

Дом Прабхупады

13 мая 2017 № 327

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

Газета Киевской общины Международного общества сознания Кришны

• Издаётся с 1997 года •



Харинама-мела • стр. 6



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

В издании номера участвовали:

Корреспонденты:

Дмитрий Евтухов, Ольга Кабашева,
Игорь Парфенов

Главный редактор:

Кишори-рани д. д.

Редакторы-корректоры:

Татьяна Тодорович, Игорь Парфенов

Спонсоры выпуска:

Николай Куцый, Тарини Радха д.д.,
Юрий Чередник, Олеся Миронюк,
Александр Береговой, Максим
Федик

Фотограф:

Николай Куцый

Дизайнер-верстальщик:

Марина Кучма

Тираж: 700 экз.

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.

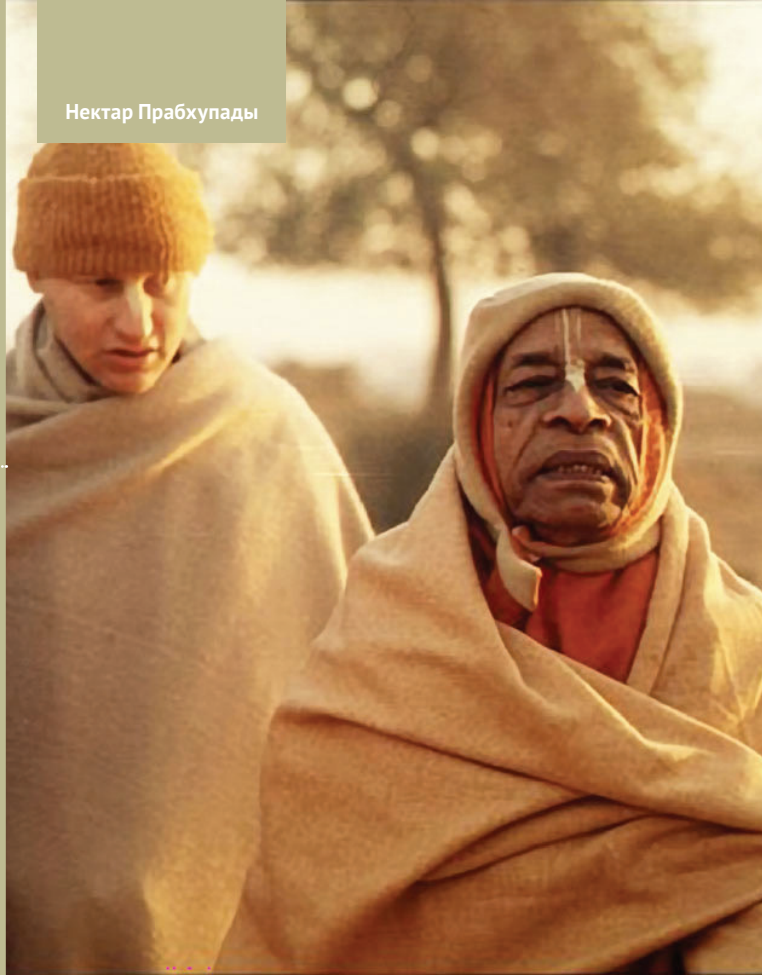
www.krishna.org.ua



Редакция газеты:

dom.prabhupady@gmail.com ✉

dom_prabhupady.livejournal.com 📖



Оставайся негодяем ВСЮ ЖИЗНЬ

Интересный эпизод произошел с преданным-фотографом. Ему было трудно рано вставать и не удавалось обуздать язык, из-за чего он совсем упорядоченную жизнь и не проявлял большой склонности к философии, но ему нравилось делать фотографии для книг Шрилы Прабхупады, и это у него очень хорошо получалось. Однажды, после

поездки со Шрилой Прабхупадой по разным местам, он попросил у Шрилы Прабхупады разрешения вернуться в родной храм. Осознавая свою духовную слабость, он пришел к Шриле Прабхупаде на исповедь и сказал: «Прабхупада, я такой негодяй».

