

Дом Прабхупады

8 августа 2015

№ 283

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

Газета Киевской общины Международного общества сознания Кришны

• Издаётся с 1997 года •



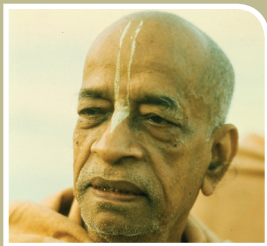
Закарпатский тур • стр. 8

Шанта прабху • стр. 4



Нектар Прабхупады

«Они думают, что я мертв»



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

В издании номера участвовали:

Мукунда-Мадхава д.,
Игорь Парфенов,
Роман Ярош,
Павел Величко,
Алексей Блекот,
Татьяна Тодорович,
Тамара Комиссарова,
Татьяна Евдокименко-Троценко,
Анна Страхова,
Екатерина Кияница,
Юлия Саливон,
Катерина Нетьяга,
Антонина Сидачова

Тираж: 700 экз.,

1853 подписчика 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](https://dom-prabhupady.livejournal.com)



В прошлом году в Москве на Джанмаштами Притху прабху рассказал одну удивительную историю. Он был во Вриндаване в тот момент, когда Шрила Прабхупада уходил из этого мира, и он видел всю эту церемонию. Все они, молодые ученики Шрилы Прабхупады, с очень большим затаенным ужасом смотрели на все то, что происходило тогда. Шрила Прабхупада покинул тело, и никто не знал, что будет дальше.

Притху прабху рассказал, что когда Шрилу Прабхупаду перенесли в самадхи, то в том месте, где была его голова, а его посадили в позу лотоса, поставили длинный бамбуковый шест, чтобы было ясно, где потом возвести постамент. Сверху это место засыпали землей, сделали холмик, а после этого шест

вынули, и он увидел, что туда вглубь ведет отверстие, хотя его успела быстро засыпать сухая вриндаванская земля.

Он говорил, что это произвело на него сильное впечатление, и в ту ночь после церемонии он увидел очень яркий сон. Он увидел самадхи Шрилы Прабхупады и землю, где находится его тело. Он стал медленно к нему подходить и к своему удивлению увидел, что отверстие стало большим. Он стал робко подходить, чтобы заглянуть туда. Ему было очень интересно, что же там внутри происходит. Он стал заглядывать туда, потому что сквозь это отверстие внизу можно было увидеть тело Шрилы Прабхупады.

И вдруг он почувствовал, что кто-то находится рядом с ним.

Он оглянулся и увидел, что рядом стоит Шрила Прабхупада и тоже заглядывает в это отверстие. Шрила Прабхупада подкрался на цыпочках и тоже смотрел туда же, куда и он сам. Шрила Прабхупада был живой, даже более живой, чем когда он был жив, сияющий в своем духовном теле. И тогда Шрила Прабхупада серьезно посмотрел на него и сказал: «Они думают, что я мертв».

Люди часто думают, что духовный учитель может умереть. Но так может думать только двоечник, который ничему не научился у своего духовного учителя. Притху прабху сказал, что объяснение всем бедам и проблемам в ИСККОН находится

в одной этой фразе: «Они думают, что я мертв». Когда человек думает таким образом, он перестает учиться, тогда как на самом деле секрет духовной жизни и секрет отношений с духовным учителем заключается в том, чтобы учиться у него постоянно, всю свою жизнь.

(Из лекции Шрилы Бхакти Вишьяны Госвами)

Подготовил Павел Величко

Глазами студентов Академии

Алексей Овчинников «Шрила Прабхупада в моей жизни»

Для меня Шрила Прабхупада проявлен во всем том, что он оставил для нас. В первую очередь – это дом, в котором множество людей, душ, включая меня, имеют возможность начать свой осознанный духовный путь. Приходя в храм, ты вспоминаешь, что ты – душа, вспоминаешь наставления Прабхупады...

Мне сразу вспоминаются его слова, обращенные к преданным: «Ваша любовь ко мне проявится в том, как вы будете сотрудничать друг с другом». В этом мне видится отправная точка. Духовное продвижение возможно лишь при хороших усилиях. Прабхупада оставил очень яркий указатель, показывающий, в какую сторону эти усилия нужно направлять.

