

29.02.2024

СИНДУ. Ответы на вопросы по аюрведе. Часть 1.

Ссылка на лекцию: <https://www.youtube.com/watch?v=nN9lne5oIII>

Длительность: 1:21:51

Харе Кришна, дорогие вайшнавцы, прослушавшие небольшой курс по принципам аюрведического питания, который я сподобился дать в начале этого года в январе! Я благодарю вас за горячий отклик и огромное количество вопросов. Вопросов так много, что я едва ли смогу ответить за один раз на все них, так что, скорее всего, у нас будет две сессии ответов на ваши вопросы.

Организаторы программы СИНДУ, «Систематического изучения наставлений духовного учителя», разбили эти вопросы по темам, что, конечно же, облегчает мою работу, ответы на эти вопросы.

И первая тема, оказавшаяся достаточно популярной, — это то, **какие еще книги по аюрведе надо читать, где нужно подчеркнуть авторитетную информацию.** Я в своем курсе говорил о том, что азы аюрведы должны знать все. Я не буду отдельно зачитывать эти вопросы, отвечу на все это сразу. В вопросах упоминаются книги доктора Фроули и Васанта Лада. Доктор Фроули, безусловно, хороший теоретик, но он не является аюрведическим врачом. Он, скажем так, специалист по ведической культуре. Поэтому сам я не читал его книги по аюрведе, не знаю, насколько... но он хороший популяризатор. Доктор Васант Лад — практикующий очень грамотный врач. Есть другой популяризатор ведической культуры и тоже очень грамотный врач — это Роберт Свобода. Я думаю, что доктора Васанта Лада, Роберта Свободы можно вполне читать, хотя, еще раз, сам я их не читал.

Всегда хорошо читать людей, которые ссылаются на изначальные источники. В нашем случае это, конечно же, «Чарка-самхита», «Аштанга-хридая» или «Шушрута-самхита». Это три основных книги по аюрведе. Если хотите определить авторитетность человека, то посмотрите, насколько он опирается на изначальные источники, насколько просто исходит из здравого смысла и своей интуиции.

Задается также вопрос о том, **нужно ли знать какие-то другие сведения, помимо тех, что я дал в лекции.** Конечно же, нужно. Я исходил из того, что какие-то азы аюрведы преданным знакомым. В свое время, давным-давно, где-то еще в 90-х годах, я дал небольшой семинар по началам аюрведы, и в принципе какие-то сведения можно почерпнуть в этом семинаре. Я думаю, что он остался где-то записанный.

Относительно курсов я не знаю. Спрашивают, **где может пройти обучающий курс по аюрведе.** Я знаю только, что из практикующих в российском пространстве врачей Бугарба прабу — один из самых опытных. И, насколько я понимаю, у него есть какие-то курсы. Но, опять же, поручиться не могу, потому что просто не знаю.

И, наконец, последний вопрос, может быть, самый важный, относительно того, **что делать, если есть желание изучать аюрведическое знание, и в то же время понимаешь, что сознание может погрузиться в этот процесс и отдалиться от Кришны.** Да, такая опасность есть, и надо очень хорошо отдавать себе отчет в этом. Спасибо за то, что вы этот вопрос задаете. Поэтому не нужно увлекаться, если в вашу задачу не входит стать квалифицированным аюрведическим врачом. Я надеюсь, она в вашу задачу не входит, эта цель перед вами не стоит.

Тогда надо просто ограничиться необходимым каким-то минимумом и искать общение с людьми, которые знают эту тему глубоко. В конце концов, самым лучшим врачом является Кришна. Самым лучшим лекарством является святое имя.

*kim auṣadhaṁ prcchasi mūḍha durmate
nirāmayam kṛṣṇa-rasāyanam piba
(Mukunda-mala-stotra, 37)*

Это слова царя Кулашекхара, который говорит: «О глупец! Какое лекарство ты еще просишь? Пей самый лучший эликсир — *кришна-расаяна*, эликсир святого имени Кришны». Мы должны это очень хорошо помнить.

И, в конце концов, аюрведа исходит от Кришны в образе Дханвантари. И если сам Кришна-Дханвантари будет нами доволен, то, соответственно, знания по аюрведе необходимые интуитивно придут к нам. То есть ни в коем случае не нужно в своих попытках углубляться в аюрведу забывать, что аюрведа — это вспомогательная наука, важная вспомогательная наука, и хорошо иметь какого-то знающего специалиста, с которым мы можем консультироваться. Ну и в целом понимать, каким образом эта наука устроена, чтобы организовать свою жизнь так, чтобы не нарушать законы мироздания. А аюрведа объясняет законы мироздания.

