

Тема: старение в ведическом обществе, механизмы старости в соответствии с аюрведой.

Как сопротивляться старости? Почему эта тема в рамках проекта «Здоровое общество»?

Здоровое общество состоит из здоровых людей.

Как должна протекать жизнь, чтобы старость была счастливой?

Так как преданные не верят в *шастру*, не знают *шастру*, не следуют *шастре*, то, в соответствии со словами Самого Кришны в «Бхагавад-гите», такие люди не обретают ни успеха в жизни, ни счастья, ни высшей цели.

Шастра — это основа. Аюрведа — это *шастра*.

Шрила Прабхупада очень хорошо знал аюрведу и учил своих учеников.

Сейчас преданные не только не следуют аюрведе и тому, чему учил Шрила Прабхупада, но к тому же отсутствие знание заполняется невежеством, а именно: преданные черпают «знание» из интернета хаотическим образом, постоянно экспериментируют со всевозможными диетами, расписанием дня и т.д.

При таком подходе к *шастре* у нас мало шансов достичь высшей цели.

Потому хорошо бы свою веру вложить именно в *шастру*.

Как правило, все современные диеты основаны на ложной философии. Соответственно, следуя таким диетам, мы тем самым укрепляем в себе веру в эту философию (философия: мы произошли от обезьяны).

Суть: следовать *шастре* в своей жизни.

Наша пища должна быть *юкта-ахара*, это значит «должная, правильная пища, умеренная, полезная». И это значит, что пища должна быть в соответствии с *шастрой*.

Почему преданным нужно знать аюрведу?

- Потому что у нас есть материальное тело и материальный ум. Аюрведа помогает правильно обращаться с материальным телом и материальным умом.

Потому раньше аюрведу знали все. Сейчас третья причина смертности — советы врачей.

Аюрведа — это знание, которое помогает определить, что хорошо, а что плохо для нас в каждой конкретной ситуации. Для тела и для ума.

Никто лучше нас не знает нашего тела. И никто за нас не научится им управлять.

Одна из целей жизни — научиться управлять телом так, чтобы оно не мешало нам, не мешало нашему следованию к высшей цели жизни.

- У аюрведы есть духовное измерение: Сам Господь в образе Дханвантари дал аюрведу.

Брахма проявил аюрведу вместе с другими Ведами.

- Для того чтобы достичь любую из четырёх целей человека (*артха, кама, дхарма, мокша*), здоровье является корнем, основой для достижения успеха: *дхарма-артха-кама-мокшанам арогьям мулам уттамам*

Поэтому Шрила Прабхупада дал формулу: здоровье-*садхана-сева*, так как здоровье — это фундамент. В этом случае мы можем хорошо практиковать *садхану*, сосредоточенно повторять *мантру*, по-настоящему медитировать. В нездоровом теле ум сильно возбуждён. Без здоровья не получится служения.

- Цель преданных: преобразить ум, а ум является гармоничным продолжением тела. Пока не научимся управлять телом, не сможем преобразить ум. Преображение ума связано с состоянием тела. Ум влияет на тело, и тело влияет на ум.

Тело — это *праабда-карма*, его невозможно поменять, потому надо его принять.

Ум мы можем поменять на 100%: полностью одухотворить, полностью очистить, сделать его полностью сатвичным. И, очищая тело, мы быстрее достигаем этой цели.

Высшая цель жизни — обрести *прему*, любовь к Верховной Личности Бога (*премā нум-артхо махāн*).

Цель жизни, в соответствии с ведической культурой, в том, чтобы расширить своё сознание.

Брахман, или дух — это то, что расширяется и то, что помогает другим расширяться.

Расширение нашего сознания и есть цель аюрведы. Аюрведа предлагает, учитывая конституцию тела, достичь духовной цели, расширив своё сознание, выйдя за пределы своего ложного отождествления.

Брахмачарья — поведение, которое помогает достичь Брахмана.

Брахмачарья — образ жизни или поведение, которое помогает расширить сознание, привести ум в сатвичное состояние.

Низшие гуны природы (*раджас, тамас*) сужают, сковывают ум, приковывают его к телу.

