

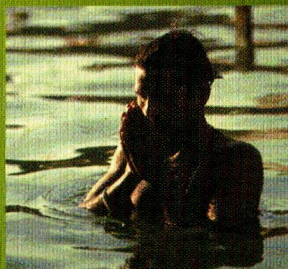
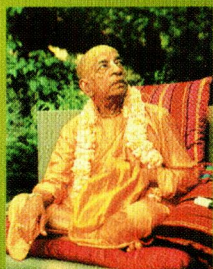
Здоровье И ВЕДЫ



**Шрила Прабхупада
о здоровье*

**Пять элементов*

**Агни -
огонь пищеварения*



От редактора

Шрила Прабхупада часто говорил, что простая диета и простая жизнь идеально сочетаются с практикой сознания Кришны. Неприязнительность, то есть удовлетворенность простыми условиями жизни, берегает время для занятий духовной практикой. И наоборот, излишне усложненная жизнь большинства людей создает проблемы, на решение которых уходит много времени и сил. Поэтому у человека практически не остается шансов справиться с самыми насущными его проблемами: рождением, старостью, болезнями и смертью.

Независимо от того, насколько мы преуспели в решении наших материальных проблем, их число никогда не будет уменьшаться. С другой стороны, служение Всевышнему Господу, особенно участие в проповеди послания Господа

(Продолжение на с. 2)

ИЗДАНИЕ

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ИСККОН

№ 3

Содержание

Шрила Прабхупада
о здоровье 2

Умственное здоровье
Сатсварупа даса Госвами 10

Будущее и прошлое
Анонимный автор 15

Агни — огонь пищеварения
Рамапрасад даса, Рага Манд жари даси 23

Массаж: легкий путь
к здоровью
Кавирадж Партап Чохан 36

(Продолжение, начало на с. 1)

Чайтаньи, может решить все наши насущные проблемы благодаря просвещению трансцендентным знанием. Развивая понимание духовных предметов, мы сможем испытать духовное счастье, которое постоянно будет придавать нам силы и энергию, необходимую для простой и возвышенной жизни. Если мы посвятим себя миссии Господа Чайтаньи, то можем быть уверены, что Он обеспечит нас всем необходимым.



Забота о преданных

**Ты должен знать,
в чем они нуждаются**

Шрила Прабхупада: «Разве ты не нуждаешься в одежде? Девушка? Как ты думаешь? Разве тебе не нужна одежда?»

Куладри: «Сегодня тепло, Шрила Прабхупада».

Шрила Прабхупада: «Нет, если им что-то нужно, ты должен их обеспечить этим. Ты должен узнать, в чем они нуждаются, и предоставить им это. Они молчат, и ты ничего не делаешь. Это нехорошо. Ты каждый месяц должен спрашивать, в чем они нуждаются. Они должны быть обеспечены всем необходимым. Мы уже обсуждали это. Женщины нуждаются в защите и опеке. Женщины и дети».

(Беседа 26 июня 1976 года,
Нью-Вриндаван)

Обязанности по отношению к телу и уму

Бхактивинода Тхакур предупреждает нас в этой связи о том что мы не должны ошибочно считать, будто можем отвергнуть необходимость исполнения своих обязанностей по отношению к телу и уму. Эти обязанности не относятся

Шрила Прабхупада о здоровье

к удовлетворению чувств, если рассматривать их с позиции сознания Кришны. («Чайтанья-чаритамрита», Ади-лила, 4.170)

Вакцинация

Брахмананда: Когда я был в Германии, то узнал о том, каким образом ученые заражают людей все новыми заболеваниями. Они делают прививки от гриппа. По крайней мере здесь, в Германии, практически каждый обязан сделать себе такую прививку. Но в некоторых случаях организм людей сопротивляется присутствию инородной смеси и вырабатывает видоизмененные бактерии гриппа. Таким образом возникают новые разновидности гриппа. Это новое заболевание уже набирает силу здесь, и люди страдают от очень высокой температуры.

Шрила Прабхупада: Таким же способом они открыли стрептомицин для лечения туберкулеза. Если сделать несколько прививок стрептомицина, то организм сможет справиться с туберкулезом.

Преданный: Приобретет иммунитет.

Шрила Прабхупада: Да.

Брахмананда: Но в данном случае все иначе. Сделав прививку, они создали новый тип гриппа, и никто не может найти вакцину против него. Сейчас они пробуют что-нибудь изобрести.

Шрила Прабхупада: Эти мошенники лишь причиняют людям беспокойства, особенно здесь в Индии. Люди здесь не привыкли ко всем этим прививкам. Они ловят их и принуждают сделать прививку. Так это происходит (неразборчиво) ...другие избегают этого, но они все насаждают и насаждают. Иногда они не могут ничего поделывать... (неразборчиво). Эти мошенники создают хаос. Нужно просто бить их по лицу ботинком. Вот и все. Так называемые ученые и биологи... Они ничего не понимают.

(Беседа 14 апреля 1975 года, Хайдарабад)

Диета

Шрила Прабхупада: Моя мать обычно готовила воз-

душный рис. Чтобы приготовить его, нужно купить специальный рис. Можно сделать его дома или купить на рынке. Так вот, она готовила очень вкусный воздушный рис. Она постоянно готовила что-нибудь вкусное. Какие-то маринады, чатни и многое другое. Мои сестры помогали ей по хозяйству. У нее всегда получалось вкусно. К нам часто приходили гости, но если приходил зять, она готовила специально для него. Иногда гостей приходило очень много, и все они получали отменное угощение. Такова традиция в Индии. В наши дни все по-другому, они уже не очень беспокоятся по этому поводу... Но в те времена, все было просто замечательно. Каждую кастрюлю, каждую ложку они тщательно вычищали. Даже в доме бедняка все всегда блестит и сияет чистой. Спросите этих грихастх, чисто ли у них дома?

Бхагаван: Да.

Шрила Прабхупада: Чем вы кормите преданных?

Бхагаван: Чем кормим? Каждое утро преданные получают по стакану йогурта,

турецкий горошек, яблоки, апельсины и бананы.

Шрила Прабхупада: Обжаренный горошек?

Бхагаван: Мы варим его. Яблоки, апельсины и бананы. А на обед преданные вкушают рис, дал, чапати и салат. Ну, а вечером — стакан молока и немного хлеба.

Шрила Прабхупада: Очень хорошо.

(Беседа 3 августа 1976 года,
Париж)

Основа питания

Анна, гхрита, дадхи и дугдха — зерновые, гхи, йогурт и молоко. Такова основа любого рациона питания. Овощи и фрукты, по возможности. На основе этих продуктов можно приготовить сотни и тысячи блюд. Зерновые, гхи, йогурт и молоко. Во время церемонии *аннакута* Гопалу предлагают эти продукты. Только демонического склада люди склонны принимать в пищу другие продукты. Мы должны понять, что для приготовления вкусной и питательной пищи необходимы эти продукты, а именно

зерновые, йогурт, гхи и молоко. Мы не можем предлагать Божеству что-либо еще.

(«Чайтанья-чаритамрита»,
Мадхья, 4.93)

Жизнь без болезней

Простая жизнь и простая пища

Шрила Прабхупада: Если вы будете делать это аккуратно, то никогда не заболите. Кушайте простые продукты, чистые и свежие, и вы никогда не заболите. Все зависит от того, как вы питаетесь. Чем проще жизнь, тем лучше. Если я буду работать в офисе, тогда вся моя жизнь перевернется с ног на голову. Но если вы ни от кого не зависите, *кшатрий* вы или *брахман*, тогда вы будете находиться в идеальном положении. Иначе вам придется каждый день преодолевать по пятидесяти километров туда и обратно, чтобы попасть на работу и вернуться домой. По крайней мере, так заведено в вашей стране. Они ездят на работу с дальнего острова в самый центр города. Я ви-

дел это в Нью-Йорке. Им требуется три часа, чтобы добраться до офиса, восемь часов они работают, а потом еще три часа добираться до дома. Зачем? Все это ужасно. Вино — это единственное, что может их утешить, никакой другой культуры. Вместо семьи они живут с собакой. Это их друг. И еще телевизор. Что же это за жизнь? Каждый заводит себе собаку, потому что у него нет семьи. Мужчины, женщины и телевизоры. Я сам видел это в Нью-Йорке.

