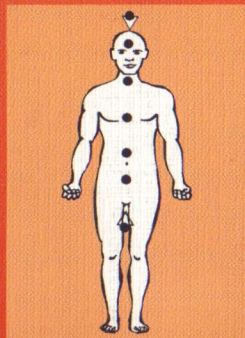
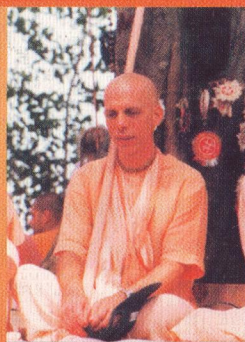
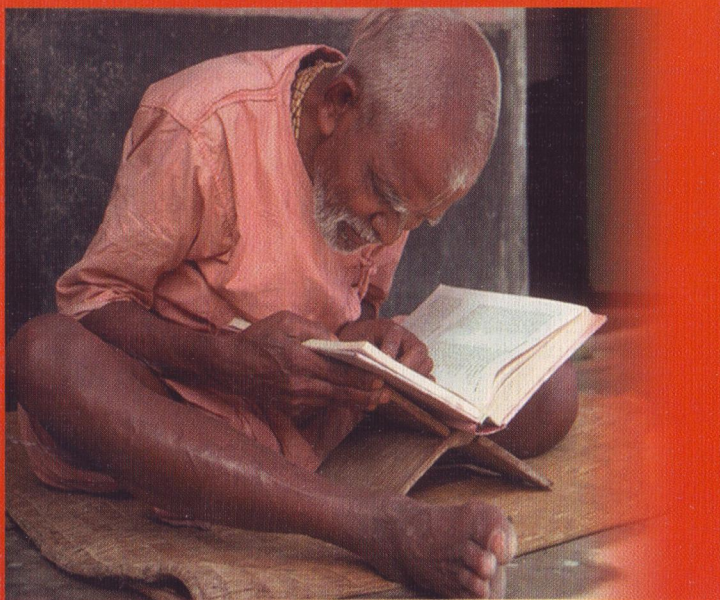


Здоровье и ВЕДЫ



От редактора ★
Что такое старость ★
Чакры ★

От редактора

Страдания неизбежны в материальном мире: их причиняют рождение, болезни, старость и смерть, всегда сопровождающие живое существо в этом мире. Тем не менее преданные удачливы, потому что эти же страдания помогают им прогрессировать в сознании Кришны. По этому поводу Шрила Прабхупада писал в комментариях к Бхагавад-гите: «Следует понять природу рождения, старости, болезней и смерти... До тех пор, пока мы будем пессимистически смотреть на жизнь в материальном мире, где нас окружают рождение, старость, болезни и смерть, мы не будем терять стимула к продвижению в духовной жизни».

Поэтому преданные, извлекая опыт из пребывания в этом материальном мире, должны попытаться организовать свою жизнь таким образом, чтобы как можно более эффективно практиковать сознание Кришны.

ЖУРНАЛ

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИСККОН

сентябрь 2000 № 1

Содержание

Письма от Прабхупады	5
Письма в редакцию	11
Что такое старость Сатсварупа дас Госвами	12
Несколько рекомендаций о здоровом образе жизни Прабхупада Свами	17
Чакры Падманабха дас	23
Поза горы Кродхасамани деви даси	31
Диарея Клиника ИСККОН в Майапуре	34

От редактора

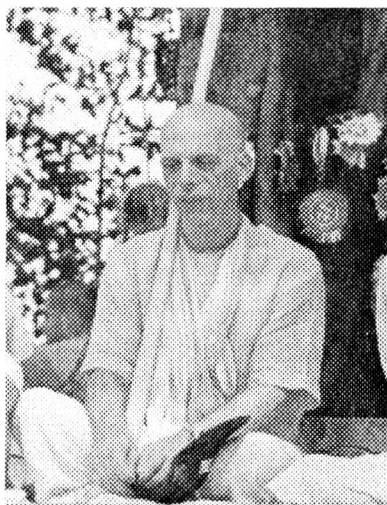
Вот как Шрила Прабхупада объясняет это в Бхагавад-гите: «Следует так организовать свою жизнь, чтобы иметь возможность непрерывно думать о Кришне. Следует всегда поступать так, чтобы вся деятельность была связана с сознанием Кришны. Двадцать четыре часа в сутки следует думать только о Кришне. Такому преданному Кришна обещает, что он непременно вернется в духовный мир, где будет иметь возможность личного общения с Кришной».

Каждый преданный, находящийся под влиянием материальной энергии, иногда впадает в иллюзию, думая, что его телу суждена долгая жизнь, лишенная старости и болезней. Но с появлением седых волос и все более толстых линз в очках, он все отчетливее чувствует приближение старости и смерти.

В наши дни, особенно в Индии, преданные открывают больницы и хосписы, предоставляя возможность

тем, кто находится на пороге смерти, провести последние дни своей жизни в святой дхаме. Там преданные могут заниматься служением Кришне в самое трудное время своей жизни, когда памятование о Нем является единственно важным состоянием сознания.

Руководители нашей организации должны обеспечить все необходимое для поддержки таких преданных в этот ответственный период их жизни. Таким образом преданные смогут преодолеть страдания, сопутствующие старости, болезням и смерти, и в конечном счете, получают возможность вернуться в царство Кришны.



ПИСЬМА

ШРИЛЫ ПРАБХУПАДЫ О ЗДОРОВЬЕ

О медицинском лечении

Нандарани, 9 июня 1967 года:

«Я очень рад получить твое письмо. Я также рад сообщить тебе, что мое здоровье по милости Кришны приходит в порядок. Я не верю в традиционную медицину и докторов, но обычный массаж оказывает необыкновенно оздоравливающий эффект».

Махамсе Свами, 9 июня 1967 года:

«Мне очень нравится идея создания госпиталя с использованием естественных методов оздоровления».

Позаботься о своем здоровье и научись переносить болезни

Брахмананде, 15 мая 1969 года:

«Во-первых, ты должен всегда быть здоров. Ты всегда должен заботиться о том, чтобы твое здоровье было в порядке, потому что, если ты заболеешь, то все пойдет кувырком. Поэтому ты должен быть здоров, а как этого добиться, я думаю, ты знаешь не хуже меня. Это самая важная твоя задача».

Арундхати, 9 сентября 1969 года:

«Я надеюсь, что это письмо застанет тебя в добром здравии, так как ты занята очень важной работой для Кришны, и поэтому тебе следует позаботиться о своем здоровье. Ты очень умная девушка, и тебе следует, объединив усилия со своим мужем, решить, что необходимо для этого принять».

Джаяпатаке Свами, 4 декабря 1976 года:

«По поводу мантры Нараяна-кавачи я должен сказать тебе следующее: Харе Кришна мантра дарует нам все, что необходимо. Ты очень тяжело работаешь. Твое заболевание — результат слишком тяжелой работы. Оставайся в Маяпуре. Отдыхай столько времени, сколько потребуется для восстановления сил. Привлекай к работе помощников. И постоянно повторяй Харе Кришна».

Регулируемая жизнь – залог здоровья

Гаргамуни, 15 сентября 1967 года:

«Пока мы находимся в этом материальном теле, нам придется переживать все эти страдания. Нам следует усиливать свою любовь к Кришне, потому что это единственный способ вырваться из-под влияния майи.

Ты очень быстро выздоровеешь, если будешь хорошо отдыхать, но как только болезнь будет изгнана, тебе следует постараться урегулировать свою жизнь, принимая ежедневно душ, а также всегда в одно и то же время принимать пищу и спать. Ты стал семейным человеком, и у тебя появилась возможность заниматься сексом, но и этот аспект своей жизни следует урегулировать. Постарайся увеличить свою занятость в служении Кришне и тогда потребность в чувственном удовлетворении постепенно снизится. Слишком сильная привязанность к удовлетворению чувств является основной причиной того, что мы получаем эти материальные тела, которые время от времени будут беспокоить нас. Я буду молить Веды Кришну, что-

бы Он помог тебе излечиться как можно скорее».

