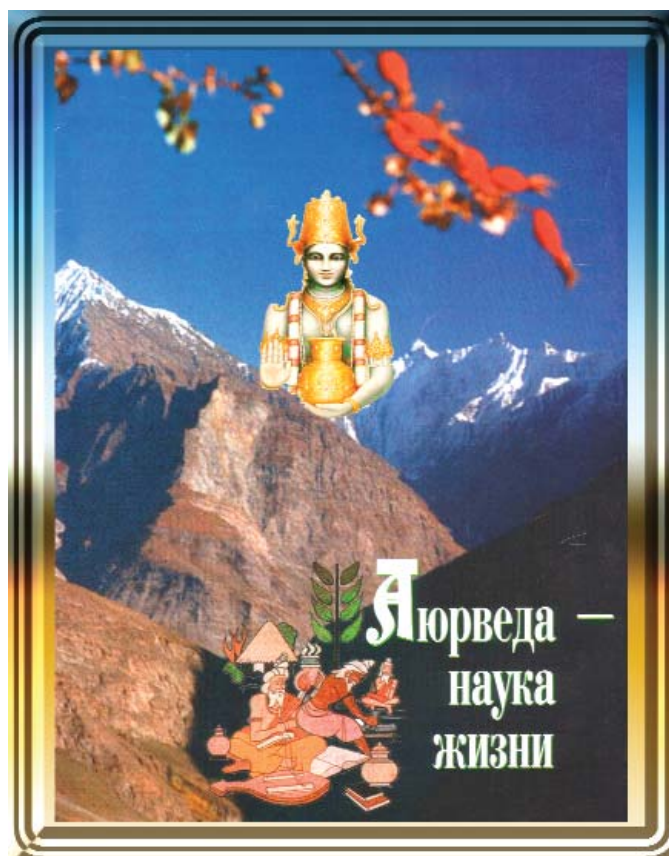


# МЕДИЦИНА



## Содержание

1. Появление Аюрведы в России.....	3
2. Человек посвятивший свою жизнь просветительской деятельности. Соловьева Л.Н.....	5
3. Аюр-веда - изначальная наука о здоровье и здоровом образе жизни.....	6
4. Кача постигает науку оживления мёртвых.....	10
5. Йога приема пищи.....	13



## Кафедра медицины

**Клиника «Аюр-веды»** (обучение диагностике и лечению). Изготовление лекарственных препаратов из трав Российского региона. Теория и практика здорового образа жизни и питания).

### Аюр-веда

#### Как «Аюр-веда» появилась в России?

Вместе с буддизмом «Аюр-веда» распространяется до Тибета, откуда через Монголию и Бурятию попадает в Россию. Это происходит во времена правления императора Александра третьего, когда в 1857 году в г. Санкт-Петербурге бурятским ламой Александром Бадмаевым была открыта клиника и аптека; было начато лечение различных болезней с использованием привозного сырья из Забайкалья и Индии. Природные лекарственные препараты применяемые врачами «Аюр-веды», — являются препаратами растительного, животного и минерального происхождения.

Они лишены побочных эффектов и обладают особенностью восстанавливать защитные силы организма. Известно, что Аюрведа лечит хронические заболевания, такие, как; псориаз, экзема, ревматоидный артрит, последствия инсульта, бронхо-легочные заболевания, задержку психического развития у детей.

Слово «Аюр-веда» в переводе с санскрита означает «знание жизни». Аюрведическое знание основано на том, что деятельность тела подчиняется законам природы и находится с ней в полной гармонии. Эта наука входит в свод Ведической мудрости и является частью раздела «Атхарва-веды». Она включает в себя обширную информацию по всем областям медицины. Понятие здоровья в «Аюр-веде» имеет две составляющие: это здоровье ума и здоровье тела. Тело человека - модель вселенной, все процессы происходящие в космосе, происходят и в нашем теле.

Все заболевания подразделяются на два вида: это болезни, которые мы закладываем своим мышлением и поведением в прошлом, и болезни, которые возникают от нашего невежества в данное время.

Например, если человек не соблюдает правила питания, то болезнь «рождается в желудке» распространяясь, проходит пять стадий, и, так как мы не знаем, как избавиться от нее на первых стадиях, она, не встречая сопротивления, затрагивает все более глубокие функции организма, переходя в хроническую форму.

Простые и эффективные правила лечения и профилактики болезней этой древней медицины как будто придуманы самой природой. Следуя им, можно избавиться от болезней «невежества». «Аюр-веда» утверждает, что, когда придет пора умирать, умереть можно в здоровом теле, не обязательно в больном.

С точки зрения «Аюр-веды» в нашей пище должны быть в обязательном порядке все шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, вяжущий и острый. В этом случае организм получает все необходимые элементы для построения клеток нашего тела. Естественная пища лечит болезни тела, укрепляет иммунитет, очищает сознание. Нарушение нашего здоровья отражается на восприятии мира и поведении. Зная эти закономерности можно быстро предпринять необходимые шаги по восстановлению здоровья.

Таким образом, отпадает необходимость лечиться радикальными методами. Камни, минералы, лечебная глина, источники артезианской воды, травы, продукты питания - это далеко не полный перечень средств, которыми пользуется «Аюр-веда» в своей лечебной практике. В природе нет ничего, что нельзя было бы использовать для лечения. Все это дает нам возможность наладить связь с окружающим нас миром и жить в гармонии с ним. В настоящее время во многих странах мира, таких как Индия, США, Канада, Швеция, Великобритания, Германия, Франция, Новая Зеландия и т.д. существует более 20 крупных Аюр-ведических клиник, все они пользуются большой популярностью. Естественная, точная, и как оказалось, высоко научная рецептура Аюр-ведических средств позволяет эффективно лечить заболевания, находящиеся в разряде трудноизлечимых и неизлечимых болезней.