(Беседа 2 августа 1976 года,
Париж)

Причина болезни

Когда возникает болезнь, вы направляетесь к доктору, принимаете лекарства и излечиваетесь от нее. Но никто не задается вопросом: «Почему я болею?» Вот тут требуется разум. «Профилактика предупреждает возникновение болезни». Если вы знаете, как защитить себя от болезни, тогда вы находитесь в более выигрышном положении, чем



тот, кто болен и безуспешно пытается излечиться. В этом заключается отличие разумного человека от не очень разумного. Лучше вообще не болеть, чем прекрасно разбираться в болезнях и знать, как можно вылечить себя. *Пунаш пунах чарвита-чарвананам.* Они снова и снова пережевывают жеванное. Проблема заключается в том, что все мы больны, каждый из нас. И что это за болезнь? *Джанма-мритью-джара-вйадхи-духкха-досанударшанам.* Таков наш диагноз: мы обречены на смерть, обрече-

ны снова родиться в этом мире, мы обречены на старость и болезни.

(Лекция по «Чайтанья-чаритамрите», Бомбей, 12 ноября 1975 года)

**Что необходимо
предпринять, чтобы
никогда не болеть**

Шрила Прабхупада: Пациенты всегда ведут себя как последние глупцы. Не следует ожидать от них смекалки. Он будет соглашаться со всем, что скажет ему доктор. В этом случае его разум бессилен. Он знает, что болен, поэтому должен выполнять предписания врача. Только это поможет ему. Но если вы не глупец, то никогда не заболите. Как только вы перестаете выполнять элементарные правила гигиены, тут же болезнь набрасывается на вас. Практически все люди ведут греховный образ жизни, потому что пребывают в невежестве. Поэтому современная цивилизация должна стремиться не к тому, чтобы открывать как можно боль-

ше госпиталей, но обучать людей тому, как не болеть. Это называется... Но они не знают как этого добиться. Они специально держат в невежестве людей, которые заболевают, идут в клиники и думают, что в этом и заключается прогресс. Так они думают.

*(Беседа 23 июня 1976 года,
Нью-Вриндаван)*

Не может быть и речи о страданиях, причиняемых болезнями

Шрила Прабхупада: На самом деле тело может быть здоровым только в том случае, если человек обладает духовным сознанием. В каждом теле есть душа и сознание, иногда оскверненное, но как только душа покидает тело, оно сразу же начинает разлагаться. И это разложение является главным признаком того, что душа покинула тело. Поэтому, если вы прогрессируете в

духовной жизни, тогда не может быть и речи о страданиях, причиняемых болезнями.

*(Лекция по «Бхагавад-гите»,
14 февраля 1975 года,
Мехико)*

Бинду-саровара: особое озеро

В «Чайтанья-чаритамрите» (Антья-лила, вторая глава) говорится, что когда Господь Чайтанья пришел в Шри Бхуванешвар, Он посетил храм Господа Шивы, известный как Гупта-каси. Господь Шива сделал это селение широко известным местом паломничества, когда принес туда воды, зачерпнув ее во всех святых реках и озерах Индии. Это



место называется Биндусаровара. Шри Чайтанья Махапрабху принял омоение в этом озере, преисполнившись чувством глубокой благодарности Господу Шиве. С духовной точки зрения очень благоприятно принять омоение в этом озере. На самом деле, тот кто примет омоение в этом озере, обретет здоровье, даже в материальном смысле. Омоение и вода из этого озера могут помочь излечиться от многих заболеваний желудка. Регулярные омоения помогают справиться с несварением.

(«Чайтанья-чаритамрита»,
Мадхья-лила, 5.141)

Занятия йогой

Чтобы заниматься йогой, нужно иметь чувство меры

Господь Кришна говорит «натйаснатас ту його сти»: «Не может заниматься йогой тот, кто не умерен в еде». «Натйаснатас ту його сти на ча экантам анаснатас». Я хочу сказать, что сознательно голодающий человек не способен заниматься йогой, как и тот, кто ест слишком много. Он также не компетен-

тен делать это. Нужно быть умеренным в еде и есть ровно столько, сколько необходимо, чтобы поддерживать душу и тело вместе, — не для ублажения языка. Таков процесс настоящей йоги, когда вы должны избегать употребления слишком вкусных блюд. Потому что как только в поле зрения появляются вкусные блюда, мы теряем контроль над собой и начинаем есть одно за другим. Понимаете? Что касается йогов, они не могут есть вкусные блюда. Они едят только то, что требуется поддержания тела. Я сам видел некоторых таких йогов, например, в Калькутте... Конечно же, в храме, в священном месте. Он съедал совсем немного риса, сваренного в воде. Он кушал ровно в три часа по полудни. Он не ел ничего, кроме этого.

(Лекция по Бхагавад-гите,
7 сентября 1966 года,
Нью-Йорк)

Сон, еда и йога

Итак, натйаснатас ту його сти на ча экантам анаснатас на ча сати свапна-силаш йа. «Если кто-то слишком много

спит, он не может заниматься йогой». В этом стихе Господь Кришна не говорит о том, что ночной отдых должен быть лишен снов. Такого не бывает в природе. Если кто-то говорит, что спит без снов, то это просто лунатик. Нет. Сны обязательно приходят во время отдыха. Как только вы засыпаете, возникают сны. Они могут быть хорошими или плохими, длинными или короткими. Но отдых не может быть лишен снов. Кришна говорит: *на часати свапна-силаш йа*, что означает: «Тот, кому снится очень много снов, не может заниматься йогой». *На джаграто найва чарджуна*. «И тот, кто не может спать...» У меня есть один знакомый, который страдает бессонницей. Для него данный путь закрыт. Йога. Он может понять это из слов Кришны. Вы не можете не спать. Это очень важно. Так или иначе вы должны поддерживать свое тело. Вы не должны много есть и спать. Это очень важно. Таким образом вы сможете поддерживать свой организм в здоровом состоянии. Вы не должны

есть слишком много, но и голодать не должны. Вы должны быть умеренны в сне. Если в организме переизбыток желчи, тогда вы будете видеть очень много снов, это связано с тем, что желчь выделяет воздух, который циркулирует по телу. Но, если вы будете умиротворены, хладнокровны, и ваш желудок будет нормально работать, тогда у вас будет спокойный сон.

(Лекция по «Бхагавад-гите»,
7 сентября 1966 года,
Нью-Йорк)



Умственное здоровье

Сатсварупа даса Госвами

Всякое предложение преданному «посетить психолога» следует воспринимать как чистой воды предложение сходить в гости к маме. Но все чаще преданные стали попадать в ситуации, когда они не способны вырваться из когтей своей прошлой кармы, вплоть до того, что не могут оставаться бхактами Господа. Несмотря на искренность, они не способны заниматься служением. Поэтому иногда мы становимся свидетелями столь необычного зрелища, когда преданные вереницей выстраиваются в очередь к психологам. Однако в этом заключается огромная опасность, если эти психологи не следуют четким регулирующим принципам, не повторяют мантру и не преданы Шриле Прабхупаде.

Признавая, что в некоторых случаях действительно не обойтись без профессиональной психологической помощи, я хочу предупредить, что к подобного рода консультациям следует относиться как к некому второстепенному источнику поддержки и заботы о сво-

ем внутреннем здоровье. Прибегать к подобным средствам нужно только в тех случаях, когда преданные не способны к адекватному поведению в обществе других преданных по причине какого-то травматического опыта или переживания. Шрила Прабхупада однажды сказал, что регулируемая жизнь преданного, практикующего сознание Кришны, является более здоровой альтернативой образу жизни одурманенного алкоголем и курением мясоеда, поэтому преданным не приходится оплачивать огромное счета за медицинское обслуживание. Лично я уверен, что практика сознания Кришны может оказать положительное воздействие на эмоциональное и психическое состояние человека без помощи профессионального психолога.

Я подумал, что читателям будет интересно вместе со мной составить список характеристик психически уравновешенного человека и узнать, можно ли обрести или сохранить их, практикуя сознание Кришны. Одна женщина-психолог, ко-

торая часто общается с преданными, передала мне список из четырех пунктов, которые являются основными показателями психического здоровья. Она отметила, что в случае, если одно из этих условий не будет выполнено, можно с уверенностью сказать о некоем отклонении от нормы.

1. Следует заботиться об удовлетворении своих физических потребностей, — в еде, одежде, месте жительства, физических упражнениях. Физические проблемы могут стать причиной возникновения биохимического дисбаланса мозга, вызывать стресс и так далее, что, в свою очередь, скажется на психическом здоровье.

Другими словами, существует прямая связь между психическим и физическим здоровьем. Говоря о себе, я могу сказать, что до присоединения к Движению сознания Кришны Шрилы Прабхупады я имел множество вредных привычек.

