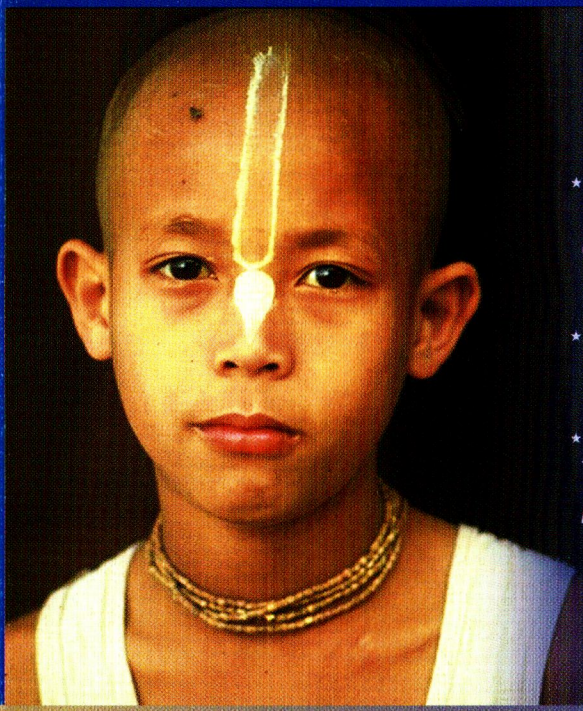
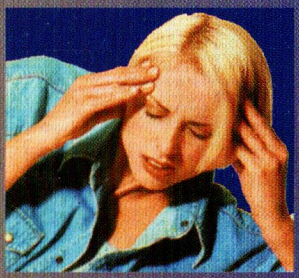
Здоровье и Веды



- *Шрила Прабхупада о здоровье*
- *Стресс*
- *Аюрведа рекомендует*



От редактора

На протяжении последнего года в ИСККОН прошло несколько конференций, посвященных вопросам социального развития Движения. Я надеюсь, что они смогут произвести должный эффект, который приведет к переменам в восприятии лидерами их ответственности не только за духовную жизнь преданных, но и за удовлетворение их базовых потребностей, а именно: в здоровом питании, одежде и достойном прибежище, а также в своевременном лечении и хороших условиях для работы. Даже в американской армии первейшая обязанность офицера состоит в том, чтобы опекать своих подчиненных. Насколько же больше внимания должны уделять этому вопросу лидеры духовной организации (которая распространяется по всему миру), предоставляя преданным возможность жить и проповедовать в достойных условиях, особенно если учесть, что они пожертвовали всем ради своей миссии?

Сам Господь Рамачандра искренне заботился о гражданах Своего государства. Он беспокоился о том, в ка-

ЖУРНАЛ

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ИСККОН

октябрь 2000 № 2

Содержание

Шрила Прабхупада о здоровье 3

Контроль языка
Сатсварупа даса Госвами 7

Четыре столпа лечения
Прахладанандана Свами 10

Аюрведа рекомендует
Рага Манджари деви даси 15

Стресс
Падманабха дас 21

Начало занятий хатха-йогой
Кродхасамани деви даси 30

Астрология и преданный
Хамсаватар даса 32

Ритуалы по ушедшим вайшнавам
Дина Бандху даса 35

От редактора

ких условиях они живут и каковы их основные надежды и чаяния.

Шрила Прабхупада однажды написал, что члены Джи-Би-Си должны управлять Движением так хорошо, чтобы не было никаких жалоб. «Если говорить о вас как о Джи-Би-Си, я хочу, чтобы от преданных не поступало никаких жалоб. Если такое происходит, то это не очень хорошо. Само определение Джи-Би-Си означает, что не должно поступать никаких жалоб».

Чтобы обеспечить преданных всем необходимым в лоне ИСККОН, не обязательно тратить огромные суммы денег, потому что это скорее вопрос сотрудничества и взаимодействия, которых достичь не так трудно. Поэтому очень хотелось бы видеть, как преданные ИСККОН создадут модель для подражания, которую будет готов принять весь остальной мир.

Прахладанандана Свами

Забота Джи-Би-Си

Конечно же, такого рода вопросы должны решаться Джи-Би-Си. Я специально создал этот комитет, чтобы он решал все подобные вопросы. Прежде всего нужно сказать, что не может быть и речи о том, чтобы преданного изгоняли из-за того, что он болен. Я хочу знать, кто уже подвергся подобного рода отношению. Одно из главных качеств преданного заключается в том, что он добр, поэтому, если наши духовные братья заболевают, наша первейшая обязанность будет заключаться в том, чтобы обеспечить их всем необходимым, чтобы они смогли успешно выздороветь.

Шрила Прабхупада о здоровье

Недавно у нашего Гирираджа развилось хроническое заболевание, поэтому ему пришлось вернуться в Штаты, чтобы получить там надлежащий медицинский уход. Ему предоставили отдельную комнату в нашем лос-анджелесском центре, где он смог комфортно разместиться, и сегодня он снова в Бомбее — исполняет свои обязанности. Недавно Тамал Кришна Махараджа перенес операцию по удалению грыжи, которую удалось сделать совершенно бесплатно. В той же больнице провели операцию еще одной нашей преданной. В настоящее время Тамал Кришна живет в одной из комнат в нашем храме; преданные следят, чтобы он был обеспечен всем необходимым: постелью, прасадом, а также заботой и общением.

Не может быть и речи о том, чтобы с нашими духовными братьями плохо обращались только потому, что они больны. Никто не имеет права допускать столь откровенной пренебрежительности. Пока мы находимся в этом материальном теле, болезней нам не избежать, но, несмотря на это, мы должны оставаться на трансцендентной платформе.

Что касается плана создания медицинского обеспечения для всего общества, пока я не вижу ни одного практичного варианта внедрения его в нашу организацию. Лучше всего развивать эти программы на локальном уровне. Следует попытаться отыскать для преданных возможность получать бесплатное медицинское обслуживание. Как, например, в Сиэтле смогли организовать нечто подобное, проявляя заботу о преданных на должном уровне. Мне кажется, что все остальные вопросы следует решать на уровне Джи-Би-Си.

(Письмо Шрилы Прабхупады Шукадеве, Бомбей, 5 апреля 1974 года)

Шрила Прабхупада хотел посетить преданного, оказавшегося на больничной койке

Прабхупада посетил Женеву в 1974 году. Вместе с ним приехала Лилавати, выполняющая функции наборщицы, но, к сожалению, она заболела гепатитом и оказалась в больнице. Через три дня ее отсутствия Прабхупада позвал президента храма Гуру Гаурангу и справился о состоянии

здоровья Лилавати. Тот ответил, что она все еще в больнице. Тогда Прабхупада спросил, посещает ли ее хоть кто-нибудь, и Гуру Гауранга ответил, что все преданные были очень заняты, поэтому никто не смог выделить на это времени. «Тогда я сам пойду к Лилавати. Подготовьте все необходимое», — сказал Шрила Прабхупада.

Гуру Гауранга незамедлительно распорядился о машине и прасаде. Когда все было готово, он сказал всем, кто находился в храме, отправляться в больницу.

Сам Прабхупада остался в стороне от происходящего, но, когда Лилавати увидела, что к ней пришло столько преданных, она была поражена и воодушевлена заботой Шрилы Прабхупады.

(Нектар Прабхупады, книга 5)

Совет Шрилы Прабхупады

Однажды Палика даси очень заболела. Хотя доктора выписали ей всевозможные препараты: грязевые пакеты из Ямуны и многое другое, ее состояние оставалось критическим. Преданные описали Шриле Прабхупаде основные симптомы ее заболевания. Прабхупада сказал, что ей следует принимать чаринамриту, а двое матаджи должны будут день и ночь петь Харе Кришна возле ее постели. Именно это и стало спасительным лекарством для Палики.

(Нектар Прабхупады, книга 5)

Идеальное применение неудачной сделки

Что касается несчастья, приключившегося с Бхуматой деви даси, ей просто следует принимать необходимые лекарства. Материальное тело, которое является следствием нашей неудачной сделки с материальной природой, однажды доставшись нам, постоянно причиняет множество беспокойств. Поэтому мы должны сделать все, чтобы извлечь из этой сделки максимальную выгоду, занимаясь преданным служением при любых обстоятельствах. Пыль с лотосных стоп духовного учителя никогда не должна использоваться ради обретения мирского блага. Это самая большая ошибка живого существа. Лучше всего, если она попытается повторять по шестнадцать кругов мантры каждый день и следовать всем регулирующим принципам, таким

образом она сможет полностью осознать милость Кришны и духовного учителя.

