

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



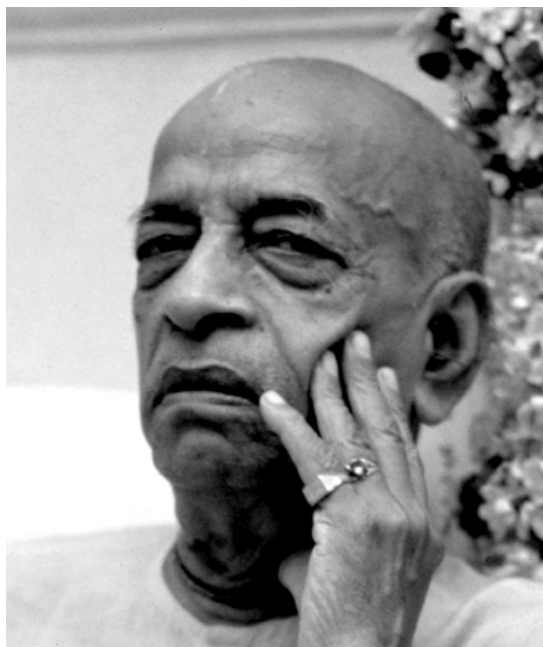
Здравейте скъпи приятели!

Началото на 2009 година е изпълнено с прекрасни вайшнавски празници, които се празнуват с голяма радост в цял свят от последователите на Бог Чайтания. Появяването на Адвейта Ачария, Нитянанда Прабху и Шри Чайтания Махапрабху винаги преминават в екстатично настроение и вдъхновяват преданите за служене през цялата година. Ще се радваме, ако споделите чрез нас с читателите на „Нама-хатта бюлетин“ преживяванията си, свързани с тези чествания.

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.



Този стих от „Шримад Бхагаватам“ обяснява как всеки може да се заинтересова и да се възползва от истинската стойност на човешкия живот. Ценността на човешкия живот се състои в това, че ние можем да се обърнем към Абсолютната Истина, но как човек може да развие склонност да задава въпроси по този начин? Тази склонност се намира в сърцето на всеки, но сега тя е била покрита от неестествени наклонности. Бог Чайтания казва нитя-сиддха кришна-према садхя кабху ная: „Любовта към Кришна се намира вечно в сърцето на всеки; тя не е нещо изкуствено наложено на ума.“ Естетвено, всеки разумен човек има склонността да пита: „Кой съм аз? Кой е Богът? Какви са моите отношения с Него? Защо страдам?“ Има толкова много



на Бхагаван, Върховния Бог.

Така, ние учим хората как да обичат Върховната Божествена Личност. Това означава, че някой който е преминал отвъд нивото на Брахман и Параматма може да разбере процеса на любовта към Бога. Но ако нямате никаква представа за Бога, как можете да Го обичате? Не можете да обичате въздуха или небето. Можете да обичате личност, която има форма. Но в началото нямаме представа каква е формата на Бога. Затова шастра казва ишварах парамха кришнах сач-чит-ананда-виграхах: „Върховният контролиращ е Кришна и той има вечна форма на блаженство и знание.” Трябва да имаме вяра в това обяснение.

Затова Шрила Рупа Госвами казва адау шраддха: „В началото човек трябва да има поне малко вяра.” Трябва да имаме твърдото убеждение, че ако обичаме Кришна, Богът, това е съвършенството на нашия живот. Трябва да сме твърдо убедени, че ако просто се

въпроси, които човек може да зададе.

Така, тук се казва, че ако наистина сте сериозни за таттва-джигяса - да се обърнете към Абсолютната Истина - трябва да имате някаква предварителна вяра (шраддха). Първо е вярата (адау шраддха). Това е началото на живота в Кришна-съзнание. Шрила Рупа Госвами* потвърждава това. Той дава формулата за постигане на съвършеното ниво на живот, любовта към Бога, казвайки, че това започва с вярата.

Трябва винаги да помним, че движението за Кришна-съзнание учи хората как да обичат Бога. Това е същността на нашето движение. За нещастие, хората нямат представа кой е Бога или каква е Неговата форма - какво да говорим да Го следват. Всички те мислят, че Бога няма форма. Ако някой е напреднал малко в духовния живот, той постига платформата на ниракара или нирвишеша-брахман, безличностната концепция за Абсолютната Истина. Това е първата крачка в разбирането на Бога, но те не искат да преминат отвъд това. Мислят си, че нивото на Брахман е крайното. Но то не е такова. Вие трябва да напреднете по-нататък и да реализирате Параматма, Сврѣхдушата в сърцето. Накрая трябва да достигнете до нивото на реализация

отдадем в лотосовите нозе на Кришна, Той ще ни спаси от всички страдания. Той ни уверява в това в „Бхагавад-гита” (18.66) ахам твам сарва-папехъ мокшайшями: „Не се страхувай! аз ще те освободя от всички греховни реакции.”

