

# Дом Прабхупады

13 августа 2016 № 308

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

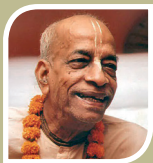
Газета Киевской общины Международного общества сознания Кришны

• Издаётся с 1997 года •

джайа радха-мадхава кунджа-бихари  
гопи-джана-валлабха гири-вара-дхари  
йашода-нандана, враджа-джана-ранджана  
йамуна-тира-ваначари

с. 4

Мантра-йога на Днепре



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

Нектар Прабхупады



#### В издании номера участвовали:

**Корреспонденты:** Ачьюта Прия д., Павел Величко, Ирина Кушина, Кишори-рани д. д.

#### Редакторы-корректоры:

Наталья Аксютиня, Тамара Комиссарова, Наталья Ковальчук, Анна Григanskая, Анна Заворотная, Татьяна Тодорович, Соломия Ли

**Фотографы:** Николай Куций, Игорь Парфёнов

**Фоторедакторы:** Анна Пархоменко, Виталий Степанов

#### Спонсоры выпуска:

Николай Лихицкий, Людмила Макруха, Валерий Квасный

**Главный редактор:** Кишори-рани д. д.

#### Дизайнеры-верстальщики:

Виталий Степанов, Ирина Булакевич

Тираж: 700 экз.

Распространяется бесплатно

Подпишитесь на рассылки:  
новости киевской общины

[newnavadvipa@gmail.com](mailto:newnavadvipa@gmail.com)

электронная версия газеты

[dom.prabhupady@gmail.com](mailto:dom.prabhupady@gmail.com)

Чтобы подписаться, отправьте Ваше имя и город по указанному адресу

#### Редакция газеты:

[dom.prabhupady@gmail.com](mailto:dom.prabhupady@gmail.com)

Присоединяйтесь к нам в соцсетях:

[vk.com/domprabhupady](https://vk.com/domprabhupady)

[facebook.com/domprabhupady](https://facebook.com/domprabhupady)

#### Контакты храмов в Киеве:



пер. Зоряний (Звездный), 16  
(возле ул. Белицкая)  
тел. +38 (044) 434-70-28  
ул. Дмитривеская, 21-В  
(возле Цирка)  
тел. +380 (44) 484-09-34

## Вы думаете, что киртан это барабаны и караталы?

С приездом Сварупы Дамодары во Вриндаван пришли дожди, ознаменовавшие собой конец лета и начало сезона дождей, поэтому во время его беседы со Шрилой Прабхупада по крыше колотил сильный ливень. В разговоре Прабхупада упомянул, что ведическая теория эволюции была изложена в «Падма-пуране» за тысячи лет до Дарвина.

— Если нам удастся привлечь на свою сторону серьезных ученых, — сказал Сварупа Дамодара, — хотя бы нескольких, этого будет достаточно.

— Именно об этом я и прошу, — подтвердил Прабхупада. Чувствуя, что Шрила Прабхупада, должно быть, устал от двухчасового разговора, в беседу вмешался Тамала Кришна:

— Может, пригласить группу киртана, Шрила Прабхупада?

Но Шрила Прабхупада поправил его:

— То, что происходит сейчас, и есть киртан. Люди должны понять, что такое киртан. Любые темы о Кришне — это киртан. Шукадева Госвами достиг совершенства при помощи киртана, но какой это был киртан?

— Он рассказывал «Бхагаватам», — подсказал Тамала Кришна.

— Да, — кивнул Прабхупада. — Вы думаете, что киртан — это барабаны и караталы. Но киртан — это все, что мы здесь делаем. Это не имеет ничего общего с материей. Мы не говорим о том, как расширить бизнес и наслаждаться женщинами и вином. Наша цель не в этом. *Ка уттамашлока-гунья-нувадат* — мы пытаемся утвердить Кришну, вот это киртан. *Шраванам киртанам вишнох*. Понимаешь?

