

Дом Прабхупады

22 декабря 2018

№ 366

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

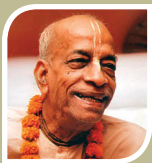
Журнал К... международного общества сознания Кришны
... с 1997 года •



Ананта Рам прабху стр. 3
и матаджи Юлия Попова

Как выжить зимой?

стр. 12



ISKCON
УКРАИНА

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

Нектар Прабхупады

Иметь одну жену значит быть брахмачари

В издании номера участвовали:

Корреспонденты:

Джаганнатха Сута д., Париджата Кришна д., Дмитрий Прима, Тамара Бериушвили, Ольга Литвинова, Татьяна Тодорович, Александра Соляник, Наталия Печеницына

Транскрибовщик:

Тарини Радха д. д.

Редакторы-корректоры:

Наталия Ковальчук, Наталия Аксютина, Татьяна Тодорович

Фотографы:

Николай Куцый, Ганга Хари д.

Спонсоры выпуска:

Николай Куцый, Всеволод Дёмкин, Александр Корытцев, Ян Васильев, Дмитрий Шатный, Иван Хорош, Денис Нещеретнев, Юрий Чередник

Главный редактор:

Париджата Кришна д.

Дизайнер-верстальщик:

Влад Литвин

Тираж: 700 экз.

Распространяется бесплатно

Подпишитесь на рассылки:

новости киевской общины

newnavadvipa@gmail.com

электронная версия журнала

dom.prabhupady@gmail.com

Чтобы подписаться, отправьте Ваше имя и город по указанному адресу

Редакция журнала:

dom.prabhupady@gmail.com

Присоединяйтесь к нам в соцсетях:

vk.com/domprabhupady

facebook.com/domprabhupady

Контакты храмов в Киеве:



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

В следующий раз, когда приехал Прабхупада, множество преданных собралось в аэропорту на встречу с ним. Я остался в храме - проследить за тем, чтобы все было готово к его приезду, и подготовить фруктовое подношение для него. Когда Прабхупада приехал, он и преданные поприветствовали Божество, а затем перешли в его комнату. Я принес красивый серебряный поднос с разными фруктами. Я предложил бхогу и свои поклоны. Когда я кланялся, Малати сказала:

- Шрила Прабхупада, Бхаджахари женился с тех пор, как вы приезжали в прошлый раз.

Два года я боролся с искушением, оставаясь брахмачари, и чувствовал, что упал, женившись. Я считал, что женитьба - это шаг назад в духовной жизни. Я подумал: «О, перестань, пожалуйста, Малати».

Но она сказала это с таким энтузиазмом и радостью, что мне все закричали:

- Джай!

Я поднял голову, чувствуя себя неудобно. Шрила Прабхупада смотрел на меня и улыбался. Он сказал:

- Это хорошо. Иметь одну жену значит быть брахмачари.

Прабхупада всегда находил слова, чтобы вдохновить.

Бхаджахари прабху

Подготовила
Александра Соляник



Ананта Рам прабху и матаджи Юлия Попова

Это статья о замечательных преданных, которые для многих являют пример решимости в развитии института семьи, заботясь и воспитывая троих маленьких вайшнавов (Балараму, Радху и Харитона). Преданные прославляют это их служение, а также другие достоинства и качества.



Вишну прабху:

Я очень рад возможности прославить Ананта Рама прабху. Я знаком с ним с 2010 года, когда они с матаджи Юлей переехали в Киев из Чернигова.

Любимый афоризм Ананта Рама прабху – дхармо ракшати ракшитах, что

в переводе с санскрита звучит как «Дхарма защищает того, кто защищает дхарму». Поэтому, чего бы это ему ни стоило, он всегда стремится (хотя и с присущей ему долей максимализма) сделать все правильно, как говорят его гуру, старшие и как того хочет от нас Шрила Прабхупада. Вместе с матаджи Юлей они стараются устроить семейную жизнь в со-

знании Кришны и дать правильное воспитание детям.

Помимо этого, несмотря на свою занятость, Ананта Рам прабху всегда готов прийти на помощь или просто послужить преданным. На него всегда можно положиться.



Варшана прабху:

Мне очень нравится искренность Ананта Рама прабху. И хотя он всегда очень занят, у него есть сильное желание служить вайшнавам. Если он решил послужить предан-

ным, его очень трудно оставить, бывает, даже невозможно. Я у него этому учусь. Хочу прославить его



сильную привязанность к духовному учителю, к Шриле Прабхупаде. Еще я ценю в нем его погружение в святое имя. Без предания духовному учителю и Шриле Прабхупаде это невозможно сделать.



