

7 сентября 2013

№ 234

Дом Прабхупады

• Он построил дом, в котором может жить каждый! •

Калаша

«Сообщества сознания Кршны»
199 года



13 сентября-
Радхаштами!

О доверии Шрилы Прабхупады



Ачарья-основатель Международного общества сознания Кришны
А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада

В издании номера участвовали:

Ачйута Прийда д.
Мукунда-Мадхава д.,
Нрисимха Стамбха д.,
Владимир Обод,
Нила Лакшми д.д.,
Анна Козельская, Ирина Мороз,
Лора Баст, Ольга Стан,
Елена Немова,
Дина Аляутдинова,
Татьяна Жилина,
Юлия Бялонович,
Анна Страхова, Катерина Сауд,
Ачйутаприйда д.д.

Тираж: 700 экз.,
1612 подписчиков электронной версии

Распространяется бесплатно.

Вы можете подписаться на эл. версию
газеты, отправив письмо по адресу
dom.prabhupady@gmail.com
и указав Ваше имя и город.

Чтобы подписаться на электронную
рассылку новостей киевской общины
Международного общества сознания
Кришны, отправьте письмо на адрес
newnavadvipa@gmail.com,
указав Ваше имя и город.

www.krishna.org.ua



Редакция газеты:

dom.prabhupady@gmail.com ✉
dom.prabhupady.livejournal.com 📖

Один ученик Шрилы Прабхупады был президентом храма на Гавайях. Однажды туда пришел какой-то человек и сделал большое пожертвование в виде ресторана. Этот ученик очень обрадовался. Он решил, что это ему, как президенту храма, пожертвовали ресторан, переписал его на свое имя и стал там вести собственный бизнес.

Все возмутились: «Он вор, негодяй. Нужно его выгнать и всем об этом объявить, судиться с ним». Созвали чрезвычайное собрание. Шрилу Прабхупаду пригласили. Он прилетел на Гавайи и попробовал сначала урезонить этого ученика.

Шрила Прабхупада спросил:

- Ты мой ученик?
- Да, я ваш ученик.
- Это значит, что все, что тебе жертвуют, жертвуют, на самом деле, мне.
- Да, Шрила Прабхупада.
- Это значит, что ресторан, который тебе пожертвовали, мне принадлежит.
- Нет, не значит. Ресторан принадлежит мне.

То есть, попытка вернуть его не удалась. Шрила Прабхупада собрал преданных и спросил: «Что будем делать?» «Поддадим в суд на него!» Шрила Прабхупада надолго задумался, а потом сказал: «Если мы сделаем это, мы ничем не будем отличаться от обычных карми. Наша духовная жизнь основана на доверии. Если мы сделаем это, мы лишимся духовной жизни».

Я мог бы рассказать бесконечное количество историй о том, как Шрила Прабхупада доверял. Даже когда была небольшая искорка, человек

пытался что-то сделать, Шрила Прабхупада начинал ему доверять. Все наше движение основано только на этом – на доверии Шрилы Прабхупады к нам. Он приехал в Америку, на Запад, в Россию, в Австралию, он объехал весь мир только потому, что верил в нас. Он знал, что мы души, что у нас есть потенциал служить Кришне, что мы сможем обрести счастье, служа Кришне. И в этом была его проповедь. Он приходил и говорил людям: «Вы можете, вы способны, у вас получится, я знаю». Как бы сложно ни было, что бы там ни было у них за плечами, какие бы события ни происходили, Шрила Прабхупада не обращал внимания на внешние вещи, на недостатки людей. Он мог отделять людей от их недостатков, видеть потенциал в людях. И это то, что мы тоже должны научиться делать.

Понятно, что у нас не сразу получится, мы будем ошибаться, оступаться, не доверять, будут какие-то сложности, ошибки. Но мы должны стараться это делать, видя в человеке его потенциал, старания, которые он прилагает. Даже если есть маленькая искорка, нужно эту искорку раздуть, а не пытаться загасить, как это часто бывает в наших отношениях друг с другом.

И в этом заключается настоящая проповедь – в том, чтобы сказать: «Я верю в вас. Вы станете счастливыми, сможете дойти до конца по этому пути, как бы сложно ни было». Проповедь в том, чтобы поддерживать людей в их вере.

Бхакти Вигьяна Госвами,
Ретрит актива учеников, Анапа, май 2013
Подготовила Нила Лакшми д.д.

