

Kršnův zpravodaj

● občasník pro přátele Kršny ● červenec 1991 ●

Vážení přátelé, jsme rádi, že Vás tímto způsobem můžeme opět informovat o činnostech minulých i budoucích. Nejdříve bychom chtěli poděkovat Vám všem, kteří jste přijeli oslavit Gaura-púrnimu (tj. den narození Šrí Čaitanji) na farmu. Vás, kteří jste z nějakých důvodů nemohli přijet, zveme na Džanmáštami — den narození Šrí Kršny — které tento rok spadá na pondělí 2. září. Můžete přijet již v pátek nebo v sobotu a zůstat zde přes víkend. Na Džanmáštami se oddaní obvykle postí celý den a zpívají kítany a bhadžany, naslouchají o Kršnových zábavách z knihy Kršna, připraví pěkný program a snaží se uvařit co možná nejvíce lahůdek pro Kršnovo potěšení. O půlnoci, v okamžiku zjevení Šrí Kršny, je slavnostní obřad áraťi a pak je velká hostina. Půst není pochopitelně povinný pro hosty, kteří mohou prasadam ochutnat již v průběhu dne. Máme připravené video-nahrávky pro tuto příležitost, a snad se pokusíme nacvičit i jednoduché divadlo. Nemůžete-li s námi zůstat celé Džanmáštami, jste vítáni kdykoliv, byť jen na krátkou chvíli. Navštívit chrám v den Kršnova narození a případně Mu přinést nějaký dárek je velmi prospěšné v duchovním životě.

Na druhý den, 3. září, budeme oslavovat narození zakladatele-áčárji ISKCONu, Šríly Prabhupády. O tom jak přinesl Haré Kršna hnutí z Indie na západ pojednává kniha *Prabhupáda, život čistého oddaného*, kterou se nám letos podařilo vydat. Chcete-li se více dovědět o jeho osobnosti, zveme Vás, abyste se zúčastnili i těchto oslav. Dejte nám vědět, alespoň na pohlednici, že přijedete a kolik vás bude, abychom byli připraveni.

Další zajímavé setkání bude ve dnech od 10. srpna, kdy očekáváme návštěvu Satsva-

rúpy dáse Góswamiho, autora již zmíněné knihy o Šrílovi Prabhupádovi. Slyšet jeho přednášky je velmi inspirující a nikdo by si neměl nechat uniknout tuto příležitost. S největší pravděpodobností bude mít přednášku v neděli 11. srpna na farmě Kršnův Dvůr před hostinou a možná

s námi zůstane až do Džanmáštami.

Na konci května (27.5.) byly oslavy příchodu Šrí Nrsinhadévy, což je inkarnace Kršny, který ochraňuje oddané. Jedna z největších slavností v celém hnutí se toho dne koná na farmě *Nava-Jiyada-Nrsimha-Ksetra* v Německu jen několik kilometrů od našich hranic. Je zde veliké Božstvo Šrí Nrsinhy a oddaní na Jeho počest pořádají každý rok veliký festival. Tento festival se koná každoročně a Ti, kdo mají zájem, se mohou podívat příští rok.

Džajagurudéva Prabhu se pěkně postaral o výstavu knih z produkce nakladatelství Bhaktivédantova Bhaktická Tvorba na knižním festivalu, který se konal v květnu v Pražském paláci kultury. Zvláště poutavá byla velká sbírka Bhagavadgít v různých jazycích, šedesátisvazkový Šrímad Bhágvatam a ostatní klasická písma.

Prodejní výstavu tradičních indických obrazů (většinou se jednalo o obrazy znázorňující různé Kršnovy zábavy) a literatury uspořádali v červnu oddaní z klubu U Góvindy. Výstava byla v prostorech nakladatelství Albatros Na příkopech.

Také letos jsme měli možnost vystupovat na Portě a to na scéně Pepy Nose. Na program přijel z Německa vzácný host, Bhaktivaibhava Swami, který měl přednášku. Džajagurudéva Prabhu překládal a všichni se nakonec zúčastnili závěrečného kítanu.

