

# НАМА-ХАТТА БЮЛЕТИН

МЕЖДУНАРОДНО ОБЩЕСТВО ЗА КРИШНА-СЪЗНАНИЕ – СОФИЯ, НАДЕЖДА  
АЧАРЯ-ОСНОВАТЕЛ ШРИ ШРИМАД А.Ч. БХАКТИВЕДАНТА СВАМИ ПРАБХУПАДА

П.К. 5, 1220 София; 02 / 836 27 48; 089 789 44 87  
e-mail:iskcon@harekrishnabg.com; www.harekrishnabg.com

ХАРЕ КРИШНА ХАРЕ КРИШНА КРИШНА КРИШНА ХАРЕ ХАРЕ  
ХАРЕ РАМА ХАРЕ РАМА РАМА РАМА ХАРЕ ХАРЕ



*Скъпи приятели,*

*Ще се радваме, ако ни пишете какво бихте желали да прочете в „Нама-хатта бюлетин“. Пишете ни за идеите и предложенията си на познатия ви адрес. Това ще ни помогне да направим вашия бюлетин още по интересен и полезен.*

*Чандраканти д.д.*

## ПРАБХУПАДА КАЗА Кришна ни кани

*Лекция от Негова Божествена Милост А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада,  
ачария-основател на Международното Общество за Кришна-съзнание,  
Вриндавана, Индия, 1972 г.*

*тач чхраддадхана мунайо  
гяна-вайрагя-юктая  
пашянтй атмани чатманам  
бхактя шрута-грехитая*

„Сериозният и любознателен ученик или мъдрец, въоръжен със знание и отречение, осъзнава тази Абсолютна Истина, като отдава предано служене в съответствие с чутото от Веданта-шрути.“

Преди всичко, трябва да знаем, че целта на живота е да реализираме Абсолютната Истина. Тази човешка форма на живот не е предназначена да бъде неправилно използвана за живот като на кучетата и свинете. Кучетата и свинете неуморно са заети ден и нощ в търсене на храна и секс. Природата урежда нещата по такъв начин, че те нямат друга работа. Но човешкият живот не е създаден с такава цел. В същност, той е шанс, даден

от природата за реализиране на Абсолютната Истина.