(Письмо Прабхупады Кришнандини, 8 апреля 1975 года)

Сознание пилюли

Мельбурн, 1974 год

Прабхупада получил письмо, в котором приводился отчет о деятельности нью-йоркского храма. В отчете содержалась информация о том, что преданные регулярно принимали витамины, потому что чувствовали нарастающую слабость в организме. Прабхупада рассмеялся, назвав это веяние «не сознанием Кришны, а сознанием пилюли».

«Пшеничная мякина и другие бесполезные ингредиенты — из чего делают эти витамины, которые продают по такой высокой цене. Это просто прихоти преданных, которые лишь на руку тем, кто зарабатывает на них деньги». Затем Прабхупада объяснил, что на самом деле должно считаться источником витаминов: «Как корова поедает траву и солому, а мы получаем молоко, так же и витамины возникают, когда в организме горит огонь пищеварения».

(Бхуриджана даса, «Мой славный учитель»)

Плохие признаки

Однажды Шрила Прабхупада сказал, что человек, который испражняется сразу после приема пищи, очень скоро может быть призван Ямараджем. Но если человек опорожняет кишечник перед приемом пищи, а мочится сразу после, то врач не сможет на нем заработать.

(«Нектар Прабхупады, книга 5»)

Молоко для будущих матерей

Прабхупада всегда очень беспокоился о состоянии здоровья преданных. Однажды он выразил озабоченность состоянием здоровья его духовной дочери, которая была беременна, и дал ей необходимые советы.

Когда Прабхупада был в Филадельфии, Сарвешвари даси готовила для него. Однажды, когда она зашла в его комнату, чтобы убрать пустую тарелку, она заметила, что он не притронулся к стакану с молоком. Прабхупада сказал, что она сама должна выпить его. Он сказал, что ей следует пить как можно больше молока во время беременности и кормления грудью, благодаря чему ребенок будет расти счастливым, здоровым и умиротворенным. Сарвешвари даси сказала,

что выпьет молоко, и забрала тарелку со стола.

Когда она несла посуду вниз по лестнице, мимо проходил Брахмананда, который тут же сказал ей: «Дай мне это молоко!» Но Сарвешвари ответила, что не может этого сделать, так как Прабхупада сказал ей выпить молоко. Тогда Брахмананда согласился, что ей оно действительно нужнее.

Дал и чапати

Однажды Прабхупада спросил Нандарани даси, готовит ли она своим детям дал и чапати. В то время одному ребенку был год, а другому — два. Нандарани сказала, что готовит. Тогда Прабхупада объяснил, что если дети с самого раннего возраста едят чапати и дал, то они вырастут крепкими и здоровыми. Он отметил, что дал должен быть очень горячим, а чапати следует размачивать в дале, прежде чем отправлять их в рот. Также он порекомендовал ей смешивать дал с рисом. Прабхупада сказал, что ураддал — самый лучший сорт бобов. Мунг и чечевица немного уступают ему, а сою лучше вообще не использовать.

Ритуал по ушедшим вайшнавам

Что касается автокатастрофы, необходимо провести прощальную церемонию с Рагхавой дасом брахмачари и молить Кришну о его душе, чтобы он смог и в следующей жизни прогрессировать в сознании Кришны. Я не сомневаюсь, что Кришна предоставит ему возможность родиться в хорошем месте, где он сможет продолжать практиковать сознание Кришны. В этом я уверен. Но мы должны провести прощальную церемонию ушедшему вайшнаву. Вы знаете, что после этого обязательно раздают прасад? Через три дня после оставления тела следует провести прощальную церемонию и раздать всем прасад. Такова традиция.

(Письмо Шрилы Прабхупады Ревaтинандане, 14 ноября 1973 года)

Контроль языка

Сатсварупа даса Госвами

Стремление к оздоровлению привело меня однажды, в конце 1995 года, в натуропатический центр йоги, расположенный в Южной Индии. Начав с энтузиазмом следовать предписанному режиму, я почувствовал все нарастающую потребность контролировать побуждения своего языка. Тогда я начал есть очень мало.

Приступая к написанию статьи для журнала здравоохранения, я собирался отчитывать преданных за то, что они принимают в пищу слишком тяжелые продукты: дал, рис, чапати и сабджи. Особенно меня распирало поругать их за сладости. Я даже придумал название для такой статьи: «Покаяние сладкомана», и хотел рассказать в ней о том, как я любил прежде бурфи «Радха-Кришна» и что меня заставило поклясться никогда больше не употреблять их в пищу.

Я написал письмо Прахладанандане Махараджe, содержащее основные тезисы этой статьи. И, ожидая его ответа, я продолжал слабеть и поститься, поститься и слабеть. Через несколько дней я и мой помощник-брахмачари Мадху-мангала дас покинули эту клинику, изрядно потеряв в весе, к тому же не будучи уверенными, что все эти процедуры пошли нам на пользу.

Через несколько недель Мадху-мангала почувствовал себя очень плохо, также как и я, он был крайне истощен и не мог подняться с постели. В это самое время один индийский преданный, вайшнав с самого своего рождения, предоставивший нам прибежище на это время, убедил меня перейти на традиционную индийскую диету. Он напомнил мне, что таким же образом питался сам Шрила Прабхупада, и что я не должен настраивать себя против прасада Кришны.

Прислушавшись к его доводам, мы вернулись к привычному для нас рациону, что очень скоро вернуло нам утраченные силы. Тогда я понял, что не смогу написать статью, о которой думал еще несколько дней назад. Я подумал, что был слишком самоуверенным и лицемерным, когда хотел это сделать, потому что к моему намерению было примешано еще и желание искать недостатки в преданных. Я не получил ответа на свое первое письмо, поэтому написал еще одно, на этот раз не столь амбициозное, в котором сообщил, что не смогу написать статью.

Махараджа ответил мне: «Я счастлив, что вы и ваш спутник Мадхумангал восстанавливаетесь после периода игнорирования Кришна-прасада. Неудача — фундамент будущих успехов. Если вы преуспели в преодолении материальных желаний с помощью своей решимости, то уже один этот факт будет хорошим примером для преданных, которые также попадут в ловушку игнорирования прасада под прикрытием желания контролировать свой язык. Мне кажется, что эта история послужит хорошим уроком для многих читателей нашего журнала. По крайней мере, она будет им намного нужнее чем та, о которой вы написали мне в предыдущем письме».

Теперь, окончательно восстановившись, я чувствую себя полным сил, достаточных для того, чтобы справиться со множеством неизбежных для этого материального тела болезней. Я следую диете, с которой Шрила Прабхупада познакомил меня в 1966 году, и стараюсь помнить его слова о том, что лучший способ контролировать язык — принимать в пищу только то, что было предложено Кришне.

Конечно же, наставление, гласящее, что мы можем контролировать свой язык, вкушая прасад, можно поставить под сомнение. В первом стихе «Нектара наставлений» Рупа Госвами утверждает, что воздержанный человек способен противостоять побуждениям своего желудка.

В своем комментарии Шрила Прабхупада пишет: «Если мы будем принимать в пищу лишь то, что осталось после предложения Кришне, тогда мы сможем вырваться из плена майи. Овощи, зерновые, фрукты, молочные продукты и воду следует предлагать Господу, так как об этом просит Сам Кришна. Однако, если человек принимает прасадам только потому, что он приятен на вкус и, как следствие, съедает слишком много, он также становиться жертвой побуждений языка».

Хотя я вернулся к привычной, сбалансированной диете, я не могу сказать, что мне удалось победить свои хронические болезни, а также избавиться от желания искать недостатки в преданных и других своих анартх. И я не удовлетворен тем, какой получилась моя статья. Пытался ли я просто дать преданным совет, как следует организовать свой рацион питания, и если это у меня получилось, можно ли его считать универсальным для всех преданных? Тогда я снова обратился к Прахладанандане Свами, показав ему тезисы нового материала. Он предложил, как мне показалось, резонный вариант дальнейшего развития событий: «Преданные принимают прасад не для того, чтобы обрести идеальное здоровье, но для того, чтобы всегда помнить о Кришне. Желая помочь нам в этом, Господь Кришна позволяет преданным насладиться Своим прасадом и дает некоторые советы по этому поводу. В наш век очень трудно найти человека, обладающего идеальным здоровьем, и, хотя многие оздоровительные системы обещают нам жизнь, не омраченную болезнями, редко кому удается добиться совершенства в следовании их рекомендациям. Однако, следуя основным наставлениям Кришны, мы получим возможность решить все свои проблемы: и духовные и материальные. Но самым важным будет все-таки нечто другое — мы будем прогрессировать в сознании Кришны, и только это принесет нам истинное счастье».

