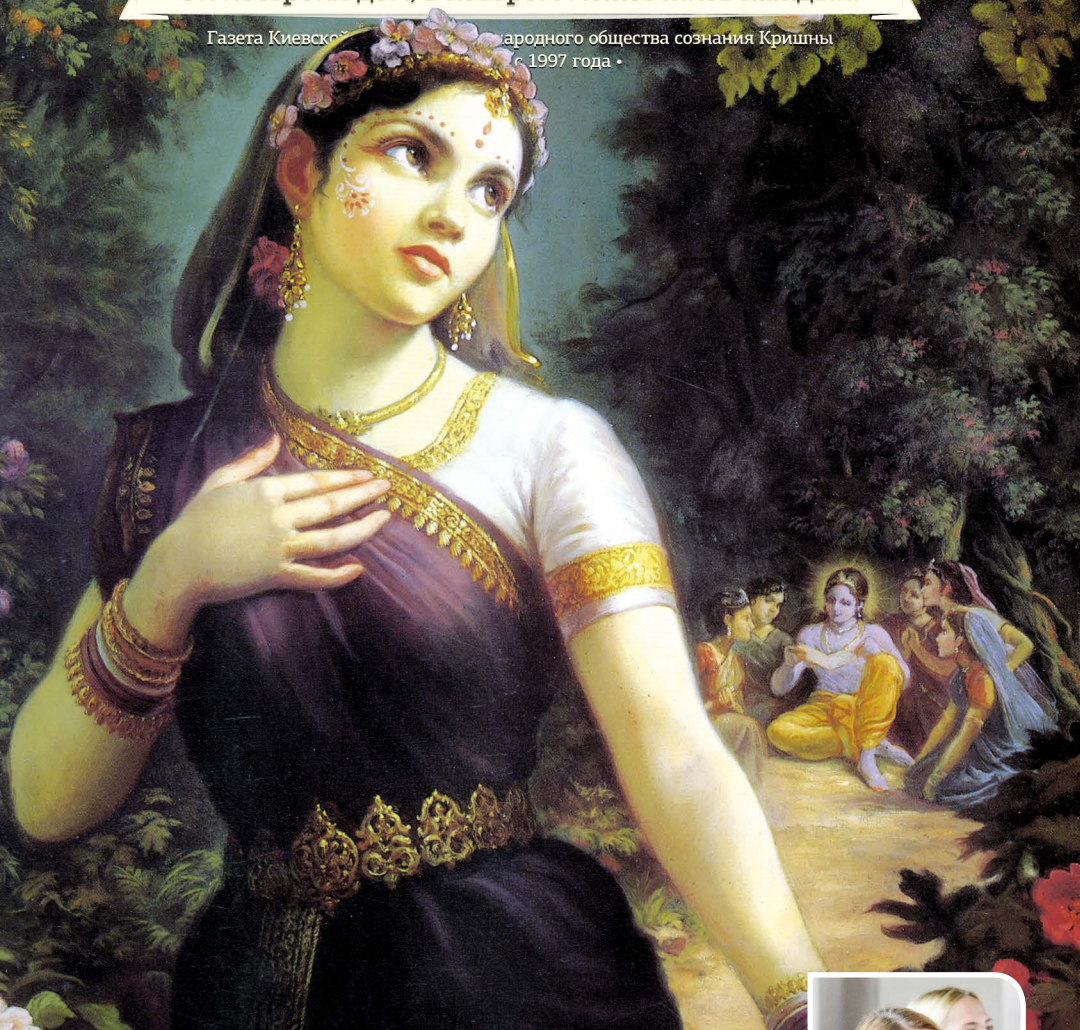


Дом Прабхупады

26 сентября 2015 № 286

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

Газета Киевской общины Международного общества сознания Кришны
с 1997 года •



Шри Радхаштами • стр. 4
**«Первое сентября» в Киевской
духовной Академии • стр. 12**





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

В издании номера участвовали:

Мукунда-Мадхава д.
Евгений Величко
Владимир Сытник
Игорь Парфенов
Николай Куцый
Павел Величко
Анна Страхова
Татьяна Васильева
Александра Соляник
Анна Соломяна
Тамара Комиссарова
Татьяна Тодорович
Антонина Сидачова
Кишори-рани д. д.
Марина Бокова

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) 📖

Нектар Прабхупады

Шрила Прабхупада и хатха-йога



Прогуливаясь по лугу, преданные увидели человека, стоящего на голове.

— Это кто-то из наших? — спросил Прабхупада.