Отрывок из «Шрила Прабхупада Лиламриты» Сатсварупы Даса Госвами  
Подготовил Павел Величко



# **БАЛАРАМА ПУРНИМА 18 АВГУСТА**

**17:00 АБХИШЕКА**

**17:30 ЛЕКЦИЯ АЧЬЮТА ПРИИ ПР.**

**19:00 КИРТАН**

**20:00 ПИР**



2016, ISKCON, ХРАМ НОВАЯ НАВАДВИПА, КИЕВ, ПЕР. ЗОРЯНИЙ, 16



# Мантра-йога на Днепре



Мантра, медитация, молитва, киртан — разные понятия, представляющие один и тот же процесс, процесс воссоединения с Высшим Началом. Совсем недавно в рамках мероприятия «Мантра-йога на Днепре» гости и организаторы события воспользовались возможностью приблизиться к Абсолютной Истине, испытав влияние мантр на себе. Вместительный и симпатичный теплоход под названием «Каштан-2» собрал более чем 100 пассажиров, открытых к восприятию высшего знания, и отправился в пятичасовой трансцендентный круиз по Днепру.







## Проповедь



На теплоходе гостей ждала насыщенная программа. Адиави прабху открыл мероприятие глубокой вдохновляющей лекцией, которая была посвящена достижению истинного счастья в семейной жизни. «Воспитывайте детей собственным примером; не требуйте любви от своей половинки — дарите ее сами!» — подобным заключениям мудрого лек-

тора вдумчиво кивала вся аудитория.

Серьезные размышления о гармонизации отношений сменились интерактивными играми и живым театром по мотивам ведических историй. Актерами в постановке стали сами зрители, а обаятельная ведущая, матаджи Наталья Котюк, сделала все возможное, чтобы гостям не пришлось скучать.



Учитывая интересы и пожелания гостей, организаторы подготовили для гостей и другие развлечения — это и мастер-класс по хатха-йоге, и рисование на детской площадке, и роспись мехенди. Каждый проголодавшийся мог отве-  
дать ведические лакомства, приготовленные с любовью: мороженое, сладкие шарики, желе, пироги и торты.

На теплоходе велась непрерывная съемка: талантливые режиссеры и операторы записывали на камеру ключевые моменты мероприятия и брали интервью у всех желающих.

Время на корабле летело очень быстро, и продолжение программы не заставило себя ждать. Под аккомпанемент ритмичных мриданг в зал вошли вокалисты — Враджа Гопал прабху, чьи энергичные киртаны неизменно погружают всех присутствующих в экстатичное состояние, и прекрасные деви, которые радовали глаз пестрыми сари и чарующими улыбками.



Рассказав гостям о сокровенном значении мантр и их влиянии на внешнюю и внутреннюю реальность, артисты перешли к практической части — совместному воспеванию ведических молитв. Было невозможно не радоваться тому, что равнодушных к Святому имени и мантрам на теплоходе не осталось — пели абсолютно все. Казалось, пространство преломилось, открыв виденье нового измерения, в котором все выглядели одухотворенными, исполненными радости и счастливыми. Таково могущество Святого имени.





Заключительным этапом круиза стал ведический пир. Энтузиазм, с которым все брались раздавать прасад, можно объяснить только тем, что делиться милостью Кришны — это счастье! Пища, предложенная Господу, покорила даже самого капитана. Восхитившись халавой, наш уважаемый шкипер даже пытался выведать ее рецепт.

В завершение теплоход доставил счастливых и сытых пассажиров к причалу. Многочисленные благодарности убедили организаторов в важности подобных мероприятий, ведь все мы — души, плавающие, подобно корабликам, в различных уголках Творения, и все, что нам нужно — это верный курс, задающий направление в обитель Вечного Источника Любви.

Подготовила  
Ирина Кушина



Не так давно Варшана прабгу, вайшнав нашої ятри, брав участь у цікавому експерименті. Його провели вчені з Трускавця Львівської області, які завдяки різноманітним дослідям уже декілька років будують міст між наукою та релігією. Тема їхнього останнього дослідження – це вплив різних видів молитов на електричну активність головного мозку та світіння шкіри пальців рук.