«Это хорошо,—ответил Прабхупада,—оставайся негодяем всю жизнь». Слова Пра-



бхупады привели ученика в замешательство. Как это понимать? Прабхупада проклял его «оставаться негодяем»? Затем Прабхупада объяснил: «Господа Чайтанью тоже называли негодяем. Ты знаешь историю о Господе Чайтанье и Его духовном учителе?» Фотограф Прабхупады вдруг почувствовал, что его ум и язык попадают под контроль, поскольку, не задумываясь, он начал рассказывать историю о том, как духовный учитель сказал Господу Чайтанье, что Тот слишком глуп, чтобы изучать «Веданту», и Ему лучше просто повторять «Харе Кришна». Прабхупада улыбнулся и больше ничего не сказал.

Так еще один ученик, пребывающий в подавленном состоянии, обрел успокоение, осознав ограниченность своего разума и поняв, что единственная надежда — это святое имя Кришны.

Этот и многие другие случаи доказывают, что Шрила Прабхупада был великим психологом. Даже тогда, когда никто не знал, что делать, Шрила Прабхупада находил способ вдохнуть в падшего слугу новую надежду и новые силы. При этом он никогда не использовал мирские методы менеджеров по персоналу — методы, которые, как правило, циничны и нацелены на манипулирование людьми. Будучи представителем Кришны, Шрила Прабхупада знал, как правильно обращаться с людьми.

Из книги «Нектар Прабхупады» Сатсварупы даса Госвами
Подготовил Игорь Парфенов



Встреча с президентом Индии

21 апреля Шрила Гопал Кришна Махараджа пригласил президента Индии Пранаб Мукерджи в свою официальную резиденцию в Раштрапати Бхаване, Нью-Дели. Президент Мукерджи — давний доброжелатель и друг ИСККОН, он высоко оценивает труд Шрилы Прабхупады по распространению сознания Кришны во всем мире.

Поскольку срок полномочий президента Мукерджи скоро истечет, Махараджа встретился с ним, чтобы выразить благодарность и признательность за всю помощь, которую он на протяжении многих лет оказывал в различных сферах, включая открытие храма в Пуны в 2013 году и написание прекрасного послания к 50-той годовщине ИСККОН. Он поблагодарил президента за руководство и приверженность делу сохранения духовного и культурного наследия Индии.

Махараджа также проинформировал президента о Храме ведического планетария и его культурном значении для Индии и предложил ему посетить Маяпур по его усмотрению. В знак благодарности Махараджа преподнес президенту в подарок роскошный альбом с фото Храма ведического планетария.

Господин Мукерджи ответил, поблагодарив ИСККОН за его служение и вспомнил о своих визитах в различные храмы ИСККОН на протяжении многих лет.

Перевод: Екатерина Седень



Взрыв Харе Кришна в Одессе

Доброй традицией последних лет стал выезд брахмачари из разных городов Украины в Одессу. В этот раз город у моря посетили не только преданные из ашрамов Днепропетровска, Киева, Харькова и Донецка, но также вайшнавизмы из Молдовы. Тем самым ежегодный Одесский фестиваль санкиртаны по праву приобрел статус международного.

На протяжении шести дней в одесском храме проходила интенсивная программа обучения. Каждый день старшие преданные ятр делились своим ценным опытом. Обсуждались практические аспекты санкиртаны, важность изучения книг Шрилы Прабхупады, вопросы отречения и ключевые факторы духовного прогресса в разных ашрамах. На утренних лекциях по «Бхагаватам» разбирали одну из любимых преданными игр Господа — Дамодара-лилу.

Вдохновленные кришна-катхой, преданные ежедневно проводили харинамы, распространяли книги Шрилы Прабхупады, угощали жителей и гостей города прасадом. Один из дней был посвящен исключительно санкиртане. Кульминацией фестиваля стала грандиозная Харинама первого апреля, которая с легкостью затмила «Юморину» — международный фестиваль юмора. Одесситы с радостью присоединялись к шествию, танцевали вместе с

преданными и подпевали тем, кто без усталости вел киртан: Бхайраватарджаке прабху, Вриндаванешваре прабху, Нитьянанде Раю прабху, Ананта Рупе прабху, Ади Чайтанье прабху и Виласу Бихари прабху.

Реакция окружающих является ярким подтверждением могущества метода совместного воспевания святых имен

Всего за время фестиваля преданные распространили более 1400 книг Шрилы Прабхупады и порядка 35 кг прасада. Александр Дядченко прабху поделился интересной историей, которая также подтверждает успех санкиртаны ягьи:





— Во время харинамы я увидел, как из толпы танцующих вышла женщина с влажными от слез глазами. С трудом сдерживая эмоции, она сказала: «Я думала, это какая-то шутка, но вижу, что у вас все серьезно».