Кришна

Глазами писаний

доказывает верховное положение Шри Радхи

Однажды, опьяненный любовью к Радхарани, Кришна сказал: «Суть всех методов поклонения – это поклонение Тебе. Ты есть моя энергия, дарующая блаженство махабхава-майи. Ты главная среди всех গোপাгана и даже выше, чем Яшомати!»

Радхарани рассмеялась и сказала: «Яшомати – Твоя мама. Как Ты можешь говорить, что Я выше ее? Это по какой такой причине?»

Кришна ответил: «Очень скоро Ты увидишь причину тому. Она сама придет склониться к Твоим стопам».

Однажды гопи пели и танцевали вместе с Кришной во дворе дома. Затем туда пришла Яшомати. Она разозлилась на Радхарани и Ее сакхи и сказала: «Мой Гопал весь день пасет коров, Он очень устает и Ему нужен отдых. Вы же не даете Ему поспать и проводите Его сюда, чтобы танцевать. Это никому не годится!»

Сакхи сказали Яшода-мате: «Твой сын Гопал – пастух. Он очень устал от того, что ходит по лесам и пасет коров, и сейчас Он спит в Своей кровати. Этот Кришна – не твой сын. Вот пойди и посмотри у себя дома – наверняка твой сын до сих пор лежит и спит у Себя в кровати».

Эти слова сакхи удивили маму Яшоду. Да, возможно, что есть другой мальчик по имени Кришна, но как может быть, чтобы он был так похож на Него? И все же она решила пойти домой и проверить. Когда Яшомати вернулась домой, она увидела, что ее сын Кришна спокойно спит на кровати.



Она снова пошла туда, где сакхи танцевали с другим Кришной: «О сакхи! Где вы нашли такого Кришну, который в точности выглядит как мой сын? Приходите к нам домой вместе со своим Кришной, и мы сравним их. Пусть они станцуют вместе, подружатся, и после танца вы заберете своего Кришну с собой, а мой останется у меня».

Побуждаемая Кришной, Радхарани сказала: «О дорогая Мата! Если оба Кришны начнут



танцевать вместе, как мы тогда сможем понять, какой Кришна наш, а какой – твой? Мама Яшода рассмеялась и сказала: «Они же оба одинаковые по своим качествам!»

Радхарани сказала: «Нет, твой сын – это пастушок, который целыми днями пасет коров в лесу. Он ничего не знает о любви. Наш же Кришна – это драгоценный камень среди всех пуруш. Наш Кришна убил многих великих Кришны, чтобы их не перепутать». Затем они все вместе пошли в дом к Яшоды. Яшода пришла и увидела, что ее Кришна спит. Она разбудила его и привела ко второму Кришне, чтобы они начали танцевать. Когда два этих Кришны начали танцевать вместе, они выглядели как два сияющих ниламани.

Неожиданно Яшодин Кришна вошел в тело Кришны, который пришел с гопи, и они стали одним целым. На этом танец закончился. Радхарани и ее сакхи собрались уходить вместе со своим Кришной, а мама Яшода нигде не могла найти своего сына. Она начала плакать: «Где же мой Кришна? Куда Он исчез? Немедленно верните мне его!»

Радхарани сказала: «Где же мы найдем твоего Кришну? Этот Кришна является нашей жизнью и душой, и Он не твой сын. Вы же видите, что на лбу у нашего Кришны есть знак из сандаловой пасты, который я нанесла Ему ранее».

Дрожащим голосом Яшода сказала: «О Радха! Пожалуйста, верни мне моего Кришну и спаси

мою жизнь! Я склоняюсь к твоим стопам. С сегодняшнего дня я стану Твоей служанкой».

Радхарани сказала: «Вы царица Враджа, вы старше меня. Зачем вы кланяетесь мне? Это большое оскорбление с моей стороны допускать подобное».

Мама Яшода взмолилась: «Пожалуйста, верни мне моего сына как можно скорее, и на Тебе не будет греха».

Радхарани забеспокоилась: «Как же я верну Его? Где мне Его искать?»

Услышав эти слова от Радхарани, Яшода начала плакать: «Без моего Ниламани моя жизнь не имеет смысла».

Затем она потеряла сознание и упала на землю. Выглядело так, как будто она умирает.

Радхарани посмотрела на Кришну: «Твоя мама, которая носила Тебя в своем лоне, умирает у Тебя на глазах. Пожалуйста, скажи, что мне делать».