Мы никогда не сможем отплатить нашим родителям за все то, что они сделали для нас. И в таком же неоплатном долгу мы перед Прабхупадой. С каждым маленьким шагом сотрудничества с вайшнавами во имя миссии Шрилы Прабхупады я учусь молиться, верить, надеяться, прощать, смиряться и любить.



Шанта прабху строит храмы, отдавая себя без остатка

Есть в нашей богатой хорошими преданными ятре один очень искренний, скромный, отреченный прабху с необычайной глубиной мировоззрения и познаний. Все, кто когда-либо соприкасался с ним, знают его как преданного, который все знает и все умеет, при этом он не стремится что-то приобрести, ни к чему не привязан и живет очень простой жизнью. Всех его добрых дел и не перечислить! Сегодня мы узнаем больше об этом удивительном вайшнавe от его друзей и знакомых в сознании Кришны.



Ачьюта Прия прабху

Я знаю Шанту прабху с его первых дней в сознании Кришны. Он жил в Киеве в ашраме как брахмачари, участвовал в санкиртане. Позже Шанта прабху участвовал в строительстве храма на Зоряном и какое-то время даже руководил стройкой. Это был руководитель, для которого не было ничего невозможного! Он мог сделать все, причем какими-то простыми средствами, благодаря смекалке, практичности и сообразительности. Это было удивительно!



При этом он отреченный человек, не стремится что-то приобретать, особенно ни к чему не привязан, живет очень простой жизнью. Когда отец Шанты прабху оставил тело, Шанта просто продал ту квартиру и построил вме-

сте с Премарнавой прабху храм в Тернополе. Предполагалось, что он будет жить там, но его планы изменились, и он просто оставил этот храм обществу сознания Кришны.

Сейчас он живет в Киеве. Это очень достойный и серьезный человек. Несмотря на свое слабое здоровье, он оптимистичен. Даже если и говорит о каких-то проблемах тела, то очень спокойно, не усложняет ничего, не драматизирует, не привлекает к себе внимания.

Когда он приехал в Киев, я спросил: «Шанта, чем я могу служить, что тебе нужно?» И он ответил: «Я приехал прежде всего потому, что мне нужна Кришна-катха и киртан». Киртан и Кришна-катха – вот его интересы. Замечательный вайшнав! Это большая удача, что мы можем с ним общаться.



Агастья Муни прабху

Шанта прабху принадлежит к редкой категории людей, которые все знают и все умеют. Если с Шантой прабху вступить в диспут по любому вопросу, связанному со служением, то победить шансов нет. В качестве аргументов можно услышать массу научных доводов, включая теоремы и формулы из области физики, химии и математики.

Впервые я его увидел в начале 1993 года на стройке храма. Помню, мы строили храм с осознанием того, что во всех трех мирах сейчас нет ничего более важного, и что пройдет,

например, лет пятьдесят, нас уже не будет здесь, а храм все еще будет стоять. Сюда придет множество людей, и все они будут прославлять Кришну.

Шанта прабху очень ответственно относился к своим обязанностям. Он не жалел ни сил, ни

Охе, вайшнава!

стоял огромный бак для воды. Эту огромную балку весом в 7 тонн спроектировал Шанта прабху, а также он сварил и придумал, как с помощью самодельных блоков ее подвесить!

Киртан и Кришна- катха – вот его ин- тересы. Замечательный вайшнав, большая уда- ча, что мы можем с ним общаться!

здоровья. Я помню, что всегда доверял ему, хотя его идеи были иногда весьма революционными. Например, однажды матаджи Мандакини пожертвовали несколько тонн цемента, который нужно было забрать самим. А у нас в распоряжении кроме сломанного военного «Камаза» ничего не было. И тогда Шанта прабху создал рычаг, сделал еще массу приготовлений и... мы завели «Камаз» с «толкача» и он поехал! Премарнава прабху привез тогда так необходимый нам цемент.

Есть множество таких историй о Шанте прабху. Именно у него я учился быть целеустремленным и решительным относительно того, в чем уверен. Также меня вдохновляет его мужество в борьбе с болезнью. Он не позволяет болезни его контролировать. Я слышал, что будучи уже больным, он построил яхту. Это человек, который не сдаётся просто так. Хочу пожелать ему здоровья и много служения.