И, собственно, главный закон аюрведы, главный принцип аюрведы, который нужно хорошо знать, — это то, что подобное усиливает подобное. То есть все те вещи из числа тех, которые мы потребляем, или из числа каких-то этиологических факторов, то есть факторов внешней среды, которые влияют на нас, они все делятся по природе своей на возбуждающие *питту*, *вату* или *капху*. И, соответственно, если нам нужно побороть какую-то избыточную *дошу*, а *доша* — значит «что-то, находящееся в нежелательном избытке», то, соответственно, нужно принимать нечто, имеющее противоположные качества. То есть, если *вата* вышла из равновесия, то нужно принимать вещи тяжелые, маслянистые, сладкие — всё то, что успокаивает *вату*. Если *питта* вышла из равновесия, надо избегать, соответственно, кислых, соленых вещей, употреблять какие-то горькие вещи. То есть в принципе самый главный закон аюрведы один, и он очень простой, надо просто научиться им пользоваться — то, что подобное усиливает подобное, а противоположное, наоборот, уменьшает некое качество, с которым мы боремся или которое находится в избытке. Но, еще раз, надо знать азы, и при этом надо также опираться на авторитетов. Это наш принцип.

Вторая тема вопросов относительно сыроедения. Они, конечно же, самые любимые и для меня, и для всех остальных.

- **Чем пло́хо сыроедение?**
- **Как понимать цитату Шрилы Прабхупады о том, что сыроедение — самое лучшее для сознания Кришны?**
- **Когда кушать салаты?**
- **В какое время еще можно есть сырые овощи, зелень, если пища должна быть приготовлена?**

Давайте начнем с этого важного вопроса относительно цитаты Шрилы Прабхупады, которую Прахладананда Махарадж приводит в своей книге: «В действительности сыроедение — это лучшее питание для сознания Кришны. Оно просто и сохраняет тело здоровым и чистым. Мы не говорим об этом массам, так как большинство людей не могут следовать этому. И мы не хотим таким образом отталкивать их от Кришны. Но, если ты можешь следовать этому, это лучшая диета для сознания Кришны»

Я специально пытался найти эту цитату в книгах, письмах, лекциях, высказываниях, беседах Шрилы Прабхупады. Этой цитаты там нет. Насколько я понимаю, цитата эта — из воспоминаний Нанды Кумара, который был в какое-то время личным слугой Шрилы Прабхупады и славился тем, что любил сыроедение, что он пришел и стал преданным из этого бэкграунда сыроедческого или, я не знаю, как его называть, натуроедческого. И, соответственно, он всячески пытался получить от Шрилы Прабхупады подтверждение своим каким-то представлениям и идеям.

Первое. Сам Шрила Прабхупада никогда сыроедению не следовал, и вряд ли он относится к категории тех людей, кто не мог бы этому следовать, если бы он считал, что это была самая лучшая диета. Второе. В своих книгах, лекциях, беседах Шрила Прабхупада об этом не говорит. Он часто говорит о том, что лучшая диета для осознания Кришны — это *прасад*. Этому можно найти много подтверждений. Он часто говорит о том, что лучшая еда для преданных — это молоко, таким образом, полностью соответствуя представлениям мудрецов, которые стоят у истоков ведической культуры. Эта цитата, если она и имеет какой-то смысл, то это некое утверждение, которое Шрила Прабхупада сделал при каких-то конкретных обстоятельствах. Вряд ли его можно рассматривать как такую основательную *праману*.

В то же время, если думать непосредственно над смыслом слов Шрилы Прабхупады, то Шрила Прабхупада хочет сказать, что действительно какие-то сырые, свежие вещи, действительно свежие — это хорошая еда и, в общем, вряд ли кто-то в здравом уме и трезвой памяти будет это оспаривать. Хорошие, свежие, чистые вещи, овощи, фрукты — это хорошая вещь, если знать, как их правильно употреблять.

Когда я выступал против сыроедения, я выступал против тех абсолютно уродливых крайностей, которые я видел среди преданных, когда, опять же, люди едят какие-то привезенные за тридевять земель несвежие, долго лежавшие в холодильниках фрукты и считают, что это самая полезная на свете еда; когда преданные явно совершенно хотят другой пищи, при этом, исходя из каких-то теоретических установок, все время ограничивают себя в этом и голодными глазами смотрят на другое. Мне рассказывали много анекдотов на этот счет, как преданные тайком от своих единомышленников-сыроедов под одеялом ели какие-то вареные вещи. Я также знаю мнение опытных сыроедов, которые в конце концов, слава Богу, отказывались от этой диеты, от этого образа жизни и говорили, что в конечном счете они сами убедились в том, что это не самый лучший образ жизни. Как некая последовательно проведенная в жизни идея, как периодическое употребление сырых овощей и фруктов — это все вполне нормально, в этом нет ничего дурного.