Зачастую мы неспособны оценить то благо, которое получаем, участвуя в харинама-санкиртане. Но реакция окружающих является ярким подтверждением могущества метода совместного воспевания святых имен.

Рамануджачарья говорит, что один из способов поддерживать энтузиазм в преданном служении — это получить бхакти-васану, глубокое, яркое впечатление от совместной деятельности с преданными.

О том, чтобы бхакти-васаны получили не только участники фестиваля, побеспокоился Ямуна Дживана прабху. Его короткий фильм мы советуем посмотреть как тем, кто уже оценил практику сознания Кришны, так и тем, кто только знакомится с ведической культурой.

Видео доступно по адресу: <https://www.youtube.com/watch?v=gpbw6scYt9U> или введите в поиске YouTube: ФЕСТИВАЛЬ САНКИРТАНЫ ОДЕССА 2017.

Подготовил Дмитрий Евтухов



HARI KIRTAN IS OUR RELIGION!

Харинама-мела vs Евровидение

С 6 по 11 мая в Киеве состоялся международный конкурс «Евровидение», в котором представители многих стран демонстрировали свои вокально-танцевальные способности. Это, разумеется, привлекло в столицу множество туристов со всей Европы. А заодно и преданных со всех уголков Украины, всегда тщательно цепляющихся за любую возможность наиболее широко и привлекательно представить миссию Шрилы Прабхупады и Господа Чайтаны. По благословениям старших преданных это стремление вайшнавов было облечено в форму под названием «Харинама-мела».

Похоже, не многим гостям Киева в эти дни удалось пройти мимо праздничного трансцендентного шествия. Вайшnavы, захватив самое сердце столицы своими искренними улыбками, пели и танцевали в полном блаженстве. Никакое международное шоу не идет в сравнение с межгалактическим, неподвластным времени и пространству движением Чайтаны Махапрабху, которое спо-

собно даровать высшую милость каждому встречному.

Интересно, что многим иностранцам, посетившим Киев впервые, он запомнится именно таким — цветущим, дружелюбным, красочным и в высшей степени привлекательным благодаря соприкосновению со святыми именами Кришны.





Особенно яркой и массовой была харинама 9 мая, в День Победы. Тогда при участии брахмачари-ашрама была одержана самая главная победа над эгоизмом и невежеством, *парам виджайате шри-кршна-санкиртанам*.

За все дни участниками Харинама-мелы было распространено огромное количество книг и прасада, подарено неисчислимое множество

теплых слов и улыбок. Все это стало возможным благодаря благословениям старших преданных и бескорыстному труду многих энтузиастов движения санкиртаны, которые на протяжении недели ежедневно выполняли это радостное служение.

Подготовил Игорь Парфенов





Наули-крия, или Как очистить тело изнутри

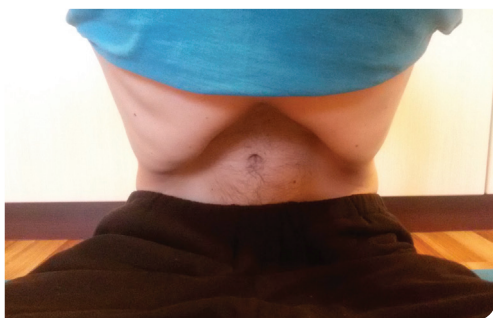


Матаджи Ольга Кабашева

Сегодня мы хотели бы познакомить вас с одним из основных очистительных упражнений в хатха-йоге — наули, волна живота, самомассаж органов брюшной полости. Освоив эту практику, вы ре-

шите львиную долю вопросов с пищеварением, а оно, как говорит Аюрведа, является основой здоровья тела.

Наули заменяет стимуляторы пищеварения и является мощнейшим регулятором очищения кишечника. В списке проблем, от которых избавляет наули: запоры, несварение, диарея, повышенная кислотность, вздутие. Кроме того,



Удияна-бандха



Мадхьяма-наули



Дакшина-наули



Вама-наули

наули балансирует функции гормональной и мочеполовой систем.

Практика самомассажа живота согревает, стимулирует кровообращение, выводит лишнюю слизь и шлаки. При регулярном выполнении снимает депрессию, апатию, лень, заряжает энергией и дает умиротворение.

