

Настоящая медитация

Первоклассная медитация — это думать о Кришне круглые сутки. Вы видите тут Кришну — Он стоит с Радхарани. И если вы будете взирать на Него постоянно, то естественным образом получите впечатление о Кришне в сердце. К примеру, преданные, занятые служением, предлагают пищу Кришне. Очень обстоятельно готовят блюда, думая: «Кришна будет вкушать. Так давайте же сделаем всё очень чисто и внимательно». И всё, что они могут предложить, является первоклассными блюдами... Это медитация, потому что они думают о Кришне: «Эти блюда примет Кришна. Кришна наденет эти наряды. Эти цветы будут предложены лотосным стопам Кришны». Такова настоящая медитация. И это — йога высшего уровня.

Из лекции Шрилы Прабхупады по «Шримад-Бхагаватам», 3.25.31 — Бомбей, 1 декабря 1974 года