Четыре столпа лечения

Прахладанандана Свами

В древнем ведическом тексте «Чарака-самхита» упоминаются четыре столпа лечения: врач, сиделка, лекарство и пациент. Качество этих элементов прямо влияет на конечный результат лечения. Другой, еще более важный фактор — это Всевышний Господь. Прахлада Махараджа сказал, что родительская опека, прочная лодка или квалифицированный врач — не могут обеспечить нашей безопасности. Высшим прибежищем является Господь Кришна, и только тот, кого Он оберегает, действительно находится в безопасности. От высшей воли Кришны также зависит и наличие каждого из перечисленных выше элементов. Прежде всего, давайте рассмотрим, какими качествами должен обладать врач.

Врач должен разбираться в аюрведических текстах (или в любой другой авторитетной медицинской системе, которую он практикует). Он также должен обладать достаточным практическим опытом. Так как лечение зависит от юкти, т. е. правильного сочетания факторов, теоретического знания будет явно недостаточно для достижения хорошего результата. В некоторой степени верно утверждение, что в некоторых случаях врач может узнать об истинных причинах возникновения той или иной болезни только благодаря практической деятельности.

Также врачи должны быть чистоплотными в своих привычках и намерениях. Это означает, что они должны действовать в гуне благости и обладать такими качествами, как правдивость и чистота, уметь подчинять контролю свой ум и чувства, а также разбираться в писаниях. Врачи, находящиеся под влиянием гун страсти и невежества, подвержены лени и легко становятся рабами материальных желаний; скорее всего, они не будут обладать достаточной чуткостью и дальновидностью для того, чтобы понять, каким

именно образом следует лечить пациента.

Знание рождается из гуны благости. Жадные до славы и денег врачи не смогут подняться на этот уровень, находясь под воздействием взбудораженных чувств. Такое состояние не позволит им понять закономерностей, вызывающих у пациентов то или иное заболевание.

Второй важный элемент — это сиделка: она должна четко выполнять все предписания врача. Сиделка должна быть исполнительной и настроенной на то, чтобы помочь своему пациенту. Также немаловажную роль играет ее чистоплотность в привычках и помыслах.

Третий фактор — это лекарство. Оно должно быть действенным. Поэтому его следует приготовить из натуральных компонентов с учетом времени, места и обстоятельств. Следует принимать лекарство в определенное время и в предписанной дозировке. Действовать лекарства могут различными способами. Например, нужно понимать, что всякий препарат, регулирующий огонь пищеварения, является лекарством; все, что разрушает огонь пищеварения является ядом; а все, что переваривается и усваивается при помощи огня пищеварения является пищей. Однако то, что для одного человека является пищей, для другого может оказаться ядом. Страдающим от холода (дисбаланс капхи) полезны острые специи, которые усиливают огонь пищеварения в организме и выводят из него слизь. Однако организм того, кто страдает язвенной болезнью (дисбаланс питты) отреагирует на использование специй совершенно иначе. Острые специи лишь усугубят проблему.

В-четвертых, сам пациент должен стремиться помогать процессу лечения, выполняя все предписанные процедуры. Он должен понять необходимость строгого следования предписаниям врача и сиделки, не обращая внимания на страх и беспокойства. Негативные эмоции, накапливаемые в организме, сами по себе способны усугублять процесс развития заболевания. Иногда пациенты относятся недостаточно серьезно к лечению. Другие проблемы могут волновать их намного больше, чем

физическое или ментальное нездоровье.

«Чарака-самхита» перечисляет четыре категории людей, которые никогда не смогут вылечиться. К их числу относятся религиозные фанатики, а также те, кто карьеру ставит выше собственного здоровья. Такие люди не должны рассчитывать на то, что однажды им удастся решить регулярно возникающие проблемы. Обычно им бывает достаточно того, что выбранный ими метод лечения позволяет избавиться от поверхностных симптомов заболевания.

Аюрведа — это древняя медицинская наука, которая опирается при лечении на четыре указанных аспекта. Хотя несколько веков назад аюрведа была полноценной медицинской наукой, владея которой врачи могли проводить хирургические операции, решать психиатрические проблемы, к сожалению, все это было утеряно под воздействием неумолимого фактора времени, а также множества вторжений иноземцев. Поэтому в настоящее время эта наука не может помочь при многих заболеваниях самого разного характера.

Однако существует множество методик лечения, которые основываются на принципах, аналогичных аюрведическим.

Китайская медицина во многих отношениях схожа с аюрведой, особенно в физиологии и методах лечения. Например, вата, капха и пита имеют аналоги в китайской медицине — йин, йанг и блад.

Концепция меридианов и воздействия на некоторые точки, находящиеся на линии этих меридианов, практически идентичны в обоих системах. Поэтому можно без тени сомнения полагаться на методики, принятые для лечения некоторых заболеваний в китайской медицине, если подобного рода проблемы не могут решить специалисты по аюрведе.

Однако Шрила Прабхупада отдавал предпочтение аюрведе, но иногда, при определенных обстоятельствах, принимал аллопатические лекарственные препараты, хотя и не всегда следовал наставлениям врачей. Однажды он написал в своем письме: «Я хотел бы сказать тебе, что я отдаю предпочтение аюрведе. Ты можешь обратиться за по-

мощью к аюрведическому врачу во Вриндаване, который также является Гаудия-вайшнавом... Обратись к соответствующему специалисту и дай мне знать, что он тебе скажет. Я уверен, что ты сможешь получить квалифицированную помощь от специалистов в Матхуре, где принимает очень много аюрведических врачей, однако встречаются и шарлатаны. Будь очень осторожен, чтобы не попасть к такому «доктору»». *(Письмо Шри Кришна Пандиту, Нью-Йорк, 1 июня 1967 года).*

Иногда Шрила Прабхупада говорил, что настоящий врач наряду с лекарствами должен прописывать и диету. Сознание Кришны, которое излечивает от повторения старости, болезней и смерти, также предлагает определенный режим лечения. Шрила Прабхупада пишет в «Чайтанья-чаритамрите»: «Каждый больной нуждается в лекарстве и диете, поэтому Движение сознания Кришны предлагает людям лекарство — повторение Харе Кришна и диету — Кришна-прасадам».

Все, что мы кушаем, оказывает на нас влияние как на физическом, так и на ментальном уровне. Как можно игнорировать то, что мы едим, если пища имеет прямое отношение к нашему физическому состоянию? Поэтому, по-настоящему квалифицированный врач должен обладать компетенцией в самых разных областях, в том числе и в вопросе воздействия пищи, окружающей среды и сознания на организм пациента.

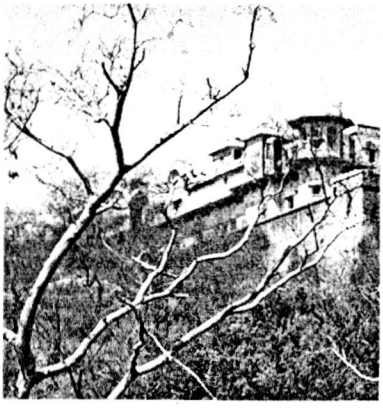
Все эти факторы требуют тщательного анализа особенно в свете того, какое влияние они оказывают на огонь пищеварения. Согласно аюрведе, нарушения в работе системы пищеварения являются причиной возникновения всевозможных болезней, которые начинаются с дисбаланса в деятельности организма, а также эмоциональной сфере. Именно этот дисбаланс является причиной возникновения несварения и выработки токсинов (амы) которые в свою очередь блокируют грубые и тонкие каналы в организме. Эта блокировка мешает питанию тканей и клеток, которые теряют свои защитные функции. Всякое лекарство, которое созда-

валось без учета всех этих процессов, вряд ли сможет помочь пациенту справиться с возникшими проблемами.

Из всех факторов, способствующих выздоровлению, врач считается наиболее важным. Аюрведический врач прежде всего давал оценку состояния больного и его способности сопротивляться заболеванию. Он также должен был составить представление о том, что является возможной причиной заболевания: несбалансированные доши, токсины, климат или состояние ума пациента. Из всех этих факторов ментальное состояние пациента является самым важным. К лечению можно приступать только после того, как пациент согласится соблюдать законы природы.

Доктор должен уметь проводить диагностику заболевания. Существует четыре вида диагностики: диагностика легко излечимых заболеваний, трудно излечимых заболеваний, неизлечимых с возможностью регрессии и неизлечимых заболеваний без возможности регрессии.