Хората страдат заради греховните си дейности. Страданията, които изтърпяваме в момента са реакции от нашите минали греховни дейности и чрез извършване на грехове в този живот, се подготвяме да влезем в друго тяло за още страдание. Всеки в този материален свят има материално тяло, което трябва да бъде разбрано като резултат от нашите минали греховни дейности. Затова Бхагаватам (5.5.4) казва, че не трябва да извършваме повече грехове - на садху манйе ята атмано 'ям аса напи клешада аса дехах. Тъй като имаме тези тела, ние изпитваме тристранните страдания. Защо да действваме така, че да сме принудени да приемем друго тяло и да продължим да страдаме? Можем и да не получим човешко тяло в следващия си живот. Може да получим тяло на дърво. Тогава ще се наложи да останем в него за стотици години, страдайки от изгаряща жега, смразяващ студ и бръснещ вятър.

Проблемът е, че хората не знаят, че

душата е вечна, че преминава през различни видове тела и страда при различни видове ужасни условия. От невежество хората мислят: „Сега имам много хубаво тяло. Нямам проблеми с прехраната, подслона и размножаването.” Но това е работа на свинете и кучетата, а не на човешките същества, които трябва много сериозно да се опитват да разберат смисъла на живота и да се подготвят за следващия.

В следващия си живот трябва да се върнете при Кришна. Той казва в „Бхагавад-гита” (15.6) яд гатва на нивартанте тад дхама парамам мама: „Този, който се върне в моята върховна обител, никога не слиза отново в ужасния материален свят.” Кришна

инкарнирана земята, за да ни каже: „Скъпи мои синове, моля ви върнете се у дома! Защо страдате тук? Защо е това негодничество в политиката, икономиката и всичко останало? Защо си създавате такива затруднения? Моля ви, елате при Мен, където ще бъдете щастливи.” Това е инструкцията на „Бхагавад-гита”. (следва)

* Шрила Рупа Госвами е издигнат предан на Кришна, който живял в 16 век и написал много книги на санскрит, в които изложил наука на Кришна-съзнание.

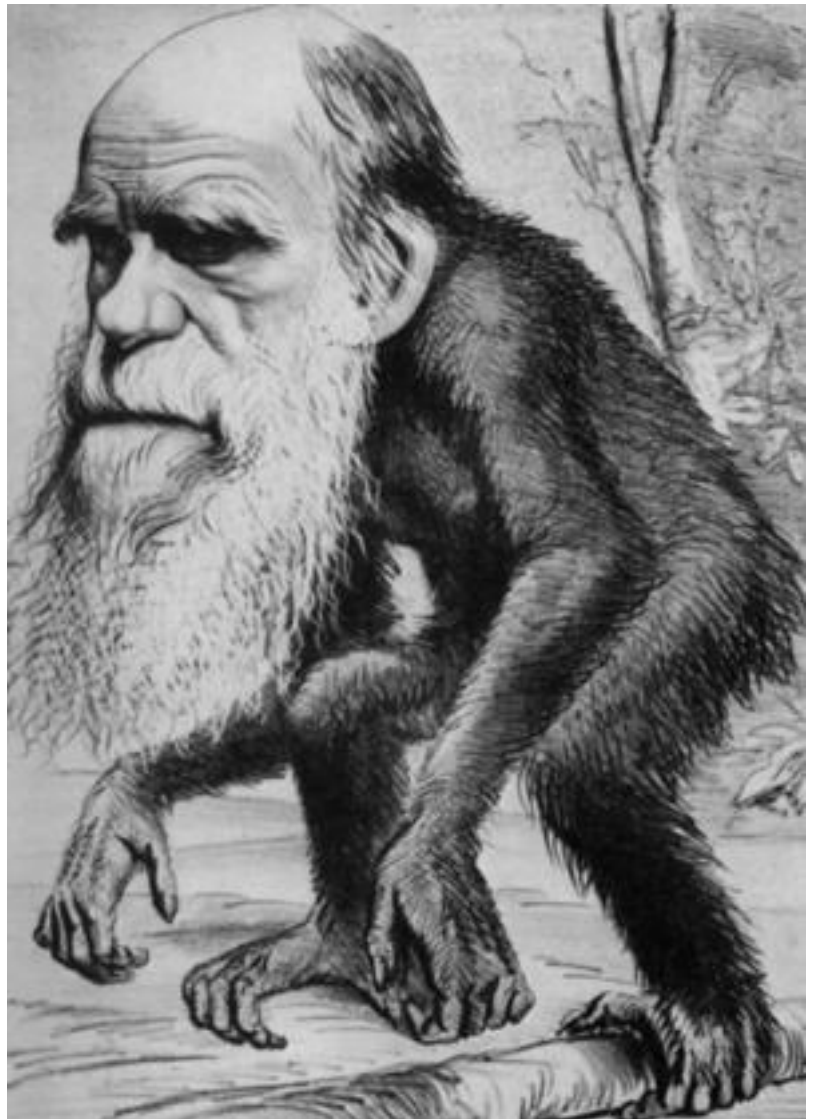
ДВОЙНА ГОДИШНИНА НА ДАРВИН

От Чандраканти д.д.

През тази година се навършват 200 години от раждането на английския натуралист Чарлс Дарвин и 150 години от публикуването на неговата рожба - „Произходът на видовете”, теория, която никога не е била научно доказана и не се е радвала на световна подкрепа, но въпреки това се е превърнала в емблема на публичното мислене и като резултат е отговорна за моралната деградация на модерния човек. Тя води до създаването на консуматорския модел на съвременното общество, намиращ се в основата на настоящата икономическа и екологична криза.

