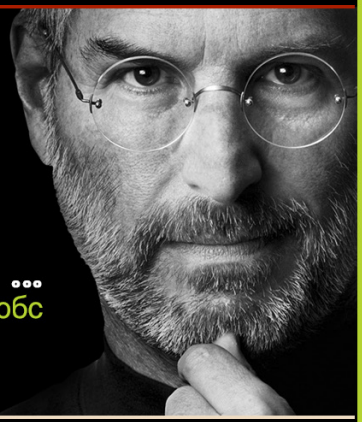
5/2013
01–15 ДЕКЕМВРИ
двуседмичник

Зелени Аксиоми

NO TO VIOLENCE



за лудите, които променят света ...
~ и Стийв Джобс

Игнаци Педеревски

Една истинска история, случила се през 1892 г.

Налице е опасността да създадем култ към обикновения човек, което означава култ към посредствеността.
~ Хърбърт Хувър

Правата на Душата

~ от ВАКЛУШ ТОЛЕВ

БЕЗ АНАТЕМА в религиите

и **БЕЗ ВРАГ** в социално-гражданските взаимоотношения

Българско Вегетарианско Общество
vegebg.org

Всеки път

Всеки път, щом погледна света,
виждам толкова нови предели!
И сред обич, мечти, светлина
виждам хора, трептящи от смелост...
Много чисти, безкрайни пътеки
просветляват за миг – и по тях,
със усмивка, пристъпва Човекът –
сложил кръст на тревога и страх
той светулково в мрака проблясва
и показва оттук, че е минал...
А в следите му – тихичко щастие –
ще блещука навярно с години...
С всеки поглед назад и напред
ще се спира без дъх по средата.
Разпилени надежди навред
ще осмислят до дъно душата му...
Просто виждам това. Щом протегна
безусловно ръце към мечтите.
Искаш с обич света да погледнеш?
Замълчи. Затвори си очите!

Мира Дойчинова – ігні

Честита 65-годишнина от ратифицирането на Хартата за правата на човека!

Всеобщата декларация за правата на човека е приета от Общото събрание на ООН на 10 декември 1948 г. Тя е преведена на близо 400 езика, което я прави най-превеждания документ в света. **Декларацията е** първото значително постижение на Световната организация в тази област и **първото записване на световно ниво на права, чиито носители са всички човешки същества**. Това ще ни каже Уикипедия по въпроса, но има и още. Забележителното е, че България – в лицето на богослова Ваклуш Толев и създаденото от него Общество Път на Мъдростта – дава своя принос към световното право с предложението да се включи в Хартата и **клауза за защита правата на Душата, като се премахне анатемата от всички религии и се отстрани понятието враг от социалните взаимоотношения на хората**.

"Приложената анатема – проклятие и отлъчване, е най-тежката лична духовна покруса и най-оскърбителната характеристика за националния и исторически дух. Със същата отрицателна енергия е наситено и понятието враг, употребявано в светските взаимоотношения." – ще каже г-н Толев. *"В Третото хилядолетие човечеството не може да влезе с доктрината на грехопадението."* – смята той. И продължава: *"Логично е, че в Третото хилядолетие не може да се влезе и с отрицателната радиация на понятието враг. Обичай врага си! – рече Христос, имайки предвид (както смених термина) събожника.* ***В Третото хилядолетие човечеството влиза с нова нравствена таблица: Няма зло, има неволюирало добро! Няма враг, има събожник!"****

Кога ще се приеме такава клауза е въпрос на зрялост, но идеята е вече посята! :)

От Редакцията

* Цитатите на Ваклуш Толев за взети от официалния сайт www.soul-rights.vaklush.org

Да бъдеш БУДЕН,
когато измамен
светът заспива;

Да бъдеш СМЕЛ,
когато овластен
страхът тронува;

Да бъдеш СИЛЕН,
когато невежеството
се надсмива и

Да ПРОСТИШ,
когато враг на
твоя бряг гостува.

Тогава
непобедна
ще бъде
твоята ръка
и с тебе
път
надежден
ще ходи
хорската
съдба!

Ваклуш Толев
сп. НУР 0/93

СЪДЪРЖАНИЕ

ВСЕКИ ПЪТ, стих от Мира Дойчинова – irini ... 2

ДА БЪДЕШ БУДЕН, стих от Ваклуш Толев ... 4

ЗА ЛУДИТЕ, КОИТО ПРОМЕНЯТ СВЕТА, Стив Джобс ... 6

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – Мишел Обама и Бил Клинтън ... 10

ДОСЕЩАНЕ – експресия, Румен Денев ... 20

ПРАВАТА НА ДУШАТА, из две интервюта с Ваклуш Толев ... 22

НЕ НА НАСИЛИЕТО, Supersoulconnection ... 27

Една ИСТИНСКА ИСТОРИЯ ... 32

РЕЦЕПТА – Овесено-кокосови топчета от Бебс
и Жълта салата от Ралица ... 38

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Евелина Чакърова, Михаела Белорешка
Дизайн корица-лице: Александра Вали
Фотографии в броя: из Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

Текстът на Стив Джобс от предходната страница е изведен от видео-рекламата на Apple "За лудите, които променят света" (1997) – част от рекламната им кампания "Мисли различно".

ВИЖ ВИДЕОТО в ЮТУБ – Steve Jobs
www.youtube.com/watch?v=8rwsuXHA7RA

ИЗ ОПИСАНИЕТО НА ВИДЕОТО
Стив Джобс в ролята на разказвача за първата "Мисли различно" реклама, озаглавена "За лудите, които променят света".
ТЯ НЕ Е ИЗЛЪЧВАНА НИКОГА. Ричард Дрейфус озвучава официалната версия, която е излъчена.* И все пак вариантът на Стив Джобс е много по-добър!

* ВИЖ ВИДЕОТО В ЮТУБ – Richard Dreyfuss
www.youtube.com/watch?v=tjgtLSHhTPg

(Изгледайте двете версии и ще се уверите, че наистина е така! – Б. ред.)

За лудите, които променят света...

"За лудите, за различните, за бунтарите, за размирниците, за кръглите гвоздеи в квадратните дупки... за онези, които виждат нещата по различен начин – те не се придържат към правилата. Можеш да ги цитираш, да не се съгласяваш с тях, да ги възхваляваш или да ги очерняш, но единственото, което не можеш да направиш, е да ги игнорираш, защото те променят нещата. Те тласкат човечеството напред и макар и някои да ги смятат за луди, ние виждаме в тях гении, защото онези, които са достатъчно луди, за да мислят, че могат да променят света, са онези, които наистина го правят!"

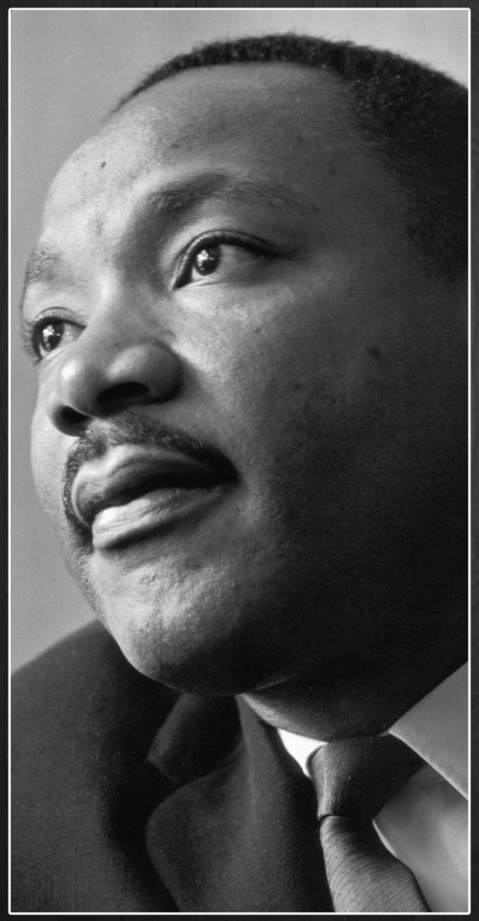
~ Стив Джобс

Стив Джобс

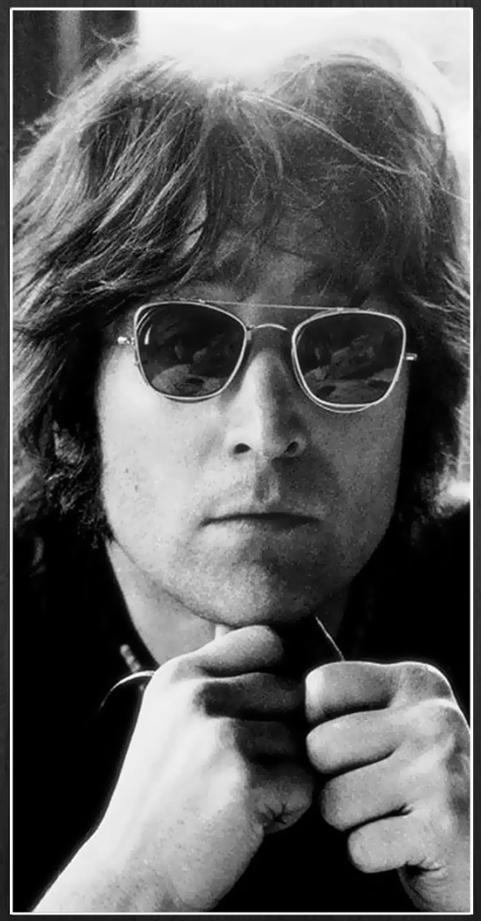
Ко-създателят на гигантите в компютърната и филмовата индустрии Apple и PixarStudio е един от забележителните примери как психиката на човека стои над тялото му и го определя.