— Нет, это йог, — рассмеялись преданные.

— Он хочет стать бессмертным, — пояснил Рамешвара.

— Нет, они так поддерживают здоровье, — уточнил Прабхупада.

Тамала-Кришна: Это полезно для здоровья?

Прабхупада: Да. Это называется ширшасана, стойка на голове. Есть много разных асан — ширшасана, падмасана, йогасана.

Тамала-Кришна: Мы их не практикуем.

— Да. Нам некогда. Мы слишком много спим, — язвительно

заметил Прабхупада, рассмешив преданных. — Но, в общем-то, занятия йогой — дело неплохое. Благодаря йога-асанам можно поддерживать хорошее здоровье.

Удивленный лестным отзывом Прабхупады о хатха-йоге, один из преданных задал вытекающий из всего вышесказанного вопрос:

— А если у нас будет свободное время, мы можем это делать?

Прогулка тем временем подошла к концу, и Прабхупада с учениками вернулись к машинам. Шрила Прабхупада хмыкнул, как бы признавая, что ученик своим вопросом поймал его на крючок.

— Харе Кришна, — сказал он, и, садясь в машину, добавил: — Нет нужды.

Подготовила Александра Соляник
Из книги «Шрила Прабхупада Лиламрита»

Евгений Вожжов: «Шрилы Прабхупада в моей жизни»



Владимир Жданов и Евгений прабху

Много лет назад в процессе изучения духовной и околродуховной литературы, я сделал ошибочный вывод, что предпринимать что-либо, что поможет мне достигнуть совершенства в этой жизни, не имеет никакого смысла. Исходя

из этого, я жил как придется, отталкиваясь от сиюминутных идей, которые казались важными в тот или иной момент, хотя в глубине души я ощущал, что все это бессмысленно.

По большой удаче я узнал об учениках Шрилы Прабхупады, стал слушать их лекции и вдруг понял, что шанс обрести осмысленный путь, не взирая на прошлые ошибки, есть! Я продолжал слушать их и потихоньку начал делать то, о чем говорили эти личности. Жизнь начала меняться к лучшему, хотя до этого я и разуверился в каких-либо практиках.

Естественным образом я испытал глубокое уважение к человеку, который преодолел немало трудностей для того, чтобы дать шанс таким, как я — разочаровавшимся и разуверившимся людям.

Узнав, что я могу по мере сил участвовать в миссии этого человека, я очень обрадовался. Однако сейчас я иногда и злюсь на себя за то, что не отдал (пока что) служению миссии Шрилы Прабхупады все свои ресурсы и время. Я нахожусь в пути к тому, что меня очень радует и вдохновляет: «...и последний маяк тем, кто знал, что навеки пропал...».

Юмор

Если у тебя 16 108 тещ, а ты все еще живой и счастливый, то тебя зовут Кришна.

— Материальная жизнь есть бессмысленная череда усилий, приводящих лишь к новым страданиям.

— Иди сюда, наш малыш сказал первое слово!

— Спать хочется.
— В следующей жизни выпимся.
— Ты и в прошлой жизни так говорил.

Наша цель — перейти из «Инстаграм» в Нандаграм.

Подготовил Игорь Парфенов

Шри Радхаштами 2015



В светлый понедельник 21 сентября преданные собрались вместе, чтобы вознести славу и отпраздновать День явления Шримати Радхарани. Праздничную лекцию дал Нитьянанда Рай прабху, экстаичный киртан спел Махачандра прабху, а пир приготовили преданные, которые посещают нама-хатту Врадж Гопала прабху. Для вашего удовлетворения — фотототчет с этого удивительного события.

Божества принимают поклонение от Махадева прабху



Юный киртания — Кришна Гопал

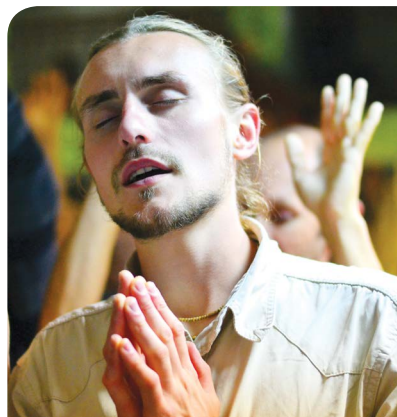


За приготовлением воскресного пира

Праздники и фестивали



Разгар киртана!



Мадхавананда прабху.

Об углублении духовной жизни



Как быть учеником всю жизнь?