Уддхава Прия прабху:

Ананта Рам прабху полон энтузиазма. Он, не жалея себя, пытается служить Шриле Прабхупаде и обществу преданных. Например, перед фестивалем «Бхакти Сангама» он просто с ног

валился от усталости, делая сайт. Не высыпался, но выполнил взятые на себя обязательства.

Другой его кшетрой была гурукула, ведь наши дети должны получать вайшнавское образование. Он очень много усилий прикладывал, чтобы она работала. Причем он думал не только о своих детях, а о детях всех преданных.

Я хотел бы обладать таким качеством Ананта Рама прабху, как его позитивное отношение к жизни. Он не унывает даже в сложные периоды.

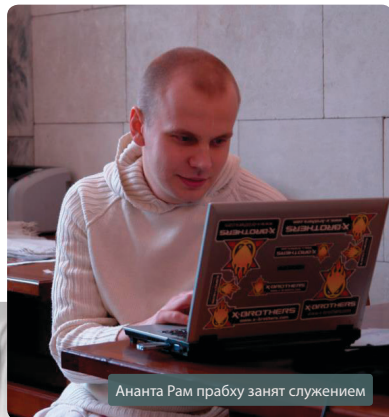


Югал Киртан прабху:

Я познакомился с Ананта Рамом прабху и его семьей в Прилуках. Он приезжал туда вместе с группой Санатаны Говинды прабху. Ананта Рам прабху – очень искренний вайшнав, любящий киртан и Шрилу Прабхупаду, стремящийся пере-



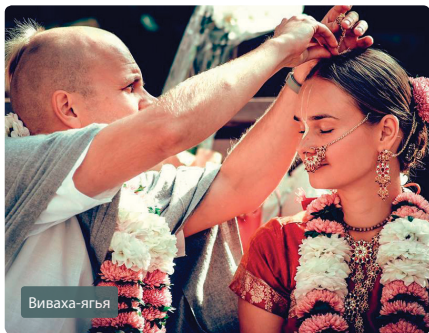
дать этот вкус своей семье и всем, кто рядом. Я очень рад нашему знакомству и дружбе. Надеюсь, я и дальше смогу получать его общение и вдохновляться его энтузиазмом в воспевании святого имени.



Александр Коньк прабху:

Одно время мы вместе пели киртаны в храме. Постепенно завязались отношения, которым уже лет пять. К тому же в Лютеже мы живем рядом, наши дети в первый класс





Виваха-ягья

ходили вместе, и на фестивале мы на авто ездили семьями.

Он с женой и детьми открыты, дружески настроены, всегда готовы прийти на помощь, послужить. Например, Ананта Рам прабху может километров по 15 круги делать только для того, чтобы развести вайшнавов по домам после нама-хатты или программы в храме.



Юрий Булгаков прабху:

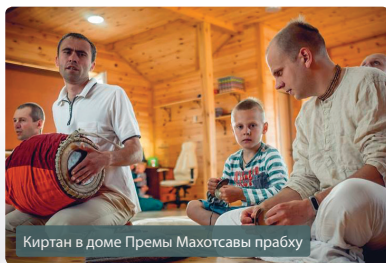
С Ананта Рамом прабху и его семьей я близко познакомился, занимаясь служением на нама-хатте Са-



Матаджи Нама Чинтамани:

Юля – удивительная мама троих детей и хорошая жена. Несмотря на семейные хлопоты и заботу о детях, дома она служит мурти Шрилы Прабхупады и Гауре-Нитаю. Каждый день всей семьей они поют для Их Светлостей киртан и проводят арати. Так Юля и Ананта Рам прабху прививают детям уважение и вкус к сознанию Кришны.

Также Юля – превосходная хозяйка, она готовит для Господа с любовью и самоотдачей. Она очень почитательна к вайшнавам. Я желаю Юле, чтобы она была стойкой преданной на пути бхакти



Киртан в доме Премы Махотсавы прабху

натаны Говинды прабху и матаджи Расики-рани. Он брал служение в различных интернет-проектах, мы вместе ездили в Прилуки помогать Югала Киртану прабху.

Это сейчас я понимаю, что эти проповеднические поездки требовали от его семьи особой самоотдачи, ведь это неблизкий путь!

Ананта Рам прабху для меня пример преданного, который всегда пытается разобраться, как по-настоящему следовать принципам грихастха-ашрама. Он замечательный друг, которому всегда можно позвонить и обсудить вопросы воспитания детей, практику сознания Кришны. И все его ответы будут основаны на наставлениях старших праданых, а также наших ачарьев, труды которых он глубоко изучает.

Охе, вайшнава!

и всегда держалась за лотосные стопы своего гуру и Шрилы Прабхупады.



Матаджи Радха Кунда:

М а т а д ж и Юля всегда жизнерадостна и оптимистична.

