

- Зачем ты рассердился на меня? Учёный отвечает:  
 - Я не рассердился, это были ответы на твои вопросы!  
 - Как это?  
 - Что ты почувствовал после того, как я тебя ударил?  
 - Конечно, я почувствовал боль!  
 - Значит, ты веришь, что существует боль?  
 - Да!  
 - Покажи тогда мне её (очертания).  
 - Я не могу!  
 - Это ответ на твой первый вопрос... Скажи теперь, вчера ты видел во сне, что я тебе нанесу пощечину?  
 - Нет.  
 - Ты когда-нибудь думал, что ты можешь получить от меня пощечину сегодня?  
 - Нет.  
 - Это судьба... Чем покрыта моя рука, что дала тебе пощечину?  
 - Кожей!  
 - А твоё лицо?  
 - Кожей!  
 - Так, тебе было больно?  
 - Да, очень!  
 - Это ответ на твой третий вопрос.

## РАЗРЕШЕНИЕ БОГА

### Мудрость древних писаний

*"А теперь, получив от Меня разрешение, иди, куда пожелаешь, и посвящай отныне все свои действия Мне. Поклоняйся Мне, и, одолев неодолимую смерть, ты обретешь вечную жизнь".*

Кто то может сказать, а зачем нужно разрешение Бога, я и так могу идти куда хочу. Но разница между обычной свободой и свободой, которую дает Бог, состоит в том, что обычно, мы можем делать лишь то, что позволяют нам наши предыдущие поступки и нынешняя обусловленность, но если Бог дает свободу, то это уже действительно неограниченная свобода и действительно, человек может уже идти куда он пожелает.

Такая свобода естественным образом приходит к тем, кто проповедуют духовное знание и они становятся вхожи в любые общества и места этой планеты или всей вселенной. Здесь не случайно, Бог говорит "и посвящай отныне все свои действия Мне" именно это, дает человеку неограниченную свободу и счастье. Но Бог не заставляет никого служить Ему, здесь это сказано тому, кто и стремился к этой цели. Это выражение сказано как финал и благословение. У преданного были еще какие то побочные мотивы, но получив благословение, теперь они быстро уйдут. Так же говоря это одному человеку, дается информация всем и как итог такой деятельности, человек получает освобождение (спасение). Иисус Христос учит тому же самому. Фактически, христианство не призвано заниматься одними храмами и обрядами. Те же, кто действуют по материальным мотивам в религии или в жизни, они сами себя наказывают. Они будут страдать до тех пор, пока не образуются или пока не обретут привязанность к совершенной духовной жизни, в отличии от исполненного страданий и беспокойств материализма.

тел. Издательства в Херсоне: (0552) 290-300; 8-066-700-67-42; e-mail: [mirknig@mail.ru](mailto:mirknig@mail.ru)

На электронную версию журнала вы можете подписаться отправив письмо с темой

**subscribe 20675** по адресу: [mailer@list.ru](mailto:mailer@list.ru)

Общий тираж этого номера 25834 экз.

Журнал «Тайна Тайн» зарегистрирован в министерстве юстиции Украины. Регистрационное свидетельство серия КВ №12955-1839Р от 11.07.2007 года

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций.  
Мнение авторов не всегда отображает позицию редакции

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

- Стр.2** Ведическая конфликтология  
**ОБЯЗАННОСТИ ЦЕЛОМУДРЕННОЙ ЖЕНЫ**
- Стр.4** Душа после смерти.  
**СМЫСЛ СОВРЕМЕННЫХ "ПОСМЕРТНЫХ" ОПЫТОВ**
- Стр.5** КОГДА ВАС НЕТ, ВЫ СВОБОДНЫ
- Стр.6** БЫЛО ВРЕМЯ, КОГДА СОЛНЦЕ ВСТАВАЛО НА ЗАПАДЕ
- Стр.6** ПИСЬМО БОГА, ОБРАЩЕННОЕ ЛИЧНО К ТЕБЕ
- Стр.8** СОВЕТЫ ХРАМОВОГО ПОВАРА
- Стр.10** Приятного аппетита!  
КОТЛЕТ ИЗ ПРОРАЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ
- Стр.12** ВЕЗДУСУЩИЙ КОПИРАЙТ
- Стр.13** ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ
- Стр.14** стихи из Главы семнадцатой Бхагавад – гиты как она есть.  
РАЗНОВИДНОСТИ ВЕРЫ
- Стр.16** САМЫЕ РАЗНЫЕ ПРИТЧИ



ЭТО ЗНАНИЕ - ЦАРЬ ВСЕГО ЗНАНИЯ

# ТАЙНА ТАЙН

ЭТО ЗНАНИЕ - САМОЕ ЧИСТОЕ

14-20 июля 2008г. НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК №28(231)  
издается с января 2004г.

- ▶ В жизни всегда бывают боль и страдание, но если вы обратите на них внимание, то поймете, что первая и главная ошибка заключена в вас самих.
- ▶ Ни один из наших поступков не может оставаться несвязанным с миром.
- ▶ Надо жить, нельзя позволить интересу к жизни угаснуть.
- ▶ Никогда, ни по какой причине нельзя отворачиваться от жизни.

Элеанора Рузвельт

# ВЕДИЧЕСКАЯ КОНФЛИКТОЛОГИЯ

## ОБЯЗАННОСТИ ЦЕЛОМУДРЕННОЙ ЖЕНЫ

Мы публикуем отрывки из книг Рузова В.О., широко известного психолога, востоковеда. Если вы хотите приобрести его книги целиком, обращайтесь к нам в издательство, и вы получите полный каталог изданных нами книг. Наш адрес: 73020, г. Херсон, ул. Лавренева 15/68 тел.8 (0552) 290-300; моб. 8-066-700-6742. Издательский дом «ТАЙНА ТАЙН» или

[mirknig@mail.ru](mailto:mirknig@mail.ru)

(для получения ответа по почте обязательно вложите в письмо конверт с вашим адресом)

Доставка книг по Украине БЕСПЛАТНО

Продолжение, начало в предыдущих номерах

Нарада Муни в седьмой песне «Шримад Бхагаватам» описывает обязанности целомудренной жены. Их всего четыре, но они способны сделать жизнь женщины счастливой.

Первая обязанность - она должна служить своему мужу.

Вторая обязанность - она не должна ругаться со своим мужем.

Третья обязанность - она должна хорошо относиться к его родственникам.

И четвертая обязанность - следовать его обетам.

Если эти четыре правила будут исполнены, то ничего другого ей не нужно делать, всё остальное будет само собой хорошо.

У Чанакьи Пандита есть замечательная *шлока*: «В том месте, где не поклоняются дуракам, где как следует хранят зерно, где муж не ругается с женой, то в такое место сама богиня процветания приходит и поселяется там».

### Покорность – оружие женщины.

В двадцать третьей главе третьей песни «Шримад Бхагаватам» описываются отношения Кашьяпы Муни и Девахути. И в комментарии Шрила Прабхупада говорит, что жена должна принимать главенство своего мужа, потому что мужчина по природе своей хочет главенствовать. И жена должна принять своё естественное подчиненное положение в семье. Женщина может добиться всего своей покорностью.

Если мужчина контролирует всё своей грубой силой и глупостью, то женщина, если она умная, контролирует своего мужа покорностью.

Покорность - это оружие по-настоящему умной женщины. Сам Господь Вишну говорит об этом в девятой песне «Шримад Бхагаватам». Когда Дурваса оказался на Вайкунтхе и прибежал к Вишну, то Вишну стал прославлять Своих преданных. Он сказал, что готов исполнить любые желания своих преданных подобно тому, как муж исполняет любые приказы своей покорной жены. Потому что преданный послушанием своим добивается власти над Богом. И точно так же своим послушанием жена добивается власти над мужем.

### Близость и дистанция.

Два других принципа, о которых говорится в третьей песне «Шримад Бхагаватам», это *гаурава* и *вишрамхба*. С одной стороны, отношения должны быть очень тесными и доверительными, очень близкими. А с другой стороны, должна соблюдаться дистанция - гаурава. Они не должны быть слишком фамильярными. Вот эта вот мера, золотая середина очень важна для того, чтобы отношения были хорошими.

Женщина не должна быть фамильярной. Фамильярность - это другая форма пренебрежения. Уважать мужа единственно возможная форма общения для крепкой семьи. В ведических семьях муж всегда называет жену Деви (божественная), а она его - Прабху (мой повелитель).

Согласно обычаям ведической цивилизации, женщина никогда не должна обращаться к мужу по имени. В современном обществе жена называет мужа по имени,

*йаджанте* — поклоняются; *саттвиках* — те, кто в *гуне* благодати; *деван* — полубогам; *йакша-ракшамси* — демонам; *раджасах* — те, кто находится в *гуне* страсти; *претан* — духам умерших; *бхута-ганан* — привидениям; *ча* — и; *анйе* — другие; *йаджанте* — поклоняются; *тамасах* — те, кто в *гуне* невежества; *джанах* — люди.