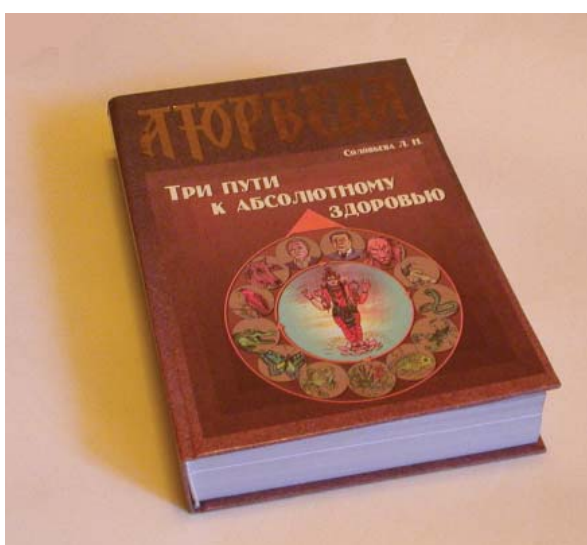
Имеется опыт последнего десятилетия применения Аюр-ведических методов лечения в России индийскими специалистами, что подтвердило эффективность Аюр-веды в лечении целого ряда хронических заболеваний. Проведены международные научно-практические конференции по Аюр-веде (Москва 1996г., 1999г.) с участием русских и индийских специалистов, организаторов здравоохранения России и Индии; на «круглых столах» в дискуссиях о взаимодействии аллопатии (современной медицины) и Аюр-веды принимали участие практические врачи, психологи, юристы, спортсмены.

В рамках образовательного направления в институте Медико-Социальной Реабилитологии проводятся лекции для студентов с целью ознакомления с основами аюрведических знаний. На современном этапе сложившаяся система здравоохранения, обеспечивая высокий уровень развития диагностики, хирургических методов лечения, возможностей реанимационных мероприятий, тем не менее, не решает задачи снижения смертности и увеличения продолжительности жизни российских граждан. В связи с этим профилактический аспект «Аюр-веды», возможность реабилитации хронических больных могут дополнить аллопатическую медицину в решении задач практического здравоохранения.



**Соловьева Лидия Николаевна.**  
(заведующая кафедрой медицины)

Соловьева Лидия Николаевна закончила медицинский колледж. Стажировалась в Индии в Джива институте на Аюр-ведическом классическом факультете в течение 6 лет и вела практику в России. Автор популярных книг по Аюрведе. С 1996 года по 2000 год, совместно с доктором Аюр-ведических наук Партап Синг Чоханом, ею были прочитаны лекции по Аюр-веде в Петербурге, Пензе, Москве, Перми, Владимире и других городах. Были открыты просветительные Аюр-ведические центры в Риге, Каунасе, Баку, Тбилиси. В ближайшее время намечается приезд профессора Дева-Даш из Индийского центра Аюрведы, который является главным консультантом Аюр-ведических центров в Италии, Германии, Австралии, Англии. Для открытия Аюр-ведического центра в Москве составлен подробный план консультаций, лечения, поставки лекарств, преподавания и методических пособий.





## **Аюрведа – изначальная наука о здоровье и здоровом образе жизни.**

Чтобы приступить к изучению вечной науки о жизни, поведанной на заре творения вселенных, Самим Верховным Господом для всего человечества, необходимо прежде всего осознать:

**Кто мы? Почему мы здесь? Какова цель жизни человека? Что такое болезнь? Цель и задача Аюрведы?**

Ответы на эти вопросы дают нам Веды. В переводе с санскрита, древнего межпланетного языка, слово «Веда» означает Абсолютное знание, ведущее к Богу.

Аюрведа, как наука о жизни, записана в Ведах пять тысяч лет назад. Веды, в следствие деградации человеческого общества и наступления века Кали, были записаны для человечества мудрецом Вьясадевой. Веды, - это свод законов Бога. Сам Вьясадева является литературной инкарнацией Верховного Господа, т.е. Он – Сам Господь. Отвечая на вопрос: «Кто мы?» - Веды дают исчерпывающий ответ на все вопросы, заданные выше.

Человек в переводе с санскрита означает: чело – душа, век – вечная. Душа, духовная частица, является неотъемлемой, отделенной частицей полного целого, как например, отделенная капля воды из океана является крохотной частицей полного океана. По своей природе душа, раз она частичка полного целого, она имеет все качества, присущие полному целому и потому мы по образу и подобию качественно равны с Богом. Различие состоит лишь в том, что мы чрезвычайно малы и ничтожно могущественны. Если Бог всесовершенен, непогрешим, Он - источник всего сущего, Он – причина всех причин, то мы, живые существа, имеем 78% качеств Бога, но, находясь в обусловленном состоянии, эти качества Бога в нас не раскрыты.

Слово «Бог» в переводе с санскрита означает: «Тот кто имеет шесть достояний». Это: Сила, Слава, Красота, Богатство, Знание и Отречение. В полной мере этими достояниями владеет только Бог, Верховная Личность.

Почему мы здесь? – потому, что вследствие своей индивидуальности, когда-то позавидовали Богу и захотели подражать Ему, то есть быть в роли наслаждающегося. Но так как мы относимся к пограничной энергии Бога и занимаем положение между Его внутренней и внешней энергиями, то есть промежуточное положение, то, естественно, мы не можем быть наслаждающимися. С обеих сторон нас контролируют внутренняя и внешняя энергия Верховной Личности Бога.