Меня очень вдохновляет ее серьезность и целеустремленность в духовной практике. А также покоряет ее женственность, сердечность и то, как она управляется со своими детьми.



Матаджи Натешвари Радха:

С этой замечательной семьей преданных я знакома, кажется, с 2011 года. И меня всегда



восхищала их преданность и искреннее желание удовлетворить наставников и духовного учителя. А еще у них очень гармоничная семья, в которой уважение, исполнение своих обязанностей, забота и любовь проявлена в полной мере. Юля меня вдохновляет как великолепная мама, она всегда умиро-



Матаджи Гаура Бхава:

С матаджи Юлей и ее семьей мы знакомы около шести лет.

Стремление матаджи Юли сплотить и объединить матаджи Лютежа очень благотворно повлияло на наше общество. Она всегда открыта к общению, всегда поддержит добрым словом. У нее отлично получается замечать и прославлять те качества в людях, которые с первого взгляда, казалось бы, и не разглядеть. Я всегда вдохновляюсь, глядя, как она с любовью служит своему мужу и детям. Для нашей семьи большая удача получать общение таких вайшнавов, как матаджи Юля и ее семья.



Вместе с Шридамом прабху

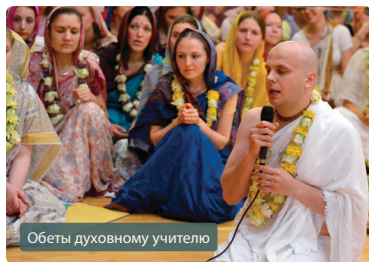
мотивував дітей їх запам'ятовувати. Дивусь, наскільки він сумлінно ставиться до кожного свого служіння: чи то розвезення молока захищених корів, чи то участь у програмуванні вайшнавських проєктів, чи то проведення кіртану.

Матаджі Юля уособлює собою справжню ведичну жінку. Вона завжди надиде-



Семейный пикник

творенная и счастливая. Я благодарна этим преданным за то, что у меня есть возможность общаться с ними!



Обеты духовному учителю



Матаджи Маха Махотсава:

С матаджи Юлей я знакома несколько лет. С тех пор,

как она с семьей переехала жить в Лютеж. Матаджи Юля очень нежная и отзывчивая матаджи. Она очень любит изучать священные писания. После общения с ней всегда узнаешь что-то новое и интересное. Очень привлекает ее доброта и забота, то, как она служит своему мужу и детям. Я бы очень хотела стать такой же уравновешенной и удовлетворенной, как она.



Матаджи Ольга Коньк:

Сім'я Попових – дивовижна сім'я відданих, з яких бага-

то в чому хочеться брати приклад. Матаджі Юлія з чоловіком велику увагу в житті надають вихованню дітей у свідомості Крішні, а також розвитку в них найкращих якостей. Вони регулярно проводять пуджі Прабгупаді, залучаючи до цього своїх дітей. Коли Ананта Рам прабгу возив дітей до гурукули, то під час поїздки часто розбирав з ними шлоки, переклад і

хає свого прабгу у служінні відданим, створює духовну атмосферу в домі, налагоджує гарні стосунки із сім'ями відданих. Матаджі Юля щира, смиренна, проста, добра. Мене надихає її постійний саморозвиток: вона часто бере участь у вайшнавських проєктах, які вчать стати кращою мамою і дружиною у свідомості Крішні. Можна довго прославляти сім'ю Попових, вони завжди своїми словами і діями нагадують про Господа, і це приносить щастя!

Підготували: Дмитрій Прима,
Наталія Печеницяна,
Париджата Кришна д.

Родительский комитет: цели и задачи

Несколько лет назад в киевской общине преданных с благословения Ниранджаны Свами и Ачьюты Прии прабху несколько семейных пар с детьми создали родительский комитет.

Цели и задачи родительского комитета: забота о детях и их защита, вайшнавское образование детей и родителей, воспитание духовных ценностей, развитие теплых дружеских отношений.

В самом начале проводились программы только для детей. Но со временем стало понятно, что без активного участия родителей результат будет минимальным.

Адикави прабху:

На мой взгляд, родительский комитет – очень важная составляющая жизни нашей общины и перед ним стоят большие задачи. К примеру, в нашем храме проходят образовательные программы для женщин (курс «Хорошая жена») и для мужчин (курс «Настоящий муж»).

Естественно, что для нас очень важно и образование родителей. Это наш следующий этап – создание для них обучающего курса. Родительский комитет также должен следить за тем, чтобы уровень заботы о детях был достаточно высок и, как результат этого, чтобы большинство потребностей детей и родителей осуществлялись в рамках нашей общины. И это очень непростая задача.

Именно поэтому сейчас основные усилия комитета направлены на объединение и установление дружеских вайшнавских отношений между родителями. С этой целью мы собираемся вместе для общения, киртана, обсуждения важных тем (касающихся детей и родителей)

и, конечно же, для вкуснейшего прасада!