Това е една двойна годишнина, която ни дава двоен повод за представяне в публичното пространство на алтернативата, според Ведическите писания.

Доколкото можем да разберем от съществуващите факти, самият Дарвин никога не е казал директно, че човекът произлиза от маймуната. Това е извод, до който достигат неговите критици. В биографията на Дарвин, написана от американския публицист Дейвид Куомън, четем: „В основата на неговото дело стои един почти непоносим, вдъхващ страх материализъм. Това е една почти непоносима, вдъхваща страх мисъл и за самия него”. Дори, пишейки до своя приятел Джоузеф Далтън Хукър през 1844



г., Дарвин споделя: „Аз съм почти убеден, че видовете не са непроменливи.”, като добавя в скоби: „Сякаш признавам, че съм извършил убийство”. По-лесно бихме могли

да разберем колебанията на Дарвин, като знаем, че преди да се отдаде на науката, той е завършил теология. Неговият разум не му позволява да изгуби това, което е останало от вярата му в Бога. Дарвин отбелязва колко трудно или направо невъзможно е за него да си представи, че „тази огромна вселена, заедно с човека, е просто резултат от сляпата случайност или на сляпата необходимост“, както пишат всички съвременни креационисти в трудовете си за „интелигентния дизайн“.

До края на живота си, той, като един гузен човек, изоставил любимата си, не спира да има угризения и да търси „Създателя“.

За съжаление, не му е достигнало малко, за да прозре, че не видовете еволюират, а душата сменя телата, в зависимост от съзнанието, което е развила през живота си. В мига на смъртта тя получава следващото си тяло от огромното разнообразие на всякакви най-смайващи форми, за да продължи съществуването си в материалния свят.

Трябва ли да вярваме на Дарвин?

Разговор между Шрила Прабхупада и учениците му, по време на сутрешна разходка, октомври 1975 г.

Шрила Прабхупада: Ако човекът е произлязъл от маймуната, защо не продължава да произлиза и в момента?

Предан: Това се е случило само веднъж, но било достатъчно, за да започне всичко.

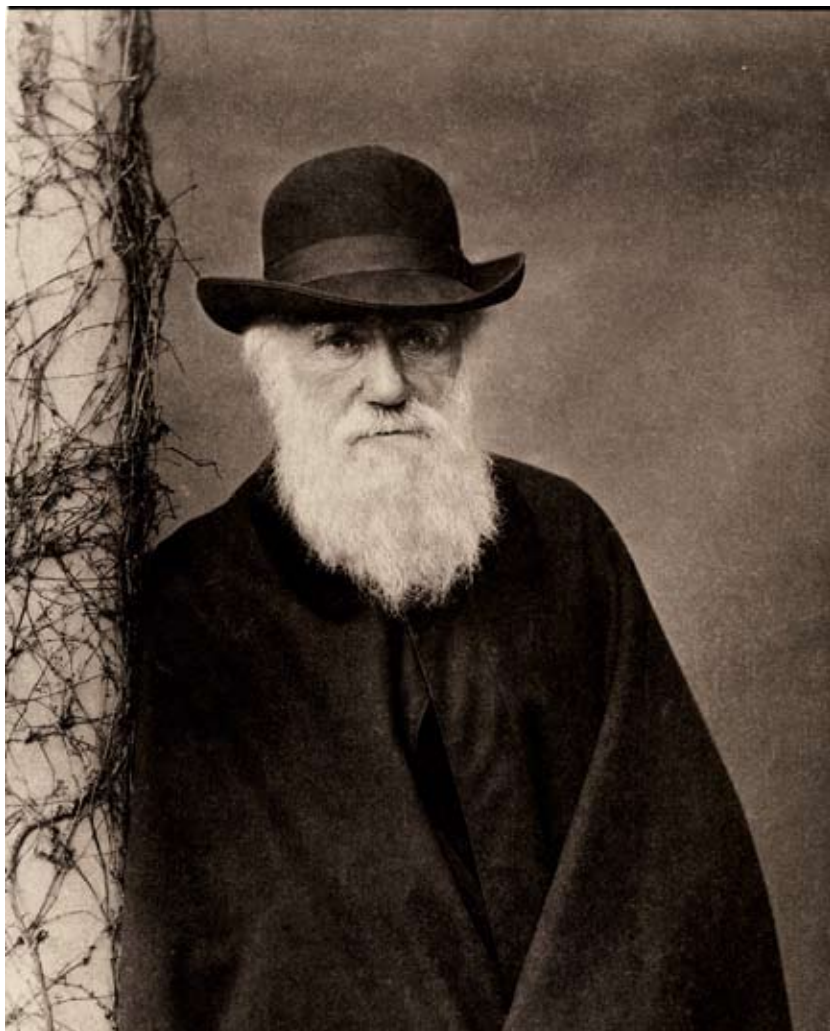
ли да приемем това? Нашият опит показва, че едно цвете по естествен начин се ражда отново на същото поле.

П: Всъщност, Дарвин казва, че има липсващо звено.



