невозможно, то следует делать это позже, но настолько рано, насколько возможно. Вставать рано утром - обязанность всех преданных. В этом отношении не должно быть никаких компромиссов. Желательно иметь фиксированное время для своей утренней джапы. Четкое распределение времени - важный элемент садхана-бхакти. Нужно стараться прочесть по крайней мере 10 или 12 кругов перед тем, как вы выходите из дома, чтобы пойти на работу. И чем больше кругов вы успеваете прочесть, тем лучше.

# САДХАНА

- **Джапа**

**г) Насколько громко следует читать джапу?** Джапу можно читать как тихо (чтобы было слышно только самому себе), так и громко. «Хорошая джапа» не обязательно означает громкая джапа. Важно не то, с какой громкостью мы читаем джапу, а то, насколько внимательно мы слушаем. Читая джапу вместе с другими преданными, нужно быть чутким и не мешать другим сосредоточиться.

**у) Святое имя или игры?** Иногда преданные задают вопрос, можно ли во время джапы вспоминать игры Кришны. Вот что говорит об этом Шрила Прабхупада: «...Таким образом, вы не должны делать различия между слушанием звука и памятованием об играх. *Но процесс заключается в том, чтобы слушать*, и тогда игры, облик, качества Кришны сами придут в ваш ум...» В другом месте Шрила Прабхупада пишет:

«...Вообще говоря, процесс состоит в повторении и слушании, но если при этом в вашей памяти всплывает лила Кришны, то это очень хорошо. Это должно происходить само собой... *Не следует искусственно вспоминать игры Кришны...*»

**ф) Оскорбления святого имени** Следует избегать десяти оскорблений святого имени. Эти оскорбления перечислены в Приложении VI. Шрила Прабхупада говорит, что «качественно» повторять святое имя означает избегать вышеупомянутых оскорблений.

**х) Не следует забывать повторять** пранама-мантру гуру и Панча-таттва-мантру перед началом чтения джапы.



# САДХАНА

**Позвольте напомнить вам наставления, которые дал Господь Чайтанья Рагунатхе Дасу Госвами в «Чайтанья-чаритамрите»:**  
**«Не ведите пустых разговоров, подобно обычным людям, и не слушайте их разговоры. Не ешьте изысканных блюд и не носите роскошных одежд».**

**«Не ожидайте почтения к себе, но будьте почтительны к другим. Всегда повторяйте святое имя Господа Кришны и в уме своём воздавайте служение Радхе и Кришне во Вриндаване».**



# Харе Кришна