Кампадхара прабху

Пожалуй, самое яркое воспоминание, связанное с Шантой прабху – это то, как он устанавливал алтарь. В алтарной над алтарем есть очень массивная железная балка, которая нужна была потому, что над крышей в этом месте раньше



человек. Он придумывал самые невероятные механизмы и мог все это осуществить на практике наилучшим образом. Он был яхтсменом и делал яхты своими руками, поэтому умел и с электричеством работать, и с металлом, и с деревом.

Шанта прабху вместе с Премарнавой прабху просто творили чудеса. Помню, в те времена в храме была большая проблема с бензином. Однажды мы даже машину выменяли на бензин! Зная об этом, они сделали так, что храмовая «Жигули» стала ездить на смеси бензина с водой и потребляла всего два-три литра. Шанта – бесценный человек, и его изобретения бесценны. Он явно пришел к нам с райских планет. Несмотря на то, что врачи не оставляли ему шансов выздороветь, он продолжал самозабвенно строить храм. Сейчас

он очень скромно ходит с палочкой. Однажды к нему подошел Ниранджана Свами и спросил, как его самочувствие. Шанта ответил: «Какой смысл об этом говорить? Все равно это тело материально». Он в высокой степени реализовал знание о том, что не является этим телом. Шанта прабху очень скромный, он хороший друг и по-настоящему хороший преданный.



Шиштакрит прабху

Шанта прабху – хороший товарищ. С ним всегда очень легко общаться. У него нет второго дна. Вы можете быть уверены, что он всегда правдив и честен. И если он что-то хочет вам сказать, то всегда скажет это прямо, без дипломатических приемов.

Отдельно стоит упомянуть, что он ведет очень активную духовную жизнь. Возможно, тело не позволяет ему ярко выразить себя с внешней стороны, но его внутренний мир удивителен. Он очень начитан. Последнее время я вижу его по нескольку раз в день – просто захожу к нему в комнату. Он всегда или читает шастры, или слушает лекции, и в общении так или иначе упоминает то, о чем читает. Шанта прабху замечательно знает философию и подходит к ней с практической стороны, думая, как он может применить это в жизни.

Каждое утро я имел возможность наблюдать его джапу, так как просил у него спички или еще что-нибудь, что было необходимо мне для поклонения Шалаграма-шиле. В это время он обычно просто сидел на стуле и повторял маха-мантру на четках, и можно было видеть, что он очень сосредоточен.

Если вы хотите получить хорошее общение преданного, который будет с вами честен и открыт, постарайтесь подружиться с этим замечательным вайшнавом. Вы будете удивлены глубиной мировоззрения и познаний скромного преданного, который каждый день с палочкой проходит незамеченным мимо вас.



Мандали Бхадра прабху

Мы познакомились с Шантой прабху в 1992 году во время строительства храма. Правда, мы особенно не пересекались. А вот сейчас, когда он стал болеть, мы общаемся чаще. Раньше прасадной в таком виде, как сейчас, не было. Там были отдельные комнаты из бетонных блоков, но потом решили, что нужно сделать одно большое помещение. Шанта прабху принимал участие в реконструкции. Знаете, он больше, чем конструктор. В Николаеве он сам построил дом и ветряк, его приглашали в Венгрию, где он помог наладить работу электрических генераторов. Он с таким толком все там починил, что все были просто шокированы.

При этом он – самоучка, настоящий талант! Знаю, что он постоянно повышает уровень своего мастерства, читая специальную литературу.



Матаджи Мандакини

Шанта прабху начал участвовать в строительстве храма то ли в 1993, то ли в 1994 году, когда мы строили первый этаж. Ананда Дулал прабху тогда был менеджером, но так сложились обстоятельства, что ему пришлось оставить это служение, и возник вопрос – кто же может его заменить. Шанта прабху на тот момент был одним из членов команды преданных, которые были рядовыми «бойцами». И выбор пал на Шанту. Почему на него? Потому что он очень исполнительный, решительный и творчески подходит к решению вопросов. Если я могла что-то упустить, то он старался во все вникнуть. Он мог сказать мне: «Матаджи, может быть здесь можно как-то иначе, лучше сделать?» При этом он всегда считался с моим мнением конструктора.

