

22 февраля 2014 № 245

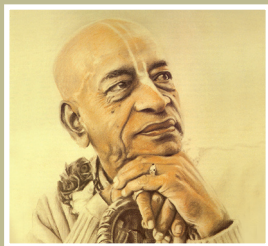
Дом Прабхупады

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

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



- | | |
|----------------------------------|--------|
| • <i>Истории санкиртаны</i> | 3 стр. |
| • <i>Явление Шри Ишвары Пури</i> | 6 стр. |
| • <i>Нитйананда-трайодаши</i> | 9 стр. |



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

В издании номера участвовали:

Мукунда-Мадхава д.,
Нрисимха Стамбха д.,
Евгений Величко,
Николай Куций,
Любомир Дереш,
Владимир Обод,
Виджай Лакшми д.д.,
Катерина Сауд,
Анна Козельская,
Антонина Сидачова,
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 📖

О семейной жизни



Ты спрашиваешь, было ли мне трудно заниматься преданным служением, когда я был семейным человеком. Да, было трудно. Ведя семейную жизнь, я строго следовал регулирующим принципам, но моя жена не желала помогать мне должным образом. Поэтому я был вынужден оставить общение с ней.

После того как выполнишь свои домашние обязанности, старайся, насколько это возможно, ухаживать за Господом Джаганнатхой, но главное – строго придерживайся повторения шестнадцати кругов джапы. Это убережет тебя от любых отклонений.

Даже если семейным людям иногда не удастся следовать всем правилам и предписаниям, это не страшно.

Ты должна стараться изо всех сил, уповаая на Кришну, и Кришна тебе поможет.

Если ты всегда хранишь в своем сердце желание стать чистой и искренней преданной, значит ты – искренняя преданная. Кришна тебе поможет. Твое дело – хранить в сердце это желание.

Письмо Шрилы Прабхупады Малати,
23 ноября 1968 г.

...Я никогда не был против браков, при условии, что брак заключается для служения Кришне, а не просто ради половой жизни. Брак предназначен для высшей цели. В творении Господа есть женское и мужское начало, даже в духовном мире, и Он сотворил все таким с определенной целью. Цель эта заключается в том, что мужское и женское начало могут объединяться, но не для половой жизни, а ради прославления Господа. Из «Шримад-Бхагаватам» мы узнаем, что на Вайкунтхе женщины значительно красивее одеваются, лучше сложены и улыбки их более привлекательны. Но поскольку и мужчины и женщины в духовном мире поглощены воспеванием Харе Кришна, они не испытывают полового влечения, даже близко общаясь друг с другом. В этом мире тоже порой можно увидеть, как наши девушки и юноши подают всем прекрасный пример, когда вместе танцуют и поют Харе Кришна. По крайней мере, на это время они забывают о половом влечении. Совершенство жизни – быть настолько увлеченным Кришной, что все незначительные удовольствия совершенно забываются.

Письмо Шрилы Прабхупады Уддхаве,
17 февраля 1969 г.

Куреневский пандит

Санкиртана



Матаджи Нирмала Према:

Уже четыре года я езжу с самосами на Куреневский рынок – туда, где продают кошек и собак. У меня есть ящик, в который я складываю самосы. Вожу его на маленькой тележке,

куда обязательно кладу и несколько книжек о сознании Кришны. Поскольку продавцы на Куреневке знают меня уже несколько лет, я чувствую, что имею право им что-то рассказать. Постепенно люди становятся все восприимчивее к моим словам, так как я нахожусь в той же шкуре, что и они, – нужно семью поддерживать, деньги зарабатывать. Но у меня есть удивительный подарок – сознание Кришны. Все, с кем доводится общаться, видят, что есть в человеке какое-то особенное зерно, но какое именно – не могут понять, поэтому начинают задавать вопросы.

