

26 октября 2013 № 237

# Дом Прабхупады

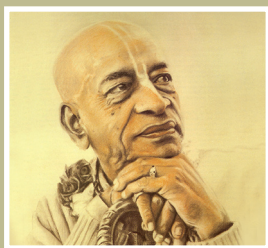
♦ Он построил дом, в котором может жить каждый! ♦

Газета Киевской общины Международного общества сознания Кришны

• Издаётся с 1997 года •



4 ноября -  
Говардхана-  
пуджа



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

#### В издании номера участвовали:

Мукунда-Мадхава д.,  
Нрисимха Стамбха д.,  
Владимир Обод,  
Махамана д.д.,  
Анна Козельская,  
Ирина Мороз,  
Ольга Лебединская,  
Любовь Еремичева,  
Катерина Сауд,  
Ачйутаприйа д.д.

Тираж: 700 экз.,  
1637 подписчиков электронной версии

#### Распространяется бесплатно.

Вы можете подписаться на эл. версию газеты, отправив письмо по адресу [dom.prabhupady@gmail.com](mailto: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](mailto:newnavadvipa@gmail.com), указав Ваше имя и город.

[www.krishna.org.ua](http://www.krishna.org.ua)

Редакция газеты:  
[dom.prabhupady@gmail.com](mailto:dom.prabhupady@gmail.com)  
[dom\\_prabhupady.livejournal.com](https://dom_prabhupady.livejournal.com)



# Шрила Прабхупада заберёт нас с собой!

Эту историю рассказал Атмататтва прабху. Одно время его служение заключалось в том, чтобы вдохновлять людей становиться почётными членами ИСККОН. В поисках подходящих кандидатов он перелистывал телефонный справочник, ориентируясь на бенгальские фамилии. Как-то он нашёл фамилию Гонгули и понял, что это бенгалец, который живёт в Америке. Атмататтва прабху позвонил ему, и этот человек с радостью отозвался, пригласив на встречу.

Придя по указанному адресу, преданный понял, что у него нет никакой надежды выполнить служение. Он оказался в каком-то огромном офисе, где служащие только и делали, что посылали его от секретаря к секретарю, с этажа на этаж... Этот Гонгули был главой какой-то гигантской корпорации. Какие могут быть шансы для проповеди? Совершенно никаких! В лучшем случае - одна или две минуты на то, чтобы что-то рассказать этому Гонгули, и он, скорее всего, не дослушав, отошёл восвояси. Руки опустились, но раз уж пришёл, надо попробовать...

Атмататтва прабху дошёл до последнего секретаря, который располагался в роскошной приёмной перед роскошным кабинетом, и в назначенное время преданного пригласили войти. В кабинете шло важное совещание, но человек во главе стола неожиданно встал и сказал: "Тут у меня посетитель из Харе Кришна" и выставил всех подчиненных за дверь. Ужасно нервничая, переживая предстоящий

провал, Атмататтва прабху разложился перед главой этой огромной корпорации книги Шрилы Прабхупады и стал поспешно говорить: "Это наш Гуру Махарадж, он весь мир сделал сознающим Кришну. Он Ваш земляк, тоже бенгалец, Вы должны гордиться тем, что Ваш соотечественник такое сделал... Станьте пожизненным членом нашего Общества..."

К огромному удивлению преданного, этот важный Гонгули сказал: «Я стану вашим пожизненным членом и дам пожертвование, не волнуйтесь. Садитесь, пожалуйста, я хочу вам рассказать одну историю.

На самом деле Вы меня абсолютно не убедили своей презентацией. Я согласился стать пожизненным членом вашего Общества не поэтому.

Мой отец был другом Шрилы Прабхупады. Они учились в одном классе, дружили, любили играть в шахматы... Потом прошло много лет, дороги их разошлись... Мой отец как-то быстро состарился, гораздо раньше, чем ожидалось. Я тогда ещё учился в университете. И однажды мы узнали, что Бхактиведанта Свами - это тот самый Абхай Чаран Де, которого мы знали. Мой отец стал санскритским профессором, и ему как-то неловко было идти встречаться с Шрилой Прабхупадой. Я же решил сходить в храм на Альберт-роад.