Помню, он переживал, чтобы все было сделано точно в соответствии с чертежами. А ведь это был непростой этап строительства, когда нам пришлось, еще не закончив здание,

сделать серьезную реконструкцию для того, чтобы прасадная выглядела как зал, чтобы в ней могло помещаться больше преданных. Шанта прабху до этого не исполнял обязанности прораба, но его качества преданного, его искренность позволили ему справиться с этой задачей.

А вы знаете, как появились эти прекрасные арки из кирпича? Шанта прабху укладывал их своими руками, представляете?! Потом к нему еще один преданный присоединился. Дело в том, что нам не удавалось найти каменщика, который бы взялся за такую сложную работу. Сколько мы ни искали, ни один карми не брался за это. И Шанта прабху попросил наше руководство, чтобы ему как менеджеру, как прорабу нашли замену, а он будет участвовать в строительстве в качестве каменщика. Кладка требовала очень тщательной обрезки кирпича, и он сам четко рассчитал, как эту арку выкладывать. Была сделана люлька, Нитьянанда Чаран прабху помог ему все организовать, и они на высоте занимались этим всем целое лето. Это было очень серьезное служение. До сих пор эта красота радует и восхищает преданных. Я думаю, что благодаря усилиям Шанты прабху еще многое может быть сделано.



Еще меня очень вдохновляло то, что он очень заботился о преданных. Прасад тогда еще не здесь готовили, а привозили из храма на Дмитриевской, и он всегда заботился о том, чтобы преданные были накормлены, чтобы у них была теплая одежда, чтобы они вовремя ложились спать. Он также старался следить, чтобы преданные не занимались стройкой в ущерб духовной практике. Это указывает

на его серьезные качества искреннего преданного. И даже сейчас я вижу, что он продолжает служить. Шанта прабху выполняет служение вместе с Мандали Бхадарой прабху. Оно тоже связано со строительством объекта, который будет служить вайшнавам в качестве ашрама. По милости Кришны ему пожертвовали машину, и он эту машину



полностью использует в служении. Насколько я знаю, состояние его здоровья далеко не лучшее, и ему приходится не так-то просто, но тем не менее я каждый день вижу, что он присутствует на всех программах на лекциях по «Шримад-Бхагаватам».

Я хочу поблагодарить Шанту прабху за его искренность и решительность продолжать служение своему духовному учителю. Я также очень хочу поблагодарить его за то, что он на таком сложном этапе все-таки взялся за служение менеджера, который организует вайшнавов. Это очень непростое служение – быть ответственным за выполнение работы и одновременно руководить преданными, потому что отношения между вайшнавами – это самая непростая сфера деятельности. Иногда бывает проще самому что-то сделать, чем организовать эту работу так, чтобы все было правильно и чтобы все были удовлетворены. Шанта прабху на множестве примеров доказал, что он является искренним слугой слуги, и это самое главное, что меня в нем вдохновляет.

Подготовили Роман Ярош, Анна Страхова

Закарпатский тур



Как все начиналось

Саттвик прабху: Началось все со Сварупы Дамодара прабху и его легендарной машины «Гаруда» («Жигули четверка»), которая перешла по наследству Говардхану прабху. Первый тур состоялся в 1999 году. В 2002 году Баларама прабху приобрел для проведения тура семиместный микроавтобус. В том туре участвовали Баларама прабху, Агастья Муни прабху, Бхайраватарджака прабху, Сварупа Дамодара прабху, Говинда Хари прабху, Анантадев прабху и я. Это был незабываемый удивительный опыт. Харинымы были сидячие – очень простые и очень сладкие. Книги распространял только Говинда Хари прабху, он также раздавал визитки и кассеты с киртанами Шрилы Прабхупады. В центре было Святое имя, а проповедь была очень простой: «Вы не тело. Пойте Харе Кришна». Вспоминаются очень сладкие киртаны Агастьи Муни прабху. В 2008 году был первый большой выезд на пятидесяти местном автобусе, в котором участвовала практически вся ятра г. Чертовка.

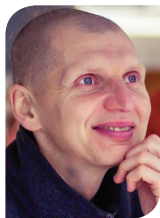
О Балараме прабху



Саттвик прабху:

Как у Господа есть экспансии, так и практически все чертковские преданные – это экспансии Баларама прабху. Может быть, единицы пришли, не зная его. Вся чертковская ятра – это его детище.