За Джобс знаем, че още в младежките си години се увлича от източната култура и с това възприема и вегетарианството (дори веганство и суровоядство, като японското суши е едно изключение от плодово-зеленчуковата му ориентация) като начин на хранене. Говорейки за хранителния си режим, Джобс споменава, че дори избягва да се храни през деня, за да разполага за творческата си дейност с цялата си енергия. И все пак – напуска този свят едва 56-годишен, надвит от рак на панкреаса... но оставяйки на света колосални постижения – особено като поглед и мислене. Горещо препоръчваме на всеки пропуснал, да отдели от времето си за запознаване с вдъхновената му и вдъхновяваща реч пред студентите от Станфордския университет, изнесена през 2005 г. (Виж превод на речта в

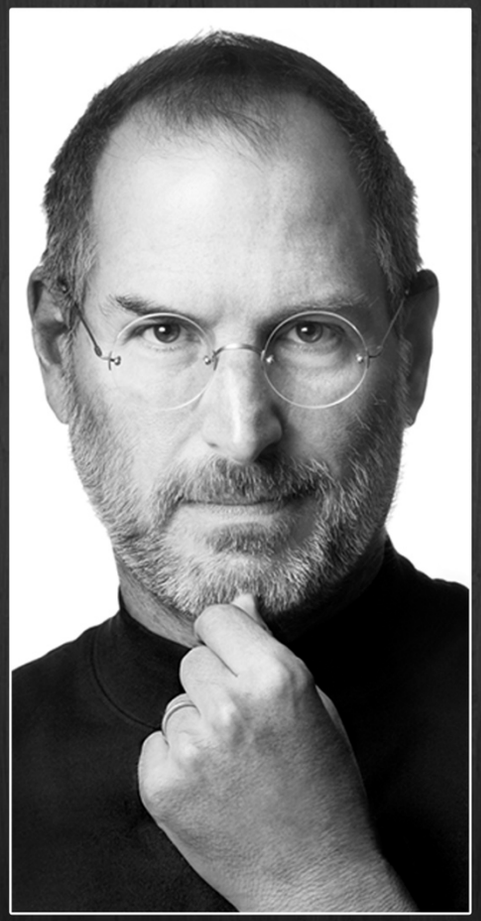
Think Different



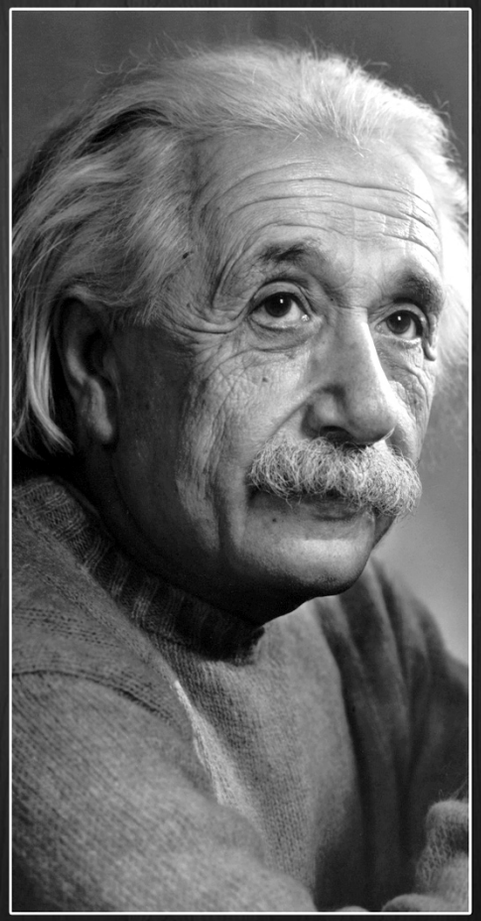
Мартин Лутер Кинг



Джон Ленън



Стив Джобс



Алберт Айнщайн

сп. Ентусиаст 5/2010, изтегли от www.magazine.entmedia.net – Б.ред.)
Защо точно от рак на панкреаса? Би било спекулативно да се изнасят тези и предположения на този етап от официалното знание на човечеството и все пак в медицинските среди се лансират догадки, че раковите заболявания донякъде имат отношение към нерешени психологически конфликти във връзката ни със света и другите хора в него. Останалото – като това, че Стив е осиновено (тоест изоставено от биологичните си родители) дете, че не пожелава да завърши университета, който е записал да следва, за да извлече от образованието онова, което истински го вълнува (освен, за да спести стоящите се средства на осиновителите си), трудното вписване в тривиална среда, доминиране чрез изява на агресивно (в защита) интелектуално превъзходство, отново преживяно отхвърляне – този път под формата на уволнение от фирмата, която лично той е създал и т.н. – всичко това оставяме на вашето въображение за преценка като възможни причини... Интересно е да се проследи и тезата на д-р Джон МакДъгал, който в обширна лекция поднася мнението си, че именно стриктният режим на хранене е забавил с трийсетина години видимото проявяване на рака при Джобс, който е започнал да се развива в ранните му години, според доктора. Линк към видео на лекцията:
www.youtube.com/watch?v=81xnvgOlHaY / Why Did Steve Jobs Die? от John McDougall

Мишел Обама

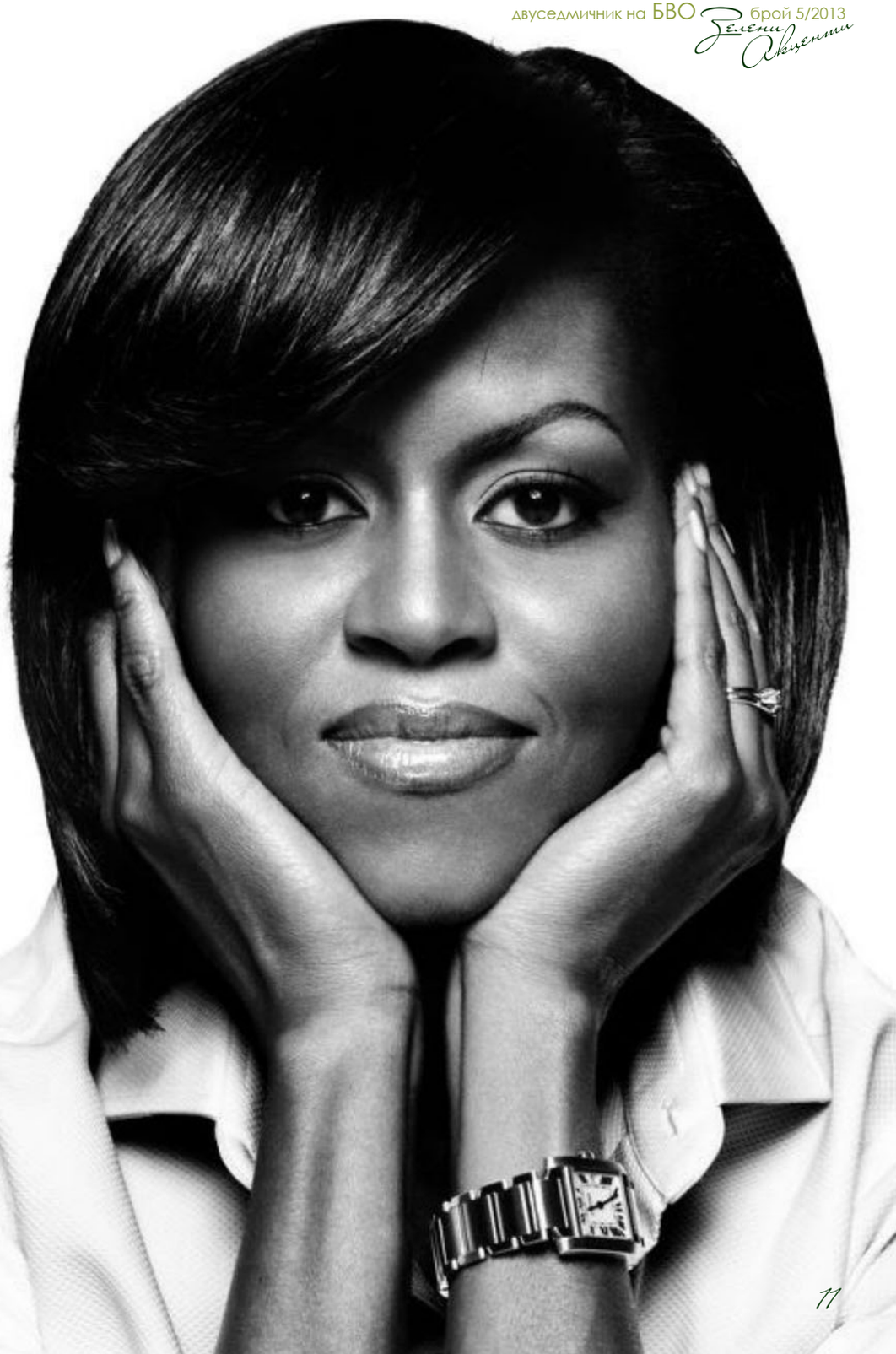
Както в самия живот нищо не е навеки застинало, еднотипно или еднозначно, така и за известните личности, за които подбираме и ви поднасяме материали, откриваме голямо разнообразие под общия... нека го кажем знаменател, на вегетарианец, веган или суровоядец.