Бали-мардану и Судаме, 3 октября 1969 года:

«Мне интересно узнать, как вы питаетесь, есть ли у вас возможность готовить хороший прасадам. Японский рис очень дешев, поэтому, если вы будете готовить его наряду с далом, чапати, овощами и небольшим количеством молока, то проблем со здоровьем у вас не будет».

Тамал Кришне Махарадже, 13 августа 1974 года:

«Следует планировать свою деятельность таким образом, чтобы становиться все более стойкими. Физически я постепенно ослабеваю, но вы должны быть здоровыми и сильными».

Диета

Шивананде, 4 мая 1969 года:

«По поводу твоего вопроса о теплом напитке, я бы посоветовал все-таки пить горячее молоко. Немного подслащенного сахаром молока будет вполне достаточно, чтобы насытиться. Это самый лучший напиток в мире.

Ты также можешь приготовить халаву. Это самое лучшее блюдо для холодных стран. Добавь в нее немного миндаля и изюма».

Гаурасундаре, 20 ноября 1969 года:

«Шримати Джаяшри даси прислала несколько сушеных бананов, которые мне очень понравились. Можно ли мне прислать еще? Если это не трудно, то, пожалуйста, высылайте мне по такому же пакету каждые две недели. Они оказались очень вкусными. Однако мякоть манго мне не так понравилась, поэтому я не вижу смысла в том, чтобы вы высылали ее мне».

Говинда даси, 17 августа 1969 года:

«Если ты очистишь зеленые бананы и высушишь их на солнце в течение двух-трех дней, то я был бы рад получить их во время моей поездки по Европе. Это очень хороший тоник для печени».

Судам дасу Госвами, 12 октября 1973 года:

«Что касается твоего здоровья, я считаю, что Гавайи будут для тебя идеальным местом. Там очень мягкий климат, и ты

сможешь купаться в океане, что будет положительно сказываться на твоём здоровье. Кушай дал, особенно урад, ахрад и тур. Также принимай немного сыра, арахиса, зеленые овощи».

Раяраме, 21 декабря 1967 года:

«Меня очень заботит то, что ты не принимаешь нормальной пищи. Это беспокоит меня больше всего. Пожалуйста, не употребляй в пищу дал и специи. Просто свари немного овощей, риса и поджарь несколько чапати. Масла ешь немного, ровно столько, чтобы почувствовать сытость. Пей молоко два раза в день — утром и вечером. Принимай какие-нибудь пилюли, стимулирующие пищеварение. Позаботься о своём здоровье. Это касается не только тебя, но и всех моих дорогих учеников. Я уже стар, поэтому могу умереть в любой момент. Но вы должны прожить долгую жизнь, посвященную проповеди сознания Кришны».

Девананде, письмо недатировано:

«Что касается твоего письма, в котором ты спрашиваешь о диете, я считаю, что тебе следует, прежде всего, принимать в пищу

фрукты, орехи, молочные продукты и зеленые овощи, потому что они намного полезнее пищи, приготовленной на огне. Если нужно, ты можешь кушать пророщенную пшеницу, которая должна простоять в воде всю ночь. Смысл в том, чтобы принимать пищу, которая будет способствовать оздоровлению твоего организма. Именно таково было наставление Господа Кришны в Бхагавад-гите. Надеюсь, что ты пребываешь в добром здравии».

Медицина

Тошан Кришне, 17 февраля 1969 года:

«По поводу твоих головных болей, я могу предположить, что причиной является нарушение функций кишечника. В этом корень проблемы. Тебе следует принимать как можно больше молока и фруктов, а также ограничить прием в пищу мучных изделий и риса. Если в твоём распоряжении есть сандаловое масло, тогда тебе следует самому втирать его в голову. Дай мне знать, если это не поможет. Брахмачари не должен жаловаться на болезни».

Раяраме, 20 февраля 1969 года:

«Самой важной частью твоего письма я посчитал описание проблем с твоим здоровьем. Ты пишешь, что в районе трех часов дня у тебя поднимается температура, начинает болеть голова и возникает непреодолимое желание прилечь отдохнуть. Это не очень хороший знак. На данном этапе тебе необходимо избавиться от всех этих симптомов. Прежде всего, хорошенько отдохни. Я не думаю, что ты сможешь сделать это, находясь в Нью-Йорке. Я бы посоветовал тебе незамедлительно отправляться в Нью-Вриндаван. При благоприятном стечении обстоятельств ты смог бы там прекрасно отдохнуть и восстановиться. Таково мое мнение, и я буду рад, если тебе удастся восстановить свое пошатнувшееся здоровье».

Шьяме, 21 февраля 1969 года:

«Что касается воспаления твоего пальца, я могу дать тебе несколько рекомендаций. Возьми куркуму и смешай ее с небольшим количеством известняка. Разведя полученную смесь водой, ты получишь пасту,

небольшое количество которой нанеси на больное место. Если я правильно понял, Хаягрива страдает от болей в спине. Ты сможешь помочь ему, если приготовишь раствор растертого красного перца и спирта в пропорции один к пяти. Потребуется настоять эту смесь около суток, после чего развести в ней одну часть камфорного масла. Нанеси полученную смесь на больной участок тела. Повторяй эту процедуру три раза в день».

Киртанананде, 14 февраля 1969 года:

«Если тебя действительно беспокоит зубная боль, ты мог бы воспользоваться следующей смесью: обычная соль и очищенное горчичное масло следует смешать в равных количествах. Тебе следует очень аккуратно втирать эту смесь зубной щеткой в районе больного зуба. Поласкай рот горячей водой и постоянно жуй гвоздику. По крайней мере это способ избавит тебя от необходимости удалять зуб».

Прахавати, 24 марта 1969 года:

«Массируй свое тело с маслом перед тем, как принять омовение. Это поможет тебе решить возникшие со здоровьем проблемы. Горчичное масло, оливковое масло или какое-нибудь еще».

Киртанананде, 14 февраля 1969 года:

«Самым лучшим лекарством, не только для Шьяма даси, но и для всех остальных, будет обратиться к проверенному доктору. В конечном счете, мы целиком и полностью зависим от Кришны, поэтому мы должны регулярно повторять мантру, молить Его дать нам шанс служить Ему еще лучше. Если потребуются, мы должны воспользоваться данным методом».

Повторение мантры Харе Кришна является самым лучшим лекарством

Упендре, 6 января 1969 года:

«Ты выразил желание стать аюрведическим доктором, но мне кажется, что тебе не стоит этого делать. Эта наука не очень эффективна в вашей стране, потому что в вашей стране люди не склонны принимать лекарства. Помимо этого, многие травы, необходимые для приготовления аюрведических препаратов нужно будет присылать из Индии, а это не очень практично. Я считаю самым лучшим лекарством повторение Харе Кришна мантры и практику преданного служения Кришне. Изучай Бхагавад-гиту и «Шримад-Бхагаватам» и помогай своим духовным братьям развивать сознание Кришны. Поэтому постарайся развивать свои проповеднические качества таким образом, чтобы всегда добиваться успеха».

Гирирадже, 12 августа 1971 года:

«Если ты чувствуешь усталость, то можешь отдохнуть. Твое тело очень ценно. Оно принадлежит Кришне и поэтому тебе следует позаботиться о нем. Лучше лекарство — это Харе Кришна маха-мантра. Это бхаваусадха, панацея от всех материальных болезней».

Кришна дасу, 17 мая 1969 года:

«Что касается твоей занятости, я не ожидаю какой-либо помощи от Сада-нанды, потому что прекрасно понимаю, что он просто загубил свое здоровье. Поэтому оставь его в покое. Пусть он отдохнет».



ПИСЬМА РЕДАКТОРАМ

Дорогой Прахладананда-на Махараджа, пожалуйста, примите мои смиренные поклоны. Слава Шриле Прабхупаде!