Самый важный раздел аюрведы — *расаяна*. Излечение болезней — это лишь побочный продукт аюрведы. Главная цель аюрведы — *расаяна*, то есть омоложение на уровне тела и ума. Тело даже в старости не должно мешать человеку.

Главная цель аюрведы — помочь человеку сохранить ясность ума и даже усилить, обострить свой ум в старости.

Чтобы расширить ум, нужно время. Очищение — это длительный процесс. Чтобы достичь успеха в *садхане*, нужно время. Потому человек должен прожить полный срок жизни. Примеры: Бхишма, которому было 170 лет во время битвы на Курукшетре, хотя это уже Кали-юга. Джаганнатха дас Бабаджи дожил до 144 лет.

100 лет — это законное время нашей жизни. На это каждый человек может рассчитывать.

Согласно астрологии срок жизни человека — два цикла по 60 лет.

Суть: жить счастливо и расстаться с телом в медитации, войдя в *самадхи*, а не корчась от страха и болей.

Что такое аюрведа?

Аюрведа — это не биология. *Веда* — это не знание, это процесс познания, процесс углубления знания.

Частица *аюс* (жизнь) означает «двигаться», она указывает на то, что жизнь преходяща.

Жизнь — это динамика, движение. Но также это означает, что жизнь подразумевает конец.

Соответственно, с помощью аюрведы можно рассчитывать прожить свой срок жизни достойным образом, а не вечно.

Жизнь — это сочетание тела, чувств, ума и души.

Это 4 составляющих. Это *самьйога*. И значит, *йога* неизбежна: как душа соединилась с этим телом, так и разъединится.

Жизнь — это постоянное самовоспроизведение тела и ума в динамическом процессе.

Смерть неизбежна.

Можно ли избежать старость?

Расаяна — наука омоложения, она излечивает болезнь старости. Старость — это естественная болезнь. В соответствии с *аюрведой* это излечимая болезнь.

Сейчас даже если человек живёт долго, то он и дольше болеет. Потому современная медицина не увеличивает продолжительность жизни, а увеличивает время умирания.

Примерно 29% времени жизни человек проводит в состоянии немощи, болезни, старости. Это треть жизни. Современный образ жизни, современная культура, современные диеты (включая сыроедение). Это унижающее, немощное состояние, когда человек просто сражается за свою жизнь. Есть множество хронических заболеваний.

Вывод: если хотим избежать этой реальности, то надо знать хотя бы какие-то азы *аюрведы*.

Кала-мритью (своевременная смерть) и *акала-мритью* (преждевременная смерть, смерть до времени). Когда смерть приходит в должный срок — это радостное событие.

В должный срок оставить тело под звуки *мантры* возможно, если мы понимаем, что такое процесс жизни и каким образом смерть является естественным и гармоничным итогом жизни.

Выражение «оставить тело». Пример: тело оставил Бхишмадев на поле битвы, когда подошёл подходящий момент. Для всех остальных: тело нас оставляет, а мы за него держимся.

Оставить тело — это надо заслужить, это не так просто.

Большинство людей поневоле расстаются с телом.

Жить вечно — это цель *асуров*. Пример: Хираньякашипу. Сейчас кто-то вкладывает деньги в геронтологические, криогенные исследования, это *асуры*.

Мы терпим неудачу тогда, когда пытаемся отрицать смерть и старость вместо того, чтобы это принять. Люди готовы на многое, чтобы сохранить молодость.

На самом деле старение — это красивый процесс. Пример: закат солнца — очень красивое явление. Все восхищаются этим. Закат жизни должен быть таким же красивым, как восход. Для этого нужно знать, как нужно правильно жить.

Старые люди во всех культурах были основой общества, хранителями традиций, давали советы, у них можно было получить прибежище.

В современном обществе — прямо противоположное. Деменция — болезнь старости, когда человек выживает из ума.

Наличие мудрых старых людей — это залог здоровья общества.

Современная наука настраивает на неправильный лад: хотят разгадать механизмы старения и механизмы умирания. Так заставляют людей сопротивляться естественному процессу.