За Първата дама на Америка например не се намира категорична информация, че е приела вегетарианството за свой постоянен начин на живот, но кампанията й за здравословно хранене и живеене (специално насочена към децата и борбата със затлъстяването при подрастващите – стартира през февруари 2010 г. под надслов "Нека се раздвижим") има голям отзвук и неизбежно повлиява цялото президентско семейство.

Така например, за визитата на президента Обама в Бразилия през 2011 г. местната преса съобщава, че президентското семейство си е поръчало изцяло веган меню – без месо, млечни продукти и яйца, изрично подчертават от:

www.anda.jor.br

Всичко започва през 2009 г., когато Първата дама на Америка използва Южната ливада на Белия дом, за да я превърне в овощна и зеленчукова градина. Още с първия урожай от зеленчуци, плодове, билки и подправки, градината в Белия дом повдигна из цялата страна темата за храната, която поднасяме на трапезата си, и въздействието, което тя оказва върху здравето



и благосъстоянието на малки и големи. Изчислява се, че до преди година градината е дала повече от половин тон продукция за кухнята на Белия дом и приюта за бедни към него. За жалост, най-новите съобщения говорят, че заради бюджетните съкращения и градината е в упадък. Затова пък в края на септември тази година излиза очакваният хип-хоп албум под агидата на Мишел Обама – "Песни за една по-здрава Америка" (Songs for a Healthier America).

През 2012 г. пък става факт книгата на г-жа Обама "Американският растеж: Историята на овощно-зеленчуковата градина в Белия дом и други градини из цяла Америка" (American Grown: The Story of the White House Kitchen Garden and Gardens Across America). В нея Мишел документира с увлекателни истории развитието на градината през четирите сезона; дава професионални съвети как да си направим сами своя или обществена градина; включва рецепти от готвачите на Белия дом; разказва за други обществени градини, като създадената от Елинор Рузвелт Градина на победата – първата в Белия дом; припомня за офис-служителите в Хюстън, които озеленяват пешеходните площи, описва и усилията на училището в Ню Йорк, създало благоуханна градина за хора с увредено зрение... и т.н. – всичко добре илюстрирано с прекрасни фотографии.

По повод кампанията на Мишел Обама за по-здравословен живот, предлагаме по-долу превод на един кратък забавен материал за участието на Първата дама в културното токшоу на Джей Лено (чийто формат заимства нашият Слави Трифонов).

От Редакцията

Мишел Обама в шоуто на Джей Лено

Превод Ралица БЛАГОВЕСТОВА

Мишел Обама бе гост във вечерното шоу на Джей Лено снощи. Разговаряха за случващото се из Белия дом, като междувременно тя насърчаваше 61-годишния водещ да се храни по-здравословно. Първата дама връчи на Лено поднос с ябълки, пържени сладки картофи и пица с патладжан, зелени чушки и тиквички.

"Това ухае много добре. Предполагам, че е пеперони с наденички," отбеляза той в духа на шегата. Обама го подкани да си топне парченце ябълка в мед от кошерите на Белия дом с думите: "Ще помогне да преглътнете по-лесно."

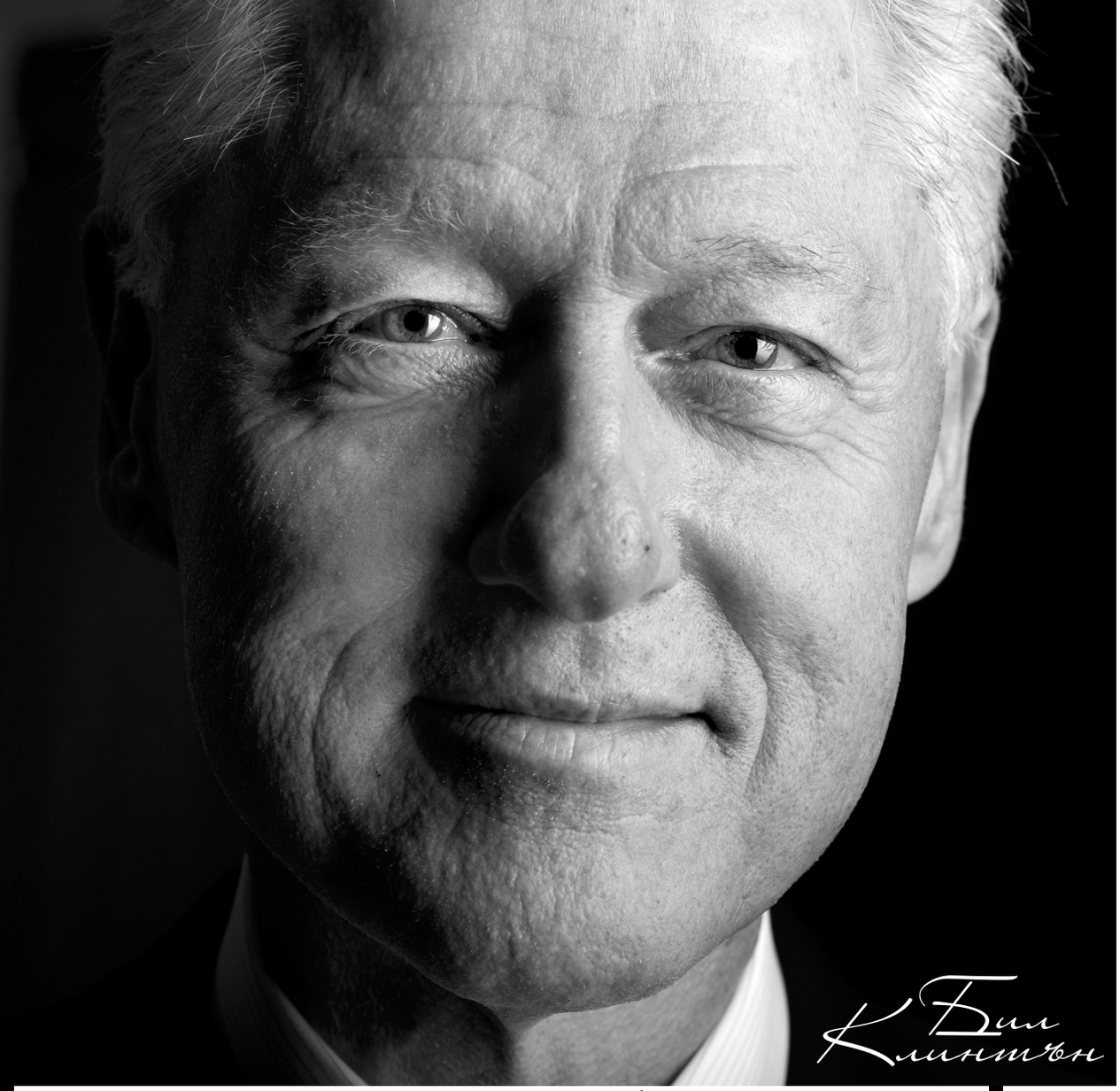
"Мед от Белия дом? Това никак не звучи на хубаво," изкоментира Лено. "Знаете, с друг президент това би означавало съвсем друго нещо..."