Кришна сказал: «Не волнуйся, Моя мама не умрет».

Радхарани подошла к Яшоды и сказала ей на ухо: «О Яшода! Очнись, вставай! Твой Кришна вернулся».

Как только мама Яшода услышала имя Кришны, она тут же очнулась и сказала: «О, Шримати! Где мой Кришна?»

Радхарани ответила: «Твой сын Кришна устал после танца с нашим Кришной. Поэтому Он пошел в спальню и там уснул на Своей кровати».

Яшода полностью поверила в слова Радхарани. Она тут же пошла в спальню к Кришне и увидела Его там спящим на кровати. Нандарани Яшода подняла своего сына с огромной любовью, обняла и целовала Его снова и снова. Так Кришна утвердил величие Радхарани.

Бхакти Пурушоттама Свами, «Слава и игры Шримати Радхарани»

Шри Кришна Джанмаштами 2013

Фотоотчет



Абхишека



Актрисы из школы бхакти



Спектакль «Коронация»

Шримати Радхарани в жизни преданных, или Духовный опыт наших поваров

Расскажите, пожалуйста, о том, какие духовные откровения пришли к Вам благодаря служению на храмовой кухне (кухне Божеств).

МАТАДЖИ РАДХА-КУНДА:

Когда стараешься готовить для Божеств, пытаешься удовлетворить Их, понять Их вкус, сделать то, что Они любят, приходит понимание, что ты – инструмент в руках Шримати Радхарани, что готовит Она, а ты – продолжение Ее рук. И надо просто не мешать

Ей готовить. Я стараюсь понять, как нужно правильно действовать, не опираясь на свое ложное эго, собственные вкусы и желания. И когда это получается, Божества принимают подношение, даже запах блюд меняется: у



М. Радха-Кунда

бохи один запах, а когда она становится прасадом – совсем другой. И это также показатель того, что Божества были довольны, что Они приняли предложенное. Это очень сильно вдохновляет продолжать служить.



Конечно, бывает, что-то не получается, пригорает, падает... Сначала думаешь: наверно, неправильное настроение у меня или не с очень чистыми мыслями зашла на кухню. А потом понимаешь, что просто Божества хотели конкретное блюдо с теми или иными ингредиентами и приготовленное определенным образом. И если что-то не получилось, значит, ты хотел готовить для Божеств, не учитывая Их желаний.

Когда видишь, что тебе отвечают, принимают тебя как инструмент, у тебя начинают развиваться более глубокие отношения с Господом, с Божествами. Это дает очень сильный вкус, привязанность, и я надеюсь, что в конечном итоге это поможет развить любовь к Божественной Чете.

МАТАДЖИ МИШЕЛЬ:

Однажды произошла такая история. Мне матаджи Наташа сказала, что нужно испечь хлеб. А я вообще не знала, как его печь, что туда класть... Она мне выдала муку, масло и все. И вот я насыпала в таз муки, соли, и думаю: что же еще туда надо? Наверно, воды – мука-то сама не слепится! А сколько ее надо – представления не имею. И вот я добавила воды, сколько считала нужным, перемешала и вижу: из этого теста точно хлеб не испечется! Оно такое жидкое получилось, что просто капает с рук. Побежала к Наташе на склад просить еще муки. Думаю, добавлю муки, и станет густое, как нужно для хлеба. А Наташа как-раз чем-то занята была и сказала: «Сейчас я доделаю и принесу вам муки».

Я возвращаюсь обратно на кухню с этим капающим с рук тестом, стою перед изображением Шримати Радхарани с Кришной и начинаю молиться Ей. И еще подумала про себя: надо было помолиться перед тем, как начинать готовить. И вот я стою, молюсь... Несколько раз прочитала молитву, Наташа все не идет. Думаю: дай-

ка я тесто проверю, повымешиваю его пока. Прикасаюсь к тесту – а оно абсолютно нормальное, совсем не жидкое! Хотя только что у меня с рук капало на пол, как вода. А теперь оно абсолютно густое, плотное, хорошее



М. Мишель

тесто. Пришлось бежать опять к Наташе и отменять заказ на муку. Вот такое чудо случилось!

Беседовала Дина Аляутдинова

Жизнь храма

ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА СОЗДАНИЯ СООБЩЕСТВА:



1. Ко всякому встречному относитесь так, как будто от качества взаимодействия с этим человеком зависит успех или провал вашей духовной жизни.