Например, на последней встрече мы обсуждали, как искать в других преданных лучшие качества и как на основании этих качеств строить крепкие духовные отношения. Ведь если мы будем единой, дружной, поддерживающей друг друга командой, то с какой задачей мы не справимся?! А если родители будут подавать правильный пример, то дети неизбежно начнут подражать им.

Ведь главное в воспитании детей (да и взрослых) – это не красивые и правильные слова, даже если они взяты из шастра, а личный пример и реализованное знание. Тогда и говорить много ненадо!

В данный момент мы очень ждем в свою команду всех ответственных и желающих помочь преданных. Так как без правильного воспитания и защиты детей наша большая семья Шрилы Прабхупады будет очень слабой и неполноценной. Эта миссия достаточно сложна, но в то же время крайне важна и интересна.

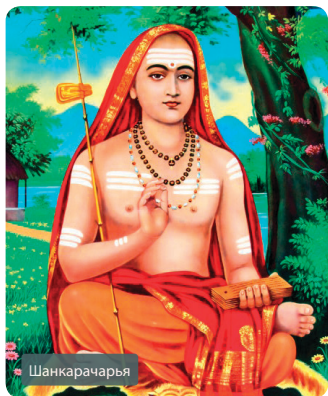
Подготовил
Джаганнатха Сута дас

«Бхагавад-гита»: ПУТЬ СКВОЗЬ СТОЛЕТИЯ

В четвертой главе «Бхагавад-гиты» Кришна Сам говорит о том, что ранее Он уже давал это учение богу Солнца Вивасвану, который передал его Ману... То есть знание, изложенное в ней, существовало задолго до нашей эпохи, оно существовало всегда. И когда «религия приходит в упадок», Кришна снова дает это знание и устанавливает преемственность духовных учителей.



В честь Гита-джаянти давайте вспомним о том, что в этом году «Бхагавад-гите как она есть» Шрилы Прабхупады исполнилось 50 лет! Прежде чем дойти к нам, слова Господа Кришны, изложенные в «Бхагавад-гите», проделали долгий исторический путь.



Шанкарачарья

В современной истории «Бхагавад-гита» прошла через три основных стадии, кульминацией которых стало изложение ее Шрилой Прабхупадой.

У истоков

Хотя изначально «Бхагавад-гита» появилась в шестой книге «Махабхараты» — «Бхишма-парве» (главы 23–40), ее суть была вновь изложена через восемь книг в «Ашвамедха-парве» (главы 16–19). Тексты из «Ашвамедха-парвы» известны как «Ану-гита», и, хотя они имеют различия с «Песней», пропетой Кришной, их считают самым первым комментарием к ней.

Как ни странно, первый комментарий непосредственно к «Бхагавад-гите» был составлен Шанкарой (788–820), и в нем говорилось о существовании имперсонального Абсолюта. Два столетия позднее вайшнав Рамануджачарья (1017–1137) в своем комментарии поведал о личной природе Кришны. Далее Мадхвачарья (1238–1317) развил понимание личности Кришны, говоря о том, что преданное служение является высшим учением «Бхагавад-гиты».

Были также и другие комментаторы, к примеру Шридхара Свами в XV столетии.

Шри Чайтанья Махапрабху и шестеро Госвами не писали комментариев к «Бхагавад-гите» как таковых. Скорее, они выражали почтение предыдущим трудам, в особенности комментариям Рамануджи, Мадхвачарьи и Шридхары Свами. Однако и Рупа Госвами, и Джива Госвами часто цитировали «Бхагавад-гиту» в своих произведениях. С появлением таких выдающихся ачарьев, как Вишванатха Чакраварти (1626–1708) и Баладева Видьябхушана (1700–1793), мир увидел ключевые для Гаудия-вайшнавов комментарии — «Сарартха-даршани-тика» и «Гита-бхушана» соответственно.

Все вышеперечисленные комментарии можно отнести к первой стадии мирового становления «Бхагавад-гиты», поскольку все они изложены на санскрите.