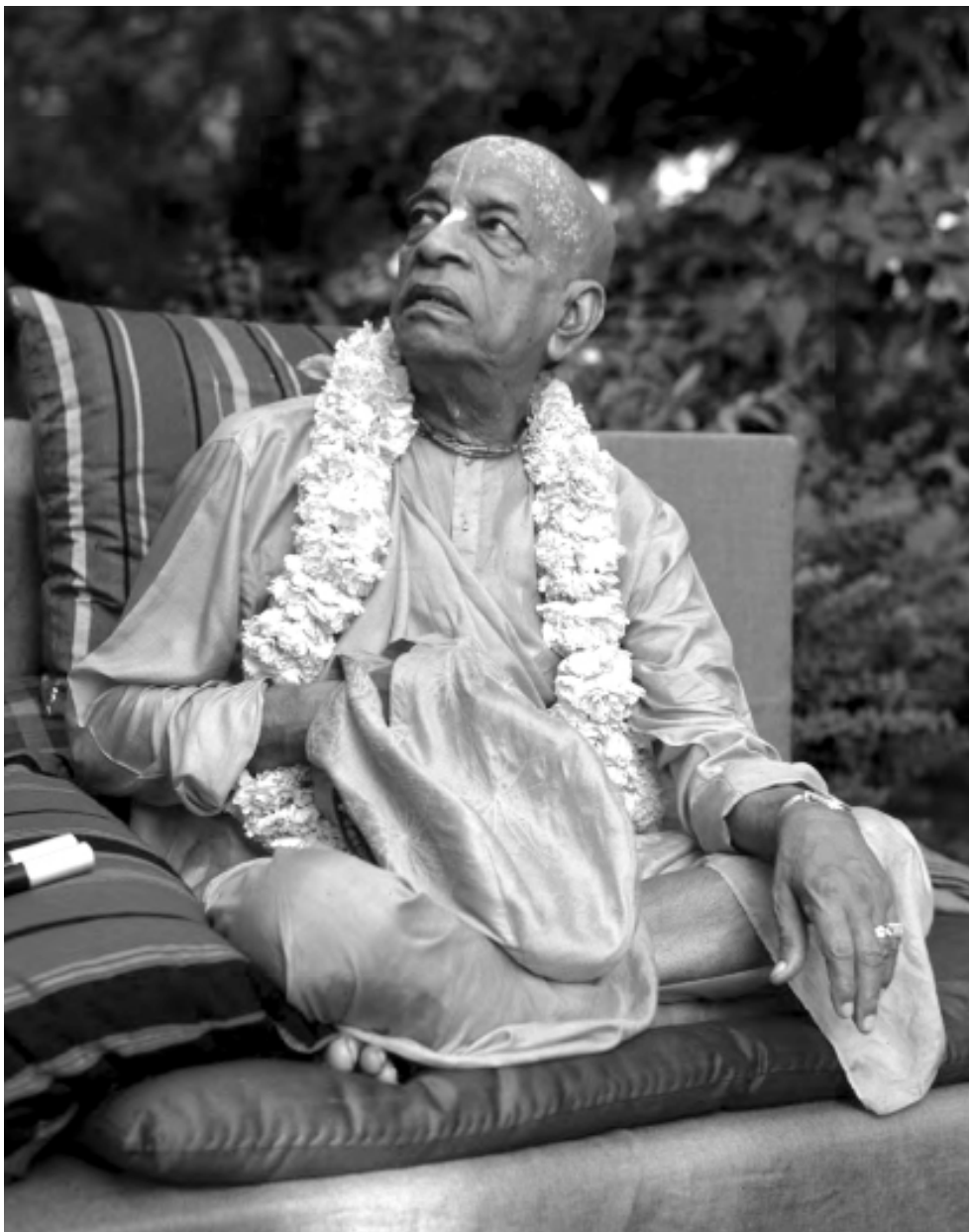
Според ведическите писания, ние сме преминали през 8 400 000 форми на живот, но само в тази човешка форма - и особено в цивилизована човешка форма - можем да реализираме Абсолютната Истина. Опитайте се да разберете примера: На висшия правителствен представител са дадени всички възможности - добри условия на живот, добър апартамент, добра заплата, много помощници. Каква е целта? Да може с хладен и удовлетворен ум да извършва ценно служене за държавата. По същия начин, на човешкото същество са му дадени толкова много възможности: изобилие от зърнени храни, плодове, цветя и мляко, заедно с интелигентността да строи хубави сгради, пътища и градове. Защо? За да може да живее мирно и да се опита да разбере Абсолютната Истина, а не, за да трупа телесен комфорт и да наслаждава сетивата си. Не.

В западния свят, например, хората са надарени с толкова много възможности за комфортен живот, но тъй като не знаят как да ги използват, създават хаос и объркване. Младите момичета и момчета се превръщат в хипита, защото намират социалния комфортен живот на родителите си за шаблонен. Същото вино, същите жени, коли, възможности - това става отворително за тях.

Това е естественият начин, защото човешкото същество не е предназначено само да живее комфортен живот за сетивно наслаждение. Както се казва в „Шримад Бхагаватам” 1.2.10, човешкият живот е предназначен за *таттва-джигяса*, задаване на въпроси за Абсолютната Истина. Спечели пари, живеј комфортно, но използвай обема на времето си за реализиране на Абсолютната Истина. Това е смисълът на нашия живот.

Сега, тъй като единствената ни работа е да реализираме Абсолютната Истина, ние трябва да знаем какво представлява Тя. Това се казва във „Веданта-сутра” 1.1.2: *джанмадй ася ятах*. „Абсолютната Истина или Брахман, е изначалната причина на всичко, причината на всички причини. И коя е тази причина на всички причини? „Брахма-самхита” казва *ишварах парамах кришнах... сарва-карана-каранам*: „Кришна, Върховният контролиращ, е причината на всички причини.”

Така, нашето изследване на Абсолютната Истина започва с въпроса: „Защо съм дошъл в този материален свят? Защо страдам от тристранните страдания (причинени от собственото тяло и ум, от другите живи същества и от природните бедствия) на живота? Аз не искам да умра, но смъртта ми е наложена. Не искам да остаряя, но старостта ми е наложена. Защо?” Това са правилните въпроси за човешкото същество.



Но за нещастие, повечето хора не се интересуват от тези въпроси. Те се интересуват само да питат: „Къде са парите? Къде са парите? Къде са парите?” Както казва Шукадева Госвами в „Шримад Бхагаватам” 2.1.3:

*нидрая хрияте нактан  
вявайена ча ва ваях  
дива чартхехая раджан  
кутумба-бхаранена ва*

„Хората използват неправилно нощите си за спане или секс, а през деня работят много тежко за пари. И ако получат пари, те си губят времето харчейки ги за роднини, деца и т.н.”