Dostali jsme povolení k distribuci vegetariánských pochoutek a tak nás obvykle v pátek odpoledne budete moci vidávat v Praze na Můstku nebo peší zóně při rozdávání halvy, kičrí a nafouklých purí, které smažíme přímo na místě.

Tím jsme Vám chtěli přiblížit činnosti hnutí a v krátkosti Vám říci o našich nejbližších plánech a programech.



V každém městě, v každé vesnici

střediska hnutí

Hnutí Haré Kršna, Na hrázi 5,
180 00 Praha, tel. (02) 821 438.

Konečně se podařilo otevřít klub *U Góvindy* v Praze v Libni, kde je obvykle otevřeno od pondělí do pátku od 10.00 do 17.00 hodin. Oddaní z tohoto střediska také pořádají pravidelné hostiny a programy pro hosty každou středu v 18.00 hodin. Ve všech střediscích ISKCONu se obvykle tyto programy konají v neděli, ale jelikož v neděli je hostina a program na Kršnově Dvoře, zvolili středu, aby zájemci měli lepší výběr a mohli se případně zúčastnit obou. U Góvindy je k dispozici menší knihovna spisů Śrīly Prabhupády v angličtině a některé knihy i v němčině. Na prodej jsou samozřejmě knihy v češtině a zájemci si zde mohou osobně zakoupit vonné tyčinky, kazety, koření, růžence a další zboží dovezené z Indie. Oddaní zde plánují menší rekonstrukci střediska a snaží se ho vylepšovat a postupně zvedat úroveň.

ISKCON, Na Blanšeku 740/24
104 00 Praha 4 Modřany, tel. 467329

Toto zbrusu nové středisko v Modřanech je dalším místem, odkud se oddaní snaží přiblížit lidem, co je to *kršna-saṅkīrtana*. Obvykle cestují po republice a jejich životem se stalo rozšiřování poznání o Bohu v podobě knih Śrīly Prabhupády. Oddaní ze zdejšího střediska žijí jako cestující mniši a děkují za ochotu všem, kteří se přihlásili a nechali je přenocovat. Do některých měst se teprve chystají a tímto se obracejí na všechny, kteří chtějí vyjít vstříc a umožnit jim přenocovat. Napište nebo zavolejte.

Ekologická farma hnutí Haré Kršna, Kršnov Dvůr č.1, 257 28 Chotýšany

O Kršnově Dvoře již mnozí z Vás asi víte. Je na velice pěkném místě nedaleko Chotýšan (okres Benešov). V jediné budově, která ještě zůstala stát po 40-ti letém chátrání, bydlí kolem dvaceti oddaných. Středem všeho je dnes chrámová místnost, kde stojí Śrī Śrī Gaura-Nitāi — Božstva Śrī Caitanji Mahāprabhua a Jeho společníka Śrī Nityānandy Prabhua. Śrī Caitanja Mahāprabhu je velice milostivý, a proto oddaní začínají uctívat Jeho, dříve než začnou s náročnějším uctíváním Kršny, což vyžaduje větší kvalifikace.

Na farmě můžete poznat jaký je život v chrámu, můžete žít v jednoduchých podmínkách s oddanými, vidět ranní a večerní programy s kīrtany, džapou a přednáškou filozofie. Hlavní náplní oddaných z farmy je zemědělství a rekonstrukce obytných a hospodářských budov. Všichni bychom chtěli vidět, jak ze zboženiště vyroste nový chrám a obytné budovy. Každý z Vás si dovede představit, jak je to náročný projekt, vždyť něco postavit v ČSFR není ani trochu jednoduché. Začínáme v podstatě z ničeho. Chcete-li získat podrobnější informace, obraťte se na Turiju dáse, vedoucího farmy.

Kromě toho bhakta Karel, šéfkuchař farmy, organizuje *kursy vegetariánského vaření*. Tímto chce poradit a ukázat všem, kteří nařikají že „u nás vegetariánem být nelze“, že lze připravit chutná a výživná vegetariánská jídla i z toho, co je k dostání v našich podmínkách. Kurs není datumově omezen, ale je možné přijmout jen několik zájemců najednou, tak mu prosím napište termín, který by Vám vyhovoval, aby se s Vámi mohl dohodnout. Kurs je zdarma, ale můžete s sebou přinést větší či menší množství zeleniny, ovoce či obilovin.