За пределами санскрита

Следующей стадией распространения «Бхагавад-гиты» стал ее перевод на другие

Интересные факты

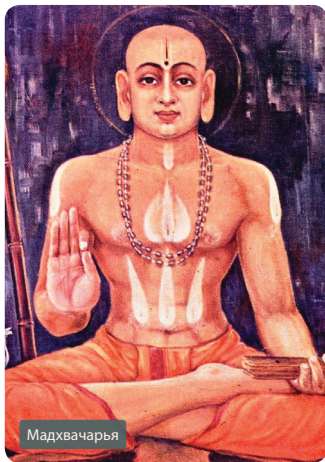
языки. Начало этому было положено современником Мадхвачарьи в XIII столетии. Джнанешвара (1275–1296), преданный из Махараштры, находясь под влиянием дви-



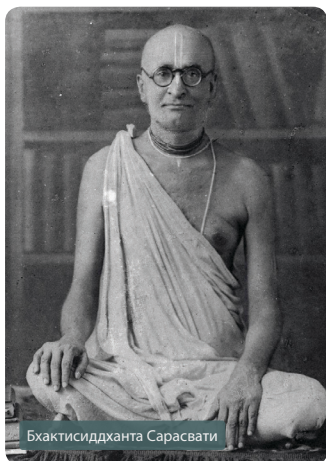
Бхактивинода Тхакур

жения Варкари (его представители поклоняются Божеству Кришны под именем Витталешвара) и учения Шанкары, написал свою версию «Гиты» («Бхаварта-диписка») на маратхи. От своих предков он унаследовал склонность к ниргуна-бхакти (поклонению бесформенному), поэтому его комментарий имеет имперсональный уклон философии адвайта-веданты. Ко всему прочему, он изменял стихи «Гиты», переписывая и дополняя их на свой манер. Несколько позднее появлялись и другие переводы, к примеру персидское издание Абу-ль-Фадля (1551–1602) и издание Франциска Бенчи на латыни (1542–1594).

Далее, в XIX веке, Бхактивинода Тхакур (1838–1914) составил на бенгали

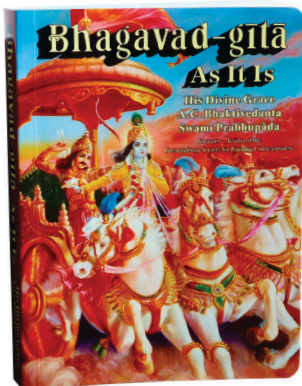


Мадхвачарья



Бхактисиддханта Сарасвати

четыре основывающиеся на «Бхагавад-гите» книги. Это началось в 1886 году, когда он выпустил комментарий, известный как «Расика-ранджана», основанный на трудах Вишванатхи Чакраварти. Спустя пять лет он издал комментарий «Видвад-ранджана», взяв за основу труды Баладевы Видьябхушаны. В 1898 году он издал комментарий Мадхвачарьи, а затем посмертно был выпущен его небольшой труд «Бхагавад-гита-даша-мула», или «Десять основных принципов „Гиты“».



Годы спустя его сын Бхактисиддханта Сарасвати Тхакур (1874–1937) переиздал комментарий Вишванатхи и в течение 1920–1937 годов издавал труды Бхактивиноды Тхакура. Хотя Сарасвати Тхакур не составил комментария к «Бхагавад-гите», он часто цитировал и объяснял «Гиту» в своих произведениях.

Почему «Бхагавад-гита» Прабхупады особенная?

Нечто особенное произошло, когда издание Прабхупады вышло в свет в 1968-м: «ищущие» трансформировались в преданных. Чтение «Бхагавад-гиты» перестало быть упражнением для интеллекта, но стало инструментом пробуждения к настоящей жизни.

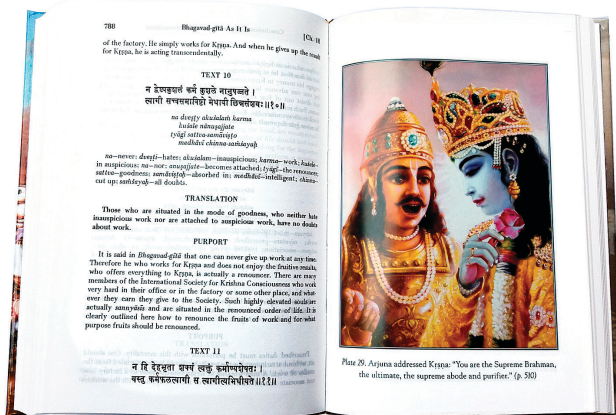


Plate 29. Arjuna addressed Krishna: "You are the Supreme Brahman, the ultimate, the supreme abode and purifier." (p. 583)

Все это подготавливало фундамент для третьей стадии мирового становления «Бхагавад-гиты» – перевода книги на европейские языки. Например, впервые на английский язык «Бхагавад-гита» была переведена в 1785 году сэром Чарльзом Уилкинсом. Это вызвало интерес западных светил, американских трансценденталистов во главе с Эмерсоном и Торо. Позднее вышли в свет немецкие переводы.

Ближе к 1960-м с волной контркультуры хиппи популярность «Бхагавад-гиты» возрастала. Бит-поколение, предшествующее хиппи, следовало за трансценденталистами. Такие веяния создали почву для появления Прабхупады в западном мире.

