

25 января 2014 № 243

Дом Прабхупады

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

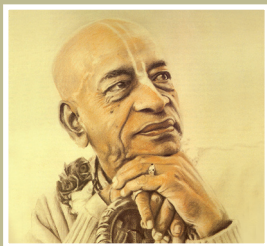
Газета Киевской общины Международного общества сознания Кришны
• Издается с 1997 года •

Итоги Марафона-2013

А также:

Вйаса-пуджа Е.С. Радханатха Свами
Вайшнавская газета «Новая эпоха»
Последнее письмо Майкла Джексона





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

В издании номера участвовали:

Мукунда-Мадхава д.,
Нрисимха Стамбха д.,
Николай Куций,
Владимир Обод,
Анна Страхова,
Любовь Еремичева,
Катерина Сауд,
Анна Козельская,
Дина Аляутдинова,
Владислава Ермоленко,
Ирина Мороз,
Ачйутаприя д.д.

Тираж: 700 экз.,
1698 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 📖

Нектар Прабхупады

Сохраняя свой духовный статус



«Не тревожься. Нет причины для беспокойства. Для служения Кришне ты делаешь всё, что можешь, и это очень высоко ценится, так что не теряй энтузиазма из-за разочарования, иначе всё будет испорчено. Сознание Кришны означает, что мы должны всегда быть удовлетворены и счастливы.

Это не так, что мы должны пытаться сделать что-то невозможное, увязнуть под грузом неподъемного бремени и затем, из-за того что слишком много проблем сделают нас несчастными, мы полностью лишимся энтузиазма и оставим все надежды. Нет, если прилагаются чрезмерные усилия, этого следует избегать. Мы должны сохранять свой духовный статус любыми способами, вот что главное, а не то, что мы должны безрассудно добиваться больших зданий, множества преданных, пожизненных членов, того, этого – нет, всё это лишь способы занять преданных Господа, чтобы они могли воплощать на практике принципы жизни в преданном слу-

жении, выполняя какую-либо работу ради практической реализации этих принципов. Вот чего мы хотим, а не результатов этой работы.

Если в течение дня мы смогли искренне проповедовать одному человеку, этого достаточно, не стремись к программам огромного масштаба. Итак, я прошу тебя не беспокоиться на эту тему, и я дал указание Тамала Кришне и Шьямасундаре отправить тебе людей, так что они всё сделают, можешь не сомневаться. Кришне не нравится видеть своего искреннего преданного страдающим, разочарованным или подавленным. В подобных случаях Он не будет спокойно стоять, не реагируя, так что не переживай. У Кришны есть определенный план в отношении тебя, всегда помни об этом, и очень скоро Он предоставит тебе всё, чего желаешь твое сердце».

Письмо Шрилы Прабхупады Кадамба Канане, Вриндаван, 8 декабря 1975 г.



О жадности и семье...

(Продолжение. Начало в №242)

Укрепляя свои семейные отношения, мы тем самым укрепляем и свою духовную жизнь, подобно тому, как укрепление фундамента дома укрепляет весь дом целиком. Семья — это дом, в котором нам жить не один и не два дня, а несколько десятилетий. Поэтому наш семейный дом должен быть крепким, с хорошим фундаментом, и строить его надо с расчетом на длительный срок. Нельзя рушить несущие стены при каждом изменении мировоззрения. То, что мы приняли Сознание Кришны, еще не значит, что мы сразу приняли стабильную философию. Мы просто приняли внешние формы, а внутри нас еще десятки раз изменится наше философское отношение к жизни. И это абсолютно нормально, так как наше движение — это движение постоянного роста. И что, каждый раз при очередном изменении своего отношения к жизни бросать семью, обвинять родных в невежестве? Так мы далеко не уедем.

Чем прочнее семья человека, тем более он стабилен и в духовном развитии. Семья — это лакмусовая бумажка, которая показывает, под влиянием какой гуны находится человек. Если человек бросает семью — это глубокое невежество. Если меняет семью — дикая страсть. А если он всячески старается ее сохранить — благость. И чем прочнее будут наши семьи, тем устойчивее будет наше духовное общество!

Мы представляем собой флот кораблей, плывущих к Кришне, который должен устоять в шторм под натиском волн. Стабильность преданных, их уверенность в себе во многом зависят именно от их успокоенности в семейном плане. Если лодка надежная, человек спокоен и может счастливо практиковать Сознание Кришны. Но если есть течь, то все силы уйдут на заделку пробоины, и не останется времени на духовную практику. Тогда всю дорогу будем вычерпывать воду из лодки, и, скорее всего, вряд ли справимся, так как семейные проблемы могут запросто растягиваться на всю жизнь

Духовная семейная жизнь

и заканчиваться войной. Просто вспомните Курукшетру...