Проповедовал он очень напористо, иногда даже жестко, он был настоящим кшатрием. Он торопился взять от жизни все самое лучшее, самое духовное. Спешил успеть как можно больше, как будто чувствуя, что времени осталось немного. Все преданные, которые по его милости встали на путь преданного служения, очень благодарны ему.



Бхайраватарджак прабху:

Он был боксером, поэтому всегда бился до конца. Чтобы что-то сделать для Кришны и преданных, он всегда шел до конца. У него начались серьезные проблемы со здоровьем, и врачи сказали, что ему осталось не более полугода. Он уже не мог нормально передвигаться и просил вынести его на улицу и посадить возле калитки. Как-то мимо проходили молодые ребята и, увидев его, привлеклись. Они зашли, и Баларама прабху даже в таком состоянии им проповедовал.

Баларама прабху оставил тело в 2006 году, и теперь вся чертковская ятра каждый год в память о Балараме прабху скидывается для того, чтобы этот тур состоялся.



Говардхан прабху:

Баларама прабху был у нас тренером по боксу. Он просто приходил в зал и повторял мантру на четках, пока мы все бегали, занимались. Потом, когда тренировка заканчивалась, он собирал нас и проповедовал – спрашивал нас, что такое душа, реинкарнация. Мы все смеялись, но потом боксеры становились преданными.

Цель тура



Нитьянанда Рай прабху:

Основная задача, которую мы ставим, – это сдружиться всем вместе. И если мы делаем акцент на этом: утвердить хороший коллектив, хорошее общение между брахмачари из разных городов, то естественным образом люди привлекаются. Они привлекаются хорошим коллективом и теми радостными эмоциями, которые есть у преданных.



Антарьями прабху:

Закарпатский тур – это прекрасная возможность для начинающих молодых преданных проявить себя и научиться искусству проповеди.

Наша проповедь является благодарностью Шриле Прабхупаде. Эта благодарность заключается в том, что мы делимся знанием с другими людьми, которые также достойны, чтобы получить его, потому что они тоже являются неотъемлемыми частичками Кришны.

Во времена Шрилы Прабхупады была группа санкиртаны Радха Дамодара. Они проповедовали «на колесах». У них были десятки автобусов. Эта передвижная проповедническая группа была очень эффективной. Шрила Прабхупада одобрил такой вид проповеди. Наша группа не такая большая, но принцип заложен тот же.



Бхайраватарджак прабху:

Основная цель этого тура – задать единое настроение преданным из разных городов, чтобы во всех общинах у преданных были единые приоритеты, единое видение. Мы можем что-то дать другим людям, только если у нас построены близкие доверительные отношения с преданными. На самом деле мы просто помогаем проповедовать Шриле Прабхупаде.



Если человек думает, что он проповедник, он полностью дисквалифицирован.

Основная цель этого тура – задать единое настроение преданным из разных городов, чтобы во всех общинах у преданных были единые приоритеты, единое видение



Сварупа Дамодара прабху:

В одном из городов на алтаре стояла фотография, на которой Шрила Прабхупада очень удивленно улыбается, такой широкой улыбкой. И я подумал, что Шрила Прабхупада доволен нами и говорит: «О, вы снова собрались вместе и проводите этот замечательный тур! Я так рад!» Прабхупада присутствует в своей миссии по распространению книг, он сам об этом говорил. Я даже могу сказать, что вся гуру-парампара довольна и она присутствует на наших харинамах. Когда мы посвящаем свою деятельность миссии Шрилы Прабхупады, миссии Чайтаньи Махапрабху, тогда мы можем получить их милость и испытать духовное счастье.



Тур 2015

В этом году мы впервые поехали на своем транспорте. До этого у нас был только один большой автобус, а в этом году группа стала более маневренной. Всего было 6 машин: 5 пассажирских и одна грузовая. В туре участвовало более 60 брахмачари из Киева, Днепропетровска, Одессы, Симферополя, Харькова, Донецка и Кишинева. Тур длился 14 дней. За это время Святое имя Господа слышали жители 31 города Западной и Центральной Украины. В прошлых турах каждая харинама проходила с участием всей группы, а в этом году появилась возможность охва-

тити больше городов за счет того, что харинамы проходили одновременно в двух городах. В больших городах группа снова объединялась. Всего за время тура было распространено 5040 книг.