Не трябва да използваме неправилно своя живот по този начин. Смисълът на живота е друг. Проблемът е, че хората от съвременното цивилизовано общество не знаят, че смисълът на живота е да се разбере Кришна, Вишну (*на те видух свартха-гатим хи вишнум*). Те се опитват да се нагаждат политически или социално, за да разрешат

многого си проблеми. Обединените нации се опитват да поддържат мира в света за 40 години, но все още войната продължава между много нации, въпреки че всички са заети с политика и дипломация. Това не е начинът да се разрешат проблемите на живота.

Разрешенията на проблемите на

живота всъщност, могат да бъдат намерени в Движението за Кришна-съзнание. Тези, които са интелигентни, ще се опитат да изучат това движение и да приложат Кришна-съзнание във всички сфери на дейност - политически, религиозни, икономически и социални. Това е истинско изследване на Абсолютната Истина. (следва)



## СВЕТИТЕ МЕСТА НА ИНДИЯ

### Караули - град на естествената преданост

От Шрила Бхакти Викаша Свами (продължение)

Санатана блажено вдигнал Божеството, все едно, че било малко дете. Той чувствал тежкото мраморно Божество почти безтегловно.

Изненаданата жена си помислила: „О, Кришна Си отива с подходящата личност да Го обожават с цялата си любов и преданост.“

Санатана Госвами донесъл Мадана Мохана във Вриндавана. Той няма храм и малко се притеснил къде ще държи Божеството и попитал Мадана Мохана „Къде би искал да живееш?“ Санатана решил да остави Мадана Мохана на брега на река Ямуна при Праскандана Гхата, на хълма Двадшадитя-тила, близо до мястото, където Кришна покорил змията Калия.

Санатана построил малка колиба на хълма и след като направил трон от пръст, поставил Мадана Мохана там.

Когато Дамодара Чхобе се прибрал в къщи, бил разгневен на жена си. Той се втурнал към Вриндавана да търси Санатана.

Дамодара го намерил и настоял: „Дай ми моя Маданя.“

Санатана се съгласил да върне обратно Божеството при същото условие, при което Го взел: „Ако можеш да го вдигнеш, вземи си Го.“

Дамодара Чхобе опитал с цялата си сила, но не могъл да повдигне Божеството дори и съвсем малко. След това, въпреки че трябвало да остави муртито, той бил щастлив, знаейки, че Санатана явно е много скъп на Бога.

Санатана му казал: „Твоето семейство може да бъдат свещеници поколение след поколение и да служат на Мадана Мохана.“

Санатана Госвами бил просещ монах и не можел да предложи разкошна



храна на Божеството. Той получавал брашно като милостиня и приготвял бати - топки от брашно и вода, готвени до открит огън. Санатана ги предлагал на Бога без сол.

Мадана Мохана казал на Санатана в съня му: „Малко ми омръзнаха твоите бати. Не можеш ли поне да ми дадеш малко сол?“ А Санатана Му отговорил: „Ти вече ми даде моето служене. Сега искаш да намеря сол. После ще искаш много повече неща. Как ще приготвя всички тези блюда за Теб? Аз съм просто един стар човек.“ (Обяснявайки тази възвишена обмяна на любов между Бога и Неговия предан, Шрила Прабхупада казва, че Санатана подсеца Мадана Мохана, че Той, като Бог Чайтаня

Махапрабху, му наредил да напише много книги и да открие светите места във Вриндавана.) На следващия ден един кораб, прекарващ сол, заседнал в река Ямуна, близо до мястото, където Санатана обожавал Мадана Мохана. Санатана посъветвал собственика на солта да се моли на Мадана Мохана за помощ. След като търговецът направил това, глас от небето потвърдил:

„Отиди и виж, че твоят кораб отново плува.“

Търговецът реализирал голяма печалба, продавайки солта и през 1580 - 81 г. построил красив храм за Мадана Мохана.

Повече от 150 години Мадана Мохана бил обожаван във Вриндавана - докато Аурангзев започнал да унищожава храмовете там. През 1748 г., по молба на Царя на Джайпур, Джай Сингх, Божествата Мадана Мохана, Говиндадева и Гопинатха били преместени от Вриндавана в Джайпур за Тяжна безопасност.