Лено веднъж бе заявил гордо пред пресата, че от 1969 г. не е хапвал зеленчук, а ябълка е опитвал за последно през 1984 г. По този случай, преди шоуто Мишел издаде под секрет, че ще нагости Лено с малко веге кухня. И мисията бе успешно изпълнена.

Следващата спирка на Първата дама е при "Елън" – да запише днес предаването, което ще се излъчи утре. А тъй като Дедженерис е веган, очаквайте любовта на двете дами към зеленчуците да е споделена... :)

~ www.ecorazzi.com, февруари 2012

Мишел Обама при Елън Дедженерис



Превод Ралица БЛАГОВЕСТОВА

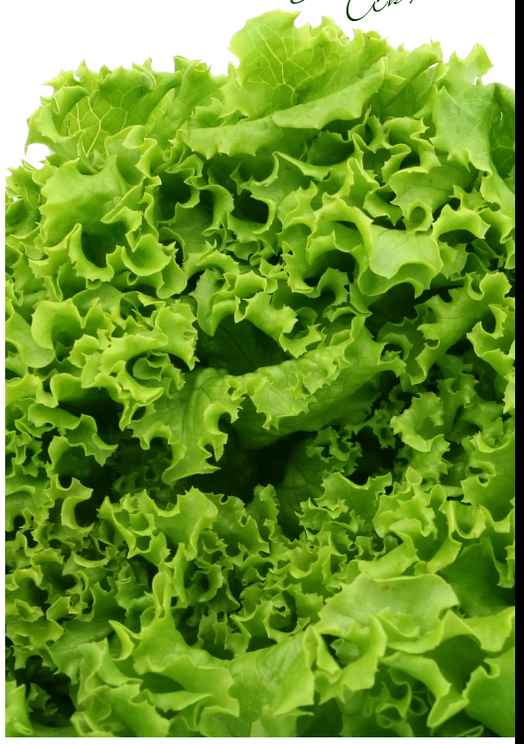
Бил Клинтън радикалната промяна

автор Джо КОНАСЪН, www.aarp.org
сп. AARP, август-септември 2013 год.

Когато Бил Клинтън ме покани на обяд през май месец, знаех много добре, че не мога да очаквам гощавка с пържен сом или ребърца на скара.

Бившият президент е понастоящем стриктен веган*, което означава, че се храни без месо, риба или млечни продукти – и следва този здравословен начин на живот вече повече от три години. Представях си как обедното ни меню ще е скромно – нещо, колкото да се отплати личното време, ангажирано за разговор с един от световните лидери. Както и очаквах – на срещата се появи нагласеният, изтупан, безупречно изглеждащ Клинтън, който добре познавах вече повече от две десетилетия на кариера – беше си същият общителен и харизматичен самият себе си. Скромното меню, обаче? Всичко друго, но не и това.

С влизането в кабинета му, с изглед към натоварения манхатански Рокфелер център, бях зашеметен от ослепителния калейдоскоп на дузина възхитителни ястия: имаше печен карфиол и чери домати, добре овкусена и подправена киноа със зелен лук, салата от настъргано червено цвекло с оцет, хумус с чесън и зеленчукови пръчици, грах в азиатски стил, пищен и апетитно изглеждащ гигантски боб, овкусен с лук и студено пресовано олио, асортимент от прясно печени ядки, блюдо от парченца пъпеш и ягоди. Обедният банкет придаде ново значение на изтърканото клише "Изяж си зеленчуците". И именно това Клинтън, който приема каузата за борба със затлъстяването в Америка със същия плам и отдаденост като президенството, искаше.



Докато аз зяпах глуповато, той се усмихна: "Изглежда много добре, нали?" Изглеждаше повече от добре. Седнахме на масата и с огромна наслада започнахме да опитваме ту от това, ту от онова блюдо. На него му се понрави най-много киноата, на мен карфиолът и грахът, а бобът и на двамата.

* Всъщност почти веган, както става ясно от материала по-натам.

ПЪТЯТ към здравословното хранене

На 66-годишна възраст Бил Клинтън все още пътува и работи на обороти, които напълно изтощават по-младите с трийсетина години хора покрай него. И докато се справя със сърдечно-съдовото си заболяване и обичайните за възрастта оплаквания, той успява да промени начина си на хранене драстично, да свали около 15 кг. и да задържи така теглото си. Ако той може да направи всичко това, тогава сигурно има надежда и за нас бейби бумърите – и американци на всяка възраст – чиито режим на хранене и движение (както и медицински разходи) ги безпокоят доста.

За първи път забелязах промяна в храненето на Клинтън, когато бяхме в Кейптаун, Южна Африка – юли месец 2010 г. (Аз отразявам изключителната му следпрезидентска кариера от 2005 г. насам, интервюирайки го често и пътувайки с него из Африка, Европа, Средния Изток, както и в Съединените Щати.) Всички се бяхме приготвили да се потопим в примамливата вечеря, изпратена до апартамента на бившия президент от изключително изискания ресторант на хотела. Сядайки до него, погледнах в блюдото му и не видях нито пържола, нито скариди, риба или пилешко от бюфета – само сбор от салати, спагети и купчинка броколи.

"Това ли е всичко, което ще вечеряте?" – изтърсих аз. "Точно така." – бе отговорът му. "Вече не ям месо, сирене, мляко, дори риба. И никакви млечни продукти." Той се засмя и подръпна колана си. "Свалил съм повече от 10 килограма и до сватбата на Челси се надявам да станат 15. И съм изпълнен с толкова повече енергия сега! Чувствам се страхотно." (Той достига идеалното си тегло тъкмо навреме за сватбата на дъщеря си с Марк Мезвински на 31 юли 2010 г.)

Клинтън взема решението си за промяна след онази февруарска сутрин на 2010 г., когато се събужда блед и отпаднал. Кардиологът му бързо го откарва в нюйорската Презвитерианска болница, където претърпява спешна операция за вмъкване на два стента. Една от артериите му е излязла от строя – често усложнение при четворен байпас, какъвто му е направен през 2004 г.

На последвала пресконференция Клинтън припомня как докторите му, "в опита си да успокоят обществеността, че не съм с единия крак в гроба, казаха, че нали знаете – случилото се всъщност е съвсем нормално". Наскоро след това той получава "саркастичен" имейл от доктора на медицинските науки Дийн Орниш – изтъкнат диетолог и сърдечно-съдов експерт. "Да бе, нормално е," пише Орниш, един стар познайник, "защото глупаци като теб не се хранят така, както би трябвало."

Подтикнат към действие, Клинтън започва с изчитането на книгата "Програма за лечение на сърдечни заболявания" на д-р Дийн Орниш, която препоръчва строг, нискомаслен режим на хранене на растителна основа, както и още две книги, които са, ако изобщо е възможно, още по-войнстващо веган, а именно "Превенция и лечение на сърдечни заболявания" от Колдуел Еселстън и "Китайската наука" от биохимика Колин Кембъл. (Когато получих инфаркт в края на ноември 2010 г., Клинтън ми изпрати и трите книги в комплект.)

"Просто приех, че съм високорисков човек и чувствах, че не бива да си играя повече с това. Освен това исках да имам пред себе си времето да бъда дядо," коментира Клинтън. "Така че, реших да избера начин на хранене, който да увеличи максимално шансовете ми за по-дълъг живот."

Преминаване към КИНОАТА

Докато разговаряме, Клинтън истински се наслаждава на всяка здравословна хапка, позволяваща му да усети отново вкуса на киноата и боба. Все още има добър апетит, но това, което обича да похапва сега, е очевидно добро за него.

Предприемането на 180-градусовия поврат е изпитание за неговата дисциплина, но той е мотивиран не само от желанието му да

поживее още, а и от дейността на фондацията му и целите, които си е поставил с нея. Обезпокоен от нарастващата заболеваемост, основана на хранителния режим, сред американците от всички възрасти, той и фондация Клинтън, са отдадени на това да популяризират здравословния начин на живот, като предвижданите дългосрочни ползи включват и подобряване на националното финансово състояние, качеството на живот и дори подобрение в климатичните промени, изострени от месодобивната индустрия. "Исках да го направя, защото цялата дейност, свързана със здравето и благополучието на хората, с която съм се занимавал, добива все по-голяма важност за мен", казва той.