ШП: Само веднъж? Още едно негодничество! Плодовете и цветята се появяват отново и отново през всеки сезон. Защо само веднъж? Това е догматично. Трябва

ШП: Какво е това липсващо звено? Просто блъфират и това продължава в името на науката. Това е смешно. Всички са подведени. Така наречените цивилизовани хора са такива



негодници, че приемат това за велика теория: „Дарвиновата теория е грандиозно откритие.“

Просто детинско негодничество. Няма логика, няма здрав разум. Те казват, че хората са произлезли от маймуната, но защо това не става и сега?

П: Понякога нещата стават по каприза на природата.

ШП: „Понякога“ - това е само заради Дарвин. Задаподкрепинеговотонегодничество, природата трябва да му служи: „понякога“. Защо изобщо трябва да вярваме на всичко това? „Понякога“ не е според природните закони. Природата не е длъжна да служи на мистър Дарвин. Той единствен знае и може да каже „понякога“, а на всички други им остава само да му вярват. „Понякога“ се е случило и това е било разкрито само на Дарвин. Как той е разбрал това? Как само Дарвин е успял да разбере това?

П: Те използват същия аргумент срещу нас: че само няколко души са успели да разберат Бога.

ШП: Не. Ние не казваме това. Ние казваме, че Богът първо говорил на полубога на слънцето, който предал това на сина

си, Ману. Ману предал знанието на Икшваку, който го предал на сина си. Така знанието слязло до нас. Евам парампара-праптам. Това е съвсем разумно. Ние не казваме: „Богът ми проговори.“

Богът проговорил на Брахма, а Брахма предал това на Нарада. Нарада предал знанието на Вясадева, който го предал на всички останали. Ако моят пралядо предаде знанието на дядо ми, а той - на баща ми и тази информация премине през моето семейство, какво е неправилно? Евам парампара-праптам. Кришна предал знанието на Арджуна и той разбрал това, което и ние разбираме по същия начин. Как Арджуна разбрал това е описано в „Бхагавад-гита“.

Ние не приемаме знание по този начин: „Дарвин просто знае това.“ Не. Всички тези, така наречени учени, са негодници номер 1. „Съществува липсващо звено. Еднократно човекът произлязъл от маймуната.“ Какви са тези глупости? Трябва ли да вярваме в това? Какъв смисъл има? Но понеже г-н Дарвин го е казал, от нас се очаква да го приемем.

П: Със сигурност настъпват някои промени. Както, ако сте на горещ климат през цялото време, кръвта ви се променя. Ако продължите по този начин, всички тези промени ще доведат до голяма физиологична промяна.

ШП: Не се стига до никаква промяна. Природата работи винаги симетрично. Слънцето изгрива сутрин. Това става от милиони, милиони, милиони години.

П: Постепенно нещо се променя.

ШП: Не. Каква промяна настъпва? Сутрин слънцето изгрива от изток и това продължава. Сезонните цветя се сменят според сезона - зима, пролет, лято. Всичко става естествено. Можем със сигурност да кажем, че следващия февруари ще имаме хубав сезон тук. Защо? Защото вие имате опит от предишния февруари. Сигурни сме, че същото нещо ще се случи и следващия февруари. Затова можем да кажем: „Няма промяна.“ Това е начинът на природата пракритех крияманани гунаих кармани сарвашах. Това е напълно естествено. Всичко си продължава много добре по природен, естествен начин.

П: Една от солидните идеи в дарвиновата теория...

ШП: Не намирам такива, само глупости. Глупав негодник като теб би повярвал на това.

П: Те спорят, че преди пет хиляди години не е имало история, цивилизация и затова човекът е като маймуната.

ШП: Ние не спекулираме. Имаме милиони години история. Детето може да мисли нещо, но зрелият човек няма да разсъждава така. Само защото негодниците мислят по някакъв начин, ние трябва ли да го приемем? Защо трябва да повярвам на техните думи?

Ние приемаме думите на Бог Кришна. Приели сме Него за Върховен. Всички велики мъдrecи също приемат Него. Защо аз трябва да приема негодникът Дарвин? Ние не сме толкова глупави и няма да приемем.

П: Научните работници винаги казват: „Миналата година направихме грешка, но сега всичко е наред.“

ШП: Хмм. „Сега вече сме напреднали.“ Каква е гаранцията, че настоящата ви теория е вярна? Вие ще напреднете още. Това означава, че винаги нещо няма да е точно.

Казвате, че човекът случайно е произлязъл от маймуната, но виждаме, че в природата нищо не става случайно. Затова вашата теория е недоказана. Ако вашите изчисления имат дори една грешка, цялото ви изявление трябва да бъде прието за безсмислено.

П: Хората си мислят, че животът се подобрява.

ШП: Затова те са негодници. Това се нарича мая (илюзия). Те си остават негодници, но въпреки това се смятат за напреднали.

ВСЕЛЕНАТА Е ИЛЮЗИЯ

По материали от печата

Професор Крейг Хоугън смята, че „Вселената не съществува и че живеем в



холограма на реално съществуващ непознат обект”. Според него, Вселената е изображение на реален обект, в който всички изграждащи части са свързани помежду си и си взаимодействат. Така например, електроните на атомите в човешкия мозък „общуват” с електроните в

атомите на сърцето, с електроните от които са изградени звездите и т.н. Най-удивителното в теорията на учения е, че в холограмата миналото, настоящето и бъдещето съществуват едновременно. Това означава, че бихме могли да надникнем в събития, станали преди стотици хиляди години, и да предскажем случки, които биха се случили някога в бъдещето.