Я жил один, не готовил для себя нормальной пищи, довольствуясь полуфабрикатами и закусками, курил и делал еще великое множество вещей, которые пло-

хо влияли на мое здоровье. После того как я присоединился к Шриле Прабхупаде, я заметил, что мое физическое состояние постепенно улучшалось, потому что я постоянно был занят в служении, принимал отменный *прасад*, который готовил сам Прабхупада, а также принимал участие в «физических упражнениях» — танцевал — и полностью воздерживался от курения и незаконного секса. (Я был поражен тем, как быстро и безболезненно мне удалось избавиться от всех этих пагубных привычек).

Противники духовной жизни часто обвиняют преданных в том, то они не заботятся о своем физическом состоянии, но основатель-ачарья не хотел,



чтобы его ученики пренебрежительно относились к своему здоровью. Прабхупада пишет: «В прошлом великие святые питались только этими продуктами, потому что они давали энергию и увеличивали продолжительность жизни. Молодые продукты, сахар, рис, мука, фрукты и овощи». Более того, Сам Кришна упоминает об этом в разговоре с Уддхавой: «Следует получать достаточное количество пищи, потому что очень важно поддерживать свое здоровье в должном состоянии. Когда чувства, ум и жизненный воз дух уравновешены, человек сможет воспринять духовную истину, а осознав ее, он сможет получить освобождение».

В этот век Кали становится все труднее и труднее осознать необходимость умеренности в жизни. Преданные не прилагают чрезмерных усилий для обеспечения телесного комфорта, потому что уверены в том, что занимаясь служением Кришне, они получают все самое необходимое, чтобы практиковать духовную жизнь. По крайней мере, мы не тратим все свое время на то, чтобы обеспечить себя пищей, одеждой и прибе-

жищем, доводя стремление к подобным ценностям до абсурда, как это делают материалисты.

2. Удовлетворение эмоциональных потребностей, развитие позитивного отношения к жизни и к самому себе (чувства собственного достоинства, положительной самооценки, любви к себе и принятия себя), наряду с наличием важных положительных обстоятельств (безопасности) и заботой о здоровой эмоциональной жизни.

Шрила Прабхупада обычно говорил: «Наше будущее великолепно». Он лично вселял в нас надежду на счастье в этой жизни, поддерживая нас на этом пути. В идеале, в конце этой жизни мы должны будем вернуться обратно, домой к Богу, в мир вечности, блаженства и знания, чтобы быть там вместе с Кришной. И если мы не достигнем совершенства в этой жизни, то все равно будем прогрессировать, так что наше служение Господу всегда будет с нами. Кто скажет, что это не позитивный взгляд на жизнь? Непреданные, не обладающие представлением о вечности

души, вынуждены в глубине своего сердца испытывать бесконечные беспокойства и тревоги. Это заставляет людей искать гарантии того, что их ожидает счастливое будущее. Однако в своих поисках они не могут оторваться от идеи чувственного наслаждения, которое не способно принести спокойствие и умиротворенность в душу. «В этот век люди подвержены не только влиянию всевозможных партий и движений, но и воздействию различных видов чувственного удовлетворения, таких как кино, азартные игры, клубы, библиотеки, плохое общение, курение, алкоголь, обман, жульничество, ссоры и так далее. Их умы постоянно взбудоражены и исполнены тревог из-за обилия объектов чувств, окружающих их... Такое обилие греховных поступков никогда не сможет успокоить ум человека, также как и оздоровить его тело».

Мы не можем утверждать, что эмоциональная и умственная жизнь преданных — здоровая на все 100 процентов, но ввиду того, что все составляющие в той или иной степени воплощены в преданном служе-

нии, лучше всего сосредоточиться на жизни в сознании Кришны, что автоматически позволит избавиться от множества беспокойств.

3. Социальные потребности могут быть удовлетворены только в случае, если человека окружают другие люди, играющие важную роль в его жизни: друзья, коллеги, семья и наставники.

Нам приходится жить в определенном социуме. Если общество преданных не удовлетворяет нас, тогда мы будем искать какую-то другую социальную группу. Недостаток поддержки и личного участия может привести к умственным расстройствам, что неизбежно отразится не только на жизни преданного, но и на общине, в которой он живет. По этой причине важно предоставить преданным все необходимые условия для осуществления практики преданного служения.

Каждый из нас живет не на острове. Ачарьи прошлого прекрасно это понимали, поэтому рекомендовали нам заниматься практикой *бхакти-йоги* в обществе преданных. Такое

общение называется садху-санга; оно удовлетворяет внутренние духовные потребности человека, наряду с его социальными нуждами. «Когда мы спрашиваем у друга, все ли у него хорошо, мы имеем в виду не только его, но и всю его семью, доходы, а также здоровье его слуг. Если все моменты урегулированы, то человек может считать себя счастливым». В «Упадешамрите» Рупа Госвами учил нас, как следует относиться к друзьям, наставникам, невинным и демонически настроенным людям с точки зрения сознания Кришны.

4. Духовные потребности определены следующим образом: «Чувство выражения не обусловленной любви по отношению к кому-то великому, в надежде на взаимный отклик».

Подобное определение духовных потребностей человека прекрасно перекликается с ценностями сознания Кришны. Душа должна быть не обусловленной какими-либо мотивами в выражении своей любви. Кто может быть более великим, чем Верховная Личность Бога? Вся наука бхакти-

йоги предназначена для того, чтобы развить взаимоотношения между вечными слугами Господа и Самой Личностью Бога. Те, кто уже продвинулись в предложении своего служения Кришне, могут также стать преемниками нашей любви, что выражается в отношениях ученика и духовного учителя.

Приводя эти примеры, я не пытаюсь убеждать кого-либо, что ИСККОН обладает всеми признаками организации, предлагающей своим членам возможность справиться со всеми психологическими проблемами. От каждого из нас зависит, сможем ли мы приложить достаточно усилий, чтобы приблизиться к этому здоровью, практикуя сознание Кришны.

Шрила Прабхупада всегда доверял нам и был очень доволен, когда сторонние наблюдатели находили в преданных множество хороших качеств. «В статье, посвященной новому храму Движения сознания Кришны в Дурбане, Южная Африка, репортер написал следующее: «Все преданные в нашем городе очень активно служат Господу Кришне и результат этого служение налицо: они счастливы, здо-

ровы, умиротворены и обладают множеством других замечательных качеств». Такова природа Вриндавана. *Харав абхактасйа куто махад-гунах*: не обладая сознанием Кришны, невозможно стать счастливым.

Человек может бороться, но не сможет добиться счастья. Поэтому мы пытаемся дать людям счастье, здоровье, умиротворение и все остальные хорошие качества посредством проповеди сознания Бога».

Режим — секрет здоровья

Прахладанандана Свами

В чем заключается самый важный секрет здоровья? Шрила Прабхупада открывает нам его на страницах «Шримад-Бхагаватам»: «В Кали-югу продолжительность жизни сокращается не столько из-за недостаточного питания, сколько из-за беспорядочного образа жизни. Ведя упорядоченный образ жизни и питаясь простой пищей, любой человек может стать здоровым. Переедание, излишества, чрезмерная зависимость от других и искусственные потребности истощают жизненную энергию человека. Из-за этого продолжительность его жизни сокращается».

Аюрведа объясняет, что одной из основных причин плохого здоровья является

стресс. Стресс может возникать из-за перепадов температуры и других естественных явлений. Когда же стресс проявляет себя в личной жизни человека, нарушается баланс энергий (*дош*) организма, который не может справиться со стрессом. На этой почве проявляется болезнь. Однако, элементарная попытка урегулировать свою жизнь может помочь нам свести к минимуму возможность воздействия стресса. Недаром говорят, что если человек придерживается режима дня, то он всегда будет здоров.

Урегулирование своей жизни заключается в следующих немаловажных аспектах, предписанных аюрведой.

Самый краткий список включает в себя:

1. Ложиться спать с наступлением темноты.

2. Подниматься до восхода солнца.

3. Опорожнять кишечник и мочевой пузырь после пробуждения, чтобы позволить организму набраться новой энергии.

4. Мыть руки, стопы, лицо, рот, глаза и нос, чтобы очистить все органы чувств, подготовив их к восприятию новых объектов.

5. Созерцать Божества.

6. Делать легкий массаж, упражнения.

7. После этого — принимать завтрак.

Сон

Утренний режим дня предполагает подготовку к пробуждению еще с вечера. Глубокий сон несет много положительных моментов, таких как урегулирование баланса энергий в теле. Во время сна все чувства и ум человека отдыхают. Так же как пища восстанавливает утерянные во время трудового дня микроэлементы, сон восстанавливает тонкий энергетический баланс и вдыхает новые силы и свежесть в ум человека. Глубокий сон — это естественная форма медитации.