Так как я очень похож на своего отца, Шрила Прабхупада сразу







Е.С. Бхакти Вигьяна Госвами Махарадж

увидел в моем лице знакомые черты. Он спросил, кто я. Я представился, и он сказал: “Ты – копия своего отца... А где отец, почему он не пришел с тобой?” Я не знал, что ответить. Вернувшись домой к отцу, я сказал: “Бхактиведанта Свами хочет видеть тебя”. Отец очень засмутился, начал сетовать: “Кто я такой? Я падший человек, а он джагат гуру. Он проповедовал учение Гауранги Махапрабху по всему миру, а я в это время был обычным грихамедхи и ничего не сделал. Я не смогу показаться к нему на глаза. Мы начинали вместе,

**ШРИЛА ПРАБХУПАДА**  
**продолжал настаивать:**  
**«НИЧЕГО, поднимай-**  
**ся, вставай, Я ЗАБЕРУ**  
**ТЕБЯ с собой»**

и он еще тогда говорил мне, что когда-нибудь я смогу ему помочь, а я ничего не сделал для него...” И мой отец стал плакать: “Скажи ему, что я болен. Я не приду к нему, скажи, что я болен!”

На следующий день я снова пришёл в храм, и Шрила

Прабхупада опять спросил: “Где твой отец? Я жду его”. Я ответил, что он болен и поэтому не смог прийти. Тогда Шрила Прабхупада заявил: “Я сам к нему приду. Ждите меня”.

В тот же день, в сопровождении нескольких своих санньяси, он отправился к моему отцу. Как всегда в Калькутте, в Индии, если что-то случается, собирается огромная толпа зевак, все смотрят, кто там, что происходит. Шрила Прабхупада приехал в лимузине, с ним его американские ученики в шафране, с дандами... И все к моему отцу.

А отцу действительно стало не по себе, он почувствовал себя плохо. Когда Шрила Прабхупада пришёл, отец страшно побледнел. Шрила Прабхупада стал ему говорить: “Что с тобой? Я ведь тебе говорил, что ты сможешь что-то сделать для нас. Давай, вставай, ведь ты знаешь санскрит, а моим ученикам нужно обучаться санскриту. Я заберу тебя с собой, мы вместе будем ездить по всему миру. Ты будешь учить санскриту, а я буду проповедовать. Давай, давай!” А отец просто плакал и смущенно твердил: “Нет-нет, я не смогу, я не смогу...”. Но Шрила Прабхупада продолжал настаивать: “Ничего, поднимайся, вставай, я заберу тебя с собой”.

После этого Шрила Прабхупада уехал, мы все душевно распрощались с ним. Проводив его, я зашёл к своему отцу. Он посмотрел на меня и сказал: “Бхактиведанта Свами заберёт меня с собой”. Потом он заплакал и в этот момент оставил тело...”

Эта история нам с вами тоже даёт надежду. Если мы будем как-то служить Шриле Прабхупаде, то он заберёт нас с собой. Он хочет только одного: чтобы мы хотя бы чуточку служили. Всё то, что он делал, каждое мгновение, каждый вздох, было направлено только на то, чтобы воодушевить нас, дать нам силы, чтобы мы могли идти по этому, далеко не простому, пути, где нас подстерегает множество трудностей, с которыми надо бороться. Шрила Прабхупада приехал, чтобы воодушевить нас, и он обещает: если мы сделаем хоть что-то, или даже если мы не сделаем ничего, но захотим что-то сделать для него, он заберёт нас с собой. Шрила Прабхупада заберёт нас с собой!

Из лекции Шрилы Бхакти Вигьяны Госвами на фестивале «Садху-санга», 2012 год.  
 Подготовила Ольга Лебединская (Харьков)

# Как появился Говардхан

4 ноября -

Говардхана-пуджа

Однажды Нанда Махараджа спросил у своего брата Сананды: «Откуда Говардхана взялся на Голке Вриндаване?»

Сананда ответил: «Кришна проявил Вриндаван и всё Своё окружение из разных частей Своего тела. Говардхана изошёл из Его груди. Как-то раз, когда Кришна был с гопи на лугу танца раса, Радхика бросила на Него взгляд из уголков глаз и сказала: “О Властелин всех миров, если Ты доволен Моей любовью в танце раса, то исполни одну Мою просьбу”. Кришна ответил: “Моя дорогая подруга, проси, чего душа желает”. Радха попросила: “В велико-лепном лесу Вриндаване, в уединённом месте у берега Ямуны, пожалуйста, устрой новое место для блаженного танца раса”.