Velká hostina s prodejem literatury je na Kršnově Dvoře každou neděli od 14.00 ho-

din. Někteří hosté přicházejí již v pátek, aby pomohli, za což jim děkujeme. Všichni jsou vítáni. Haré Kršna.

* * *

Někteří oddaní a přátelé sympatizující s hnutím Haré Kršna také zakládají centra, kde se mohou scházet a zvát přátele, své známé a zájemce. Ženati dělají takové *nāma-hatta* střediska ze svých domovů a bytů.

Hare Kršna Servis, Honza a Lenka
Gemelovi, SPC-E 18, 794 01 Krnov.

Jste-li ze severní Moravy a do Čech máte daleko, mladí manželé, bhakta Honza a bhaktin Lenka, Vám nabízí své služby. Můžete u nich koupit všechny nabízené knihy, časopisy, vonné tyčinky, koření, pohledy atd. Také u nich můžete ochutnat vegetariánskou kuchyni a dokonce Vás naučí něco vegetariánského uvařit. Jejich programy nejsou pravidelné, ale určitě si s nimi budete moci zazpívat mantry, poslechnout si něco o bhaktijóze a duchovní kultuře vaišnavismu. Bhakta Honza a bhaktin Lenka uplatňují zásady bhaktijógy v každodenním životě a vlastním příkladem ukazují, že lze provozovat uvědomování si Kršny při

pravidelném zaměstnání. Chcete-li vědět, jak to dělají, stačí jim napsat předem nebo přímo navštívit na výše uvedené adrese. Neztrácejte čas, těší se na Vás.

Kutná Hora

Na začátku dubna bhaktové Martin a Mirek s pomocí dalších z Kutné Hory a okolí otevřeli *nāma-hatta* středisko v ulici Na špici, ve dvoře Meliorační správy v blízkosti podniku Avia, kde se pohodlně mohou scházet místní zájemci. Na otevření přišlo asi 25 hostů a oddaných. Po extatickém kīrtanu měl Turija dása přednášku, která seznámila přítomné se základními zásadami a filozofií uvědomování si Kršny. Prasadam, které vařil bhakta Martin, pak všechny prakticky přesvědčilo, že oddaná služba Kršnovi není pouhé suché spekulování, a že je rozmanitá a dynamická. Vždyť Bohu je možné sloužit a přiblížit se k Němu i prostřednictvím jídla, které Mu obětujeme. Středisko v Kutné Hoře má pravidelné programy v pondělí v 18.00 hodin.

Oddaní v Bratislavě hledají místo pro pěkné středisko. Pomozte!

Šríkan zhuštěný ochucený jogurt

Šríkan je lahodná sladkost, kterou lze snadno připravit. Jistě bude mít úspěch jako dokonalý dezert k purí. Podává se chlazený nebo pokojové teploty. Pro mimořádné příležitosti rozdělte šríkan do dezertních misek a nechte zmrazit.

1,4 l čistého jogurtu
75 g práškového cukru
1/4 čl práškového šafránu nebo 5 šafránových snítek

Jogurt nalijte do plátýnka zavěste nad mísu, abyste zachytili odkapávající syrovátku. Nechte ho odkapat přes noc a nebo alespoň 5 hodin. Potom ho dejte do jiné mísy. Jogurt by měl být hustý, polovičního objemu původního množství. Do jogurtu přidejte práškový cukr a šafrán. Našlehejte ho nebo alespoň dobře zamíchejte. Jestliže použijete šafránové snítky, namočte je v trošce růžové vody dříve nežli je přidáte do zhuštěného jogurtu. Šríkan můžete ochutit také přidáním 50 g rozmačkaných jahod, malin, rybízu a podobně, drcenými pistáciiovými oříšky, několika kapkami růžové vody nebo ghí, popřípadě 1 čl jemně nastrohané pomerančové nebo citrónové kůry.