Сон не только помогает поддерживать физическое здоровье в организме, помимо этого он оказывает влияние на регенерацию тонкой энергии, называемой *вирийа*, которая придает сияние телу и решимость — человеку, а также наделяет разум силой.

Загруженность человека в течение дня определяет, сколько ему следует спать. Тот, кто занимается тяжелым физическим трудом, должен спать несколько дольше, чем работник интеллектуальной сферы. Но, в основном, потребность в сне ослабевает с возрастом. В соответствии с «Бхагавад-гитой»: «Тот, кто ест больше, чем следует, будет видеть много снов и, соответственно, должен будет спать дольше, чем требуется. Не следует спать более шести часов в сутки. На того, кто не придерживается этой нормы, несомненно, оказывает влияние гуна невежества. Человек под влиянием гуны невежества ленив и склонен много спать. Такой человек не может заниматься йогой». (Бхагавад-гита, 6.16, комментарий).

В других местах Шрила Прабхупада говорит, что

потребность в сне определяется деятельностью, которой занят человек, но, во всяком случае, ему следует попытаться свести сон к минимуму: «Это касается и сна. Сон. Каждый нуждается в отдыхе, но не следует спать двадцать четыре часа. Не так много. От шести до восьми часов. Этого будет достаточно для здорового человека. Даже доктора говорят, что человек, который спит больше восьми часов, определенно болен. По всей видимости, он просто болен. Здоровому человеку будет достаточно и шести часов. Однако таласви должны спать еще меньше. Как, например, делали Госвами. Они спали полтора, максимум, два часа» (Лекция по «Шримад-Бхагаватам», 1.5.35, Вриндаван, 16 августа 1974 года).

Слишком долгий сон может стать причиной дисбаланса в работе ума, а также вызвать заболевания организма, такие как несварение, чрезмерная зевота и слабость в суставах. Те, у кого болит горло, укушенные змеей или те, кто приняли яд, должны ложиться спать только в присутствии опытного врача.

Отход ко сну в разное время может стать причиной таких заболеваний, как синусит, головные боли, потеря аппетита и даже лихорадка. Не следует спать днем, хотя ненадолго прилечь отдохнуть во время долгого летнего дня — вполне нормально.

Недостаточный сон может вызвать множество симптомов, таких как физическая боль, тяжесть в голове, зевота, несварение и дремота. Еще более фатальные последствия ожидают тех, кто лишается сна на очень долгое время. Такие люди могут потерять рассудок. Аюрведа говорит: «Тот, кто практикует целибат; тот, кому чуждо сладострастие, а также тот, кто удовлетворен, будет ложиться спать вовремя, и сон его будет глубоким».

Страдающие бессонницей могут попробовать следующие средства:

1. Урегулировать свою диету, режим работы и отдыха. Каждый день ложиться спать и подниматься утром в одно и то же время.

2. Недолго массировать затылок, шею и подошвы ног. Летом — с сезамовым маслом, а зимой — с горчичным.

3. Принимать теплую ванну.

4. Выпивать стакан горячего молока, разведя в нем полчайной ложки топленого масла.

5. Закапать по одной капле масла в каждое ухо.

6. Медитировать на Всевышнего Господа и Его игры.

7. Заниматься физическим трудом.

Физические упражнения уменьшают подверженность стрессу и беспокойствам, которые могут привести к появлению бессонницы. Когда ум умиротворен, сон приходит в него естественным образом.

Пробуждение

Подъем до рассвета несет в себе очень много положительных аспектов, один из которых связан с тем, что тело настраивается на биоритмы Солнца. Вечером в организме доминирует *вата-доша*, которая может препятствовать глубокому сну.

Так как организму необходимо избавиться от переизбытка тяжелой *вата-доши*, лучше всего сделать это до рассвета.

Опорожнение кишечника

Печь будет лучше греть, если перед тем, как положить в нее дрова, сначала вычистить пепел. Подобным же образом, организму будет легче переваривать пищу, если перед ее приемом опорожнить кишечник.

Омовение и ванна

Кожа является важным органом, отвечающим за очищение организма. При условии нормального состояния пор кожи, почки и кишечник могут работать в нормальном режиме, без перегрузок. Регулярное омовение хорошо помогает в этом процессе.

Медитация на Божество

Не только тело нуждается в очищении; то же самое можно сказать и об уме. В соответствии с «Чакра-самхитой», повторение святых имен Господа является наилучшим способом очищения своего ума.

Легкий массаж

Тело состоит из различных каналов, называемых *шротами*. Пока они открыты и чисты, по одним каналам распределяется пи-

тание для всех тканей организма, в то время как по другим удаляются отходы его жизнедеятельности организма. Упражнения и массаж помогают очистить эти каналы. При условии соблюдения режима, *прана* распределяется по всем тканям организма, питая в том числе и ум. Физические упражнения освежают чувства, улучшают пищеварение, а также повышают общий тонус организма.

Завтрак

Теперь, после очищения организма, пробуждается

огонь пищеварения, который готов переработать пищу, энергии которой будет достаточно для того, чтобы тело было работоспособным на протяжении всего дня. Следует принимать легкий завтрак в теплые месяцы и кушать более плотно зимой.

Этот простой режим поможет предотвратить возникновение многих болезней и поддерживать достаточно высокий уровень энергии в организме, чтобы с энтузиазмом заниматься преданным служением, освободившись от умственных и физических препятствий.

Пять элементов

Падманабха дас

В основном, беседы на аюрведические темы всегда связаны с тремя *дошами*, определенными комбинациями пяти элементов. Когда мы говорим о *капха-доше*, то подразумеваем сочетание воды и земли, *питта-доше* — огня и воды, а *вата-доше* — воздуха и эфира. Все эти стихии имеют прямое отношение к газам, жидкостям, породам, энергиям и космосу.

В данной статье мы рассмотрим пять основопола-

гающих материальных элементов. Существует множество всевозможных сочетаний элементов, которые балансируют ту или иную *дошу*. Соль, например, состоит из земли и огня, поэтому оптимизирует *капха* и *питта-доши* в организме. Именно поэтому применение соли иногда бывает достаточным для того, чтобы излечить всевозможные *вата-заболевания*. Черный перец содержит огонь и воздух, поэтому является

идеальным средством при капха-расстройствах. Однако перец не следует употреблять в пищу тем, кто нуждается в огне, но страдает заболеваниями нервной системы.

Давайте все-таки рассмотрим все эти элементы по отдельности. *Бхумир апонало вайху кхам.*

Земля: Современная цивилизация отделила человека от земли во многих отношениях. Мы забыли о том, что земля — это наша мать. Этот термин — «мать» — не является отражением сентиментального восприятия нашей зависимости от земли, но скорее указывает на многосторонние наши отношения с ней. Очевидно, что наша родная мать и мать-земля обеспечивают нас всем необходимым. От нашей родной матери мы получаем поддержку в форме заботы и любви. Обладая связью со своей матерью, мы всегда

можем чувствовать ее тепло и сопереживание. Она наш друг и всегда рядом с нами в трудную минуту. Один из самых важных аспектов нашей кармы — это отношения с матерью.

Подобным образом проявляются взаимоотношения с матерью-землей. Конечно же мы не будем говорить о ней как о своей родной матери, но общение с ней очень обогащает человека. Нам не стоит пытаться разобраться в причинах отчуждения человека от земли и беззастенчивой эксплуатации ее ресурсов. Однако, по ходу повествования я не могу не процитировать мантру, которая достойна того, чтобы разумные люди произносили ее в самом начале дня, первый раз ступая на землю.

*Самудра-васане деви
парвата-стхана-мандите
вишну-патни намас тубхйам
пада-спарша ксамашва ме*



«О Богиня, супруга Вишну, пожалуйста, прости меня за то, что я ступаю по Тебе, властительнице океанов и гор. Пожалуйста, прими мои поклоны».

Мать Бхуми наполняет планету своим сознанием, также как моя душа разлита по всему моему телу. Она полна *праны*, жизненной силы. Она хочет отдать нам эту энергию, но мы закрываемся от нее дурным к ней отношением и пластиковой обувью.