Кришна кивнул и замер в медитации. Своими лотосоподобными глазами Он заглянул Себе прямо в сердце. Тут Радха и все окружавшие Её гопи увидели, как любовь Кришны к Радхике вырвалась из Его груди в виде потока огня и воды, подобно тому, как молодой росток пробивает землю и выходит наружу. Упав на луг, эта олицетворённая любовь превратилась в гигантскую гору со множеством

пещер, быстрых ручейков, деревьев кадамба, ашока, бакула, цветущих лиан, птиц и зверей. В мгновение ока гора стала 800 тыс. миль в ширину, 8 млрд. миль в длину и 4 млрд. миль в высоту. Она напоминала ещё одного Ананта-Шешу, горные пики возвышались на 180 млн. миль. Ещё эта гора напоминала громаднейший замок с золотыми куполами. Одни стали называть её Говардханой, другие Шаташрингой, т.е. “Сто вершин”. Гора взметнулась так высоко, как только могла. Она стремительно росла в размерах, и все, видевшие эту немыслимую картину, переполошились и закричали. Господь Кришна, не медля ни секунды, пришлёпнул её сверху ладошкой и сказал: “Что это ты разошлась, заполнила всё Моё царство! А ну-ка прекрати!” Так Кришна остановил её безудержный рост. Удивив Радху, Он сиял от счастья, и та теперь была очень довольна.

Божественные возлюбленные много раз наслаждались играми в пещерах этой горы. Так Господь Кришна проявил холм Говардхану, тёмный, как и Он Сам и вмещающий все святые места».

На основе Гарга-самхиты

## Говардхана-лила

Один из смыслов этой лилы заключается в том, что Кришна хочет, чтобы мы поклонялись Ему. Но не просто поклонялись с благоговением... В каждой религии говорят, что нужно кому-то поклоняться. Но Кришна хочет, чтобы мы служили Ему особым образом – с радостью, с мягким и счастливым сердцем.

Если мы приходим в какое-то место, где поклоняются Богу, мы сразу чувствуем, в каком

настроении там хотят чтобы мы поклонялись: хотят ли, чтобы мы дрожали как осиновый лист и не совершали грехов из страха, или, чтобы мы следовали наставлениям писаний и обрели праведность...

Но Кришна говорит, что поклонение в духе благоговения не способно удовлетворить Его. Такое поклонение «замораживает» сердце человека. Человек может поклоняться чему-



то, движимый какой-то силой – страхом или желанием что-то получить. Но Кришна говорит: «Мне от этого ни холодно, ни жарко. Столько людей поклоняется Мне в страхе, прося Меня о чем-то. Но их молитвы и просьбы не привлекают Меня. Мне не хочется всего этого, потому что это чувство благоговения сдерживает их любовь, не дает любви проявиться естественным образом». Кришна не ждет от нас безропотного преклонения, благоговения, дрожи... Единственное, чего Он хочет, – это чтобы наше сердце растаяло, и чтобы с таким сердцем человек пел Его имя. Он хочет, чтобы к Нему относились как к своему ближайшему родственнику.

Больше всего Кришна хочет услышать от нас не «Господь, я – Твой», а чтобы мы сказали: «Ты – мой». Но сказать это искренне, с чистым сердцем, может далеко не каждый. Иногда даже обитатели Вриндавана забывают об этом. В «Вишну Пуране» рассказывается, что после того, как в течение семи дней Кришна держал холм Говардхан, в рядах жителей Вриндавана пронесся ропот. Они стали говорить:

– Кто Он такой? На наших глазах Он убил Калию. Мы видели, как был убит Праламбасура – огромный демон, голова которого достигала облаков... Сейчас Он поднял холм. Что-то тут нечисто! Не может быть, чтобы Он был просто маленьким сыном Яшоды.

Они набрались смелости и подошли к Кришне: – Скажи нам, кто Ты – великий демон или полубог, или гандхарв? Как с Тобой обращаться: как молиться Тебе, чтобы мы не нанесли Тебе оскорблений?