Крепкие семьи — это надежный фундамент будущего, как для материального развития, так и для духовного. В крепких семьях рождаются крепкие дети, которые смогут построить крепкое общество. В слабой семье рождаются слабые дети и не строят общество, а эксплуатируют и даже разрушают его. Варна-санкару еще никто не отменял, а это ребенок, родившийся в непрочной семье. Когда все вокруг непрочное, страх не уходит из этого места, а значит, не уходит и невежество. Вряд ли сейчас мы бы спокойно слушали эту лекцию, если бы над нашими головами трещали балки и сыпалась штукатурка.

«В духовной среде надо быть благодарным всем, кто помогал нам прийти к Богу»

Разводы в нашем обществе говорят о том, что мы не считаем течь в лодке опасной. Для нас главное, «чтобы дух в лодке был боевой», а то, что лодка протекает, нас не сильно волнует. Это говорит о том, что есть разница между высокими стандартами, которые устанавливает наша философия, и реальной жизнью. Мы должны бросить все силы на решение этой проблемы.

Нельзя закрывать глаза на пробоину — это смертельно опасно! Если мы не сбалансируем свою семейную жизнь, мы так и будем беспокоить всех вокруг. Гитлер проиграл войну по одной простой причине: продовольственная служба Германии не успевала доставлять вовремя провизию для войск. И Октябрьская революция произошла фактически по этой же причине.

Если нет отрегулированного тыла, воины не смогут долго поддерживать свой боевой дух.

Мы пытаемся создать большую семью Шрилы Прабхупады, но следует ясно понимать, что ее нельзя создать, разрушая уже существующие семьи. Хороший дом должен быть построен из хороших кирпичей. Поэтому мы все должны стать в той или иной мере специалистами по семейным отношениям. Мы большая семья, основанная на ценностях внутрисемейной культуры.

Если мы сможем решить эту проблему, остальные задачи будут решаться намного легче.

Пока я откачиваю воду, мне некогда грести вперед. Если мы говорим о важности семьи Шрилы Прабхупады и в то же время отрицаем важность уже существующих семей, это вызывает только противоречия в наших умах и умах тех, кто смотрит на нас со стороны. Концепция «новая семья лучше старой» не очень подходит к определению возвышенной философии, поэтому всем нам следует научиться осознавать важность семьи как таковой, а не только важность нашей духовной семьи Шрилы Прабхупады.

Любовь должна быть основана не на предательстве, а на расширении. Так, в семье рождается девочка, сначала она любит только своих родителей. Но в определенном возрасте у нее появляется муж, и теперь, кроме своих родителей, она любит еще и мужа. Потом у нее рождается ребенок, и, кроме любви к родителям и мужу, прибавляется любовь к детям, потом к внукам, и ничто не мешает этой любви развиваться, так как она строится по принципу расширения. Если бы, полюбив мужа, она отказалась от родителей, а родив ребенка, отказалась бы и от мужа, вот это было бы не только странно, но и греховно.

Нам тоже ничего не мешает любить тех людей, с которыми у нас уже сложились взаимоотношения, и добавив к этой любви любовь к вайшнавам, гуру и Кришне. В духовной среде надо быть благодарным всем, кто по-

могал нам прийти к Богу, даже если и не тем способом, который нас сейчас устраивает. И если мы не можем сохранить любовные отношения, то сохранить уважительное отношение нам точно никто не мешает. Да, люди делали нам много неприятного, но они это делали так, что теперь мы сидим здесь и слушаем о Боге в обществе мудрецов...

Легче всего сидеть и ожидать от Кришны, что Он приведет в наше движение уже готовых преданных, «полубогов с райских планет». Но Кришна также ждет, чтобы мы научились рожать и воспитывать своих детей вайшнавами. Возможно, тогда мы по-настоящему научимся считать ИСККОН своей семьей, а Шрилу Прабхупаду нашим общим отцом. А решая проблемы своей семьи, научимся решать проблемы нашего общества. Трудности будут всегда, но в хорошей семье люди пытаются помочь друг другу, сохраняя единство и в то же время учитывая интересы каждого. Они действуют сообща, стремясь порадовать своих родителей. Понимание семьи — это чувствование границ, за которые нельзя переступать.