Но чтобы создать для неповинующихся живых существ иллюзорную видимость наслаждения, Господь создает материальный мир, в котором души будут пытаться приобрести эти шесть достояний Бога. В отличие от вечного, не сотворенного духовного мира, материальный мир соз-

дается, поддерживается определенное количество времени и разрушается. От начала творения материального мира до его полного разрушения проходит 8 640 000 000 земных лет. Во вселенной насчитывается 8400000 форм материальных тел, и за это время души периодически меняют свои тела, как актеры на сцене меняют одежду. Таким образом, души играют на этой вселенской сцене одну роль за другой. Пытаясь играть роль Бога.

Изначально, душа чиста и обладает истинным знанием, но попав в материальный мир, она соприкасается с материальными элементами (земля – вода – огонь – воздух – эфир) и эта материя становится для души ее временным телом и потому она считается обусловленной. Тело – это футляр для души. Душу покрывают физическое, грубое тело, состоящее из пяти материальных элементов и тонкое тело, состоящее из 19 элементов. Всего элементов, покрывающих душу 27.

Тело, состоящее из 24 элементов, представляет собой мертвую материю из элементов: земли, воды, огня, воздуха, эфира, - и тонкую материю из 19 элементов? Жизненная энергия или пять внешних пранических каналов: Прана, Удана, Самана, Апана, Вьяна; пять внутренних пранических каналов: Нага, Курма, Криккара, Дхананджая, Девадатха. Эти праны в физическом теле являются органами чувств, познающими и действующими: уши, глаза, кожа, нос, рот и речь, руки, ноги, анус и гениталии. Органы чувств притягиваются к объектам чувств: звук, форма, касание, вкус и запах. Процесс управления органами чувств осуществляется через материальный ум, материальный разум, ложное эго и подсознание. Поэтому, когда душа попадает в клетку материального тела, состоящую из 24 элементов, в которой уже присутствует ум, разум, ложное эго, подсознание, она начинает действовать через них. Тело по-другому называется «брахмандой», т.е. маленькой вселенной, и все процессы, происходящие в вселенной, в точности воспроизводятся в маленькой «брахманде». Соприкасаясь длительное время с материей, материальным умом, материальным знанием, душа постепенно забывает о своем божественном происхождении и о своем вечном положении слуги Господа.

Первой причиной деградации сознания является утрата памяти о своей природе и Боге, частью которой она является. Для того, чтобы души не скучали в отрыве от Бога, Он дает возможность живым существам чувствовать себя в роли контролирующих и наслаждающихся. Для этого внешняя энергия Бога, а она состоит из восьми отделенных элементов: пяти грубых элементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир), и трех тонких (ума, разума, ложного эго), предоставляющих возможность живым существам строить, творить, созидать, разрушать, используя бесчисленные комбинации из этих элементов. Все объекты для наслаждения своих чувств человек создает из пяти элементов.

Внешняя энергия включает в себя три качества: благодать, страсть и невежество, - и потому материальным миром управляют три гуны материальной природы: гуна благодати, гуна страсти и гуна невежества. «Гуна» в переводе означает «веревка». Создавая всевозможные комбинации из этих пяти элементов, человек погружен в кипучую деятельность в гуне страсти и потому он утрачивает интерес к духовному знанию. Пока человек творит, строит, созидает, он счастлив от своей деятельности и плодов этой деятельности, т.е. он наслаждается. Так как этот мир, мир двойственности, из-за разделения на дух и материю, то у человека никогда не бывает полного удовлетворения, ибо душа не может быть полностью счастливой отдельно от Бога, поэтому душа снова и снова пытается удовлетворить чувства. Создавая все новые и новые объекты.

Так и не получив полного удовлетворения от любви, счастья и покоя, душа, в конце концов, начинает скучать, затем скорбеть об утраченном счастье и покое, затем впадает в тоску, депрессию. Она устала от наслаждений, которые не могут принести ей вечной любви, вечного счастья и вечного покоя. И тогда ум, разум начинают задавать вопросы: «Кто я? Почему я страдаю? Почему в этом мире все так несправедливо устроено, в чем смысл жизни?..» Когда подобные вопросы задает ум, это говорит о том, что душа пресытилась этим миром.

Цель жизни человека – это осознать свою духовную природу, свое истинное «Я» и вернуться домой, назад в духовный мир. Для этого Господь дает нам спасительную соломинку, Веды, следуя наставлениям которых, душа сможет выбраться из вечного круга Самсары (Самсара – это вечный круг повторяющихся рождений, смертей, старости и болезней).

Поэтому у живых существ всегда есть надежда вернуться назад. Этой надежной и живет че-

ловеке. Органы чувств человека даны для распознавания истинных объектов от неистинных. Их предназначение служить Богу. Находясь под управлением гун материальной природы, ум и разум постоянно подталкивают душу к тем или иным объектам, которые уму и разуму кажутся настоящими. Но чувства могут принять или не принять объект, который советует им ум. Например, если пища нам не нравится, мы и не будем есть ее, если музыка нас раздражает, мы выключим радио, если нам не нравится запах цветов, мы не будем их покупать и т.п. Но цель предназначения органов чувств – служить Богу, а пока ум и разум далеки от Бога, то они втягивают чувства делать то, что им хочется. Поэтому самостоятельно чувства не могут принимать или отвергать те или иные объекты. Чувства находятся в подчинении ума, ум в подчинении разума, а разум в подчинении души.

Если ум и разум отвергают Бога и служение Ему, они попадают под влияние гуны невежества и потому любая деятельность человека в этой гуне приносит одни проблемы, как обществу, так и отдельной душе. Болезнь – это несогласованность между разумом, душой и телом. Все болезни тела, какие бы мы названия им не давали, практически имеют одно общее название – это болезнь материального существования.