полубогам, те, кто находится в гуне страсти, поклоняются демонам, а люди в гуне невежества поклоняются духам усопших.

**КОММЕНТАРИЙ:** В этом стихе Верховный Господь говорит о разных формах поклонения в их внешнем проявлении. В писаниях сказано, что единственным объектом поклонения является Верховная Личность Бога, но те, кто не знает предписаний *шастр* или не следует им, избирают другие объекты поклонения, в зависимости от того, под влиянием каких *гун* они находятся. Люди в *гуне* благодати, как правило, почитают полубогов: Брахму, Шиву и других, таких как Индра, Чандра или бог Солнца. Люди в *гуне* благодати поклоняются какому-либо полубогу, преследуя определенную цель. Подобно этому, те, кто находится под влиянием *гуны* страсти, поклоняются демонам. Я помню, как во время второй мировой войны один человек в Калькутте поклонялся Гитлеру, потому что нажил на войне огромное состояние, занимаясь махинациями на черном рынке. Люди в *гунах* страсти и невежества обычно боготворят какую-нибудь великую личность. Они считают, что любому человеку можно поклоняться как Богу и достичь тех же результатов.

В этом стихе ясно сказано, что люди в *гуне* страсти сами создают себе богов и поклоняются им, а те, кто находится в *гуне* невежества, или тьмы, поклоняются духам умерших. Некоторые из них проводят свои обряды у каких-нибудь могил. Всевозможные обряды, связанные с сексом, также относятся к *гуне* невежества. В глухих индийских деревнях можно найти людей, которые поклоняются привидениям. Мы видели, как в Индии невежественные люди иногда отправляются в лес, чтобы поклониться и принести жертвы какому-то дереву, про которое идет молва, что в нем живет дух. Все эти люди на самом деле поклоняются не Богу. Поклоняться Богу могут только те, кто находится на духовном уровне, уровне чистой благодати вне влияния материальных *гун*. В «Шримад-Бхагаватам» (4.3.23) сказано: *саттвам вишуддхам васудева-шабдитам* — «На уровне чистой благодати человек поклоняется Васудеве». Иными словами, только тот, кто полностью очистился и, выйдя из-под влияния материальных *гун*, достиг трансцендентного уровня, может поклоняться Верховной Личности Бога.

Имперсоналисты, которые, как принято считать, находятся в *гуне* благодати, поклоняются пяти богам. Они поклоняются безличной форме Вишну в материальном мире, которую называют философской концепцией Вишну. Вишну — это воплощение Верховной Личности Бога, но, так как имперсоналисты на самом деле не верят в Верховную Личность Бога, они считают Вишну одним из аспектов безличного Брахмана, а Господа Брахму — проявлением безличного Брахмана в материальной *гуне* страсти. Поэтому иногда имперсоналисты поклоняются пяти богам, но, поскольку они думают, что высшим аспектом Абсолютной Истины является безличный Брахман, в конечном счете они отказываются от поклонения кому бы то ни было. В заключение остается сказать, что очиститься от оскверняющего влияния *гун* материальной природы можно только благодаря общению с людьми, находящимися вне сферы их действия.

## Самые сокровенные вопросы

Притча или философские рассказы

Молодой человек, пытаясь найти ответы на свои вопросы, искал людей, которые могли бы на них ответить. Со многими встречался, никто не мог ответить. Как-то он повстречался с учёным мусульманином и задал ему эти вопросы:

1. Есть ли Бог? Если есть, покажи мне его (очертания)!

2. Что такое судьба?

3. Почему, если Дьявол сотворён из огня, он будет помещён в ад, где всё в огне, ему ведь не больно будет. Неужто Аллах это не продумал? Вдруг учёный наносит ему сильную пощёчину. Молодой человек в непонимании спрашивает:

# Разновидности веры

## ТЕКСТ 3

*саттваанурупа сарвасйа шраддха бхавати бхарата шраддха-майо йам пурушо йо йач-чхраддхах са эва сах*

*саттва-анурупа* — соответствующая сущности; *сарвасйа* — всего; *шраддха* — вера; *бхавати* — является; *бхарата* — о сын Бхараты; *шраддха* — веры; *майах* — полное; *йам* — это; *пурушах* — живое существо; *йах* — которое; *йат* — какой; *шраддхах* — (обладающий) верой; *сах* — то; *эва* — безусловно; *сах* — оно.

**КОММЕНТАРИЙ:** Каждый человек, кем бы он ни был, во что-то верит. Но, в зависимости от природы человека, его вера может относиться к *гуне* благодати, страсти или невежества. И вера, в свою очередь, определяет круг его общения. На самом деле каждое живое существо, как было сказано в пятнадцатой главе, по природе своей является крошечной частицей Верховного Господа. Поэтому изначально все души находятся вне влияния *гун* материальной природы. Однако, когда живое существо забывает о своих взаимоотношениях с Верховной Личностью Бога и, приходя в соприкосновение с материальной природой, начинает обусловленное существование, оно само определяет свое положение в этом мире, отдавая предпочтение тому или иному сочетанию материальных *гун*. В результате у него формируется искусственная материальная вера и начинается его искусственная материальная жизнь. При этом живое существо руководствуется какими-то представлениями и у него возникает некая концепция жизни, но изначально оно является *ниргуной*, то есть трансцендентным. Поэтому ему необходимо очиститься от приобретенной материальной скверны — только в этом случае оно сможет восстановить взаимоотношения со Всевышним. Это единственная дорога назад, по которой можно идти, не ведая страха: сознание Кришны. Тот, кто развил в себе сознание Кришны, обязательно достигнет совершенства. Если же человек отказывается вступить на этот путь самоосознания, он так и останется во власти трех *гун* материальной природы.

Очень важным в данном стихе является слово *шраддха* («вера»). *Шраддха*, вера, всегда возникает из *гуны* благодати. Человек может верить в какого-то полубога, в придуманного Бога или в собственные выдумки. Однако в любом случае сильная вера должна приводить его к деятельности в материальной *гуне* благодати. Но в материальной обусловленной жизни ни одно действие не может быть абсолютно чистым, в нем всегда есть какие-то примеси. В материальном мире нет благодати в чистом виде. Чистая благодать трансцендентна, и только на этом уровне душа способна постичь истинную природу Верховной Личности Бога. Пока наша вера не находится полностью в чистой благодати, она всегда будет осквернена влиянием других материальных *гун*. Оскверняющее влияние *гун* природы затрагивает сердце живого существа. Поэтому вера живого существа зависит от того, под влиянием какой из *гун* находится его сердце. Тот, чье сердце находится в *гуне* благодати, обладает верой в *гуне* благодати. Если сердце человека осквернено влиянием *гуны* страсти, его вера приобретает качества страсти. А тот, чье сердце заполнили тьма и невежество, обладает верой, оскверненной невежеством. Таким образом в материальном мире возникают различные виды веры, которые лежат в основе различных религиозных систем. Истинная религия и вера находятся в *гуне* чистой благодати, но, поскольку сердца людей поражены материальной скверной, они исповедуют разные религии. Так различные типы веры приводят к возникновению разных форм поклонения.

## ТЕКСТ 4

*йаджанте саттваика деван йакша-ракшамси раджасах претан бхута-ганамш чанйе йаджанте тамаса джанах*

О сын Бхараты, находясь под преобладающим влиянием одной из материальных *гун*, живое существо приобретает соответствующий тип веры. Говорится, что характер его веры определяется тем, какие *гуны* на него влияют.

Люди в *гуне* благодати поклоняются

но у индусов это считается недопустимым.

### Браки спонтанные и браки организованные.

Быть счастливым - это искусство и ему надо учить с малых лет. Есть пример людей, живущих таким образом, есть пример счастливых семей.

Несмотря на то, что сейчас в Индии разводы разрешены, они составляют всего 1,5%. В России он достигает где-то семидесяти процентов. В Америке в течение первых трех лет совместной жизни распадаются 75 процентов семей.

И самое удивительное — при таком количестве измен и разводов любовь выставляется на показ. Люди демонстрируют свои чувства, а не верность.

В Индии люди демонстрируют свою верность, а не чувства. Просто не разводятся.

Западные люди удивляются: «Как можно жениться на том, кого вы раньше не встречали?». А это очень распространенная ситуация в Индии - юноша и девушка на своей собственной свадьбе во второй раз видятся.

Но индусы отвечают на это: «Разница заключается в том, что вы женитесь на том, кого любите, а мы любим того, на ком женимся».

И принцип, который стоит за этим, заключается в том, что когда юноша встречается с девушкой, то возникающие отношения очень нестойкие, потому, что они основаны на гормонах.

