

Бхакта-программ в Бесценных дарах

Занятие 11

Упорядоченность и чистоплотность

- Когда лучше вставать?
- Примерно за полтора часа до рассвета наступает время, которое называют *брахма-мухуртой*. Это время считается самым благоприятным для духовной практики. Духовная практика в ранние утренние часы гораздо эффективнее, чем в любое другое время суток. **«Шримад-Бхагаватам», 3.20.46, комментарий**

Время подъема

- Для нас **брахма-мухурта** начинается в 4 утра, как во Вриндаване. Что касается времени пробуждения преданных утром, здесь, в Новом Вриндаване, они встают до 4 часов. Но в вашей стране люди не привыкли к этому, и нужно какое-то время, чтобы такая привычка выработалась. Старайся поднимать их в четыре часа, насколько это возможно.

Письмо Шрилы Прабхупаде Хамсадуте (17 июня 1969)

Что делать после подъема?

- В предрассветный час (называемый *брахма-мухуртой*) следует встать с постели и тут же произнести *мантру* Харе Кришна или хотя бы «Кришна, Кришна, Кришна». Так человек будет помнить о Кришне.

ЧЧ Мадхья, 24.331, комментарий

Что делать после подъема?

- Встав с постели, Сарвабхаума Бхаттачарья воскликнул: «Кришна, Кришна». Услышав, что Бхаттачарья повторяет святое имя Кришны, Господь Чайтанья очень обрадовался. **ЧЧ Мадхья, 6.220**

Что делать после подъема?

- После пробуждения и воспевания имени Господа, почтите своего духовного учителя и Господа, предложив *пранамы* или поклоны, сопровождаемые молитвами. Предлагая поклоны после пробуждения, мы концентрируемся на предании своей жизни указаниям духовного учителя и служении Кришне. Концентрация на позитивной цели уносит прочь все оставшиеся негативные мысли. **«Панчаратра-прадипа», ISKCON GBC Press**

Омовение

- «Падма-пурана» утверждает, что тот, кто не принимает омовения утром, есть грешник, который заслуживает адских страданий. *Прамах-снана* обязательна для всех, за исключением больных. В ведической культуре омовение рассматривается, как священный акт, который должен сопровождаться медитацией на Господа и повторением молитв. **«Панчаратра-прадипа», ISKCON GBC Press**

Что делать после подъема?

- **Чистка зубов и кишечника до омовения**
- Слово *пра́тах-крт́йа* в данном стихе «Чайтанья-чаритамриты» означает, что каждый день утром человек должен опорожнять кишечник, а затем совершать омовение. Нужно прополоскать рот и горло (*ачамана*), а затем почистить зубы (*данта-дхавана*): либо специальными веточками, либо зубной щеткой – что окажется под рукой. Это очищает полость рта. После этого надо совершить омовение. **ЧЧ Мадхья, 24.331, комментарий**

Омовение

- **В какой воде нужно принимать омовение: в холодной или в горячей**
- Священные писания описывают пользу от омовения в холодной воде рано утром. Такое омовение может очистить даже грешника, так как оно имеет силу удалить все внутренние и внешние загрязнения. В то время как теплая вода очищает только физически, холодная вода тонизирует тонкое тело, устраняет влияние сна и воздействия злых людей. Также холодное омовение дает силу, активизирует деятельность чувств, дает долголетие, чистоту, тело приобретает свечение. Холодное омовение рано утром увеличивает знание и решимость, умиротворяет ум. Оно устраняет несчастья, жалобы, разрушительные последствия и дурные мысли. Короче, оно противодействует всем нездоровым влияниям греха. Ночью девять отверстий тела заполняются отходами, которые производятся постоянно. Утреннее омовение эффективно удаляет их, и тело начинает свою ежедневную деятельность в освеженном состоянии. Таким образом, раннее утреннее омовение оказывает положительное физическое, умственное и духовное воздействие, и поэтому прославляется в священных писаниях. **«Панчаратра-прадипа», ISKCON GBC Press**

Омовение

- **Нагота не принята в ведическом обществе**
- Нагота не одобряется ведической культурой (см. «Шримад-Бхагаватам», 9.14.22-23, комментарий). Интимные части тела должны быть постоянно закрыты: *брахмачари* должен, по возможности, избегать смотреть даже на свои собственные гениталии. Видеть себя обнаженным – есть начало безумия.
Письмо ШП Упендре дасу (Мельбурн, 1976)