За повечето американци от поколението на Клинтън – особено за израслите на места като Арканзас, където барбекюто и панираният сом доминират в местната кухня – да се откажеш от месото, рибата и млечните продукти изглежда твърде голямо предизвикателство. Но Клинтън се адаптира бързо. "Реално, трудното за мен – много по-трудно от това да спра червеното месо, пуешкото, пилешкото и рибата – бе да се откажа от киселото мляко и кашкавала", споделя той. "Обичам тези храни, но наистина се усеща голяма разлика с изключването им."

Той не копнее повече за пържоли, но хлебните изделия са му потенциална слабост. "Приемът на силно обработени въглехидратни храни наистина трябва да се контролира", казва той. Когато Колдуел Еселстън попада в интернет на негова снимка как похапва франзела на вечерен прием, именитият доктор не закъснява да му отправи остри думи в съобщение по имейла: "Ще Ви припомня още веднъж, че съм лекувал доста вегани от сърдечно-съдови заболявания."

ДНЕВНОТО МЕНЮ НА КЛИНТЪН

Тези дни в резиденцията на Клинтън, намираща се във вилна зона Чапакуа – Ню Йорк, домоуправителят Оскар Флорес подготвя прости ястия за Клинтън и Хилъри, която даде тържествено обещание да започне да се храни по-здравословно, след като приключи да обикаля света в качеството си на държавен секретар при президента Обама.

Закуската за Бил Клинтън почти винаги е смути от свежи горски плодове с бадемово мляко и растителен протеин на прах с малко лед. Обядът е някаква комбинация от зелена салата и бобови култури. В междинните хранения се включват ядките – "това са добри мазнизи" – или хумус със свежи зеленчуци, а вечерята често включва киноа (супер храната на инките) или нещо като зеленчуков бургер. Бившият президент дава съвет за тези, на които им е трудно без нишестени храни: "Може да си пасирате карфиол като заместител на картофеното пюре и се получава много добре." Веднъж седмично, примерно казано, може да има порция органична сьомга или омлет от подсилени с омега-3 яйца – за набавяне на желязо, цинк и за мускулна маса.

В допълнение към промяната в храненето си, Клинтън изминава пеша по 2-3 мили на ден – на открито, винаги когато му е възможно; вдига гирички и се упражнява с огромна топка за трениране на баланс. Разбира се, продължава да отделя време за голф, винаги изминавайки пътя до игрището без да ползва количките.

Където и да отиде, Клинтън открива знаци, че вегетарианството и веганството печелят все по-широко признание. При последното му посещение в Южна Америка, перуанският президент и неговата съпруга канят Клинтън на вечеря. "Бяха приготвили изцяло веганско меню за мен, но и те си похапнаха от него", коментира той. Очевидно са си били написали домашното, тъй като "основното ястие", припомня си Клинтън, "бе едно невероятно блюдо киноа".

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

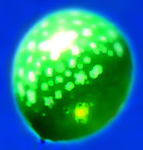
След като приключихме своя основен обяд, новият модел за подражание на деня си взема порция плодове. И предлага един последен съвет на хората, които опитват какви ли не диети и страдат от йо-йо ефекта. На всеки, който би искал това да се промени, препоръчва: "Аз бих си записвал всичко, което консумирам ежедневно – какво, кога и по колко. Лесно е за всеки да го направи. Просто седнете и пишете! След това бих разгледал записките си и бих решил от какво ще се откажа и на какво бих намерил заместител."

"Ако нямате волята да направите това за себе си", допълва той, "тогава го направете в името на любимите си същества. Много хора, подложени на силен стрес и натоварено ежедневие, приемат похапването и удобствата като един вид отплата", продължава Клинтън. Но към тези, които подобно на него имат деца, той се обръща: "Вие имате отговорността да се опитате да сте колкото се може по-здрави!"

След като обсъдихме темите, които все още го вълнуват и подтикват към действия всеки нов ден, Клинтън приключи срещата ни с напомнящото послание, че "начинът, по който се храним, и това, с което е храним" са в основата за намаляване на разходите за здравни услуги в Америка. За да променим истински условията, водещи до вредни навици и лошо здраве, "трябва да променим начина си на живот", предупреждава той. И заключава: "Трябва да правим съзнателни избори за промяна най-напред заради собственото си добруване, но също и заради добруването на семейството и на страната си като цяло."

Досещане

Истината покълва в човека подобно на зърно,
подобно на внезапно досещане...
Човекът се досеща, че
истината съществува и
че облича човешко тяло,
защото зърното, макар
и невидимо, е в човека.



Наричаме го Душа...

Душата отвън няма части като точката на Евклид, но навътре е безкрайно пространство. Вселената се разширява навън, а душата – навътре.

Досетих се за всичко това, когато зяпах градския празник. Едно дете изпусна балон, пълен с хелий. Балонът излетя и се превърна в точка в небето. Обърнах нещата обратно и се получи, че

Душата е точка, пълна с Небе.
Когато се досетиш за точката, тя покълва и израства, а Небето влиза в човека.
Човекът става Небе.
А Небето придобива човешки черти.

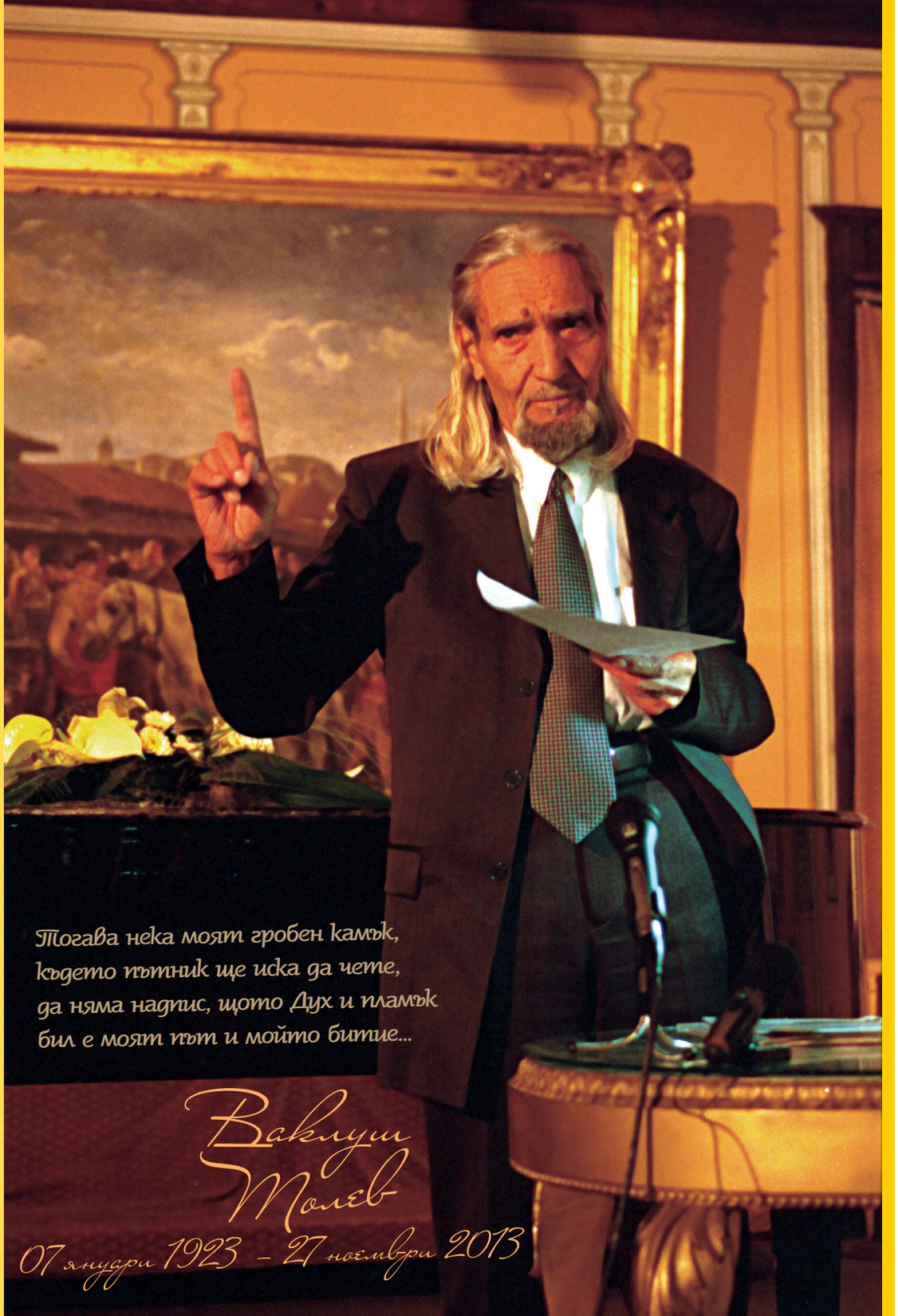
~ www.liternet.bg
поетът РУМЕН ДЕНЕВ

Из легенда за Божията човечност и Човешката божественост

Ако нямаше Бог, нямаше да има Човек;
ако няма Човек, няма кой да говори за Бог!