И когда гормоны уходят, то видение меняется и медовый месяц заканчивается.

Если человек руководствуется только своими чувствами, то все зависит от удачи. Совпадет психология у супругов или нет — просто рулетка. А в России — русская рулетка.

Но если браки организовываются людьми, которые знают хорошо склонности юноши и склонности девушки, то есть какая-то надежда на то, что этот союз будет удачным, на то, что интересы будут общими.

В астрологии есть десять критериев, по которым определяется совместимость мужчины и женщины: насколько они дружны друг с другом будут, какого они уровня - а они должны обязательно принадлежать к одной *гане*, к одному типу восприятия действительности.

Почему обычно все сказки заканчиваются на том, что они поженились, и дальше сказка не продолжается. Эта романтика длится максимум медовый месяц.

Если наша привязанность друг к другу основана только на эмоциях, то, чтобы ее поддержать, нужно постоянно культивировать эти эмоции.

Наслаждаться нужно только вместе, устраняя все препятствия для этого - отдать кому-нибудь ребенка, а самим уединиться для наслаждений.

И в такой семье растут дети, которые усваивают единственное правило: главное - не долг перед семьей, перед другими людьми, главное - мои наслаждения.

Так возникает культура эгоистических чувственных наслаждений, культура эгоизма. Такая культура обречена на гибель.

От того, насколько счастливым, удачным будет брак, зависит то, какие там будут дети. А дети в свою очередь станут основой будущего общества. И насколько эти дети будут здоровыми, развитыми, гармоничными, спокойными, зависит социальный мир и духовность общества.

***Всегда желающий вам добра, Рuzов Вячеслав Олегович [www.ruzov.ru](http://www.ruzov.ru)***

Однажды бандит по имени Ангулимал пригрозил Будде смертью.

— Хорошо, будь добр, исполни мое предсмертное желание, — сказал Будда. — Отрежь ветку этого дерева.

Ветка упала вниз от одного взмаха сабли.

— Ну и что дальше? — спросил бандит.

— Прирасти ее обратно, — сказал Будда. Бандит засмеялся.

— Ты, наверно, спятил, если думаешь, что это кому-либо под силу.

— Наоборот, это ты спятил, полагая, что ты могущественный, ибо можешь нанести рану и убить.

Это детские шалости. Истинно сильный человек знает, как творить и исцелять.

*Своими рогами баран может пробить брешь в заборе, но он никогда не заделает дыру.*

# ДУША ПОСЛЕ СМЕРТИ

Иеромонах Серафим (Роуз)

Глава девятая

## СМЫСЛ СОВРЕМЕННЫХ "ПОСМЕРТНЫХ" ОПЫТОВ

*Продолжение, начало в предыдущих выпусках.  
Если Моисея и пророков не слушают, то если бы  
кто и из мертвых воскрес, не поверят.  
Лк. XVI, 31*

### 1. Что доказывают современные опыты?

Таким образом, мы видели, что столь бурно обсуждаемые ныне "посмертные" и "внетелесные" опыты совершенно не похожи на подлинные опыты иного мира, которые на протяжении веков обнаруживались в жизни богоугодных мужей и жен. Более того, за последние годы современные опыты получили такую известность и стали столь модными не потому, что они действительно новые (есть целые антологии подобных опытов в Англии и Америке XIX в.), или же потому, что в наше время они происходят чаще, но главным образом потому, что умонастроение общественности в западном мире и особенно в Америке готово к этому. Этот общественный интерес представляется частью повсеместной реакции на материализм и неверие XX века, признаком более широкого интереса к религии. Здесь мы зададим вопрос: каково могло быть значение этого нового "религиозного" интереса?

Но сначала скажем еще раз о том, что же доказывают эти опыты относительно истины религии. Большинство исследователей, по-видимому, согласны с д-ром Муди, что эти опыты не подтверждают обычного христианского представления о небесах ("Жизнь после смерти"); даже опыты тех, кто полагает, что видел небо, не выдерживают сравнения с подлинными видениями неба в прошлом; даже опыты ада скорее являются намеками, чем каким-то доказательством действительного существования ада.

Поэтому утверждение д-ра Кублер-Росс о том, что современные исследования "посмертного" опыта" подтвердят то, чему нас учили две тысячи лет, – что есть жизнь после смерти и что это "поможет нам знать, а не только верить" (предисловие к "Жизни после смерти"), следует признать преувеличенным. Фактически про эти опыты можно сказать, что доказывают они не более того, что душа человека живет вне тела и что нематериальная реальность существует, но решительно не дают никакой информации о дальнейшем состоянии или существовании души после нескольких первых минут смерти, или об окончательной природе нематериального царства. С этой точки зрения современные опыты куда менее удовлетворительны, чем сведения, скопившиеся за века в житиях святых и других христианских источниках; из этих последних источников мы знаем намного больше – конечно, при том условии, что мы доверяем тем, кто дал информацию, в той же мере, в какой современные исследователи доверяют тем, кого они опрашивали. Но даже и тогда нашей основной позицией в отношении потустороннего мира остается вера, а не знание: мы можем с определенной уверенностью знать, что после смерти есть "нечто" – но что же это в точности, мы постигаем верою, а не знанием.

Кроме того, то, что д-ру Кублер-Росс и ее единомышленникам кажется известным в жизни после смерти на основании "посмертного" опыта, находится в явном противоречии с тем, во что верят православные христиане на основании учения Христова и также "посмертных" опытов, описанных в православной литературе. Весь христианский "посмертный" опыт подтверждает существование Неба, ада и суда, необходимость покаяния, подвига и страха вечной гибели души, а современные опыты, подобно опытам шаманов, языческих посвященных и медиумов, похоже, говорят о том, что в потустороннем мире существует "курорт" с приятными впечатлениями, где нет суда, а только "рост", и что не надо бояться смерти, а только приветствовать ее как "друга", вводящего в удовольствия "жизни после смерти".

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА

*Жизнь и ее продолжительность тесно связаны с переменной места проживания, а, точнее, переменной климата. А теперь вспомним о глобальном потеплении. Долгожителями обычно являются те, кто резко не меняет климатические условия обитания, в которых они родились и выросли. Для тех, кто меняет среду обитания, прогноз продолжительности жизни значительно снижается.*

По мнению экспертов, глобальное изменение климата, приводящее к аномальным природным явлениям и к изменению климатической среды обитания в привычных регионах даже для тех людей, которые никуда не переезжают, крайне негативно скажется на продолжительности жизни населения планеты в целом, так как организм большинства людей не способен полностью адаптироваться к непривычным климатическим условиям, даже если они чувствуют себя нормально.

## СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В 1900-ТОМ ГОДУ БЫЛА...

*Мир сильно изменился, сильнее чем нам порой кажется. Угадайте, сколько жил человек, в среднем век назад. Прикинули? А теперь прочитайте заметку.*

Век назад математическое ожидание продолжительности жизни для усредненного землянина было всего тридцать лет. Да, человек рождался в этот мир в 1900 году, и в среднем в 1930 году его уже и след простыл. Такая малая продолжительность жизни была связана прежде всего с колоссальной мировой детской смертностью. Именно успехи в педиатрии позволили к концу 50-х годов увеличить среднюю продолжительность жизни до 50 лет.

В развитых странах, средняя продолжительность жизни была 47 лет уже на момент начала XX века. В ряде стран, в Африке, средняя продолжительность жизни и сейчас меньше 50-ти. Это Ангола, Свазиленд, Мозамбик, Сьерра-Леоне и Лесото. Во всех случаях виновата эпидемия СПИД.

Отметим, что средняя продолжительность жизни, согласно современным исследованиям исторической статистики, в Римской Империи, например была всего 24 года. Шестьдесят лет, в среднем по миру человек стал жить только в 1970-том году. Сейчас эта цифра – 67. Женщины Земли живут 70, их мужчины прокладывают дорожку в неизвестность на пять лет раньше. Рост продолжительности жизни идет уже не за счет борьбы с детской смертностью, но вследствие успехов гериатрии. Старики живут все дольше и дольше.

Что мы видим? За один век, несмотря на колоссальные войны, на дикое разрушения которые они принесли с собой, всего за один век человек стал жить в два с лишним раза дольше. До XX века столетия жизнь землянина обрывалась где-то в 27 лет. Успехи медицины конца XIX века позволили ему прожить лишних три года. И только в конце двадцатого века он обрел дар – жить до старости.

Но можно взглянуть на эту цифру и по-другому. Мир, за один только XX век постарел, постарел в два раза. Разве не заметно это по тому, каким мир предстал в новом тысячелетии? В чем-то устало постаревший, а в чем-то по-старчески инфантильный, обжорливый и капризный род людской пышно встретил Миллениум.