Кроме того, перевод Прабхупады практически чудом был впервые издан «Макмилланом», одним из наиболее крупных международных издательств Америки. Они не глядя согласились напечатать версию в четыреста страниц, хотя изначальная рукопись состояла из тысячи. Ввиду этого Прабхупаде пришлось жестко сократить рукопись, и урезанная версия была издана в 1968-м. Безусловно, Прабхупада настаивал на необходимости издать полную версию его текста. И «Макмиллан», подталкиваемый не столько настоятельными требованиями Прабхупады, сколько масштабными продажами, выпустил полное издание почти в тысячу страниц.



Персидский перевод «Бхагавад-гиты»

Версия Прабхупады, изданная в 1972 году, несомненно, является наиболее авторитетной и глубокой даже в литературном плане. Стихи содержат доступные и понятные читателю комментарии Прабхупады, основанные на традиционных Гаудия-вайшнавских трудах. Кроме того, Прабхупада организовал творческую группу, которая проиллюстрировала книгу прекрасными изображениями. На сегодняшний день Би-би-ти издает «Бхагавад-гиту» на более чем 80 языках.

Наибольшая важность «Бхагавад-гиты» как она есть заключается в том, что Прабхупада бросает вызов кабинетным философам, которые отклоняются от центральной мысли

«Гиты» – от преданного служения Шри Кришне.

Существует множество интерпретаций «Гиты», и написаны они под влиянием скрытых мотивов: политических, финансовых, религиозных и т. д. Но мотив Шрилы Прабхупады, как видно из его комментариев и всей его жизни, был кристально чист. Единственной его целью заключалась в распространении любви к Кришне. Именно поэтому он назвал свое изложение этого священного писания «Бхагавад-гита как она есть». Комментарии Шрилы Прабхупады точны и авторитетны, так как они основаны на комментариях духовных учителей в цепи ученической преемственности, которая начинается с Самого Кришны.

Мы в неоплатном долгу перед Шрилой Прабхупадой, поскольку он простым, доступным языком изложил величайшие сокровенные истины духовной науки, сохранив подлинный смысл «Бхагавад-гиты», и на-

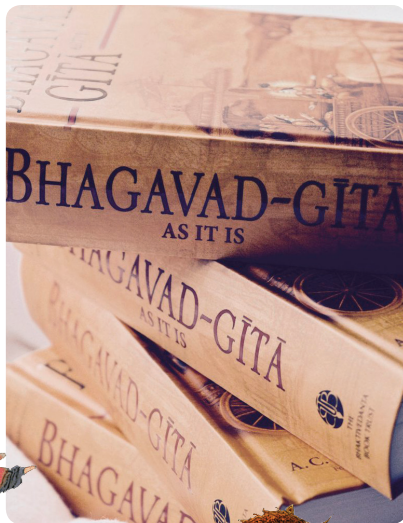
Интересные факты

питал ее своей бхакти, сделал привлекательной для людей всего мира, независимо от их национальности, религиозной принадлежности, социального происхождения или финансового статуса.

*Все даты в этой статье, касающиеся предшествующих ачарьев, являются приблизительными и основаны на последних научных исследованиях и традиционной литературе.

Из статьи Сатьядраджи прабху в журнале «Обратно к Богу» (июль-август, 2018).
<http://btg.krishna.com/life-text-bhagavad-gita-through-centuries>

Подготовила Тамара Беруашвили



Как выжить зимой?

Из этой статьи мы узнаем, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в холодную пору, когда многих, в том числе преданных, «косят» разнообразные заболевания.

Каждый год можно наблюдать одну и ту же тенденцию: с наступлением холодов все меньше преданных приходят в храм, на нама-хатты, не говоря уже о харинамах. Почему? Они либо болеют, либо восстанавливаются после болезни, либо боятся заболеть снова. Многие считают постоянный на-

сморг и больное горло нормой для зимы. К счастью, аюрведа дает нам простые и доступные рекомендации, чтобы мы сохраняли здоровье и эмоциональное равновесие в любой сезон.

Зимой взрослые и дети чаще всего болеют респираторными заболеваниями. Как же уберечь себя и сво-

их детей? Следует обратить внимание на три основных аспекта:

1. Здоровье позвоночника.

Подвывихи в грудном отделе позвоночника дают зеленый свет болезням уха, горла, носа. О том, как сохранить здоровье позвоночника, мы подробно говорили в предыдущем выпуске (№327).

2. Пищеварение.

3. Физическая активность и отдых.

Если сказать коротко, то болеет в первую очередь тот организм, который загрязнен токсинами. Таким образом, для того чтобы микробам было некомфортно в нашем теле, нужно рационально питаться и давать достаточно физической нагрузки.