2. Подумайте о человеке, которого вы любите больше всего, и стремитесь относиться ко всем с такой же любовью.

3. Во всех конфликтах сначала ищите собственную вину.

4. Помните, что люди из вашего нынешнего окружения могут стать теми, с кем вы проведете жизнь, и кто будет рядом с вами, даже в момент смерти.

ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА БАЛАНСА:

1. Больше цените отношения с вайшнавами, построенные на любви. Во всех взаимодействиях рассматривайте потребность к любви или выражение любви.

2. Делайте все возможное, чтобы защищать и опекать женщин и детей. В Бхагаватам написано, что если старцы, брахманы, коровы, женщины и дети не защищены, страдает не только тот, кто не защитил их, страдает все общество.

3. Сохраняйте баланс между духовной и материальной жизнью. Но следите, чтобы вторая помогала первой.

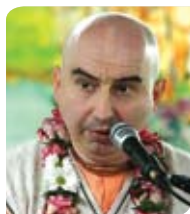
4. Сохраняйте верность движению Шрилы Прабхупады, но не превращайтесь в сектантов. Мы должны быть верными ИСККОНу Шрилы Прабхупады, но и уважать всех вайшнавов.

Бхакти Тиртха Свами

Свобода от зависти – качество истинного ученика

(По лекциям Е.С. Бхактиведанты Садху Свами)

Когда Кришна рассказывал «Бхагавад-Гиту» на Курукшетре, ведическая традиция существовала. Но Кришна счел, что парампара прервана. И пришел Сам, чтобы ее восстановить – дать знание Арджуне. Почему именно Арджуне? Потому что он обладает необходимыми качествами – качествами истинного ученика. Чтобы быть успешным на пути бхакти-йоги, нужно быть качественно подобным Кришне, потому что Кришна привлекается только теми, кто подобен Ему. Поэтому очень важно понять, каково сердце Кришны, Его сознание – сознание Кришны?.. В этом заключается секрет бхакти-йоги.



В комментарии к 54 стиху 18 главы «Бхагавад-Гиты» Шрила Прабхупада утверждает: «Без единства со Всевышним... невозможно служить Ему». А также: «Преданный, обладающий сознанием Кришны, ни о чем не скор-

бит и ничего не желает. Бог является самодостаточным целым. Душа, которая служит Богу в сознании Кришны, тоже обретает самодостаточность и полноту». Этот момент очень важен, потому что мы часто говорим о таких свойствах обусловленной души как зависть и невежество, но не всегда до конца понимаем, что же это такое. Сегодня обсудим качество истинного ученика – свободу от зависти. Зависть являет собой некий сплав двух противоположных склонностей в человеке: склонности к самоуничижению и желание почета.

Самоуничижение – это склонность к такому униженному состоянию, когда человек снимает с себя ответственность. Когда такому человеку указывают на его недостатки, он сразу впадает в апатию. Но если истинному ученику сказать: «Ты глупец!», он очень воодушевится и заинтересуется этим! Потому что ему важно узнать о своих недостатках, чтобы исправить их. Этот ученик подобен воину на поле битвы: получая удар, лишь наполняется новыми силами, чтобы идти дальше. И это один из признаков отсутствия зависти в человеке. **Преданный сопоставляет себя не с материей, а с духом.** И потому

**«Искусство ДУХОВНОЙ
ЖИЗНИ заключается в том,
чтобы СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ
не на материальных вещах,
а на ЛЮДЯХ, которые
нас окружают,
на СЛУЖЕНИИ, на КРИШНЕ,
на Святом ИМЕНИ»**

указание на недостатки его не корбит, а вдохновляет.

Другая сторона зависти – **мания величия, желание почета**. Когда человек, получающий какие-то знаки внимания со стороны гуру или общества преданных, начинает считать себя очень важным. И тогда он теряет бдительность и начинает совершать оскорбления.

Человек, пораженный завистью, легко переходит из одного болезненного состояния в другое: сталкиваясь с какой-то силой, харизмой, совершенством, он сразу впадает в комплекс униженности – становится подобострастным, выслуживается. А сталкиваясь с уважительным и добрым отношением к себе – становится наглым. В обществе преданных зависть принимает другие формы: ложное смирение, фамиллярность... Но чаще всего зависть маскируется под желание совершенствования, что на самом деле является проявлением гуны страсти.