Каждое утро мы чистим зубы, моем свое тело снаружи. А наули очищает тело изнутри. Эта практика занимает всего несколько минут, и благодаря ей вы в течение всего дня будете чувствовать легкость и бодрость. Часто мы испытываем усталость, раздражительность или головную боль, мы можем даже поругаться просто из-за того, что у нас забит кишечник. Ведь именно в нем происходит всасывание питательных веществ и синтез необходимых организму витаминов.

Есть целый ряд продуктов и привычек в питании, которые загрязняют кишечник, и он перестает выполнять свои функции. Это тема отдельной статьи. А сегодня мы научимся выполнять наули.

Освоение наули начинается с освоения трех бандх:

1 Первая – «мула-бандха»: мы напрягаем и втягиваем в себя мышцы тазового дна, в особенности мочеполовой и анальный сфинктеры. Чтобы было понятно: когда мы идем в туалет, мы расслабляем эти мышцы, а когда нам приходится терпеть, то мышцы напряжены и втянуты. Важно уметь как подтягивать эти мышцы, так и расслаблять. Сейчас мы напрягли и втянули мышцы тазового дна. Делаем глубокий выдох.

2 Выполняем горловой замок, или «джаландхара-бандху»: мы стремимся подбородком к центру шеи, чувствуем, как горло будто перекрывается.

3 Далее, во время задержки дыхания после выдоха мы выполняем втягивание живота «удияна-бандху».

К этой бандхе имеется ряд противопоказаний. Это беременность, менструация, период двух месяцев после любой операции, период полугода после родов, язвенная болезнь, камни в

желчном пузыре, высокое кровяное давление, почечная грыжа, заболевания сердца.

Если противопоказания отсутствуют, мы вытягиваем живот вакуумом, т.е. живот расслаблен. Сохраняем такое состояние, пока нам комфортно держать задержку дыхания.

Когда хотим вдохнуть, отпускаем сначала *удияна-бандху*, потом *джаландхара-бандху*, делаем плавный и мягкий вдох, можем отпустить *мула-бандху*.

Если дыхание сбилось, делаем несколько обычных вдохов и выдохов. После этого повторяем практику трех замков несколько раз. Важно помнить, что самым сильным должен быть корневой замок, *мула-бандха*. Чуть слабее — *удияна* (втягивание живота). И горловой замок мы делаем легко, с минимальными усилиями.

Если при выполнении замков у вас возникли боли в брюшной полости, нужно прекратить практику и вернуться к ней через день, два, неделю. Если ситуация повторяется, следует обратиться к специалисту — у вас могут быть болезни, о которых вы не знаете.

Освоив практику трех замков *маха-бандху*, Вы можете приступать к освоению собственно наули, волны живота. Вы выполняете три замка, и во время ее выполнения необходимо выдвинуть прямые мышцы живота посередине так, что визуально это будет выглядеть, как вертикальная волна, размещенная на всей длине живота сверху вниз. Живот все время расслаблен, и за счет этого по бокам живот будет втянут.

Чтобы выдвинуть живот посередине, т.е. напрячь прямые мышцы живота, можно опереться руками в бедра (в положении сидя) или в полусогнутые колени (в положении стоя). Можно осваивать наули лежа на спине с согнутыми коленями. В этом случае мы во время выполнения трех замков, во время задержки дыхания тянемся за руками вперед, как будто пытаемся приподняться, при этом расслабляем живот. Когда вы научитесь выдвигать волну живота посередине (называется *матхьяма-наули*), вы сможете передвигать ее вправо и влево (*дакшина-* и *вама-наули*). Для этого мы одной рукой упираемся чуть сильнее в бедро. Заканчивать перемещения



нужно всегда влево, поскольку так у нас работает кишечник.

Если у вас сходу не получается выполнить наули, это вполне нормально. Опытным практикующим хатха-йогу приходится две недели и более ежедневно делать попытки. Если вы будете продолжать практиковать, то у вас обязательно получится. Просто наше тело не привыкло к таким практикам, нас этому не учили.

А пока вы не научились выдвигать волну и передвигать ее, вы можете просто втягивать и выдвигать живот, вперед — в себя, это тоже очень эффективная практика, которая даст примерно половину эффекта наули. А когда вы научитесь наули, то практика сэкономит вам недели и месяцы больничных и существенные суммы денег на лекарства, и вы сможете задействовать эти ресурсы в служении Кришне.