Но как некий принцип того, что я ем только сырое, это самое лучшее для меня — это, конечно же, не очень хорошо ни с точки зрения нашего тела, ни в конечном счете с точки зрения нашего ума.

Тут будут еще вопросы, поэтому у меня будет возможность развить эту тему.

Скажите, пожалуйста, что все-таки конкретно плохо в сыроедении? Все сыроеды, которых я знаю, в том числе преданные, производят впечатление очень здоровых людей.

БВГМ: До поры до времени. В начале сыроедческая диета помогает от каких-то хронических болезней избавиться. Опять же, потому что в сырых овощах и фруктах есть необходимые какие-то ферменты, которые в том числе разжигают огонь пищеварения. Как некая, скажем так, промежуточная диета для избавления от грехов и ошибок юности, сыроедение может быть и неплохо.

Я видел в своей жизни, не поручусь, что он только один, но я видел только одного человека, который в свои девяносто лет, будучи сыроедом, действительно выглядел очень хорошо и производил очень сильное впечатление: он прыгал, бегал и всячески демонстрировал преимущество этого образа жизни.

Но надо очень хорошо понимать ограниченность этих представлений. Когда люди совершенно разных конституций, опять же, берут механически некую диету на вооружение, то они наверняка ошибутся, потому что, еще раз, есть категория людей, людей с очень сильно ярко выраженной *пितта*-конституцией, для которых сыроедческая диета или преимущественно сыроедческая диета, я бы все-таки сделал это ограничение, преимущественно сыроедческая диета будет благотворной. И большинство проповедников этого образа жизни относится именно к этому типу конституции. Так как *питта* выходит из равновесия, то для них самое лучшее — это хорошие свежие овощи, которые имеют в том числе горький вкус, типа салатов, которые таким образом успокаивают *пितту*. И если вы относитесь к этому типу, и если у вас не появляется в уме какого-то сильного желания, некой одержимости по есть что-то вареное, ну хорошо, питайтесь этим, но только будьте последовательными, старайтесь есть овощи и фрукты по сезону. Я не знаю, чем вы будете питаться зимой, наверное, морковкой или, я надеюсь, не проростками картошки, которые очень ядовитые, но, еще раз, как некое добавление к диете в зависимости от вашей конституции, это нормально, как нечто, на чем мы стоим и за что готовы умереть, ну вот, я думаю, что вы умрете раньше, чем нужно.

Мне, как начинающему вегану-сыроеду, было очень неожиданно услышать, что это далеко не самая лучшая система питания.

БВГМ: Вот еще раз. В какой-то момент организм человека начинает требовать чего-то вареного, с этим сталкиваются практически все люди, которые переходят на эту диету, и это объективная вещь, которую до поры до времени сыроеды в себе подавляют, а любое подавление таких сильных импульсов, оно в конце концов не очень благотворно для человека: чего-то, значит, там не хватает, не хватает каких-то естественных, нормальных жиров, может быть, белков, еще чего-то.

Нельзя смешивать вареное и сырое. Аюрведа говорит, вернее, современные люди, творчески развивающие аюрведу, говорят, что несколько листиков салата вместе с вареной едой не помешают, если это совсем небольшое количество сырых вещей. Дело в том, что ферменты, которые переваривают сырую и вареную пищу, абсолютно разные, и когда мы, скажем так, в равных количествах потребляем одно и другое вместе, то мы приводим наш мозг, который находится в том числе в желудке, а в желудке есть достаточное количество нейронов, чтобы управлять этой сложной деятельностью — вырабатывать нужные ферменты, он приходит в некое замешательство и долго-долго думает, что же переваривать сначала, каким образом справиться с этой сложной задачей.

Ну вот, собственно, и все. Несколько листиков салата в самом начале не мешают, потому что, как я уже сказал, у большинства сырых овощей есть горький вкус, и горький вкус хорош для того, чтобы успокоить разбушевавшуюся *питту*.

И если вы хотите есть сырые овощи, а иногда у нас есть потребность действительно делать это, ну делайте это как отдельный и самостоятельный прием пищи, ничего абсолютно страшного в этом нет, это не будет никаким нарушением. Периодически можно включать в свою диету чисто сырую еду или делать один сыроедческий день, ничего страшного нет.

Когда есть свежие овощи, если еда всегда должна быть приготовлена?

БВГМ: Ну вот, отдельно ешьте свежие овощи, можете выделить отдельный день, назвать его «Праздником зеленого огурца» или еще как-нибудь и следовать этому.

С чем можно есть сырые овощи и зелень?

БВГМ: Орехи вполне могут сочетаться с сырыми овощами и зеленью, но лучше растительные масла, такие как оливковое, хороши для этого. Но, в общем, лучше сырые овощи и зелень ни с чем не смешивать, помимо, естественно, масла какого-то растительного.