Нужно помнить, что беспокойства по поводу собственной персоны крадут у нас даршан Кришны, делают неспособными ощутить радость преданного служения. Это происходит бессознательно: человек просто привыкает к тому, что все вокруг оценивает. «Как я выгляжу сейчас? Как ко мне относятся? А какой уровень этого преданного?..»

Подобные беспокойства относительно внешних вещей – это наша дисквалификация. Это уловка майи.

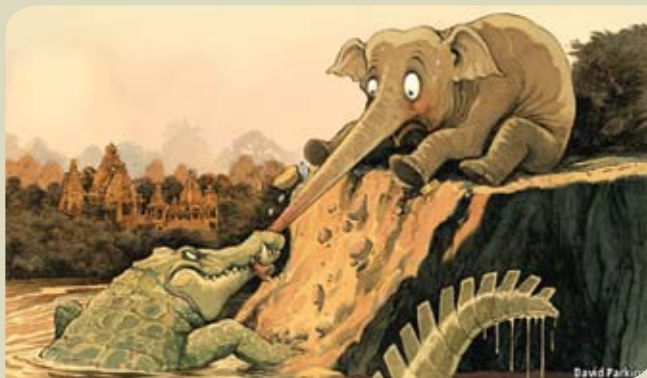
Преданный, свободный от зависти, понимает, что нет смысла стремиться к какому-то продвижению, потому что продвижение происходит само собой – это привилегия Кришны. Он дает нам квалификацию, помещая нас под влияние Своей внутренней энергии. И только таким образом мы прогрессируем. По мере того, как наша позиция в преданном служении становится все более любящей, этичной, Кришна дает нам все больше и больше полномочий. Искусство духовной

жизни заключается в том, чтобы сосредотачиваться не на материальных вещах, а на людях, которые нас окружают, на служении, на Кришне, на Святом Имени. Если мы следуем этому, наша истинная личность – сварупа – начинает проявляться. А что касается наших недостатков или так называемых достоинств – и то, и другое является просто уроками. Это дары, которые нам даются для возвращения своего сознания Кришны.

Кришна жаждет любви Своих преданных и приходит как Шьямасундара – тот, кто принимает наше служение. Поскольку мы любим не того, кто нам служит, а того, кому служим мы, Кришна хочет, чтобы мы служили Ему и были счастливы. А если ученик свободен от зависти, его служение будет удовлетворять Господа и духовного учителя.

Подготовила Елена Немова

Люди читают книги Прабхупады!



Это не иллюстрация из «Шримад-Бхагаватам». Это обложка международного журнала «The Economist» за 22 августа этого года. Журнал издают на Западе, распространяют и читают во всех странах мира. Картинка иллюстрирует экономические трудности, но сюжет её

определённо взят из книг Шрилы Прабхупады, а имен-но из 2-4 глав 8 Песни «Шримад-Бхагаватам», которые описывают, как царь слонов Гаджendra, попав в трудную ситуацию, возмолвил Господу и был спасён.

Похоже, что желания Прабхупады сбываются – его книги читают не только преданные – эти книги уже завоевывают пространство в умах людей мира.

Вопрос к нашему читателю: а Вы читали эти главы Бхагаватам? Если нет, то не откладывайте – прочитайте эту необычайно поучительную историю, и Вы не пожалеете!!!

Ачйута Прийа д.

Олицетворение доброты и отзывчивости – матаджи Валентина Гордиенко

Пять-шесть лет назад в нашем храме был организован Медицинский комитет, целью создания которого была и остается забота о здоровье преданных. На сегодняшний день этим служением занимаются около десяти врачей и множество помощников, медсестер.

Одним из самых активных членов комитета является Валентина Гордиенко – матаджи, полностью посвятившая себя преданному служению.



Атма Прадипа пр.

АТМАПРАДИПА ПРАБХУ:

«Валентина занимается служением в комитете с момента его основания. Она стала связующим звеном в работе всего департамента, а также между ним и пациентами.

Раньше матаджи Валя работала в страховом агентстве, оформляя договора страхования в медицинских учреждениях. Будучи открытым и доброжелательным человеком, она накопила множество полезных связей с работниками здравоохранения. Теперь все свои знакомства Валентина использует в служении комитета. С открытой душой она старается задействовать все свои возможности в оказании помощи нуждающимся.