Мне было очень приятно увидеться с Вами недавно. Спасибо Вам за экземпляр публикации вашего комитета. Я был очень удивлен, прочитав материал, содержащийся в нем. Похоже, что он затрагивает очень актуальные для преданных темы. Часто оказывается, что мы игнорируем эти ситуации, считая их сугубо мирскими, но через некоторое время, когда преданные обнаруживают, что сталкиваются проблемами, непреодолимыми в одиночку, они начинают обвинять в этом ИСККОН.

Поэтому я предлагаю Вам свои поклоны за то, что Вы издаете такой важный журнал. Если Вы еще не внесли меня в список подписчиков, то, пожалуйста, незамедлительно сделайте это и пришлите мне счет.

Каким образом вы рекламируете свое издание? Мне кажется, что многие захотели бы приобрести его. Пожалуйста, продолжайте публикацию материалов по темам, затронутым в последнем выпуске, таким образом Вам удастся привлечь внимание еще большей аудитории.

Еще у меня есть одно критическое замечание. В статье о беременных женщинах (которая, в общем, мне очень понравилась) было сказано, что нельзя бить

беременных женщин. Прочитав это утверждение, можно сделать вывод, что не беременных женщин бить можно. Нам не хотелось бы, чтобы подобного рода моменты портили публикации нашего Движения. Пожалуйста, проконтролируйте, чтобы редактора отслеживали подобного рода недочеты.

Очень надеюсь увидеться с Вами вновь. Дайте мне знать, если Вам понадобится моя помощь.

*Ваш слуга, Ануттама дас,
Северная Америка*

Дорогой Прахладананда-на Махараджа, пожалуйста, примите мои смиренные поклоны. Слава Шриле Прабхупаде, слава ИСККОН Гуру Вринде.

Большое спасибо за то, что выслали мне очередной выпуск. Мне очень понравились все материалы, содержащиеся в нем.

Темы, затронутые в этом выпуске, были очень интересными — было что почитать. Было приятно прочитать некоторые материалы, которые не имели прямого отношения к проблемам здоровья.

Особенно мне понравилась статья Его Святейшества Джаядвайты Свами о вынужденной потере слуха. После этого мне пришлось задуматься, а не может ли послужить причиной потери слуха нашими соседями шум, создаваемый преданными во время киртана?

Я надеюсь, что замечания Джаядвайты Свами, изложенные в его статье, будут приняты на заметку во всех храмах ИСККОН и что по милости Господа мы сможем еще много лет слышать Его святые имена. Слава Вашему служению.

*В служении вам, Бхавана
Мохини деви даси, Перт, Австралия*

Что такое старость?

Сатсварупа дас Госвами

Я относительно молодой-пожилой человек, в самой середине своих пятидесятих. Шрила Прабхупада сказал, что по мирским измерениям «после пятидесяти энергия человека начинает идти на убыль, хотя сам он может с огромным энтузиазмом трудиться еще два-три года, возможно, до пятидесяти пяти».

Размышления о природе старости не приходят на ум автоматически, даже если вы уже в преклонном возрасте. Многие пожилые глупцы продолжают пытаться наслаждаться, словно они молоды. Истинное понимание того, что такое старость, приходит от чтения шаштр. Старость не является предметом интересов какой-нибудь горстки людей. Это важно знать и понимать каждому.

Старость — это один из четырех видов страданий, о которых Шрила Прабхупада подробно написал в своих произведениях. Есть среди его высказываний одно особенно любимое: «Если человек обладает сознанием

Кришны, он может работать словно молодой, даже, если ему уже исполнилось 75 или 80 лет. Таким образом, дочь калы (времени) не может поработить вайшнава. Шрила Кришнадаса Кавираджа Госвами написал Чайтанья-чаритамриту в очень преклонном возрасте, но это никак не сказалось на жизнеописании Господа Чайтаньи. Шрила Рупа Госвами и Санатана Госвами начали свой духовный путь в очень преклонном возрасте. Именно тогда они оставили свою работу и семьи. И все же они стали авторами множества ценных работ по науке преданного служения... Таким образом, джара, старость, не затрагивает преданных. Преданный должен следовать наставлениям Нарады Муни. Старость и близость смерти не страшат преданного, как это происходит в случае с мирскими людьми... Вместо депрессии преданный испытывает счастье и бесстрашие».

Шрила Прабхупада обычно говорил: «Наше будущее замечательно. Каким

бы немощным ни было наше тело в старости, все равно есть множество вещей в сознании Кришны, которые будут приносить радость. Но для этого, требуется быть решительным и чистым».

Когда я оказывал личное служение Шриле Прабхупаде в Бомбее в 1974 году, он однажды сказал мне и Тамал Кришне Махарадже несколько слов о старости.

Шрила Прабхупада сказал: «Отправляйтесь и проповедуйте. Будьте постоянно активными, потому что, когда вы постареете, вы просто приедете в Майяпур и будете повторять Харе Кришна».

«Но Шрила Прабхупада», — сказал Тамал Кришна, — «что означает постареете?»

Прабхупада сказал: «У всех по-разному. Что касается меня, то я еще не очень стар».

«Тогда и мы, Шрила Прабхупада», — сказал я, — «будем следовать Вашему примеру и никогда не будем чувствовать себя достаточно старыми, чтобы перестать проповедовать».

Когда Шрила Прабхупада привел этот пример, мне было всего тридцать

четыре года. Тогда мой ответ был уж очень оптимистичным. Сейчас я вижу это уже в несколько иной перспективе. Я уже не уверен, смогу ли так же, как он, до конца своих дней делать то же, что и сейчас.

Фактически, Шрила Прабхупада показал пример того, как старость может быть украшена славными деяниями. И этому примеру подражать очень непросто. Шрила Прабхупада приехал в Америку, когда ему было семьдесят лет, он был очень слаб, настолько, что капитан судна, на котором приплыл Прабхупада, сомневался, перенесет ли он эту поездку. Прабхупаде пришлось перенести множество неудобств, причиняемых старостью и болезнями, но это никак не влияло на его неослабевающую преданность Кришне. Даже внешне он сопротивлялся подступающим болезням, таким, как диабет, несварение и многие другие. Он сам или же его ученики время от времени приглашали докторов, но Шрила Прабхупада редко следовал их рекомендациям. Однажды он сказал: «Мы не доктор дасы, мы Кришна дасы».

В «Трансцендентном

дневнике» Хари Шаури можно прочитать об этом более подробно. Там приводится много историй о том, как Шриле Прабхупаде приходилось бороться с подступающими болезнями и старостью, что, однако, никак не сказывалось на интенсивности его проповеди.

Мы не можем имитировать поведение Шрилы Прабхупады, но все-таки должны перенять дух проповеди, продемонстрированный им. Различные обстоятельства могут вывести нас из равновесия, но мы никогда не должны думать о том, чтобы уйти на покой, удалиться от проповеди сознания Кришны. Даже если мы будем вынуждены ограничить свою активность, мы должны искать другие сферы приложения своих способностей в служении Кришне.

В человеческом обществе к пожилым всегда относились с уважением за накопленный опыт и мудрость. Когда старость подкрадывается к нам, мы не должны искать путей улучшения своего благосостояния, но должны стать для преданных примером — в развитии доверия к Кришне,

привязанности к святому имени и желания помочь другим на этом пути.

Как относительно молодой-пожилой человек, я еще не сталкивался с напастями нескольких заболеваний одновременно и старческой дряхлостью, но старость действительно может быть по-настоящему трагичным периодом жизни. Это связано с тем, что она предшествует смерти, а смерть — это тот самый момент, когда решается наша судьба на следующую жизнь. Шрила Прабхупада писал: «Этот этап жизни, предшествующий смерти, несомненно, очень опасен, потому что человек без конца страдает от своей немощности и множества заболеваний».