Когда они это произнесли, Кришна погрузился в молчание. У Кришны навернулись слезы на глаза. Он ответил:

– Если Вы не стыдитесь Моего родства, зачем тогда вам знать, кто Я такой? Я просто ваш родственник. Я – ваш сын, друг, возлюбленный – маленький обитатель Гокулы, и никто другой.

Иначе говоря, Он хотел сказать всем нам: «Любите Меня таким, какой Я есть. Не надо любить Меня за то положение, которое Я занимаю, за то, что у Меня есть какая-то сила, могущество. Любите Меня просто за то, что Я – ваш друг и родственник». И Он не хочет ничего другого!



Но прежде чем мы действительно сможем почувствовать себя Его родственниками, Его возлюбленными, нам предстоит пройти долгий путь. Необходимо, чтобы наше сердце растаяло; нам нужно очень многое понять о Кришне. И начинается этот путь с первого шага – предания себя. Прежде всего, чтобы наше сердце растаяло, мы должны понять, что Кришна всегда защищает нас. Известно, что тот, кто не получал любви, не может дать ее другим; кто не получал защиты – не может никого защитить... Когда мы поймем, что каждую секунду нашей жизни Кришна находится с нами, Он защищает нас, – мы будем способны давать любовь другим. До тех пор, пока у нас будет страх, пока мы будем думать: «Может, Он не защитит меня» – мы не сможем делиться любовью с другими.

Как понять, что Кришна защищает нас, и что делать, чтобы эта защита всегда оставалась в нашей жизни? Находиться под защитой Кришны, значит не забывать Его – **смартаях сататам вишнур**. Милость Господа заключается в том, что вера остается в нашем сердце несмотря ни на что. Поэтому Кришна всегда защищает. Но только тех, кто искренне хочет этой защиты.

Из лекции Е.С. Бхакти Вигьяны Госвами

# О положении ачарьи-основателя ИСККОН

7 ноября -

уход Шрилы Прабхупады

Я хотела бы подчеркнуть две причины, по которым положение Шрилы Прабхупады является необычайно важным. Первая причина – он дал нам свои книги. Однако мы порой склонны забывать слова самого Прабхупады

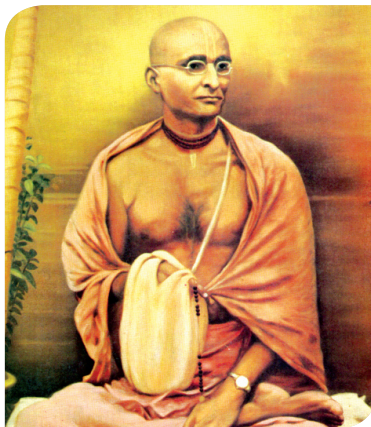
**«...Он был ЕДИНСТВЕН-  
НЫМ УЧЕНИКОМ  
Бхактисиддханты  
Сарасвати, очень ЯСНО  
И В ПОЛНОЙ МЕРЕ  
ПОНЯВШИМ  
НАСТАВЛЕНИЯ СВОЕГО  
ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ»**

о том, что его книги будут сводом законов для всего человечества на ближайшие 10 000 лет. Шрила Прабхупада свел воедино все важнейшие принципы Ведической литературы и представил все это очень доступным языком. Основываясь на комментариях предыдущих ачарьев, он извлекал из них самую суть и так составлял свои объяснения. Поэтому любой искренний человек может легко понять суть Вед благодаря книгам Шрилы Прабхупады. Чтобы стать истинными учениками, мы должны понять важность книг Прабхупады.

Есть и вторая причина того, почему положение Шрилы Прабхупады как ачарьи-основателя настолько особенно и важно. Он был единственным учеником Бхактисиддханты Сарасвати, очень ясно и в полной мере понявшим наставления своего духовного учителя.

Сделаем небольшой экскурс в историю. Видение Бхактивиноды Тхакура было таково, что международная организация, призванная распространить учение Господа Чайтаны по всему миру, не может управляться одним ачарьей.

Для одного ачарьи эта задача слишком велика. Однако на тот момент еще не пришло время для того, чтобы воплотить это видение в жизнь. Бхактисиддханты Сарасвати Тхакур также принял эту идею. Поэтому он дал наставление своим ученикам: создайте команду. Но даже в его время эта идея оказалась слишком революционной.