## У Бога багато імен, і Він відгукується на кожне

Згідно з парадигмою західної медицини, керування всіма органами та системами організму здійснюється головним мозком. Натомість східна медицина керівну роль відводить чакрам. Загальновизнаними методами оцінки стану мозку є реєстрація його біострумів за допомогою електроенцефалограми, а також реєстрація серцевого ритму, який тонко реагує на мозкові сигнали, що надходять до серця по блукаючих і симпатичних нервах, – на поміч тут приходять кардіоінтервалограма. Що ж стосується оцінки стану чакр, то ситуація тут не така очевидна, проте існує думка, що про нього можна судити за інтенсивністю та характером світіння шкіри пальців рук, яке реєструють спеціальним приладом – камерою Короткова для газорозряд-

ної візуалізації. Графічне зображення світіння шкіри пальців рук називається кірліанограмою.

Для участі в цьому експерименті вчені запросили віруючих греко-католицької конфесії – отця Володимира та Івана Боднара, а

« ...і мозок, і чакри  
реагують на  
молитву вже через  
30 секунд після  
її початку »

крім того, Варшану прабгу, який повторював маха-мантру Харе Крішна, і пана Ігоря Поповича, який вивчив молитву на арамейській мові, котрою розмовляв Ісус Христос.

Спочатку реєстрували кірліанограму, а далі одночасно електроенцефалогра-

му та кардіоінтервалограму впродовж семи хвилин. Після цього реєстрацію біострумів повторили, але вже протягом семихвилинної молитви подумки, разом з наступною реєстрацією кірліанограми.

Отримані цифрові показники були оброблені на комп'ютері за допомогою спеціальної програми розпізнавального аналізу, яка виявила з-поміж двох сотень зареєстрованих показників шістнадцять, за сукупністю яких стан учасників експерименту до й під час молитви суттєво відрізнявся. Інформація про ці показники сконцентрована в так званому розпізнавальному корені та унаочнена на малюнку: кожен стовпець відображує 25-секундний запис. Чітко можна побачити: і мозок, і чакри реагують на молитву вже через 30 се-



кунд після її початку, до того ж досягнений рівень реакції тримається впродовж усього часу молитви. Підвищення стовпців відображує посилення електричної активності та зменшення асиметрії нервових центрів, відповідальних за мобілізацію пристосувально-захисних сил організму, що супроводжується зменшенням площі світіння шкіри, особливо з правого боку. При цьому вирівнюється початкова асиметрія третьої чакри, зменшується надлишкова енергія п'ятої та першої чакр і початково нормальна енергія шостої чакри в поєднанні зі збільшенням початково нормальної енергії другої чакри.

Дослідники особливо наголошують на тому, що вираженість реакції є практично однаковою при зверненні до Бога – чи то арамейською мовою (*О, ди-хаюче Життя, ім'я Твоє сяє всюди...*), чи то на санс-

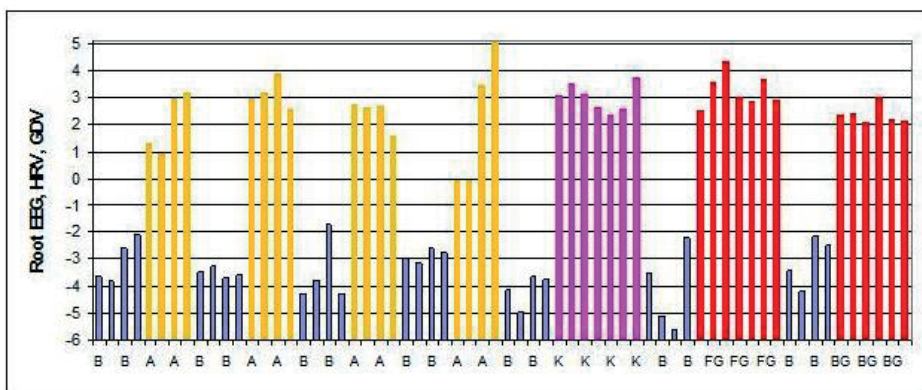
криті (*Харе Крішна, Харе Крішна...*), чи то українською (*Отче наш...*) – як священиком, так і простим парафіянином. Воістину, Бог єдиний, хоч і має багато імен та відгукується на кожне при щирому зверненні до Нього. В майбутньому вчені планують долучити до дослідження представників іудаїзму, ісламу та інших релігійних течій.