Однажды какой-то парень купил у меня самос и только собрался откусывать, как вдруг сзади я слышу голос, обращающийся к нему: «А ты чего самосы ешь, а “Бхагавад-гиту” не читаешь?» Я даже опешила. Оборачиваюсь, чтобы посмотреть, кто же такие золотые слова сказал, и вижу: сидит мужчина, с бородой, с усами, продает разные товары для собак. Я спрашиваю: «А вы что, “Бхагавад-гиту” читаете?» «Да», – и из-под прилавка достает «Бхагавад-гиту». Книга пошарпанная такая, и много закладочек в ней – значит, изучает серьезно. «Так вы настоящий кришнаит», – говорю ему. «А что мне дальше читать, можешь мне рассказать?»

Я немного растерялась даже, сказала ему: «Вы такой молодец! Даже я, считая себя кришнаиткой, не всегда успеваю книги читать, а вы их так глубоко изучаете». «Так что мне дальше читать?» – спрашивает снова. «Вот, есть “Шримад Бхагаватам”», – рассказала ему вкратце, о чем там.

Ему было очень интересно, говорит: «Принеси мне, сколько стоит?» – и дал сразу сто гривен.

В следующий раз я привезла ему Первую песнь «Шримад Бхагаватам». Книжки красивые такие, яркие, блестящие. Он взял их в руки и держит – бережно-бережно. Смотрит иллюстрации и говорит: «Все, я буду читать». Походила я по рынку, вернулась на то же место – смотрю, а он сидит и читает. Это так вдохновляет, когда обычный человек сидит на работе и просто читает «Шримад Бхагаватам». Я еще один круг сделала, все, кто хотел, уже взяли самосы, прохожу мимо, смотрю – а он сидит и дальше читает. Я говорю ему: «Вы так вдохновляете тем, что настолько глубоко изучаете эти духовные книги». А он говорит: «Ваш Шрила Прабхупада – это какой-то удивительный человек. Его книги читаешь – это как наркотик: оторваться невозможно!»

Неделя прошла – он прочитал два тома! «Ну, что там дальше?» – спрашивает. Я принесла ему Третью песнь, так как Второй тогда не было на распространение. Говорю ему: «Понимаете, Виктор, Второй сейчас нету, Третья только есть». «Да ладно!» – махнул рукой, взял, сидит и читает. А я смотрю – он уже побритый: усы сбрил, бороду сбрил. Говорит: «Вот тут вот в конце ваш Прабхупада говорит: надо Харе Кришна мантру повторять, а я на четках не могу, меня здесь засмеют...» А у меня был электронный счетчик, который носят на пальце. Я решила ему подарить этот счетчик. «Пока что можете вот так повторять», – объясняю ему. Походила по рынку, вернулась, он говорит: «Я повторил». Мы посчитали, сколько он повторил. Получилось, что один круг удалось повторить за то время, пока меня не было. «Пока у вас медленно получается, но, главное, что вы от всего сердца повторяете для Шрилы Прабхупады».

Он начал повторять мантру, а его соседки за этим всем процессом наблюдают, естественно. Одна женщина, которая продает всякую модную одежду для собачек, в очках такая, меня спрашивает: «Ты что делаешь? Был нормальный мужик, что ты с ним сделала?! Зеленый какой-то, мяса не ест. Он же заболевает! Туда уйдет куда-то!» – вверх показывает. Отругала меня

очень. А дочка ей советует: «Да, мам, не трогай их. Каждый с ума по-своему сходит!» В следующий раз прихожу, приношу этому мужчине Вторую песнь. А он мне говорит: «Ты знаешь, я решил предлагать пищу. Не знал, что сварить, так манку с бананами накотил. Жена злится, что я мяса не ем. Ругает, говорит, что денег не хватает, мало зарабатываю, а на самом деле у нас все есть. Что еще надо?» Пока я показывала ему Вторую песнь, смотрю, приближается эта дама в очках. Я немножко напряглась, Харе Кришна мантру про себя повторяю, чтобы она не выставила его на посмешище. А он – молодец такой, читает книги Шрилы Прабхупады, и ему все равно, что о нем думают. Осмелел человек полностью. А та женщина посмотрела на нас и вдруг подняла руку вверх, крикнула нам: «Харе Кришна!» и пошла дальше. Этот человек в таком радостном настроении остался.