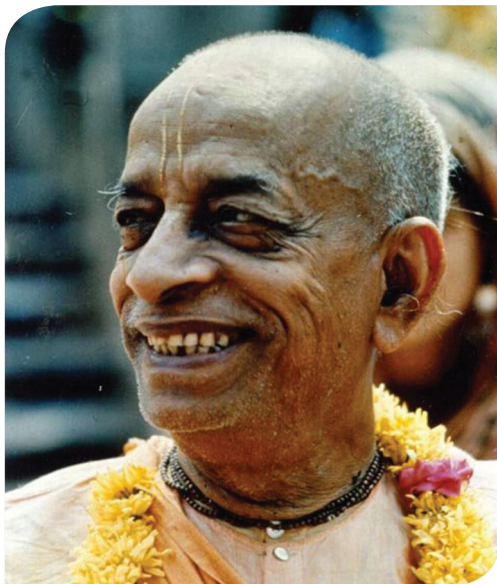
Традиция была такова, что миссию возглавлял один ачарья.

Как только Шрила Бхактисиддханта оставил этот мир, его миссия распалась на части. Все его ученики сражались между собой за право быть следующим ачарьей. В результате единая миссия Бхактисиддханта Сарасвати раскололась на множество матхов (порядка 45). Шрила Прабхупада видел это. Он обращался к своим духовным братьям: давайте вспомним наставления нашего духовного учителя, давайте создадим команду. Но они этого не хотели, каждый предпочитал оставаться главой своей ветви. Что Прабхупаде оставалось делать? Чтобы действовать в соответствии с видением своего духовного учителя, ему пришлось основать новое общество.

**«ПАРАМПАРА подобна  
трубе, которая  
СВЯЗЫВАЕТ НАС через  
ШЕСТЕРЫХ ГОСВАМИ с  
ГОСПОДОМ ЧАЙТАНЬЕЙ  
МАХАПРАБХУ»**

Прабхупада основал свое движение вовсе не потому, что хотел стать единственным главой своей собственной миссии. Мотив его был в том, чтобы следовать наставлению своего духовного учителя и сформировать команду, которая распространит миссию Господа Чайтаньи по всему миру. Поэтому он основал ИСККОН и сразу создал команду – руководящий совет ДжиБиСи.

Наша связь с парампарой в значительной степени зависит от того, насколько глубоко мы понимаем видение и наставления нашего гуру и парам-гуру. Очевидно, что если мы не понимаем наставления парам-гуру и не следуем им в полной мере, то мы не имеем связи с гуру-парампарой.



Парампара подобна трубе, которая связывает нас через шестерых Госвами с Господом Чайтаньей Махапрабху. Поэтому милость Господа Чайтаньи, которая стекает по ней, придет к нам лишь в том случае, если мы крепко связаны с этой трубой. Но эта связь не зависит просто от дикши (инициации) – она зависит от глубокого понимания миссии и наставлений. У нас даже может быть дикша, но если мы не понимаем наставлений гуру и не следуем им, эта связь очень слаба. Она подобна забившейся трубе. И милость не может достичь нас.

В ИСККОН, несмотря на множество проблем, мы стараемся следовать наставлению Бхактивиноды Тхакура, Шрилы Бхактисиддханта и Шрилы Прабхупады – создать единую команду ачарьев, которые будут развивать миссию по всему миру. И по этой причине на нас проливается поток милости Господа Чайтаньи.

Из лекции матаджи Деваки, «Бхакти-Сангама-2013»

# «Любовь преданных полностью растопила мое сердце...»

Дорогие преданные! Хочу рассказать вам о фестивальном чуде «Бхакти-Сангама».

В течение четырех лет Шри Шри Гаура-Нитай не отпускали меня на фестиваль. Почему? Все уезжали, а я не могла найти замену для служения Их Светлостям. Но в этом году я просто подошла к Ним и сказала: «Дорогие Господа моего сердца, весь мир знает о Вашем фестивале, а я не могу попасть на него. Не могли бы Вы в этом году отпустить меня? Я очень, очень этого хочу. С нетерпением буду ждать Вашего ответа». Это было в мае, я продолжала служить и по ситуации, которая складывалась со служением, видела, что это маловероятно. Но в сердце было такое сильное желание, что за неделю до начала фестиваля Они меня отпустили. Спасибо огромное тем преданным, которые остались служить Их Светлостям!