В другом своем комментарии Прабхупада пишет следующее: «В теле есть девять врат: глаза, ноздри, уши, рот, анальное отверстие и гениталии. Когда человек дряхлеет под тяжестью преклонного возраста, через эти врата входят всевозможные болезни. Например, его глаза ослабевают настолько, что ему требуются очки. То же самое

происходит с ушами. Ноздри забивает слизь, поэтому ему приходится без конца нюхать аммиак. Его рот также ослабевает, и ему становится трудно жевать. Со временем зубы выпадают, и требуются вставные. Анальное отверстие также создает проблемы, и старому человеку становится трудно отправлять свои физиологические потребности. Иногда бывает невозможно обойтись без клизмы, а чтобы облегчить мочеиспускание требуется использование катетера».

Как же это описание увязывается с тем утверждением, что преданные не подвержены напастям старости? Преданные также становятся жертвой болезней, входящих в девять врат, но их сознание Кришны поможет им преодолеть это влияние. Очень помогает в этом случае развитое чувство юмора. Если у нас и останутся какие-то «зацепки» за наслаждение в этом материальном мире, так они точно будут уничтожены. По крайней мере, мы поймем всю абсурдность незаконного секса.

Шрила Прабхупада иногда шутил по поводу своих болезней. Когда во

время беседы с профессорами ему принесли большое блюдо с прасадом, он сказал: «У меня нет ни зубов, ни аппетита».

Шрила Прабхупада всегда был занят трансцендентным преданным служением, и мы, как его последователи, воодушевлены его примером преодоления трудностей, неизбежно возникающих в жизни старого человека. Шрила Прабхупада также объяснил, почему не следует бояться старости:

«Мы постоянно меняем тела. И с этим телом происходят такие же изменения. Сначала у нас было маленькое тело. Но где оно сейчас? Оно ушло. Я постарел. Но я помню себя маленьким ребенком. Я помню даже, как мне было шесть месяцев. Я лежал на коленях своей старшей сестры и играл. Я помню это. Поэтому каждый может вспомнить все эти тела. «Я был маленьким ребенком, теперь я стал юношей». Где все эти тела? Все они ушли. Сейчас у меня совершенно иное тело. Это объяснено в «Бхагавад-гите»: *татха-дехан-тара-праптир*. Подобным же образом, когда я оставляю это тело, я должен буду принять другое».

На своем примере Шрила Прабхупада преподнес нам урок того, как следует встречать свою старость: «Вам придется пережить и старость. Вы не должны думать, что болезни обойдут вас стороной, если вы родились в благородной семье. Болезни не заставят долго себя ждать. И смерть придет рано или поздно. Наступит время старости, и вам придется бороться с болью. Старики страдают ревматизмом. Всего этого не избежать. Но все эти страдания возникают из-за тела. Но именно в этом теле мы должны принять решение, сделать выбор, хотим ли мы оставаться в таком положении, претерпевая рождение, старость, болезни и смерть, или мы хотим положить всему этому конец. Мы должны принять решение».

В отличие от некоторых мирских философских



школ, сознание Кришны не призывает людей делать все, чтобы как можно дольше прожить в

этом теле. Сам Шрила Прабхупада не очень-то заботился о сохранении энергии для того, чтобы прожить долгую жизнь. Он сказал, что хочет быть, как Арджуна, и умереть на поле битвы. Сражаться до последнего вздоха. Именно такой должна быть наша молитва, когда к нам подкрадывается старость. Давайте же попытаемся не походить на Дхритараштру, который до самых последних дней жизни сохранял в своем сердце материальные привязанности, пока к нему не пришел Видура и за несколько мгновений до его смерти не убедил покинуть дом.

Не следует ждать того времени, когда наше тело начнет дряхлеть. Подготовьте себя, обучаясь сознанию Кришны, начиная с пятилетнего возраста, тогда вы, как настоящий вайшнав, сможете противостоять вызову, брошенному вам старостью. Как последователи Шрилы Прабхупады, все мы должны развить решимость, чтобы не страшиться старости, и обрести надежду на возвращение домой, обратно к Богу.

Несколько рекомендаций О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Прахладанандана Свами

Один преданный недавно прислал мне следующее письмо: «Махараджа, долгое время я пытался выработать подход к тому, как содержать свое тело в здоровом состоянии и одновременно не тратить на это слишком много сил. Что мне может помочь? Йога? Аэробика? Тай-чи? А может мне записаться во вриндаванский клуб игры в крикет? Мне кажется, что я не одинок в своих терзаниях. По-моему, многие преданные думают об этом, но так и не могут решить для себя, что для них лучше. Все мы постепенно стареем, а пожилые преданные начинают сталкиваться с проблемой заболеваний, поэтому эта проблема требует внимательного рассмотрения.

Меня всегда интересовало, до какой степени правы западные специалисты. Неужели, йога подходит только для преданных? Но если это так, то где можно обучиться ей? В тех книгах по йоге, с которыми мне пришлось столкнуться, я

постоянно встречал утверждение о необходимости принятия гуру. Может быть, тогда заняться бегом? Или ходьбой? А что Вы думаете по поводу диеты? Неужели, мы так и должны всеми силами отстаивать принцип «наестся прасада и умереть»? Или же вместо этого есть несоленые овощи, приготовленное на воде без использования масла?»

Вот несколько рекомендаций, которые я мог бы дать преданным:

Первое предложение — принять прибежище у святого имени Господа Кришны и стараться избегать десяти оскорблений. Только такому преданному Господь пошлет всевозможные благословения, в том числе и об отменном здоровье. Искреннее преданное служение может положительно сказаться на состоянии нашего здоровья.

Такую рекомендацию дает нам «Чарака-самхита». Чтобы очистить свой ум от тонких материальных токсинов, которые приводят к

прагьяпартхе, или сознательному нарушению законов природы, следует повторять святыя имена Бога. Коренная причина болезни заключается в осквернении ума, которое подталкивает живое существо к совершению неверных поступков, которые, в свою очередь, приводят к возникновению физических проблем. Осквернение ума, такое как привязанность к удовлетворению чувств, страх будущего, гнев, возникающий по причине нашей неспособности контролировать материальную природу, может быть удален только принятием прибежища у святого имени Господа Кришны:

*Вита-рага-бхайа-кродха
Ман-майа мам упашритах
Бахаво гьяна-тапаса*

Пута мад-бхавам агатах
«Б.-г.», 4.10

Шрила Прабхупада приводит пример Кардамы Муни, который, благодаря общению с Кришной, развил в себе сознание Кришны и смог выдержать суровые аскезы, совершение которых требовало недюжинного здоровья (см. ШБ, 3.21.45-46, комментарий).

В феврале 1975 года Шрила Прабхупада написал в письме, адресованном господину Кингу: «Мы строго следуем принципам бхакти-йоги, а так как бхакти включает в себя все то, что можно достичь через медитацию и другие виды йоги, «Бхагавад-гита» называет ее высшей йогой. Поэтому нет никакой необходимости практиковать другие виды йоги, помимо повторения и слушания рассказов, описывающих игры Верховной Личности Бога, Кришны, которого иногда называют Йогешвара, или повелитель всех видов йоги. Конечно же немаловажно, чтобы человек сидел с прямым позвоночником, потому что такая поза помогает ему сосредоточиться. Но самая важная составляющая бхакти — это пробуждение нашей дремлющей любви к Кришне».

Эффективное медицинское вмешательство предполагает корректно подобранную диету и лекарства. Шрила Прабхупада часто сравнивал повторение святых имен с верно подобранном лекарством. Он говорит об этом в «Чайтанья-Чаритамрите», называя прасад уникальной трансцен-

дентной диетой, способной избавить человека от заболевания *бхава-роги*, повторяющихся рождений и смертей. Также в «Чайтанья-Чаритамрите» Шрила Прабхупада пишет: «Хотя современные благотворительные организации открывают огромные госпитали, ни одна из них не открыла лечебного учреждения, где можно было бы избавиться от заболевания материального существования. Движение сознания Кришны поставило перед собой задачу излечить людей от этого заболевания, но не всегда его деятельность встречает положительную оценку, потому что людям не известна природа этого заболевания.