Вода: Каждый знает, как важно пить чистую воду, поэтому здесь я хочу остановиться на способности воды даровать нам жизнь. Недостаток влаги уносит жизненные силы. Тело замедляет свою работу и, насыщаясь ядом, останавливается. Одна из проблем заключается в том, что люди в последнее время не любят трудиться. Они перегружены стрессами и беспокойствами, но при этом игнорируют физическую работу. Просиживание на фабрике или в офисе не позволяет человеческому организму серьезно пропотеть. Поэтому тело не просит воды. Неактивный образ жизни также отрицательно влияет на огонь пищеварения и притупляет чувство жажды.

Большинство моих пациентов — это преданные, но мне понадобилось несколько лет, чтобы понять, о чем я должен спрашивать каждого из них прежде всего. «Какие свои прежние занятия вы оставили после присоединения к Движению?»

Вы можете представить, какие ответы я получаю: теннис, поднятие тяжестей, карате и многое другое, чем человек занимался прежде, чтобы поддерживать свое тело в идеальном состоянии. Конечно же, я могу принять аргумент, что душа не нуждается во всем этом, но душа также не нуждается ни в душе, ни в прасаде.

Огонь: Значение этого элемента уже объяснялось чуть выше. Если вы чувствуете недостаток энергии в организме, растеряны, или у вас проблемы с пищеварением, тогда вам нужно выйти на улицу и пробежаться. Дрова должны греть вас три раза: когда вы рубите их, когда готовите на них и последний раз, когда вы едите горячий суп. Нам недостает первого. Будьте активными.

Воздух: Как и вода, воздух должен быть чистым. Наряду с пищей, воздух является наиболее важным источником *праны*. Поэтому практика йогического дыхания, такого как *пранаяма*, оказывает очень сильное оздоравливающее влияние на организм. Интенсивный киртан также может быть очень полезным в этом отношении. Даже хороший оперный певец получает больше *праны*, чем все остальные. Однажды я

заинтересовался этим вопросом, когда оказался в Америке. Я столкнулся в супермаркете с оперной певицей. Дело было в маленьком городке, где никто не интересовался оперой, но ее лицо излучало такую сильную и чистую энергию, что взгляды буквально каждого из присутствующих были невольно прикованы к ней.

Эфир: Современные ученые «доказали», что эфир не существует. Это так называемое доказательство основывается на предположении, что, если бы он существовал, то заполнял бы собой пространство и создавал сопротивление движению предметов, перемещающихся через него. Однако их доказательство бессмысленно, потому что эфир как раз и означает пространство. В банане эфира больше чем в вишне, вот и все. Так что же общего имеет пространство с состоянием нашего здоровья? Много чего. Если меня не окружает достаточный объем пространства, то я могу заболеть. Для большинства людей это значит «иметь свой угол». Эфир — это элемент, входящий в ватадошу. Вата отвечает за нервную систему организма. В ИСККОН мы очень долго придерживались мнения, что приватность — это понятие имеющее прямое отношение к удовлетворению чувств, поэтому она

считалась ненужной. Очень часто я становился свидетелем того, как нарушался принцип приватности. Однако, нужно понять, что когда мы выводим из равновесия чей-то эфир, то совершаем большую ошибку. Конечно же, у каждого свои потребности, но основной принцип остается неизменным.

В этой перспективе возникает вопрос о целесообразности жизни в ашраме. Это трудный вопрос. Я много раз видел, как люди страдали, когда ответственные руководители не проявляли должной заботы о потребностях других людей. Чего стоит одно приказание: «Свет выключается в 21.00!» Если подобного рода ограничения действительно необходимы, то я хотел бы отметить, насколько важно при этом помочь преданным найти отклик их собственным, индивидуальным желаниям. В конце концов, у каждого из нас своя жизнь и свое сознание. Если мы попытаемся игнорировать свои насущные потребности, то окажемся в затруднительном положении. Наша философия призывает людей найти свое место в жизни и одержать победу в борьбе с *майей*. Поэтому не стоит игнорировать такое важное понятие, как собственный мир. Он важен ничуть не меньше, чем ваша земля, вода, огонь и воздух.

АГНИ — ОГОНЬ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Рамапрасад даса и Рага Манджари даси

«Пища — это топливо.
Пищеварение — это огонь»
(Х.С. Кастуре,
аюрведический доктор).

Сегодня многие люди признают важность следования определенной диете, учитывающей особенности организма. Но часто ли мы слышим о роли процесса пищеварения? То, что современные ученые совсем недавно открыли синдром «протекающей кишки», который известен в аюрведе на протяжении последних нескольких тысяч лет, говорит о многом. В аюрведе дается объяснение возникновения этого заболевания: оно возникает в связи с накоплением токсинов (*амы*), вызванного несбалансированностью огня пищеварения (*агни*). Этот синдром, в свою очередь, является причиной возникновения целой гаммы всевозможных расстройств.

Возникшая на территории Индии наука аюрведа подчеркивает важность поддержания функций организма в уравновешенном и гармоничном состоянии, причем пищеварение и питание считается основополагающим моментом для достижения устойчивого здоровья, лечения заболеваний и увеличения продолжительности жизни. Далее эта

проблема будет рассматриваться с точки зрения диеты, необходимой для корректной работы желудочно-кишечного тракта.

Обмен веществ и концепция агни

Аюрведическая медицина говорит, что *агни* представляет собой энергию, направленную на регуляцию обмена веществ, или огненную субстанцию, присутствующую в организме и отвечающую за основные физиологические процессы, протекающие в нем.

Сбалансированный *агни* — это передовая линия фронта в войне с болезнью и преждевременным старением. На разных уровнях существует три типа огня: элементарный огонь (*бхута-агни*); второй уровень, или *джатхара-агни*, — сам огонь пищеварения, который управляет двумя другими.

Прием пищи — это огненное жертвоприношение

Индийские жертвоприношения (*ягья*) — это ритуал, в котором священники бросают *гхи* и другие благоприятные вещи в огонь, как подношение богам, которые отвечают, давая участникам такой цере-

монии всяческие благословения. Подобным же образом, говорит аюрведа, отправляя пищу в желудок, мы кладем свое подношение в жертвенный огонь пищеварения (*джатхара-агни*). Огонь пищеварения преобразует пищу в питательные вещества, которые на самых разных уровнях усваиваются организмом, обеспечивая его энергией и здоровьем.

Огонь пищеварения (*джатхара-агни*)

Агни присутствует на всех уровнях работы пищеварительной системы организма. Огонь является наиболее важным среди всех остальных участников процесса пищеварения, таких как желчь, соляная кислота, ферменты и другие биохимические вещества. Этот огонь первым соприкасается с пищей, которая под его воздействием постепенно превращается в самые различные питательные жидкости, распределяющиеся по всему телу. В соответствии с аюрведой, все субстанции, присутствующие в материальном мире, состоят из пяти элементов — земли, воды, огня, воздуха и эфира. Поэтому в самой пище существует такой элемент, как огонь, который помогает процессу пищеварения, приходя извне вместе с пищей. Вот почему чили и другие острые про-

дукты могут резко повысить уровень метаболизма и привести к оптимизации пищеварения (в случае затруднения этого процесса). И наоборот, холодные напитки и пища с низким содержанием огня, такая как мороженое, замедляют пищеварительные процессы. Ассимиляция питательных веществ и удаление из организма токсинов во многом зависят от огня. Совершенный огонь пищеварения одаривает человека великолепным здоровьем и стойким иммунитетом к заболеваниям.

Агни в здоровом организме

В аюрведе здоровый огонь пищеварения называется *сама-агни*. Тот, кто обладает *сама-агни* имеет все необходимое для идеального здоровья. Это касается как физиологии, так и психологии человека. В теле такого человека практически отсутствуют токсины. Такие редкие люди обладают особыми качествами, такими как: чистая гладкая кожа; ясные выразительные глаза; хороший и регулярный аппетит; отсутствие кишечных расстройств и других заболеваний; густые, блестящие волосы; легкое, гибкое тело; глубокий, освежающий сон; жизнерадостность и энергичность; позитивизм и достойные привычки.

Патологические отклонения *агни*

«Баланс или усугубление *дош* напрямую зависят от состояния огня пищеварения. Поэтому человеку следует всегда защищать огонь пищеварения и избегать деятельности, которая может ослабить его» («Чарака-самхита»).

Несбалансированные *доши* приводят к общему дисбалансу *агни* в организме, который, в свою очередь, создает дальнейшие проблемы, выражающиеся в накоплении токсинов. Дисбаланс *агни* может проявляться в трех вариантах.

Неурегулированное пищеварение (*вишама-агни*)

Возникает из-за дисбаланса *вата-доши*. Когда *вата* (воздух и эфир) увеличивается в теле, огонь слабеет и становится очень уязвимым.