В дополнение к этой ценнейшей практике мы также коснемся сезонных рекомендаций, ведь 10 мая в полнолуние наступил новый сезон — лето! В ближайшие два лунных месяца будет преобладать питта — огонь. Увеличивается опасность аллергий, отравлений, повышения давления. Чтобы этого избежать, нужно есть меньше острого, анти-питта диета. Важно следить, чтобы пища была свежей, так как на жаре она быстро портится. Желательно 70-80% пищи употреблять сырой.

С заботой о вашем здоровье,
Ольга Кабашева

Эти танцующие девушки

(статья матаджи Притхи, ученицы Шрилы Прабхупады)

Этот пост для блога я планировала написать в течение нескольких лет. Мне хотелось избежать возможных оскорблений, вот почему я откладывала это дело. Но сегодня я сказала себе: «Хватит, просто бери и делай это настолько хорошо, насколько сможешь». Все, что я могу пообещать вам, — это то, что я старалась как могла.



Я из поколения «старых вояк», присоединившихся к Движению в 70-е. Возможно, я привыкла вести себя определенным образом.

Несколько лет назад я была счастлива наблюдать великолепные харинамы с участвующей в ней молодежью. Однако вскоре я стала отмечать, что видимое мной радикально отличается от того, что мы делали в молодости.

Я испытываю чувство признательности по отношению к тем, кто продолжает выходить на харинамы, но не могу согласиться с неправильным пониманием наставлений, данных Прабхупадой.

Я наблюдала за стилем танцев женщин на нынешних харинамах. Надеюсь, что мои духовные братья и сестры простят меня, но у меня имеется четкое представление, что в случае с харинамами Прабхупада обучал нас иным вещам.

Я долгое время пыталась осмыслить эту проблему. В конечном счете я пришла к тем же выводам, к которым пришли и некоторые другие преданные: эти танцы слишком чувственны и отвлекают от святого имени.

Когда я думаю о харинамах, то вспоминаю о Прабхупаде. Любому его последователю надлежало бы танцевать так, как танцевал Господь Чайтанья (ведь именно так Шрила Прабхупада и учил нас танцевать).

В действительности не нужно осуждать этих молодых женщин. Речь идет о целомудренных леди, просто поступающих так, как им указывают авторитеты.

Мне непонятно, почему никто из авторитетных лидеров нашего Общества не указывает на неприемлемость подобного стиля танцев или, по крайней мере, не указывает на то, что это — се-

резное отклонение. Я убеждена, что, если бы Прабхупада увидел это, он не одобрил бы ситуацию и исправил ее.

Хотя эти «новые танцы» уже заняли свое место, в первую очередь важны святые имена. Без них мы имеем дело с имперсонализмом.

Цель харинамы принципиально отличается от развлекательных представлений. Ее задача — направить все внимание на святое имя и помочь другим присоединиться к воспеванию, если они этого захотят. Шрила Прабхупада никогда не советовал ничего, кроме воздетых над голову рук, символизирующих стремление к Кришне. Это также эмоция, выражающая нашу преданность.

«Суть практического действия — в самом киртане. От нас не требуется превращения в артисты. Главный наш принцип — служение Кришне, а не желание удовлетворить окружающих нас людей. Нам не следует также уделять большого внимания музыкальным ухищрениям. У людей не должно складываться представление, что мы являемся какой-то бродячей труппой артистов и музыкантов. Они должны четко понять, что мы — преданные Кришны». (Письмо Шрилы Прабхупады Тамала Кришне, 30.10.1969)

Раньше мы привлекали людей на улице своими незамысловатыми танцами, простой одеждой и стремлением лучше сосредоточиться на воспевании святых имен. Нынешняя практика идет вразрез с наставлениями Его Божественной Милости. Если мы хотим представлять Движение Прабхупады, мы должны делать это так, как хотел этого он сам.

У нас нет никакой необходимости использовать красоту женщин для того, чтобы усилить несовместимую с этим красоту трансцендентных звуков святого имени Господа.

Но эта проблема не сводится лишь к поведению женщин. Мне приходилось наблюдать случаи, когда мужчины пускались вприсядку, что также не следует считать приемлемым. И когда мы идем с хариамой по улицам, разве не правильнее было бы мужчинам идти впереди, защищая женщин?