Больному требуются лекарства и диета, поэтому Движение сознания Кришны предлагает материально больным людям лекарство повторения святого имени, или *маха-мантру* *Харе Кришна*, и диету *прасада*.

Существует много больниц и клиник, где лечат заболевания тела, но нет ни одного лечебного заведения, где можно было бы излечиться от материального заболевания души. Центры Движения сознания Кришны

являются единственным местом, куда можно обратиться за помощью, если вы хотите навсегда избавиться от проблемы рождения, старости, смерти и болезней» (Ади-лила, 10.51, комментарий).

Хотя танцы во время киртана сами по себе являются прекрасными физическими упражнениями, однажды Шрила Прабхупада сказал, что укреплению здоровья может помочь практика некоторых упражнений из хатха-йоги. Эти и некоторые другие упражнения принесут пользу только в том случае, если выполнять их регулярно и под руководством инструктора. Непродуманное начало и прекращение исполнения этих упражнений принесет больше вреда, чем пользы. Поэтому преданный должен развить в себе веру в то, что практика сознания Кришны дарует ему все необходимое. В то же самое время, он должен делать все необходимое для поддержания тела в здоровом состоянии, что позволит ему беспрепятственно практиковать сознание Кришны.

Второе предложение — стараться избегать причин возникновения болезней.

В «Шримад Бхагава-там» Шрила Прабхупада обобщил основные причины возникновения болезней в этот век: чрезмерное погружение в чувственные удовольствия и дурные привычки (1.1.10).

Я бы посоветовал преданным избегать употребления в пищу некоторых блюд, особенно жареной, слишком сладкой пищи, а также полуфабрикатов. Если пища, которую мы съедаем, не переваривается, тогда она превращается в токсины (ама), которые затрудняют течение жизненно важных процессов в организме. А это состояние может легко перерасти в болезнь. Если возникают подобного рода проблемы, следует поститься день или даже два. Обычно это помогает решить проблему. После выхода из поста не следует пировать, но есть умеренно, ровно столько, сколько необходимо для насыщения.

В 1969 году Шрила Прабхупада написал Гаргамуни: «Я не знаю, что ты ешь, но пища должна быть питательной и простой. Это

означает чапати, дал, овощи, немного масла, немного фруктов и молоко. Вот и все, что необходимо для поддержания здоровья. Но вы не должны увлекаться халавой и сладкими шариками. Обилие роскошной пищи, особенно сладостей, будет стимулировать сексуальное желание. Во всяком случае, вы должны кушать Кришна-прасадам, но будьте осторожны и не впадайте в крайности. Кришне мы можем предлагать самую изысканную пищу, но наш рацион должен состоять из очень простых блюд».

Мы должны следить за тем, чтобы пища, которую мы едим, подходила нашему телу, соответствовала его конституции, подходила по возрасту и соответствовала времени года. Шрила Прабхупада показал нам пример этого, когда обсуждал вопросы управления с одним из своих старших учеников. Когда принесли прасад, Шрила Прабхупада остановил разговор и начал вкушать, сосредоточившись только лишь на этом.

Очень важно вовремя ложиться спать и принимать пищу. Об этом говорит Господь Кришна в «Бхага-

вад-гите». Там сказано, что йоги не должны принимать слишком много пищи и не должны недоедать, то же самое сказано по поводу сна. Как говорится в «Бхагавад-гите», тот, кто урегулировал свои привычки, способен свести до минимума все беспокойства и с легкостью практиковать йогу.

Еще одно предложение, приходящее на ум, связано с тем, что не стоит превращать заботу о здоровье в проблему номер один. Лекарства нужно принимать осторожно, потому что ошибка может обернуться еще большими осложнениями. Нам также нужно помнить, что, хотя мы должны поддерживать свое тело в рабочем состоянии, чтобы служить Кришне, здоровье не является целью практики сознания Кришны. Рано или поздно нам все равно предстоит умереть. Во время разговора, состоявшегося в 1974 году, один ученый-ядерщик спросил Шрилу Прабхупаду о лечении. Шрила Прабхупада тогда ответил: «В этом материальном мире не возможно вылечить. Болезни есть повсюду. Не может быть и речи о том,

чтобы избавиться от них. Даже если вам удастся выздороветь, это будет лишь временное облегчение. Например, я страдаю от какого-нибудь заболевания, и вы мне даете какие-нибудь лекарственные препараты. Неужели вы думаете, что на этом болезнь перестанет существовать? Вы лишь временно избавитесь от болезни. В чем же тогда заключается лечение? Этому следует учить, прежде всего... Лечение не является проблемой. Болезни будут существовать всегда в той или иной форме. Этого не избежать. Если вы предпочитаете лечиться, то вам придется заниматься этим всю жизнь. Как только вы вылечите одну болезнь, приходит другая».

Однако нам следует избегать пренебрежительного отношения к себе. В Чарака-самхите сказано, что существуют некоторые типы людей, которые никогда не будут здоровы. К ним относятся, например, те, кто ставит свою работу выше здоровья. Кто сможет помочь нам, если работа для нас намного важнее того воздействия, которое она

оказывает на наше здоровье? Или если мы сознательно помещаем себя в стрессовую ситуацию и отказываемся расслабиться и отдохнуть? Господь Чайтанья сказал Санатане Госвами, что его тело принадлежит не ему, но Господу Кришне. Таким образом, Он обязал Санатану Госвами оберегать свое здоровье.

Еще несколько рекомендаций

- соблюдайте экадаши, насколько это возможно воздерживаясь от употребления пищи, то есть соблюдая полный пост;

- уделяйте больше внимания слушанию и повторению и, таким образом, размышляйте о Кришне;

- двигайтесь (делайте упражнения), по крайней мере, по 5-10 минут ежедневно;

- поддерживайте тонус внутренних органов (регулярно делайте клизмы);

- дышите медленно и глубоко, по крайней мере, по пять минут каждый день, чтобы восстановить праны;

- пережевывайте пищу медленно, избегайте разговоров во время еды, сосредотачиваясь на этом процессе;

- не ешьте слишком много ($1/3$ часть желудка должна быть заполнена пищей, $1/3$ — заполнена водой, а оставшуюся $1/3$ нужно зарезервировать под трудно перевариваемую пищу);

- соблюдайте целибат;

- не ложитесь спать сразу после того, как поели (следует подождать не менее двух часов);

- не опорожняйте кишечник после еды, но помочиться стоит попробовать;

- обращайтесь за помощью к квалифицированному доктору;

- не играйте со здоровьем, занимаясь самолечением.

ЧАКРЫ

Связь между тонким и грубым телами

Падманабха дас

В последнее время многие сторонники альтернативных методов диагностики и лечения обращают особое внимание на взаимосвязь между тонким и грубым телами. И наоборот, современная традиционная медицина игнорирует связь умственной деятельности и заболевания организма. Например, аллопатическая система предполагает диагностику заболевания, после которой предпринимаются попытки снять его симптомы. В аюрведической системе, однако, используется другой подход, состоящий в более глубоком понимании природы болезни и самого здоровья в целом. Аюрведический подход основан на пяти главных принципах профилактики заболевания и его лечения: сбалансированная диета, сбалансированная физическая активность и упражнения, сбалансированная умственная деятельность, чистоплотность и регулируемые

чувственные наслаждения.

Говоря о грубом теле, я подразумеваю физическое тело, обладающее пятью чувствами, а именно: слухом, зрением, обонянием, осязанием и вкусом. Говоря о тонком теле, я имею в виду ум, разум и ложное эго (отождествление себя с грубым телом и умом).