По-късно, Мадана Мохана искал да се върне във Враджа (по-обширният регион, включващ Вриндавана). Той се появил в съня на Царя на Караули, Гопал Сингх (зет на Джай Сингх) и му казал да го отведе в Караули. Царят вече мечтаел да обожават Мадана Мохана и след като получил тази заповед от Бога, бил твърдо решен да направи това. Но да вземе Мадана Мохана от Джай Сингх нямало да бъде лесно. Джай Сингх също бил много привързан към Божеството.

Махараджа Гопал Сингх отишъл в Джайпур и помолил за Мадана Мохана. Джай Сингх не вярвал в историята му. Той имал условие: „Можеш да вземеш Мадана Мохана, ако Го разпознаеш. Ще те оставя в стаята с трите Божества Говинда, Гопинатха и Мадана Мохана и със завързани очи. Ако можеш да познаеш кое Божество е Мадана Мохана, ще можеш да Го вземеш.“

Вечерта, със завързани очи, Гопал Сингх бил заведен до стаята, където били Божествата. Той тръгнал направо към Мадана Мохана и сграбчил Неговите лотосови нозе.



С цялото си уважение и любов, Цар Джай Сингх дал Мадана Мохана на Гопал Сингх, който донесъл Божеството в Караули на богато украсен паланкин и Го инсталирал в храм на знаменит хълм в центъра на града.

Какви са резултатите от обожанието на Мадана Мохана

Гаудия вайшнавите, последователите на Шри Чайтания Махапрабху, разделят пътя на прогреса в духовния живот на три широки категории: *самбандха*, *абхидхея* и *прайоджана*. *Самбандха* означава човек да възстанови взаимоотношенията си с Кришна, *абхидхея* означава да действа, съобразно тези взаимоотношения и *прайоджана* означава да постигне пълна реализация на тези взаимоотношения, вкусвайки плодовете на любовта към Бога.

На нивото на *самбандха*, гаудия вайшнавите обожават Мадана Мохана. Той ни помага да възстановим нашите отдавна загубени и силно желани взаимоотношения с Кришна, измествайки привличането ни към изкушенията на този материален свят, към Него Самия. Името Мадана Мохана означава „Този, който привлича дори Купидон“. Купидон е полубогът на похотта, материалното желание, особено сексуалното желание, което привлича всеки в материалния свят. За да възстановим нашите взаимоотношения с Кришна, трябва да се освободим от похотта. Мадана Мохана ни помага да преодолеем копнежа си по временни телесни взаимоотношения, изкушавайки ни със Своята собствена красота и чар. (следва)

# ТЕРОРИСТИ НАПАДНАХА МУМБАЙ

Писмо от Чандромули Свами



Атаките в Мумбай бяха много близо до нашия храм - на не повече от 5 - 10 минути с кола до различните хотели и места.

В нощта на нападението, ние имахме малка програма, организирана в къщата на Шри Натхджи Прабху. Причината беше празненството за *вяса-пуджа* на Шрила Радханатх Махараджа. Бяха се събрали 120 души. Тази нощ само шепа предани успяха да напуснат програмата. Останалите от нас останахме да пренощуваме там. Шрила Радханатх Махараджа и аз останахме там за две нощи. Мястото, където пребивавахме беше много близо до нападенията и беше доста рисковано да се излиза. Имаше информация, че двама от терористите са избягали и по-


късно са убити на няколко пресечки от храма. Храмът беше затворен за външни посетители и се очакваше ситуацията да остане такава за известно време.

Сега е 7:30 и токущо аз и Шрила Радханатх Свами се прибрахме в храма. Ситуацията в града остава несигурна.

Всички предани са незасегнати от събитията. Шри Кришна се грижи за Своите *бхакти*. Ние нямаме нужда да бъдем убеждавани от такива ужасни терористични атаки, които да ни напомнят, че трябва винаги да приемаме подслон при Кришна. Служенето с любов и преданост на Него ще ни освободи от всички страдания и ще ни даде щастието, което е нашата истинска природа.

## НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ

От Чандраканти д.д.

5  Както винаги в тази рубрика, ви предлагаме ястия от различни краища на света - италиански, мексикански и арабски специалитети - които се надяваме да разнообразят неделната или празничната ви трапеза. Допълнително ви препоръчваме и някои комбинации към основните ястия, за да можете по-често да ги

предлагате в менюто си като разновидности, без страх, че ще омръзнат на близките ви.

Както знаете, божественото царство на Кришна се простира над цялото мироздание, така че Той обича и ще приеме всякакви изискани вегетариански блюда от което и да е кътче на вселената.