**«Представьте, что Кришна
— это все самое ЛУЧШЕЕ,
что вас привлекает, все
САМОЕ ЦЕННОЕ, что есть
в вашем сердце»**

А потом я познакомилась с его женой. Случайно обнаружила магазинчик, где, как мне позже сказали, она торгует. Эта женщина мне говорит: «Вот, хочется и то купить, и это. Чувствую, что все время хочется денег, так уже устала от этого». Я объяснила ей, что это ум хочет чувственных наслаждений, и рассказала одну историю про Александра Македонского. Когда он умирал, попросил руки его крестом положить, чтобы другие видели, что он ничего не смог с собой унести. И сказал: «Когда я умру, пусть врачи несут мой гроб». Это чтобы все видели, что врачи могут сделать. Она даже рот открыла: «Да, в момент смерти ничего с собой не унесешь. Как они там его положили?» Так уже двое людей из одной семьи стали прислушиваться.

А недавно мне рассказал Гопешвара прабху, как они с матаджи во время марафона Шрилы Прабхупады ходили по Курневскому рынку, подошли к этому Виктору и увидели, что он «Путешествие вглубь себя» читает. Я почувствовала

ответственность за этого человека. Подумала, что надо ему на Новый год что-то подарить. Решила подарить мешочек с четками. Принесла ему: «Вот, – говорю, – теперь будете читать джапу по-настоящему». Он очень бережно взял у меня четки, сейчас потихоньку повторяет на них мантру. Вот так преданные пожинают плоды того, что до них сделали другие преданные: ведь у Виктора уже была «Бхагавад-гита».

Другой человек долгое время у меня брал самосы, а потом как-то говорит: «А можно, я теперь вместо “спасибо”, когда самосу съем, буду говорить “Харе Кришна”?» Думаю: откуда он знает, что я кришнаитка? У меня что, на лбу это написано? Я даже в сари не хожу по рынку, потому что с ящиком это неудобно.

Я говорю: «Я вижу, что за эти три года вы сильно изменились, стали задумываться о жизни. И это большая честь, что вы говорите “Харе Кришна”!» Я объяснила, что «Харе» – это все самое лучшее, что у нас есть, это энергия всех самых лучших качеств, качеств Кришны. И сказала: «Представьте, что Кришна – это все самое лучшее, что вас привлекает, все самое ценное, что есть в вашем сердце. Это и есть “Харе” – это и есть энергия Господа, а Кришна – это “Всепривлекающий” и самая удивительная личность». Так все ему объяснила и достала «Шри Ишопанишад». Он дал очень щедрое пожертвование, взял у меня книгу и стал читать.

В другой раз я самосы распространяла по офисам. На одном из них была вывеска – «Тату». Постучалась в дверь. Открывает мне – я даже испугалась чуть-чуть – такой огромный, с такими бицепсами, весь такой раскрашенный, квадратный такой весь человек. «Надо было не стучать, надо было думать, куда иду!» – подумала. Человек смотрит на меня подозрительно и спрашивает: «Ты чего пришла сюда?» А я ему говорю: «Я самосы принесла, прасад». Он услышал слово «прасад», ладони сложил и говорит: «Харе Кришна, матаджи!» Я зашла и увидела, что в офисе на столике книги «Шри Ишопанишад» лежат. Так и познакомилась. Действительно, никогда не знаешь, что и как будет!

Беседовал Любомир Дереш



Покладатися на милість



**Олександр
Коник прабгу:**

— У себе в Ірпені на санкіртану я ходжу майже кожен день, якщо є можливість, — після роботи або в обід вибігаю на годинку в людні місця. Буває, всією нашою кура-

торською групою, разом з Враджа Харі прабгу. Одного разу поїхали в Обухів. У мене тоді були деякі проблеми з грішми, і я подумав: хоч би на дорогу додому гроші прийшли на санкіртані.