Прежде всего, мы должны стать учеником. Прежде всего, мы должны стать учениками, и в результате мы должны стать чистыми преданными. Это то, чего хочет от нас гуру. Желание гуру не в том, чтобы мы получили инициацию. Его желание в том, чтобы мы развивались, чтобы мы менялись. Это очень важно. Мы очень много говорим о милости гуру и о том, насколько мы должны быть зависимы от милости гуру, но эта милость приходит тогда, когда мы стремимся, совершаем усилия. Должна быть «крипа» (милость) и «бхакта-паришрама» (усердная работа преданного). И эта усердная работа будет демонстрировать нашу искренность, помогая нам стать квалифицированными для получения милости гуру. Иногда преданные много молятся своему учителю: «О, Гурудев! Пожалуйста, по-

моги мне! Гурудев! Гурудев, пожалуйста, будь милостив ко мне, будь милостив», но они даже не следуют своей садхане, не работают над своим преданным служением. То есть, должна быть и молитва и служение (работа над собой) — тогда мы получим милость гуру.

Вы также много говорите о том, как углубить свою практику. Как именно это делать?

Я стою на берегу океана бхакти, «бхакти расамрита синдху». Это очень большой океан, и я не умею плавать. Я не могу определить, есть ли там акулы, не могу измерить, какова глубина этого океана. И я также не могу понять, как мне двигаться. Поэтому я должен следовать за тем, кто уже умеет плавать, за своим гуру. Он поведет меня за собой, он покажет, как пойти вглубь. Мы должны быть очень внимательны к наставлениям гуру. Существует два типа наставлений — «таткалика» и «сарвакалика»: наставления, касающиеся определенного места и обстоятельств, а также наставления, которые актуальны в любом месте при любых обстоятельствах. Мы должны быть вдумчивы и разумны, чтобы отличить одни наставления от других.

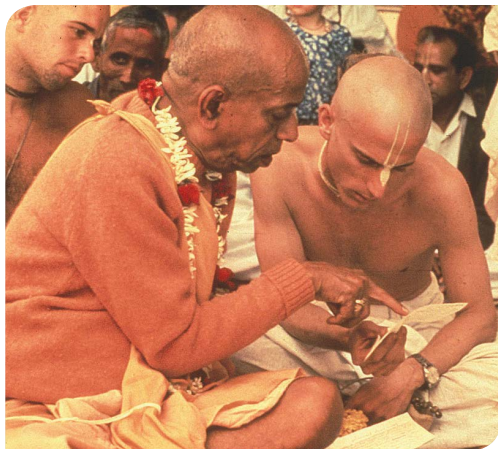
...усердная работа будет демонстрировать нашу искренность, помогая нам стать квалифицированными для получения милости гуру

Шрила Ниранджана Махарадж как-то сказал: «Гуру — это как капитан корабля. Иногда он говорит: поворачивайте направо. Но иногда он может сказать: поверните налево. Мы не должны считать, что раз гуру однажды сказал повернуть направо, то теперь мы поворачиваем только в этом направлении, потому что тогда, в тех обстоятельствах, было верным направление вправо, но теперь нам следует повернуть налево».

Нам нужно углубляться в суть наставлений, понимать глубже их дух. Шрила Прабхупада дал множество наставлений, но при этом нам недостаточно просто сказать: «Так велел Шрила Прабхупада, я верю в это, не может быть никаких вопросов, все и так ясно».

Есть одна история, которую я услышал недавно. В ранних 1970-х была газета о Шриле Прабхупаде. Один преданный тогда сказал Прабхупаде: «О, Прабхупада, дал и чапати такие вкусные, настолько вкусные, что мы можем питаться только ими и этого будет достаточно!». И Прабхупада сказал: «Это было бы очень хорошо!». И этот преданный напечатал об этом в газете. Затем другой преданный из Австралии прочел эту газету и подумал: «Шрила Прабхупада хочет, чтобы мы ели только дал и чапати, поэтому мы должны ввести новое правило: никакого сабджи, никакого риса, никаких сладостей... Только дал и чапати». И это правило выполнялось в течении нескольких недель, но когда Шрила Прабхупада узнал об этом, он сказал: «Нет-нет! В этом нет никакого смысла. Что вы делаете?».

Итак, нам недостаточно просто узнать, что сказал гуру. Нам необходимо размышлять об этом, необходимо предаваться. Нам нужно обдумать это, чтобы правильно понять суть. Это отношения. Если кто-то хочет иметь с вами отношения, ему недостаточно просто повторять то, что вы однажды сказали, когда вы это сказали, почему вы об этом сказали и т. д. Возможно, вы говорили это какому-то нездоровому психически человеку, возможно, вы сказали это с какой-то определенной целью?