Вот еще отрывок из письма Шрилы Прабхупады о любви и доверии: «Разногласия могут быть, но все равно необходимо сотрудничать». Наше сообщество состоит из семей, и здоровым его можно будет считать тогда, когда эти семьи также будут здоровыми.

Из лекции Патита-Паваны прабху



Вйаса-пуджа Е.С. Радханатха Свами

11-го января в Киеве состоялось празднование Вйаса-пуджи Его Святейшества Шрилы Радханатхи Свами Махараджа. Около 80 преданных участвовали в праздновании. Киртан, катха, подношения, абхишека, пушпанджали, гуру-пуджа и раздача маха-прасада от Махараджа и обеденного прасада в алтарной - были служением учеников и кандидатов в ученики в этот благословенный день.

Осчастливленные и вдохновленные встречей с Гуру на фестивале Бхакти-Сангама 2013 ученики делились сладостными историями о служении Гуру Махараджу и той милостью, которая пролилась на них. Раскрытые на-полненные сердца, слезы счастья и желание удовлетворить Гуру еще более объединило всех учеников.

Подготовили Николай Куций, Анна Страхова

Фотоотчет



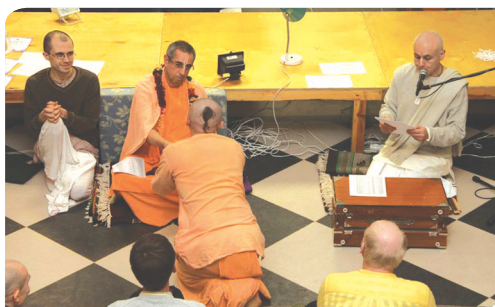
Итоги «Марафона Прабхупады 2013»

В первые дни нового года в киевском храме состоялся традиционный ежегодный Фестиваль санкиртаны, посвященный итогам «Марафона Шрилы Прабхупады 2013». Ожидаемым всеми событием во время праздника стала церемония награждения Е.С. Шрилой Ниранджаной Свами распространителей книг, занявших первые места по результатам года и Марафона. Приятным сюрпризом стала культурная программа фестиваля с совместным киртаном, спектаклем, лекциями и санкиртанакатхой, в ходе которой преданные поделились вдохновляющими историями, произошедшими с ними во время проповеди.

Если говорить о самих результатах распространения, стоит подчеркнуть, что за Марафон Шрилы Прабхупады община г.Киев распространила 21 732 книги. За весь 2013 год – 43 547 книг издательства «Би-Би-Ти»! Ниже приведены имена десятки лучших распространителей Киева за «Марафон Шрилы Прабхупады 2013».

Подготовила Ирина Мороз

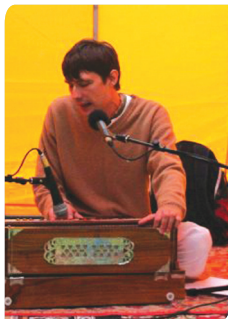
Имя	Количество книг
● <u>Ачйута Прииа прабху</u>	<u>2284</u>
● <u>Дамодара Чаран прабху</u>	<u>2277</u>
● <u>Вишвадакшана прабху</u>	<u>509</u>
● <u>Рагозин Дмитрий прабху</u>	<u>849</u>
● <u>Шкурский Анатолий прабху</u>	<u>734</u>
● <u>Конык Виктор прабху</u>	<u>587</u>
● <u>Астафуров Иван прабху</u>	<u>551</u>
● <u>Савчук Владислав прабху</u>	<u>420</u>
● <u>Стрижак Андрей прабху</u>	<u>393</u>
● <u>Аруна Лочана матаджи</u>	<u>333</u>



Огонь бхакти, или Фаер-шоу-санкиртана

Михаил Малоголовко прабху:

Мы с Нитай Каруной прабху и матаджи Махарани вместе проводим нама-хатту возле метро «Минская», и в начале Марафона Прабхупады Нитай Каруна прабху предложил выходить перед нама-хаттой распространять книги. Также к нам присоединилась нама-хатта прабху Василия и матаджи Жени Семеновых и Денис Логачев прабху. Мы начали выходить по средам на санкиртану. Очень тяжело было подходить к людям в конце рабочего дня – они постоянно куда-то торопятся. И тогда Олег Полев прабху предложил устроить так, чтобы люди сами к нам шли. Он сказал, что умеет проводить фаер-шоу и будет его крутить, а мы будем петь киртан и распространять книги.