Чтобы связи, накопленные за годы работы, не утрачивали своей силы, матаджи Валентина регулярно объезжает знакомые учреждения, общается с главврачами, поздравляет их с праздниками, дарит подарки и угощает прасадом, договаривается, чтобы преданные получали необходимую квалифицированную помощь.

Работа в департаменте – это основное служе-



М. Валентина Гордиенко

ние матаджи Вали уже в течение нескольких лет. Она стабильна в этом служении и задействована во всех сферах деятельности департамента: собирает пожертвования в Фонд Бхактиведанты, координирует работу врачей с преданными, организует ежегодный медицинский осмотр, следит за тем, чтобы преданные принимали достаточное количество витаминов, вели здоровый образ жизни. Уже на протяжении четырех лет матаджи Валя координирует медицинский департамент на фестивале «Бхакти Сангама». К каждому человеку она относится очень лично, отдает всю себя в процессе разрешения проблемы.

И самое главное – смирение, с которым Валентина служит: ей все время кажется, что она делает недостаточно для преданных и своего гуру».



М. Мадана Мохини

МАТАДЖИ МАДАНА МОХИНИ:

«Валя является олицетворением доброты и отзывчивости, она полностью посвятила свою жизнь служению вайшнавам. Она воспринимает болезни преданных, как свои

собственные. Валя находит докторов, приносит лекарства, организывает медицинские обследования, уговаривает преданных лечиться.

На фестивале «Бхакти Сангама» на ней лежит большая ответственность за здоровье преданных, поэтому ей даже приходится жертвовать лекциями своего духовного учителя, прасадом, сном и собственным здоровьем, чтобы постоянно обеспечивать первую медицинскую помощь участникам фестиваля.

Валя воспитала двух сыновей. Это удивительные преданные. Слава имеет постоянное служение в департаменте «Вайшнава-сева», а Ваня обретает знания, знакомясь с философией вайшнавизма. Сыновья учатся и, в то же время, работают, материально поддерживая свою маму, заботясь о ней.

Благодаря таким преданным, которые, как матаджи Валя, заботятся о вайшнавах и полностью погружены в служение, появляется вдохновение служить самим, а жизнь в Сознании Кришны становится реальностью».



М. Валентина и м. Надежда

Охе, вайшнава!

МАТАДЖИ НАДЕЖДА И ВЛАДИМИР ОБОД ПРАБХУ:

«Валентина Федоровна – человек очень ответственный, она умеет выполнять обещания и брать на себя обязательства. В нашей общине она – первое звено медицинской помощи, связывающее преданных-пациентов с преданными-врачами из медицинского комитета.



М. Надежда и Владимир пр.

Она очень отзывчива. На фестивале «Бхакти Сангама» Валентина Федоровна непрерывно, день и ночь, не выпускает телефон из рук и принимает вызовы преданных, полностью взяв на себя ответственность за координацию медицинской помощи. Трудно себе представить объемы этого служения. Однажды она буквально на полчаса пошла искупаться в море, а когда вернулась, ее телефон показал пятьдесят пропущенных звонков.

Также она отвечает за организацию медицинских осмотров преданных, живущих в храме. Для брахмачари Валя как мама – любимыми способами пытается помочь

им. У нее самой два сына, но материнской энергии хватает на всех. Она очень приятный человек, с ней легко общаться. От нее исходит благостная энергия. Ее визитная карточка – лучезарная улыбка. Всем, кто в ней нуждается, она с преданностью отвечает своим служением. Она всегда готова помочь».

МАТАДЖИ ВИКТОРИЯ БЕРЕЗНЯКОВА:

«Мы знакомы с Валею около двух лет, но впечатление такое, как будто знакомы всю жизнь. Мы жили в одной комнате во время прошлогоднего фестиваля «Бхакти Сангама»,



М. Виктория Березнякова

и я видела, как она полностью предавалась служению – почти круглосуточно принимала звонки и оказывала первую медицинскую помощь.

Валя – безотказный человек.

Удивляет ее неугасающая позитивность: как бы сложно ей ни было, она всегда предложит свою помощь, и при этом ничего не попросит для себя; по ней и не скажешь, что у нее самой могут быть какие-то проблемы.

Хотя Валя небогата в материальном отношении, она всегда готова поделиться всем, что у нее есть. Она живет в маленькой комнате в коммунальной квартире, где проживают еще четыре семьи. Ее комната в этой квартире как храм: стоит красивый алтарь, растет Туласи. У Вали хорошие отношения с соседями, она угощает их прасадом. Они все раньше курили, но со временем бросили, а женщины постоянно интересуются блюдами, которые готовит матаджи.