**Талятели с ароматен сос**  
Продукти: 1 пакет талятели; 1 буркан консервирани домати; 1 чаша изчистени и нарязани черни маслини; 1 чаша настърган пармезан или друго подходящо твърдо, вегетарианско сирене; 1 ч.л. гхи; няколко тънки резенчета лимон, няколко стръка пресен босилек (може и 1 с.л. изсушен); 1 - 2 стръкчета пресен розмарин (може и 1/2 ч.л. сух); 1 с.л. сух риган; по 1 щипка асафетида и черен пипер; 1 с.л. захар; сол на вкус и зехтин за заливане на талятелите

Начин на приготвяне: Поставете гхито в тиган с двойно дъно и гответе асафетидата, доматиите (обелени и настъргани на ситно), босилекът, маслините и черния пипер до леко сгъстяване. Малко преди края на готвенето, добавете ригана. Когато сосът е готов, добавете захарта, похлупете и отстранете от огъня.

Сварете тлятелите по упътването на опаковката. Когато са готови прецедете, измийте с топла вода и залейте със зехтин.

Сервирайте талятелите в дълбоки чинии, гарнирани със соса, поръсени с пармезан и украсени с парченце лимон и стръкче пресен розмарин.

Към това блюдо можете да добавите, като гарнитура или отделно ястие, и панирани шницели от соя. Можете да използвате обикновена панировка от рецептите за пакора, като преди пърженето оваляте в домашно приготвена галета. Ако предпочитате, за сочните соеви шницели можете да използвате и панировка от малко брашно и смлени бадеми. Така ще избегнете пърженето, тъй като при този метод е достатъчно само да запичате соевите шницели в тefлонов тиган от двете страни.



Спаначни кюфтенца с малко панир и ядки, запечени на тefлонов тиган, могат да разнообразят и допълнят вкуса на основното ястие. Ако ги предпочитате много дребни, можете да гарнирате с тях талятелите. Но ако искате да се забелязват повече, можете да ги аранжирате отделно, като ги направите по-големи и ги сервирайте с млечнокисел сос.

Добре ще подхожда и свежа, сурова салата от краставица, маруля и рукола.

#### **Мексиканска салата с хрупкави триъгълничета**

Продукти за салатата: 400 г. червен фасул от консерва; 400 г. варена сладка царевица от консерва; 400 г. нарязани на дребно домати; 2 нарязани на кубчета авокадо; 100 г. моцарела или друг вид вегетарианско, меко, бяло саламурено сирене; 1 чаша изчистени и нарязани черни



маслини; 1/2 с.л. смлян кимион; 1 шепа листа пресен кориандър (може и нарязан на ситно магданоз, без дръжките), малко зехтин, черен пипер и сол на вкус; 3 - 4 с.л. лют мексикански доматиен сос (може да пригответе и обикновен, по любимата си рецепта)

Продукти за хрупкавите триъгълничета: 1/2 пакет фини кори за баница, нарязани на по четири ленти на дълго и на три парчета на широко, масло за намазване, сол на вкус  
Начин на приготвяне: Смесете в дълбока купа всички продукти за салатата (без солта) и оставете настрана, за да се смесят ароматите и вкусовете на съставките.

Сварете малко масло, вода и сол и оставете леко да поизстине. Мажете с кухненска четка всяка лента и прегъвайте корите на триъгълничета, докато се получат нещо като тънки триъгълни банички. Печете до порозовяване в предварително загрята на 180 градуса С фурна.

В дълбоки съдове нареждайте по няколко хрупкави триъгълничета и

отгоре сервирайте салатата (след като сте я посолчили), така че да могат да попият от соса.

Можете да замените хрупкавите триъгълничета с арабски питки, палачинки или питки-джоб. Ако използвате палачинки, поставете първо тях в дълбок съд и отгоре сервирайте салатата. Можете да срежете и отворите арабските питки (внимавайте да не ги пробие) или джобовете, така че да ги напълните със салатата. В този случай ще бъде подходящо да ги облицовате отвътре с по едно по-голямо и здраво листо маруля и тогава да ги пълните, за да не протекат.

Тази салатата е подходящо да се сервира със зелени кюфтета и сух или обикновен таратор (ако е лято). Много ще подхожда и традиционен лимонов сок със стръкчета мента.