Начнем с пищеварения. Для холодного периода пища должна быть более питательной, пряной и сухой. Это может быть каша из цельных круп, выпечка из цельнозерновой муки, овощи и супы со специями. Из



специй – черный перец, куркума, имбирь, асафетида, кардамон, фенхель. Такая пища будет хорошо перевариваться, тем самым согревать тело зимой и уменьшать количество токсинов. Блюда должны быть горячими или теплыми. Категорически не рекомендуется в холодное время года есть хо-



лодные блюда. Мы все любим зимние салаты: оливье, шубу, винегрет. Подогревайте их хотя бы до комнатной температуры и употребляйте с горячим супом, например далом. Мороженое и холодные десерты, если уж очень хочется, запивайте горячим пряным напитком. Отлично подойдет имбирный, ройбуш, цикорий. Не рекомендуется и тяжелая пища, такая как выпечка из белой муки, картофель, много панира и молочных продуктов. Кроме того, зимой полезно увеличить долю термически обработанных продуктов. Сыроедение лучше отложить до весны.

Ешьте пицци ровно столько, сколько нужно телу, не больше. Ешьте то, что хочется телу, а не то, что нужно доесть. Тогда после приема



пицци вы не будете лежать и спать. Хорошо после еды прогуляться. Причем прогуливаться нужно в бодром темпе, а можно и пробе-

Возьмите за правило не выходить на холод голодным. Если вам приходится стоять на остановке или долго ехать в холодной маршрутке, выполните маха-бандху (ее описание мы делали в выпуске №327). Не стесняйтесь, пока ждете транспорта, пританцовывать, прыгать или приседать. А если вы вместе с преданными, то почему бы не устроить харинаму?!

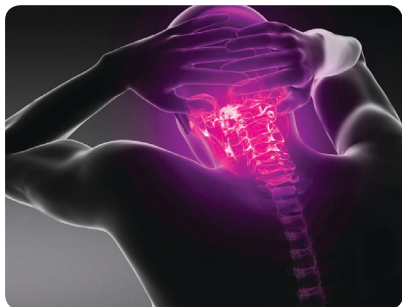
❄️
**Ешьте пицци ровно столько,
 сколько нужно телу, не больше.**
 ❄️

жаться. Так вы и не будете мерзнуть на улице, и пицца гораздо лучше переварится.



Если у вас на работе, на служении, в транспорте или дома холодно, а вам приходится долго сидеть, сидите с поджатыми ногами. Разуйтесь и сядьте на ноги либо скрестите их на уровне таза. Такие положения согревают и ноги, и все тело.

Занимайтесь фитнесом, давайте телу физическую нагрузку. Это касается не



только прабуху, но и матаджи. Физическая нагрузка согревает, улучшает кровообращение, очищает от токсинов, укрепляет иммунитет и улучшает эмоциональное состояние. Ничего нет лучше бодрой прогулки или легкой пробежки на свежем воздухе. Хорошо также отжиматься, подтягиваться, приседать, качать пресс (с мула-бандхой), прыгать и плавать. Уделите этому хотя бы 5–10 минут своего драгоценного времени в день, и ваше тело вам скажет огромное спасибо. Вам не придется неделями болеть, тратить уйму денег на лечение, выпадать из садханы и служения. Вы заметите бодрость и решимость, энтузиазм и прилив сил.

Помимо этого, очень важно достаточно отдыхать. Поэтому ложитесь спать пораньше и спите нужное количество времени. Это особенно имеет большое значение для матаджи, так как полноценный сон поддерживает работу гормональной системы, что является основой здоровья и эмоционального равновесия женщины. Кроме этого, для всех важно не переутомляться. Если вы устали, смиренно лягте и отдохните, наберитесь сил.

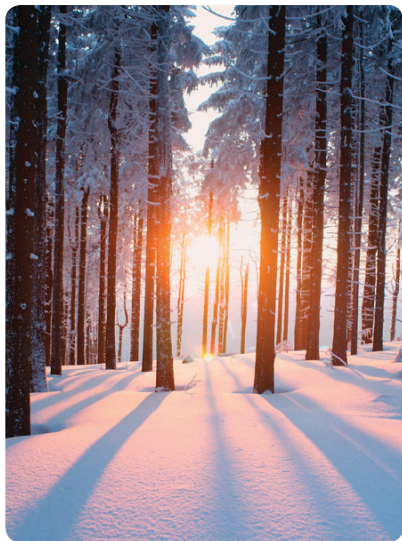
Если вы мерзнете во время утренней джапы, есть несколько способов, как помочь своему телу:

1. Согревающие дыхательные упражнения и практика маха-бандха и наули (выпуск №327) перед джапой и между кругами.

2. Физические упражнения (приседания, отжимания, подтягивания) перед джапой и в промежутках. Прогулку или легкую пробежку можно совместить с джапой.