По этой причине возможно появление следующих симптомов: потеря аппетита; частое несварение желудка; потеря веса; хроническая усталость; налет на языке, особенно у основания и в середине; сухость в теле; бессонница; беспокойный сон и ночные кошмары; нервозность; ревматические и многие другие симптомы, связанные с опорно-двигательной системой.

Чрезмерная активность огня пищеварения (*тикшна-агни*)

Возникает из-за дисбаланса *питта-доши*. Когда *питта* (огонь и вода) усиливается в теле, *агни* становится более активным, а иногда — гиперактивным. В результате этого питательные вещества разрушаются, не успев впитаться в ткани организма.

Симптомы, сопутствующие этому нарушению, следующие: постоянная жажда и голод; сонливость после приема пищи; характерный запах пота и повышенное потоотделение; неспособность переносить голод; темно-желтая, а иногда красноватая моча, при этом мочеиспускание сопровождается характерным жжением; чуткий и долгий сон, с яркими и цветными сновидениями; возбудимость; заболевания крови, печени и селезенки.

Вялое пищеварение (*манда-агни*)

Возникает из-за дисбаланса *капха-доши*. Когда *капха* (земля и вода) усиливается в теле, огонь начинает угасать. Таким образом процесс пищеварения замедляется. В этой ситуации неизбежно образование большого количества токсинов.

Симптомы: отсутствие аппетита; чувство тяжести в теле; повышенное слюно-

отделение; выделения из глаз и носа; устойчивое желание спать; тревожный, прерывистый сон; диабет и многие другие заболевания.

Эти признаки указывают на несбалансированность в теле. Данное состояние прямо связано с развитием аллергии, низким иммунитетом, отклонениями в работе кишечника и многими другими заболеваниями.

В конечном счете, нерегулярное, сверхактивное или вялое пищеварение является основной причиной развития множества самых разных заболеваний. Если пища не преобразована в питательные вещества, готовые для усвоения тканями, она переходит состояние амы, или превращается в токсины.

Ама — чужеродные образования, возникающие при нарушении обмена веществ

Ама — это токсические образования, возникающие из-за неправильного пищеварения. Амой называется всякое соединение, не действующее в обмене веществ. Пища, которая не может быть усвоена по причине слабости *агни*, преобразуется в токсины.

Однако при нормальном пищеварении та же самая пища может преобразоваться в питательные вещества, столь необходимые для нормального функционирования организма.

Итак, токсины, или ама, забивают желудочно-кишечный тракт, вызывая множество самых разных заболеваний. Ама является прекрасной основой для развития всевозможных вирусов, бактерий, аллергенов и множества других вредных микроорганизмов. В следствие этого возникает болезнь.

Ама может перемещаться по организму, используя для этого тончайшие каналы и забивая их. Это те самые места, где тело очень уязвимо и очень подвержено влиянию токсинов и химических элементов, циркулирующих внутри организма. Более того, токсины аккумулируются в тех местах, которые уже пострадали от их скопления. Например, если человек страдает избытком токсинов (амы), они постепенно будут сосредотачиваться в том месте или органе, которое в свое время было подвержено травме или ослаблено по какой-то другой причине. Так, человек с генетически слабым зрением получит удар именно по органу зрения, что может вызвать возникновение хронического конъюнктивита. Воздействия амы на организм не поддаются систематизации, но причина ее скопления всегда одна и та же — несбалансированный огонь пищеварения.

Что является причиной слабого пищеварения и появления амы?

К ослаблению функций пищеварения может привести несколько негативных факторов. Если вы попытаетесь противостоять этим влияниям, то сможете избежать множества заболеваний:

— Употребление в пищу нехороших продуктов, в неподходящее время, в плохом настроении и в неблагоприятной обстановке. Самой большой проблемой в этом отношении считается переедание, которое получило название «неэффективного питания при чрезмерном употреблении».

— Преждевременная стимуляция, подавление или игнорирование насущных потребностей организма, таких как жажда, голод, мочеиспускание, опорожнение кишечника, сон, физические упражнения и чихание.

— Употребление чрезмерного количества холодной жидкости или пищи, например мороженого.

— Употребление наркотических веществ: марихуаны, кокаина, героина, никотина, алкоголя и многих других.

— Использование в повседневном обиходе токсических веществ, например косметических и бытовых аэрозолей и др.

— Затянувшиеся эмоциональные срывы: горе, гнев и стресс.

Есть ли в вашем организме ама?

На определенном этапе жизни каждый человек задумывается о том, все ли в порядке с его организмом. Существует несколько симптомов, которые могут помочь определить, имеется ли в вашем теле излишняя ама. Обратите внимание на следующие симптомы: белый налет на языке, появляющийся во время ходьбы; дурной запах изо рта; мутный взгляд; избыток слизи; прыщавая кожа; сухие безжизненные волосы; нерегулярный аппетит или его отсутствие; дурной запах газов и кала; частое развитие бактериальных, грибковых и других инфекционных заболеваний; нарушение функций кишечника; плохое заживление ран; аллергии; низкий иммунитет и частые перепады настроения.

Если вы обнаружили в себе один или несколько описанных выше симптомов, то вам следует внести коррективы в свой режим дня и рацион питания. Однако для паники повода нет. Никогда не поздно предпринять какие-то меры по очищению организма и отказать от вредных привычек! Аюрведа предлагает подходящую диету, режим дня и терапевтические рекомендации по очищению организма, усилению *агни* и восстановлению вашего изначального здорового состояния.

Правила питания

«Пища — это жизнь живого существа, но она может превратиться в яд и стать причиной разрушения, если принимать ее неправильно; однако и яд может стать эликсиром, если его правильно принимать».

(«Чарака-самхита»)

Аюрведа рекомендует, чтобы мы следили за своими привычками, регулярно задавая себе следующие вопросы:

Перед едой

Действительно ли я голоден? Следует есть только в том случае, если вы действительно голодны, но не в то время, когда еще не переварилась пища, принятая раньше (не менее пяти часов разницы).

Следует ли мне сначала сходить в туалет? Будет лучше, если вы опорожните кишечник и мочевой пузырь прежде, чем сядете за стол. Это признак расшатанного нездорового организма, если вы ходите в туалет сразу после приема пищи.

Следует ли мне помыть руки, лицо и стопы? Соблюдение элементарной гигиены способствует поддержанию здоровья в теле. Следует избегать душа или купания в течение трех часов после приема пищи, потому что контакты с водой забирают энергию, не-

обходимую для пищеварительных процессов.

Насколько важна атмосфера, в которой вы принимаете пищу? Приятные компания, беседа и окружающая обстановка способствуют расслаблению ума, что, в свою очередь, сказывается на пищеварении.

Должен ли я благодарить за сытный стол? Следует поблагодарить Шри Кришну, а также людей, которые приготовили и предложили вам кушанья.

Во время еды

Не тороплюсь ли я? Следует кушать, не торопясь, тщательно прожевывая пищу от десяти до двенадцати раз.

Нравятся ли мне предложенные блюда? На несколько секунд сосредоточьтесь на аромате блюда, вкусе и даже на звуке.

Следует ли мне пить во время приема пищи? Допустимо принимать небольшие количества теплой воды, чтобы поддержать агни и помочь распределению питательных веществ по организму.

Удовлетворен ли я? Аюрведа рекомендует, чтобы желудок оставался заполненным пищей лишь на половину; не следует набивать его до отказа. В ослабленном состоянии желудок имеет размер кулака, поэтому объем съеденной пищи не должен превышать двух ваших кулаков.

Только такое количество пищи будет нормально усвоено организмом.

После еды

Не следует ли мне отдохнуть? Аюрведа советует, чтобы после обильного приема пищи человек воздерживался от физических и умственных усилий в течение, по крайней мере, тридцати минут. Будет полезной неторопливая прогулка. Но спать не следует ни в коем случае на протяжении, по крайней мере, трех часов после приема пищи, потому что такой отдых неизбежно приведет к образованию *амы* в организме. Однако неплохо полежать на левом боку от десяти до тридцати минут. Это положение называется в йоге *ваджрасаной* и благоприятно сказывается на пищеварении.

Неблагоприятные признаки

Позывы к опорожнению кишечника сразу после приема пищи; раздутый живот; головная боль; боли в области желудка или кишечника; запор; головокружение; постоянное чувство голода; сонливость; сыпь на коже; скопление слизи в области носа и горла; чрезмерная отрыжка; газы; повышенное слюноотделение; потение; беспокойство; раздражительность; депрессия и агрессивность.