Омовение

- При омовении оденьте *гамчху* (легкая купальная одежда, широко используемая индийцами). <...> Помывшись, оберните сухую *гамчху* вокруг намокшей и вытяните ту другой рукой (звучит сложно, однако, это просто стандарт, практикуемый в Индии). Прополощите и хорошенько выжмите сырую, затем вытрите её (90% воды она впитывает в себя, остальное высушит само тело). Так мылся Шрила Прабхупада и так моются ежедневно миллионы индусов – большинство во дворе, у колодца или в реке. Тем не менее, они не открывают свои интимные части даже природе.
- Чтобы переодеться, оберните *гамчху* вокруг бедер, пока не наденете то, что хотели. Надевайте *гамчху* также во время сна. Ради приличия *гамчха* должна доходить до колен. **Ученик Шрилы Прабхупады**

Омовение

- **Как часто нужно совершать омовение? Что делать, если нет такой возможности?**
- Домохозяева и *ванапрастхи* должны совершать омовение дважды в день (*пратар-мадхьяхнайох снанам ванапрастха-грхастхайох*). *Санньяси* должны мыться трижды в день, а для *брахмачари* достаточно омываться один раз в день. Если под рукой нет воды, можно очиститься, произнеся *мантру* Харе Кришна. **ЧЧ Мадхья, 24.331, комментарий**
- Если вы не можете принимать омовение два или три раза в день, по крайней мере вы должны делать это один раз, ранним утром. Таким образом, омовение водой ранним утром обязательно для всех. **«Панчаратра-прадипа», ISKCON GBC Press**

Почему это важно?

- **Почему так важны эти утренние процессы? Как избежать фанатизма в следовании «ритуалам» (смарта-брахманизма)?**

Почему это важно?

- *[Господь Чайтанья дает наставление Санатане Госвами]: «Ты должен рассказать, каким образом каждое утро надо чистить зубы, омываться, возносить молитвы Господу и кланяться духовному учителю. Ты должен также объяснить, как служить духовному учителю и как наносить на тело в двенадцати местах урдхва-пундру [тилак] и украшать тело святыми именами Господа или Его символами, такими как диск и булава. Затем опиши, каким образом украшать тело гопичанданой, носить бусы, собирать листья с туласи, стирать одежду и мыть алтарь и свой дом, отправляться в храм и звонить в колокольчик, чтобы привлечь внимание Господа Кришны». **ЧЧ Мадхья, 24.332-333***

Почему это важно?

- Сам Господь Кришна подает пример пробуждения и выполнения предписанной утренней деятельности, называемой *нитья-крिया*:
- Господь Кришна обычно ложился спать со Своими женами, но вставал очень рано, за три часа до рассвета. <...> ...с наступлением *брахма-мухурты* Господь Кришна немедленно вставал с постели. <...>
- Поднявшись, Господь Кришна полоскал рот, мыл руки и ноги, а затем садился и начинал медитировать на Самого Себя. Однако это не означает, что и нам нужно медитировать на самих себя. Мы должны медитировать на Кришну, Радху-Кришну. Вот истинная медитация. <...>
- Каждое утро, закончив медитацию, Господь совершал омовение в чистой, освященной воде. Затем Он надевал свежие одежды, набрасывал на Себя *чадар* и приступал к ежедневным религиозным обрядам. Первым из многочисленных религиозных обрядов было возжигание жертвенного огня и беззвучное чтение *мантры гаятри*. Кришна, будучи идеальным семьянином, строго исполнял все религиозные обязанности, предписываемые семейным людям. На рассвете Он возносил особые молитвы богу Солнца.

«Кришна – Верховная Личность Бога», т. 2, гл. 16 «Ежедневные занятия Господа Кришны»

Почему это важно?

- Цель процедур или правил, касающихся пробуждения, чистки зубов и омовения, завязывания *шукхи*, одевания и украшения тела – минимизировать тамасное влияние сна, который, хотя и необходим для поддержания здоровья, оказывает загрязняющее воздействие на физическое и умственное состояние. Это не ритуалы ради ритуалов (*смарта* в негативном смысле), но они имеют практическое значение для всех людей.

«Панчаратра-прадипа», ISKCON GBC Press

Упорядоченность и чистоплотность

- Что делать, если я живу не в храме?
Какому стандарту лучше следовать? Что
делать, если у меня получается
следовать этому стандарту, а другие
преданные не могут?

Упорядоченность и чистоплотность

- Что изменилось в вас, когда Вы стали совершать регулярные утренние омовения?

Внешний вид вайшнава

- Почему преданным важно поддерживать внешний вид?
- По каким признакам люди распознают вайшнава?