они отказались от мяса, и кто-то услышал эти ваши слова, а потом повторил их кому-то: «Она сказала, что кушать рыбу нормально». Скорее всего вы будете опечалены этим, правда? Несмотря на то, что он повторил ваши слова, этого будет недостаточно, чтобы построить отношения и получить милость, которая необходима для этих отношений.

Гурудев — это «самбандха датта». Дикша гуру — это личность, которая дает нам «самбандху». Шикша гуру — это, как сказал Прабхупада, практически дикша гуру. Шикша гуру — это «абхидея датта», это личность которая дает нам все необходимое, чтобы мы могли достичь Кришну. А дикша гуру — это непосредственная связь с Кришной.

Итак, мы хотим отношений, и отношения предполагают, что мы должны быть вдумчивы. Иногда люди говорят разные вещи в разных обстоятельствах, поэтому нам необходимо размышлять об этом.

Мы должны осознать наше истинное положение. Оно очень простое, на самом деле. Если мы простые, то мы поймем, что гуру никогда не говорил, чтобы я искал недостатки в других, гурудев никогда не говорил, чтобы я пытался контролировать других, гурудев никогда не говорил мне, чтобы я решал все существующие проблемы. Если бы у меня была возможность, я бы мог решить их, но у меня нет такой возможности.

...нам недостаточно просто
узнать, что сказал гуру.
Нам необходимо размыш-
лять об этом, необходимо
предаваться

Этому человеку недостаточно будет просто повторять ваши слова, чтобы стать ближе к вам, ровно как и вам, чтобы полюбить этого человека, этого будет недостаточно. Допустим, вы сказали своим родителям, что это не так плохо — есть рыбу. Вы сказали это для того, чтобы



строю храм. Махапрабху, Кришна, гурудев — они строят храм. Я только инструмент. И не здание является самым важным. Самое важное — это воспевание Святого имени. Нам столько всего необходимо делать, столько служений и проектов, но нам нужно понять, что воспевание — это единственное, что реально существует. А все остальное — нереально.

.....
 • **Гурудев никогда не гово-**
 • **рил мне решать все про-**
 • **блемы окружающих, пы-**
 • **таться их контролировать,**
 • **критиковать их. Его един-**
 • **ственное наставление и**
 • **то, чего он действительно**
 • **хочет от меня — это сосре-**
 • **доточиться на воспевании**
 • **Святого имени**
 •
 •

Если я вижу, как кто-то бьет маленького ребенка и при этом говорю: «Это не мое дело», то мне придется столкнуться с огромными негативными последствиями, потому что в такой ситуации я должен был что-то предпринять. Но совсем другая ситуация, когда 20 здоровых вооруженных мужчин обижают женщину. Я хочу ей помочь, но если я вступлю с ними в драку, меня просто убьют, поэтому мне необходимо найти и привлечь какую-то внешнюю помощь. Это все, что я могу сделать в подобной ситуации.

Итак, мы должны делать то, что мы можем сделать, а того, чего мы сделать не можем — не делать. В этом случае мы должны сосредоточиться на Святом имени. Гурудев никогда не говорил мне решать все проблемы окружающих, пытаться их контролировать, критиковать их. Его единственное наставление и то, чего он действительно хочет от меня — это сосредоточиться на воспевании Святого имени. Все остальные вещи в этом мире — иллюзия. Все в этом мире есть иллюзия, даже храмы, которые мы строим. Реальность есть только внутри них, и она заключается в той деятельности, которая приводит людей к Святому имени. Но если я рассуждаю так, что это я построил храм или что это здание и есть самое важное, то это маяя. Не я

Реальность вещей проявляется лишь в их связи со Святым именем. Храм реален, если он связан с воспеванием. Но если вы построите большой храм, в котором будут Божества и прочее, и будут приглашены люди, которым будут подавать невегетарианскую еду, и никто не будет воспевать — то в таком храме не будет смысла. Храм — это не здание, это — Святое имя! И я должен понимать, что из всех наставлений гурудева, самое важное для меня это воспевать. А обо всем остальном позаботится Кришна. Я не могу этого сделать сам, я так мал... Если Кришна хочет меня занять чем-либо, это произойдет. Если Он хочет, чтобы был построен храм, чтобы туда пришли люди, Он сделает меня Своим инструментом. Если гурудев говорит мне, чтобы я занялся строительством храма, значит я обязан это делать, и это служение является частью моего поклонения Святому имени, частью моего воспевания. Но не я действую, это Кришна действует. Кришна, будучи действующим, возведет этот храм, который будет построен не из кирпичей, а из Святых имен. И видя нашу искренность в воспевании Святых имен, Кришна будет задействовать нас в этом процессе.