Вывод *амы* из организма

Помимо некоторых рекомендаций по формированию рациона питания, аюрведа предлагает рецепты эффективных препаратов для процедур очищения организма и разогрева *агни*. Проконсультируйтесь с лечащим врачом перед тем, как принимать эти лекарственные средства.

Стадии вывода *амы* из организма

1. Разжигание и стабилизация *агни* (*депанам*).
Препараты: имбирь, ажгон.

2. Разрушение *амы* (*пачанам*).
Препараты: *Cyperus rotundus*, трифала.

3. Вывод *амы* из организма (*шодханам*).
Препараты: касторовое масло, аир, кассия.

4. Питание и укрепление организма (*бримханам*).
Препараты: женьшень, спаржа.

5. Омоложение тела (*расаяна*).
Препараты: харитаки, готукола, эклипта-алба.

Идеальная диета

Хорошая пища очищает тело и придает ему силы, энергию и здоровье, а также очищает сознание и жизнь. В соответствии с аюрведической медициной,

идеальная пища отличается следующими качествами:

— пища должна быть свежей, не привезенной из далека, подходящей по сезону;

— рацион должен быть богат шестью вкусами — сладким, кислым, соленым, острым, горьким и вяжущим;

— следует поддерживать баланс между тяжелой и легкой пищей, жидкой и сухой, вареной и сырой, холодной и горячей;

— пища должна соответствовать времени года и особенностям организма;

— пища должна быть привлекательной по виду, запаху и вкусу;

— готовить пищу следует с любовью на чистой кухне;

— пища должна содержать протеин, которым очень богаты рис и дал;

— рацион должен состоять в основном из саттвичной пищи.

Аюрведический подход к питанию против западного

Аюрведическая и западная медицинские школы имеют очень много общего, но в принципиальных понятиях они все-таки расходятся (см. таблицу).

Западная медицина	Аюрведа
— делает акцент на качестве пищи; — рассматривает проблему питания с точки зрения разделения продуктов на группы, калорийности, содержания минеральных веществ, не уделяя должного внимания ее вкусовым качествам; — рекомендует слишком общие диеты, не уделяя внимания индивидуальным особенностям строения тела человека; — рассматривает, диету как дополнение к лечебному процессу, а не как само лечение; — не рассматривает тонкие аспекты питания.	— придает такое же значение и количеству; — рассматривает продукты питания в целом, уделяя внимание воздействию каждого из них на организм, учитывая, насколько легкая или тяжелая; сухая и маслянистая; разогревающая или охлаждающая; — каждый пациент получает строго индивидуальную диету, учитывая особенности его организма; — рассматривает диету как очень действенный самостоятельный терапевтический процесс, а не как вспомогательное средство; — говорит о важности умонастроения при приготовлении и употреблении пищи; — анализирует психологические и духовные качества пищи.

**Рекомендации по
формированию
индивидуальной диеты
для людей с
преобладанием
различных дош**

Вата-диета

Благоприятно:

Вкус: сладкий, соленый и кислый

Качество: тяжелая, маслянистая и горячая пища

Количество: среднее количество в разное время суток

Приготовление: проваренная, теплая, жидкая и приправленная пища

Специи: асафетида, каменная соль, имбирь, тмин, кардамон, корица, фенхель, кориандр, перец, кунжут

Неблагоприятно:

Вкус: горький, вяжущий и острый

Качество: холодная, сухая и грубая пища

Количество: нерегулярное и чрезмерное

Приготовление: выпечка, гриль, жареная и высушенная пища

Питта-диета

Благоприятно:

Вкус: сладкий, горький, вяжущий

Качество: тяжелая, сухая и холодная пища

Количество: среднее

Приготовление: салаты, фрукты

Специи: фенхель, куркума, кориандр, тмин и мята

Неблагоприятно:

Вкус: соленый, острый и кислый

Качество: горячая, маслянистая и кислая пища

Количество: нечасто и немного

Приготовление: горячие блюда и напитки

Капха-диета

Благоприятно:

Вкус: острый, горький и вяжущий

Качество: легкая, сухая и горячая пища

Количество: легкий нечастый прием пищи

Приготовление: супы и салаты

Специи: чили, черный перец, имбирь, горчица, корица, лавровый лист

Неблагоприятно:

Вкус: сладкий, соленый и кислый

Качество: тяжелая, маслянистая и холодная пища

Количество: обильные и частые приемы пищи

Приготовление: есть между основными приемами пищи

**Способы разжигания
огня пищеварения**

Перед едой

Тем, кому пищеварение причиняет беспокойства, мы рекомендуем предпринять некоторые меры, стимулирующие пищеварение. Существует несколько стандартных способов усиления огня пищеварения, напри-

мер, жевать перед едой кусочек свежего имбиря, выпить полстакана теплой воды с небольшим количеством лимонного сока, прожевать два листа *нимы*, выпить одну чайную ложку бальзама или же принять аюрведическое вино-аперитив *гандхарвахастади*.

Во время еды

Многие специи и травы, используемые в индийской кулинарии, не только придают особые оттенки вкуса блюдам, но также оказывают положительное воздействие на систему пищеварения. Сливочное масло, добавленное к овощам, улучшает флору кишечника. Такими же свойствами обладает ацидофилин и другие схожие кисломолочные продукты.

Перец с небольшим количеством лимонного сока и солью способен за несколько минут усилить пламя *агни* (пищеварения), в то время как зеленый чили может так же быстро сбить его пламя. Обычные специи, такие как куркума, тмин, имбирь, кориандр, горчица, фенхель, айован, корица и хинг обладают ветрогонными и бактерицидными свойствами, а также усиливают огонь пищеварения. Самое важное условие — использование этих специй в умеренных дозах. Те, кто не могут перенести острые стимуляторы пищеварения, должны использовать ней-

тральные препараты, такие как листья дерева *ним*, алоэ и некоторые другие, по крайней мере два раза в день. Каждый должен сам выбрать наиболее подходящий для него метод стимуляции пищеварения, учитывая особенности своего организма.

После еды

Чтобы улучшить пищеварение и освежить рот после еды, следует жевать одну чайную ложку смеси, состоящей из равных частей фенхеля, тмина и семян кардамона, перемешанных с каменной солью и перцем.

Пост и очищение организма

Пост — это наиболее эффективная терапевтическая процедура, способная избавить от множества напастей. Посты необходимо планировать с учетом индивидуальных особенностей организма, а также степени накопления *амы* в тканях и органах. Пост может привести к непоправимым последствиям, если проводится непродуманно, без учета перечисленных выше факторов. Обладающие *калха*-конституцией могут вынести более продолжительный пост, чем люди с конституцией *питта* и *вата*. Аюрведа рекомендует во время поста ограничить свой рацион приемом овощ-

ной похлебки, рисового отвара и фруктовых соков.

Чтобы оздоровить свой организм, следует предпринять однодневный пост, во время которого проводить очистительные процедуры. Как можно чаще пейте травяной чай или теплую воду. Такой пост можно проводить каждые две недели. Эти дни будут разгрузочными для желудочно-кишечного тракта, что позволит ему быстро восстановить свою силу и энергию, а также избавиться от токсинов. Такие посты, совершаемые регулярно, — лучшее средство профилактики и лечения хронических заболеваний.

После поста человеку следует обратить внимание на реакцию организма. В основном это будут изменения в положительную сторону: приятный запах тела, нормализация аппетита, чистый язык, ясный взгляд, однородный кал и прозрачная моча, ясный ум и жизнерадостность. Посты, которые длятся более двух дней, следует проводить только под руководством аюрведического врача. Аюрведа рекомендует во время таких постов использовать лекарственные травы и дополнительные терапии для достижения еще большего очищающего эффекта. Например, клизма и лечебная рвота могут помочь избавиться от токсинов.

Помимо чисто физического воздействия на орга-

низм, пост также очищает на уровне ума. Очень благоприятно во время поста дать обет молчания, кроме вознесения молитв, избегая при этом праздного времяпрепровождения. Телевизор, радио и другие источники шума должны остаться в стороне. Всю свою волю и желание нужно направить на следование принципам честности, celibата, чистоплотности и бескорыстного служения. Следует избегать умственных и физических нагрузок, хотя прогулки на свежем воздухе могут быть очень кстати.

Диета для двухдневного поста

Если у вас есть аллергия на один из перечисленных ниже препаратов или продуктов, вычеркните их из вашего списка.