Две группы заблуждений:

- 1) старение — это ошибка. Ошибки в молекулярных механизмах воспроизведения. Агрессивные внешние факторы. Антиоксидантная теория.
- 2) старение — это запрограммированный процесс. Эти теории основаны на теории естественного отбора.

Так как люди потеряли смысл жизни, то для многих стала идея-фикс сохранение молодости.

Переходим непосредственно к теме.

Почему в соответствии с аюрведой старость — это лучшая пора жизни?

Тело состоит из трёх дош: *капха-вата-питта*.

Ум состоит из трёх гун: *саттва-раджас-тамас*.

Аюрведа говорит, что биологическим маркером старости является активация *вата-доши*, которая начинается примерно в 60 лет. Это первый цикл, когда Юпитер и Сатурн возвращаются в то положение, в каком были в момент рождения человека. Сатурн управляет *вата-дошей*, он её активизирует. Так как *вата* — это разрушительная сила в теле, то начинаются разрушительные процессы в теле.

Важный момент: тело в соответствии с аюрведой развивается от *саттвы* до *тамаса*. 1-04-23

- Ранний возраст. *Капха* олицетворяет с аюрведической точки зрения *саттву*. Стабильность, уравновешенность. Сейчас *саттвичный* период сжимается, сокращается.
- Подростковый и зрелый возраст — *раджас (питта-доша)*.
- Старость — *вата-доша (тамас)*, то есть период разрушения.

При этом ум имеет противоположную динамику.

- Младенец: тело — *саттва-гуна*, ум — *тамас*.
- Подростковый период — *раджасичный ум*.
- Старость: когда в теле преобладает *тамас*, в уме должна воцариться *саттва*.

Это нормальная динамика жизни человека. И человек должен это понимать.

Аюрведа говорит: «Старость — значит „усиление когнитивных* способностей“».

* Когнитивный означает все, что относится к познавательным процессам — восприятие, мышление, память, внимание, способность строить планы и оценить последствия своих действий. Проще говоря, это то, что относится к уму и интеллекту.

* Когнитивные способности — это навыки мозга усваивать и обрабатывать информацию об окружающем нас мире.

Человек становится более саттвичным в старости, если он живёт жизнь правильно.

Что значит «прожить жизнь правильно»? Почему сейчас старость не ассоциируется с *саттвой*? Сейчас это озлобленные, больные, несчастные люди.

Это от того, что человек не понимает, что надо делать на более ранних этапах жизни. Когда в уме преобладает *раджас* (средний период жизни), человек не готовится к тому, чтобы обуздать чувства. Потому, когда человек видит, как тело дряхлеет, происходит «седина в бороду, бес в ребро», потому что человек пугается, что жизнь подходит к концу и пытается продолжать наслаждаться в дряхлом теле. В результате этого человек утрачивает остатки ума.

Также ум разрушает стресс, в котором люди живут на протяжении жизни. Неправильный образ жизни приводит к утрате *оджаса*.

На самом деле *оджас* в старости может быть не утрачен. И благодаря праведной жизни старость может быть лучшим периодом жизни, периодом больших свершений. Пример: Шрила Прабхупада. *Оджас, меджас*, сияние от того, что человек живёт жизнь правильно.

Как жить, чтобы сохранить *оджас* к старости? Это тема третьей лекции.

Что такое старение?

Надо понимать, что жизнь — это динамика. Жизнь — это всегда движение.

Если остановка — значит, смерть.

Жизнь — это способность организма постоянно воспроизводить самоё себя. Процесс обновления тканей организма: новый материал должен постоянно поступать, отработанный должен уходить.

Когда этот процесс начинает замедляться под влиянием *ваты*, то приходит старость, то есть организм перестаёт воспроизводить сам себя.

Цель *аюрведы*: поддерживать воспроизведение тканей в организме (хорошо и правильно питаться, поддерживать *оджас*, который является гарантией ясного ума и здорового тела).

В старости нужно организму помогать избавляться от повреждённых тканей. Наука *расаяны* помогает в этом и помогает восстановить их новыми. Так мы замедляем процесс старения.