Подготовили: Татьяна Васильева, Анна Страхова

27 сентября — уход Шрилы Харидаса Тхакура



Шрила Харидас Тхакур считается нама-ачарьей, наставником в воспевании Святого имени Кришны. Хотя он был рожден в мусульманской семье, преданные Господа Чайтанья уважают его как лучшего из брахманов. Он не ел и не спал пока не заканчивал свой ежедневный обет воспевания имен Кришны 300 тысяч раз. Вместе с Господом Нитьянандой, Харидас Тхакур распространял воспевание имени Кришны по всей Бенгалии.

Как Прахлада Махараджа явился в семье демонов, а Хануман родился в племени обезьян, так и Шрила Харидас Тхакур не мог похвастаться своим происхождением. Однако, даже получив рождение в мусульманской семье, когда он стал вайшнавом, брахманы сгорали от нетерпения умастить свои тела пылью с его лотосных стоп. У него было красивое тело с аристократическими чертами лица, он был очень разумен и одерживал победы в спорах по санскритской грамматике и философии, но при этом никогда не терял самообладания. В юности Шрила Ха-

ридас Тхакур прославился своей преданностью и аскетизмом.

Сам Всевышний Господь Анантадева прославлял Харидаса Тхакура, Господь Брахма и Господь Шива всегда хотели общаться с ним, полубоги стремились прикоснуться к трансцендентному телу Харидаса. В «Шри Чайтанья Бхагавате» говорится, что одного произнесения его имени достаточно, чтобы вознестись в обитель Кришны.

До прихода Махапрабху и начала Его движения санкиртаны, Навадвипа кишела грубыми материалистами и преданными Кали, возглавляемыми смарта-брахманами. Смарты запрещали вайшнавам громкое воспевание под предлогом того, что это могло разбудить и разгневать Господа Вишну, что бы навлекло на всю Навадвипу голод. Но Харидас обычно громко пел Харе Кришна каждый раз, когда прогуливался по берегу Ганги. Каждый день перед тем, как приступить к единственному за день приему пищи,

он повторял 192 круга маха-мантры (300 000 Святых имен Кришны).

Однажды один негодяй брахман бросил Харидасу Тхакуру вызов. Брахман сказал, что правильнее повторять Харе Кришна в уме. Основываясь на утверждениях вед, «Шримад Бхагаватам» и «Нарадийя-пураны», Харидас убедительно доказал, что громкое повторение имен Кришны принесит во сто крат более благоприятный результат, чем повторение в уме: *«йан-нама гриханн акхилан спотрин атманам ева ча садьях пунати...»*, что означает: «Всякий, кто повторяет Твое Святое имя, очищает всех тех, кто слышат его воспевание, а также самого себя» (*«Шримад-Бхагаватам», 10.34.17*). Завершая этот спор, Харидас спросил: «Как вы думаете, что лучше: кормить только себя или себя и еще тысячи других?».

.....
● **Каждый день перед тем,**
● **как приступить к един-**
● **ственному за день при-**
● **ему пищи, он повторял**
● **192 круга (300 000 Святых**
● **имен Кришны)**
.....

Боясь, что Харидас Тхакур начнет обращать массы людей в вайшнавизм, мусульманский правитель Казы арестовал его. Чтобы просветить Казы, Харидас сказал: «Все живые существа во всем творении обретают воодушевление, даруемое Господом, в своих сердцах. Представители различных религиозных традиций прославляют Святые имена Господа и Его качества, как им предписывают делать это соответствующие их взглядам писания. Всевышний Господь принимает в расчет лишь религиозные переживания каждого. Если кто-либо демонстрирует даже незначительную неприязнь по отношению к другой религиозной традиции, это означает проявление неприязни по отношению к Самому Богу, которому поклоняются с помощью религии. Поскольку Бог един, такой человек невольно начинает завидовать тому самому Богу, которому он поклоняется».

Казы уловил смысл сказанного, но все же настаивал на том, чтобы Харидас сделал свой окон-

чательный выбор: «Либо ты оставишь эту веру, либо умрешь».