Варшана прагну розповісти, що він брав участь ще в одному експерименті, де необхідно було перевірити дію молитви на відстані. Відданий подумки повторював маха-мантру Харе Крішна, сконцентрувавши увагу на піддослідних пацюках, які знаходилися в декількох метрах від нього. Дивовижним є те, що показники піддослідних живих істот свідчили про майже миттєве зменшення мозкових сигналів – маха-мантра впливала на них заспокійливо навіть подумки й на

відстані. Побачивши такі феноменальні результати повторення мантри Харе Крішна, деякі вчені, які спочатку були скептично налаштовані, почали практикувати джапа-медитацію.

Так чи інакше, святе ім'я Господа – нематеріальне, використовувати його для матеріальних цілей – те саме, що, за словами Шрілі Бгактісіддганті Сарасваті Тгакура, шалаграма-шилою колоти горіхи. Маха-мантра Харе Крішна дарує тому, хто повторює її без образ, найвище з усіх можливих благ – чисту любов до Господа. Тому щирі вайшнави не дивуються чудесам, які являє Всевишній у цьому світі. Вони просто сліднують стопами ачар'їв минулого та смиренно продовжують поклонятися Господу, залучаючи все більше невинних людей до руху санкїртани.

Підготувала Кішорі-рані д. д.



Виявлені розпізнавальним (дискримінантним) аналізом показники, величини яких суттєво й однаковою мірою змінюються відносно початкових під час молитви «Авгул ді башмайю...» (на арамейській мові) автором (А), «Харе Крішна...» (на санскриті) кришнаїтом (К) та «Отче наш...» греко-католицьким священиком (FG) і старостою братства (BG)



## Релігійні організації зібрались разом, щоб поширити міжконфесійну гармонію

У мусульманській традиції Іфтар означає святковий вечірній прийом їжі, який влаштовується після закінчення місяця Рамадан. Близько 200 мусульман взяли участь у заході, який став значним кроком у під-

тримці духу братерства і миру між спільнотами. У церемонії взяли участь обрані члени міс-

цевої влади разом із президентами і секретарями декількох мечетей і одного мадрасу.

До «Правхулади» (Газета Києвськоїщини) Міжнародного Товариства Кришны





Через кілька днів влада Джамія Ісламія Мадрасу і Раджапуру у відповідь влаштувала церемонію Ід Мілан з такою ж теплою і повагою. Відданих ІСККОН зустрічали з букетами квітів, наносячи пахощі їм на зап'ястки і подаючи прохолодні напої, фрукти і солодощі. Користуючись нагодою, президент Мадрасу Маулана Муфті Ашраф Мондал зробив акцент на закріпленні зв'язків між спільнотами, а також нагадав людям, що влада завжди підтримувала ІСККОН. Він пообіцяв у майбутньому організовувати подібні дружні зустрічі мусульманської та індуїстської спільнот частіше.

Міс Тараннум, султан округу Парішад, вмовляла слухачів підтримувати культуру служіння людству і вітати всіх учасників свят та фестивалів Ратга-ятр. Алай Говінда дас, старший відданий і консультант ІСККОН, наголосив, що вічний зв'язок між двома спільнотами налічує понад 500 років, і бере свій початок з тих часів, коли Шрі Чайтан'я Махапрабгу і Чанд Казі зарили сокиру війни і поновили стосунки дядька і небожа.

Це було славетне видовище. Вайшнави-віддані, одягнені в традиційні дгогі та курти, з тілаками на лобі обіймали й вітали своїх мусульманських побратимів, які були одягнені у такі ж курти. Обидві спільноти довели, що мир і гармонія — це основа стосунків між представниками різних релігій.

Источник: The Times of India  
Перевод: Наталия Мошак

## Новости мирового ИСККОН





## Почему цельнозерновая мука так полезна?

Здоровье — важная тема для всех, кто практикует садхана-бхакти, ведь для того, чтобы пройти по пути бхакти до самого конца, нам необходимо здоровое тело. А для этого преданным крайне важно обладать правильными привычками. Сегодня мы расскажем о важности цельнозерновой муки в нашем рационе.