3. Хорошо перед джапой попить теплую воду или горячий напиток, можно с размоченной курагой или с печеньем.

Если вам кажется, что это понижает стандарт джапы, то представьте себе болеющего человека. Минимум неделя полной тамо-гуны, останавливается работа, служение, и все заняты слу-



жением вам. Не проще ли потратить 10 минут утром?

А если вы все-таки заболели, то, пожалуйста, отлежитесь. Хотя бы 2–3 дня, а лучше 5–7, в зависимости от





тяжести заболевания. Дайте телу возможность восстановиться. Зачастую тогда даже не нужно специальное лечение: тело само себя лечит. Возьмите больничный на работе и пропустите воскресную программу или кураторское. В этом случае вы дадите телу долгожданный отдых и получите благословения коллег и преданных, которых вы не заразите.

Не стоит бояться заболеть, но стоит укреплять иммунитет. Сама эмоция страха дает почву для развития болезнетворных микроорганизмов. А если все же боитесь, то, несмотря на стеснение, надевайте маску и сторонитесь чихающих и кашляющих людей. Если у вас часто болит горло или заложен нос, следует выяснить, с какими состояниями ума связано недомогание. Возможно, настало время решить этот вопрос и больше к нему не возвращаться.

Из аюрведических препаратов зимой практически всем подходит тоник Чьяванпраш, а также смесь куркумы с медом. Очень полезно делать промасливание. Аюрведа ре-

комендует зимой делать это ежедневно, а раз в неделю – с прогреванием в ванной или парной. Что касается бани, то лучше выбирать умеренную температуру, так как сильные перепады также могут вызвать дисбаланс. В помещениях хорошо увлажнять воздух и проветривать. Многие плотно закупают окна на всю зиму, однако в непроветриваемых помещениях создается очень благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов. Поэтому очень важно чаще впускать свежий воздух и солнечный свет в свои помещения.



Важный принцип науки о здоровье звучит так: «Что снаружи, то и внутри». Если

за окном дождь, в нашем теле тоже повышен элемент воды. Если на улице мороз и ледяной ветер, то, даже если в квартире +27 °С, в нашем теле все равно зима, поэтому нужно следовать рекомендациям для холодного времени года. Если же вы совсем не можете переносить украинскую зиму, возможно, стоит задуматься о переезде?

А пока мы здесь, есть шанс принять ту погоду, которая есть. В свое время мне очень помогла песня из старого фильма: «У природы нет плохой погоды – каждая погода благодать. Дождь ли снег – любое время года надо благодарно принимать». Я повторяла ее, шлепая по ноябрьской слякоти в промокших ботинках, дыша морозным февральским ветром и подымаясь по Белицкой в 40-градусную жару. Когда мы принимаем погоду и перестаем сопротивляться ей, то и состояние тела налаживается.

Ольга Литвинова



Овощные пакоры

- брокколи,
- цветная капуста,
- кабачки,
- морковь,
- картофель

Для кляра:

- 2 стак. гороховой муки;
- асафетида по вкусу;
- 2 ч. л. куркумы;
- 2 ч. л. перца; 2 ч. л. соли;
- 1/2 ч. л. соды;
- 1,5 стак. теплой воды;
- 2 ч. л. молотого кориандра

Для фритюра:

топленое или растительное масло

1 Брокколи и цветную капусту вымыть, разобрать на крупные соцветия и отварить до полуготовности. Морковь и картофель вымыть, отварить почти до готовности, остудить, очистить и крупно нарезать. Кабачки нарезать средними брусочками.

2 Для кляра все ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

3 Подготовленные овощи обмакнуть в кляр и обжарить в раскаленном топленом или растительном масле. Выложить на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло. Пакоры подать на стол с томатным соусом или сметаной.

Подготовила Татьяна Тодорович

Объявление

Журнал «Дом Прабхупады» с радостью примет в свою команду:

корреспондента

помощника главного редактора

подбор фото

Всему обучим.

Смело пишите-звоните нам!

Email:
dom.prabhupady@gmail.com

Телефон:
+38 (093) 652-15-84
(Париджата Кришна дас)



Если вы прочитали этот журнал и он вам больше не нужен, передайте его тому, кому он может быть интересен. Так как этот журнал содержит трансцендентные имена и образы, пожалуйста, не выбрасывайте его.

26

декабря
среда

Уход Шрилы Бхактисиддханты
Сарасвати Тхакура
Пост до полудня

1

января
вторник

Пост за Сапхала экадаши
Уход Шри Девананды Пандита

2

января
среда

Прервать пост
с 07:58 до 10:40

3

января
четверг

Уход Шри Махешы Пандита
Уход Шри Уддхараны Датты
Тхакура

6

января
воскресенье

Явление Шри
Лочаны даса
Тхакура