Ми приїхали, і я першій людині, яка спускалася по сходах магазину, запропонував книжки за пожертву. «За пожертву... пожертва... пожертва...», — чоловік дістає гаманець. — За пожертву... за пожертву...», — простягає мені сто гривень і просто йде. Я його наздоганяю. «Візьміть хоч книжки», — кажу. «А що, і книжки дають?» — дивується. Дав йому дві книжки. А сам зрозумів, що Крішна може відповідати навіть таким чином: якщо дуже за щось хвилюєшся — тримай, ось тобі гроші, й тепер спокійно йди на санкіртану.

А цього року була така історія. Якось вийшов з книжками — і зовсім нікого, нудьга страшна. Часом буває, що люди з тобою можуть поговорити, хай навіть і не візьмуть книгу, — а тут взагалі відвертаються. Я став молитися Прабхупаді, духовному вчителю: «Пошліть мені тих людей, яким це потрібно, дайте мені потрібні слова...». Стою, комусь пропоную книжки, щось розповідаю... А в мене, зауважу, таке правило — неповнолітніх я не зупиняю, тому що, відповідно до законодавства, їм проповідувати не можна. Але тут повз мене проходить гурт школярів. Один із них обертається: «Книжки? Книжки про Бога? Покажіть, я хочу таку книжку!». Вибрав собі «Послання Бога», простягає мені дві гривні й каже: «Вистачить?».

Санкіртана

— «Вистачить», — відповідаю. А він обіцяє: «Я її обов'язково прочитаю!». Взяв книжку і пішов. І це — підтвердження того, що на санкіртані треба покладатися на милість духовних заступників.

Іншим разом стою на санкіртані, але щось довго ніякого результату немає. Проте, часто буває так, що вже збираєшся йти, аж тут якраз з'являється потрібна людина. І ось я вирішив підійти до таксиста, хоча таксист, як правило, народ важкий. Кажу: «Подивіться книжку...». Навіть не пригадаю вже, які слова казав, самі якось знаходилися... Пропоную: «Візьміть книжку, просто покладіть її в машині і відчуєте, як щось почне змінюватися». І додаю: «Пожертуйте хоч щось, що завгодно». «Та зараз грошей немає, — відповідає мені. — Без замовлень стою». Я побачив, що в нього купа монеток лежить, і кажу: «Ну, хоч дрібязку насипте. Головне, щоб акт пожертви відбувся, тоді вам відкриється». Водій бере жменю копійок, дає мені за тоненьку брошурку. Цікаво, що там таки багатенько грошей вийшло. Тож бувають випадки, коли Крішна посилає когось просто для того, щоб підтримати в тобі ентузіазм.

Буває й таке, що люди не беруть книг, посилаючись на те, що вони — християни. Утім, побалакати не відмовляються, і після розмови в них залишається позитивний настрій. Навіть дякують: «Ви нам стільки цікавого відкрили!». Одна жінка сказала: «Я поки що не готова, але, думаю, колись обов'язково прочитаю ці книги». Таким чином у людей від зустрічі з відданими залишаються гарні враження.

Я іноді християнам кажу: «Це знання про Бога. Того самого Бога, якому ви поклоняєтеся, тільки в іншому ракурсі». І наводжу такий приклад: хтось знає президента країни як президента. А хтось — як батька, чоловіка і т.д. Вам було б цікаво дізнатися про якогось видатного чоловіка, який з нього батько чи друг? Так і на Бога можна подивитися з іншого ракурсу. Люди дуже позитивно сприймають таке пояснення.

Розмовляв Любомир Дереш

26 февраля – День явления Шри Ишвары Пури

Ишвара Пури родился в брахманической семье в деревне Кумарахатта в Бенгалии. Он был самым близким учеником Мадхавендры Пури и дикша-гуру Шри Чайтаньи Махапрабху.