Харидас дал твердый и окончательный ответ: «Даже если мое тело разрубят на куски или убьют меня как-то иначе, я не перестану повторять Харе Кришна».

Разгневанный Казы приказал публично забить Харидаса Тхакура до смерти. Его безжалостно избивали на двадцати двух торговых площадях, после чего выбросили в воды Ганги. Погруженный в мысли о Господе Хари, Харидас чудесным образом выжил. Казы, брахманы и его противники прибежали к нему — они приветствовали его и стали умолять о прощении за нанесенные оскорбления. Харидас простил их и благословил на преданность Богу. Он подумал, что это суровое испытание было ему должным наказанием за то, что ему пришлось выслушать оскорбления в адрес вайшнавов из уст Казы.

В «Према-виласе» говорится, что Харидас принял дикшу у Шри Адвайты Ачарьи. Харидас Тхакур оказал сильнейшее влияние на становление движения санкиртаны Шри Чайтаньи Махапрабху. Объединив свои усилия с Господом Нитьяндой, он распространял сознание Кришны в Бенгалии. Когда Харидас Тхакур пришел в Джаяганнатха Пури, Господь Чайтанья предоставил ему комнату в саду, расположенном рядом с его домом. Каждый день Господь присылал Харидасу прасад. Они регулярно встречались, чтобы обсуждать Кришна-катху.

Харидас покинул этот мир, взирая на лотосный лик Господа Чайтаньи, прижав Его стопу к своей груди и повторяя имя Шри Кришны Чайтаньи. Господь Чайтанья на руках отнес тело Харидаса к морю. Он похоронил его Своими собственными руками, после чего Махапрабху просил подаяния для проведения фестиваля в честь ухода Харидаса Тхакура (*«Чайтанья-чаритамрита», Ади-лила, 10.43-10.47; «Чайтанья-чаритамрита», Антья-лила, главы 3 и 11*).

Господь Чайтанья отдал должное Своему чистому преданному: «Давайте воспоем славу Харидаса Тхакура. Харидас был сокровищем этого мира. С его уходом земля потеряла самое драгоценное из того, что у нее было. По Своей величайшей милости Кришна даровал Мне возможность общения с ним, а сейчас он решил за-

брать его. Когда сам Харидас пожелал оставить этот мир, Я не смог удержать его. В точности как Бхишмадева, Харидас оставил этот мир по своей собственной воле» (*«Чайтанья-чаритам-рита»*, *Антья-лила*, 11.93-11.98).

Господь Чайтанья сказал, что каждый, кто участвует в этом празднике, даже не догадывается, какое благо он получает. Господа Чайтанью также зовут Харидаснатх, повелитель Харидаса. Господь Чайтанья просил всех повторять «Джая Харидас, джая Харидас, джая Харидас!».

Самадхи-мандир Шрилы Харидаса Тхакура расположен на побережье океана в Джаганнатха Пури и является одним из дорогих сердцам гаудия-вайшнав мест паломничества.

Вся слава Шри Харинама-ачарье Шриле Тхакуру Харидасу!

Подготовила Кишори-рани д.д.

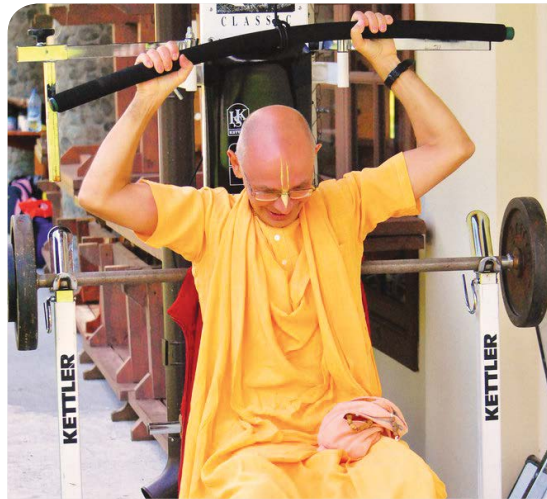
В здоровом теле — здоровый дух!

Придя в общество сознания Кришны, начинающий преданный может не совсем верно интерпретировать некоторые высказывания о физическом теле и отношении к нему. «Тело — это кожаный мешок с костями, раковая опухоль на душе, и т.д.». Такие фразы способны сформировать, особенно на начальных стадиях преданного служения, пренебрежительное отношение к телу, которое, несмотря на свою материальную природу, является храмом Господа, и требует к себе соответственного отношения. В результате неправильного отношения к физическому телу, преданный может попасть в ловушку собственной лени, теряя свое здоровье и не достигнув духовных благ.