Příprava: přes noc nebo alespoň 5 hodin,
Vlastní příprava: 10 min

recept na vystřížení

Knihy

Vědecké poznání duše

Přednášky Šríly Prabhupády a jeho rozhovory s osobnostmi jako John Lennon, Wilfred Bigelow, profesor Kotovský a dalšími, o reinkarnaci, smyslu života, indické kultuře atd. (Vyšlo již dříve jako 2. díl knihy Život a učení Šríly Prabhupády), (288 stran, vázaná, 82,- Kčs)

Prabhupáda, život čistého oddaného

Skutečný příběh o duchovním učiteli, který postavil chrám, ve kterém může žít celý svět. Setkáváme se se svatým mužem, který porozuměl chaosu dnešní společnosti a znovu vyzvedl duchovní hodnoty nad materialistickými. Sám a bez podpory začíná s hrdkou mladých lidí celosvětové hnutí, aby ukázal nám všem, jak žít. Vyšlo již dříve jako 1. díl knihy Život a učení Šríly Prabhupády. (340 stran, brožovaná 60,- Kčs)

Kršna

Nejvyšší Osobnost Božství

Před 5 000 lety sestoupil Kršna na Zemi, aby vyjevil své záby. Velký světec Vjasadéva je pečlivě zaznamenal ve védské literatuře. V knize Kršna jsou popisy těchto záby, které přivedou čtenáře do duchovního světa, kde všichni žijí ve světle věčné transcendentální Absolutní Osoby Šrí Kršny. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda ji napsal jako souhrnnou studii desátého zpěvu Šrímad Bhágavatamu, nejobsáhlejšího a nejautoritativnějšího védského písma. (I. a II. díl, 90,- Kčs každý)

Nektar pokynů

Tento ucelený průvodce základní duchovní nauky k nám přichází z doby před pěti a půl století. Jak nalézt gurua, jak provozovat jógu a dokonce i kde žít, to všechno najdeme v tomto neocenitelném spise, který původně v sanskrtu napsal Šríla Rúpa Gósvámí, největší genius středověké Indie. Je určený zvláště začínajícím oddaným, kteří se již seznámili se základy filozofie. (70 stran, 26,- Kčs)

Zlatý Avatár

Knihka pojednává o životě Šrí-Čaitanji Maháprabhua, inkarnaci Boha, který svým příkladem učí živé bytosti, jak dosáhnout životní dokonalosti - lásky k Bohu - zpláním svatých jmen Boha. (320 stran, vázaná 85,- Kčs)

PŘIPRAVUJEME:

Bhagavadgíta — taková, jaká je

Jádro védského poznání a základní kniha duchovního života. Obsahuje původní sanskrtské texty, prepisy do latinského písma, česká synonyma, překlady a podrobné výklady. V knize najdete rejstřík sanskrtských a citovaných veršů, rozsáhlý obecný rejstřík, slovník používaných termínů a podrobný klíč k výslovnosti. (832 stran, druhé rozšířené vydání)

Šrí Íšópanišad

Poznání, které přivede člověka blíže k Nejvyšší Osobnosti Božství. Překlad první ze 108 Upanišad. Obsahuje původní sanskrtské texty, prepisy do latinského písma, česká synonyma, překlady a podrobné výklady.

Rāja-vidyā — královské poznání

Tato knížka vysvětluje filozofii, o které pojednává devátá kapitola Bhagavadgíty. Šríla Prabhupáda ji doplňuje různými příběhy a celé poznání je tak přístupné všem.

Kršnova vegetariánská kuchařka

Praktická kuchařka, která vám pomůže připravit autentická indická jídla přímo u Vás doma a seznámí Vás s prastarou tradicí indické vegetariánské kuchyně. Objasňuje nejen védské umění kuchyně, ale též védské umění přijímání stravy, která oživuje jak duši, tak i tělo a mysl.

Dále pracujeme na překladu prvního zpěvu Šrímad Bhágavatamu, Nektaru oddanosti a dvou malých knížkách ve slovenštině: Dokonalost jógy a Dokonalé otázky — dokonalé odpovědi.