Санкиртана



Позже оказалось, что жена Дениса прабху матаджи Радха также умеет крутить фаер-шоу. На католическое Рождество 25 декабря мы впервые вышли на санкиртану с фаер-шоу. Олег прабху и матаджи Радха крутили фаер-шоу, мы по очереди вели киртан. Санкиртана проходила менее часа. Люди сами начали к нам подходить. Обычно мы по средам распространяли одну-две-три книги, а тут за один раз Нитай Каруна прабху раздал 18 книг. Теперь мы выходим на фаер-шоу-санкиртану каждую неделю. Уже было три таких встречи, и к нам постоянно присоединяются преданные. Мое наблюдение: обычно, когда распространяешь книги, мы говорим, что мы из Ведической академии, говорим что-то про Бога, карму. Но когда идет киртан, не надо ничего придумывать – просто даешь книгу. Нитай Каруна прабху подходил к прохожим и говорил: «Мы все страдаем в этой жизни». С ним все соглашались, и он рассказывал про мантру Харе Кришна, которая звучала в киртане, говорил, что она поможет им избавиться от страданий. Люди брали книги очень охотно. Прохожие просто останавливались, чтобы услышать Святое имя. Одна бабушка с внучкой заметила, что мы по средам собираемся в парке, и уже который раз приходит нас послушать. Как-то ехала девушка на велосипеде, резко остановилась и сказала: «Не надо мне ничего, я просто хочу попеть с вами». Пела с нами киртан в течение часа, села на велосипед и уехала.

Матаджи Евгения Семенова:

Люди привлекались к нам, прежде всего, огнями, многие подходили с детьми. Звуки Святого имени очищали все вокруг, и когда преданные подходили к прохожим с книгами, то сознание окружающих уже было подготовлено, чтобы принять их. Очень вдохновляет, когда распространение книг сопровождается воспеванием Святых имен. Такая деятельность становится одухотворенной, приобретает возвышенный смысл, ведь звуки Святого имени влияют и на прохожих, и на тех, кто распространяет книги.

Особенно хорошо брали книги у Нитай Каруны прабху – он подходил к каждому прохожему, останавливал его и сострадательно предлагал взять книгу. Даже если прохожие были настроены на отказ, то в процессе беседы они брали книги. Я подходила к одному прабху, предлагала ему книгу. Он отказался, и через пять минут к нему подошел Нитай Каруна прабху и распространил ему книгу! Нитай Каруна прабху очень вдохновил нас всех предлагать книги в правильном умонастроении – не гордом, а сострадательном.

Беседовала Ирина Мороз



Возможность делать сердца чище и ближе к Богу

Мы продолжаем серию знакомств с вайшнавскими газетами в других регионах. Сегодня мы расскажем о газете «Новая эпоха», которая с марта 2011 года издается в Днепропетровске. За это время свет увидело более 20 номеров. Рама Рупа прабху, куратор этого проекта, с радостью поделился с нами впечатлениями о работе коллектива газеты.

– Я рад возможности сказать несколько слов о газете и работе нашего небольшого коллектива, признается Рама Рупа прабху.

По словам куратора, идея печатного издания возникла желанием продолжить хорошую традицию, ведь некоторое время назад в храме Днепропетровска уже издавалась газета «Цивилизация», которая оставила хорошие воспоминания о себе как у преданных, так и у людей, не знакомых с вайшнавской традицией. И именно вопрос: «Почему бы не возродить нечто подобное?» стал ключевым и решающим в создании газеты «Новая эпоха».



Рама Рупа прабху так объясняет происхождение названия газеты:

– Мы с вами живем в преддверии Новой Эпохи – Эпохи возрождения. Шри Чайтанья Махапрабху предрек, что в каждом городе и деревне будут воспевать Святое имя Господа. И целью нашей газеты является возрождение человеческой культуры – духовной культуры, на благодатной почве которой будет взращаться лиана преданности Богу. Газета, главным образом, адресована людям, интересующимся ведической культурой, саморазвитием и здоровым образом жизни. По словам куратора, издание существует как для