В «Чайтанья-чаритамрите» говорится, что на последнем этапе жизни Мадхавендра Пури стал совсем немощным и не мог передвигаться самостоятельно. Ишвара Пури посвятил себя служению своему гуру до такой степени, что убирал за ним испражнения и омывал его тело. Он постоянно пел маха-мантру и рассказывал Мадхавендре Пури об играх Кришны, помогая таким образом Мадхавендре Пури сосредоточиться на Господе. Довольный учеником, Мадхавендра Пури дал ему благословение, что тот будет великим преданным и возлюбленным Кришны. Благодаря служению и любви к духовному учителю Ишвара Пури стал такой великой личностью, что сам Шри Чайтанья Махапрабху принял у него духовное посвящение.

В «Чайтанья-бхагавате» описывается, как однажды Ишвара Пури инкогнито пришёл в Навадвипу. Шри Чайтанья Махапрабху, известный в то время по всей Бенгалии как Нимай Пандит, возвращался домой после занятий с несколькими своими учениками и по дороге домой повстречал Ишвару Пури. Нимай выразил Ишваре Пури своё почтение и пригласил его принять прасад у себя дома.

Шри Чайтанья Махапрабху собственноручно омыл лотосные стопы Ишвары Пури. Его мать, Шри Шачидеви, приготовила праздничный обед, после которого Ишвара Пури и Нимай отправились в храм, где долго в упоении говорили о Кришне.

Затем, в течение семи месяцев, Ишвара Пури оставался в доме Гопинатхи Ачарьи, где Нимай каждый вечер навещал его после занятий со своими учениками в толе, где преподавал. Ишвара Пури также проводил много времени в доме Гададхары Пандита, читая ему собственное произведение «Кришна-лиламрита» и объясняя различные сокровенные темы.

И однажды вечером Ишвара Пури обратился к Нимаю с такими словами:

– Ты величайший среди пандитов. Я пишу книгу о лилах Кришны. Ты должен помочь мне, указав на все ошибки, которые найдешь в этой работе. Это доставит мне огромное удовольствие.

Сидя у лотосных стоп Шри Ишвары Пури и слушая эти слова, Шри Чайтанья Махапрабху улыбнулся и сказал:

– Слова преданного Кришны так же хороши, как и речь Самого Кришны. Они относятся к той же категории, что и Сам Кришна и составлены из духовного алфавита, а не из материального! Такие слова не относятся к мирским. Тот, кто находит изъяны в Кришне или в Его преданных – величайший грешник. То, что пи-

**«Тот, кто не понимает, как
ВЫРАЖАТЬ ПОЧТЕНИЕ
святому человеку,
никогда не обретет
кришна-према-бхакти.
СЛУЖЕНИЕ лотосным
стопам гуру – это ВРАТА в
кришна-бхакти!»**

шет бхакта, – это не просто поэзия, его творчество совершенно другое, поскольку оно дорого Кришне. И поэтому оно совершенно!

Исполненные любви молитвы преданного не имеют никакого отношения к правилам грамматики и не зависят от них. Кришну интересует в таких молитвах только любовь. Тот, кто выискивает в словах преданного недостатки, никогда не доставит удовольствия Кришне!





Услышав слова Чайтаньи Махапрабху, Ишвара Пури ощутил, будто его чувства оросили нектаром, и он осознал, что перед ним – Сам Господь.

Несколько дней спустя Ишвара Пури с группой преданных покинул Навадвипу, продолжив паломничество по святым местам. Прощаясь с ним, Нимай с величайшим смирением произнес:

– Все мои паломничества к святым местам достигли совершенства, потому что я увидел Вас! Святой человек – это истинная тиртха (святое место), потому что он сам очищает своим присутствием святыне места. Поэтому Вы – высшее воплощение всех тиртх. Все святыне места молятся о пыли с Ваших лотосных стоп. О Ишвара Пури, так же и я молюсь о пыли с Ваших стоп, познав которую, я освобожусь от океана повторяющихся рождений и смертей и выпью нектар божественной расы у лотосных стоп Шри Кришны. Поскольку Вы один можете освободить меня от океана повторяющихся рождений и смертей, я хочу, чтобы Вы преподнесли мне этот дар!