В «Чарака-самхите» упоминается, что всякий, кто ставит карьеру выше собственного здоровья, обречен на бесконечные страдания, вызванные множеством заболеваний. Шрила Прабхупада обычно советовал преданным быть практичными и предельно серьезно относиться к своему здоровью. Однажды он написал своему ученику: «Поэтому, когда у тебя возникают проблемы со здоровьем, ты можешь воспользоваться медицинской помощью, а во всем остальном просто положиться на Кришну. Мы должны регулярно повторять мантру, молить Кришну дать нам возможность служить Ему и, если это необходимо, мы можем обратиться к распространенным методам лечения». *(Письмо Киртанананде, Лос-Анджелес, 14 февраля 1969 года).*



АЮРВЕДА РЕКОМЕНДУЕТ

Рага Манджари деви даси

Недавний всплеск интереса к аюрведе непременно вызовет появление множества новых подходов к проблемам здоровья и лечения. Хотя на Западе аюрведа известна не так давно, ученые считают, что этой науке более 3000 лет. Слово «аюрведа» переводится как «наука о жизни». Она охватывает множество самых разных направлений диагностики и лечения, которые подразделяются на восемь категорий:

— основная терапия *(кайа чикитса);*
— хирургия *(салйа чикитса);*
— ухо, горло, нос *(салакйа чикитса);*
— педиатрия *(каумара чикитса);*
— токсикология *(агадатантра);*
— психиатрия *(бхута видйа);*
— гериатрия или омоложение *(расайана);*
— коррекция потенции *(виджикарана).*

На основании признаков, указывающих, какое у пациента возникло заболевание, аюрведический врач может предложить тот или иной способ лечения болезни. В их число входят препараты, изготовленные из минеральных веществ, трав, масел, порошков, отваров и настоев, а также лечебных спиртных напитков.

Чтобы добиться максимального эффекта от использования аюрведических препаратов, врач рекомендует курс лечения, продолжающийся по крайней мере двадцать восемь дней. Для этого существуют клиники стационарного типа (шалы), в которых ведется целенаправленное лечение хронических заболеваний, а также заболеваний функционального плана.

Целостный подход к лечению, избранный аюрведическим доктором, обеспечивает разноплановое лечение всех органов, функции которых временно нарушены. Пациенты таких медицинских центров, к которым я обращалась с вопросом об их впечатлении и

ощущениях после курса лечения, все в один голос сказали, что чувствуют себя намного лучше. Они прилетели из разных стран мира или же из самых удаленных уголков Индии, чтобы лечиться у аюрведических специалистов. Некоторые из них делают это каждый год для того, чтобы обеспечить стабильное состояние своего организма, а также закрепить положительный эффект, полученный от предыдущего курса приема аюрведических препаратов.

Лечение

Для каждого пациента разрабатывается план приема лекарств и проведения процедур, согласовывается диета и режим дня, включающий в себя упражнения целевого характера. Диета — строго вегетарианская. Физические упражнения являются либо асанами из хатха-йоги, либо физиотерапевтическими упражнениями, либо заменены на обычную прогулку. Стоимость курса лечения очень сильно разнится в зависимости от заболевания и индивидуальной программы лечения. Стоимость пребывания в центре колеблется от 30 до 100 долларов в неделю. Таков обычный разброс цен в центрах, предлагающих систему оздоровления типа «Керала».

Абхайанга

Полный массаж тела и головы со свежеприготовленным маслом из лекарственных трав. Обычно осуществляется несколькими массажистами, обладающими высокой квалификацией в этой области, на специальном деревянном столе. Он называется дрони и изготавливается из дерева. Ним, сандал, тик или девадани.

Дхара

Молоко, пахта, масло с лекарственными добавками, гхи и некоторые препараты из трав по очереди медленно выливают на голову и все тело пациента из специально подвешенного под потолком сосуда. Процедура длится около полутора часов.

Показания: дхара устраняет усталость, обостряет память, а также оказывает успокаивающее действие на основные системы организ-

ма. Особенно эффективна при бессоннице, хронической усталости, хронических мигренях, заболеваниях ушей и носа, нервной системы, спондилите, параплегии и расстройствах психики.

Пижичил

Для проведения данной процедуры врачу требуется помощь четырех ассистентов. Пациент ложится на дрони, после чего ему завязывают глаза, чтобы предотвратить попадание в них масла. Затем один из ассистентов макает кусок ткани в сосуд с маслом и растирает его по всему телу. После этого все вместе проводят довольно интенсивную процедуру массажа. В заключение пациент должен принять ванну, состоящую из травяных настоев.

Показания: некоторые виды заболеваний опорно-двигательного аппарата, ревматические артриты, остеоартрит, люмбаго, ишиас, гемиплегия, заболевания нервной системы, хроническая усталость, заболевания кожного покрова и нарушения умственной деятельности.

Наваракижи

Этот метод сводится к тому, чтобы заставить пропотеть все тело с помощью аппликаций из риса и лекарственных трав. Все тело пациента растирается специальным маслом, после чего массажист массирует его тело мешочками, наполненными рисом и травами, замоченными в горячем молоке. Процедура длится около полутора часов. Затем тело очищают от риса, массируют маслом, и пациент принимает омовение теплой водой.

Показания: Заболевания опорно-двигательного аппарата, паралич, ишиас, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также заболевания кожного покрова.

Шировасти

На голову пациента надевается специальный колпак с открытым верхом, который закрепляется на ней матерчатыми повязками. Пациент должен сидеть прямо, при этом в колпак наливается специальное масло, которое должно воздействовать на кожу головы на протяжении

сорока пяти минут. После этого масло вытирается сухими полотенцами, а пациент принимает теплый душ.

Показания: заболевания уха-горла-носа, хронические мигрени, паралич лица, спондилит, бессонница, заболевания нервной системы.

Панчакарма

Данная процедура объединяет в себе пять составляющих. Каждая из них предназначена для омоложения тонкого и грубого тела, а также для вывода токсинов. Эта процедура может проводиться под наблюдением высококвалифицированного аюрведического врача.

Вамана

(лечебная рвота)

Для проведения этой процедуры пациент должен съесть некоторые продукты, которые вызывают приток слизи в желудок. Делается это вечером, а на следующее утро он должен съесть еще некоторые виды продуктов, после чего ему дают рвотное средство. Иногда для стимуляции рвотного процесса пациенту предлагают выкурить специальную лекарственную сигарету.

Показания: дисбаланс капха-доши, выражающийся в ожирении, заболевании желудка и других органов пищеварительного тракта, респираторные заболевания, диабет и изжога.

Виречхана

(лечебное очищение)

Перед приемом специальной травы пациент должен в течение пяти дней придерживаться специального рациона питания, после чего опорожнить кишечник и не принимать никакой пищи.

Показания: дисбаланс питта-доши, выраженный в геморрое, волдырях, нарушении пигментации кожи, гепатите, асците, кишечных инфекциях, филариозе и других заболеваниях.

Васти

(клизма)

Эта процедура связана с необходимостью введения в прямую кишку, вагинальное и мочевое отверстия специальных жидкостей. Для этого используется

специальный инструмент под названием вастиянтра. Вводимая жидкость представляет собой смеси разнообразных субстанций, которые обладают лечебными свойствами. В основном используются две различные жидкости. Как правило, проводимые процедуры безболезненны, и многие аюрведические доктора называют их самыми эффективными методами лечения в аюрведе.

Показания: запоры, заболевания мочеполовой сферы, нарушения работы системы пищеварения, заболевания опорно-двигательного аппарата и репродуктивной системы.

Насйа
(очищение носа)

Данная процедура очищает носовые пазухи, в которые втираются лекарственные масла, пасты и порошки. Многие черепные нервы сходятся в районе носовых пазух. Поэтому незначительное воздействие на точки в этой зоне может стимулировать деятельность головного мозга, что в конечном итоге благотворно скажется на всем организме. Массажист наносит на тело пациента масло и медленно втирает его. Эта процедура очень простая и приятная. После чего в ноздри закапывают до десяти капель специального раствора.

Показания: мигрени, звон в ушах, синусит, невралгия лица, распухшие железы, заболевания кожного покрова, болезни глаз, ринит, паралич и эпилепсия.

Ракта мокша
(кровопускание)

В наши дни практически никто не проводит больше эту небезопасную процедуру. Вместо нее проводятся процедуры с использованием пиявок.

Где искать?

Аюрведические центры Кералы и Тамил Наду получили известность за высокое качество обслуживания и прекрасные условия проживания, предлагаемые пациентам. Только в Южной Индии вы еще сможете найти системы восстановительного лече-

ния, основанные на принципах истинной аюрведы. Мне известны следующие адреса наиболее известных центров, которые прекрасно зарекомендовали себя.