1 Човекът – Богоосезаема необходимост:
Само чрез човека Бог се познава!
2 Адам – сътвореният:
Сътворението е знакът на Божията човечност!
3 Човекът – бог в развитие:
Инволюирали от Бога, еволюираме към Бога!
4 Божествеността като собственост на човека:
Човешката божественост е собственост на Божията човечност!
5 Човекът – бъдещ Бог и бъдеща Вселена:
Срещата на Божията човечност с Човешката божественост е Богораждане!

~ www.nurmagazine.vaklush.org
богословът ВАКЛУШ ТОЛЕВ



На 27 ноември 2013 год. Учителят Ваклуш Толев остава завинаги с нас!

Правата на Душата

БЕЗ АНАТЕМА в религиите И БЕЗ ВРАГ в социално–гражданските взаимоотношения

Спасете душата! Тя е свидетелство на миналото и преддверие на бъдещето.

~ ВАКЛУШ Толев, www.soul-rights.vaklush.org

Идеята за включване в Хартата за правата на човека и клауза за права на Душата е прокламирана за първи път от г-н Ваклуш Толев на 10-ти декември 1996 година в гр. Пловдив – на тържество по случай Международния ден за правата на човека. *"Свещен е човекът, а не институцията!"*, казва той, с което извежда правото и основанието да се променят законите на институцията.

По случай 50-годишнината от Всеобщата декларация за правата на човека, през 1998 г. Общество Път на Мъдростта изпраща официално писмо до Комисията по правата на човека към ООН с предложението на г-н Толев за нова клауза в Хартата. Писмото е заведено, но отговор няма и до днес. И все пак в Третото хилядолетие човечеството не може да влезе с проклятието на анатемата, не може да влезе и с отрицателната радиация на понятието враг, ще настоява богословът.

"В Третото хилядолетие човечеството влиза с нова нравствена таблица: Няма зло, има неволюирало добро! Няма враг, има събожник!", заключава той.

От Редакцията

Из интервю за **Правата на Душата**
с ВАКЛУШ ТОЛЕВ на ЗЛАТИНА ДИМИТРОВА
за www.dnesbg.com, 10 декември 2012 г.

Защо поставихте пред ООН една голяма отговорност и грижа за защитата на правата на Душата?

Христос има един израз в Евангелието на Матея, който казва: *Не се страхувайте от този, който може да убие тялото, а от онзи, който може да погуби Душата.* (Матей 10:28) През 1948 г. една безспорно голяма международна институция като Организацията на обединените нации ни предостави закон, който защитава правото ни на живот, свободата на словото и съвестта, волята за щастие и свободата от страх. Тогава аз се попитах защо остана в забвение защитата на тази, макар и незрима, но реална субстанция – Душата. Тя е признавана от всички религии, но именно тя е проклината и отлъчвана с "анатема", когато някой смени убеждението си, противопостави се или изкаже несъгласие. Анатемата е религиозна казън, най-тежката лична покруса, която унищожава човешката душевност. Затова, като първа теза на защита на Душата, ми дойде идеята да се отмени от уставите и практиките на всяка религия правото, дадено на институциите, на анатема върху Душата, т.е. върху

човека. Защото във всяка религия човек е различен, но само в Душата си е един – божествен.

Каква сила има анатемата за съвременния човек?

Анатема означава проклятие – което лишава човека от чистотата, с която е сътворена неговата Душа. Затова ви казвам, че днес личността е изправена пред предизвикателството да се освобождава от отрицание, да търси нов мироглед и ново измерение на толерантността.

Със същата отрицателна енергия е наситено и понятието "враг". "Враг" е клеймо върху личната душевност, същевременно "враг" е социално проклятие. Нещо повече, "анатема" и "враг" са се превърнали в култура, захранваща социални, религиозни и военни конфликти, нарушаващи живота на нациите и историческия им път.

В този аспект е и втората част на Вашето предложение.

Да, затова поставих и втори подвъпрос в предложението си до ООН – да се освободи психологията на човечеството от понятието "враг", като се премахне употребата му в социално-гражданските отношения.

Когато конфликтът е налице, може да се каже неприятел или опонент, но не и враг. Въпреки че тази междинност за мен също е овехтяла. Аз давам едно ново понятие – събожник, което не говори вече, че ти си принуден да обичаш враг, а че не може да отречеш самия Сътворител. В Третото хилядолетие човечеството трябва да приеме едно ново съзнание за "другия", а именно, че той не е "враг", а е "събожник".

Из интервю за **Правата на Душата**
с ВАКЛУШ ТОЛЕВ на ЛИЯНА ФЕРОЛИ
www.blitz.bg, 16 декември 2005 г.

~ ~ ~

Защо е така важно да се признаят правата на Душата?
Когато се защитава само физическото – тленното, вторичното, не могат изобщо да се потърсят причините и елементите, които накърняват първичното – Душата. И тогава се стига до изкривявания – такава защита не е предотвратила нито убийствата, нито дискриминацията. **А нашият народ е създал приказката за ранената и оскърбена мечка, на която раните зарастват, но лошата дума остава да я терзае. Знаел е народът ни кое право е по-важно!** Когато можеш да предвидиш защитност и на душевната цялост, т.е. на първичната реалност – духовната, то тогава можеш много по-добре да опазиш и вторичната – материята, тялото.

Кои са най-големите оскърбления за Душата?
Анатемата, която още фигурира в чл. 189 от Устава на Църквата ни, е религиозна казън, която унищожава човешката духовност, тя е проклятие върху духовната същност на човека и тежка морална депресия – жигосан скрит белег, много по-страшен от външните физически белези. Понятието "враг" също е много тежко клеймо върху личната душевност. В Третото хилядолетие вече ще се прозре, че този "враг" е ръката на еволюцията, която ти сочи, че там, в него, стоиш ти – стои човекът, нееволюиралият бог, твоят събожник. **В Третото хилядолетие враждуването ще бъде само вътрешно – в теб самия, и ще продължава до пълна победа на съвестта. Само събудената съвест, а не идеята за правда, която търси възмездие, може да извади жилото на злосторството, за да остане благодатната трапеза на прощението.**

Не на Насилието

песен на SUPERSOULCONNECTION

No to Violence

Превод Ралица БЛАГОВЕСТОВА

видео по песента на SUPERSOULCONNECTION виж тук
www.youtube.com/watch?v=I8ZZKo6za9c
ARIA, 2 - Christmas part 4, Ivan Angelove
and guests vegetarians – part 2

(Искаш да си мълча?
Нека ти покажа тогава.
Нека ти напиша направо.)

"Имате едно непрочетено съобщение!"

Трийсет малки зайчета за едно палто умъртвяваме,
да не говорим колко живота ежедневно за трапезата прекратяваме.
"Не убивай!" – петата Заповед, знаеш, гласи.
А теб все още тръпката от вида на чуждата агония те лови?
Това е болестно състояние!

Ако поемаме в себе си трупове за храна,
телата ни се превръщат в гробове – това не можем укри.
С думите в тази песен да те накарам да се замислиш целя.
Точно в този момент някой кърви и крещи:

Не на насилието!
No to violence!
Non a violence!
Nein zur gewalt!
Bouriyoku wo kiyohi suru!
Niet nasilji!
No a la violenzia!
Ahimsa!

Ние екзекутираме безпомощните, невинните.
Страхът се просмуква в природата – следват напрежението, войните.
Осем килограма зърно се равняват на един килограм месо.
Осем пъти повече храна би имало за хората по света.
Точно така!