преданных, так и для их друзей, а также людей, интересующихся духовными темами. Часто бывает, что окружение преданных не понимает вайшнавскую традицию, считает, что общество сознания Кришны – это какая-то секта с непонятными молитвами и танцами. Поэтому газета расширяет их сознание, поднимая вопросы мировоззрения, культуры, социальных аспектов. В доступной форме на ее страницах излагаются темы духовных ценностей, гуманизма, самоосознания, гармонии в отношениях, здоровья, борьбы с вредными привычками, освещаются научные открытия и события в мире такими, какие они есть «на самом деле». На этой основе излагается философия сознания Кришны. Газета «Новая эпоха» – храмовый проект, поэтому существует на пожертвования и средства, полученные от подписки. Она не прибыльная и не является бизнесом. Если появляются деньги сверх того, что необходимо для издания газеты, они идут на благотворительность, например, в Фонд «Пища для жизни». Я очень благодарен тем преданным, которые вот уже два года трудятся в этом проекте и рад, что имею возможность помогать им делиться с читателями своими знаниями и опытом, ведь теперь у них есть возможность подключить свой потенциал к проповеди. Думаю, особенно важно это для матаджи Махалилы. Благодаря ее редакторскому таланту, темы книг Шрилы Прабхупады на страницах нашей газеты становятся простыми и доступными для понимания всех людей, хотя не теряют при этом своей глубины. Для Шри Кешава Рая прабху, который занят распространением газеты, это, прежде всего, служение духовному учителю, а также возможность выстраивать долгосрочные отношения с подписчиками нашей газеты. Многие из них уже читают книги Шрилы Прабхупады, все больше и больше проникаясь интересом к теме самоосознания и преданного служения Шри Кришне. Для Юрия Бурындина, который занят доставкой и рассылкой газеты, это возможность проповедовать ведические знания о

Новости регионов



душе, реинкарнации, распространять книги Шрилы Прабхупады. Благодаря Антону прабху у газеты появился свой сайт: www.nova-epoha.com.ua.

Находясь в нашем коллективе, я чувствую вдохновение, когда вижу, как преданные ощущают себя нужными, становятся частью большой семьи и миссии Шрилы Прабхупады. Несмотря на то, что все преданные такие разные, они поддерживают и вдохновляют друг друга в служении возвышенной цели. В одной из лекций Шрила Радханатха Свами сказал: «В вашей жизни должно существовать нечто высшее, то, что вы ни при каких обстоятельствах не потеряете. И это нечто — любовь к Богу и понимание истинной природы души. Исходя из этого понимания, помогайте другим людям. Духовная математика такова, что чем больше мы отдаем, тем больше обретаем. Если вы делитесь любовью к Богу, то ваша собственная бхакти-лата наливается силой и растет все выше. Помогайте душам, просветляя их сердца. Посмотрите, люди потеряны, подавлены, их нужно спасти из тюрьмы невежества, в которой они томятся. Помогите им в этом». Я рад, что у нашего коллектива есть возможность помогать людям, делать их сердца добрее, чище и ближе к Богу. А это для меня, как куратора газеты, важнее всего.

Беседовала Любовь Еремичева



Последнее письмо Майкла Джексона



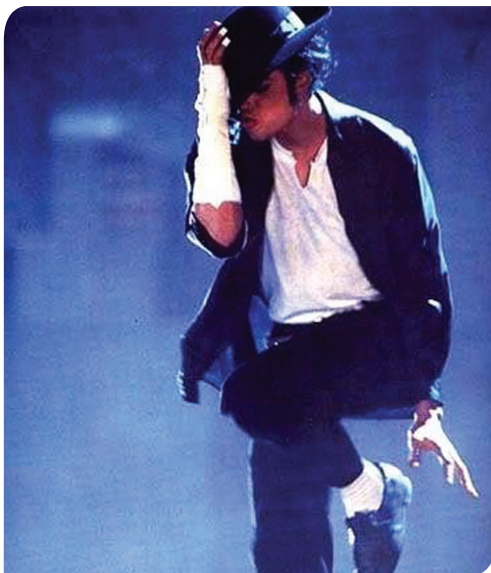
«Король поп-музыки» Майкл Джексон был кумиром молодежи 1980-х-1990-х годов. Родившись бедным чернокожим мальчиком без особых жизненных перспектив, он, с материальной точки зрения, достиг всего, чего можно желать: успеха, богатства, славы... Он изменил даже внешность, став светлокожим красавцем с европейскими чертами лица. Более того, Майкл бросил вызов самой смерти, дерзко заявив, что, используя самые передовые достижения медицинской науки, никогда не умрет.

Неудивительно, что толпы фанатов, покоренные талантом Майкла Джексона, одевались, как он, копировали его знаменитую «лунную походку», пели его песни и мечтали о бессмертии.

«Что бы ни делал великий человек, обыкновенные люди следуют его примеру. И какие бы нормы ни устанавливал он своим поведением, их придерживается весь мир» - Майкл Джексон был олицетворением этой истины из Бхагавад-гиты (3.21), но слишком поздно понял, на что надо было направить свой талант и куда вести своих поклонников.