Я давно не ехала с таким рвением даже в святую Дхаму, с каким отправилась на «Бхакти-Сангаму». Когда моему взору открылась панорама фестиваля, я остолбенела в прямом смысле слова. Слезы покатились из глаз, и не успела я опомниться, как очутилась в чьих-то объятиях, услышала чей-то радостный крик. Я не успевала хорошо осознать, кто это, как снова попадала в другие радостные объятия. Моему удивлению не было конца. Как оказалось, обнимающие меня были так счастливы этой встрече, что плакали и спрашивали, почему я отсутствовала так долго? И это было как ливень, я не успевала перейти в другое место, как снова оказывалась в объятиях. И так весь фестиваль.

Впоследствии результат этих объятий оказался потрясающим для меня – что-то огромное и теплое обволокло мое сердце. Я смотрела на всех, как ребенок смотрит на окружающий мир, и чувствовала, как новый, еще неведомый мне, поток любви начал исходить из моего сердца, и я в блаженстве плавала в нем. Я так была благодарна Шриле Прабхупаде за



Матаджи Махамана

эту огромнейшую духовную семью, которая приняла меня, обласкала, научила и обняла. Все мне виделось жителями Вриндавана. Я упивалась чертами каждого лица, что никогда не было свойственно мне, и эти лица казались мне такими дорогими, как будто я вечно с ними была и нигде не уходила. Это правда, это не сентименты. От них исходила такая сила, которая ввергала меня в изумление, я не понимала, что происходит.

Это продолжилось и тогда, когда я возвратилась в Киев и снова всех увидела на воскресном фестивале. И по тому, что происходило в моем сердце, я поняла, что ЛЮБОВЬ ПРЕДАННЫХ полностью растопила мое сердце. Произошло то, чего я ждала 20 лет!!!

Сейчас у меня полностью изменилось отношение ко всем. С кем бы я ни встречалась, кого бы я не увидела, сердце подпрыгивает и заливается теплом. Этого у меня не наблюдалось рань-



ше. Это чувство так сладко, так сильно, что сердце начинает плавать в блаженстве и благодарности за такой чудесный дар преданных сердец. Спасибо вам, дорогие преданные, что помогли мне продвинуться к чистым любовным отношениям, без которых немислима жизнь в нашей большой семье, где каждый член ее роднее, чем члены домашних семей. Сила духовных братьев и сестер вынесет такое незначительное существо, как я, в духовный мир, и мы все снова вместе будем наслаждаться служением и общением. А дорогие нашим сердцам Радхарани и Кришна будут счастливы видеть наши отношения и подарят нам вечное пребывание в Их обители. Это не мечта, это – реальность!!!

Махамана д.д.



## Эссе

### Истории о Е.С. Радханатхе Свами

Одна матаджи пришла к Махараджу в комнату, поговорить.

Матаджи: Махарадж, могу я побеспокоить Вас на минутку?

Махарадж: Вы можете поговорить со мной, но побеспокоить меня Вам не удастся.

\*\*\*\*

Однажды в храме в Чоупатти я встретился с Махараджем. Махарадж сказал:

- Шанкарананд прабху, дайте мне, пожалуйста, пыли с Ваших лотосных стоп.

- Махарадж, у меня нет лотосных стоп. У меня кактусные стопы.

- Кактусные... хм... Вы знаете, Шанкарананд прабху, к семейству кактусовых относится алоэ вера, и оно очень полезно при лечении ожогов. Поэтому пыль с Ваших кактусных стоп может излечить ожоги материального существования.

\*\*\*\*

Однажды в месте рождения Ишвары Пури, во время Майапур-ятры 2000 года, Е.М. Кришнананда прабху переводил лекции Радханатхи Свами на хинди. В какой-то момент преданные начали смеяться. Махараджа спросил, почему все смеются, ведь он не сказал ничего смешного. Преданные объяснили, что Кришнананда прабху перевел фразу еще до того, как Махарадж произнес ее.