Первый день

Завтрак — Очистительный чай

Смешайте в кастрюле:

3 чашки воды,
1 столовую ложку молотого имбиря,
1 столовую ложку семян фенхеля,
1 столовую ложку кардамона,
1 столовую ложку лакричника,
 $\frac{1}{4}$ столовую ложку черного перца и $\frac{1}{3}$ столовой ложки куркумы.

Доведите до кипения и держите крышку открытой, пока не выкипит половина жидкости. После этого охладите около пяти минут и добавьте в напиток 2 столовые ложки меда.

Обед — Кичри

В кастрюле смешайте:

4 чашки воды,
 $\frac{1}{5}$ чашки мунг-дала,
 $\frac{1}{3}$ чашки риса,
 по $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого тмина, кориандра, фенхеля, куркумы, имбиря и по щепотке хинга и соли.

Доведите до кипения, держа кастрюлю открытой. Удалите пену и варите, регулярно помешивая около тридцати минут.

Ужин — Овощной суп

Смешайте следующие ингредиенты в кастрюле:

тонко нарезанный сельдерей,
 $\frac{1}{2}$ чашки нарезанного картофеля,
 $\frac{1}{2}$ чашки моркови.

Добавьте 1 литр воды и следующие специи: 1 чашку мелко нарезанной петрушки, по 1 чайной ложке молотого тмина, молотого кориандра, куркумы и имбиря, $\frac{1}{2}$ чайной ложки хинга и щепотку черного перца. Доведите все это до кипения и держите на малом огне около сорока минут. Процедите и выпейте два стакана.

Второй день

Завтрак — Очистительный чай

Рецепт тот же.

Обед — Сок

Вата — 2 стакана свежего виноградного сока

Питта и капха — 2 стакана свежего яблочного сока

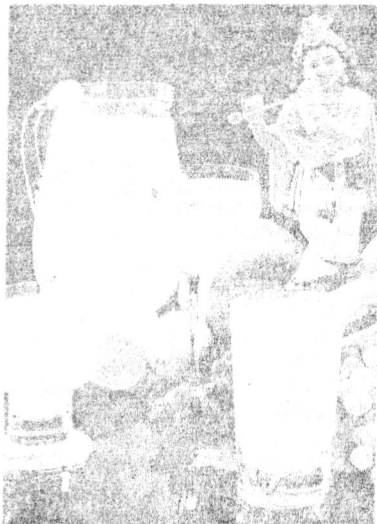
Ужин —

Овощная похлебка

Рецепт тот же.

Влияние пищи на состояние ума

Аюрведа учит, что пища впитывает энергию тех людей, которые держат ее в своих руках, — начиная с фермера, перевозчика, продавца, повара и заканчивая тем, кто принимает пищу.



По этой причине нужно стараться есть только продукты, выращенные в той местности, где вы живете, а приготовлена пища должна быть теми людьми, которые способны вдохнуть в нее любовь и преданность. Продукты питания можно разделить на следующие категории, в соответствии с влиянием, которое они оказывают на эмоциональное и духовное состояние человека.

Пища в саттва-гуне

Аюрведа рекомендует принимать *саттвичную* пищу, так как она очищает наше сознание, приводит в равновесие нашу эмоциональную деятельность, улучшает физическое и духовное состояние.

«Пища, дорогая тем, кто пребывает в *гуне* добродетели, увеличивает продолжительность жизни, очищает их существование и дает силу, здоровье, счастье и удовлетворение. Такая пища — сочная, маслянистая, здоровая и приятная сердцу». («Бхагавад-гита», 17.8)

Примеры: свежие овощи, фрукты, молоко, гхи, масло, дал.

Пища в раджа-гуне

Такая пища делает человека агрессивным, злым и нетерпимым.

«Пища слишком горькая, слишком кислая, соленая, пряная, острая, сухая и горькая дорога тем, кто пребывает в *гуне* страсти. Такая пища вызывает страдания, несчастья и болезни». («Бхагавад-гита», 17.9)

Примеры: мясо, чеснок, лук, алкоголь, рафинированный сахар, слишком острые специи.

Пища в тамо-гуне

Эта пища разрушает человеческую натуру, делая людей невежественными, сонными и бездеятельными.

«Пища, приготовленная более чем за три часа до еды, пища безвкусная, разложившаяся и испорченная и пища, состоящая из остатков и непригодных продуктов, дорога тем, кто находится в *гуне* темноты». («Бхагавад-гита», 17.10)

Примеры: испортившаяся пища, пищевые отходы, грибы и другие продукты, растущие в темноте, а также пища, хранившаяся в течение долгого времени.

**Не живите для того,
чтобы есть, лучше
ешьте для того,
чтобы жить**

Когда вы очистите свое тело и обретете здоровые привычки в еде, вам уже не будут страшны болезни. Нет смысла уделять слиш-

ком много внимания диете и переживать, если вам не удастся строго следовать чему-то. Мы живем не для того, чтобы есть, а наоборот. Если вам удастся постепенно ввести в свой рацион и режим эти несложные рекомендации, то бла-

гоприятная реакция организма не заставит долго себя ждать. И придаст вам энтузиазма в следовании принципам здорового образа жизни, изложенным в аюрведе. Пусть каждый из нас обретет счастье и здоровье в этом мире с помощью аюрведы!

Массаж: легкий путь к здоровью

Кавирадж Партап Чохан

Массаж (*абхьянга*) — это определенный тип пассивных физических упражнений. Он особенно благоприятен для здоровья пожилых и ослабленных людей. Существуют самые разные способы массажа, описанные в аюрведе. Регулярный массаж — это ключ к крепкому здоровью, который поможет предотвратить появление и развитие болезней.

Самым распространенным является масляный массаж. Масло следует подбирать, учитывая время года и особенности организма. Горчичное масло уместно использовать в холодные месяцы. Летом его лучше не употреблять, однако некоторые люди настолько привыкают к нему, что пользуются им круглый год. Кокосовое и оливковое масло также можно использовать для массажа в любое время года. Люди с преобладанием *вата-доши* должны пользоваться теп-

лыми маслами, в то время как для *питта-доши* нужны охлаждающие масла. *Капха-доша* позволяет проводить сеансы сухого массажа, а также допускает использование горчичного масла, слегка нагретого непосредственно перед сеансом.

Способы массажа

Следует начинать массаж со стоп, постепенно переходя на ноги, руки, живот, спину, грудь, шею, плечи, лицо и заканчивая головой. Сначала нанесите масло на то место, которое намереваетесь массажировать. После этого начинайте медленно, но с усилием втирать его в кожу. Руки должны двигаться вперед. Движение не должно быть быстрым или слишком медленным. При этом продавливать следует только мышцы. Для массажа различных частей тела используются пальцы или ла-

дони. Не следует принимать пищу перед сеансом массажа. Лучшее время для массажа — раннее утро или вечер. После масляного массажа необходимо принять душ, но до этого следует около двадцати минут отдохнуть. Не делайте массаж, если вы обеспокоены или находитесь в стрессовой ситуации. Во время массажа нужно полностью сосредоточиться на той части тела, которая в настоящий момент массируется. Вы можете делать массаж и сами, но всегда лучше, если это сделает профессиональный массажист. Массаж противопоказан при избытке слизи в организме (дисбаланс *капха-доши*), простуде, а также некоторых терапевтических процеду-

рах, типа лечебной рвоты или очищения кишечника.

Благо от регулярного массажа

Благодаря массажу открываются внутренние резервы организма и оптимизируется деятельность всех его систем. Массаж способствует очищению каналов от токсинов. Масляный массаж стимулирует *агни*, улучшает обмен веществ, а также увеличивает внутреннюю энергию организма, усиливая действие *оджаса*. Он действует как на умственном, так и на физическом уровне, крайне полезен при бессоннице, расстройствах нервной системы, утомлении и заболеваниях кожи.

Министерство здравоохранения ИСКЖОН

Здоровье и Веды №3

Редактор В. Баталина

Корректор Ю. Чикаловец

Верстка и обложка А. Базарова

Изд. лиц. ЛР № 065516 от 24.11.97. Подписано в печать 23.11.2000
Формат 60×88 1/16. Гарнитура Джорнал. Печать офсетная.
Бумага газетная Печ. л. 3,0 Тираж 3000 экз. Заказ 7271

ООО "Философская Книга"
113054, г. Москва, ул. Бахрушина, д. 25, комн. 1

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Производственно-издательском комбинате ВИНТИ,
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. 554-21-86

Читайте в следующем номере:

- *Шрила Прабхупада
о здоровье*
- *Внутренняя
и внешняя чистота*
- *Аюрведа и долгая жизнь*
- *Мои любимые лекарства*
- *Чистота на кухне*