### Лазаня

Продукти: 1 пакет кори за лазаня, 3 големи червени чушки, 2 патладжана, 500 г. пакора от тиквички или само запечени в тefлонов тиган тиквички на малко гхи, 400 г. изцедени и нарязани на ситно домати от консерва, 1 кг. попарен и нарязан спанак, 1 чаша изчистени и нарязани черни маслини, 150 г. настърган

вегетариански кашкавал, 1 л. прясно мляко, 3 - 4 с.л. брашно, 1/2 пакетче краве масло, гхи за задушаване, зехтин за заливане, щипка асафетида, турмерик и черен пипер, по малко риган и босилек за соса, 1 с.л. захар, сол на вкус

Начин на приготвяне: Опечете, почистете и нарежете наситночушките. Опечете, изчистете, изцедете и нарежете на ситно патладжаните. Задушете за няколко минути патладжаните, чушките, маслините, асафетидата, ригана и босилека. Добавете изцедените и нарязани на ситно домати и гответе още няколко минути. Свалете от огъня, добавете черния пипер и захарта, похлупете и оставете настрана.

Направете сос бешамел от пряското мляко, маслото, брашното и турмерика. Свалете от огъня, посолете на вкус, похлупете и оставете настрана.

Потапайте до омекване корите във вряща вода с малко сол, измивайте ги и ги

оставете за малко да се отцедят. След това, в предварително намазана с масло тава, наредете един ред кори, залейте ги със зеленчуковата смес, разпределете малко от пакората или печени тиквички и полейте с малко сос бешамел. Наредете втори ред кори, разпределете част от попарения и нарязан спанак и залейте с малко сос бешамел. Повторете пак кори, зеленчукова смес, пакора и сос бешамел. Продължете така да редувате по желание. Най отгоре залейте със



сос бешамел, наръсете настъргания кашкавал и полейте малко зехтин на тънка струйка по цялата повърхност. Печете в предварително загрята на 180 градуса С фурна за около 45 минути или докато лазанята се опече, но остане крехка. Извадете я и поръсете малко риган и босилек.

Сервирайте лазанята гореща със свежа сурова салата от едри парчета зелена маруля, къдрава тъмночервена салатка, рукола, китайско зеле „Цикория“ и половинки чери домати.

Към лазанята можете да прибавите тестени италиански сладкиши, покрити със сметана и домашен керабов шоколад. Ще подхождат и млечни шейкове с банани или ягоди по избор.

### Френска салата от арабски булгур със зеленчуци и шамфъстък

Това е една от разновидностите на традиционната алжирска салата с булгур, която колониална Франция популяризира в Европа и Америка. Така, тя си остава известна като френско блюдо и до днес.

Продукти: 1 чаша арабски булгур; 3 чаши зеленчуков бульон; 1 с.л. гхи; 1 ч.л. джинджирил; 4 нарязани на лентички моркова; 2 нарязани на лентички тиквички; 1 нарязана на лентички червена чушка; 1 чаша счукани на едро шамфъстъци, по една щипка асафетида, черен пипер, лют червен пипер, сладък червен

пипер и турмерик, сол на вкус

Начин на приготвяне: Изсипете булгура в дълбок съд, залейте го с 1 чаша горещ бульон и го покрийте. Оставете настрана за 15 минути. Загрейте гхито в съд с двойно дъно на среден огън и добавете морковите. Разбъркайте, похлупете и гответе 5 минути. Добавете джинджирила, асафетидата, лютия пипер, сладкия пипер, турмерика и кориандъра при непрекъснато бъркане. Похлупете, намалете огъня и гответе 1 минута. Добавете чушката, разбъркайте и гответе под капак още 3 минути. Добавете тиквичките и гответе под капак още 3 минути. Добавете останалия бульон и засилете огъня до среден. След като заври, намалете огъня и варете още няколко минути до омекване на всички зеленчуци. Добавете черния пипер и солта, разбъркайте и свалете от огъня.

Добавете зеленчуците към набъбналия булгур (ако има неусвоена вода, изсипете я) и разбъркайте. Сервирайте ястието горещо, поръсено с едро счукани шамфъстъци.

Предлагаме ви да комбинирате с лека, може и крем супа, украсена със сметанови ивички и ситно нарязана зелена салата с маслини и копър, която може приятно да освежи основното ястие.

### Празничен кадаиф

Продукти: 1 пакет кадаиф, 1 л. прясно краве мляко, 1 пакет нишестен пудинг

ванилия, 1 пакет суха сметана „Роял ТМ”, 1 пакетче масло, 1/2 чаша захар, 1 ч.л. смес от смлени карамфил и канела, 1/2 чаша подсладен с мед сусамов тахан, 1 чаша счукани на едро шамфъстъци за поръсване, сок от 1 портокал, шафранови нишки за украса. За сиропа: 2 чаши мед, 2 чаши кафява захар, 2 чаши вода, 1 пръчка канела.