Три вопроса про нехватку белка. Хорошо, важные вопросы.

Что говорится в *шастрах* о потреблении белка? Сейчас многие специалисты рекомендуют употреблять минимум 90 грамм белка в день, разбивая на три приема пищи.

БВГМ: Ну вот это как раз тот самый подход к диете и к диетам и вообще к своему здоровью, который я критиковал в своем семинаре, потому что важно не то, что есть, что мы едим, а важно то, что мы можем переварить. Вы можете съесть хоть килограмм белка, и, если вы при этом его не переварите, весь этот килограмм белка превратится в яд. Вы можете съесть 40 грамм белка или 50 грамм белка, и, если у вас хороший огонь пищеварения и вы съели его в нужное время, то все эти 50 грамм переварятся и дадут, восполнят необходимую утрату аминокислот и восстановят какой-то белковый запас. Поэтому нельзя таким образом считать все эти калории, метры или как они там называются и другие приемы, которыми пользуются современные диетологи, они просто элементарно не работают.

Белок должен быть, белок есть в зерновых, белок есть в бобовых, и я говорил, по-моему, в последней лекции, что правильное сочетание зерновых и бобовых — один к одному — оно дает, в общем-то, идеальный по аминокислотному составу белок. Все незаменимые кислоты практически при этом есть. Если нужны дополнительные какие-то вливания белка, то есть орехи, такие как миндаль или грецкие орехи, где много триптофана, одной из незаменимых кислот, ну и так далее.

Но еще раз, главное — чтобы вы это все смогли переварить, а не то, сколько вы съели, потому что вы можете съесть что-то и заснуть с чувством выполненного долга — 90 грамм съедено и при этом проснуться с толстым белым матовым налетом на языке, что язык вас утром поздравит с тем, что ничего из этих 90 грамм не переварилось.

Сколько белка? Столько, сколько нужно. Организм знает, сколько нужно. Если вы будете заботиться о том, чтобы в вашем рационе были зерновые и бобовые, хорошие зерновые и хорошие бобовые, а также молочные продукты, несколько орехов миндаля утром, то в принципе все то что нужно в вашем рационе будет, если, конечно, вы не находитесь в какой-то критической зоне, когда надо уже предпринимать специальные меры.

Следующая серия вопросов касается того, сколько нужно пить жидкости, и когда ее нужно пить. Я очень благодарен вам за эти вопросы, потому что я как раз действительно не ответил на них, а это важно.

Скажите, пожалуйста, как и сколько нужно пить воды в день?

БВГМ: Есть специальная достаточно сложная формула, которая вычисляет количество воды, необходимое для человека в зависимости от его веса, роста и даже возраста. И аюрведа говорит о том, что избыточное количество воды, *отивари*, слишком большое количество воды может приводить к болезням, потому что оно гасит огонь пищеварения. Все эти, опять же,

современные представления о том, что нужно пить 3, 4, 5, 6, 7, я не знаю, сколько литров воды в день, они все, мягко говоря, экстремальные. Примерно, если не пользоваться какой-то формулой, опять же, нужно руководствоваться каким-то своим здравым смыслом: если у вас не очень большой вес и рост, то, естественно, много воды пить не нужно. Но воды нужно пить достаточно, и там будут еще вопросы, в ответе на которые я скажу, что значит достаточно. В двух словах, достаточно — значит пару стаканов, пару-тройку стаканов воды с утра для того, чтобы обеспечить очищение всего нашего пищеварительного тракта утром до всего, и потом практически каждый час надо пить какое-то количество воды так, чтобы в общей сложности получалось два-два с половиной литра или около того.

Я расскажу чуть позже, почему и как это важно. Вода необходима для функционирования, для обеспечения функционирования многих систем, в том числе, естественно, мочеполовой системы, для наших глаз очень важна вода, поэтому воду нужно пить в течение дня, это очень важно.

Есть ли обязательные утренние процедуры, например, пить воду?

БВГМ: Да, утром обязательно нужно выпить как минимум два стакана воды, причем лучше кипяченый и лучше не подряд, а с какими-то перерывами.

В течение дня или после приема пищи можно ли пить воду или напиток? Есть ли вообще какое-то обязательное количество жидкости в день?

БВГМ: Есть, но не обязательно слишком тщательно следить за этим, старайтесь восстановить инстинкт жажды. Жажда вам подскажет. Если вы начнете пить воду где-то через час двадцать, час пятнадцать, полтора часа самое позднее после приема пищи и пить примерно, отпивать либо понемногу горячей воды, либо по полстакана воды или по стакану воды каждый час, то инстинкт жажды восстановится и этот инстинкт будет вам подсказывать: «Я нуждаюсь в воде».