THE ARYA VAIDYA PHARMACY

Director: Mr Krishna Kumar
1382, Trichy Road
Postal address:
Ramanathapuram
PO Box 7102
Coimbatore - 641 045
Ramanathapuram
Tamil Nadu
Coimbatore - 641 045
South India

Phone: 91 422 213188, 214132, or 214953
Fax: 91 422 214953

THE ARYA VAIDYA SALA

Kottakkal
Kerala 676503
South India

Phone: 91 4934 2216-2219, 2561-2564, or 2571

VADYA MADAM VAIDYA SALA AND NURSING HOME

Mezhathur
Trithala
Palakkad
Kerala
South India

Phone: 91 4927 72044

President: Mr Poomully Neelakandan Namboodiripad
Shoranur - 679 123

Palakkad
Kerala
South India

Phone: 91 492 622403, 623225
Fax: 91 492 622798

THE PARAKKOTTIL KRSHNAN MEMORIAL AYRVEDIC RESEARCH&CHARITABLE HOSPITAL

Chief Physician: Dr. Krishna Mohanan
Sreekrishnapuram - 679 513
Palakkad
Kerala
South India
Phone: 91 4926 661291

Я должна предупредить вас, что прежде чем выезжать в Индию, следует позвонить в выбранный вами центр по крайней мере за два месяца, чтобы забронировать места и справиться о текущих ценах.

Стресс

Падманабха дас

Аюрведа объясняет такие понятия, как «здоровье» и «болезнь» состоянием трех дош, а именно их сбалансированностью. Каждая пара дош, по определению, должна контролировать состояние третьей доши. Когда возникает дисбаланс, увеличивается вероятность возникновения болезней, связанных с конкретной дошей. Избыток или недостаток воды, огня, или воздуха — все это причины возникновения болезней.

Но, помимо этого, причиной их возникновения могут служить и другие проблемы. Одна из них — стресс. Очень часто нам приходится слышать, что люди страдают от всевозможных стрессовых ситуаций и беспокойств, но мало кто из нас знает о том, какое влияние оказывает стресс на внутренние органы человеческого организма. Понимая, что умственное состояние человека влияет на его здоровье, мы не предполагаем, что ум и его состояние напрямую связаны с конкретными органами. Иногда нам кажется: «Этот человек слишком эмоционален, но это всего лишь проблема психологического характера, это не опасно». Но это не совсем верно. Стресс и беспокойства могут оказать вполне определенное влияние на органы тела и стать причиной нарушения ритма их работы.

На Западе эти понятия принято считать чисто психологическими, потому что западные врачи не могут определить, каким образом стресс воздействует на внутренние органы человеческого организма. Стресс - это общий термин. На самом деле на работе жизненно важных органов мо-

жет сказаться перенапряжение, телесное повреждение или операционное вмешательство, а также изменения погоды. Неожиданные перепады температуры — от слишком высокой до слишком низкой — оказывают прямое воздействие на физическое и психологическое состояние человека. Все эти факторы могут стать причиной нарушения функционирования внутренних органов.

Какие органы более всего подвержены стрессу? Система кровообращения. Люди, подверженные стрессу, могут заметить, что в таких ситуациях пальцы рук и ног становятся чрезвычайно холодными. Это следствие блокировки кровообращения в центре туловища. Блокировка начинается с уровня почек и постепенно распространяется по всей системе кровообращения. Когда почки подвергаются столь экстремальному испытанию, резко поднимается или опускается давление. Если оно очень низкое, тогда почки, контролирующие давление, не успевают справляться с поддержанием должного уровня давления, и, как следствие, человек может почувствовать головокружение или даже потерять сознание, если попытается встать или сделать какое-либо резкое движение. Кроме того, почки очищают кровь, поэтому в случае нарушения их функций могут возникнуть заболевания кожного покрова. Это и есть одна из форм реакции организма на стресс. Но это — не единственный результат воздействия стресса на организм.

В основном стресс оказывает сильное влияние на деятельность системы пищеварения. Так, общеизвестным считается тот факт, что большинство людей, подверженных стрессу, испытывают трудности, связанные с пищеварением. Поэтому врачи часто рекомендуют им принимать пищу небольшими порциями по два-три раза в день. Однако эта рекомендация имеет отношение только к периоду диагностики, когда врач хочет выяснить, действительно ли именно стресс является основной причиной недомогания, или организм ослаблен какими-то другими факторами.

В аюрведе существует определенная техника диа-

гностики, позволяющая незамедлительно определить степень подверженности стрессу — это диагностика по пульсу. Существует особый метод измерения пульса, который связан с определением степени сбалансированности трех дош в организме. Когда аюрведический доктор измеряет пульс, он располагает свои пальцы на запястье таким образом, чтобы прослушать три несколько отличающихся друг от друга вида пульса, а именно: вата, питта и капха — воздух, огонь и вода. Каждый из них прощупывается в определенном месте.

Воздушный пульс чем-то напоминает змею, которая лишена природой силы и энергии. Движение - это ее основная характеристика. Так и этот пульс словно скользит, движется под кожей. Огненный пульс имеет несколько иные характеристики — он, наоборот, очень яркий и энергичный, поэтому его иногда сравнивают с лягушкой, которая словно хочет выпрыгнуть из-под кожи. Но и этот пульс не должен быть слишком сильным. Третий, водяной пульс сравнивают с лебедем. Он очень сильный, но грациозный, не очень энергичный, но очень устойчивый и сильный.

Все эти виды пульса должны отличаться друг от друга; по крайней мере, — если здоровье находится в порядке.

Но если некоторые органы будут сообщать о стрессе, пульс может видоизмениться. Он станет тише или сильнее, также как может изменять свою упругость гитарная струна. Таким образом, опытный доктор сможет понять, какой именно орган подвергся влиянию стресса. В данном случае нам ничем не поможет изменение диеты, которое зачастую помогает решить проблемы, сопряженные с регулярно возникающим дисбалансом дош.

Здесь нам придется задействовать несколько иные механизмы, которые смогут помочь нам избавиться от нарушений, возникших в организме под воздействием стресса.

Например, существует одно лекарственное средство, которое на санскрите называется «бола». Его называют так потому, что часто на его основе изготавливаются благовония, которые используются в храмах

для того, чтобы люди могли расслабиться, лучше повторять мантру (бола) или медитировать. В виде микстуры (на спирту) этот препарат можно принимать внутрь как лекарственное средство.

Настойки очень эффективны, потому что спирт, подобно йогурту, вбирает в себя свойства трав и препаратов, смешанных с ним. Таким образом, лекарствам не нужно проходить долгий путь переваривания в желудке, потому что, попав внутрь организма, они мгновенно всасываются вместе со спиртом. Спирт обладает множеством удивительных особенностей, одна из которых как раз и заключается в способности легко усваиваться тканями организма.

Еще один метод противодействия стрессу заключается в комбинировании асан, массажа и пранаямы. Что касается массажа, то можно сделать две вещи. Во-первых, можно массировать точку, расположенную чуть ниже пупка. Как это ни удивительно, эта точка также известна в китайской медицине, которая берет свое начало в Ведах. Эту точку найти нетрудно, после чего следует массировать ее большим пальцем правой руки.

Делать это нужно следующим образом: начните с самой середины точки, постепенно удаляясь от нее спиралевидными движениями пальца. После чего снова возвращайтесь к середине. При этом следует регулярно встряхивать большой палец, отведя его в сторону, чтобы избавиться от отрицательной энергии, накапливающейся в нем во время массажа.

Второй тип массажа — растирание носа. Обмакните кончики мизинцев обеих рук в гхи, после чего начинайте постепенно массировать пазухи носа с внешней стороны тщательно втирая масло. Нос напрямую связан с нижней частью тела, и его массаж помогает расслабиться всему организму, поэтому очень хорошо провести эту процедуру перед тем, как отправиться отдыхать. Вы должны будете помассировать обе стороны, но не дольше одной минуты.

Асана, которая может помочь противостоять стрессу, называется «йога-мудра». Сядьте в позу лотоса, сложите ладони за спиной, расслабьтесь, наклонитесь вперед насколько это возможно. Оставайтесь в этом положении не менее трех-четырех минут, пытаясь сосредоточиться на

диафрагмальном дыхании. Комбинирование асаны с глубоким дыханием благотворно влияет на состояние внутренних органов, массируя их.

Для выполнения пранаямы мы используем практику «полного дыхания», которая разделяется на три стадии. Первая стадия называется диафрагмальным дыханием, при котором грудная клетка совершенно не задействована. На второй стадии грудь увеличивается, но плечи все еще остаются на месте. На третьей стадии двигаются только плечи. Это дыхание позволяет «прокачать» воздухом буквально все уголки легких, а также помогает урегулировать баланс дош в организме. В частности диафрагмальное дыхание оказывает положительное стабилизирующее воздействие на уровень вата-доши в организме.