Материальные проблемы не пощадили поп-короля. В конце жизни он столкнулся с несправедливыми обвинениями, судебными разбирательствами, угрозой разорения, болезнями и страхом смерти. И это заставило его пересмотреть свои жизненные ценности.

Незадолго до своего ухода в 2009 году, Майкл написал особенное письмо фанатам, в котором говорит о том, на что в действительности стоит тратить человеческую жизнь, и прославляет Бога и Его преданных.



Для меня это новое начало, и для вас также...

Интересный факт

«Я хочу поблагодарить всех своих поклонников за добрые пожелания и беспокойства обо мне. Я хочу заверить всех вас, что со мной все в порядке, и теперь я могу увидеть всё в более правильной перспективе, к тому же – совсем с другой стороны.

Я сожалею, что не успел на протяжении этой жизни установить прочную связь с преданными Бога. Я был слишком увлечён известностью и благосостоянием, которые пришли ко мне в результате заслуг прошлых жизней, и поэтому, к моему большому сожалению, мог думать только о собственной выгоде.

Если бы я мог прожить эту жизнь снова, я использовал бы свою известность и богатство, чтобы прославлять имя и славу Бога и великих святых, которые могут освободить любого из круговорота рождений и смертей. Да, теперь я очень сожалею, что был ослеплен этими достояниями и не смог использовать их в своих подлинных интересах, показывая хороший пример всему миру. Вместо этого я просто удовлетворял свои собственные желания, которые только поработали на меня, принося временные выгоды и удовольствия.

Пожалуйста, не испытывайте жалость ко мне, но используйте мою жизнь как полезный урок для того, чтобы более эффективно служить Богу, а не своим личным интересам, которые в определённый день обязательно закончатся. Тогда как известность искреннего, скромного и посвятившего себя Богу человека следует за ним в вечность и приносит бесконечное и постоянно увеличивающееся благо для всех.

Ну, всё, пока, мои дорогие фанаты и доброжелатели!

Теперь пришло время направить ваше внимание на уважение и почитание бессмертных личностей святых, духовных учителей, Священных писаний и Гауранги,



которые действительно могут помочь вам тем способом, каким я никогда не смогу это сделать. Для меня это новое начало, и для вас также.

**С любовью и благословением ко всем,
ваш Джекки»**

PS: На фото – Майкл и Самия деви даси. В 1999 году Самия деви даси общалась с Майклом и дважды угощала его маха-прасадом от Шри Шри Радхи Говинды в Нью-Йорке. Также она хотела подарить ему Бхагавад-гиту, но он сказал, что она у него уже есть. Тогда Майклу подарили книгу «Кришна Арт», которая ему очень понравилась. Также во время ужина он говорил с матаджи Самией о карме и реинкарнации. Она сказала, что Майкл Джексон был очень мягок и дружелювен в общении.

О здоровом питании и временах года

«Желания человека не должны быть направлены на удовлетворение чувств. Следует желать лишь здоровой жизни, то есть самосохранения, ибо назначение человека – задавать вопросы об Абсолютной Истине. Ничто иное не должно быть целью его деятельности».
(ШБ 1.2.10)

Чтобы наша духовная жизнь была стабильной, необходимо поддерживать состояние нашего физического тела на должном уровне, т. е. смысл принятия пищи заключается в том, чтобы увеличить продолжительность жизни, очистить ум и дать силу телу. В этом выпуске речь пойдет о том, что полезно для употребления в пищу и об особенностях рациона в зимнее время года:

- молоко и молочные продукты (сливочное масло, сыр, творог, сметана, ряженка, сгущенное молоко, молочные сладости...). «Пол литра парного молока достаточно, чтобы обеспечить взрослого человека всеми необходимыми витаминами, поэтому святые и мудрецы питаются молоком» (ШБ 1.19.39). Молоко необходимо не только для нормального формирования физического тела, но, в первую очередь, для развития тонких тканей мозга, благодаря чему человек способен постичь природу высшего, духовного бытия. Парное молоко доступно далеко не всем, поэтому важно знать, что то молоко, которое мы обычно пьем, переваривается с помощью энергии Луны, и взрослому человеку следует