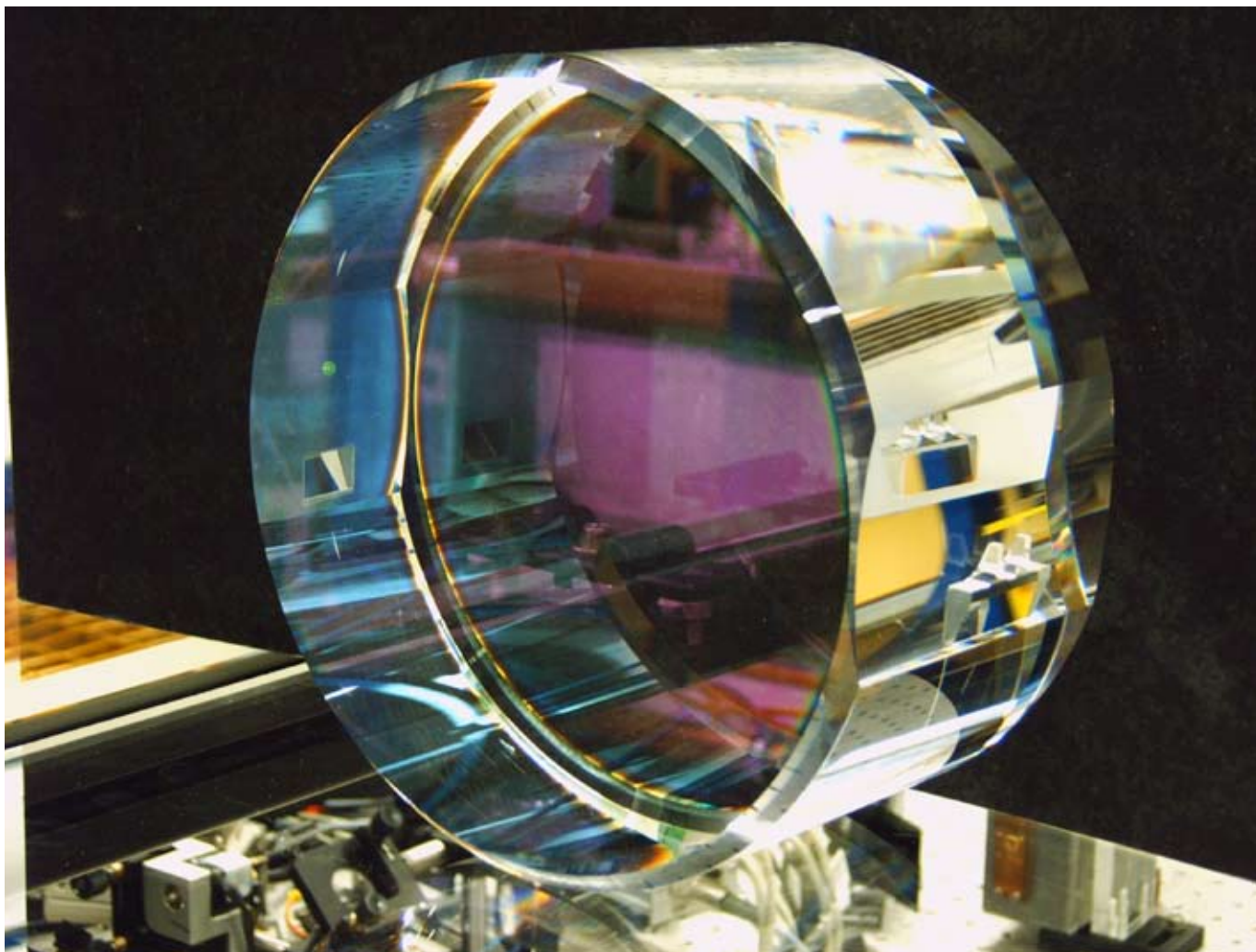
Засега не са известни всички свойства на Вселената-холограма.

Най-важното в тази връзка обаче е, че Земята е миниатюрна частица от тази гиганска система.

Експеримент на немски и английски учени потвърди хипотезата за Вселената-холограма. Физиците моментално се разделиха на два лагера: удовлетворени и съгласни; и разгневени и яростно нападащи.

Край ХанOVER от седем години функционира германско-британската инсталация GEO 600, която изпълнява задачата да търси гравитационни вълни. Тя представлява огромен интерферометър, който трябва да потвърди теорията на относителността на Айнщайн. Според тази теория, във Вселената съществуват смущения на гравитационното поле, наподобяващи вълни. Тяхното въздействие е много слабо и поради това е много трудно да се наблюдава, но все пак сложният уред се използва като ценен източник на информация за мирозданието.