Употребление всех видов цельнозерновой муки активно пропагандируется сторонниками здорового питания и натуропатами. Для такой популярности есть все основания, поскольку цельные зерна содержат клетчатку, витамины Е и В, белки, насыщенные жирные кислоты, множество минералов и микроэлементов.

Главная польза цельнозерновой муки заключается в том, что в ее составе

содержатся все без исключения компоненты пшеничного зерна. Известно, что витамины группы В, витамины Е и Н, кальций, марганец, железо и хром, оказывают благотворное и оздоравливающее действие на кровеносную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы организма. В пшенице они концентрируются именно в оболочке — тех самых отрубях — алейроновом и субалейроновом слоях,

которые удаляются при подготовке к помолу.

Именно поэтому мука высшего сорта, которая состоит только из внутренней части зерна — эндосперма, который включает крахмал и белок, — никакой биологической ценности, с точки зрения оздоровительного питания, для организма человека не представляет. Очищая муку от так называемых «балластных веществ», человек удаляет из нее все биологически ценные компоненты.

Кроме того, главное отличие цельнозерновой муки от муки обычной — наличие клетчатки, неперевариваемых оболочек зерна, которые стимулируют перистальтику кишечника, улучшают стул и препят-



ствуют всасыванию холестерина и запуску гнилостных процессов в кишечнике.

В составе цельнозерновой муки сбалансировано обилие углеводов и белков, благодаря чему хлеб из нее можно употреблять даже людям с избыточным весом. Также немаловажно, что цельнозерновую муку, в отличие от так называемой белой, не обрабатывают броматом калия и двуокисью хлора с целью получить белоснежный продукт длительного хранения. В процессе подобного очищения мука лишается очень ценного витамина Е — «витамина молодости».

Однако, будет справедливо отметить, что у цельнозерновой муки есть и некоторые недостатки:

1) крупные частицы, которые присутствуют в цельнозерновой муке, могут раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника. Людям, страдающим гастритами и холециститами, стоит обратить на это внимание;

2) на оболочках зерен, как любой живой культуры, присутствует своя специфическая микрофлора, которая иногда может нарушать общий состав микроорганизмов в кишечнике;

3) если пшеница была выращена в экологически неблагоприятных районах, есть вероятность того, что на оболочках зерен, а значит и в цельнозерновой муке, могли накопиться тяжелые металлы.

Влияние первых двух особенностей можно оценить, попробовав выпечку из такой муки два-три раза. Если никаких негативных последствий для

здоровья это не вызвало, можно смело вводить изделия из цельнозерновой муки в свой рацион. Что же касается наличия вредных веществ в муке, то этого риска можно избежать, выбирая продукт, выращенный и произведенный в экологически чистых районах.

Бытует мнение, что изделия из цельнозерновой муки слабо поднимаются и производят впечатление недопеченных, а также что из цельнозерновой муки невозможно приготовить слоеное тесто, да и простая выпечка из нее кажется грубой на вкус. Что ж, опыт хозяек показывает, что использование цельнозерновой муки мелкого помола практически не сказывается на качестве выпечки. Она обладает собственным неповторимым вкусом и текстурой.

Кроме того, диетологи утверждают, что именно «грубые» частички цельнозерновой муки и обеспечивают максимальную пользу для здоровья: «массаж» кишечника и поступление в организм всех ценных веществ, которые содержатся в зерне. Тем самым, происходит профилактика большинства «болезней 21-го века»: ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердца и сосудов, аллергических реакций и некоторых других болезней, связанных с нарушением обменных процессов в организме.

К тому же, калорийность цельнозерновой муки почти такая же, как и обычной. Потому хлеб из нее является отличным источником энергии и сил.

Крепкого вам здоровья и вкусной выпечки!

Подготовила Кишори-рани д.д.







■ Матаджи Кишори-рани и Игорь Парфенов прабху

25 июля три пары молодоженов нашей общины одухотворили свои семьи, проведя священный обряд — виваха-ягью. В ведический брак вступили матаджи Кишори-рани и Игорь Парфенов прабху, матаджи Анна и Павел Пархоменко прабху, матаджи Марина и Олег Кучма прабху. Обряд провел Бриджабаси прабху. Церемонию сопровождал проникновенный киртан в исполнении Ачьюты Прии прабху.