Další publikace:

Návrat k Bohu

Časopis Hnutí Haré Kršna. Všechna čísla obsahují seriál o reinkarnaci, přednášku nebo rozhovor Šríly Prabhupády, knížku na pokračování Čtení ve védské literatuře. V prvním čísle najdete článek o tom, jak Bůh a nekomunismus musí být středem dokonalé beztržní společnosti; dialog oddaného Kršny a materialistického vědce na téma vznik života z hmoty. V druhém a třetím čísle jsou mnohé další zajímavé články. Časopis je velice vhodný pro první seznámení se základy filozofie a s hnutím Haré Kršna. (28 stran, 1.č. černobílé 10,- Kčs; 2. a 3. č. barevné 15,- Kčs)

Górakšja a vegetariánství

Několik pohledů na vegetariánství a ochranu krav, včetně jednoduchých vegetariánských receptů. (32 stran, 15,- Kčs)

Bhaktijóga

Praktická příručka pro opravdové zájemce o tento druh jógy, kteří se již seznámili se základy filozofie z ostatních knih Šríly Prabhupády. Návodů a rad, jak provozovat bhaktijógu v chrámu i doma. (50 stran, 15,- Kčs)

Zpívejte Haré Kršna a buďte šťastni

Rozhovor s George Harrisonem na téma zpívání jmen Boha v současné době. (32 stran, 15,- Kčs)

Vážení přátelé!

Děkujeme Vám všem za pěkné ohlasy na první číslo Kršnova zpravodaje. Velice nás těší, že máte zájem o vše, co je spojeno s uvědomováním si Kršny. Touto cestou bychom se chtěli omluvit za zpoždění při vyřizování Vašich objednávek, kterých velmi přibýlo hned po rozeslání občasnku. Zvláště bychom se chtěli omluvit těm, kteří se nás ptali na filozofii či způsob života, že jejich dopisy dlouho čekaly na odpověď. Při rozeslání koření a vonných tyčinek jsme vázáni na dodávky z Indie, které nejsou vždyj dochvilné či přesné a tak se omlouváme i těm, kteří nedostali přesně požadovaný druh. Ceny knih jsou předběžné a omlouváme se, dojde-li ke zvýšení asi o 15%, vzhledem k proměnlivé ekonomické situaci v polygrafickém průmyslu. Nyní se snažíme zavést nový systém, který snad uspokojí celou zásilkovou službu. Spočívá v tom, že se zásilková služba bude vyřizovat zároveň z farmy Kršnuv Dvůr a za střediska v Praze Líbni. To znamená, že kam pošlete objednávku, odtud očekávejte i zásilku a tam adresujte i případné odpovědi, objednávky či připomínky. Děkujeme Vám mnohokrát za trpělivost, když na sebe odpovědi a zásilky nechaly čekat. Víme, že pro některé je to jediná možnost jak se dostat do styku s oddanými Kršny, proto se tuto službu snažíme poskytovat, jak nejlépe umíme. Haré Kršna.

Vaši služebníci

bhaktin Jitka, bhaktin Kaja, bhakta Zbyněk

O zásilky na dobírku si můžete psát na jednu z těchto adres:

Zásilková služba
Kršnuv Dvůr č.1
257 28 Chotýšany

nebo Zásilková služba
Hnutí Haré Kršna, Na Hrázi 5
180 00 Praha 8

* Děkujeme Pavlovi Mlatouškovu za finanční podporu, která nám umožnila vytisknout toto číslo Kršnova zpravodaje *