В материальном мире, кроме материального знания, есть духовное знание, Веды. Любое знание материального мира имеет один источник – это Веды. Смысл – Вед постичь Бога через любое знание. Изучая тот или иной предмет, человек хочет добраться до истины, до первоисточника. Истиной является Бог, ибо все в материальном мире поддерживается за счет бесконечных энергий Бога. Вселенная – большой человек, и этот большой человек есть вселенское тело Господа в образе Сверхдуши вселенной. Его Имя Нарайана. Он пронизывает Собой всю вселенную. Например, маленькое семя разрастается в могучее, раскидистое дерево. Энергия, заложенная в семени, распространила себя и создала это дерево. Таким же образом Господь распространяет Свою единую энергию вначале на три вида энергий: внутреннюю, пограничную и внешнюю, - и далее Его энергии дифференцируются, давая экспансии всем живым существам 3-х категорий: властвующих, подвластных и материальные тела. Кроме Бога никого во вселенной нет, мы, все живые существа входим в Тело Бога, как его частички, молекулы. Потому Веды даны Богом для того, чтобы изучая их и следуя воле Бога, живые существа могли бы прожить в этом мире без болезней тела. Болезни тела – следствие неповиновения воле Бога, следствие греховной деятельности человека.

Верховный Господь в своих законах дает человечеству путь, по которому души смогут вернуться домой, к Богу. Этот путь к Богу один, но он идет через постижение трех истин: через тело (карма-йога), через ум (гьяна-йога), через сознание (бхакти-йога). Йога означает соединение с Богом. Последовательно, начиная путь через карма-йогу, т.е. через тело, затем продолжаем путь через гьяна-йогу (ум) мы вновь начинаем служить Богу. Этот путь бхакти-йоги, или преданное служение, приводит нас домой, обратно к Богу.

Аюр-веда, как раздел Вед, также указывает на путь к Абсолютному здоровью через тело, ум и сознание. Абсолютное здоровье означает: душа сбрасывает с себя покрытия из материи, обретает свое истинное изначальное духовное тело и в таком теле, она возвращается туда, откуда она пришла. Цель Аюр-веды и цель Вед одна – дать людям утраченное знание. Аюр-веда включает в себя три аспекта: **науку, религию и философию.**

Как наука, Аюрведа поднимает уровень сознания человека с уровня животного до человеческого. Для этого она дает основополагающие принципы, которые начинаются с чистой пищи. Пища, данная Богом, т.е. молочно-растительная и обязательно предложенная Богу, свежеприготовленная.

Благодаря чистой пище (прасад), постепенно очищаются мысли человека и ум начинает действовать в гуне благодати. В таком умонастроении человек уже осознанно принимает пищу, осознанно готовит пищу для Бога, встает и ложится спать, совершая молитвы и поклоны Богу, осознанно поддерживает свое тело в чистоте, совершенствуется духовно. Этот процесс происходит автоматически и начинается он с чистой пищи. Чистая пища восстанавливает жизненную энергию, пранические каналы и таким образом восстанавливается физическое тело. Чистая пища очищает мысли и потому изменяется деятельность нервной системы.



В центральной нервной системе, в головном мозге имеется три типа клеток: благодати, страсти и невежества. Чистая пища увеличивает клетки гуны благодати и потому деятельность человека происходит также в гуне благодати. Благодать не создает проблем ни обществу, ни отдельному человеку. Благодать сохраняет Оджас тела или иммунитет, и таким образом тела не касаются болезни. Подсознание быстро ликвидирует очаг инфекции, так действует парасимпатическая нервная система. Она действует только в гуне благодати. Чистые мысли открывают знание или каналы, по которым проходит знание от Параматмы, Сверхдуши. Развивая, таким образом, уровень гьяна-йоги, человек автоматически приходит на путь *бхакти-йоги*., преданного служения.

Чистые мысли – это мысли о Боге, и когда душа вспоминает о своих вечных обязанностях (слуги Бога), то она через тело служит Ему, используя свои органы чувств. Ум переключается со служения майе (иллюзорной энергии Бога) на служение Господу. Преданное служение приводит на путь освобождения. Душа, наконец, обретает свободу от клетки материального тела и это означает, что душа полностью освободилась от болезни материального существования. Поэтому Аюрведу надо изучать через призму священных писаний, тогда два ее аспекта: религия и философия соединятся вместе с научной ее частью.

Без религии и философии смысл учения Аюр-веды полностью искажается и человек воспринимает это знание через свой несовершенный ум и разум, поэтому трансцендентное знание (духовное) Аюр-веда, не сможет помочь страждущим людям.





## Кача постигает науку оживления мёртвых.

Яти был святым царем, который блистал, подобно царю богов. И Шукра, и Вришапарва выбрали его своим зятем. Поскольку ты спросил меня об этом, я опишу тебе, как все произошло и как был заключен брак между прекрасной Деваяни и Яти, сыном Нахуши.

Однажды между благочестивыми сурами и их врагами асурами разгорелся ожесточенный спор, кому править всеми тремя мирами, населенными движущимися и неподвижными существами. [Победа в том споре зависела от знания особых тонкостей ведической мудрости, и только многоопытные мудрецы могли постичь почти невообразимые сложности Ведической науки.]

Желая победы, боги выбрали своим жрецом сына Ангиры Муни, асуры же выбрали высокоученого Шукру. Эти двое брахманов, знатоки Ведических обрядов, всегда ожесточенно соперничали друг с другом.

В сражении с демонами боги убили множество противников, однако силой своего знания многоопытный Шукра смог воскресить всех Данавов, которые, восстав из мертвых, продолжили войну с сурами. В самый разгар сражения асуры обрели преимущество

и стали убивать богов, но их жрец Брихаспати, при всей своей великой учености, не мог воскресить их, ибо не владел наукой оживления мертвых, которую столь хорошо знал Шукра. Увидев это, боги были в полном отчаянии.