Беда в том, что люди не пьют воду или пьют воду только утром, и инстинкт жажды подавляется, и, соответственно, мы не можем быть в контакте с этим сигналом и не пьем достаточно воды. После еды нужно обязательно выпить. Если даже вы не можете или забываете попить потом, то как минимум через час с небольшим, полтора часа после еды нужно обязательно выпить хотя бы стакан теплой воды, чтобы перевести перевариваемую пищу на следующий этап.

Как быть с рекомендацией в два литра ежедневно?

БВГМ: В принципе, нормально, где-то примерно два литра или литр шестьсот воды надо в день выпивать, и лучше, чтобы это была горячая вода.

Правильно ли пить только утром в течение трех часов после пробуждения глотками один литр горячей воды, а в обед не употреблять?

БВГМ: Нет, это неправильно. Питье нужно пить не только утром, и нужно пить воду на протяжении дня обязательно, особенно после обеда. В обед тоже можно пить горячую воду немного, вместе с едой это помогает. Нельзя пить воду где-то за полчаса или за 40 минут до еды, но после еды через какое-то время пить обязательно нужно. Но если мы начнем пить раньше, то это, соответственно, нехорошо.

Можно ли в перерывах между приемами пищи пить травяные чаи?

БВГМ: Травяные чаи — не проблема, они не будут нарушать ваш строгий двухразовый прием пищи, прием еды в день или трехразовый, какой он у вас там. Конечно же, без сахара и без меда, но в принципе травяные чаи вполне возможно.

Мне, как *вата*-конституции, очень нужно горячее.

БВГМ: Это очень хорошо! Горячее нужно всем, человек должен, в общем-то, даже потеть от горячего чая, это хорошая вещь.

Натуральные соки домашнего приготовления, когда лучше пить?

БВГМ: Если нужно, натуральные соки домашнего приготовления, то выпейте за час до основного приема пищи или за полтора утром.

Фрукты и овощи, следующая категория вопросов.

Люблю фрукты, но из ваших лекций поняла, что для них времени особо благоприятного нет, только если их есть с утра до обеда, но это будет уже три приема пищи.

БВГМ: Ничего страшного! Два приема пищи — это не какая-то догма. Если вам нужно съесть несколько фруктов до главного приема пищи, абсолютно ничего страшного в этом нет. Есть люди, которые реально привязаны к фруктам, и это самое лучшее — утреннее время, самое лучшее для употребления фруктов. Опять же, если хотите, можете устраивать себе фруктовые дни.

Можно ли фрукты вкусить в начале завтрака?

БВГМ: Лучше до завтрака, за полтора часа как минимум.

Почему нельзя фрукты вечером, ведь это легкая пища?

БВГМ: Потому что сырая пища после захода солнца не переваривается или очень сложно переваривается, и фрукты, которые в норме или утром — действительно легко перевариваемая пища, вечером после захода солнца становятся тяжелой пищей, которая к тому же гниет в кишечнике и порождает нежелательные явления, такие как газы и так далее, то есть всякие гнилостные процессы. Поэтому фрукты, кроме гранатов, которые являются исключением, лучше есть утром в первой половине дня, это самое лучшее, лучше в какой-то отдельный прием.

Это касается только сырых фруктов или сушеных и приготовленных тоже?

БВГМ: Нет, сушеные фрукты и приготовленные фрукты можно есть с обычной едой, в них проблемы нет — печеные, яблоко или еще что-то.

А что с сухофруктами и с их *праной*? И если всё у них нормально с *праной*, то когда их принимать?

БВГМ: Я в принципе уже сказал: выберите отдельное время для этого.

Замороженные овощи на зиму неблагоприятны?

БВГМ: Но если ничего другого нет, ну хорошо, ничего страшного нет, но в принципе особой пользы от этих замороженных овощей нету.

Что касается сухих фруктов, то тут тоже их обязательно нужно, по крайней мере желательно, вымачивать на ночь или в течение нескольких часов, потому что в сухих фруктах накапливается сухость, так же как в замороженных овощах или фруктах накапливается холод, и ни сухость, ни холод не нужны нашему телу. Это некие, скажем так, субстанции, которые не помогают здоровью. Поэтому сухие фрукты нужно размачивать, даже размоченные они хранят на себе некую, или несут в себе, все равно некоторую сухость, а замороженные вещи нужно как минимум как следует разморозить. Понятно, что при приготовлении они разморозятся, но лучше, если это будет естественный процесс, а еще лучше замороженные или долго хранившиеся в холодильнике вещи вообще не есть.

Молоко и молочные продукты

Является ли молоко дополнительным приемом пищи? Как быть с *паниром*, с ряженкой и с другими вещами? Можно ли в двухразовое питание на утро добавить молоко, пить его рано утром, а не в *сандхью* до или после восхода?