Услышав это, Ишвара Пури сказал следующее:

– Послушай, Пандит, видя твою ученость и возвышенные качества, я понимаю, что ты – сама божественность, снизошедшая в мир людей. В этот знаменательный день мне приснился удивительный сон: множество людей, руки

Праздники и фестивали

которых были полны фруктов. О Пандит, видя тебя, я счастлив так, будто узрел самого Кришну!

Спустя некоторое время Нимай пришёл в Гайу, где тогда пребывал Ишвара Пури, и обратился к нему с просьбой:

– Ваше Святейшество, окажите мне, пожалуйста, милость и посвятите в Гайатри-мантру как своего ученика. Мои мысли очень беспокойны, оттого что мне не хватает Гайатри-мантры.

Шри Ишвара Пури был очень рад, услышав от Нимаи Пандита эти слова, и сказал следующее:

– Неважно, что я Тебе дам – свои слова или мантру, потому что, на самом деле, я хочу отдать Тебе свою жизнь – всё, что у меня есть!

После этого Шри Ишвара Пури инициировал Шри Гаурасундара в божественную мантру. Шри Чайтанья Махапрабху не нуждался в духовном учителе, но так как Он играл роль ачарьи (того, кто учит собственным примером), он принял Ишвару Пури своим гуру. Так, Он показал всем людям пример того, как следует почитать духовного учителя и служить гуру-парампаре. Тот, кто не понимает, как выражать почтение святому человеку, никогда не обретет кришна-према-бхакти. Служение лотосным стопам гуру – это врата в кришна-бхакти!

Вскоре Шри Чайтанья Махапрабху принял санньясу и отправился в Джаганнатха Пури. К тому времени Шри Ишвара Пури завершил свою роль в проявленных играх Господа. Перед этим он приказал двум своим близким ученикам, Говинде и Кашишваре Пандиту, жить возле Махапрабху и преданно служить Ему. Шрила Бхактисиддханта Сарасвати Тхакур говорил своим ученикам: «У самого лучшего санньяси, Мадхавендры Пури, были самые лучшие ученики: Ишвара Пури, Нитьянанда и великий Адвайта. Чтобы выразить почтение этой великой душе, Шри Ишваре Пури, Шри Чайтанья Махапрабху, Гуру всего мироздания, лично принял его Своим духовным учителем!»

<http://vedic-culture.in.ua>

Бхактисиддханта Сарасвати на сайте Википедии

Did you know...

From Wikipedia's *new and recently improved content*:

- ... that **Bimala Prasad** (pictured) would be feared as the "lion guru" and respected as a "living encyclopedia"?
- ... that **George Frampton** used the same model for casting the **Statue of Queen Victoria** in St Helens, Merseyside, as he used for statues in Leeds and Winnipeg?
- ... that **Nic Fiddian-Green** replaced *Horse at Water* with *Still Water*?
- ... that design features in **Sabine Hill** in Elizabethton, Tennessee, suggest influences from buildings in Williamsburg, Virginia?
- ... that **Rudolf Alfred Höger** painted on the **Eastern Front** in World War I?
- ... that **Chris Taylor** was named the **Tidewater** region's baseball player of the year in his senior year of high school?
- ... that before the renowned Armenian illustrator **Krikor Torosyan** could publish his caricatures, he was killed during the **Armenian Genocide**?



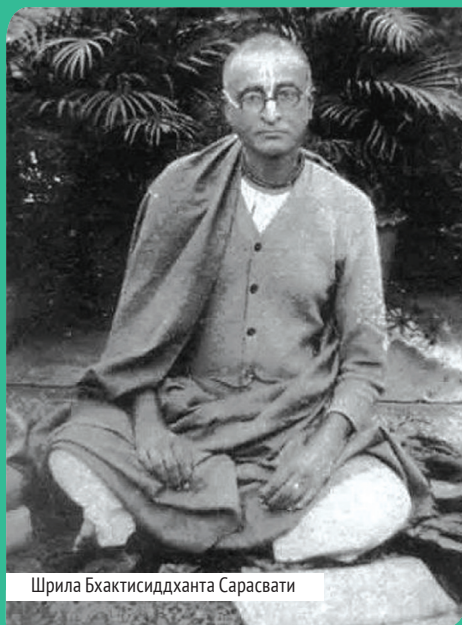
[Archive](#) – [Start a new article](#) – [Nominate an article](#)

6 февраля исполнилось 140 лет со дня явления Шрилы Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура.