Хотя каждый из нас подвержен стрессу, в основном, это обусловленно рассогласованием вата-доши, поэтому нижнее диафрагмальное дыхание — чрезвычайно эффективное средство в борьбе со стрессом. Просто уделяя этим несложным упражнениям по несколько минут в день, человек может навсегда оградить себя от такой напасти, как стресс. Конечно же, приведенное в этой статье описание «полного дыхания» поверхностно, поэтому мы рекомендуем читателям обратиться за помощью к компетентному специалисту, который поможет овладеть этой нехитрой, но очень полезной наукой. Помочь вам сможет тренер по йоге или хороший оперный певец.

Рис. 1
Три аюрведических пульса

Рис. 2 Массаж носа

Рис. 3
Йога-мудра

Вот некоторые рекомендации, которые мы можем предложить вам в качестве мер по борьбе со стрессовыми ситуациями, сопровождающим нашу повседневную жизнь.

ЧИСТАЯ ПИЩА ДЛЯ ДУШИ

«Прасад» — не просто пища без мяса, рыбы и яиц

Рамбхору даси

Шрила Прабхупада иногда называл Движение сознания Кришны «кухонной религией». Как слушание и повторение рассказов о Господе Кришне помогают нам избавиться от влияния материальной энергии, так и прасад обладает такой же удивительной способностью.

Одна из самых важных особенностей прасада состоит в том, что эта пища приготовлена из чистых ингредиентов и предложена Господу с любовью и преданностью. Чтобы правильно приготовить прасад, мы должны понимать, что Господь является Верховным Наслаждающимся, а не просто человеком, который готов есть все, что бы ему ни предложили. Впрочем, даже человек, но могущественный, такой как президент Соединенных Штатов Америки не станет ужинать в захудалом ресторанчике.

Предложение пищи Господу Кришне с любовью и преданностью предполагает, что подношение должно состоять из сбалансированных и чистых ингредиентов. Помимо этого нужно учесть, что не очень полез-

но есть слишком много или слишком мало, вредно для нашего здоровья.

Шрила Прабхупада говорит в комментарии к одному из стихов «Бхагавад-гиты»:

«Цель пищи — увеличить продолжительность жизни, очистить ум и дать физическую силу. В этом ее единственное назначение. В прошлом великие люди выбирали такие виды пищи, которые наиболее полезны для здоровья и способствуют увеличению продолжительности жизни. Остатки пищи можно есть лишь в том случае, если они — часть предложенного Всевышнему Господу, или если ее ели святые люди, а, в особенности, духовный учитель. В противном случае остатки пищи считаются принадлежащими гуне невежества и лишь способствуют заражению организма и болезням. Несомненно, что любовь и преданность — основное, что принимает Господь. Известно также, прасадам должен быть приготовлен особым способом».

В некоторых наших храмах преданные думают, что всякая пища, которую мы кладем на алтарь автоматически становится прасадом и способна защитить нас от болезней. Но предполагается, что повар готовил в чистой кухне, аккуратно и тщательно, то есть в гуне благости.

В Пуранах дано описание трех факторов, которые обеспечивают первоклассный прасад:

1. чистое сознание повара;
2. чистое сознание священника, предлагающего пищу;
3. чистое сознание принимающего прасад.

Я имела возможность побывать на самых разных кухнях в храмах ИСККОН всего мира и часто встречала преданных, которые были вынуждены готовить для себя, чтобы сохранить здоровье. Всякий раз, принимая пищу, приготовленную в храме, эти преданные заболевали.

Почему? Видимо, проблема заключается в одном из трех перечисленных факторов. Аюрведа говорит о трех основных причинах заболевания: переедание, нечистоплотность и беспокойства. Переедание и беспокойства зависят от сознания того, кто принимает пищу, но чистота (тела и

духа) имеет прямое отношение к повару.

Если повар сохраняет мирское сознание, страдает под бременем беспокойств, гнева, зависти, страсти, вожделения и жадности, тогда все его блюда будут перегружены ненужной эмоциональной энергетикой. Сознание повара скрывается в пище. Одного взгляда на повара бывает достаточно, чтобы понять каковы его привычки и уровень сознания. Чтобы добиться возвышения сознания, важно регулярно очищать сердце прославлением святых имен Бога, а также придерживаться немаловажных принципов гигиены. Повар должен носить чистую одежду, принимать омовение, особенно перед тем, как войти на кухню. Естественно, человек должным быть чистым в своих помыслах и стремиться к тому, чтобы его всегда окружал порядок.

Шрила Прабхупада хотел, чтобы преданные принимали прасад все вместе. Однако, он признавал, что каждый преданный индивидуален и может нуждаться в особой диете. Однажды, во время утренней прогулки, один из лидеров ИСККОН пожаловался на то, что некоторые преданные предпочитают придерживаться индивидуальной диеты в питании. Другой преданный добавил, что иногда чувствует себя очень вялым, после того, как поест прасад, приготовленный поварами в своем храме. Когда Прабхупада спросил, какие продукты он предпочитает, когда планирует свой рацион, преданный ответил, что летом он ест фрукты вместо зерновых.

Шрила Прабхупада ответил: «Кушай фрукты. Но не забывай предлагать их Божеству. Прасад может быть самым разным. Нужно есть то, что более всего подходит вам. Не следует придерживаться искусственного стандарта жизни».

Храмовый прасад должен быть приятным на вкус, здоровым и недорогим, чтобы домохозяева предпочитали питаться в храме, а не готовить самим. Дома они не смогут иметь столько общения с преданными, да и деньги, которые обычно тратятся на продукты, они могли бы жертвовать на служение Божествам.

Часто можно видеть, что управляющие в храмах, желая сократить расходы, урезают бюджет кухни, рассчитывая на то, что таким образом им удастся сэкономить больше средств, которые можно эффективнее использовать для проповеди и поддержания храма. Но Шрила Прабхупада прежде всего беспокоился о преданных — в частности, об их здоровье. Если преданные не здоровы и не воодушевлены, тогда служение Божествам также ухудшится. А те лакшми, которые сегодня сэкономили на свежих и вкусных продуктах, позднее все равно покинут кассу храма, когда понадобится оплачивать медицинские счета, лекарства и отдых преданных санкиртаны.

Во многих наших индийских храмах прасад готовят люди, нанятые на стороне, не являющиеся брахманами, что уж говорить об их преданности проповеднической миссии Шрилы Прабхупады.

Прасад, также как киртан и распространение книг, является нашим наиболее важным проповедническим оружием. На самом деле, для того чтобы понять, о чем Шрила Прабхупада говорит на страницах своих книг, нам понадобится пройти годы очищения через прием прасада и киртан.

В годы, предшествовавшие расцвету американской экономики, руководители предприятий считали, что смогут повысить доходную часть бюджета за счет урезания заработной платы рабочих. К их удивлению, плохое состояние здоровья и общее недовольство сказали свое веское слово, и очень скоро доходы предприятий не только не увеличились, но даже сократились. Один проницательный босс разработал систему поощрений для рабочих, предлагая им множество удобств и льгот, чтобы увеличить интерес к работе.

Суть проблемы очевидна. Как говорится: «Кто хорошо ест, тот хорошо работает». В свете этого очень важно, чтобы повара и ответственные за состояние кухни делали все необходимое, чтобы обеспечить благосостояние всей общины.

Община, состоящая из удовлетворенных людей, освободившихся от влияния Кали-юги, есть самое цен-

ное, чем располагает наше Движение. «Путь к сердцу лежит через желудок», поэтому повар несет на себе бремя ответственности за состояние сознания преданных и по сути имеет бесценную возможность предложить им плоды своей любви и преданности Господу. В «Шримад-Бхагаватам» говорится: «Если вы поливаете корень дерева, все листочки будут удовлетворены».

НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ

Кродхасамани деви даси

Практика хатха-йоги представляет собой всеобъемлющий подход к проблеме избавления от болезней и общего укрепления организма. Даже несколько минут упражнений помогут сбалансировать и урегулировать работу жизненно важных органов.

Образ жизни преданных связан со всевозможной деятельностью в рамках бхакти-йоги. Ранний подъем в час брахма-мухурты, четыре часа интенсивной духовной практики: пение, танцы и джапа.

После утренней программы наступает время служения на самых разных участках работы. Повара часами простаивают на ногах, в то время как позвоночники распространителей книг претерпевают колоссальные нагрузки. Преданные, работающие в офисе, испытывают нагрузку на глаза, плечи и кисти рук, а пуджари часто встают на колени и совершают огромное множество других телодвижений.