Начин на приготвяне: Намажете с масло правоъгълна тавичка и разстелете равномерно кадаифа в нея. Полейте с разтопеното масло и печете в умерена фурна (170 градуса С) до порозовяване.

Извадете кадаифа и го оставете да изстине на стайна температура, без да го покривате.

Пригответе сиропа като варите съставките (без меда) 8 - 10 минути. Когато поизстине, добавете меда и бъркайте до пълно

разтваряне. Полейте кадаифа с топлия сироп.

Направете крем от прясното мляко, нишестения пудинг, захарта и сместа от смлени карамфил и канела. Когато е готов, добавете маслото и разбърквайте до пълното му поемане.

Пригответе сухата сметана по описанието на опаковката и охладете в хладилник за 15 минути.

Когато кадаифа попие сиропа и изстине, напръскайте го с портокаловия сок, залейте с подсладения сусамов тахан, намажете дебело с истинския нишестен крем, декорирайте с разбитата сметана и поръсете с едро натрошените шамфъстъци и шафрановите нишки.

Този султански сладкиш може да бъде комбиниран само с лимонова вода, поради пицността на вкуса и аромата си.

## АФОРИЗЪМ НА БРОЯ

Това е една приятна нова рубрика, за която се надяваме да ни изпращате интересни цитати от лекции на Шрила Прабхупада и негови ученици, старши вайшнави и ИСКОН гуру, свързани с духовния живот и напредък.

„Уверявам ви, че ако държите „Бхагавад-гита” затворена, тя ще остане голяма тайна за вас.”

Шри Кришна-кшетра Прабху, декември 2008 г.



## В СЛУЖБА НА СВЕТА Food for Life

Мисията на FOOD FOR LIFE Global е вдъхновена от думите на Шрила Прабхупада:

„Чрез безплатно разпространение на *прасад* (осветена веганска и вегетарианска храна) и *санкиртан* (възпяване на светите имена на Бога), по целия свят може да се възцари мир и просперитет.”

Организацията FOOD FOR LIFE е съвременен разпространител на древната ведическа култура и философия, който има своите корени в индийските традиции. От

на храна е фундаментална част от развитието на индийската цивилизацията. То се основава на философското разбиране за духовното равенство между живите същества.

През 1974 г. Шрила Прабхупада посъветвал своите ученици да започнат свободнораздаватосветена храна, за да няма гладуващи хора никъде по света. Те последвали съветите на духовния си учител и скоро създали ISKCON FOOD FOR LIFE. Техните смирени усилия били увенчани с успех - била



незапомнени времена, раздаването създадена най-голямата в света програма за

безплатно раздаване на вегетарианска храна. Днес, тя работи на петте континента, в повече от 60 страни в света.

Мисията на FOOD FOR LIFE е да донесе мир и просперитет, чрез безплатно раздаване на свободна от карма вегетарианска храна.

Организацията осигурява безплатно свободна от крама веганска и вегетарианска храна на хора в неравностойно положение, гладуващи и жертви на бедствия (причинени от хора или природата) и на нуждаещите се от цел свят.

За да намали броя на животните, отглеждани за кланиците, FOOD FOR LIFE дава възможност на хората да направят дарения в помощ на гладуващите и бедстващи хора по света. Така всички участници в програмата могат да развият по-висш обслужване, вода, облекло и подслон.

вкус, хранейки се и осигурявайки на другите свободна от карма вегетарианска храна. Това помага да се възобнови следването на ведическата култура и да се покаже чрез личен пример на обществото духовното равенство между всички живи същества по света.

FOOD FOR LIFE сегрижизаразвитието на младежта като открива Селскостопански общности и училища



на надеждата, където хората от 16 до 25 годишна възраст се обучават в бхакти-йога, защита на кравите и живот, според ведическата традиция.

Доброволците от организацията имат световно признание, заради безкористната си отдаденост, състрадание и смелост. Те могат да бъдат открити навсякъде, където има страдащи хора, носещи надежда и облекчение на нуждаещите се.

FOODFORLIFE е първата организация, отзовала се на бедствата от цунами през декември 2004 г. в Ченай, Индия и Коломбо, Шри Ланка, където раздават повече от 350 000 порции пряно сготвена вегетарианска храна. Те осигуряват на пострадалите също медицинско

обслужване, вода, облекло и подслон. През 1995 г. организацията е на предната бойна линия в Чечня, Грозни, помагайки на местното население, за което „имат репутация каквато има Майка Тереза в Калкута“, както пише в-к „New York Times“.