Z emědělství je v současnosti možná nepopulární záležitost, ale to není zrovna prozřívá. Jak dlouho se lidé budou moci spoléhat na civilizační vymoženky ve svých velkoměstech a panelácích? Jak dlouho bude možné ignorovat současné praktiky „rostlinné a živočišné výroby“? To ať si zodpoví každý z nás. Dříve nebo později se ukáže, že to, o co se oddaní snaží na farmě, má smysl. Letos jsme začali hospodařit na přilehlých loukách a postupně budeme obdělávat zbývající pole, která ke statku původně patřila. Většina z nás však nepochází z „farmářských rodin“ a nemá mnoho zkušeností s pěstováním zeleniny, ovoce a dalších zemědělských plodin, hlavně jak se to dělalo za starých časů. Rádi bychom uvítali lidi znalé věci a ochotné nám poradit nebo pomoci. Na statcích možná stojí a rezivějí staré pluhy, sečky, obrabečky a podobné jednoduché stroje, které by mohli táhnout koně nebo voly. Jestli o nějakých věcech, kterých se majitel chce zbavit nebo levně prodat, dejte nám vědět, budou se hodit.

Možná už letos budeme mít dvě krávy, abychom mohli ochutnat mléko, jež není produkováno v kravích koncentracích. Čerstvé teplé mléko rozvíjí mozkové tkáně a dobrá inteligence je nutná k duchovnímu pokroku. O krávy se budeme muset dobře starat a musíme jim dát dostatek sena. Letos jsme poprvé kosili trávu ručně. Na louky jsme se vydali již v 5 hodin ráno, krátce po ranním obřadu *maṅgala-ārati*. Každý měl kosu, brousek a před sebou ně-

kolik hektarů vonící louky. Šest, sedm sekáčů v několikametrových odstupech za sebou „ukusovali“ louku kousek po kousku. Zvuk kos a ranní zpěv ptáků rušilo ze sousedního pole jen vrčení traktoru, který přiotrávil zemi i vodu množstvím jedu, promiňte, prováděl ochranný postřik.

Není těžké si uvědomit, že ke zlepšení životního prostředí nedojde, dokud se lidé nezačnou stěhovat z měst do vesnic. Nemyslete si však, že jsme zpátečníci, když nepodporujeme současný tzv. „vývoj“. Když se zamyslíme, co se míní slovy vývoj, pokrok, rozvoj, a kdo tato slova zavedl do dnešního slovníku, zjistíme, že to nejsou lidé, kterých by se vývoj měl týkat, ale spíše ti, kteří mají zisky z toho, když vznikají velké zemědělské podniky, jež jsou závislé na chemických produktech a postřicích, které oni vyrábějí. Kdyby existovala malá zemědělská hospodářství, nebylo by nutné vyrábět miliony tun jedů ročně k postřiku a hnojení, které skončí v jídle na vašich stolech. Musíme se tedy zeptat, kdo má zájem na tom, aby se venkov vyliadil a aby lidé, kteří tam zůstanou, záviseli na státních poradcích, pokynech chemických továren a direktivách úředníků různých ministerstev.

Doufáme, že doposud není pozdě a že se lidé probudí ze snu a iluzorního pohodlí, které jim moderní doba poskytuje.

Jeden z hostů po návštěvě řekl: „Mám pocit, že to byla návštěva do jiného století.“ — Ano, návštěva do příštího, 21. století! Co myslíte?



KDY UŽ SE TI NÁBOŽENŠTÍ FANATICI PROBEROU ZE SVÉHO ÚTĚKU PŘED SKUTEČNOSTÍ A ZAČNOU ŽÍT JAKO OBYČEJNÍ LIDÉ?

NÁVRAT K BOHU

Každý může kolem sebe vidět, jak je dnešní doba degradovaná. Všeobecný úpadek v tomto věku Kali, věku hádek a nesvárů je předpovězen v písmech starších více než 5 000 let. Všechna náboženská hnutí či církve zajisté chtějí zamezit úpadku či vůbec usilují o zlepšení tohoto stavu. Naše hnutí Haré Kršna se maximálně snaží kázat a rozšiřovat knihy s duchovní tematikou. Možná víte sami z vlastní zkušenosti, jakou sílu mají knihy Šríly Prabhupády. Kolika lidem již pomohly v duchovním životě a kolik lidí vytáhly ze závislosti na hříšných činnostech. Šríla Prabhupáda v nich předává v posloupnosti duchovních učitelů transcendentální poznání přímo od Kršny, Nejvyššího Pána. Knihy tohoto světce a čistého oddaného Kršny předčí všechna filozofická pojednání či překlady učených profesorů, kteří nevědí nic o oddané službě a chybí jim láska k Bohu. Rozšiřování této transcendentální literatury je důležité pro duchovní rozvoj široké veřejnosti. I vy se také můžete zapojit do tohoto očistného procesu.