В страхе перед многоученым Шукрой боги сказали старшему сыну Брихаспати, Каче:

— «Помоги нам, ибо мы всегда помогали тебе; докажи нам всю силу своей дружбы. Только Шукра, необычайного могущественный брахман, владеет наукой оживления мертвых. Ради нас походи к нему и как можно быстрее постарайся овладеть этой наукой, и ты будешь получать свою долю от всех жертвоприношений. Ты найдешь Шукру неподалеку от дворца царя Вришапарвы. Там он защищает Данавов, но не хочет защищать никого другого. Ты еще молод и сможешь завоевать благосклонность этого возвышенного духом мудреца и его любимой дочери Деваяни. Никто, кроме тебя, не сможет завоевать их благорасположение, и, как только тебе удастся снискать милость Деваяни своим нравом, обходительностью, добротой, безупречным поведением и владением собой, ты непременно будешь посвящен в эту науку».

— «Да будет так» — сказал Кача, сын Брихаспати, и, почтительно напутствуемый богами, отправился в царство Вришапарвы. О царь, чтобы выполнить трудную миссию, порученную ему богами, он поспешил в столицу царя асуров и, увидев Шукру, обратился к нему с такими словами:

— «О господин, прошу тебя: прими меня как своего преданного ученика. Зовут меня Кача, я внук мудреца Ангиры и сын самого Брихаспати. Под твоим наставничеством, мой гуру, я буду придерживаться строгого безбрачия. О брахман, разреши мне учиться у тебя тысячу лет».

[Хотя Брихаспати и Шукра примыкали к враждующим сторонам, оба брахмана принадлежали к одной благородной культуре и придерживались широких взглядов, поэтому Шукра ответил:]

— «Добро пожаловать, Кача. Я готов исполнить твою просьбу. Ведь я должен чтить тебя, ибо

ты достоин почитания, как и отец твой, Брихаспати».

— «Да будет так» — сказал Кача Шукре и дал строгий обет безбрачия, предписанный ему Шукрой, сыном Кави. Дав на обещанное время этот обет, о Бхарата, он направил свои усилия на то, чтобы завоевать милость своего учителя и его дочери Деваяни. Кача был в расцвете юности, и он услаждал Деваяни пением, танцами и игрой на музыкальных инструментах. О Бхарата, девственная Деваяни была также в полном расцвете юности, и Кача, к ее радости и восхищению, дарил ей цветы и фрукты и выполнял все ее просьбы. Деваяни с большим удовольствием пела с ним вместе, а когда они оставались наедине, девушка с радостью прислуживала молодому брахману, который строго хранил обет безбрачия.

Прошло пятьсот лет, и все это время Кача продолжал хранить свой обет, пока однажды некие нечестивые Данавы не выведали, что он, Кача, — сын жреца их врагов. Увидев его одного, пасущего коров в безлюдном лесу, они не могли сдержать ярость. Ненавидя Брихаспати и стремясь уберечь свою тайную науку, они убили Качу, разрезали его тело на мелкие, величиной с кунжутное семя, кусочки и скормили эти кусочки лесным шакалам.

В этот день коровы возвратились домой без пастуха, о Бхарата, и, видя, что они возвратились из лесу одни, без Качи, Деваяни тут же сказала отцу:

— «Господин, солнце уже закатилось, а ты еще не возжег священного огня. Коровы пришли домой сами, дорогой отец, и никто не видел Качи. Ясно, что он умер, отец, или же кто-то его убил! Я должна признаться тебе, что не могу жить без Качи».

Шукра ответил:

— «Если он мертв, я призову его сюда и оживлю».

Применив свою науку оживления мертвых, Шукра позвал Качу. И в ответ на зов учителя Кача тут же предстал перед ним, живой и невредимый. Он был спасен той самой наукой, которую стремился изучить.

Дочь учителя спросила у него, что случилось.

— «Меня убили» — ответил он и рассказал о происшедшем. Какое-то время спустя Деваяни попросила принести ей цветов, и брахман Кача снова отправился в лес. Но Данавы снова выследили его, убили, сожгли тело и перемололи останки в тончайший порошок, который растворили в вине. Это вино они предложили Шукре, и тот, ничего не ведая, выпил его.

Видя, что Кача не возвращается, Деваяни вновь сказала отцу:

— «Отец, Кача пошел собирать цветы, но так и не вернулся». Шукра ответил:

— «Моя дочь, Кача, сын Брихаспати, отправился в мир усопших. С помощью своей науки я уже однажды воскресил его, но он был убит вновь. Что я могу сделать? Не горюй так сильно и не плачь, Деваяни. Девушка столь высоких достоинств, религиозно образованная, не должна печалиться о смертном. И полубогам, и целой вселенной приходится смиряться с тленностью материального тела».

Деваяни сказала:

— «Но ведь его дед — старейший из мудрецов, Ангира, а его отец — великий подвижник Брихаспати. Как же мне не скорбеть о сыне одного мудреца и внуке другого? Как же мне не плакать? Кача строго хранил обет безбрачия, его единственным богатством было подвижничество. Он был таким ловким и искусным во всем, что ни делал. О отец, прекрасный Кача — единственный, кого я люблю, поэтому я отныне перестану принимать пищу и последую за ним по тропе смерти».

Шукра ответил:

— «Асуры несомненно завидуют мне, ибо они убили моего безгрешного ученика. Эти злобные Данавы восхваляют меня в своих молитвах, но истинное их желание — лишить меня положения брахмана. Пора положить конец их гнусным преступлениям! Они убили брахмана, а такое злодейство может дотла спалить кого угодно, даже самого Индру».

Уступая настояниям Деваяни, великий ученый мудрец со всей своей духовной силой снова позвал Качу, сына Брихаспати. Когда его гуру по всем правилам науки призвал Качу, тот через некоторое время отозвался из живота учителя.

— «О брахман, как ты попал ко мне в живот»? — спросил его Шукра.