■ Матаджи Марина и Олег Кучма прабху

Искренне поздравляем новоиспеченные пары и желаем им вместе вернуться домой, обратно к Богу!



■ Матаджи Анна и Павел Пархоменко прабху



# Пирог с цуккини и кукурузой

**1.** Муку смешать с солью и сахаром. Добавить масло и растереть в крошку. Влить воду и сок лимона. Замесить тесто, завернуть его в пищевую пленку и оставить в холодильнике на 30 минут.

**2.** Духовку разогреть до 200 °С. Тесто раскатать и выложить в форму, формируя бортики. Сделать проколы ножом или вилкой. Выпекать минут 10–15.

**3.** Посыпать корж половиной раскрошенного сыра. Сверху посыпать зернами кукурузы. Выложить тонко нарезанные цуккини. Посыпать оставшимся сыром, солью и специями. Сбрызнуть маслом.

**4.** Запекать минут 20–30.

**5.** Посыпать зеленью при подаче.

## Для теста:

- 300 г муки
- 1 ч.л. сахара
- 1 ч.л. соли
- 200 г сливочного масла (нарезать кубиками)
- 1 ст. л. сока лимона
- 1/4–1/3 стакана холодной воды

## Для начинки:

- 2 ст. л. растительного масла
- 250 г сыра моцарелла (без сычуга)
- 2 средних цуккини (зеленый и желтый)
- пучок зелени (базилик и мята)
- 2 початка кукурузы (срезать зерна)
- соль, асафетида, черный перец, сушеный тимьян





# Расписание служения ятр на кухне фестиваля «Бхакти Сангама 2016»

Дорогие преданные! В этом году на фестивале «Бхакти Сангама 2016» у вас снова появится уникальная возможность послужить огромному количеству вайшнавов одновременно. Чистка овощей, выпечка булочек, приготовление на котлах, мойка, рубка дров — это и многое другое будет ждать Вас на кухне Кришны ежедневно с 7:00. В таблице ниже представлено расписание служения ятр. Мы будем рады видеть Вас в дни дежурства Вашей ятры и не только ☺

| 29 августа  | 30 августа    | 31 августа         | 1 сентября  | 2 сентября | 3 сентября   |
|-------------|---------------|--------------------|-------------|------------|--------------|
| Киев        | Харьков       | Ивано-Франковск    | Винница     | Днепр      | Луганск      |
| Мариуполь   | Полтава       | Хмельницк          | Кировоград  | Кривой Рог | Северодонецк |
| Бердянск    | Донецк        | Луцк               | Александрия | Запорожье  | Бахмут       |
| Севастополь | Кишинёв       | Ровно              | Николаев    | Павлоград  |              |
| Чернигов    | Тирасполь     | Ужгород            | Херсон      | Камянское  |              |
| Черкассы    | Бельцы        | Глухов             | Одесса      | Кременчуг  |              |
|             | Житомир       | Каменец-Подольский | Черноморск  | Мелитополь |              |
|             | Бердичев      | Тернополь          | Измаил      | Прилуки    |              |
|             | Белая Церковь | Львов              | Умань       |            |              |
|             | Черновцы      | Стрый              |             |            |              |

**14**

**августа**  
воскресенье

Пост за Павитропана  
Экадаши  
Начало Джохулан-  
ятры Радхи-Говинды

**15**

**августа**  
понедельник

Прервать пост  
с 05:46 до 10:36  
Уход Шрилы Рупы  
Госвами  
Уход Шри Гауридаса  
Пандита

**18**

**августа**  
четверг

Явление Господа  
Баларамы  
(Пост до полудня)

**19**

**августа**  
пятница

Отбытие Шрилы  
Прабхупады в США

**25**

**августа**  
четверг

Шри Кришна-  
Джанмаштами -  
Явление Господа Шри  
Кришны  
(Пост до полуночи)

**26**

**августа**  
пятница

Нандотсава  
Явление Шрилы  
Прабхупады  
(Пост до полудня)

**28**

**августа**  
воскресенье

Пост за Аннада  
экадаши

**29**

**августа**  
понедельник

Прервать пост  
с 06:08 до 10:41



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.