Очень чуткая, Валя всю себя отдает другим. Я никогда не видела, чтобы она жаловалась или просила помощи. Недавно говорила, что у нее проблемы со здоровьем. «За кого-то попросить – запросто, а за себя – не могу», – поделилась она».

Беседовали Ирина Мороз,
Татьяна Жилина



«Мы есть то, что мы едим»

Здоровье

Питание — это основа здоровья. Большинство болезней возникают из-за неправильного питания. Оно влияет не только на физическое состояние, но также на психику, настроение и даже на духовную жизнь.



Конечно, режим и стиль питания у каждого человека должны быть индивидуальными, в зависимости от конституции тела. Но есть и общее правило — исключить или хотя бы сократить все искусственные и рафинированные продукты, а в первую очередь — изделия из белой муки и белого сахара.

Пища влияет на наш ум, мышление и даже на подсознание. В Аюрведе говорится, что пища обеспечивает питание на трех уровнях: 1) на физическом, давая нашему телу первозлементы; 2) на психическом, обеспечивая сенсорными и ментальными впечатлениями; 3) на духовном, действуя на уровне гун (качеств) материальной природы: благости, страсти и невежества.

Наше тело состоит из пяти первозлементов — Земли, Воды, Воздуха, Огня и Эфира. И все, что мы едим, гармонизирует какой-либо

из этих первозлементов или выводит их из равновесия. Поэтому, если человек заболел, ему, в первую очередь, подбирают диету.

ГОРЬКИЙ ВКУС способствует раскрытию ума, делает сознание более чувствительным и укрепляет все психические функции. Он оказывает на ум охлаждающее, успокаивающее, осваивающее, расширяющее действие. Полезен тем, кто страдает от переутомления, тяжести мышления, лишнего жира и скопления токсинов. Он считается самым полезным, потому что очищает организм. Но при гиперактивности, нервном истощении, слабости и рассеянности этого вкуса нужно избегать. Если ваш ребенок очень активен и подвижен, исключите из его рациона продукты, обладающие горьким вкусом.



ОСТРЫЙ ВКУС (первозлементы Огонь и Воздух) укрепляет функции мозга, стимулирует ум, улучшает мозговое кровообращение, способствует развитию ясности мышления, восприимчивости и способности рассуждать. Рекомендуется людям с невежественным сознанием — вялым, депрессивным, либо с недостатком мотивации. При бессоннице, гневливости, беспокойстве, гиперактивности острый вкус нужно исключить.



СЛАДКИЙ ВКУС представляют первозлементы Земли и Воды. Он приземляет, успокаивает

вает ум и нервы, оказывает омолаживающее действие, тонизирует нервную систему. Но если есть проблемы с кишечником, депрессия, сладкое нужно исключить. Замечено, что люди-сладкоежки обычно очень добрые. Мед, черный сахар лучше есть по утрам — все легко усвоится и переварится. Белый сахар вреден, его лучше исключить из рациона. На ночь есть сладкое вредно. Этот вкус полезен всем, кроме тех, кто страдает от избытка веса. Но если есть очень много сладкого, сознание станет чересчур приземленным и материальным.



СОЛЕННЫЙ ВКУС

(первозлементы Вода и Огонь) имеет стабилизирующие свойства, успокаивает и приземляет. Соленые продукты (например, морские водоросли) очень полезны



худощавым людям. Этот вкус помогает при нервном истощении и гиперактивности, но усиливает жадность.

ВЯЖУЩИЙ ВКУС

(первозлементы Земля и Воздух) способствует восстановлению нервных тканей, прекращению спазмов, оказывает целительное и успокаивающее воздействие на ум.



КИСЛЫЙ ВКУС

(первозлементы Земля и Огонь) оказывает мягкое стимулирующее действие, помогает при головкружении и депрессии.



Считается, что полноценный обед должен сочетать все шесть вкусов.

Продолжение читайте в следующем номере
Подготовил Владимир Обод

В чем секрет овощных салатов?

Нарезки для салатов, как и сами салаты, бывают разные — все зависит от овощей, которые мы используем. Чтобы овощи дали меньше сока и не смыли все специи на дно тарелки, мы должны учитывать:

- **плотность овощей:** нарезать нужно начиная с плотных и заканчивая мягкими овощами;
- **размер нарезки:** чем меньше нарезаны свежие овощи, тем быстрее они пустят сок;
- овощи и листья салатов должны быть **максимально сухими** после того как мы их помыли, для листьев салата лучше использовать специальную сушилку;



• очень важно, чем мы **заправляем салат**, и в какой **последовательности**.