<http://globalist.org.ua/?p=10>

## ВЕЗДЕСУЩИЙ КОПИРАЙТ

### Условия жизни

*Для начала я хочу посвятить несколько слов экономике. Точнее о деньгах. Прежде всего, в этом мире нет ничего статического. То, что вчера воспринималось как профессия, завтра может превратиться в хобби. Примером является увлечение гончарным ремеслом. Точно также может произойти и с хобби. Сегодня братья Райт занимаются хобби – запускают первый в мире самолет в воздух, а завтра это уже профессия. Все зависит от условий в которых мы живем.*

Например профессия - фотограф постепенно уходит со сцены и превращается в хобби. Почему? Потому что меняются условия в которых мы живем. Фототехника становится все более доступной как по цене так и по возможностям создания качественных фотографий. То что вчера воспринималось как высочайший профессионализм фотографа, сегодня может делать каждый.

### Копирайт - как он есть

Вы поняли к чему я клоню. Теперь о копирайте. Я воспринимаю копирайт не как бизнес. Не как возможность заработка для человека создающего произведение искусства, а как возможность оплаты за оборудование, материалы и даже известных артистов, если мы говорим о кинопроизводстве. Помимо материалов, которые становятся все дешевле и дешевле, существует такое понятие как КАНАЛЫ РЕАЛИЗАЦИИ. В киноиндустрии это кинотеатры, телевидение и DVD.

Интернет постепенно сведет все эти черезчур дорогие каналы реализации на нет. Любой сможет открыть теле-станцию в интернете, любой сможет выложить свой художественный фильм. Все операции будут стоить копейки, по сравнению с тем что это стоит сейчас. Как вы уже поняли, стоимость производства кино упадет. Вместо десятков людей, которые сделали это своей профессией, этим будут заниматься сотни тысяч, для которых это станет хобби. Вам только останется выбирать лучшее. Из ста тысяч любительских фильмов всегда можно будет выбрать что нибудь выдающееся. Кстати, даже сейчас, настоящее искусство в кино, как правило прибыли не приносит, оно зависит от цененства.

### Потребность в аудитории

Каждому талантливому человеку нужна аудитория. Если его никто не слушает, он не будет говорить. Разве что сам с собой. Монополия на информационные каналы предоставляла трибуну единицам. Именно поэтому у большинства людей сложилось впечатление, что основная масса людей – серые стада, а только единицы – талантливы. На самом деле все намного проще.

В каждом городе древней Греции обязательно был театр где устраивались удивительнейшие театральные действия, а ведь по количеству населения, какой нибудь древний греческий город, частенько напоминал захудалый районный центр в средней полосе России. Вы были когда нибудь в районном центре? Почему российский городок с населением в десять тысяч человек так отличается от центра культурной жизни - Москвы? Потому что распространители инфы принадлежат богатеньким буратунам. Только они могут позволить себе и другим снимать кино, ставить пьесы, писать музыку. Они являются владельцами права копировать все и вся, и пользуются этим правом для того чтобы распространять копии произведений искусства через контролируемые ими каналы. В Древней Греции эти каналы принадлежали обществу. Играть в трагедиях или писать пьесы мог любой. (Кроме женщин. Уж не знаю почему.)

### Когда появился интернет...

С приходом интернета все изменилось. Мы только это еще не прочувствовали. Может быть уже, в каком-то городке с населением в пять тысяч алкоголиков, родился новый Софокл. Через десять лет он напишет свою бессмертную пьесу и выложит ее на интернет, а мы с вами, посмотрев ее, умрем от ощущения того, что жизнь прошла зря. И во всем этом был виноват копирайт.

В предыдущих главах мы уже обсуждали причину различия в этих двух опытах: христианский опыт есть подлинный иной мир неба и ада, а спиритический опыт – это только воздушная часть этого мира, "астральная плоскость" падших духов. Современный опыт явно принадлежит к этой категории – но мы не могли бы этого знать, если бы мы не приняли (на веру) христианского откровения о природе потустороннего мира. Сходным образом, если д-р Кублер-Росс и другие исследователи принимают (или сочувствуют) нехристианской интерпретации этих опытов, то это не потому, что современные опыты доказывают ее, а потому, что сами исследователи уже имеют веру в ее нехристианскую интерпретацию.

Значение современных опытов поэтому и заключается в том, что они становятся широко известны как раз в то время, когда они могут послужить "подтверждением" нехристианского взгляда на жизнь после смерти; они используются как часть нехристианского религиозного движения. Посмотрим теперь пристальнее на природу этого движения.

*Продолжение в следующем номере...*

## **Когда вас нет, вы свободны**

Вы хорошо знаете, что вы никого не любили - ни отца, ни мать, ни жену, ни детей, ни друзей, - вы не любили никого. Вы знаете это слишком хорошо, но до сих пор избегаете признания этого самому себе и продолжаете думать, что любите. И думаете, что вы - великий любящий. Но даже если бы вы полюбили хотя бы одного человека, но полностью, Бог раскрылся бы вам, и вы бы осознали истину в ее полноте, ибо любовь - смерть всех притязаний. Когда вы любите, вы не можете претендовать ни на что. Вы открываетесь. Все претензии отпадают, и внезапно вы осознаете, что кем бы вы себя ни считали, вы не таковы. И еще... возникает органичное единство с Целым, то есть теперь вы не можете существовать без Целого, так и Целое не может существовать без вас. Самость исчезает, и появляется не-я. До настоящего времени вы пытались доказать, что вы очень значительны, но никто вам не верил, даже вы сами. Теперь вы знаете, что вас нет, и Целое начинает признавать ваше состояние не-я. И это свобода. Свобода не от самости. Свобода из самости. Вас больше нет. Вот почему вы свободны. В этом состоянии вы будете петь песню без певца, танцевать без танцора. Вы знаете, что вы пуст, но продолжаете притворяться, что вы есть некто уникальный. Вы притворяетесь, что любите, что молитесь, что счастливы, но любовь, молитва, счастье не могут расцвести, пока не исчезнет эго. Вы можете обмануть только себя.

Отбросьте притворство, отбросьте претензии. Да, это трудно, болезненно, это приносит страдания. И для своего роста вы должны пройти через страдание от разочарования. Хватит жить грезами, иллюзиями, снами. Единственное испытание видеть вещи, как они есть, видеть, что ваши иллюзии - это иллюзии. Такова скромность. Посмотрите на вещи в их реальности, чего бы это ни стоило. И если вы почувствуете, как ваше эго разрушается, пусть оно разрушается. Вы можете почувствовать себя животным, ваш престиж в обществе будет под угрозой. Но знайте, быть почитаемым людьми, которые спят или грезят, не так уж ценно. Не бойтесь быть самим собой. Если человек может постичь фальшивое как фальшивое, он тем самым уже достиг пронципальности, он уже познал истину как истину. Шаг первый - это познание фальши как фальши. Тогда возможен второй шаг ? познание истины как истины. Сначала надо узнать, что не истинно, это то, где вы находились. Из этого места можно начать путешествие.

Наблюдайте за вашими претензиями и притворством и отбросьте их. Вот таким должен быть честный, искренний, настоящий человек. И какова бы ни была цена, заплатите ее. Если вы не любили, так и признайтесь "я не любил", скажите любимому, что ваша любовь была прикрытием эксплуатации, фасадом сексуального желания, претензией эго. Будьте искренним, только тогда любовь откроется вам.

<http://www.angelfire.com/pro/aiurveda/Love.html>



# Было время, когда СОЛНЦЕ вставало на западе

*Без Луны жизнь на Земле была бы невыносима.*

*Ученые высчитали: раньше Земля вращалась в другую сторону*

Примерно 4,5 миллиарда лет назад произошло событие, которое до неузнаваемости изменило ситуацию на нашей планете. Возможно, даже создало условия для возникновения на ней жизни. В те далекие времена появилась Луна. Вернее, образовалась после того, как в Землю врезалось некое небесное тело размером с Марс. По крайней мере большинство ученых ныне считают, что именно так наша планета обзавелась массивным спутником.

Робин Кэнап из Юго-Западного исследовательского института (США, штат Колорадо) смоделировала на компьютере и само чудовищное столкновение, и процесс образования Луны.

Оказалось: чтобы Луна стала такой, какая она есть, и расположилась там, где сейчас, Земле необходимо было вращаться гораздо быстрее. И в другую сторону.

Из модели Кэнап следует, что 4,5 миллиарда лет назад скорость нашей планеты была такова, что сутки на ней длились всего 4 часа. А Солнце стремительно восходило на западе.

Спасибо, значит, Луне, точнее безымянной планете, которая ее вышибла. А то бы спали сейчас часа по два. И в глазах рябило бы от мелькающего на небосводе Солнца.

Кстати, столкновение перекосило ось Земли, сместило плоскость ее орбиты, благодаря чему мы имеем приятную смену времен года.