Кача ответил:

— «По твоей милости я не лишился памяти. Я точно помню все случившееся. Мое подвижничество, видимо, еще не закончилось, ибо я должен терпеть это ужасное неудобство. О ученый Шукра, асуры убили меня, сожгли мое тело и, перемолов мои останки в порошок, всыпали этот порошок в вино, которое дали тебе. Но как может мистическая сила демонов одержать верх над силой брахмана, когда ты здесь»? Шукра сказал:

— «Дитя мое, Деваяни, что я должен сделать, чтобы угодить тебе? Кача может ожить лишь благодаря моей смерти. Теперь, когда он заключен внутри меня, он может выйти наружу, лишь разорвав мой живот».

Деваяни сказала:

— «Любое из этих двух бедствий — смерть Качи или твоя смерть — сожжет меня, словно огонь. Если умрет Кача, мне в этом мире никогда не будет покоя, а если погибнешь ты, я не смогу жить».

Шукра сказал:

— «О сын Брихаспати, ты достиг величайшего успеха: ты был так добр к Деваяни, что она горячо полюбила тебя. И если ты, конечно, не сам Индра в обличье Качи, я открою тебе науку оживления мертвых. Никто, кроме брахмана, не может выйти живым из моего живота, ибо я могу пойти на такие мучения лишь ради брахмана, который сможет потом меня оживить. Ты единственный, кому я могу довериться. Поэтому приготовься постичь эту науку. Будь моим сыном и оживи меня, как я оживил тебя. Дорогое дитя, когда я покину это тело, а ты будешь владеть наукой оживления мертвых, приложи все старания, чтобы сделать все правильно и честно, ведь ты получил эти знания от своего гуру».

Кача перенял ту науку от своего гуру, а затем, прорвав желудок учителя, вышел наружу из его правого бока. Своей красотой он был подобен луне в ночь полнолуния, сияющей во всем своем великолепии. Увидев, что его гуру, великий знаток Ведической науки, лежит бездыханный, Кача, также достигший совершенства в знании Ведической науки, тотчас оживил его. Почтив своего гуру приветствием, Кача сказал ему:

— «Гуру — это тот, кто наделяет высочайшим знанием, он самое драгоценное из сокровищ, которыми мы можем обладать. Поэтому те, кто не чтит достойного гуру, непременно попадут в греховные миры, называемые Апратиштха, куда нет доступа счастью».

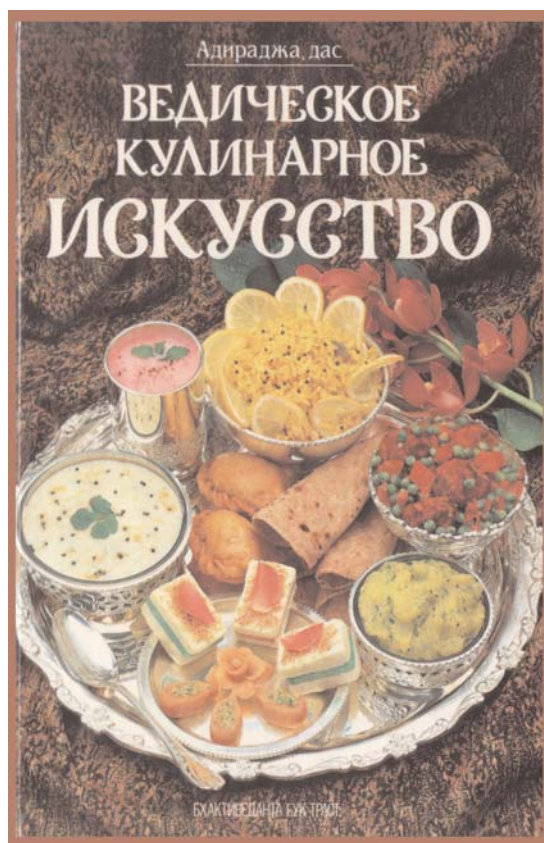
Испив вина, ученый Шукра оказался в ужасном бессознательном состоянии; в этом состоянии он и выпил останки Качи. Увидев перед собой прекрасного Качу, он полностью осознал дурные последствия винопития. Восстав в гневе, возвышенный духом Шукра торжественно провозгласил:

— «Отныне, если какой-нибудь брахман будет настолько глуп и неразумен, что позволит себе пить вино, следует считать, что он нарушает принципы религии и губит ту самую традицию, которой должен обучать. Ему не будет прощения ни в этом мире, ни в следующем. Пусть боги, святые брахманы, верные своим учителям, и все люди мира услышат и засвидетельствуют провозглашенную мною нравственную заповедь. Религиозный принцип, который я только что объявил, является нерушимым для всех брахманов вселенной».

Произнеся эти слова, Шукра, великая душа, бесценное сокровище среди отшельников, созвал всех Данавов, чей рассудок был помрачен судьбой, и сказал им:

— «Говорю, вам, Данавы, что ваш разум подобен разуму ребенка. Кача отныне — достигший совершенства мудрец, ибо он овладел бесценной наукой оживления, и он будет жить вместе со мной. Он — осознавшая свою истинную природу душа, чья сила равна силе Господа Брахмы».

Прожив тысячу лет рядом с наставником, Кача получил позволение уйти и приготовился вернуться в обитель богов.



## Йога приема пищи.

В «Бхагавад-гите» Господь, заключая описание метода *бхакти-йоги*, йоги преданности, говорит: «Что бы ты ни делал, что бы ты ни жертвовал или отдавал, какие бы аскезы ни совершал — делай это, о сын Кунти, как подношение Мне». (Бг. 9. 27) Там же Он говорит, что человеку следует есть только то, что было сначала предложено Ему. Итак, предложение пищи Кришне представляет собой неотъемлемую часть системы *бхакти-йоги*.