его употреблять только до шести утра и после шести часов вечера подогретым и со специями;
- талая или структурированная вода, кисломолочная сыворотка (жидкости, схожие по физической структуре с нашей кровью);
- проростки злаков и бобовых, дающие наибольшее количество жизненной энергии,
- пшеница, овес, рожь, чечевица, маш. Чтобы зерна проросли, их надо предварительно замочить на 12 часов, слить воду и оставить прорасти еще на 12 часов и лишь затем готовить из них блюда или употреблять в сыром виде. Зерновая пища переваривается энергией солнца, поэтому ее желательно употреблять с 11 до 14 часов.
- семена кунжута, мака, льна, тыквы, подсолнечника и других зерновых технических культур также можно проращивать. В кунжуте и маке содержание кальция значительно выше, чем в других продуктах. Лен особо богат жизненно важными полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6;
- травы и корни (базилик, петрушка, укроп, сельдерей, пастернак, морковь, репа, редис, свекла и т.д.);
- мед, перга, прополис для поддержания жизненной энергии и иммунитета;
- топинамбур, капуста всех видов;
- разнообразные орехи (но не более 150 г в сутки), особое место занимает грецкий орех (пища богатырей) по количеству белка и жирных кислот;
- фрукты и сухофрукты, местные и заморские - кладесь витаминов;
- разнообразные крупы: рис, гречка, овес, которые хорошо употреблять с овощами и «согревающими» специями (корицей, имбирем, куркумой, мускатным орехом, кориандром, горчицей).





Из молочных продуктов зимой особенно хорошо использовать «согревающие» – масло, сыр, сгущенное молоко. В очень холодную погоду также рекомендуется несколько уменьшить количество сухофруктов и сушеных ягод и увеличить количество орехов. Из сладких специй лучше не использовать анис и мяту, так как они обладают охлаждающим воздействием на организм. Для повышения агни в теле очень хорошо готовить подслащенную гречку, а кориандровый чай (2 ч.л. на 200 мл воды), напиток из куркумы и имбиря – в зимнее время избавит вас от простуды! Горячее молоко с фенхелем, куркумой, гвоздикой вечером

Здоровье

снимет нервное напряжение и обеспечит крепкий сон.

При этом важно помнить, что:

- чем меньше видов еды мы смешиваем, тем легче организму ее усвоить
- фрукты лучше не смешивать с другими продуктами
- орехи и крупы лучше есть по отдельности, но с овощами
- воду и напитки на водной основе (например, травяные чаи) лучше всего пить перед едой и через 1,5 часа после, чтобы не разбавить пищеварительные соки.

Не забывайте, что у желудка нет зубов, поэтому еду необходимо тщательно пережевывать – максимально, до таяния во рту. Есть надо медленно, так как центр насыщения находится в тонком кишечнике, и чувство сытости проявляется не ранее, чем через 30-40 мин.

И, конечно же, самое главное - принимать в пищу следует только прасад, так как «преданные Господа избавляются от всех последствий своих греховных поступков, ибо едят пищу, которая была принесена в жертву Господу» (Б-г 3.13)!

Подготовил Владимир Обод



Как обрести весь мир

В одном царстве был обычай: если царь умирал, не оставив после себя наследника, брахманы выпускали на волю придворного слона, который носил царя при жизни. Слон бегал по всему городу, и человека, к которому он подбегал и хоботом сажал себе на спину, короновали на царство. Брахманы считали, что слону виднее.

Однажды так и случилось: царь умер, не оставив наследника, и слона отпустили в город. Тот вдруг подбежал к какому-то санньяси и посадил его к себе на спину. Царские министры обрадовались и отвезли этого санньяси во дворец.

- Приготовься, пожалуйста, мы сейчас тебя коронуем.

- Оставьте меня в покое! Я санньяси, мне ничего не нужно от вас, уйдите, пожалуйста!

- Но у нас традиция. Тысячи лет мы ее соблюдали. Ты должен стать нашим царем. Ты можешь оставаться санньяси, мы не будем заставлять тебя жениться. Пожалуйста, правь нами.

- Что ж, я согласен, если вам это так нужно. Но приготовьтесь испытать на себе последствия этого.

И санньяси стал править царством - совершенно отрешенно, не занимаясь никакими делами, лишь повторяя Харе Кришна. Но царство каким-то таинственным образом стало процветать. Дела шли своим чередом, все было замечательно, и все были очень довольны новым правителем.

Но тут царь, который жил рядом, узнал о том, что в соседнем государстве чужак какой-то сидит на престоле, и подумал, что это - хорошая возможность расширить свое царство. Он быстро собрал свою армию и пошел в это государство, чтобы завоевать его.

Шпионы донесли царю-санньяси, что вражеская армия исполнена решимости завоевать его царство. Они очень просили отдать приказ



начать ответные военные действия, чтобы защитить свою родину от врага, который хочет поработить их. А царь ответил:

- Какие враги? У меня нет никаких врагов! Успокойтесь, все хорошо будет! Кришна – Бог!