*Владимир ЛАГОВСКИЙ kp.ru*

## Письмо Бога, обращенное лично к тебе

### **Дитя мое!**

Возможно ты не знаешь Меня, но Я знаю о тебе все... *Псалом 138:1*

Я знаю, когда ты садишься и когда ты встаешь... *Псалом 138:2*

Мне известны все твои пути... *Псалом 138:3*

Даже волосы на твоей голове сочтены... *Матфея 10:29-31*

Ибо ты сотворен по Моему образу... *Бытие 1:27*

Мною ты живешь, движешься и существуешь... *Деяния 17:28*

Я познал тебя прежде, нежели Я образовал тебя во чреве... *Иеремия 1:4-5*

Я избрал тебя прежде сотворения мира... *Ефесеянам 1:11-12*

Ты не был ошибкой... *Псалом 138:15-16*

Ибо все дни твои записаны в Моей книге... *Псалом 138:15-16*

Я установил точное время твоего рождения и то, где ты будешь жить... *Деяния 17:26*

Ты дивно сотворен... *Псалом 138:14*

Муку в миске смешиваем с содой, но предварительно соду размельчаем, чтобы не было комочков. Потом в муку добавляем растительное масло и втираем его до эффекта крошек. Мука будет мелкими комочками. Отдельно в кефире растворяем соль и сахар. Потом кефир добавляем в муку и замешиваем тесто. Необходимо чтобы тесто не прилипало к рукам.

Где-то в середине приготовления теста включаем духовку на 150 градусов, чтобы разогрелась.

Хлеб мы выпекаем на листе. Лист смазывать не надо, просто споласкиваем и вытираем насухо. Готовое тесто раскладываем в виде прямоугольника, немного мукой покрываем и в духовку. Желательно чтобы толщина была равномерной, иначе тесто подымается по разному.

Выпекаем мы где-то минут 30. До светло коричневого цвета. Но сколько держать, зависит от индивидуальных особенностей печи.

Хочу заметить, что если переложить в тесто сахар, то хлеб будет походить на торт, если соды, то верхушка сильно подымается и оторвется от основания, если кефира, то будет более кефирный вкус.

Ну всего хорошего, Нина!

Светик, ещё вспомнил:

Мука для лепёшек годится любая. Если сильно белая - просто добавь воды (шутка) отрубей. И ещё пришло на ум и вылезло в интернет, рецепт (не знаю как называется, придумал, опробовал и полюбил сам):

- **Стакан воды**
- **Стакан отрубей** (высевки, при помоле муки, добывается на базаре или мельнице)
- **Малёха соли** (по вкусу, редко добавляю)
- **Масло растительное** (по желанию)
- **Вода** (обыкновенная)

Перемешать до консистенции котлет, жарить в растительном масле до съедобного состояния (2 - 7 минут), уплетать за обе щеки.

Пожелание: перед едой поститься (от 1 суток - вкуснее будет)./Поститься - не принимать того, что не лезет само/. Великолепно работают слюнные железы (требуется тщательно разжёвывать, что весьма приятно). Возможно чистится (забивается) организм.

Рецепт прост в изготовлении, не жадный до денег. Вадик.

PS. Иногда добавляю при смешивании с полстакана пшеничной крупы.

Приятного аппетита.

Хочу поделиться рецептом котлет из пророщенной пшеницы. Это сладкое блюдо с успехом может заменить печенье/выпечку.

Для приготовления понадобится: пророщенное зерно (как только проклюнутся точки, зерно готово)

Курага

Чернослив

Изюм

Мак

Кунжут

Пропорции я делаю на глаз, приблизительно на 1.5-2 стакана зерна берется грамм по 150 кураги, чернослива, изюма; 2ст.л. мака. Зерно пропускаем через мясорубку (для получения однородной массы, можно пропустить два раза). Курагу и чернослив также прокручиваем. Добавляем к массе мак и изюм (перед этим надо замочить мак и изюм в воде). Перемешать все до однородной массы. Руками сформировать небольшие котлетки, обвалять их в кунжуте и подсушить в разогретой духовке с двух сторон (минут 5-10 - не больше). Получается очень вкусно и питательно.) Можно полить медом. Замечу, что выпекаются котлеты без добавления масла, кунжут выступает в качестве панировки, и на антипригарном противне они не прилипают. Приятного аппетита)

С уважением, Наталья

Удачи Вам :))

Всегда Ваша Светик. :))

Адрес нашего сайта: <http://hari-katha.org/svetik/>

Адрес нашего форума: <http://hari-katha.org/f1/>

Мой личный адрес: [svetik@hari-katha.org](mailto:svetik@hari-katha.org)

## "ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!"

**Здравствуйте, дорогие мои ! :))**

Сервировка стола - это не только праздничное понятие. Сервировка стола - это подготовка его к завтраку, обеду и ужину. Для того, чтобы правильно сервировать стол, необходимо запомнить многочисленные предметы сервировки, их названия, а самое главное - их назначение.

Тарелки мы с Вами уже расставили, а теперь постараемся правильно разложить столовые приборы. Хотя элементы сервировки все чаще исчезают из нашей повседневной жизни, но все же иногда нужно вспомнить и об таком приятном/неприятном занятии, как сервировка стола. :))

Итак: количество ножей, вилок, ложек зависит от меню. Справа от тарелок раскладывают ножи в следующем порядке: ближе к тарелке - столовый нож, затем рыбный ( не все же знают, что мы вегетарианцы :)) ) и закусочный нож. Кажется так. :)) Все ножи должны быть обращены лезвием к тарелке. Если Вы будете подавать гостям суп, то между рыбным и закусочным ножом необходимо положить ложку носиком вверх. Если рыбных блюд нет, то и нож соответственно не нужен. А значит наша ложка будет находиться между столовым и закусочным ножами.

Слева от тарелок раскладываем вилки (зубцами вверх) - столовую, рыбную и закусочную соответственно ножам. Причем отсчет ведется от тарелки, а не от края стола.

Столовые вилка и нож самые большие по размеру. Нож и вилка для рыбы несколько меньше столовых. Нож для рыбы тупой, похож на удлиненную лопатку, а вилка имеет 4 укороченных и широких рожка.

И еще немного между прочим :)). Даже если Вы сервируете стол только для своих и будете обедать (ужинать...) в узком кругу, и Вам совсем не обязательно выкладывать на стол целый арсенал приборов - постарайтесь придерживаться хотя бы элементарных правил сервировки. Что-то я

совсем запуталась, да и Вас запутала. :)) В общем, когда Вы раскладываете ложки и вилки, проследите за собой, чтобы Вы положили ложки и вилки **возле** тарелки, а не прямо в тарелки. Если кроме Вас никого не было на кухне или в гостиной, то ложка в супе так сказать будет выглядеть как в сказке о Машеньке и медведях. И вполне возможно, что человек, который будет вкушать вместе с Вами, задаст столь банальный, но отчетливо напрашивающийся вопрос: " А кто ел из моей тарелки?". :))

*Здравствуйте, Светлана!*

*Нужна Ваша помощь!*

*Но я очень хочу научиться печь хлеб из зёрен (как пекли наши предки, как пекли в войну), если Вы знаете такие рецепты, БОЛЬШАЯ просьба - :)*

*Буду очень признателен... Александр.*

Приветствуем Вас, Александр. К сожалению, я должна Вас разочаровать. Так как у меня не очень " древний возраст" и у меня нет живых родственников-свидетелей тех военных времен, а тем более тех, кто готовил хлеб в домашних условиях в столь тяжелое время. Самое большее, что я знаю о хлебе в военное время, так это то, что были хлебные карточки. :( (Поэтому дать исчерпывающий ответ на Ваш вопрос я не могу. Но все же на помощь приходят наши читатели и любители домашнего хлеба. :))

*Я обещала написать как получится готовить бездрожжевой хлеб. Хлеб готовит муж и получается очень вкусно. Я же собираю необходимые для приготовления ингредиенты. Мне нравится, что времени не очень много занимает приготовление, да и время выпечки довольно не большое. Для хлеба необходимо:*

- 1кг муки
- 150-200гр растительного масла
- 1/2ч.л. соли
- 1/2 ч.л. соды
- 300гр. кефира
- 3-4 ч.л. сахара

Я соткал тебя во чреве матери твоей... *Псалом 138:13*

И вывел тебя на свет в день рождения твоего... *Псалом 70:6*

Я был неверно представлен теми, кто не знает Меня... *Иоанна 8:41-44*

Я не далек и не зол, но являюсь воплощением совершенной любви... *1 Иоанна 4:16*

И это Мое желание дать тебе Мою любовь... *1 Иоанна 3:1*

Просто потому, что ты Мое дитя и Я твой Отец... *1 Иоанна 3:1*

Я могу дать тебе больше, чем твой земной отец... *Матфея 5:48*

Ибо Я совершенный Отец... *Матфея 5:48*

Каждый дар совершенный, и который ты получаешь исходит из Моей руки... *Иоанна 1:17*