Господь также описывает виды подношений, которые Он принимает. «Предложи Мне с любовью и преданностью листок, цветок, плод или немного воды, и Я приму их». (Бг. 9. 26) Кришна намеренно не включает в этот перечень мясо, рыбу или яйца, поэтому преданный Кришны не предлагает Ему подобную пищу. Из любви к Кришне преданный предлагает Ему только самую лучшую, самую чистую пищу. Само собой разумеется, что гниющая плоть забитых на бойне животных или зародышей курицы к ней не относится.

В сознании Кришны преданный предлагает Кришне пищу, выражая тем свою любовь к Нему. Даже в обычной жизни человек готовит еду для другого в знак любви и привязанности, и тот ценит не только саму пищу, но и любовь, с которой она приготовлена. Так же и с предложением пищи Кришне — процесс этот предназначен для того, чтобы помочь нам развить свою любовь к Нему и преданность Ему.

Конечно, трудно любить того, кого мы никогда не видели, но уникальные ведические писания подробно описывают личностные черты Бога. В священных писаниях других основных религий мира о Боге говорится как о Верховном Отце, но о Его личности приводится на удивление мало сведений. Христос говорил о себе как о сыне Бога, Магомет был Его пророком, но кто же тогда Сам Бог? Он только косвенно проявляет Себя — то как глас небесный, то как горящий куст и так далее.

Однако если признать, что Бог сотворил нас, мы не можем логически отрицать, что и Сам Он

обладает всеми атрибутами личности — определенной формой и внешностью и всеми возможностями и способностями различных чувств и различных органов. Если исходить из предположения, что мы обладаем определенной формой и характером, а у Бога их нет, то, следовательно, в этом отношении мы превосходим Его. Но было бы нелогично предполагать, что творение Бога может в чем-то превзойти своего Творца. Следовательно, если мы обладаем качествами личности, то и Бог является личностью, личностью, которая, обладая безгранично могущественной духовной формой, тем не менее остается личностью. В конце концов, говорится же, что мы созданы по образу и подобию Бога.

Пуская в ход собственное воображение, западные художники обычно рисуют Бога могучим старцем с бородой. Но в ведической литературе приводится точное описание внешности и личностных черт Бога, причем Писания древней Индии—единственный источник сведений такого рода. Во-первых, Бог вечно юн. Кроме того. Он обладает необычайными качествами, привлекающими сердца и умы даже освобожденных душ. Он удивительно красноречив и безгранично мудр, весел нравом и отрешен. Кроме того. Он являет неповторимые трансцендентные игры со Своими вечными спутниками. Бесконечны описания привлекательных черт Верховной Личности Бога, содержащиеся в Ведах. Поэтому Его называют «Кришна», или «всепривлекающий». Когда мы постигнем личность Бога, нам будет значительно легче сосредоточивать на Нем свои мысли, особенно предлагая Ему еду.

Поскольку Кришна обладает наивысшим могуществом и абсолютно духовен, все, что приходит в соприкосновение с Ним, также становится абсолютно чистым и духовным. Даже в царстве материальной природы некоторые объекты обладают очищающей способностью. Так, например, солнце своими мощными лучами может извлекать чистую, свежую воду из озера, вода которого загрязнена. Если солнцу — материальному объекту — присуща такая способность, то мы не можем даже представить себе очистительную силу, которой обладает Верховная Личность Бога Кришна, без каких бы то ни было усилий творящий миллионы солнц.

Посредством Своих трансцендентных энергий Кришна может в действительности превратить материю в дух. Если мы поместим в огонь железный прут, вскоре он раскалится докрасна и приобретет все основные качества огня. Так же и пища — материальная субстанция, — будучи предложена Кришне, становится совершенно духовной. Такая пища превращается в прасад, что на санскрите означает «милость Господа».

Прасад в *бхакти-йоге* имеет очень большое значение. В других формах йоги человек должен искусственно сдерживать свои чувства, тогда как в *бхакти-йоге* он может занимать их разнообразной приносящей удовлетворение духовной деятельностью. Благодаря такой деятельности чувства постепенно одухотворяются, и их начинают привлекать духовные наслаждения, далеко превосходящие те, что доступны материальному опыту.

В ведической литературе содержится множество описаний прасада и его воздействия на человека. Господь Чайтанья, воплощение Верховного Господа, явившийся в Индии пятьсот лет тому назад, так говорил о прасаде: «Каждому доводилось прежде пробовать эти материальные блюда, однако сейчас они приобрели необыкновенный вкус и удивительный аромат; даже их аромат, не говоря уж о вкусе, прельщает ум и заставляет человека забывать о всех прочих лакомствах; это свидетельствует о том, что духовный нектар губ Кришны коснулся этой обычной пищи, и ей передались все Его духовные качества».

Если человек принимает только пищу, предложенную Господу Кришне, то это — вегетарианство высшего порядка. В конце концов, многие животные, как, например, голуби и обезьяны, тоже не едят мяса, так что вегетарианство само по себе еще не является большим достижением. В Ведах говорится, что цель человеческой жизни в том, чтобы восстановить изначальную связь души с Богом, и прасад очень помогает в достижении этой цели.

Понимание высшей цели вегетарианства определяет прежде всего выбор продуктов, которые мы собираемся предложить Кришне. В «Бхагавад-гите» Господь говорит, что пищу можно подразделить на три категории, в зависимости от *гун* материальной природы — благодати, страсти и невежества — к которым она относится. Молочные продукты, злаки, сахар, овощи, фрукты и орехи — это пища, относящаяся к *гуне* благодати, и ее можно предлагать Кришне. Как правило,

пищу, относящуюся к гунам» страсти и невежества, не предлагают Кришне, который Сам говорит в «Бхагавад-гите» (17. 9-10), что такая пища «вызывает страдания, несчастья и болезни», и что она «безвкусная, разложившаяся и дурнопахнущая». Как нетрудно догадаться, мясо, рыба и яйца — это пища, относящаяся к низшим гунам материальной природы, так же как и чеснок, лук и грибы. Их не следует предлагать Кришне. Кофе и чай, содержащие кофеин, представляют собой наркотические средства, и их также нельзя предлагать Кришне. Взамен можно собирать или покупать травы и заваривать из них чай.