След разрушителното земетресение през 2001 г. в Гуджарат, Индия, повече от

130 доброволци от организацията,



най-голямото в историята на страната наводнение, доброволците на FOOD FOR LIFE доставяха храна с лодки в придошлата вода, движейки се на нивото на покривите на къщите и върховете на дърветата.

През 2002 г. в Прага, Чехия, организацията готви в местна училищна кухня и раздаде топла вегетарианска храна на хиляди бездомни хора в наводнените райони.

През 1997 г. във Вроцлав, Полша, по време на голямото наводнение, FOOD FOR LIFE ежедневно раздават в продължение на две седмици топла храна на пострадалите

включително 50 доктори и сестри, установяват временна болница и разпространяват храна в най-засегнатите райони.

След урагана Мич през 1998 г. в Никарагуа, Централна Америка, FOOD FOR LIFE осигурява ежедневно прясно сготвена вегетарианска храна на хиляди оцелели.

След разрушителния циклон в Ориса, Индия през 1999 г., който остави повече от 1 милион хора без домове, организацията достави храна, вода, одеала, дрехи и първа помощ на нуждаещите се.

В Мозамбик през 2000 г., по време на

на територията на цялата страна.

В Маяпур, Западен Бенгал, по време на ежегодните наводнения, доброволците от FOOD FOR LIFE готвят в 700-литрови съдове, които транспортират с лодки до всички нуждаещи се в региона.

В Якутск, Сибир, по време на трагедията с взривения от руската армия жилищен блок, организацията осигурява повече от 800 порции разнообразна готвена храна и чай на бедстващите и работещите в спасителните операции в региона. (следва)



## МЕДИТАЦИЯТА „За” и „Против” От Чандраканти д.д.

След като санскритските мантри бяха приети от ООН за изключително ценно нематериално богатство на човечеството, медитацията придобива все по-голяма популярност в днешно време. Все повече съвременните учени подкрепят разбирането, че тя е особено полезна за хората. За щастие, в България също постепенно отмира разбирането, че „медитацията е опасна”, „кара хората да се самоубиват” и ги прави асоциални.

Положителното професионално мнение на специалисти в различни научни области, все



повече убеждава обикновените хора, че медитацията в различните ѝ разновидности е особено благотворна и препоръчителна. Дори в родните медии започнаха да излизат материали с подобно положително съдържание:

„Чрез средствата на медитацията човек може да се пребори дори с хроничната болка” - твърдят канадски физиолози от университета в Монреал. Учените са установили, че продължителните занимания с медитация позволяват в значителна степен да се намали чувствителността към болката: „Положителният ефект се осъществява чрез бавното дишане, което оказва благотворно влияние на сърдечната и дихателната системи, а освен това успява да контролира и нашата чувствителност към болката.”

Медитацията включва широк спектър от методики, които подобряват както физическото, така и психическото здраве, например: уравновесено дишане, начини за фокусиране на вниманието, специални пози за релаксация, както и задържане на равновесието и гъвкавостта на тялото.

Четири основни елемента обединяват медитацията с традиционната йога и тай чи, например:

- занятията се провеждат на тихо място;
- необходима е правилна осанка при изпълняване на упражненията;
- трябва да е налице фокусиране на потока от мисли;
- човек трябва да се научи да се абстрахира от звуците и образите от външния свят.

Канадските терапевти са установили, че хората с опит в медитацията се справят по-добре с болката. С помощта на топлинни датчици те са изучавали реакцията на тялото на различната



температура: 37 градуса - неутрална реакция, 43 градуса - топла и безболезнена, 53 - гореща и умерено болезнена.

Оказва се, че абстрахирането от болката с помощта на медитацията е помагало на хората да не усещат повишаването на температурата.

Канадските учени, цитирани от Би Би Си коментират: „Човешкият мозък очевидно има много по-голям контрол над тялото, отколкото е традиционно да се смята в медицината. Различните медитативни методи помагат за активирането на ендорфините в мозъка, тези вещества притежават обезболяващи свойства подобно на опиатите.”

Мнението на сърмените канадски учени за медитацията ни помага много по-лесно да обясним на хората, защо *бхаджаните* и *киртаните* помагат „да останем завинаги горе”, без да взимаме опияняващи и възбуждащи средства. Това научно мнение може да помогне на много хора да се спасят от своите зависимости, просто като се научат да медитират, посвещавайки се на авторитетна духовна практика.