До този момент инсталацията не е открила гравитационните вълни, но от известно време в нея се появяват необясними шумове. Професор Крейг Хоугън от лабораторията „Ферми” смята, че GEO 600 се е натъкнал на границата на пространствено-времевия континуум. Според него, пространството и времето са се разпаднали на „зърна”, подобни на тези от увеличена няколко пъти фотография, превърнала се в съвкупност от много отделни точки. „Ако предположението ми е вярно, ние



живеем в гигантска космическа холограма” - смята проф. Хоугън.

Холографията е триизмерна снимка, направена с два лазерни лъча. Тя изглежда като поредица от светли и тъмни линии. Когато я освети трети лазерен лъч, се появява обемно изображение на фотографирания предмет. Освен триизмерният образ, холограмата има и други учудващи свойства. Ако я разрежем на две и пак я осветим с лазер, всяка половинка ще съдържа заснетия обект. При понататъшно разрязване, всяко късче ще включва първоначалното обемно изображение. Проф. Хоугън твърди, че Вселената е именно такава късче холограма, в която всички обекти са свързани помежду си и си взаимодействат.

Според друг учен - Карл Прайбрем, неврофизиолог от Станфордския университет, ръководител на екип, изследващ човешкия мозък, „Не само Вселената, но и нашият мозък наистина представляват холограми”. Експериментите, проведени от него и сътрудниците му показват, че спомените ни се пазят разпръснати из целия ни мозък, а не както се предполагаше - събрани в определена участък. Според учените, мозъкът ни е холограма,

която пази 10 милиарда бита информация. Този обем се равнява на пет комплекта от Енциклопедия Британика. Прайбрем отдава този факт на огромната плътност на записа на информацията.

Според учения, нашият мозък може мигновено да доставя най-разнообразна информация, складирана в огромния информационен блок, единствено поради факта, че „умствената ни машина” функционира на принципа на холограмата.

Карл Прайбрем и неговият екип са открили, че мозъчните клетки правят възможно възприемането на звуци с очите и картини - с ушите. Нашият мозък кодира и декодира честотите, приемани и излъчвани от всички сетивни органи в тялото. Той превръща звуците и светлинните вълни в конкретна представа за заобикалящата ни среда. Така мозъкът-холограма показва завидни свойства, много от които все още са непознати за съвременната наука.

Италианският учен Хуго Цукарели, впечатлен от възможността много хора да определят местонахождението на звукови източници без да движат главите,

създал холографски модел на човешкото ухо. Според него, „Дори лица с частично увреден слух са в състояние да локализират съвсем точно източника на каквито и да било шумове“. Наскоро ученият демонстрира в Милано своята технология за холофоничен запис на звуци. Присъстващите бяха смаяни: благодарение на холографията, една невъобразима дандания се превърна в картина, изобразяваща оживен градски площад.

Върху всички тези факти може много да се разсъждава, но едно е сигурно - съвременната наука се опива да докаже със собствен език и средства истини, вече описани във ведическата литература преди хилядолетия. Можем само да се радваме, че хората, които могат да разберат тази древна мъдрост само със средствата на съвременната наука, вече имат сериозен шанс за това.

АЮРВЕДА ЗА ВСИЧКИ Знаете ли, че...?

Ако сравним продължителността на живота в различните държави, ще установим, че българите сме в особено не завидна позиция. Жителите на Япония, например, живеят нормално до 90 години. Средната продължителност на живота в Западна Европа е близо 83 години за жените и 77 за мъжете. В България тези цифри са 76 и 69 години, което показва една чувствителна разлика. За българите вредните навици, стреса и неприродосъобразния начин на живот са в основата на този проблем.

В Канада, например, се обръща особено внимание на строежна специални здравословни домове, в които се използват само природни и естествени материали. Това силно намалява случаите на алергия, астма, инфекциозните заболявания и тези на горните дихателни пътища.

В Индия спирулината е изключително популярна. Тя е богата на протеини, антиоксиданти, гама-линоленова киселина, бета-каротин, незаменими аминокиселини и 24 пъти повече калции от млякото.

В Китай хората доживяват до 90 годишна възраст, борейки се със стареенето, наднорменото тегло, рака и много други болести с помощта на кайсиите.

Финландците се спасяват от



всякакви здравословни проблеми с ежедневно посещение на сауна. Тя предпазва от вирусни и простудни заболявания, пречиства кръвта и кожата и освобождава тялото от токсините.

Столетниците на остров Окинава в Япония са 4 пъти повече от колкото на запад. Те ядат 18 различни продукта на ден, включително 10 вида плодове и зеленчуци, от 7 до 13 вида зърнени храни, много ориз, нищо мазно и солено. Като резултат те са намалили с 80 % риска от сърдечносъдови заболявания и рак.

В някои райони на Мексико жените готвят само с кокосово масло. То не позволява на холестерина да се задържа по стените на кръвоносните съдове, снижава нивото на захар в кръвта, има антибактериален и антивирусен

ефект и оказва благоприятно действие върху щитовидната жлеза.

Ако сте общителни като италианците, ще страдате от простудни заболявания с 46 % по-малко. Имунната система се нуждае от стимулиране и укрепване, което става при контакт с хора. Ако общувате с родителите си, партньора си, колегите, съседите и приятелите си, това ще ви помогне да си изработите имунитет срещу много вируси без да се ваксинирате в началото на есента.