Покупая продукты, следует помнить, что мясо, рыба и яйца могут входить в состав других продуктов, поэтому необходимо внимательно изучать этикетки и в сомнительных случаях спрашивать продавца или обращаться на фабрику. Например, некоторые сорта кисломолочных продуктов и сметаны содержат желатин, который делается из рогов, копыт и костей, забитых на бойне животных. Необходимо также убедиться, что сыр, который вы покупаете, не содержит сычу-га, представляющего собой фермент, извлекаемый из тканей телячьего желудка.

Следует также избегать пищи (в особенности злаковой), которую приготовили люди, не являющиеся преданными Господа Кришны. Тонкие законы природы таковы, что сознание повара воздействует на пищу не только на физическом уровне, но и на тонком. Такая пища становится проводником неуловимого воздействия на наше сознание. Другой пример, иллюстрирующий этот принцип, — картина, которая не является просто набором мазков на холсте, но выражает также настроение художника, передающееся разглядывающему ее человеку. Подобно этому, если мы едим пищу, приготовленную людьми, не имеющими духовного сознания, (например, работниками какой-либо фабрики) мы, безусловно, поглощаем определенную дозу их материалистического сознания. Кроме того, насколько это возможно, мы должны употреблять только свежие натуральные продукты.

При приготовлении пищи необычайно важно соблюдать чистоту, поскольку чистоплотность и праведность — родные сестры. Кришне нельзя предлагать ничего нечистого, так что старайтесь содержать кухню в чистоте. Прежде чем начать готовить, обязательно вымойте руки. Готовя пищу, не пробуйте ее. Приготовление — это часть медитативного процесса, ведь вы готовите пищу не просто для себя, но для того, чтобы доставить удовольствие Кришне, который должен быть первым, кто попробует ее и насладится ею. Если вы готовите по испытанным рецептам, ошибки не будет. Закончив приготовление еды, вы можете предлагать ее Кришне.

Хорошо иметь тарелку и прочие столовые принадлежности, предназначенные исключительно для Кришны. В идеале этот столовый прибор должен быть новым, и никто другой никогда не должен им пользоваться. Когда еда готова, можно положить на эту особую тарелку понемножку от каждого блюда. Самый простой способ предложения — просто сказать: «Мой дорогой Господь Кришна, пожалуйста, прими эту пищу». Нужно помнить, что истинная цель всего этого — выразить нашу преданность и благодарность Господу, поэтому старайтесь вложить в приготовление пищи для Кришны всю вашу любовь к Нему, и Он примет ваше подношение. Бог самодостаточен. Ему ничего не нужно, так что это подношение — способ выражения нашей любви к Нему и благодарности. Предложив Кришне еду, следует в течение нескольких минут повторять мантру Харе Кришна: Харе Кришна, Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Затем прасад, что буквально означает «милость Господа», можно подавать на стол. Вся приготовленная пища считается теперь предложенной

Кришне, но та, что непосредственно находилась на тарелке Кришны, особенно почитается и называется *маха-прасадом*. Каждый должен кроме всего остального получить хотя бы чуть-чуть *маха-прасада*. Попытайтесь оценить духовные качества прасада, думая о том, как он освобождает нас от воздействия кармы. Но прежде всего — наслаждайтесь им!

Со временем вы, возможно, захотите предлагать Господу еду по всем правилам, установленным в Движении Харе Кришна для тех, кто практикует сознание Кришны у себя дома. Для этого вам необходимо устроить простой алтарь с изображениями Господа Кришны, Господа Чайтаньи и Шрилы Прабхупады, духовного учителя движения Харе Кришна. Их можно вырезать из этой книги. Разница между упрощенным ритуалом предложения пищи и полным ритуалом еще и в произносимых при этом молитвах. При предложении по всем правилам три раза произносятся-

ся приведенные ниже молитвы, причем предлагающий склоняется перед алтарем, на который он поставил тарелку с едой для Кришны. После того как молитвы произнесены, еда должна оставаться на алтаре десять-пятнадцать минут, пока Господь вкушает. Это время преданный может посвятить киртану.

**нама ом вишну-падайа кришна-прештхайа бху-гале  
шримате бхактиведанта-свамин ити намине**

«Я выражаю свое почтение Шри Шримад А. Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде, который очень дорог Господу Кришне, ибо нашел прибежище у Его лотосных стоп».

**намас те сарасвате деве гаура-вани-прачарине  
нирвишеша-шунйавади-пашчатйа-деша-гарине**

«Почтительные поклоны тебе, о духовный учитель, слуга Сарасвати Госвами. Ты милостиво проповедуешь учение Господа Чайтаньядевы и несешь освобождение странам Запада, зараженным имперсонализмом и философией пустоты».

**намо маха-ваданйайа кришна-према прадайа те  
кришнайа кришна-чаитанйа-намне гаура твише намах**

«О самое милостивое воплощение Господа! Ты — Сам Господь Кришна, явившийся как Шри Чайтанйа Махапрабху. Кожа Твоя — золотистого цвета, как у Шримати Радхарани, и Ты щедро раздаешь чистую любовь к Кришне. Я выражаю Тебе свое почтение».

**намо брахманйа-девайа го-брахмана-хитайа ча  
джагадхитайа кришнайа говиндайа намо намах**

«Я выражаю свое почтение Господу Кришне, которому поклоняются все брахманы, благожелателю коров и брахманов, вечному благодетелю всего мира. Я снова и снова выражаю свое почтение Личности Бога, которого называют Кришной и Говиндой».