БВГМ: Да, можно. Молоко в принципе можно пить утром, но рано утром я бы не советовал, я говорил, что лучше в первую *прахару*, первые три часа после подъема ничего не есть или после восхода ничего не есть, но в принципе молоко можно. Шрила Прабхупада говорил, что молоко — это идеальная пища для детей и стариков. Молоко можно пить вечером. Если у вас есть потребность выпить за час перед сном стакан молока, то это не будет даже сильным нарушением двухразового питания, если такое желание есть.

Утром молоко тоже можно пить. Молоко отличается от всех остальных видов пищи, потому что у него совсем другой принцип, по которому оно переваривается. Если вся остальная пища переваривается благодаря энергии солнца и поэтому вечером после захода солнца рекомендуется есть совсем немного, только для того чтобы поддержать огонь пищеварения, об этом вопросы еще будут, то молоко можно пить после захода солнца, оно переваривается, будучи соприродной луне и лунному свету, оно переваривается с помощью энергии лунного света. Поэтому его можно пить вечером, это единственное исключение.

Еще раз, молоко можно пить утром. Если у вас есть желание, есть хорошее молоко, доступ к хорошему молоку, то можно целый завтрак делать из одного молока, чтобы потом был хороший обед.

Не слишком заморачивайтесь относительно двухразового питания. Двухразовое питание — это всего лишь навсего идеальная рекомендация для людей, склонных к аскезам. Если нужно есть три раза, можно есть три раза, просто старайтесь так, чтобы один раз вы ели как следует, все остальное — для поддержания жизни в теле и огня в глазах, энтузиазма в ваших глазах.

Стакан молока за час перед сном — это очень хорошая вещь, можете не считать его дополнительным приемом пищи.

Если ужинать в 19 часов, то когда пить горячее молоко?

БВГМ: Если вы поужинали в 19 часов, то наверное не стоит пить горячее молоко, чтобы лечь рано, потому что одного часа все-таки мало, или если это совсем легкий ужин, например, просто вареные овощи и немного супа, они за час вполне переварятся, тогда можно выпить молоко где-то около 8-8:30 и лечь через час после этого. Или если вы ужинаете чуть раньше до захода солнца, ну тогда, соответственно, молоко можно пить за час до сна.

Но если это, еще раз, немного вареных овощей и суп без каких-то зерновых или бобовых, то тогда молоко вполне через час можно уже пить, через час или полтора.

Когда принимать молоко при системе двухразового питания, если вечером у нас лёгкий супчик с *чапати*?

БВГМ: Еще раз, один день можно молоко, один день можно суп с *чапати*. Просто отнеситесь творчески, это не догма. Я пытаюсь объяснять принципы, как применять принципы в жизни, но научитесь это делать сами.

Стали сразу с женой практиковать Ваши наставления. Обедаем в 10-11, и после этого часто бывает, что до завтра не появляется чувство голода, новый огонь пищеварения не разгорается.

БВГМ: Но это реально значит, что огонь пищеварения капитально снижен. Это состояние, которое в аюрведе называется *манда-агни* — медленный огонь пищеварения, и, наверное, все-таки лучше вечером что-то совсем немного поесть, совсем немного просто для того, чтобы поддержать огонь пищеварения. Потому что если огонь пищеварения такой слабый, что никакого чувства голода нет, и если мы не едим, то велика вероятность того, что он не восстановится. Поэтому с каким-нибудь разжигающими огонь специями поешьте супа. Молоко в этом случае, наверное, не нужно есть.

Такая есть рекомендация — пить вечером горячее молоко. Надо ли его пить как лекарство, полезное для всех сфер, даже если нет никакого чувства голода?

БВГМ: Нет, в этом случае не нужно пить молоко. Молоко не самое простое для усвоения пищи, особенно если оно не прямо вот из-под коровы и так далее.

Есть два конфликтующих наставления, как мне кажется. Не стоит есть, если нет огня пищеварения — первое. Горячее молоко пить на ночь очень полезно — второе. Что делать, если я хочу получить пользу от выпивания горячего молока на ночь, но огня пищеварения перед сном нет?

БВГМ: Восстановите огонь пищеварения и пейте молоко, никаких проблем нет.

Вы много говорите о полезности *ghi* и молока. Не могли бы Вы рассказать о ряженке, кефире, твороге и, конечно же, *панире*, насколько они полезны?

БВГМ: Кисломолочные продукты можно есть днем, их ни в коем случае нельзя есть вечером. Йогурт или ряженка на ночь — это гарантированный артрит лет в сорок, когда все суставы распухнуты, будут очень сильно болеть. Ни в коем случае йогурт, кисломолочные продукты на ночь, это яд, пить их нельзя. Днем их можно пить, но с осторожностью: йогурт не считается очень полезной пищей в аюрведе, потому что у него есть качество вязкости, и он из-за этого имеет тенденцию забивать каналы. Все видели вязкость, тягучесть йогурта, особенно не совсем зрелого йогурта, который превращается в такие вязкие штуки.