Чтобы читатель мог понять разницу между грубым и тонким телами, необходимо рассказать о чакрах. Чакры — это энергетические центры, через которые циркулирует прана (тонкая жизненно важная энергия, циркулирующая в организме) и распространяется в самые разные части тела. Каждая чакра имеет прямую связь с психологическими и эмоциональными характеристиками индивидуума. В теле человека имеется семь основных чакр и множество второстепенных. Если чакра находится в нормальном состоянии, тогда органы, связанные с ней,

также будут функционировать нормально, получая достаточное количество праны и оставаясь в здоровом состоянии. С другой стороны, если в деятельности чакры начинаются какие-то нарушения, тогда вполне возможны затруднения в работе, а иногда и блокировки деятельности некоторых органов или некоторых аспектов эмоциональной жизни человека. С самого рождения чакры открыты и готовы к приему праны, необходимой для нормального роста и развития грубого и тонкого тел. Однако с целью самозащиты чакры могут закрываться в некоторых случаях. Особенно сильные воздействия на работу чакр человек испытывает в первые годы своей жизни.

Изучение данного предмета может быть особенно интересным для двух категорий людей. К первой относятся родители маленьких детей в возрасте от семи до восьми лет. Хотя детство и ощущения, сопровождающие ребенка на этом этапе жизни, обусловлены его индивидуальной кармой, все же можно внести положительные коррективы в

развитие ребенка, обладая знанием о чакрах. Родители, усвоившие эти принципы, должны сделать все необходимое, чтобы чакры их детей всегда оставались открытыми. Также те, кто страдает хроническими физическими и умственными заболеваниями могут найти это знание полезным для себя, так как именно оно дает ответ на вопрос о причинах возникновения подобных болезней. Диаграмма № 1 демонстрирует расположение семи основных чакр и основные участки тела, находящиеся под их контролем. Я отдаю себе отчет в том, что у целителей нет универсальной схемы расположения чакр, поэтому сразу должен сказать, что вся информация, приведенная в этой статье, либо основывается на моем личном опыте, либо почерпнута из Ведической литературы.

Первая чакра называется на санскрите муладхара. Она находится ниже всех остальных чакр и располагается между гени- талиями и анусом. Эта чакра связана с надпочечными железами и основными жизненными энергиями. Она отвечает за инстинкты и

способность к выживанию млекопитающих организмов. В случае опасности надпочечные железы начинают интенсивно вырабатывать гормоны, которые стимулируют активность симпатической нервной системы организма, что, в свою очередь, приводит к резкому увеличению физической силы и обострению рефлекторной деятельности.

Чаще всего первая чакра некорректно функционирует у преступников. Люди, обладающие животным сознанием, обычно действуют, руководствуясь принципом выживания. Воизбежание подобной ситуации необходимо сделать так, чтобы дети всегда чувствовали себя защищенными. В противном случае, эта чакра может закрыться, чтобы таким образом защитить ребенка от внешнего негативного воздействия. К сожалению, однажды закрывшаяся чакра часто не пробуждается к жизни. Вследствие этого человек может развить негативное отношение к жизни, что отрицательно скажется на его энергетических резервах и может превратить человека в очень агрессив-

ного и эгоцентричного.

Вторая чакра, известная как *савадистхана-чакра*, расположена чуть выше гениталий. Эта чакра отвечает за наслаждения и чувственный опыт. Хотя на Западе ее называют сексуальной чакрой, связанной с вырабатыванием гормонов половой активности, ее воздействие простирается значительно шире. Если дети в первые годы своей жизни имеют продолжительный контакт со своими родителями, особенно матерью, им не грозят никакие проблемы в этой сфере. Однако дети, выросшие в атмосфере недоверия и безразличия, в дальнейшем могут испытывать трудности, связанные с деятельностью органов, подчиненных этой чакре. В такой ситуации ребенок будет развиваться в одном из двух направлений. В одном случае он будет воспринимать секс как нечто отвратительное и ужасное, как то, чего следует стыдиться. Другая крайность будет выражена в умонастроении, что секс — это самое важное в жизни человека. С точки зрения закона кармы, и тот и другой случаи указывают на

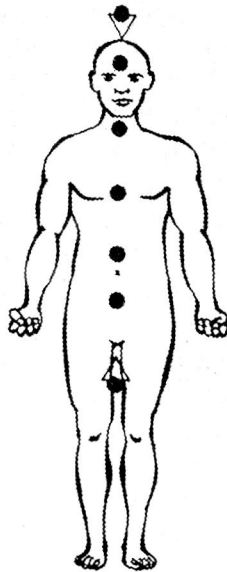
то, что в прошлой жизни такой человек в своих взаимоотношениях с другими больше вбирал чужую энергию, чем отдавал свою. В самом начале жизни он имел некий негативный опыт, который стал причиной закрытия чакры, и в течение жизни он будет обречен на трудности во взаимоотношениях с другими. Люди такого типа всегда стремятся умиловить других, не заботясь о взаимности.

Третья чакра, *манипура*, расположена чуть выше пупка и контролирует поток энергии, который распределяется по внутренним органам, находящимся в районе диафрагмы. Эта чакра отвечает за развитие в ребенке рвения к власти и верховодству. Если в детях развивается адекватное чувство ответственности, это качество может не иметь негативной окраски. Но если в работе третьей чакры происходит сбой, то неизбежно возникновение некоторых проблем в жизни человека. Такие люди недовольны своим положением и стремятся получить больше, усилив свое влияние. Если человек пытается контроли-

ровать кого-то, принимать за других решения или же занять место вышестоящего, можно с уверенностью сказать, что деятельность его третьей чакры нарушена. Такие дживы рождаются в семьях, где в отношениях между близкими родственниками превалируют давление и гнет, мешающие детям пользоваться своим разумом и принимать свои решения. С другой стороны, вполне вероятно, что такие дживы примут рождение в семьях, где отсутствует само понятие порядка. Так или иначе, при определенных обстоятельствах закрытая третья чакра может привести к развитию одной из двух возможных ситуаций. В одном случае, такие люди становятся трусливыми, считая себя неспособными нести ответственность за собственную жизнь. В другом случае, эти люди пытаются использовать свой разум и силу для того, чтобы бесконечно усиливать собственное влияние. Способность придерживаться золотой середины указывает на нормальное функционирование чакр, что позволяет человеку довольствоваться тем, что посылает Кришна.

Четвертая чакра, *анахата*, расположена в районе солнечного сплетения и связана с сердцем, грудной клеткой и легкими. Обычно проблемы с четвертой чакрой испытывают разведенные люди, а также те, чьи родители живут в постоянной вражде и недоверии. Из-за непрерывных размолвок родителей такие дети не имеют возможности получить воспитания хорошим примером, поэтому позднее, став взрослыми, они не смогут поступать правильно, пытаясь строить свои отношения с другими людьми. Это состояние будет вызывать в них неудовлетворенность, боязливость, сомнения и смущенность. Возможно, такие люди в прошлой жизни не смогли обеспечить окружающих их людей теплом, заботой и пониманием. Эти признаки перекликаются с отклонениями, вызванными нарушениями в работе второй чакры, но все же имеют более тонкий характер.

У человека, прожившего свои детские годы в



7. Сахасра
6. Агья
5. Вишуддха
4. Анахата
3. Манипура
2. Савадистхана
1. Муладхара

негативной атмосфере, сердце каким-то образом закрывается. Поэтому он нуждается в том, чтобы открыться кому-либо. Прежде всего, такой человек должен попытаться дать оценку своим чувствам и переживаниям, а уже потом пытаться строить устойчивые взаимоотношения с другими. Из-за того, что сердечная чакра связана с проявлением чисто материнской привязанности и любви, а также с инстинктами, такие люди нуждаются в том, чтобы почувствовать, что ощущает мать.