Когда человек часто совершает действие, при исполнении которого задействованы одни и те же группы мышц, резко возрастает опасность возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из-за тяжелой работы человек не способен прислушаться к состоянию своей нервной системы и внутренних органов.

Уделяя каждый день по несколько минут выполнению упражнений хатха-йоги, а именно асан, человек может выправить позвоночник, что поможет внутренним органам занять более естественное положение. Нервная система будет подтянута и, как следствие, усилена. После недолгого периода практики, человек сможет почувствовать, что его тело стало легким и открытым для доступа

праны в каждую клеточку. Если рассмотреть конкретные случаи, то повара должны практиковать асаны, в которых их ноги расслабляются и отдыхают, позволяя восстановиться кровеносным сосудам и сердцу. Распространители книг должны выполнять асаны, оказывающие прямое воздействие на позвоночник и восстанавливающие работу нервной системы. Проповедникам, которые по долгу службы часто общаются с людьми, рекомендуется взять на вооружение асаны, которые восстанавливают работу головного мозга. Все преданные могут практиковать особые асаны, оптимизирующие работу печени и почек, особенно на следующий день после обильного приема пищи.

Конечно, чтобы получить ощутимый результат, нужно научиться правильно выполнять асаны и регулярно практиковать их, однако не обязательно заниматься хатха-йогой длительное время. Просто добавьте эти упражнения в распорядок дня, и ваше тело будет постоянно находиться в гуне благости. А если тело здорово, то все поступки человека, его мысли, предпочтения в пище и общении, постепенно перейдут на уровень благости.

Итак, с чего же начать? Я преподаю хатха-йогу в общине Нью-Двараки (Лос-Анджелес). Вы можете написать мне и рассказать о том, как построена ваша жизнь, чем вы занимаетесь и какие проблемы со здоровьем испытываете. Я порекомендую вводные упражнения, которые и станут началом нашего совместного поиска идеального решения для вашей ситуации.

Начинать следует медленно, но верно — это очень важный момент. Постепенно вы будете отмечать множество удивительных изменений, которые будут происходить в вашем организме, что заставит вас проникнуться еще большим уважением к ведическому искусству оздоровления, хатха-йоге. Давайте попытаемся извлечь как можно больше пользы из того, что содержится в Ведах, чтобы лучше служить Шриле Прабхупаде.

Прабхупада хотел, чтобы мы трудились вместе, поэтому давайте будем продолжать служить друг другу. Только тогда мы сможем почувствовать настоящий вкус нектара бхакти-йоги.

Krodhasamani devi dasi
Govinda's Yoga Studio
3765 Watseka
Ste C
Los Angeles
California 90034

Астрология и преданный

Хамсаватар даса

Может ли ведическая астрология предложить преданному что-либо ценное? Мы часто слышим, что преданный должен во всем полагаться на Кришну.

Использование знаний, которые предлагает нам ведическая астрология, не обязательно идет вразрез с данным утверждением. Ведическая астрология — это наука, основанная на духовности и предназначенная для того, чтобы помочь людям исполнять свои обязанности наилучшим образом. Однако в последнее время отношение к этой духовной науке стало предвзятым. К астрологии стали относиться как к обычным пророческим предсказаниям. Но это не так.

Авторитетная наука

Астрология — это авторитетная ведическая наука, которой серьезно занимались великие преданные Господа. Отцом ведической астрологии по праву считается Парашара Муни, отец Вьясы и автор текста «Парашара Хора Шастра». Он говорит в последней главе своей книги, что его учеником был Шаунака, автор «Ригведа Пратишакхйи», а также других ведических текстов. Нарада Муни был наставником Шаунаки, получив это знание от Господа Брахмы. Астрология рассматривает преданное служение Всевышнему Господу как высшую цель человеческой жизни. Например, вторая глава «Парашара Хора Шастры» озаглавлена «Великие воплощения Господа» и начинается с описания таких воплощений, как Господь Рама, Господь Кришна и Господь Вараха.

Дорожная карта

Гороскоп является своего рода дорожной картой. Если у вас есть карта дорог Великобритании, то вам даже под покровом темноты не составит большого труда добраться из Лондона до Северного Уэльса, потому что на карте обозначены все опасные пово-

роты. Поэтому, располагая такой картой, вы всегда будете знать, где следует сбавить скорость, а где можно ехать побыстрее. Помимо этого гороскоп подскажет вам, когда можно ожидать возникновения проблем, в какое время следует проявить осторожность, а когда будет вполне оправданным сделать серьезные вложения в перспективный проект или такой важный шаг, как женитьба.

Медицинская астрология

Возможно, астрология не очень актуальна для людей, вставших на путь отречения, которые не имеют перед человечеством другого долга, кроме проповеди славы святого имени.

Однако, большинство преданных не является санньяси и не достигло высот духовного осознания. У каждого из них есть своя дхарма, которая связана с выполнением обязательств перед семьей. Как и обычные люди, многие преданные испытывают трудности, когда пытаются решить проблемы, неизбежно возникающие в этом материальном мире. Например, на Западе давно не считаются редкостью проблемы в супружеских отношениях и развод, который зачастую следует за этим. Все это не обходит стороной и общину преданных. Ведическая астрология может поведать о сильных и слабых сторонах нашего характера. Это поможет преданным контролировать события своей жизни и избегать проблем, связанных с негативными чертами их характера. Таким образом мы можем медленно, но верно приближаться к более здоровым и корректным взаимоотношениям.

Например, аюрведическая медицина рассматривает влияние звезд и планет как один из немаловажных факторов при диагностике и лечении (также как в китайской и древнегреческой медицинской школе). В прошлом все аюрведические доктора наряду с медициной изучали и астрологию, потому что комбинация этих двух наук позволяла им проводить диагностику и лечение значительно более высокого уровня, чем стандартные методы оздоровления. Одновременное использование гороскопа и стетоскопа позволяет прийти к заклю-

чению по поводу не только физического, но и психического состояния пациента. Еще несколько веков назад даже в Европе, чтобы получить диплом врача, нужно было пройти курс изучения астрологии.

Ведическая астрология помогает при диагностике заболеваний, возникновение которых очень трудно предвосхитить современными средствами. Например, можно с определенной степенью уверенности предугадать, в каком году и даже месяце ожидается возникновение того или иного заболевания. Это возможно при условии квалифицированного анализа астрологической карты. Таким же образом можно узнать, как эффективно противостоять заболеванию. Существуют определенные «йоги» или комбинации планет, которые указывают на благоприятный или неблагоприятный период для здоровья человека. Обладая подобной информацией, он может предварительно внести корректировки в рацион своего питания или режим дня. Как говорится, один день профилактики стоит года лечения.

Эмоциональное и психическое состояние человека также может быть достаточно достоверно изучено на основе его гороскопа. Для этого следует обратить внимание на расположение планет в момент рождения человека. Существуют определенные комбинации планет, при которых можно предположить, что человек будет подвержен неврозам, психозам и другим расстройствам психики.

И еще...

Корректное толкование гороскопа может помочь человеку узнать также множество интересных деталей о своем характере. Карта расположения планет в момент рождения может подсказать домохозяину, в какой сфере человеческой деятельности ему следует попытаться реализовать себя, чтобы обеспечить безбедное существование.

Одна из причин низкого уровня разводов в Индии — применение астрологии. Практически повсеместно родители, перед тем, как благословить брак своих детей, обращаются к компетентным астрологам, которые могут заранее смоде-

лировать будущие отношения между женихом и невестой и дать несколько ценных рекомендаций. Глупо выбирать себе спутника жизни на основании того, что вы влюбились в кого-либо, особенно, если вы при этом не задумываетесь о своем будущем и не прогнозируете, какими будут ваши взаимоотношения. Именно такие непродуманные браки и приводят к насилию в эмоциональной, физической и сексуальной сферах семейной жизни, что оказывает сильное влияние на дальнейшую жизнь человека.

Чтобы предотвратить все эти проблемы, требуется огромный опыт и знания. Например, медицинский астролог знает не только как провести корректную диагностику заболевания, но и то, как можно подвести пациента к пониманию необходимости самосовершенствования в самых разных сферах человеческого бытия. И мы очень надеемся, что ведическая астрология займет достойное место в западной культуре, оказывая помощь и поддержку многим людям так же, как это уже много веков происходит на Востоке.

РИТУАЛЫ

по ушедшим вайшнавам

Дина Бандху даса

В «Хари-бхакти-виласе» содержится подробное описание ритуала, который следует провести по случаю упокоения вайшнава. Одна из церемоний, входящих в этот ритуал, называется предложение пинду (пищи). Но во Вриндаване, преданные следуют несколько упрощенному варианту этой церемонии.