ПРИРОДАТА - НАШАТА АПТЕКА

Тиквата съдържа витамин С, каротин (количеството е в зависимост от интензитета на оранжевото оцветяване), витамин В1, В2 и РР, калий, фосфор, калций, магнезий, желязо, мед, кобалт и натрий. Калцият в тиквата е по-полезен от този в млякото и млечните продукти. Тя има силен диуретичен ефект. Съдържащият се в нея витамин Т ускорява метаболизма и помага за усвояването на мазнините, а витамин К влияе на съсирването на кръвта. Тиквата има слабително действие. Тя съдържа голямо количество пектин, който спомага за изчистване на дебелото черво и намаляване на холестерола. Семките и суровият и сок се препоръчват при проблеми с простатата, чернодробни възпаления, гастрит, колит, запек, анемия, наднормено тегло, хипертония, остеопороза. Тиквата се препоръчва и на бременни жени против повръщане.

Жожобата (хинап или финап) действа сгряващо, тонизира далака, стомаха и бъбреците, подхранва кръвта. Препоръчва се за подмладяване на кожата и срещу студени крайници, депресия, раздразнителност, суха кожа, сърцебиене, неспокоен сън, виене на свят и замъглено зрение. Маслото от жожоба има изключителни и уникални свойства. То се получава чрез студено пресоване от семките на растението и е по-скоро течен восък, който запазва свойствата си много дълго, оставайки

устойчив срещу окисляване. Препоръчва се за поддържане на косата и кожата.



SOS ЗА НАШИТЕ ДЕЦА

Нашумелият напоследък скандал с меламина във вафлите навежда на размисъл. Тази съставка се съдържа също и в бонбоните, бисквитите, шоколада и мн. др. След многото подобни случаи на хранителни продукти, съдържащи отрови, би трябвало да си направим

простия извод, че готовите храни явно крият голяма доза риск. Меламинът, например, е допустимо да се съдържа до 2,5 милиграма на килограм готов продукт. Какво означава това? Това означава, че той по принцип е вредна съставка и ако се надвиши

тази норма, става особено опасен. Аз се замислям върху това, защо изобщо е необходимо да се храним с неща, в които има и най-малка вероятност да присъстват отровни съставки в каквато и да било доза? И защо трябва да разчитаме на някой да ни храни с отровни комбинации по собствено усмотрение? Ако аз си приготвя в къщи курабийки, например, със сигурност ще се опитам да избегна меламина, както и всички други вредни за здравето ми вещества. Сигурна съм, че ако всички потребители направят същото, производителите биха се замислили. Лично аз не намирам оправдание в това да се храним с отровни продукти, поддържащи хранително вкусовата промишленост, само защото нямаме време за готвене. Мисля, че хората би трябвало



да намерят време и да отговорят подобаващо на опитите да ни хранят със замаскирани отрови.

НАШИТЕ КУЛИНАРНИ СЪВЕТИ

Предлагаме ви едно разнообразно вегетарианско меню, което ще удовлетвори и най-изтънчения кулинарен вкус. Можете да го допълните с различни подходящи блюда по ваш избор.

Солен пай с аспержи



Продукти: 400 г. тесто за пица (предлагам да използвате любимия си вариант, експериментирайте с прясно мляко, вместо с вода, за да е по-меко); 4 с.л. домашна горчица, 2 с.л. гхи, 1 с.л. сух риган, 1 чаша леко запечени на тиган кубчета патладжан, 1/2 чаша нарязани на ивички тиквички, 1 чаша нарязани червени чушки, 3 чаши ситно нарязани аспержи, 1 чаша настъргано вегетарианско сирене, 3 с.л. сухо мляко, 3 с.л. сметана, щипка

асафетида, сол, черна сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне: Върху леко набрашнена повърхност разточете тестото на кръг, малко по-голям от размера на тавата, която ще използвате. Надупчете го с бамбуков шиш за готвене, завийте красиво на плетеница края и печете в предварително загрята на 200 градуса С фурна за 15 - 20 минути или докато се позлати на ръбчетата. Оставете настрана да се охлади. Направете домашна горчица от ситно смлени синапени семена и равно количество вода, по малко зехтин, черен пипер, асафетида, сол и захар. Намажете печеното тесто с горчица. Гответе тиквичките в гхито за 10-ина минути. Добавете ригана, аспержите, червените чушки, патладжаните и гответе при непрекъснато бъркане за още 5 минути. Залейте тестото с плънката и поръсете със сиренето. Разбийте сухото мляко и сметаната и залейте пая. Поставете тавата отново във фурната на 180 градуса С за още 35 - 40 минути или докато паят придобие лек загар. Сервирайте горещо със зелена салата и таратор.

Пикантна салата с кафяв ориз

Продукти: 1 чаша сварен на пара кафяв ориз; 1 чаша сварени в подправки соеви кубчета; 1 домати; 1 червена чушка; 1/2 чаша сладка варена царевица; 1 с.л. настъргана

целина; 1/2 чаша нарязан на ситно магданоз; 1 с.л. сметана; 1 с.л. млечно кисела майонеза; сок от 1 лимон; 2 с.л. ленено олио; 1/4 ч.л. кафява захар; 1/4 ч.л. асафетида; черен



пипер, черна сол и сол на вкус

Начин на приготвяне: В голяма купа смесете сварения на пара кафяв ориз, соевите кубчета, нарязаните домати и чушка, варената царевица и настърганата целина. Отделно смесете сметаната, млечната майонеза, лимоновия сок, лененото олио, захарта, магданоза и подправките. Прибавете сместа към зеленчуците в купата и разбъркайте добре.