Поэтому самая лучшая пища днем — это пахта, то есть разбавленный водой йогурт и хорошо взбитый, то есть свободный, или избавленный, от этого свойства вязкости, когда все эти тягучие комки разбились.

Творог — я понимаю, что это наша любимая традиционная пища, про *панир* и говорить не стоит, но это не самая здоровая вещь, поэтому иногда можно, на регулярной основе нет необходимости.

Согласно некоторым современным представлениям молочный белок и зернобобовые вместе не усваиваются.

БВГМ: Это современные представления. На любые современные представления можно найти прямо противоположные им не менее современные представления. Этим современные представления отличаются от проверенных временем представлений аюрведы. Молоко вполне сочетается с зерновыми и бобовыми. Я сейчас нахожусь в Удупе. Одна из любимых лакомств здесь — это сваренный, либо сваренный сладкий рис, пайасам, либо сваренный дал в молоке. То есть это совершенно авторитетные блюда, которые очень даже хороши, не нужно всего этого бояться.

Вопрос про молоко, на котором красуется гриф А2, дескать, авторитетное, пейте на здоровье.

БВГМ: Ничего сказать не могу, не разобрался, какие там коровы, откуда они получают это молоко с казеином А2. Ничего сказать не могу, но, наверное, это лучше, чем молоко, на котором ничего не написано. Но, с другой стороны, написать можно все что угодно, поэтому не могу, опять же, ничего тут сказать.

Некоторые преданные отказываются от такой молочки и переходят на спред, объясняя это тем, что *го-прайя*, поэтому и молочка от такой коровы тоже *прайя*, и все те удивительные свойства, описанные в *шастрах* в связи с молоком и коровами, мало что общего имеют с нашей действительностью. Что делать в таких условиях? Использовать то молоко и те молочные продукты, которые нам предоставляют торговые сети, или лучше отказаться от такой молочки? Применим ли принцип здесь «лучше слепой дядя, чем никакой дядя»?

БВГМ: В русском, не совсем вегетарианском, варианте эта поговорка звучит: «на безрыбье и рак рыба», но я понимаю, что она оскорбляет наш чувствительный слух вегетарианцев. Слепой дядя — не знаю какая от него польза, но, наверное. Шрила Прабхупада говорил, что молоко надо пить, есть его конкретное наставление в этом случае, даже когда ему говорили, что туда добавляется рыбий жир или еще что-то. Естественно, в то время, особенно молоко А2, никак не рекламировалось, поэтому Шрила Прабхупада имел обычное молоко в виду. И, следуя за Шрилой Прабхупадой, мы можем руководствоваться этим принципом. С другой стороны, с тех пор, конечно же, материальная цивилизация, которая шагает семимильными шагами, сделала очень большой прогресс, и сейчас молоко производят вообще обходясь без коров, каких бы то ни было, не *го-прайя*, уже не нужны ни настоящие коровы, просто туда завозят какой-то полуфабрикат или я уж не знаю что.

В свое время в интернете был ролик, где показывали, как весело с потрескиванием горит творожный продукт из супермаркета в Санкт-Петербурге. Продукт этот тактично назывался «творожным продуктом», вроде не придерешься, можно всегда сказать, что мы же не говорим, что это творог, это творожный продукт. На каком основании он горел весело, потрескивая — ну тоже понятно, потому что делается он из какого-нибудь пальмового масла или какого-нибудь пальмового экстракта или еще чего-то, чтобы напоминать сыр или молоко.

Мне говорили, что сейчас многие молочные продукты... во многие молочные комбинаты цистерны с молоком вообще не поступают. Все продукты, из которых в этих молочных

комбинатах делают молочную продукцию, они привозятся грузовиками, не в цистернах. Можете представить себе, какого качества молоко там.

Так что оба подхода нормальные и похоже, что с прогрессом Кали-юги второй подход —отказаться от таких так называемых молочных продуктов — наверное, самый безопасный, если у нас нет возможности получать что-то в большей или меньшей степени реальное.

Если нет возможности делать настоящее *гхи* из йогурта от коровок, которые пасутся на солнце, и если самой топить качественное сливочное масло из магазина, насколько полезно такое *гхи*?

БВГМ: Да конечно, делайте *гхи* из обычного масла, ничего страшного нет, это все равно хорошее масло, может быть, не такое хорошее, может быть, оно в большей степени будет порождать какой-нибудь холестерин в вашей крови, но, тем не менее, это хорошее масло, лучше чем, в общем, слепой дядя из поговорки или рак, которого окрестили.