Ночевали мы в палатках, в гостях у преданных или в местных храмах. После завтрака мы сразу ехали на харинаму, а обедали где-то в дороге на природе. Обычно в день было 3 харинамы: одна совместная и две в разных городах.

Отзывы местной прессы

У Виноградові побували екзотичні гості

У середу, незважаючи на спеку, Виноградів ожив квітками духовності, яку просто-таки випромінювали неординарні гості. В самому центрі міста – перед готелем і торговельним центром «Вероніка» – лунала колоритна музика, а група молодих людей у незвичному білому та помаранчовому вбранні життєрадісно співала і танцювала. І нехай перехожі неоднозначно сприймали їхню мантру «Харе Крішна», але охоче та з цікавістю споглядали це дійство. Крішнаїти щиро ділилися не тільки своєю літературою, філософією та ідеологією, але й власним відчуттям щастя. Погодьтеся, таких людей у Виноградові нечасто побачиш, тож ми не упустили можливості поспілкуватися з одним із екзотичних гостей. Нашим співрозмовником був викладач ведичної східної філософії Олег Макашин (в миру), його друге, духовне ім'я – Ананта Рупа дас, що в перекладі означає «слуга Бога, який має нескінченну кількість форм».

Подаємо його розповідь та враження від Виноградова:

Сьогодні у вашому місті гостюють кришнаїти. Вони відомі насамперед тим, що не споживають м'яса, не вживають алкогольних напоїв, нікого не ображають. Натомість, вони співають, танцюють і роздають солодощі. І хоч поперехово це виглядає як легке розважальне дійство, але за цим стоїть дуже глибока філософія і практика, заснована на ведах, стародавніх

Естественно, такой выезд не мог бы состояться без благословения старших преданных. Для киевских брахмачари большим подспорьем стала пада-сева. Около десяти преданных из пада-севы получили замечательный опыт жизни в храме во время тура. Они выполняли много служения по уборке и поддержке храма, за что им огромная благодарность!



писаннях. До щастя прагнуть всі, але воно насправді існує всередині кожного з нас.

У центрі Мукачєва виступають кришнаїти

Сьогодні у центрі Мукачєва було весело, світло та добре. Причина цьому – візит вихованців Київської академії свідомості Крішни. Кришнаїти вже в одинадцять завітали до міста над Латорицею в рамках туру по Західній Україні. До цього часу вони встигли відвідати Ковель, Луцьк, Рівне, Тернопіль, Хмельницький та Ужгород.

На площі Миру перед драмтеатром віруючі цієї релігії багаторазово наспівували мантру «Харе Крішна! Крішна Харе! Харе Рама!». Також кришнаїти поширювали друковану продукцію про себе і розповідали місцевим мешканцям про свою віру та духовні принципи.

Підготували Алексей Блекот, Игорь Парфенов





Ученые доказали, что доброта целительна

Оказывается, что совершать добрые поступки на самом деле полезно для здоровья.

В своем исследовании 2011 года Микаэль Нортон и его коллеги из гарвардской бизнес школы обнаружили, что, жертвуя деньги другим, человек получает больше счастья, чем когда тратит их на себя. Ученые доказали, что пожертвования не просто увеличивают счастье, но и способствуют росту расходов, что приводит к благотворным последствиям для общества в целом.

Добрые поступки приносят пользу как дающему, так и получающему.



Но награду за альтруизм в виде улучшения здоровья получают не только те, у кого есть лишние деньги. Люди, пережившие трагические утраты, включая страдающих от смертельных болезней, также получают благо, проявляя доброту к другим. В своей книге «Почему хорошие вещи происходят с хорошими людьми» Стефан Пост пишет, что здоровье людей с хроническими заболеваниями улучшается, когда они дают что-либо другим.

В исследовании 2006 года, опубликованном в издании «Процедуры Национальной академии наук» говорится, что если человек совершает пожертвование, его мозг активизирует-

ся в областях, отвечающих за удовольствие и социальную связь, при этом возникает эффект «внутреннего тепла». Ученые считают, что альтруистическое поведение способствует выработке эндорфинов в мозге, вызывая чувство эйфории или «кайф помощника» (легальная форма наркотического опьянения).