Ибо Я твой обеспечитель и Я удовлетворю любую твою нужду... *Матфея 6:31-33*

Мой план для твоего будущего всегда был наполнен надеждой... *Иеремия 29:11*

Ибо любовью вечною Я возлюбил тебя... *Иеремия 31:3*

Мои помышления о тебе бесчисленны как песчинки на морском берегу... *Псалом 138:17-18*

И Я радуюсь о тебе с ликованием... *Софония 3:17*

Без усталы творя добро для тебя... *Иеремия 32:40*

Ибо ты - Мое богатство... *Исход 19:5*

От всего сердца Моего и от всей души Моей Я желаю утвердить тебя... *Иеремия 32:41*

И Я хочу показать тебе великое и непостижимое... *Иеремия 33:3*

Если ты станешь искать Меня всем сердцем твоим - найдешь Меня... *Второзаконие 4:29*

Утешайся Мною и Я исполню желания сердца твоего... *Псалом 36:4*

Ибо Я есть Тот, кто дал тебе эти желания... *Филиппийцам 2:13*

Я способен сделать для тебя больше, чем ты можешь даже представить... *Ефесеям 3:20*

Ибо Я твой Великий Утешитель... *2 Фессалоникийцам 2:16-17*

Я - Отец, который утешает тебя во всех твоих скорбях... *2 Коринфянам 1:3-4*

Когда ты сокрушен сердцем, Я близок к тебе... *Псалом 33:19*

Как пастух несет ягненка, так и Я нес тебя близко к Моему сердцу... *Исайя 40:11*

Придет день, и Я отру каждую слезу с твоих глаз... *Откровение 21:3-4*

И заберу всю боль, причиненную тебе на земле... *Откровение 21:4*

Я твой Отец и люблю тебя также, как Я люблю Моего Сына Иисуса... *Иоанна 17:23*

Ибо в Иисусе Христе явлена Моя любовь к тебе... *Иоанна 17:26*

Ибо Он Мой совершенный образ... *Евреям 1:3*

Он пришел показать, что Я за тебя, а не против тебя... *Римлянам 8:31*

И скажет тебе, что Я не вменю тебе грехи твои... *2 Коринфянам 5:18-19*

Иисус Христос умер, чтобы ты и Я могли примириться... *2 Коринфянам 5:18-19*

Его смерть была высочайшим проявлением Моей любви к тебе... *1 Иоанна 4:10*

Я отказался от всего, что Я любил, чтобы получить твою любовь... *Римлянам 8:32*

Если ты принимаешь дар Моего Сына Иисуса Христа, ты принимаешь Меня... *1 Иоанна 2:23*

И ничего вовеки не отлучит тебя от Моей любви вновь... *Римлянам 8:38-39*

Приди домой, и Я устрою небывалый пир, невиданный прежде на небесах... *Луки 15:7*

Я всегда был Отцом и всегда буду Отцом... *Ефесеям 3:14-15*

Мой вопрос прост - будешь ли ты Моим ребенком?... *Иоанна 1:12-13*

Я жду тебя... *Луки 15:11-32*

### **С ЛЮБОВЬЮ, ТВОЙ ОТЕЦ, ВСЕМОГУЩИЙ БОГ**

Когда Будда впервые пустился в духовные искания, он практиковал аскетизм.

Однажды мимо дерева, под которым он медитировал, случайно проходили два музыканта. Один сказал другому:

— Не перетягивай сильно струны своего ситара, чтобы они не лопнули. Не позволяй им свободно висеть, а то не сможешь воспроизвести звук. Выбери золотую середину.

Эти слова ударили Будду с такой силой, что просто перевернули его подход к духовности. Он был уверен, что слова предназначались лично ему. С той минуты он отказался от аскетизма и стал веста простой, легкий, умеренный образ жизни. По существу, его подход к просветлению называется *Срединным Путем*.

# Советы Храмового Повара

Если пить после еды, появляются мешки под глазами.

Суп и борщ многие тоже неправильно едят. Вначале нужно съесть юшку, не торопясь, а потом оставшуюся гущу с хлебом, лучше чёрным. Когда я отдыхал недельку в голландском полиции, разговорился через дверь с одной девчонкой. Она жаловалась, что без жидкого (супа, борща) проблемы с пищеварением. Я сказал, что вначале надо пить воду или чай, ну и всё прочее. Если пить холодное, ждать больше перед едой. Она попробовала и всё получилось. Нельзя же так зависеть от какого-то супа по жизни. А если на необитаемый остров занесёт?

Бутерброд лучше делать без сыра, просто хлеб и масло. Сыр с хлебом - тяжкое бремя для тела. Или сыр с маслом, без хлеба, тоже нормально и вкусно. На язык класть маслом, так в два раза вкуснее. Сыр хорошо есть вместе с салатом.

Манная и рисовая каша на молоке - от врача. Манка и рис - это та же белая мука, смешанная с белками. Бедные дети!!! Я тоже когда-то часто ел, очень вкусно, но каждый раз клял своё тело за то, что оно выдаёт непредсказуемости. Теперь понял, когда поумнел. Самое время задать вопрос, а что же тогда есть? К сожалению, я тоже не всегда ем по правилам, но стараюсь смягчать последствия разными уловками. Всё, что я писал, можно творчески обработать самому. Додумать возможные варианты, потому что я писал основное, все детали долго и нудно. Но если у вас есть конкретные вопросы, на которые не можете придумать ответа, пишите, может я придумаю, додумаю.

Юмор. Не стоит говорить "продукты питания". У меня, и наверно, у других возникает ассоциация с конечным продуктом, результатом питания. Очень неприлично получается. Можно просто говорить "продукты".

## Порядок приёма (сочетаемость блюд), чтобы не было тяжести и брожения

Каждый вид пищи имеет свою область длительного переваривания. Если есть невпопад, то то, что должно было пройти быстро, будет упираться в пробку пищи, которая остановилась надолго и будет гнить, бродить. Куча отрыжек и пр. После питья лучше всего есть свежий салат, потом вареные овощи, потом хлеб, каши и в конце что-то молочное. Ничто не будет ничему мешать. Салат быстро пролетает вперед, вареные овощи останавливаются где-то в середине, а молочное в конце, оно движется медленнее всего. На самом деле, всё намного сложнее, но это же не энциклопедия по химии. Помните, что после молочного или каши категорически не надо есть на десерт салат или фрукты. Этот десерт придумали те же самые врачи. Сами болеют больше других. Я не имею ничего против врачей, это всё правдивые шутки. Всё что делается из белой муки, очищенной от грубых составляющих, само по себе не еда, хотя и вкусно, забивает тонкие каналы в теле, снижает иммунитет, а если это ещё мешать с белковой пищей, вообще страшно. Попробуйте несколько дней не есть белый хлеб и пр., замените его чёрным, и вы ощутите себя по-другому, голос звонче станет, исчезнут сопли, сонливость.

## Конкретная норма еды, которую оперативно определяет сам организм независимо от условностей и привычек

Норма еды - первая воздушная отрыжка. Некоторые её не замечают, стараются подавлять и поэтому не замечают. Но она есть абсолютно у всех, что бы вы ни говорили. Через какое-то время, когда вы едите, ощущается, как по пищеводу поднимается порция воздуха. Последите внимательно и вы заметите. Это значит, что дальше даже глотать нежелательно, не то что доедать оставшееся. Если во время еды вы встали и прошли даже несколько метров, отрыжку наступит гораздо раньше, потому что вы нарушили энергетический ход еды и энергия пошла из желудка в ноги. Если бы вы не встали, то съели бы больше. К примеру, вы обычно едите целую тарелку, потом чувствуется отрыжка. А тут вы встали на 5 секунд взять ещё одну тарелку, только начав есть, и вдруг отрыжка. Ещё чувствуется аппетит, голод, хочется есть, но тело протестует. Это значит, что вся съеденная дальше пища не усвоится нормально. Будут шлаки. Не всё так страшно; если вы переедаете иногда это терпимо, но если каждый день, по

несколько раз, будете болеть.

## Как правильно пить, чтобы не было тяжести в желудке и противных мешков под глазами. Как управлять весом с помощью питья

Пить после еды - дурная привычка, убивающая всё живое. Стереотип, к которому все настолько привыкли, что даже не могут перестроиться когда узнают, как правильно. Неужели Бог создал тело, которое нужно по любому лечить после 40 лет? Но мы его убиваем каждый день три раза в день неправильным питьём. А нарушенное пищеварение - первая причина болезней.

Чтобы еда усваивалась легко, нужно, чтобы кровь была заранее разжижена.