Махарадж тут же ответил:

- Вы не понимаете: на самом деле, это я перевожу то, что говорит Кришнананда прабху!

<http://www.radhanathswami.us>

# «Наше різноманіття – джерело синергії»

17 жовтня у столиці відбувся круглий стіл “Різнороманіття як ресурс для розвитку громади”, проведений Ресурсним центром ГУРТ. Представники етнічних, культурних та релігійних громад обговорювали питання “Як зробити різноманіття важливим ресурсом для успішного розвитку громади?”. Захід відбувся в рамках проекту «Рівні можливості для національних меншин та вразливих груп в реалізації культурних прав: багатство через різноманіття» за фінансової підтримки Європейської Комісії.

“Є люди чорні, білі, жовті, мулати... Люди повинні об'єднатися і отримувати від цього користь. Від кожної людини є користь. Оскільки Бог її створив, у неї є певна місія, яку вона має виконати. А цю місію вона повинна ділити з іншими людьми. Людина не може жити тільки для своєї сім'ї. Вона повинна жити, маючи ціль



бути корисною для всього народу. Це в моєму розумінні різноманіття”, – вважає Діалло Ісса Садіо, віце-президент Африканської Ради в Україні. “У нас багатонаціональна громада. Майже всі національності представлені, – розповів шейх

Рустам Гафурі, заступник Муфтія, Духовне управління мусульман України. – Кожна людина несе культуру свого народу, і ми намагаємось допомогти всім, щоб ніхто не залишався поза рамками цієї культури та мови. У нас є кілька видань, які ми готували для представників різних народів”.

Про особливості діяльності товариства Свідомості Крішни на теренах України розповів усім присутнім Ачйута Пріяа прабху: “Ми тут, як



сказав наш брат-мусульманин, дійсно частина цього народу, незважаючи на певну зовнішню екзотику. Звісно, нам довелося пройти історію в колишньому Радянському Союзі, історію абсолютної нетолерантності, нетерпимості, тюрем... Зараз почуваємо себе добре. Перед нами стоїть дві задачі, якщо говорити про різноманіття. Багатоманіття в межах нашої громади, релігії. Адже до нас приходять зовсім різні люди, різного віку, національностей. Ми акцентуємо на тому, що об'єднує, тому що душа – вічна і не має національності. Ми не проводимо жодних відмінностей – старий, молодий, чоловік, жінка, будь-якої національності, політичної приналежності. Нас це не турбує. Ми працюємо з людьми як з душею. Звичайно, нас також цікавить питання інтеграції в українське суспільство. Іноді нас запитують: як ви почуваєтесь в Україні? Я вам скажу чесно – добре себе почуваємо. Я помітив, що у людей немає упереджень. Вони дивуються: чому? Але ми не відчуваємо антагонізму”.

Присутні на круглому столі обмінялися кращими практиками співпраці своїх громад та переконалися: різноманіття – це нові можливості співпраці та плідної дружби.

Любовь Еремичева

# Вода - для здоровья всегда!

Вода – один из главных источников энергии для организма. Наше тело примерно на 60-70%, а мозг на 85% состоит из воды. Общая вода организма распределена по внеклеточному водному пространству, состоящему из плазмы и межклеточной жидкости, и внутриклеточному водному пространству. Незаметное испарение, которое складывается из потери воды с поверхности легких при дыхании и с поверхности кожи с потом, составляет в сутки около 15 мл/кг у взрослых и возрастает на 13% при повышении температуры на каждый градус.

Считается, что взрослому организму необходимо минимум 2,5 литра воды в сутки, иначе в нем образуется высокая концентрация токсичных веществ. А мы, как правило, пьем только тогда, когда испытываем сухость во рту. Чувство жажды означает, что организм обезвожен и ему не хватает 500-700 мл воды.

Доктор медицины Батмангхелидж научно обосновал, что прием достаточного количества простой, лучше структурированной, воды избавляет людей от многих видов болезней. К ним относятся язва желудка, астма, аллергии,



артриты и другие. Если организм испытывает острую нехватку воды, то мозг начинает работать в кризисном режиме, регулируя распределение воды так, чтобы ее получали только самые важные органы. Остальные органы либо получают ее в минимальном количестве, либо вообще не получают.