В другом исследовании Рейчел Пифери из Университета Джона Хопкинса и Кейтлин Лоулер из Университета Теннесси обнаружили, что у людей, которые заботятся о других, понижается кровяное давление. К тому же, такие люди обладают высокой самооценкой, менее подвержены депрессии и стрессу.

Приятно слышать, что ученые подтверждают то, о чем мы всегда знали в глубине сердца. Доброта сама по себе – награда. Каждый из нас может поделиться опытом мгновенного счастья, которое приходит, когда мы совершаем добрые дела: растет чувство взаимосвязи и эмоциональной близости. При взаимообмене добрыми делами увеличивается доверие, возникает сотрудничество, укрепляется связь друг с другом, что является главным для достижения умственного, эмоционального и социального благополучия.

На самом деле забота друг о друге и ее максимально частое проявление является привилегией. С каждым добрым поступком что-то пробуждается в нас и растет. С каждым новым добрым делом доброта излечивает наш мир.

А с какими проявлениями доброты встречались вы? Как вы себя чувствовали, совершая добрые дела и принимая их от других?

Источник: www.ornishspectrum.com

Подготовил Ачьюта Прия д.
Перевод Анна Соломяна

- 80 г мака
- 4 яблока
- 8-10 стол. ложек сметаны
- 1 стол. ложка сока лимона
- 1/2 стакана сахара
- 1 чайн. ложка разрыхлителя
- 1/3 пак. ванилина
- 8 стол. ложек манной крупы
- 100 г сливочного масла
- горсть изюма
- растительное масло для смазывания формы



Приготовление:

1. Мак растереть. Изюм промыть и обсушить. Яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Сбрызнуть соком лимона.
2. Размягченное сливочное масло взбить с сахаром. Добавить сметану и еще раз взбить. Затем добавить манную крупу, ванилин, мак и разрыхлитель. Перемешать.
3. Добавить яблоки и изюм, снова перемешать. Если тесто слишком жидкое, добавить немного муки.
4. Тесто выложить в смазанную растительным маслом форму. Выпекать около 40 мин в разогретой до 180 °С духовке.

Подготовила Юлия Саливон

Объявление

Дорогие преданные!

В настоящее время издание «Дом Прабхупады» нуждается в финансовой поддержке печати выпусков. Если у вас есть желание и возможность предоставлять спонсорскую помощь фонду газеты, обращайтесь, пожалуйста, к техническому редактору издания Мукунде-Мадхаве прабху.

тел.: 097 337-87-03 (с 10:00 до 20:00)

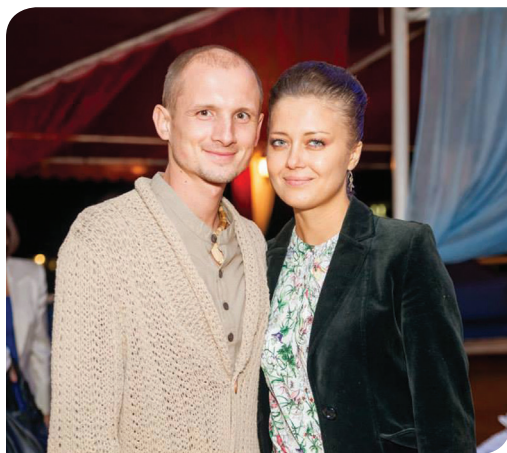
e-mail: vladdas@bigmir.net

У вас есть возможность получить особую милость Господа и Его преданных в форме личного служения в издании и распространении периодических изданий ИСККОН!

Ваши слуги,
редакция газеты «Дом Прабхупады»



Алексей и Мария Овчинниковы



Александр и Виктория Врублевские

Поздравления!

Спешим поделиться с вами новостью о том, что замечательные преданные нашей ятры – Алексей и Мария Овчинниковы – объединили свои судьбы в браке! Желаем молодоженам все увеличивающегося счастья в сознании Кришны и возможностей в служении преданным Господом!

Очередное пополнение в нашей ятре! У прекрасных преданных, Александра и Виктории Врублевских, родилась девочка. Желаем молодым родителям радости и вдохновения в служении душе, посланной им Господом.

10

августа
понедельник

Камика экадаши
(пост на злаки и бобовые)

11

августа
вторник

прервать пост
с 5:39 до 10:35

18

августа
вторник

Уход
Шри Рагхунанданы
Тхакура

Уход
Шри Вамшидаса Бабаджи



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.