Наше физическое тело требует внимания и ухода. Если перестать заботиться о теле, то на протяжении жизни будут возникать блоки, застои, будет скапливаться ама, токсины в суставах. В результате этого человек будет болеть, и тогда ему уже будет не до духовного самоосознания. Все его сознание, весь ум будет сосредоточен на больной части тела. Причиной этому по большей части является лень, которая может стать серьезным препятствием на духовном пути.

Многие люди не занимаются спортом не потому, что у них нет времени или денег, а потому, что нет правильного понимания зачем нужны физические нагрузки нашему телу. Главное — понять, что занятия спортом, йогой — это долгосрочная инвестиция в наше физическое здоровье, и, как следствие — в процесс садхана-бхакти, ведь

Забота о преданных



наше тело должно быть способно заниматься преданным служением до конца нашей жизни! Пока мы не достигли вершин преданного служения, а именно уровней *«бхавы»* и *«премы»*, мы не можем пренебрегать нашим материальным телом. Помните, главное — побороть свою лень и сделать первый шаг — приступить к тренировкам. После того, как физическая активность войдет в привычный режим, она не будет казаться чем-то сложным и невозможным. Спорт, регулярные физические упражнения дисциплинируют, а организованность поможет вам и в повседневной жизни.

Еще 100 лет назад для того, чтобы получить продукты питания, человеку нужно было рабо-



тать физически. Сегодня ситуация кардинально поменялась. Умственный труд не связан со значительными физическими нагрузками, а развитие техники и инфраструктуры, помноженное на сидячий образ жизни, не идет на пользу телу человека. Из понимания этого и культивируется стремление улучшить общее состояние организма посредством занятий спортом. Не зря существует поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух».

Плюсы и польза от занятий спортом:

- 1.** Улучшается работа лимфатической системы, выводятся токсины из организма.
- 2.** Укрепляется сердечно-сосудистая система.
- 3.** Тонизируются мышцы, увеличивается выносливость, что помогает избавиться от сонливости.
- 4.** Улучшается сон, уходят нервные расстройства, поскольку в процессе физической активности вырабатываются эндорфины, т.н. «гормоны счастья».
- 5.** Стимулируется обмен веществ.
- 6.** Человек быстрее восстанавливается после перенесенных болезней, травм, а женщины — после родов.
- 7.** Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни.

8. Спорт укрепляет веру в собственные силы, повышает самооценку. Лучшая мотивация — видеть и чувствовать изменения.

Тем не менее не стоит слишком усердствовать. Всего 30–60 минут спорта в день позволяют вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки ослабят вас. Обязательно включите в программу отжимания — они способствуют лучшей работе легких и сердца. Качайте пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Очень хорошо заниматься йогой — утренний комплекс упражнений «сурья-намаскар» позволит активизировать работу всего организма, привести тело в тонус. Необходимо сделать утреннюю зарядку такой же привычкой, как умывание по утрам.

Для людей, ведущих сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться на работу пешком и гулять вечером после работы. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время перед сном. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5–1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же — спортивным быстрым шагом и т. д.

Также важно помнить о физической активности в течение дня.

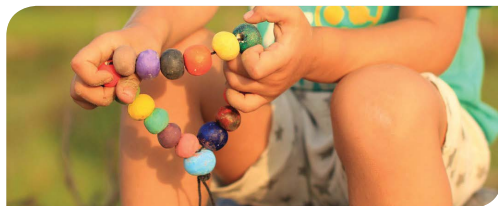
Каждый человек имеет большие ресурсы для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения работоспособности и физической активности до глубокой старости, и только сам человек решает воспользуется ли он данными ему возможностями или нет. Тело — это храм Кришны, Его подарок нам, и наше отношение к подарку отражает наше отношение к Тому, кто его подарил.

Подготовили: Ачьюта Прия д., Анна Соломяна

По материалам сайтов erudition.ru, lifeglobe.net, 4brain.ru

Продолжаем играть с детьми. Джапа-мала Кришны

Дети в сознании Кришны



Многие дети, наблюдая за своими родителями, понимают, что у них есть четки из дерева туласи или из нима, и они повторяют на них маха-мантру 108 раз. А у Кришны есть особая джапа-мала — четки из драгоценных камней, и в них также 108 бусин. На этих четках Господь повторяет имена своих коров перед тем, как отправиться со всем стадом домой. Кришна зовет коров по-очереди в соответствии с их цветом, затем касается пальцем носа коровы и уверенно отсчитывает одну бусину. Так он знает, что все коровы на месте. Для детей также можно изготовить свои особые бусы.