Желательно, чтобы соль прикасалась к овощам после масла, лучше солить непосредственно перед подачей, также хорошо использовать специально приготовленные заправки для салатов. Имея густую консистенцию, заправка обволакивает каждый кусочек овоща и не дает им быстро пустить сок.

И, конечно же, «настроиться» - откинуть дурные мысли и готовить с любовью!

Здоровье



КЛАССИЧЕСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ с медово-горчишной заправкой

Время подготовки – 15 мин.
Время приготовления – 10 мин.
Количество – 4 порции.

ЗАПРАВКА МЕДОВО-ГОРЧИЧНАЯ:

30г меда (жидкого)
30г горчицы (не сухая, средне острая)
15г сока лимона
По желанию – перец черный
По желанию – сухой орегано, тимьян, для цвета куркума
1/2ч.л. соли
300г масло подсолнечное или оливковое.

Масло предварительно охладить. В средней миске смешать венчиком или миксером все ингредиенты (кроме масла) до растворения соли, затем, продолжая взбивать, тонкой струйкой добавляем охлажденное масло. Заправка по консистенции должна получиться как сметана. Такой соус можно хранить в холодильнике 4-5 дней.

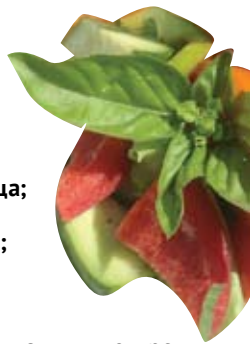
САЛАТ ОВОЩНОЙ:

2 средних огурца;
2 средних болгарских перца;
2 средних помидора;
1 кустик салатных листьев;
зелень (укроп, петрушка);
7 ст.л заправки.

Овощи и зелень помыть и высушить, огурец разрезать вдоль на четыре части, затем поперек, слегка под углом, нарезать на ромбики толщиной 0,5-1см. Болгарский перец очистить от семян, нарезать полосками шириной в 1см, затем также ромбиками. В помидоре вырезать плодоножку и нарезать дольками. Лист салата лучше нарвать кусочками 4*4см. Зелень мелко нарезать. Все выложить в миску, заправить заправкой, аккуратно перемешать, и можно предлагать Господу.

Приятного аппетита!

Секретами делился Пурана Пураша прабху
Беседовала Лора Баст





Расписание служения ятр на кухне фестиваля Бхакти Сангама 2013

16 сентября	17 сентября	18 сентября	19 сентября	20 сентября	21 сентября
Киев	Харьков	Ивано-Франковск	Винница	Днепропетровск	Луганск
Мариуполь	Полтава	Хмельницк	Кировоград	Кривой Рог	Северодонецк
Бердянск	Донецк	Луцк	Александрия	Запорожье	Артёмовск
Севастополь	Кишинёв	Ровно	Николаев	Павлоград	
Чернигов	Тирасполь	Ужгород	Херсон	Днепродзержинск	
Черкассы	Бельцы	Глухов	Одесса	Кременчуг	
	Житомир	Каменец-Подольский	Ильичёвск	Мелитополь	
	Бердичев	Тернополь	Измаил	Прилуки	
	Белая Церковь	Львов	Умань		
	Черновцы	Стрый			

10 сентября вторник	13 сентября пятница	15 сентября воскресенье	16 сентября понедельник	17 сентября вторник	18 сентября среда	19 сентября четверг	20 сентября пятница
явление Шримати Ситы Тхакурани (супруги Шри Адвайты)	явление Шримати Радхарани (пост до полудня)	Паршва-экадаши Пост на злаки и бобовые	прервать пост с 6.35 до 10.47 явление Господа Вamanaдева явление Шрилы Дживы Госвами	явление Шрилы Бхактивиноды Тхакура (пост до полудня)	уход Шрилы Харидаса Тхакура	принятие сан-ниасы Шрилой Прабхупадой	начало третьего месяца Чатурмаси

Если Вы прочитали эту газету, и она Вам больше не нужна, передайте ее тому, кому она может быть интересна. Так как эта газета содержит трансцендентные имена и образы, пожалуйста, не выбрасывайте ее.