Организм получает воду тремя путями – с питьем, пищей и в результате обменных процессов. А теряет ее с мочой, выдыхаемым воздухом, потом и калом. Очень важно сразу после пробуждения (в утренние часы организм наиболее эффективно очищается от шлаков) выпить не менее 300 мл, а еще лучше до 1 литра воды. Для тех, у кого проблемы с опорожнением кишечника – это панацея. Также рекомендуется в течение 1-1,5 часов после еды не пить, чтобы не разбавить пищеварительные ферменты.

Тем, у кого проблемы с почками, нужно посоветоваться с врачом относительно своего водного режима. Например, если моча насыщенно-желтого цвета, то вы страдаете от обезвоживания. Туалет по маленькой нужде необходимо посещать примерно 6 раз в день, то есть каждые 2–2,5 часа.

Кровь на 90% состоит из воды. Кислотно-щелочной баланс крови (pH) в норме равен 7,4. В этом случае кровь способна эффективно





переносить кислород и питательные вещества. Газированные напитки с искусственными добавками резко понижают pH до 2,5–3,2. Чтобы восстановить pH после одного выпитого стакана колы, нужно выпить воды примерно в 30 раз больше. Только свежевыжатые соки успешно заменяют воду.

Вода, в достаточном количестве, выводя из клеток продукты распада, сохраняет молодость как на клеточном уровне, так и в целом всего организма. В противном случае, кожа не может выглядеть свежей и красивой, появляются морщины. Психологическое состояние также зависит от количества и качества потребляемой воды. Не случайно в состоянии стресса

дают попить. Недостаток воды приводит к депрессиям и унынию.

Лучше пить воду из чистых природных источников. Допустимо пить бутилированную воду без газа надежной фирмы. Вода из-под крана в большом городе обладает разрушительной энергетикой и даже после очищения в ней остается много вредных химических элементов. Добавление хлора, с одной стороны, уничтожает большинство бактерий и вирусов, но так как хлор является высокоактивным галогеном, его присутствие в воде становится вредным для организма.

Подготовил Владимир Обод

# Дорогие вайшнавы!



## ПРОГРАММА «ХАРЕ КРИШНА. ПИЩА ЖИЗНИ»

ищет возможности сотрудничества с преданными, умеющими готовить вкусные блюда (самосы, пироги, печенье и т.п.). Мы помогаем детям-сиротам из детских домов и детям-инвалидам, высылаем «вкусные посылки» в различные города и сёла Украины тем, кто обращается к нам за помощью.

Для нас, как для преданных, очень важно кормить этих людей не просто предложенными соками и фруктами, а изделиями, которые вы можете приготовить своими руками.

Мы можем полностью оплачивать продукты, из которых вы будете готовить.

Вас мы просим делать это служение бескорыстно, с любовью к Господу, предлагая Ему ваши кулинарные способности и время.

Если периодически (например, раз в месяц) вы можете готовить пироги, печенье, сладкие шарики или самосы для программы «Пища жизни», пожалуйста, свяжитесь с нами.

**DobroTvorite@i.ua**

**тел. (097) 241-31-55**

**Координатор программы  
«Харе Кришна. Пища жизни» -  
Камалакантха Пандит д.**

|                                                                                  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |                                                      |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>27</b><br>октябрь<br><b>воскресенье</b><br>Явление Радха-кунды и Шайама-кунды | <b>28</b><br>октябрь<br><b>понедельник</b><br>Явление Шри Вирахадры Госвами | <b>30</b><br>октябрь<br><b>среда</b><br>Рама-экадаши (пост на злаки и бобовые)                                                                                                                                | <b>31</b><br>октябрь<br><b>четверг</b><br>Прервать пост с 6.47 до 10.03 | <b>3</b><br>ноябрь<br><b>воскресенье</b><br>Дипавали | <b>4</b><br>ноябрь<br><b>понедельник</b><br>Говардхана-пуджа, явление Шри Расикананды |
| <b>5</b><br>ноябрь<br><b>вторник</b><br>Уход Шри Васудевы Гхоша                  | <b>7</b><br>ноябрь<br><b>четверг</b><br>Уход Шрилы Прабхупады               | <b>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.</b> |                                                                         |                                                      |                                                                                       |