Mnozí z vás jistě znáte časopis *Návrat k Bohu*, který vydáváme. Šríla Prabhupáda považoval jeho anglickou verzi (*Back to Godhead*) za páteř hnutí. Mohli jste ho vidět ve větších stáncích PNS, kde byl většinou nepříliš dobře vystavován (někdy nebyl prakticky ani vidět), ale i tak si ho mnoho lidí mělo možnost koupit. Je určen pro širokou veřejnost a má sloužit k přiblížení filozofie všem a pro první seznámení s hnutím. Je v něm vždy přednáška Šríly Prabhupády a vzpomínky jeho žáků na svého duchovního učitele, seriál o reinkarnaci, knížka na pokračování *Čtení ve vědecké literatuře*, alespoň jeden vegetariánský recept a další články a zajímavosti.

V současné době mnoho lidí stráví většinu času před televizí nebo v práci a ke

čtení si jsou ochotni vzít pouze něco lehkého právě v podobě časopisu. Vždyť všichni víte, jak jsou novinové stánky naplněné časopisy — sběratelů japonských hub počínaje a českým Playboym konče. *Návrat k Bohu* je vlastně jediným časopisem u nás, který se nezabývá jedením, spaním, ochraňováním se a pářením. Proto bychom širokou veřejnost chtěli informovat o tom, co je cílem života, o existenci Boha formou tohoto časopisu.

Tento rok se poměry v tiskárnách značně zlepšily a po dlouhé odmlce se nám podařilo vydat druhé a třetí číslo. Podle ohlasu z Vašich dopisů usuzujeme, že se Vám líbí. Přestože je o časopis zájem, nestačí to, abychom ho mohli vydávat pravidelně. PNS nezaručuje dostatečně velkou distribuci a zároveň je to ekonomicky spíše ztrátové. Je potřeba, aby se vydané časopisy dostaly ke svým čtenářům. Dokud se tak nestane s převážnou částí vytištěného nákladu, nebudeme moci ve vydávání časopisu pokračovat. Snažíme se využít soukromníků, ale i tyto možnosti jsou omezené, protože zdaleka nejsme schopni navázat styk s lidmi z jiných měst a pokryjeme prakticky jen Prahu a nejbližší okolí. I vy můžete pomoci. Prakticky by to znamenalo, že kdyby si každý z Vás koupil 10 (deset) kusů časopisů od každého čísla (viz přiložený formulář) a postaral se o jejich distribuci, časopis by mohl pokračovat i nadále. Jistě má každý z Vás přátele, kterým by *Návrat k Bohu* chtěl darovat. Můžete ho také věnovat knihovnám, čítárnám, VŠ klubům, zavěsit ho v čekárnách, u holiče, v kadeřnictví nebo na pedikúře k dispozici ostatním. Také je možné nabídnout časopis soukromníkům nebo novinovým stánkům ve Vašem městě. Můžete jim ukázat i náš nabídkový list se všemi publikacemi. Děkujeme.

Jak zpívat Haré Kṛṣṇa mahāmantru

Zpívání Haré Kṛṣṇa mahāmantry nemá přísná pravidla. Nejúžasnější je, že člověk může provádět meditaci na této mantrě *kdykoliv a kdekoliv* — doma, v práci, při cestě autem nebo metrem.

Když mluvíme o *zpívání* Haré Kṛṣṇa mahāmantry, máme tím na mysli nejen samotné melodické zpívání, ale také jemné, tiché odřikávání mantry na růženci, jakož i rychlé opakování celé mantry. To všechno označujeme jako *zpívání* Haré Kṛṣṇa. Jelikož se v jazyku českém nevyskytuje slovo, které by zahrnovalo všechny tyto činnosti, používáme slova *zpívání*.