Пятая чакра, *вишуддха*, расположена у основа-

ния шеи в районе щитовидной железы. Эта чакра связана со способностью формировать и отстаивать свое мнение, а также с общительностью и речью. Дети, воспитанные в атмосфере, где запрещалось иметь свое мнение, обычно вырастают с ослабленной *вишуддха-чакрой*. Каждый человек обладает разумом и способностью отличать хорошее от дурного, поэтому можно сказать, что каждый обладает своим собственным мнением. Если родители допускают в процессе воспитания своего ребенка выражения типа: «Ты не должен так думать, потому что мы считаем иначе», или «Я думаю так и не намерен с тобой это обсуждать», то их дети наверняка вырастут с закрытой пятой чакрой.

Другая возможная причина появления у ребенка проблемы, связанной с пятой чакрой, это безмерная любовь матери, которая неосознанно навязывает ему свое мнение. Мать манипулирует чувствами своего ребенка, вынуждая ребенка думать: «Моя мама любит меня. Она такая хорошая. Если я выражу свое мнение, она расстроится, и это может

разрушить наши отношения». Когда закрывается пятая чакра, мы либо скрываем свои мысли, мотивы и ощущения, либо начинаем навязывать другим свою собственную точку зрения, считая ее единственно достойной внимания. Очень важно позволять детям, особенно после наступления пятилетнего возраста, выражать свое собственное мнение, несмотря на то, что оно может быть ошибочным.

Шестая чакра, расположенная в центре лба, немного выше линии бровей, на санскрите она называется *агья-чакрой*. Также ее иногда называют «третьим глазом». Эта чакра связана с головой и глазами, а на более глубоком уровне — с внутренними ощущениями и философским миропониманием. В ребенке шестая чакра проявляет себя в виде способности к выдумке, фантазиям. Выяснив, что у одного моего пациента заблокирована шестая чакра, я сразу же предположил, что проблема связана с отцом. Каково же было мое удивление, когда он сказал: «О, да. Мой отец был лучшим моим другом. Мы все делали вместе. Каждый раз, когда

он читал какую-нибудь новую книгу, он пересказывал мне ее, объясняя важные жизненные принципы, содержащиеся в ней». Он рассказал мне, что все остальные родственники часто отчитывали его отца за то, что он так воспитывал ребенка. Проблема состояла в том, что своими философскими заключениями и выводами, очень глубокими и мудрыми, отец подавлял способность сына самостоятельно решать, что для него интересно и важно. Это послужило причиной блокировки шестой чакры, в результате чего, человек теряет способность улавливать важные мысли, потому что *агья-чакра* отвечает за мировосприятие и интуицию. Если способность фантазировать в ребенке заблокирована, то со временем он превратится в ученого в отрицательном смысле этого слова. Ему будет трудно принимать то, что он не может ощутить с помощью своих собственных чувств. Однажды я сам стал свидетелем того, как блокируется способность ребенка к фантазии. Мальчик протянул отцу цветок, вырезанный им из бумаги, со

словами: «Понюхай цветок», на что отец ответил с улыбкой: «Это же просто бумага». Такое отношение мешает развитию воображения ребенка и может стать причиной еще более серьезных проблем в будущем.

Седьмая чакра, *сахасра*, расположена на самой верхушке головы. Она раскрывается лепестками вниз. Эту чакру очень трудно вывести из равновесия. Прежде чем она раскроется, необходимо обеспечить, чтобы были открытыми все остальные чакры. *Сахасра-чакра* связана со способностью человека к самосознанию, верой в Бога. Многие преданные думают, что их вовлеченность в трансцендентную деятельность позволяет им игнорировать остальные проблемы, неизбежно возникающие в их жизни. Они считают, что могут закрыть свои сердца, избегая развития отношений с другими преданными, на основании того, что они поклоняются Кришне и гуру. Такое понимание не только не является полноценным, но и более того, оказывает отрицательное влияние на

функционирование седьмой чакры.

Правильным будет несколько иное настроение, а именно: «чтобы Кришна вошел в мое сердце, я должен полюбить Его преданных». Зная, что Кришна живет во Вриндаване, следует превратить свое сердце во Вриндаван, исполнившись глубокой привязанности к преданным. Если данная чакра закрыта, мы не сможем принять своего положения и вести себя с адекватным чувством ответственности. Хотя, в конечном счете, мы должны научиться удовлетворять Кришну, нам, прежде всего, придется научиться общаться с преданными. Более того, мы можем учиться, видя, как Кришна воспитывает преданных. Если они не хотят понять своей ошибки, то Он устраивает все несколько иначе, так, чтобы преданные все-таки поняли, чему Кришна хочет их научить. В результате они либо извлекут урок, либо покинут общество преданных. Для нашего собственного духовного продвижения очень полезно видеть

такие события, происходящие в жизни преданных. Обладая правильным пониманием, мы сможем по-другому взглянуть на свои собственные проблемы, чтобы в конечном итоге преодолеть их. Это касается не только проблем духовного плана, но и всевозможных заболеваний, особенно хронических. Например, узнав о том, что человек страдает от болей в области шеи, я делаю вывод, что к этому причастна некорректная работа соответствующей чакры. Иногда бывает важно заглянуть внутрь себя, проанализировать свое прошлое, чтобы избежать повторения подобных ошибок в будущем. Один из самых важных принципов аюрведической медицины заключается в том, чтобы использовать общую симптоматическую картину заболевания для урегулирования работы тела и ума. Таким образом можно реально противостоять заболеванию в целом, не пытаясь при этом облегчить страдания больного, противодействуя отдельным симптомам заболевания. Симптомы исчезнут, потому наше тело

избавиться от негативных влияний. Так можно противостоять всевозможным заболеваниям физиологического плана. Часто бывает недостаточно выявить симптомы, потому что они могут иметь отношение к заболеваниям самых разных органов. Корень проблемы находится намного глубже и

именно его необходимо устранить. Для этого нам следует учиться, а это означает меняться внутри. Кроме того, чакры можно стимулировать терапевтическим воздействием камней, цветов, ароматов, физическими упражнениями и чистым повторением Харе Кришна маха-мантры.

ПОЗА ГОРЫ

Кродхасамани деви даси

В нашей предыдущей статье о хатха-йоге мы объяснили предназначением асан и рассказали об эффекте, который они производят на тело и ум. Различные позы предназначены для достижения конкретного результата, выражающегося в оживлении и притоке новой энергии к определенным органам тела. Однако в некоторых случаях они помогают освободиться от излишней энергии.

Знание о йогических асанах может помочь нам найти ключ к равно-

весию и сбалансированности, столь важной для нашего организма. Часть ведического знания, посвященная описанию этой важной темы, называется Аюрведой. Каждая йогическая асана действует определенным образом на все органы и на каждый конкретный орган, например, на почки, печень, суставы и сердце. Различные движения тела и фиксация его в определенных положениях оказывает удивительный оздоравливающий эффект. Правильно выполняющие соответствующие асаны, можно добиться эффекта

насыщения внутренних органов кислородом и омоложения крови, наряду с общей релаксацией. Выносливость, работоспособность сердца, мышечный тонус, циркуляция жизненно важных потоков в теле — все эти показатели выравниваются и поднимаются до отметки, являющейся нормой для здорового во всех отношениях человека.

Основой всех асан является правильная осанка. Если мышцы спины расслаблены, сама она выпрямлена, то можно быть уверенным, что вы долгое время не будете чувствовать усталости, сколько бы вы ни ходили, сидели или стояли.

Первая асана, на которую я хотела бы, прежде всего, обратить ваше внимание, это *тадасана*. Тада означает «гора», асана означает «положение тела». Если мы научимся правильно стоять, держа бедра, голень и стопы на одной линии, то, несомненно, сможем привести в равновесие систему внутреннего жизнеобеспечения организма. Тадасану следует практиковать ежедневно, всякий раз когда вы почувствуете потребность выпрямиться и потянуться.

Поза

Стопы

Обратите внимание на положение стоп. Это ваш фундамент. Именно он поднимает вас над землей. Сведите их вместе, соединив носки и пятки. Постарайтесь равномерно распределить вес своего тела по всей поверхности ступни. Постарайтесь представить себе, что вы твердо и устойчиво стоите на земле.