Тиквички с извара на фурна

Продукти: 4 тиквички, 1/2 кг пресни картофи; 300 г извара (панир); 1/2 връзка копър, нарязан на ситно; 2 с.л. разтопено гхи; 1/2 ч.л. турмерик (куркума); няколко домата, нарязани на лодки и една шепа маслини, изчистени и разполовени; 1/4 ч.л. асафетида; червен пипер, черен пипер и сол на вкус

Начин на приготвяне: Измийте, нарежете



тиквичките по дължина и ги издълбайте. Разбъркайте панира с 1 с.л. гхи, турмерика, асафетидата, червения и черния пипер и солта. Напълнете богато тиквичките с пълнката и подредете около тях пресните картофи (ако са по-едри, нарежете ги на филийки). Поръсете с 1 с.л. гхи. Внимателно добавете 1/2 чаша вода от страни. Печете в загрята фурна до позлатяване на пълнката. Когато е готово, поръсете с копър. Сервирайте горещо, гарнирано с няколко резена домати и разполовени маслини в компанията на дребни зелени кюфтенца.

Домашни бисквити

Продукти: 100 мл. растително масло, 200 г захар, 50 мл вода, 400 г брашно, 5 г сода бикарбонат

Начин на приготвяне: Разбийте захарта във водата и докато се разтопи. Прибавете маслото, брашното, смесено със содата и замесете средно твърдо тесто. Разточете кора с дебелина 5 мм и с формички изрежете различни бисквити. Наредете бисквитите в намазана с масло тава и печете в умерена, предварително загрята фурна до получаване на приятен загар. Когато изстинат, можете да



сервирайте бисквитите с домашно сладко по ваш избор и чай от карамфил и кардамон.



СВЕТИТЕ МЕСТА НА ИНДИЯ

Наймишараня - пъът на вселената

От Шрила Бхакти Викаша Свами



В критичен момент в предишната епоха, Двапара-юга и в сегашната - Кали-юга, осемдесет хиляди мъдреци, оглавявани от Шаунака Риши, решили да извършат жертвоприношение за неутрализиране на ефектите от идващата епоха на злото. Те отишли при Бог Брахма, който живее на най-висшата планета във вселената:

„Къде можем да извършим жертвоприношение, което да противостои на влиянието на Кали?“ - попитали те. „Къде нашето жертвоприношение ще има най-голям ефект?“

Брахма отговорил: „Ще изпратя диск. Следвайте го и извършете жертвоприношението си там, където той докосне земята.“

Дискът (чакра) слизал въртейки се все по-надолу и по-надолу. Той паднал на земята при Чакратиртха, в гората известна като Наймишараня. Според историята, дискът преминал през земята и достигнал океана Гарбходака, на дъното на вселената. Когато преминавал през шестата от седемте планетарни системи между земята и океана Гарбходака, мъдреците се притеснили, че докосвайки водата, плясъкът му ще удави земята. Те се молили на богинята Дурга, контролираща материалната енергия и тя спряла диска.

Тази история обяснява защо за езерото в Чакратиртха се казва, че

е бездънно. През 19 век, за да опровергаят това твърдение, британците спуснали верига надолу в езерото, за да достигнат дъното. Казаха ни, че след като достигнали мля и половина, те се отказали.

Шрила Прабхупада пише за Наймишараня в „Шримад Бхагаватам“ (1.1.4, коментар):

„Във Ваявия Тантра се казва, че Брахма, инженера на нашата вселена, създал голямо колело, което можело да я обхване. Центърът на този голям кръг бил фиксиран на място, наречено Наймишараня. Подобно на това, има и други препратки

към гората Наймишараня във Вараха Пурана, където се казва, че чрез извършване на жертвоприношение на това място, силата на демоничните хора намалява. Така брахманите предпочели Наймишараня за такива свещени действия.

Върховният Бог Рамачандра извършил жертвоприношение тук, след като се завърнал в Айодхя от изгнанието Си. Мъдреците се обърнали към Него: „Ти трябва да извършиш жертвоприношение за това, че си убил Равана, който по рождение е брахмана. Извършил си грях, така че, молим Те, направи жертвоприношение.“ Разбира се, Бог Рама никога не може да бъде докоснат от греха, но за да удовлетвори мъдреците Той извършил велико жертвоприношение тук, в Наймишараня.

В друга история за Наймишараня, Рамаяна разказва, че Равана хванал Рама и Лакшмана и ги затворил на Паталалока, на дъното на вселената, но техният слуга Хануман Ги освободил. Той Ги качил на раменете си, бързо преминал през низшите планетарни системи и се приземил в Наймишараня. На място, наречено Хануман Гади в гората Наймишараня, има голямо божество на Хануман с Рама на едното и Лакшмана - на другото рамо. Там поклонниците купуват ладду (сладки топчета) и ги слагат в устата на Хануман. (следва)