Для лепки бусин можно использовать как специальную глину для творчества, так и соленое тесто. Лепить дети любят, тем более когда уже есть какие-то навыки катания колобков и шариков. И даже если еще не очень получается — не

беда. Малыши учатся, наблюдая за тем, как это делают взрослые. Сначала они смотрят за мамой, потом стараются что-то сделать вместе, а только потом пытаются делать сами.

Отверстия в бусинах можно проделать соломинкой для коктейля. Готовые бусины оставляем сохнуть на ночь или дольше — в зависимости от материала, и уже на следующий день раскрашиваем. Превращаем каждую бусинку в драгоценный камень! Мы красили по одной, потом я бусину убирала, чтобы не было желания перекрасить ее в другой цвет, потом мы развивали мелкую моторику нанизыванием бусин на шнурок. Ну а когда четки были готовы, тут-то уж и начался процесс садхана-бхакти!

С детками можно также устроить занятие по цветовосприятию, сделать коров точно такого же цвета, как и бусинки, чтобы малыш искал соответствие по цвету.

Подготовила Антонина Сидачова
Источник: www.littlebhakta.blogspot.ru

«Первое сентября» в Киевской духовной академии

12 сентября было отмечено особым событием в нашей общине, а именно – открытием нового учебного года в Академии. В храмовую алтарную хлынуло множество преданных, ведомых жаждой обрести духовное знание. Некоторые из них пришли в храм впервые, даже не зная ничего о Шриле Прабхупаде, некоторые продолжают учиться уже как студенты второго курса – они будут изучать «Бхагават-гиту» и другие священные писания.

Перед студентами выступили с вдохновляющими речами преподаватели Академии – Нитьянанда Рай прабху, Антарьями прабху, Врадж Гопал прабху, Двиджа Говинда прабху, а также и сам проректор Академии – Абхинандана прабху. Как точно подметил Антарьями прабху, наша цель – не образование, а трансформация сердца. Мы не преследуем цель скопить как можно больше знаний, как это принято в мирском образовании, а стараемся, благодаря слушанию духовной науки, обрести качества, которые помогут нам стать ближе к Богу, стать по-настоящему счастливыми. За-

кончилось это радостное событие поклонением Шриле Прабхупаде – преданные провели гуру-пуджу, спели гуру-ванданам во главе с Нитьянанда Раем прабху.

Мы желаем всем преданным, которые учатся в Киевской духовной академии сознания Кришны обрести истинное понимание духовной науки, получить много вдохновляющего общения и стать по-настоящему счастливыми в сознании Кришны!

Подготовила Кишори-рани д. д.



Сокровища, оставленные Шрилой Прабхупадой





Матаджи во время Гуру-пуджи



Тесто:

- 100 г сливочного масла
- 50 г сахара
- 200 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 50 мл сгущенного молока

Приготовление теста:

- взбейте масло с сахаром;
- добавьте муку, смешанную с разрыхлителем;
- добавьте сгущенное молоко;
- выложите тесто в форму и поставьте в холодильник, пока будете готовить начинку.

Начинка:

- 250 г творога
- 120 г сметаны
- 450–500 г панира
- 350 г сгущенного молока
- 50–100 г сахара
- цедра одного лимона
- щепотка ванилина

- сок одного лимона
- 50 г кукурузного крахмала
- 100 мл сливок

Приготовление начинки:

- взбейте блендером или хорошо разотрите творог, сметану, панир, сгущенное молоко, сахар, лимонную цедру и ванилин;
- растворите кукурузный крахмал в лимонном соке и добавьте в начинку;
- добавьте сливки и хорошо перемешайте;
- вылейте начинку на тесто;
- выпекайте при 130–150° на протяжении 30–40 минут.

Сверху можно смазать любимым джемом и присыпать сладкой крошкой (смешайте масло, сахар, муку, овсяные отруби и выпекайте в духовке до золотистого цвета).

Рецепт матаджи Вайраги-лакшми (www.purevege.com)

Подготовила Марина Бокова

27

сентября
воскресенье

Уход Шрилы
Харидаса Тхакура

28

сентября
понедельник

Принятие Шрилой Прабхупадай санньясы

4

октября
воскресенье

Прибытие Шрилы
Прабхупады в США

8

октября
четверг

Индира экадаши
(пост на злаки и бобовые)

9

октября
пятница

прервать пост
с 07:09 до 10:53

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.