Известная электронная энциклопедия Wikipedia отметила этот день, опубликовав в раздела «Знаете ли вы, что...» фотографию юного Бимал Прасада и заметку о том, что этого мальчика будут трепетно называть «гуру-лев» и почитательно – «живая энциклопедия». Нажав на имя Бимал Прасад, можно оказаться на страничке, посвященной Шриле Бхактисиддханте Сарасвати.

Заметка о Бхактисиддханте Сарасвати находилась на главной странице Википедии на протяжении целых 8 часов, и ее могли видеть от 10 до 15 миллионов человек – именно столько посетителей в день бывает на сайте «Wikipedia».

Виджай Лакшми д.д.



Шрила Бхактисиддханта Сарасвати

Нитйананда- трайодаши

12 февраля

Фотоотчет



Здоровое питание весной и молочные продукты



В этом выпуске речь на нашей аюрведической страничке пойдет об особенностях рациона питания в весенний период и о пользе молока.

Как и в холодное время года, весной необходимо продолжать употреблять согревающие продукты. Но с повышением среднесуточной температуры постепенно увеличивается количество свежих фруктов и овощей, а также блюд из ягод в рационе. Из молочных продуктов в это время года лучше всего подходят ряженка, сметана, сыр, масло, сгущенное молоко. Можно добавлять как «зимние», так и «летние» специи – корицу, фенхель, зеленый кардамон, анис, мяту, тмин.

Если по каким-то причинам ваш завтрак выпадает на время до 6 утра, то ваш рацион для всех времен года примерно одинаков. В него входят, как правило, подслащенное молоко, сгущенное молоко, сливочное масло, разнообразные орехи, изюм, финики, курага и чернослив (в зависимости от вашего вкуса и конституции). Аюрведические трактаты утверждают, что время употребления молока имеет большое значение. Свежее молоко обладает огромной лечебной силой. Но, так как

многие врачи не знают, когда молоко лучше всего использовать в пищу, его часто считают вредным для здоровья. Однако аюрведа придает молоку первостепенное значение в лечении многих заболеваний. Употреблять молоко следует до 6 утра и после 6 вечера, так как его переваривание сильно связано с энергией лунного света, она сильно отличается от солнечной энергии. Огненная энергия Луны способствует синтезу питательных веществ и тканей в нашем организме, а Солнце, наоборот, дает силы, чтобы расходовать имеющуюся энергию. Те продукты, которые несут в себе энергию Луны, также способствуют отдыху и восстановлению нашего организма. Однако, в полной мере на это способен лишь один продукт – молоко!

Коровье молоко несет в себе благостную силу Луны, а также дает гармонию с Луной тем, кто употребляет его перед сном. В результате употребления коровьего молока на ночь у человека стабилизируется сон, улучшается восстановление сил и тканей организма, более полноценно отдыхает ум. Но, самое главное, – увеличивается спокойствие ума и потенциальная сила разума.

Дело в том, что коровье молоко, пребывая в пищеварительном тракте, на всю ночь продлевает позитивное влияние Луны на наш организм. Другими словами, в нашем организме оно действует как катализатор и накопитель лунной энергии. Следует помнить: перед употреблением молока в пищу его необходимо вскипятить с целью предохранения от вредных микроорганизмов, которые могут в нем быть! Пить молоко надо горячим. Также следует его немного подсластить и добавить зеленый кардамон или другие согревающие специи (фенхель, имбирь, куркуму) по вкусу. Утром лучше подслащать молоко сахаром или любым медом, кроме липового. Вечером – сахаром или липовым медом. До восхода Солнца не следует есть пищу, которая имеет примесь гуны страсти. Молоко находится в полной благодати. Поэтому, если человек пьет молоко до 6 часов утра, когда Солнце еще не поднялось над горизонтом, он получает всю его целебную силу!