4 регулирующих принципа

- **Каковы 4 регулирующих принципа?**
- Отказ от мясоедения
- Отказ от одурманивающих веществ
- Отказ от азартных игр
- Отказ от незаконного секса

(Шрила Прабхупада в разных книгах приводил эти принципы в разной последовательности)

4 регулирующих принципа

- **МОЗГОВОЙ ШТУРМ: Почему так важно следовать 4 регулирующим принципам? Какое благо мы от этого получаем?**

4 регулирующих принципа

- **Является ли следование 4 принципам крайностью или не является?**

Сценка

Отказ от мяса

- **Здоровье.**
- Вероятность смерти от инфаркта у среднего американца – 50%, у среднестатистического неполного (кушающего яйца и рыбу) американского вегетарианца – 15%, а у полного вегетарианца – 4%.
- **Карма.**
- За убийство по карме расплачиваются: убивший, перевозивший, продававший, готовивший и потреблявший.

Отказ от мяса

- *Отказ от мяса: мяса, рыбы, яиц, лука, чеснока, а так же в идеале от всего того, что не было предложено Господу*
- **Достаточно ли только отказа от мяса для начала духовной жизни?**
- **Какие качества по-вашему, можно развить, если воздерживаться от мясоедения?**
- милосердие

Одурманивающие вещества

Страна	Турция	Гос-ва Средней Азии	Китай	Россия
Количество литров спирта на душу населения	1,5 литра	2,6	5	15-18 литров
Прирост или убыток населения в год	+900.000	+585.000	+6.000.000	-780.000

Курение

Инцидент	Количество жертв
Бомбардировка Хиросимы	70.000 человек
Война СССР в Афганистане (10 лет)	26.000 человек
Дорожные ДТП в России (ежегодно)	22.000 человек
Болезни, вызванные курением (ежегодно в России)	400.000-500.000 человек
Болезни, вызванные курением (ежегодно в мире)	5.000.000 человек

Отказ от одурманивающих средств

- *Отказ от одурманивающих веществ: алкоголя, сигарет, наркотиков, чая, кофе, шоколада*
- **Алкоголь и шоколад – это разные вещи. Является ли это преувеличением или не является? Если употреблять алкоголь, но отказаться от шоколада, будет ли это хотя бы частичным следованием 2 принципу или не будет?**
- **Какие качества по-вашему, можно развить, если воздерживаться от интоксикаций?**
- (чистота)

Отказ от азартных игр

- *Отказ от азартных игр: игры, имеющие тенденцию вводить игроков в **неконтролируемую страсть**. Игры с целью получения денег. Игры, в которых присутствует элемент случая. Например, игра в карты – азартная игра, даже если идет не на деньги, так как в ней присутствует элемент случая при раздаче карт. В то время как шахматы – не азартная игра, поскольку в ней все зависит от умений игроков. Действия, направленные на получения прибыли без производства какого-либо полезного продукта. Например, игра на валютной бирже. Действия, направленные на получение прибыли, и ведущиеся нечестным путем.*
- **Могут ли шахматы стать азартной игрой или не могут? Являются ли экстремальные виды спорта азартной игрой или нет?**
- **Какие качества по-вашему, можно развить, если воздерживаться от азартных игр?**
- (правдивость)

Половые отношения

- **Здоровье.**
- По исследованиям University College в Лондоне, проведенном на червях, черви мужского пола, жившие в контакте с червями женского пола, жили 13 дней. А без контакта – 20. Те черви, у которых вследствие генетических модификаций сексуальная активность была занижена, жили 30 дней.
- Продолжительность жизни сумчатых мышей мужского пола при их кастрации изменялась с 5-6 недель, до 2 лет, поскольку иначе от 6 до 11 часов в день они проводят в акте совокупления.
- Статистика на людях показывает, что люди, ведущие малоактивный в сексуальном плане образ жизни, живут в среднем на 13,5 лет дольше (столько же, сколько от алкоголя или курения) сексуально активных людей.
- Веды так же утверждают, что чем более активно половой жизнью живет человек, тем больше (прямо пропорционально больше) он будет страдать от болезней в старости, и тем раньше умрет.

Отказ от незаконных половых отношений

- **Какие примеры следования 4-му принципу вы найдёте в других религиях и культурах?**
- **Как вы думаете, какие последствия могут быть, если нарушать 4-й принцип?**
- **Как вы думаете, почему Шрила Прабхупада давал своим ученикам такие строгие инструкции?**
- **Помогает ли сексуальное воздержание развивать хорошие качества? Или не помогает? У кого какие мнения?**
- **Какие качества по-вашему, можно развить, если воздерживаться от незаконных половых наслаждений?**
- **(аскетизм)**