Здоровье — *свастха* — тот, кто находится сам в себе, тот, кто находится в гармонии сам с собой. Для этого нужно, чтобы все *доши* были уравновешены, чтобы *агни* хорошо горели (*агни*, огни в теле обеспечивают динамику), чтобы был здоровый метаболизм, чтобы все токсины, отработанные вещи выводились из организма (работают процессы очищения, чтобы выводить испражнения, мочу, пот). И должен быть удовлетворён ум и чувства. 1-24-05

Плохое настроение, хандра — это проявление болезни. Чувства должны быть светлыми. Глаза должны гореть — это признак счастливого ума.

Вышеописанное — это идеальное состояние здоровья.

Успешная старость — это малая вероятность серьёзных заболеваний и обострённое восприятие (лучше, чем в молодые годы) + очень счастливый ум, который продолжает творить и активная жизнь.

Признаки плохой старости:

- 1) неспособность сопротивляться болезням;
- 2) угасание когнитивных способностей (ума и активности чувств);
- 3) очень большая подверженность стрессу.

Аюрведа даёт хорошую старость.

Механизмы старости и болезней по аюрведе. 1-26-24

Этот механизм имеет 4 элемента, из которых складывается любая болезнь: *agni-rasa-shrota-odhas*. Это 4 опоры жизни и 4 элемента, которые включены в механизм заболеваний.

- 1) *Агни* — огонь, метаболические процессы.
- 2) *Раса* — это первичное преобразование пищи в усвояемые компоненты.
- 3) *Шрота* — каналы в теле.
- 4) *Одхас* — результат благополучного процесса преобразования пищи.

Пища в процессе пищеварения разделяется на три части:

- ✓ неперевариваемое, ненужное, мусор, то, что вредно организму (организм должен это вывести);
- ✓ нужное, полезное (усвоить, превратить это в ткани);
- ✓ то, что должно напитать ум (усилить *радхас*, *тамас* или *самтву*).

Огонь пищеварения должен быть хороший. Тогда он всю пищу превращает в *расу*, в первую ткань. Это первый, самый важный процесс.

Этот *вашиванаро-agni* настолько важен, что Кришна говорит (Б.-г.,15.14): *ахам вашиванаро бхутва пранинам дехам айиритах* («Я огонь пищеварения в телах всех живых существ») *пранипана-самйуктах пачамй аннам чатур-видхам* («И вместе с входящим в тело и выходящим из него воздухом Я помогаю живым существам переваривать пищу четырех видов»).

Это мистический процесс переваривания пищи. Кришна Сам лично отвечает за этот процесс, от которого всё зависит.

Неправильным образом жизни мы забиваем этот огонь. Из-за того, что огонь не сильный или, наоборот, слишком сильный, поэтому возникает не только *раса*, но и *ама*.

Слово *ама* содержит корень *ма*, который указывает на движение.

Ма — движение, *ама* — нечто неподвижное. Это процессы и вещества недосварения, несовершенного пищеварения. И потенциально они обладают способностью блокировать каналы.

Ама — это все блокирующие элементы в нашем теле. Неправильно переводить *ама* как токсины!

Ама — неподвижное, *раса* — подвижное (это, в том числе, эмоция).

Большая часть *амы* не ощущается как нечто чужеродное, и в этом проблема. Она становится как бы частью организма. Постепенно накапливается и блокирует каналы, потому движение (лимфа, кровь) в организме нарушается.

Если всё хорошо произошло на предыдущих этапах пищеварения, то пища превращается в *одхас*. *Одхас* сохраняет тело здоровым, даёт свет ауре, даёт энергию телу, ясность, чистоту уму.

Механизм: *agni-rasa-shrota-odhas*.

Самая опасная *ама* — это не та, которая проявляется и выходит, например, в виде слизи (это подвижная *ама*). Бывает *чала-ама* и *ачала-ама* — подвижная и неподвижная *ама*. *Ама* опаснее всего в своём

молчаливом всепроникающем присутствии (накапливается годами, потом может быть серьёзная болезнь).

Вывод: *ама* — это преступник, который отвечает за абсолютно все болезни и все механизмы старения. *Шроты* надо держать в чистоте. *Оджас* надо стараться накапливать и ни в коем случае не растрчивать.