И когда соседний царь дошел до границ царства санньяси, он не встретил никакого сопротивления. Тогда он стал продвигаться дальше и, узнав о том, что армия не собирается сражаться, сам пошел к царю-санньяси.

- О царь, я бросаю тебе вызов. Выходи на бой со мной. Я пришел, чтобы сразиться!

- А зачем сражаться? Какие у тебя проблемы? Может быть, мы без сражения все решим?

- Мне нужно твое царство!

- Хорошо, забирай! Мне-то оно не нужно. Я тут по ошибке царствую. Пожалуйста, вот трон, садись и правь! Жаль, что ты раньше не пришел.

Этот царь-завоеватель покраснел, потом посинел, не зная, что ему делать: то ли садиться на трон, то ли нет. Вдруг он упал на колени перед царем-санньяси и сказал:

- Я все понял. Возьми и мое царство и правь им тоже.

Все это происходило на глазах у министров, которые не могли понять, что происходит.

- Ну, ничего себе! – сказал санньяси-царь, и пришлось ему править двумя царствами сразу.

Сила, которую обретает человек, когда он отказывается от чего-то, – это сила отречения. Отказавшись от чего-то, человек обретает весь мир.

Из лекции Бхакти Вигьяны Госвами

Подготовила Дина Аляутдинова

Философская страничка

Даршан

(ко Дню явления
Господа Чайтаньи)

Чем измеряется любовь?
Разлукой? Счастьем или болью?
Чем измеряется любовь,
Когда стою я пред Тобою?

Ведь Ты – источник всей любви,
Чайтанья – жизненная сила!
Ты всем служил, Твоя любовь
Весь мир собою покорила.

Но чем измерить ту любовь,
Что нам, Джагайам и Мадхайам,
Ты даришь щедро вновь и вновь,
К служенью души привлекая?

О Вишвамбхара, напои
Своею жизненною силой,
Чтоб океаном той любви
Мое сознание затопило!

Ведь без любви к Тебе – ничто
Мои молитвы и служенье,
Улыбкой лика Своего
Даруешь Ты освобожденье!

Прости за то, что так черств...
Но верю я, Ты точно знаешь,
Как растопить людей сердца, –
Ты их смирением наполняешь.

Я падаю к Твоим стопам,
Лишь в них теперь мое спасенье.
Вот сердце – оставайся там,
Развей все страхи и сомненья!

Молю, коснись – очисти его,
Чтоб стало местом игр прекрасных,
И этой радостью души
Могла я поделиться с каждым.

Я кланяюсь Твоим стопам
И обнимаю их с любовью.
Позволь остаться вечно там
И быть наполненной Тобою.

Махамана д.д.

Цитата номера



«Что такое свобода? Шастры говорят, что это бесстрашие. Свобода означает, что человек ни к чему не привязан. Иметь он может много, но не привязан ни к чему.

Не путайте нищету с отречением. Тогда любой божм уже отреченный. Не путайте, это форма страдания. Настоящая свобода, настоящая непривязанность к этому миру – это привязанность к Кришне.

В этом стихе говорится, что нужно действовать из чувства долга, не стремясь к плодам своего труда. Откуда берутся долг, обязанность?

Пока есть материальные желания – будут обязанности. Никакие желания не выполнимы, если мы не примем их с чувством долга. Любовь без чувства долга неполноценна, извращённая. Богатство без чувства долга – это злоупотребление. Власть без чувства долга – это тирания. В этом недостаток – люди забывают о долге, но думают о плодах труда».

Из лекции

Е.М. Чайтаньи Чандры Чарана прабху, 15.11.2013, Б-г 3.19.

Повторяйте Харе Кришна и будьте счастливы!



27

января
понедельник

Шат тила-экадаши
(пост на кунжут, злаки
и бобовые)

28

января
вторник

Прервать пост с 7.39
до 10.40

4

февраля
вторник

Сарасвати пуджа

Явление Шримати
Вишнуприйи Девы

Уход Шрилы
Вишванатхи
Чакраварти Тхакура

Явление Шри Пундарики
Видйанидхи

Явление Шрилы
Рагхунатхи даса
Госвами

Явление Шрилы
Рагхунанданы
Тхакура



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.

6

февраля
четверг

Явление Шри Адвайты
Ачарий
(пост до полудня)

8

февраля
суббота

Уход Шри
Мадхвачарий

9

февраля
воскресенье

Уход Шри
Рамануджачарий