Устами садху



Старшие преданные, инициированные ученики! Либо оставьте попытки превращать харинамы в развлекательные представления, либо прекратите называть это «харинама». Танцы, которые отличаются от тех, что явил нам Господь Чайтанья, или от тех, о которых говорил нам Шрила Прабхупада, не могут быть одобрены, если мы строго следуем линии наставлений Его Божественной Милости. Не надо заикливаться на «шоу».

Какое-то время я снисходительно относилась к этим отклонениям. Однако название размещенного в Интернете видео с танцующими женщинами — «Сознание Кришны распространяется повсюду» — для меня прозвучало по-другому: «Измените совершенное трансцендентное знание, и именно это поможет вам распространить сознание Кришны повсеместно».

Если мы возьмем любой элемент учения или практики, данных нам Прабхупадой, и используем его, в какой-то степени сознание Кришны может быть проявлено. И конечно, это может принести благо другим. Поэтому я не утверждаю, что в этих танцах нет никакой связи с сознанием Кришны. Нет. Я часто говорю, что танцующие искренни и делают то, что их просят делать, и так, как их тому обучили. Но учил ли Прабхупада именно этому?

Продолжение следует...

Сыр «Филадельфия»



Для выпечки, салатов из свежих овощей и просто для бутербродов!

Для приготовления нам понадобится:

- 350 г сметаны (не менее 25 %)
- 240 г натурального йогурта
- 1 ч. л. соли без горки
- 1 ч. л. сока лимона

Приготовление:

1. Сметану венчиком хорошо перемешать с йогуртом.

2. Добавить соль и сок лимона, хорошо перемешать.

3. Массу выложить на выстланный марлей дуршлаг, накрыть концами марли, на массу выложить пресс (например, наполненную водой литровую банку).

4. Поместить в холодильник на 12 ч.

Готово! А сыворотку можно использовать для приготовления оладий.

Подготовила Татьяна Тодорович

Дорогие преданные, в апреле наша община расширилась — в семьях преданных появились дети и была создана еще одна семья. 20 апреля у матаджи Дарьи и Виталия прабху Ризаненко появилась прекрасная дочь, которую родители называли Кирианна.

► Виталий прабху и матаджи Дарья Ризаненко



23 апреля у матаджи Софии и Алексея прабху Зикеевых родился сын! Мы от имени всех преданных хотим поздравить новоиспеченных родителей и пожелать им с энтузиазмом и любовью растить маленьких вайшнавов!

◄ Алексей прабху и матаджи София Зикеевы

А 28 апреля, в благоприятный день Акшья-тритью, Аударья Гаура прабху и матаджи Анна Писанко вступили в грихастха-ашрам! Мы искренне рады союзу этих преданных и желаем им неиссякаемого счастья в служении миссии Шрилы Прабхупады и обществу преданных!

► Аударья Гаура прабху и матаджи Анна Писанко





Мы объявляем набор в команду «Дома Прабхупады»!

Дорогие преданные, всеми любимая газета нашей общины создается добровольными усилиями преданных. С целью сделать газету лучше: актуальнее, интереснее, красивее, редакция ищет новых участников.

Любой из вас может внести свой посильный вклад и обрести милость преданных и Шрилы Прабхупады, участвуя в создании периодических изданий ИСККОН.

На данный момент открыты следующие вакансии:

Редактор рубрики

Корреспондент

Автор статей

Фоторедактор

Дизайнер-верстальщик

Выпускающий редактор

Веб-разработчик

Пожалуйста, присылайте информацию о себе по адресу:

Dom.Prabhupady@gmail.com

Мы будем рады принять вас в нашу команду!



Дорогие преданные, газета «Дом Прабхупады» издается на добровольной основе и постоянно нуждается в спонсорах для печати.

Ваши **пожертвования на издание** вы можете перечислять на карту Приватбанк **4149 4978 4830 0705** Нетяга Екатерина Николаевна.

Контактные данные:

Кишори-рани д. д.
+38 (095) 876-38-40

Мы нуждаемся в вашем мнении!

Пожалуйста, присылайте ваши комментарии и пожелания по работе редакции или интересные истории, связанные с сознанием

Кришны, по адресу:

dom.prabhupady@gmail.com

16

мая
вторник

Уход Шри Рамананды Рая

22

мая
понедельник

Рама экадаши
(пост на злаки и бобовые)

23

мая
вторник

прервать пост
с 05:00 до 09:35

Явление Шрилы Вринда-
вана 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.