Melodickému zpívání Haré Kṛṣṇa mahāmantry, kdy jeden předzpěvuje a ostatní potom opakují s hudebními nástroji, se říká *kīrtana* a tichému opakování mantry na růženci se říká *japa*. Obojí přináší velký prospěch a doporučuje se všem.

Pro džapu, tichou meditaci na růženci, potřebujeme jen růženec, kterému se říká *japa-mālā*. Můžeme si ji udělat i sami.

— Zakoupíme 109 dřevěných kuliček asi centimetr velkých s dírou uprostřed a silnější (popřípadě dvojité) provázek asi 4 metry dlouhý.

— 15 cm od konce uvážeme první uzel a z druhé strany začneme navlékat kuličky. Mezi každou kuličkou uděláme uzel.

— Když máme navlečeno všech 108 kuliček, prostrčíme oba zbývající konce provázku poslední kuličkou a uděláme uzel tak, aby se nevyvlékla. Těto poslední kuličce se říká Kṛṣṇa a má být větší než ostatní.

Na růženci se medituje následujícím způsobem. Mezi prostředníčkem a palcem pravé ruky uchopíte první kuličku růžence (sousedící s největší počáteční kuličkou) a rychle opakujte celou Haré Kṛṣṇa mahāmantru. *Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare / Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare*. Pak přehmátněte na další kuličku a znovu opakujte celou mantru. Kuličky vždy držíme mezi prostředníčkem a palcem pravé ruky. Na každé kuličce opakujeme celou mahāmantru a pokračujeme tak až uděláme celé „kolo“ — tj. dojdeme znovu k hlavní velké kuličce.

Na této kuličce mantru neříkáme, ale růženec obrátíme a pokračujeme v opačném směru. Haré Kṛṣṇa mahāmantru můžeme pronášet jakkoliv, ale *japa-mālā* nám pomůže se lépe soustředit, neboť zaměstnává i hmat. Těm, kteří složili slib pronášet každý den určitý počet svatých jmen Haré Kṛṣṇa mantry, *japa-mālā* velice pomáhá v počítání manter. Můžeme začít s jedním nebo dvěma koly denně a postupně zvyšovat až na šestnáct kol, což je slib, který odání skládají při zasvěcení.

Džapu může člověk dělat doma i venku, hlasitě i tiše, ale důležité je, aby pečlivě vyslovoval všechna slova mantry tak, aby je zřetelně slyšel. Mysl je nestálá a vrtkavá a má sklon odbíhat při meditaci. Proto se snažíme soustředit na *vyslovování* a *naslouchání* slovům Haré Kṛṣṇa mahāmantry. Džapu můžeme dělat kdykoliv, ale védská písma nám radí, že časné ranní hodiny jsou nejpříznivější pro duchovní činnosti. Mnoha lidem se osvědčilo vyhradit si pravidelný čas každý den a dělat džapu vždy ve stejnou denní dobu.

Džapa je soukromá meditace a *kīrtan* se obvykle dělá ve skupině s ostatními. Kīrtan můžeme dělat v chrámu, doma nebo i v přírodě. Jeden předzpívává celou mantru a ostatní ji opakují. Pak opět zpívá „vedoucí“ kīrtanu a ostatní opakují. Při kīrtanu člověk poslouchá nejen sebe, ale i ostatní. Kīrtan tak pokračuje, narůstá a zvyšuje duchovní vědomí a štěstí všech přítomných.

Můžeme zpívat v jakékoliv melodii. Hudební nástroje jsou pěkné, ale nejsou bezpodmínečně nutné. Tradičně se používají malé činely (kartály) a buben (mrdanga). Můžeme použít něčeho, co má podobný zvuk nebo jen tleskat rukama. Zpívat mohou i děti, celá rodina a všichni mohou udělat duchovní pokrok. Každý si to může vyzkoušet. Sejděte se na několik minut denně a zpívejte *Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare / Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare*. Transcendentální zvuk Kṛṣṇových jmen je tak oživující, že člověk má chuť zpívat více a více.

Toto číslo Kṛṣṇova zpravodaje připravili Turija dāsa a Tattva-darśī dāsa