Хвърляме зърното на животните за тяхното угояване,
докато три четвърти от света се бори за оцеляване.
Ако тази храна бързо, сред нуждаещите се, разпределим,
гладуването ще прекратим – за Гедолф* малко покой ще осигурим.

Що е то "хуманното убиване", може ли някой да даде обяснение?
Хуманно, според вас, е кой вид заколение?
Тихият куршум в главата – от изпълнена с болка смърт не е изключение.
Само, за да задоволите небцето си? Няма полза, няма извинение!
Престъпление е.

Всички трябва да следваме на Светата Библия повелите,
тя към състрадание призовава – Библията не е бръщолевене.
Ехо? В Битие, страница първа, Бог обяснява
за храната – месото не се споменава. Защо човекът не се доверява?

"Невежеството е блаженство", предпочитаме все слепи да сме:
"Душата не съществува. Не я виждам, не ми дреме." – така ли е?!
Живото същество не е само тялото,
нито химическите субстанции изчерпват цялото –
то не е и в това да наблюдаваме:

Сергии, ресторанти, места вонящи,
кухни-крематориуми, морги и кланици.
Ако си консуматор, и ти си част от тази верига.
Безумие е да се кълнеш и твърдиш, че нямаш пръст в тази интрига.
Стига!

Стига кръв и масово заблуждение –
до кога за насилието това затъмнение!
"Каквото посеем, това ще пожънем."
Не сме ли в едно кърваво блато на път да потънем!?

Всяко действие има последствие – законите на природата са такива.
Нека не чакаме розово бъдеще, ако за убийство били сме причина.
Може да си даваме вид и да мислим, че е без полза доброто,
но ако смъртта е краят, тогава е безсмислен животът.

Да не би да засягам някого? Просто използвам правото си на глас.
Тези думи са за невежите, които имат нужда малко да влязат в час.
Стрелям със словесни куршуми – бам-бам, когато зад кауза заставам.
Осмелявам се да крещя високо, за което се извинявам.

НЕ НА НАСИЛИЕТО!

Специално се молим за всички бедни крави.
Молим ви, спасете ги от заколение!
А ако не сте съгласни с думите на тази песен,
се молим и за вас, защото насилието е изстъпление!

---

* Боб Гедолф – ирландски певец, композитор и политически активист, борещ се особено срещу бедността и гладуването по света.

в оригинал
платно 20X20.1
Jordan Eagles, 2011
Everhart Collections

Една истинска история, случила се през 1892 г. в Станфордския университет...

Превод Ралица БЛАГОВЕСТОВА

Английският текст на тази история е публикуван на много места в интернет, но никъде не е упоменат авторът. Който и да е той обаче, заслужава нашата благодарност за красивия разказ. А като подплата към него, добавяме и малко исторически данни. Не пристъпвайте обаче към запознаване с тях, преди да се насладите на разказа :)

Един 18-годишен студент имал затруднения да осигури необходимите средства за университетската си такса. Бил сирак, не знаел към кого да се обърне за помощ, но му хрумнала брилянтна идея. Със свой приятел решили да организират концерт за студентите и от приходите да си набавят нужната сума за следването.

Свързали се с бележития пианист Игнаци Ян Падеревски. Мениджърът му изискал гарантиран хонорар от 2000 долара за рецитала. Сключен бил договор и момчетата запретнали ръкави да направят концерта успешен.

Големият ден дошъл. Но за нещастие, те не успели да продадат достатъчно билети. Целият им приход възлизал на 1600 долара. Разочаровани, отишли при Падеревски и му обяснили положението си. Дали му всичките събрани средства, заедно с чек за останалите 400 долара. Обещали да обезпечат чека, колкото могат по-скоро.

"Не", заявил Падеревски, "не може така." Съсал чека, върнал 1600-те долара и казал на двете момчета: "Ето ви 1600 долара. Моля ви да си приспаднете всички направени разходи. Задръжте и сумата, която ви е нужна за университетската такса. И ми дайте само това, което остане." Момчетата били изненадани от жеста и дълбоко му благодарили. Бил един малък жест на човечност. Но несъмнено поставя Падеревски в редиците на достойните за възхищение хора. Защо ще помага на някакви двама души, които изобщо не познава? Сигурно всеки от нас е попадал в подобна ситуация поне веднъж в живота си. И тогава си помисляме: "Ако помогна на еди-кого си, с мен какво ще стане?" Истински великите хора обаче се питат: "Ако не помогна на еди-кого си, какво ще стане с него?" И не го правят, очаквайки нещо в замяна. Правят го, защото усещат, че така е редно.

След години Падеревски става премиер на Полша. Бил е истински лидер, но за нещастие, когато започва Първата световна война, Полша е опустошена. Падеревски не знаел към кого да се обърне за помощ. Свързал се с американската администрация по храните за помощ. Тя се оглавявала от човек на име Хърбърт Хувър – същият, който по-късно става президент на САЩ. Хувър се съгласява да помогне и бързо изпраща с кораби тонове зърно за гладуващите в Полша.

Бедственото положение е предотвратено. Падеревски си отдъхва. Решава да прекоси океана и лично да благодари на Хувър. Когато се срещат и Падеревски изразява благодарността си за благородния жест, Хувър бързо го прекъсва: "Не е нужно да ми благодарите, господин Премиер. Вие може и да не помните, но преди няколко години лично помогнахте на двама студенти в следването им. Аз бях единият от тях."

Светът е едно невероятно място. "Каквото почукало, такова се обадило!"

Игнаци Падеревски

Игнаци Ян Падеревски е роден в днешна Украйна през 1860 г., в семейство на поляци. Музиката го увлича от най-ранно детство. Започва да взема уроци по пиано, а 12-годишен кандидатства и е приет във Варшавската консерватория. По-късно отива в Берлин, за да изучава композиция при Фридрих Кил, а три години след това се премества да живее във Виена. Една година преподава и в консерваторията в Страсбург. Музикалният му дебют е във Виена през 1887 г. и много скоро добива световна популярност. Изнася едни от първите си концерти в Париж и Лондон, триумфира в САЩ, през 1891 година, има

Игнаци Падеревски отново в Станфорд след години...

феноменално успешни турнета в Холандия, Германия, Русия, Италия, Испания, дори Австралия и къде ли още не.

През 1913 г. Падеревски се установява в САЩ (тук среща бъдещия президент Труман – също пианист – на концерт в Канзас Сити), а по време на Първата световна война става активен член на Полския национален комитет (1917-1919) в Париж, който скоро се присъединява към Антантата като представител на Полша. Той става говорител на тази организация, създава и други социални и политически организации като Полския фонд за помощи в Лондон.

Януари 1919 г. става министър-председател и министър на външните работи на новата независима Полша и представя Полша на Парижката мирна конференция. През лятото на същата година подписва Версайския договор, който възстановява на страната териториите на Велика Полша и Померания, които стават сърцето на възстановената Република Полша, а през декември си подава оставката под политически натиск.

През 1922 г. се връща отново към музикалното поприще със същия огромен успех... През 1924 г. се преселва в Швейцария. Почива през 1941 г. по време на турне в Ню Йорк.

~ по данни от Уикипедия

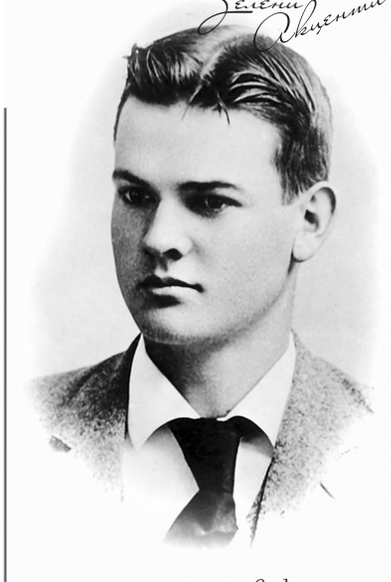
Хувър е роден през 1874 г. в Айова (САЩ), в семейство на квакери, и си отива на 90-годишна възраст в Ню Йорк. Баща му почива, когато е едва 6-годишен, а майка му 4 години по-късно и детето отива да живее в Орегон при чичо си Джон.

През есента на 1891 г. младежът се записва в Станфордския университет, Калифорния. Първокурсниците не заплащали такса за следването си, а Хувър твърди, че е и първият студент първокурсник, живеещ в студентските общежития. Деен преди всичко извън класната стая, отколкото в нея, той става мениджър на бейзболния и футболния отбор, отваря пералня и занималня. За да изкарва прехраната си, води и записките на проф. Бранер, който го взима също така да му помага през лятото при картографирането на планините Озарк в Арканзас. А обединявайки сили с другите бедни момчета срещу аристократите от братството на кампуса, той печели изборите за ковчежник и успява да ликвидира натрупаните от студентското правителство задължения, възлизащи на 2000 долара. Завършва университета като геолог през 1895 г.