Ритуал предусматривает кремацию тела (кроме случаев, когда тело оставляет санньяси). Во Вриндаване тела детей, которые не достигли полового созревания не кремируются, а просто опускаются в воды

Ямуны. Но на Западе тела всех без исключения вайшнавов следует кремировать. Не следует готовиться к погребению до тех пор, пока человек не умрет, потому что это очень неблагоприятно. Но как только он умирает, следует незамедлительно сделать следующие приготовления:

— подготовить носилки для умершего, для чего понадобятся:

— две длинные бамбуковые палки со множеством маленьких веточек на них;

— моток прочной веревки;

— большой отрез белой хлопчатобумажной ткани;

— достаточное количество соломы;

— новые одежды для усопшего, включая новую каупину, кантхималы и харинама-чадар;

— большое количество благовоний;

— 1-2 кг гхи;

— гирлянды;

— 250-300 кг дров;

— кусочки сандалового дерева (не обязательно);

— высушенные веточки дерева туласи (не обязательно);

— глиняный горшок.

После того, как вайшнав покинул тело, все мужчины должны развязать свои шикхи в знак того, что они в трауре. В «Хари-бхакти-виласе» говорится, что неблагоприятно иметь развязанные шикхи, но в случае траура и сна это допускается. Следует ходить с развязанной шикхой на протяжении одного или нескольких дней подряд, в зависимости от того, насколько близкими были отношения у преданного с усопшим.

Тело следует омыть, одеть в новые одежды и украсить тилакой и кантхималами. В ноздри следует поместить небольшие кусочки свернутой ткани, чтобы их было едва видно (это делается для того, чтобы предотвратить возможный выход жидкости из мертвого тела).

Как только тело подготовлено к церемонии, необходимо собрать носилки из материалов, обозначенных выше. Необходимо перевязать две длинные палки, переплетая веревку с веточками так, чтобы полу-

чилось некоторое подобие носилок. После этого следует выложить полученное ложе соломой, а затем натянуть по его периметру ткань, привязав ее по углам к ручкам. Уложенное тело следует накрыть харинамачадаром и обложить гирляндами, оставив непокрытым лишь лицо. Затем тело привязывают к носилкам веревкой по диагонали. В Бенгалии преданные обычно кладут на глазницы листочки туласи. Во Вриндаване усопшего всегда выносят из помещения ногами вперед. Потом его подносят к дверям храма, но внутрь не вносят. Лишь возвышенный преданный Господа имеет право даже после смерти войти в храм, чтобы получить даршан Божеств. После этого носилки ставят на землю, чтобы с усопшим могли проститься те, кто не будет присутствовать на церемонии кремации. Женщины должны обойти усопшего три раза против часовой стрелки (потому что усопший находится в другом мире и воспринимает все наоборот), предложить цветы и/или гирлянды и прикоснуться к стопам усопшего. Обычно эта церемония происходит у дверей его дома, но во Вриндаване, если поблизости есть храм, прощание лучше устроить возле храма.

Затем близкие люди должны нести тело стопами вперед по улицам родного селения. На всем пути процессии следует возжигать благовония.

Во Вриндаване, в зависимости от того, где живет преданный, церемония останавливается либо у храма Вриндаван-Бихари (неподалеку от храма Радхи-Дамодары) или в храме Гьяна-гудри. Здесь носилки следует снова опустить на землю, где одна из женщин должна взять щепотку пыли и посыпать ее на тело усопшего. После этого все присутствующие должны обойти усопшего три раза против часовой стрелки.

Затем процессия должна направиться к месту кремации. Такова традиция почитания усопших во Врин-

даване. В других местах тело могут нести головой вперед.

Как только тело подносят к месту кремации, его следует опустить на землю и каждый должен положить по ветке в поленницу (все необходимое для костра должно быть уже на месте). Поленницу следует сложить определенным образом: дрова должны быть сложены в два ряда, примыкающих один к другому, таким образом, чтобы тело лежало на линии запад-восток. Очередной ряд нужно укладывать поперек предыдущего таким образом, чтобы обеспечить хорошую циркуляцию воздуха при горении. Так следует сложить всю поленницу.

После того, как она будет собрана, следует отвязать тело и бросить все гирлянды в Ямуну. Харинама-чадар следует отдать чандалу, обслуживающему эту церемонию. На самом деле он может взять все, что имеет отношение к усопшему. Однажды, когда на усопшего преданного надели очки в позолоченной оправе, перед кремацией одна из знакомых захотела снять их, но тут подбежал чандала и потребовал, чтобы она отдала их ему. Он получил свои очки. Все, что имело отношение к процессии погребения, не должно возвращаться в мир.

Тело спускают к реке для омовения в Ямуне. После этого укладывают его на поленицу головой на Запад. Руки усопшего нужно уложить под спину, иначе они выгнутся самым ужасным и неестественным образом, пока тело будет полыхать в огне (я видел это). После этого каждый должен сбрызнуть на тело по несколько капель из Ямуны.

Оставшиеся дрова укладываются прямо на усопшего. Если доступны кусочки сандалового дерева, то следует поместить их около головы, там же, где и веточки туласи. В Пуранах сказано, что веточка туласи способна обратить всю поленицу в туласи. Дрова

вокруг лица следует расположить таким образом, чтобы над лицом можно было уложить по крайней мере один слой дров. После этого всю поленицу нужно обложить тонким сухим хворостом.

Когда все будет готово, старший сын должен поджечь: пучок соломы и, обойдя тело против часовой стрелки три раза, хворост возле головы, а затем по всему телу. Обычно в этот момент в пламя бросают специальный порошок, который увеличивает жар огня. Для этой цели можно использовать сахарную пудру. Также в пламя можно бросить ладан и мирру.

Затем, приблизительно после часа интенсивного горения, когда скелет становится очень хрупким от жара, старший сын должен взять толстую бамбуковую палку и аккуратно ударить по черепу, чтобы он рассыпался, после чего он берет горшок с гхи и выливает масло на череп.

Когда тело полностью сгорело в пламени костра, весь пепел следует разбросать по Ямуне. После церемонии следует вычистить место кремации с помощью воды. Затем старший сын должен нарисовать круг на песке. В центре круга он должен написать «мара» (смерть), но в действительности он пишет «арам», что означает «помни, покойный уже на другом берегу, но смотрит оттуда на нас». После чего этот песок собирается и высыпается в Ямуну.

Затем старший сын бросает на это место глиняный горшок наполненный водой, на котором написано «арам». Кто-то из присутствующих должен сказать: «Не оборачивайтесь», после чего все уходят с места кремации, не оборачиваясь. Они поднимаются вверх по течению реки и, если погода позволяет, входят в воду прямо в одежде. После этого брахманы направляются на рынок, чтобы купить новые шнуры, так как от всего, что было на них во время кремации, следует избавиться. Помимо этого, они

могут жевать листья нима, чтобы очистить свой рот.

Через несколько дней все близкие усопшего должны встретиться и поделится своими воспоминаниями о нем, прославляя его и принимая участие в совместном киртане. Таким образом все присутствующие вайшнавы должны благословить усопшего. Через тринадцать дней следует устроить пир в память о нем. Если усопший был санньяси, тогда пир устраивают через три дня.

Для санньяси следует подготовить то же самое, что и в случае с мирянином, но его тело нельзя предавать огню. Его могилу нужно наполовину заполнить солью, после чего туда опускают тело, усадив его в позе лотоса лицом на восток. Правая рука должна быть в мешочке с четками, как если бы он совершал бхаджан. После этого, пока всю могилу засыпают солью, кто-то должен придерживать тело в вертикальном положении. Затем яму присыпают землей, а на поверхности помещают памятник.

Здоровье и Веды

Журнал Министерства здравоохранения ИСККОН

Редактор В. Баталина

Корректор Ю. Чикаловец

Верстка и обложка А. Базарова

ЛР № 065516 от 24.11.97. Подписано в печать 10.10.2000.
Формат 60×90 1/16. Гарнитура Джорнал. Печать офсетная.
Бумага газетная. Печ. л. 3,0. Тираж 3000 экз. Заказ 6558
ООО «Философская Книга»
113054, г. Москва, ул. Бахрушина, д. 25, комн. 1
Отпечатано в Производственно-издательском комбинате ВИНИТИ,
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т,403.
Тел. 554-21-86

Читайте в следующем номере:

- *Умственное здоровье*
- *Режим - секрет здоровья*
- *Пять элементов*
- *Агни - огонь пищеварения*
- *Массаж: легкий путь к здоровью*