Ноги

Начинайте упражнение немного согнув колени, подтягивая мышцы бедер. Коленные чашечки немного выдаются вперед, в то время как внутренняя поверхность бедер расслаблена.

Когда вы будете постепенно раздвигать колени, постарайтесь подтянуть органы брюшной полости, особенно почки.

Туловище

Теперь обратите внимание на верхнюю часть туловища. Подтяните диафрагму и грудную клетку.

После чего расслабьте их. Постарайтесь прочувствовать, как по вашему организму растекается свежая живородящая энергия. Вы должны понять, каким образом эти незамысловатые движения создают некое пространство внутри вашего организма, предоставляя больше возможностей для работы сердца и легких.

Расслабьте плечи и опустите, одновременно разведя их как можно шире. Опустите руки вниз, расслабив и позволив им висеть, подчиняясь силе тяготения, и вытяните шею.

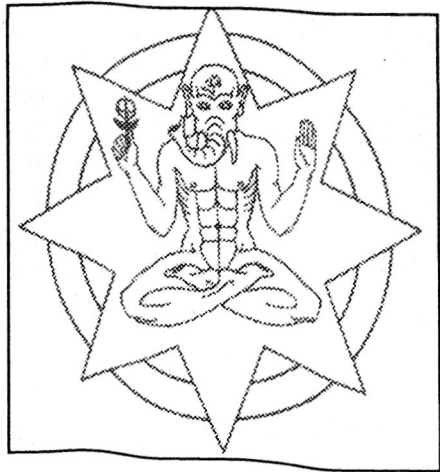
Голова

Держите голову прямо. Представьте, что через ваш позвоночник протянута струна и будто бы вас пытаются приподнять, держа за эту струну.

Хотя эта поза кажется трудной для исполнения, если вы будете практиковать ее каждый день, то очень скоро почувствуете, как выпрямляется ваш позвоночник и выравняется осанка. Это упражнение прине-

сет в ваш организм много энергии и чувство легкости.

Преданные Господа Кришны знают, что тело принадлежит Господу, потому что предназначено для служения Ему. Йогические асаны помогут вести более саттвическую жизнь. Наука йоги может помочь нам служить Всевышнему Господу с еще большим энтузиазмом и решимостью.



ДИАРЕЯ И ДИЗЕНТЕРИЯ

Наша диета и образ жизни

Причины

В соответствии с Аюрведой, существует 108 причин диареи, 51 из которых связана с воздействием на организм токсинов. Существует две основных категории этих причин:

1. Инфекционные: бактерии, паразиты и другие микроорганизмы.

2. Неинфекционные: язвенные колиты, неправильное питание, всевозможные критические эмоциональные состояния, такие как стресс, беспокойства и горе.

Симптомы

Аюрведа приводит три основных клинических картины развития диареи:

1. *Питта-диарея* — ядовито желтые, вплоть до красных фекальные выделе-

ния, жажда, бледность, жжение во рту, анусе, руках и стопах.

2. *Вата-диарея* — пенистые, вязкие фекальные выделения, сопровождающиеся бурлением в кишечнике, интенсивным газовыделением и болью.

3. *Капха-диарея* — белые, слизистые, обильные, относительно холодные фекальные выделения, сопровождающиеся такой реакцией организма, как гусиная кожа.

Первичные рекомендации:

- первая стадия — пост и интенсивный прием жидкости;

- вторая стадия — диетическое питание;

- третья стадия — усиленная диета, сопровождающаяся приемом тонизирующих препаратов и пищевых добавок.

Упреждая вопросы преданных, привыкших при первых признаках диареи принимать «Исабгол» или какие-либо аллопатические лекарственные препараты, типа «Фрагил», я хочу отсоветовать делать это, особенно на первой стадии развития болезни.

Диарея — это вполне естественная реакция организма на переизбыток в нем токсинов. Это естественный процесс очищения, которому следует противостоять только в том случае, если вы сталкиваетесь с обезвоживанием организма.

Если естественное течение заболевания будет нарушено применением всевозможных лекарственных препаратов, то токсины (ама), предназначенные для выхода из организма, заблокируют каналы пищеварительного тракта и затем, спустившись в кишечник, лишь усугубят положение вещей.

В качестве альтернативы Аюрведа предлагает недолгий, но полный пост на предварительной стадии лечения. Как сказано в «Махабхарате»,

*Сарва калйана сампурнах
Сарвашади саманвитах
Упоши вйадийрахито
Варьянабхаджайате*

«Тот, кто соблюдает пост, будет одарен счастьем и здоровьем, избавившись от болезней и трудностей».



Основные диетические рекомендации:

- Первый день – Необходимо воздерживаться от приема всякой пищи. Если вы почувствуете слабость, вызванную голодом, то можете принять две столовые ложки меда. При этом следует дать организму возможность отдохнуть. Чтобы предотвратить обезвоживание, выпейте два литра воды

- Второй день – При условии, что диарея пошла на убыль, следует предпринять следующие меры:

- Выпить до пяти стаканов разведенного фруктового сока (по вкусу можно добавить мед). Яблочный или виноградный соки идеально подходят для этой цели (ни в коем случае нельзя употреблять смешанные соки). Соки, изготовленные из цитрусовых, могут содержать слишком много кислотных соединений, поэтому от употребления их в пищу также следует воздержаться. Помимо этого можно принять вплоть до пяти стаканов чая, заваренного на лекарственных травах. Мята, ромашка, имбирь или фенхель подходят для этого как нельзя лучше. Однако не следует употреблять вместе с этими напитками гомеопатические медицинские препараты.

- Если вы чувствуете себя несколько лучше или почти здоровым, можно начать принимать в пищу некоторые продукты питания, хотя и в малых количествах:

- 1 чашку простого риса с йогуртом, медом и стаканом чистой воды;

- 1 очищенное и протертое яблоко (перед приемом его в пищу следует подождать десять минут, пока оно потемнеет);

- 3 стакана пахты (если в наличии нет пахты, можете смешать в равных долях йогурт и воду).

- Третий день – При условии, что вы практически восстановились, рекомендуем следующую укрепляющую диету:

- чашка овощного супа (из специй можно использовать в небольших количествах кардамон, кориандр, шафран, имбирь, мускатный орех и тмин);

- 3-4 стакана пахты.

- Четвертый день – Рацион может оставаться таким же легким, то есть содержать легко усваиваемую пищу. Следует избегать продуктов, содержащих крахмал; жареной, маслянистой и сладкой пищи.

Некоторые детали

Борьба с обезвоживанием

- По два стакана очищенной воды исключительно комнатной температуры (прием холодной воды исключен).

Домашний рецепт:

1 литр чистой воды (родниковой или прокипяченной и профильтрованной)

сок, выжатый из одного лимона и половинки апельсина

1 ч.л. соли

по 1 ч.л. сахара и меда

Простой рис:

Промыть 1 чашку, после чего высушить его и замочить в 2 чашках воды или соленого ласси, пока он не размякнет.

Здоровье и Веды

Журнал Министерства здравоохранения ИСККОН

Редактор В. Баталина

Корректор Ю. Чикаловец

Верстка и обложка А. Базарова

Изд. лиц. ЛР № 065516 от 24.11.97. Подписано в печать 28.09.2000

Формат 60×88 1/16. Гарнитура Journal. Печать офсетная.

Бумага газетная Печ. л. 2,75. Тираж 3000 экз. Заказ 6351

ООО «Философская книга»

113054, г. Москва, ул. Бахрушина, д. 25, комн. 1

Отпечатано в Производственно-издательском комбинате ВИНТИ,
140010, г. Люберцы, Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.

Тел. 554-21-86

Читайте в следующем номере:

- * Контроль языка*
- * Четыре столпа лечения*
- * Аюрведа рекомендует*
- * Стресс*
- * Чистая пища для души*
- * Вакцинация*
- * Преданный и астрология*