Пить надо до еды (вода, чай, кофе но без молока, сок). Подождать 5-15 минут. Потом начинать есть. Жидкость уже протекла, смыла порцию желудочного сока, выделился новый сок, появился новый аппетит и вы готовы есть. Тело от тёплого (чай, кофе) прогрелось и ему легче будет переваривать еду. Здесь много особенностей. Не спешите спорить.

В холодное время года хорошо пить что-то горячее, в жару же можно пить и горячее и холодное. Это сильно зависит от конституции тела (капха, питта, вата). Помните, как азербайджанцы и др. пьют чай в жару. Если выпить много холодной воды до еды, нужно ждать намного больше, пока тело придет в себя и появится нормальный аппетит. Плюс холодной или прохладной воды (сока) в том, что так можно сбить чрезмерный аппетит тем, у кого лишний вес. Чтобы не наедались, как волк. Если вам предстоит хороший пир, напейтесь хорошо теплым или горячим, заранее. Иначе потом будет жажда среди еды и будет гремучий коктейль.

После сока лучше ждать дольше - минут 25-30.

Если есть сразу после питья, будет тяжело, потому что если вы плохо жуete, будет тяжесть, ведь вы смыли из желудка весь желудочный сок.

Если вы пьёте сразу после еды, или очень быстро после еды неважно холодное или горячее, огонь пищеварения гаснет, появляется тяжесть. Это с точки зрения тонкой энергии. А с точки зрения грубых энергий вы таким образом разбавляете концентрацию желудочного сока и всё просто гниёт. Оно не усваивается.

Еда должна полежать в каком-то отделе кишечника полчаса-час, чтобы расщепиться, а вы берете и закачиваете струю жидкости, что быстро догоняет порцию еды и всё нарушает. Как бомба.

Естественно, что если вы не пили до еды, то когда пища поступает в кровь, она так густеет, что хочется пить, мутнеет голова. Вы потом напиваетесь после еды и кроме тяжести ничего нет. О каком здоровье можно говорить. Оно болтается и булькает, ходить неприлично с такими звуками.

Если пить до еды, это чаще всего способствует уменьшению веса и удержанию его на минимальном нормальном уровне. Если запивать во время еды, что тоже допустимо, вес не меняется. Только надо хорошо "пережёвывать" жидкость во рту до глотания. Если пить после еды, это способствует лишнему весу, особенно у тех, кто склонен к этому.

## Обжаривание красного перца или масалы с красным перцем

Перец находится в страсти, и если он не обжарен, то вызывает сразу же нездоровое возбуждение, лицо горит, ум мутит, текут слёзы и сопля. Вкус пищи забивается. Слизистая оболочка обжигается и до болезни недалеко. Печёт на языке, особенно в передней части. Кому-то это нравится, тем кто в страсти, их это вдохновляет. Но так или иначе это вредно, человек становится холериком, склонен, раздражителен. Если обжарить красный перец до потемнения, до появления лёгкого дыма(40с - 1 мин), он меняет своё качество, переходит в благость. Чтобы он не сгорел, надо после этого сразу вылить смесь в готовое блюдо. Печёт у основания языка, ощущения приятные, возбуждение очень лёгкое, никаких плохих последствий не вызывает. Улучшает пищеварение. Не обжигает слизистую. Внутри приятное тепло.

*Лакиман дас*

*(человек который в свое время накуховарился в настоящем кришнаитском храме а сейчас живет в Голландии и ест простую пищу без соли и специй)*



Эпизоды, обсуждаемые здесь, затрагиваются лишь вкратце. Милость Прабхупады, ощущение разлуки с ним, благодарность ему - каждый из этих предметов мог бы быть расширен в большую книгу. Я просто лишь дал наметки качеств, составивших великий трансцендентный калейдоскоп, то есть личность нашего возлюбленного духовного учителя Шрилы Прабхупады. Я не смею утверждать, что знаю или понимаю его правильно, но через эти медитации я надеюсь очистить себя и прославить его.

“Джайа Шрила Прабхупада” содержит также бесчисленные выдержки из писем, лекций и бесед Шрилы Прабхупады. И если возникнет вопрос о том, какова ценность перепечаток того, что опубликовано где-то еще, то можно ответить, что повторение хороших вещей всегда желательно. Так же как слушание о Кришне очищает и помогает нам привязаться к Нему, то же самое относится и к Шриле Прабхупаде.

Прямо или косвенно, любой, кто думает о Кришне, говорит о Кришне или поклоняется Кришне, развивает в себе привязанность к Нему. Поскольку Кришна абсолютен, между Его именем, формой, качествами и проч. нет никакой разницы. Слушая повествования о Кришне, говоря или вспоминая о Нем, мы можем чудесным образом возродить свои близкие отношения с Ним. Это происходит под воздействием духовной энергии. (Шримад-Бхагаватам 1.10.14 комм.)

Подобным образом, чем больше мы слушаем о Прабхупаде, тем больше мы изумляемся и вдохновляемся его необычайными достижениями и прекрасной личностью, и тем больше мы привязываемся к нему. А чем больше мы привязываемся к Прабхупаде, тем больше очищаются наши сердца, и тем больше мы продвигаемся в духовной жизни.

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь нам более полно понять Шрилу Прабхупаду, приблизить нас ближе к нему и помочь нам всегда помнить его. Может быть, мне нечего сказать нового. И так же вероятно, что другие смогут лучше выразить подобные реализации.

Если в этой книге есть какие-либо недостатки, то это из-за того, что ее делал я, поскольку в Шриле Прабхупаде нет недостатков. Подобно этому, все, что есть хорошего в этой книге - это благодаря Шриле Прабхупаде.

В том случае, если у кого-то останется плохое впечатление, я хочу пояснить, что то, что я написал эту книгу, не означает, что я думаю о себе как о каком-то особенном преданном с особой реализацией Шрилы Прабхупады. Просто я так исполняю свою предрасположенность писать, вот и все. Шрила Прабхупада хотел, чтобы его ученики писали, и особенно санньяси должны писать. Более того, Господь Кришна наставляет в Гите: "ачарйопасанам" - нужно прославлять и поклоняться ачарье. Моя обязанность как ученика - это прославлять моего духовного учителя. Шрила Прабхупада очень любил книги, поэтому какой способ прославить его лучше, чем написать о нем книгу?

Безусловно, это не просто наша обязанность, но это наше величайшее наслаждение. Другие выражают свою любовь к Прабхупаде доением коров Кришны, управляя Его храмами, моя Его кастрюли или проповедуя и распространяя книги. Любовь означает не только слова, но так же и практические действия. Прабхупада был полон слов - постоянно говорил и писал о Кришне, - но он также вдохновлял, был организатором и лидером. А порою он становился мойщиком полов. Итак, красноречие прекрасно, но это еще не все. Я молюсь о том, чтобы Шрила Прабхупада наслаждался этой книгой, и также ею наслаждались его последователи.

**Бхакти** Викаша Свами

P.S. Эта книга была произведена в спешке, так чтобы успеть ее подготовить к Гаура-Пурниме. Пожалуйста, извините за торопливые неполные ссылки и другие ошибки.

*Продолжение в следующем номере...*

**Тел. ИСККОН в Херсоне: (0552) 37-22-78; 334-701; 32-15-72; 27-34-81;**

*На электронную версию газеты вы можете подписаться отправив письмо по адресу:*

**[religion.harikrishna-sub@subscribe.ru](mailto:religion.harikrishna-sub@subscribe.ru)**

[subscribe gate subscribe] Тираж: печатный 100 экз., электронный 949 экз. [unsubscribe gate all]



# ХАРЕ КРИШНА

Бесплатное приложение к научно-популярному еженедельнику «Тайна Тайн»  
Издается Херсонским отделением Международного Общества Сознания Кришны

Пусть эти беды повторяются вновь и вновь,  
чтобы мы могли вновь и вновь видеть Тебя, ибо  
видеть Тебя - значит не видеть больше круговорота  
рождения и смерти.

Ш.Б. 1.8.25

## Хорошие вопросы, совершенные ответы Шриман Чайтанья Чандра Чаран Прабху, "Вопросы и Ответы": избранное

**ВОПРОС:** Фев, 13, 2008 19:01

Чайтанья Чандра Чаран прабху, вы наш любимый проповедник движения сознания Кришны, примите наши поклоны, из Омска.

Вопрос такой...

Прасад - это здорово.

Но я вот как-то не могу предлагать Кришне!..

Как-то мне это кажется так странно - предлагать пищу

Богу...

Прижилось только говорить "Харе Кришна" перед тем, как поесть.

Но всё равно мы же для себя готовим!.. Иногда я настраиваюсь мысленно, что готовлю Богу, пою мантру, но как-то предлагать...