Если у вас в жизни не хватает оптимизма, то молоко лучше пить утром. Если же вы чувствуете сильное перенапряжение после рабочего дня и не можете расслабиться перед сном, то пейте его на ночь. Так молоко оказывает сильное целебное воздействие на ум и разум человека. Однако для того, чтобы быть здоровым, его следует

употреблять вовремя, впрочем, как и другие молочные продукты. Например, если человек пьет кефир до 6 часов утра и после 6 вечера, то будет болеть. Таков закон природы.

**«Если у вас в жизни не
хватает оптимизма,
то молоко лучше пить
утром»**

Переваривание пищи связано со временем суток, активностью и движением Солнца. Они влияют на пищеварение человека в течение дня по-разному. Так, если человек ест утром пищу в благодати, например, молочные сладости, он получает умиротворение и здоровье. Если человек ест пищу в благодати только днем, то это ведет к снижению его рабочего тонуса. А употребление сладостей вечером приносит нарушение обмена веществ, чрезмерный тонус, мешающий спать (перевозбуждение организма), и хронические болезни. Что же касается кисломолочных продуктов, то они предназначены для дневного времени, вечером они несут организму перевозбуждение и ускорение вывода из него питательных веществ. Хотя, многие современные врачи считают, что кефир полезен по вечерам. Это связано с тем, что при таком употреблении он способствует опорожнению пищеварительного тракта. Однако, постоянное употребление кефира перед сном опасно для здоровья!

И, конечно же, заботясь о здоровье своего тела, всегда помните, что: «Желания человека не должны быть направлены на удовлетворение чувств. Следует желать только лишь здоровой жизни, то есть самосохранения, ибо предназначение человека – задавать вопросы об Абсолютной Истине. Ничто иное не должно быть целью его деятельности» («Шримад-Бхагаватам» 1.2.10).

Подготовил Владимир Обод
По материалам лекций Аударья Дхамы прабху



Цитата номера. Об отречении

«Самообуздание достигается не тогда, когда чувства искусственно удерживаются от материального наслаждения, а когда человек действительно привязывается к Верховному Господу, заняв свои незагрязненные чувства трансцендентным служением Ему. Обуздать чувства силой невозможно, но их можно соответствующим образом занять. Поэтому очищенные чувства всегда заняты трансцендентным служением Господу. Эта совершенная стадия деятельности чувств называется бхакти-йогой.

Истинная отрешенность означает совершенную зависимость от Бога. Каждое живое существо сотворено таким образом,

что оно от кого-нибудь зависит. На самом деле каждый зависит только от милости Верховного Господа, но когда человек забывает о своих отношениях с Господом, он попадает в зависимость от условий материальной природы. Отречение означает, что человек отказывается зависеть от условий материальной природы и таким образом ставит себя в полную зависимость от милости Господа. Истинная независимость означает полную веру в милость Господа, когда человек совершенно перестает зависеть от материальных условий».

(Шримад-Бхагаватам 1.18.22, комментарий)

Дорогие преданные!

В настоящее время издание «Дом Прабхупады» нуждается в финансовой поддержке печати выпусков. Если у вас есть желание и возможности предоставлять постоянную либо разовую спонсорскую помощь фонду газеты, обращайтесь к ее техническому редактору Мукунда-Мадхаве д.

тел. 097 337-87-03
(с 10.00 до 20.00)
e-mail: vladas@pisem.net

Каждый из вас может получить особую милость Господа и Его преданных в форме личного служения в издании и распространении периодических изданий ИСККОН!

Ваши слуги, редакция газеты «Дом Прабхупады».

25

февраля
вторник

Виджайа-экадаши
(пост на злаки и бобовые)

Уход Шри Девананды
Пандита

26

февраля
среда

Прервать пост с 6.48
до 10.24

Уход
Шри Ишвары Пури

2

марта
воскресенье

Уход
Шри Джаганнатха
даса Бабаджи

Уход
Шри Расикананды

4

марта
вторник

Уход
Шри Пурушоттамы
даса 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.