Няколко години работи като минен инженер в Австралия. През 1899 г. се жени за любовта на живота си Лу Хенри и отиват заедно в Китай, където той работи за Китайското минно бюро като главен инженер и като генерален мениджър за Китайската минно-инженерна корпорация.

През 1908 г. Хувър става минен консултант на свободна практика и пътува по цял свят до избухването на Първата световна война. Създава собствена фирма за металодобив, която с времето се разраства с инвестиции по всички континенти и с офиси в Сан Франциско, Лондон, Ню Йорк, Санкт Петербург, Париж и Мандалей, Бирма.

В свободното си време Хувър пише. Лекциите му от Колумбийския и Станфорския университет са издадени през 1909 г. под заглавието "Принципи на минната индустрия" и стават стандартен учебник в сферата. Заедно със



съпругата си превежда от латински и класическия трактат „De re metallica" (от 1556 г.) на ренесансовия автор Георг Агрикола и изданието им от 670 страници с 289 изображения остава най-доброто и до днес.

Хувър посреща войната с натрупано състояние от 4 милиона долара. Когато тя избухва през 1914 г., той помага на близо 120 000 уплашени и объркани американци да се завърнат в родината си от Англия. За 24 часа са събрани 500 доброволци в балната зала на хотел „Савой", Лондон, която е превърната в огромна трапезария и разпределителен център за храна, дрехи, билети за параход и пари. Той и

още деветима негови приятели раздават на отчаяните пътници заеми с общ размер от 1.5 милиона долара. Всички средства, освен 400 долара, са издължени обратно от хората, което потвърждава вярата на Хувър в американския характер и в човечеството изобщо. "Тогава не съзнавах, но на 3-ти август 1914 г. моята кариера на минен инженер приключи завинаги – бях поел по хлъзгавия път на обществения живот" – ще каже по-късно Хувър.

Притисната между германската армия и британската блокада, през есента на 1914 г. Белгия е изправена пред неминуем глад. Хувър е помолен и предприема безпрецедентна хуманитарна операция в помощ на малкото кралство, което по онова време внася отвън 80 % от храната си. Поемането на този ангажимент означавало за Хувър изоставянето на изключително успешната в световен мащаб кариера на минен инженер. Няколко дни обмисля отговора си и накрая се съгласява да приеме тежката задача при 2 условия – да не получава заплата и да има властта сам да учреди и ръководи администрация, която по-късно става известна като Комисията за помощ на Белгия. Комисията се превръща в държава в държавата, чиято единствена задача е да предоставя помощ. Има собствен флаг, флот, фабрики, мелници и железници, а месечният й бюджет е в размер на 12 милиона долара и се осигурява единствено чрез доброволни дарения и правителствени заеми. Често Хувър е поемал задължения, които далеч надхвърлят личното му състояние. Той пресича Северно море повече от 40 пъти в опитите си да убеди враждуващите Лондон и Берлин да разрешат достигането на храна до жертвите на войната. Като краен резултат, усилията на Комисията спасяват 10 милиона души от глад.

Когато и Америка влиза във войната през април 1917 г., Хувър е назначен от президента Уилсън да оглави Администрацията по храните на САЩ. В това си качество той успява да намали консумацията на храни на войските отвъд Атлантика, не допуска въвеждането на купони в страната и дори подпомага с доставки съюзниците. След войната, като член на Световния икономически съвет и началник на Американската администрация за взаимопомощ, Хувър организира превозването на храна за милиони гладуващи хора в Европа. Води и спасителните операции след голямото наводнение в Мисури през 1927 г.

Избран е за президент на Америка през 1928 г. като кандидат на Републиканците.

~ по данни от Уикипедия

Аз не искам да съм обикновен човек.
Мое право е да бъда необикновен... ако мога.
Аз търся възможности, не сигурност.
Не желая да бъда гражданин, унижаван и
затъпяван от надзора на обществото.
Искам да поемам премерен риск, да мечтая
и да градя, да се провалям и да успявам.
Отказвам да заменя стимулите за милостиня.
Предпочитам житейските предизвикателства
пред живота на гарантираното съществуване,
трепета от реализацията пред
застоялия покой на утопията.

Хърбърт Хувър

Налице е опасността
да създадем култ към
обикновения човек, което
означава култ към
посредствеността.

Хърбърт Хувър

Разликата
между диктатурата
и демокрацията е проста –
диктатурите се организират
от горе надолу, а демокрациите
обратно – от низините към върха.

Хърбърт Хувър

ОВЕСЕНО-КОКОСОВИ ТОПЧЕТА

Виж видео на рецептата на www.kukuriak.com/topcheta

ПРОДУКТИ

1 кокос
4 ч.ч. фини овесени ядки
15 фурми
4 ч.л. кокосово масло
1/2 ч.ч. покълнал слънчоглед*
1 ч.л. ванилия на прах
кокосови стърготини
какао на прах
конопени семена

ПРИГОТВЯНЕ

С тирбушон се разширяват дупките в основата на кокоса. Ако е необходимо, може да си помогнете и с нож. Течността се излива в подходящ съд и кокосът се разбива с чук. Отделя се месестата част и се настъргва на едро ренде в голяма купа. Прибавят се покълналите слънчогледови семки и фурмите – предварително обезкостени и накиснати за няколко часа. Следват кокосовото масло, разтопено на водна баня, ванилията и накрая овесените ядки. Сместа се намачква с ръце, докато стане удобна за оформяне. Топчетата се овалват по желание в кокосови стърготини, какао или конопени семена.

*Слънчогледовите семки покълват, като се покрият с вода в съотношение 1:2 в подходящ съд, например буркан. Накисват се за няколко часа (от 2 часа до 1 нощ). Водата се отцежда и съдът се покрива с тензух, рехав плат или с капачка с пробити дупки (важно е да влиза въздух). В този момент семките започват да покълват – показват се „опашчиците" им. Изплакват се по два пъти на ден. Може да ги ползвате и още на втория час – колкото повече време престоят, толкова по-покълнали ще са семките. Най-добри са на втория-третия ден.

Рецепта и фотография:
www.kukuriak.com/topcheta
Бебс/ Зоя БГ

ЖЪЛТА САЛАТА

С АНАНАС И ЦЕЛИНА

Съвсем доскоро дори не би ми хрумнало да си представя, че е възможно да се съчетаят листа и стъбло от целина (в големи количества) на салата, какво остава – с ананас. Но когато за първи път опитах такова нещо, бях изненадана от свежия вкус! Всъщност единственото място, където съм видяла да се сервира тази салата, е един хотелски ресторант в Кипър. И понеже ми се видя много интересен вкусовият резултат, реших да споделя рецептата, а тя е съвсем простичка.

ПРОДУКТИ

1 ананас
целина – листа и стебла
кашкавал* (за предпочитане по-мек)

* веганите могат да опитат с авокадо, вместо кашкавал, а аз си правих и без такова допълнение изобщо – също е неочаквано, изненадващо чудесно :)

ПРИГОТВЯНЕ

Ананасът се нарязва на кръгове, изчиства се твърдата среда, обелва се кората и се нарязва на малки парчета. Стеблата и листата от целината също се нарязват на дребно и се добавя кашкавалът – настърган на едро (на моя от картинката не му се получи настъргването, защото беше някакъв странен вид, който се трошеше и разпадаше на късчета). Не се слагат нито оцет, нито олио (зехтин) или сол, както сме свикнали, макар че при вариант с авокадо може и да е нужно малко посоляване. Иначе кашкавалът е напълно достатъчен като допълнително овкусяване.
Да ви е сладко!

Рецепта и фотография:
www.magazine.entmedia.net
Ралица Благовестова

Vanilla Kitchen е сбъднатата мечта на един оптимист, вярващ, че храната може да носи удоволствие на всички сетива, без да вреди на здравето или да тежи на съвестта. Тук можете да хапнете сладкиши, приготвени от натурални продукти, да изпиете чаша висококачествено кафе или чай и българско вино от подбрани изби. Да подарите време на себе си...

понеделник-петък: 09-19 ч.
събота: 10-16 ч.
неделя: заслужена почивка ;)

"Ванила Китчън" ЕООД
Ваня Иванова, 202686703
София, "Буенос Айрес"22