Я ещё понимаю ПОПРОСИТЬ у Бога освещения, поблагодарить его за пищу, предложить ему первым попробовать блюдо... Но ведь всё равно мы готовим для себя и родных. Зачем же лицемерить?..

Или сам факт того, что мы предлагаем Ему первому отведавать блюдо, предполагает, что мы готовим и для Него?

И ещё вопрос...

Ну неужели Богу совсем неуютны сексуальные отношения супругов, если они не для зачатия?.. Ну неужели???

Я ещё понимаю, когда речь заходит о неконтролируемом вожделинии, которое охватывает все помыслы человека и причиняет кучу беспокойств... Когда такие отношения не приносят радости и не способствуют гармонии отношений супругов, причиняют вред детской психике...

А когда из любви и под контролем любви?.. Я не могу поверить, что Богу это неужодно, и что это гуна страсти

**ОТВЕТ:** Начинаящий преданный готовит пищу для Кришны, хотя стимулом для этого является его собственный голод. Однако стимулом готовить для Кришны у опытного преданного является духовный голод, желание прасада (милости Кришны). Предлагая пищу Кришне, Вы пробудите в себе этот голод.

Любой секс - это гуна страсти. Пока человек находится в этой гуне, он не сможет обойтись совсем без секса. Такова воля Бога, необходимо продолжить свой род. Секс есть и в духовном мире, но чтобы познать такие отношения нужно поднять сознание над материальным влечением к противоположному полу.

**ВОПРОС:** Фев, 14, 2008 09:45

Примите мои поклоны Вашим лотосным стопам! Вы в лекциях часто говорите о том что преданные могут обуславливаться своим положением и замедлять темп своего духовного прогресса, так что же делать если такое случается, когда становишься доволен своим положением и от этого куда то уходит желание жить внутренней жизнью и развиваться, чем можно себя расшевелить, вдохновить на развитие и более энтузиастичное служение Кришне? Спасибо! Желающий служить Вам Илья.

ЧАЙТАНЯ ЧАНДРА ЧАРАН ПРАБХУ ки-ДЖАЙА!!!

**ОТВЕТ:** Необходимо общаться с более продвинутыми преданными, которые не дадут нам "почивать на лаврах".

**ВОПРОС:** Фев, 14, 2008 14:55

Низкие поклоны Ваша Милость Чайтанья Чандра Чаран прабху!

Пожалуйста, разъясните, что имеется в виду в песни 4 второй части гл.21 текст 43 "ВСЕ ЧЛЕНЫ ДВИЖЕНИЯ СОЗНАНИЯ КРИШНЫ ПРИДЕЖИВАЮТСЯ ЭТОГО ПРИНЦИПА. ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ НЕДОЗВОЛЕННЫХ ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ, ОДУРМАНИВАЮЩИХ СРЕДСТВ, АЗАРТНЫХ ИГР И МЯСНОЙ ПИЩИ, А ТАКЖЕ ЕЖЕДНЕВНО ПОВТОРЯЯ НЕ МЕНЕЕ 16 КРУГОВ ХАРЕ КРИШНА МАХА-МАНТРЫ НА ЧЕТКАХ И ТРИ РАЗА В ДЕНЬ ЗАНИМАЯСЬ МЕДИТАЦИЕЙ (во время повторения мантры гаятри)

Смирненно прошу Вас объясните пожалуйста, как звучит мантра гаятри и три раза в день: в какое время лучше.

Ваша покорная слуга, Оксана

**ОТВЕТ:** Мантра гаятри дается при втором посвящении иницирующим гуру. Когда-нибудь Вы получите ее.

<http://forum.krishna.ru/viewforum.php?f=40&sid=2d96bf7e22a3595b9dec4e38ca6155d2>

<http://www.liveinternet.ru/users/1105112/post78529983>

## ВЕЛИКИЕ ВАЙШНАВЫ

### ДЖАЙА ШРИЛА ПРАБХУПАДА

#### ПОСВЯЩЕНИЕ

Прежде всего, я должен сказать, что эта книга смиренно предлагается лотосным стопам моего господина и учителя, основателя-ачарьи Международного Общества Сознания Кришны Его Божественной Милости **ОМ** Вишнупада **Парамахамса** Аштотарашата Шри Шримад **А.Ч.Бхактиведанте Свами** Прабхупаде. **Шрила Прабхупада**, пожалуйста, примите это смиренное подношение от наихудшего из ваших слуг. Я знаю, что вы не заинтересованы в вашем собственном прославлении, вы хотите, чтобы всегда и везде прославлялся Кришна. Но, Шрила Прабхупада, вы столь прекрасны, как можно не прославлять вас?

По крайней мере, все члены **ИСККОН** любят слушать о вашей славе. Так что после предложения этой книги вам я предложу ее как ваш **Прасад** всем тем, кто хотя бы немного уважают вас. Эта книга также посвящена любому, кто делал какое-либо служение для вас. Она также посвящена тем, кто хотя бы однажды утирал слезы,

вспоминая вас. И она посвящена тем, чьи сердца все еще тоскуют о том, чтобы видеть вас, слышать ваш голос и лично быть с вами. Она особенно посвящена тем, кто серьезно посвятил свои жизни служению вам.

Джайа Шрила Прабхупада!

#### ВВЕДЕНИЕ

Смысл этой книги, первый и главный,- это прославить Шрилу Прабхупаду. Кришна более доволен, когда прославляют Его чистого преданного, чем когда прославляют Его самого. Если Кришна видит наши искренние усилия в том, чтобы прославить Шрилу Прабхупаду, то Он признает нас достойными кандидатами для получения Его милости в форме благословений на то, чтобы распространять движение санкиртаны. Распространение движения санкиртаны означает говорить людям о Шри Кришне и о Его великих преданных. Шрила Прабхупада является величайшим преданным современной эпохи, поэтому проповедовать о Шриле Прабхупаде, по крайней мере, так же важно, как и проповедовать о Кришне.

Многие люди ищут духовное руководство, но введены в заблуждение обманщиками, имперсоналистами и лицемерами. Когда они узнают о Шриле Прабхупаде, несомненно, они осознают, что это некто другой. Это истинный возлюбленный Бога. Он - тот, кто знает Бога и то, как Его дать другим.

Члены ИСККОН удачливы в том, что получили милость такой великой личности, как Шрила Прабхупада. Теперь же правильнее всего для нас - это предпринять усилия для того, чтобы позволить другим узнать о нем. И когда мы искренне прославляем Шрилу Прабхупаду, то мы очищаемся и ощущаем его милость, проливающуюся на нас. Если мы не прославляем Шрилу Прабхупаду с энтузиазмом, то это означает, что мы не осознали, насколько прекрасны дары, которые он нам дал.

Главная тема этой книги - это милость Шрилы Прабхупады. *Йасйа прасадад бхагават прасадо йасйапрасада на гатих кут'пи*, "По милости духовного учителя человек обретает благословения Кришны, без милости духовного учителя нельзя сделать ни малейшего продвижения." "*Йасйа прасадад*" означает "его милость". Мы нуждаемся в милости первоклассного преданного, **Маха**-бхагаваты. Мы нуждаемся в Шриле Прабхупаде. Нам нужна его милость. *Дхйайан стувамс тасйа йашас три-сандхйам ванде гурах шри чаранаравиндам*, "Я должен всегда помнить и прославлять духовного учителя. По крайней мере три раза в день я должен предлагать свои почтительные поклоны лотосным стопам такого духовного учителя."

Мы медитируем на Шрилу Прабхупаду по крайней мере три раза в день, когда повторяем мантру гаятри. Но в идеале мы должны думать о нем всегда, поглощенные его миссией. "Такой духовный учитель" означает того, кто помогает **Го**пи, кто ощущает изменения в теле в экстазе санкиртаны и кто настолько же хорош, как и Хари. Таким духовным учителем является Шрила Прабхупада. Нужно всегда помнить такого духовного учителя и молиться о его милости.

Обильное производство и распространение книг Шрилы Прабхупады представило новый феномен в западной схоластике - "вайшнавскую литературу." И ученики Шрилы Прабхупады дополнили запас вайшнавской литературы, предоставляя свои собственные книги, журналы и статьи на все аспекты Сознания Кришны - от переводов классиков и кулинарии преданных до Вайшнавской полемики. Одна из расширяющихся областей Вайшнавской литературы - это "литература о Прабхупаде" - книги о Шриле Прабхупаде. Эта книга будет одной из многих для людей, кто наслаждается слушанием о Шриле Прабхупаде и чей аппетит никогда не удовлетворяется.

"Джайа Шрила Прабхупада" - это антология эпизодов о Шриле Прабхупаде, собранных за последние несколько лет. Главным образом она основана на личных реализациях, и также я добавил много мыслей и наблюдений других преданных, которые я слышал или читал.