Не является ли вредной тяга к поеданию мела или глины? Из-за чего она, и нужно ли её удовлетворять или лучше подавлять?

БВГМ: Нет, подавлять ничего не нужно. Если тело требует каких-то минералов, это значит, что реально вам этих минералов не хватает, скорее всего кальция. Недостаток кальция — это один из результатов диеты, в которой нет молока, потому что молоко традиционно является основным источником кальция. Можно также есть какое-то количество кунжута, кунжут богат кальцием и другими минералами. После еды одну чайную ложку кунжутных семян вместе с тмином или с кумином — очень полезная вещь. Но так глина — значит, что чего-то не хватает.

Нужно ли применять преданным витамины и минеральные комплексы и БАДы?

БВГМ: Еще раз, решайте сами, ничего плохого в этом нет, если они усваиваются. К сожалению, сейчас все эти пищевые добавки стали большим бизнесом, и людям рекомендуют их употреблять по поводу и без повода, всегда и везде прописывают их в каких-то в лошадиных дозах с какими-то жуткими количествами, типа витамин D нужно по 5 тысяч единиц в день или еще что-то такое. Просто посмотрите, будьте осторожнее.

В чем польза этого?

БВГМ: Польза этого в том, что современные пищевые продукты, к сожалению, лишены элементарных важных компонентов, и поэтому нужно что-то добавлять.

В чем вред БАДов или особенно, если это какие-то чистые химически выделенные вещества типа чистых витаминов?

БВГМ: В том, что, как правило, в живой природе они находятся вместе в комплексе с другими вещами, и поэтому они легко усваиваются. Когда их принимать отдельно в виде такого химически очищенного вещества, а, к сожалению, люди современного мира, они почему-то думают, что это самое полезное, то мы, принимая их отдельно, не принимаем те естественно присутствующие в продуктах, которые их содержат, компоненты, которые нейтрализуют какое-то нежелательное их воздействие, вот и все. Поэтому лучше, конечно, принимать все то, что нам нужно в естественном виде, и тело подсказывает нам, что именно нужно.

Скажите, пожалуйста, что говорит аюрведа о воздействии на организм таких продуктов, как мясо, алкоголь, лук, чеснок и грибы.

БВГМ: Ну, сначала самые простые вещи — лук, чеснок и грибы. Лук и чеснок являются афродизиаками, то есть они возбуждают сексуальные желания. Они являются нечистыми продуктами, которые относятся к *гуне* невежества, поэтому традиционно *садху* или все люди, которые беспокоятся о своей духовной жизни, не употребляют ни лук, ни чеснок. В то же время аюрведа говорит о каких-то полезных свойствах лука и чеснока. Аюрведа не отрицает этих полезных свойств. Чеснок вместе с *амалаки* — единственный вид пищи, в котором содержатся пять вкусов из шести. Но при этом чеснок вреден для глаз, чеснок вреден для других вещей, лук вреден еще для чего-то, и в целом это не очень полезная пища.

Если чеснок входит в состав какого-то аюрведического лекарства, то, наверное, можно его принимать, потому что при приготовлении различных аюрведических рецептов устраняются нежелательные свойства, но в целом это пища в *гуне* невежества.

Грибы — это типичная пища в *гуне* невежества, потому что они относятся к гетеротропам — к той категории живых существ, которые не сами производят все элементы, а потребляют их из пищи, из земли в данном случае. То есть это нездоровая пища, они растут в темноте, они очень плохо перевариваются, усваиваются.

Алкоголь — аюрведа, конечно же, против того, чтобы люди принимали алкоголь на регулярной основе и в больших количествах, но в аюрведе есть класс лекарств, которые называются *аришты*, или *асавы*, и там есть где-то шесть-семь процентов алкоголя. Иногда, если аюрведический врач прописывает *аришту* после еды, несколько миллилитров, ничего страшного нет, потому что в нашей крови всегда присутствует в каких-то небольших количествах алкоголь, два, что ли, процента, я уже не помню сколько, или, может быть, даже чуть больше.

Но алкоголь как средство изменения состояния нашего сознания и как крайне кислая пища, пища, обладающая очень сильно кислыми свойствами, разрушает печень, то есть он выводит полностью из равновесия *питту*, если употреблять его неумеренно. И даже эти аюрведические лекарства рекомендуют применять с осторожностью тем людям, у которых есть проблемы с *питтой*, например, у них гастрит или язвенная болезнь. В этом случае надо сначала вылечить гастрит и язвенную болезнь, потом только даже эти лекарства принимать.

А что касается мяса, то, так как аюрведа была написана для *кшатриев*, во-первых, это дисциплина, которая в нынешнем ее виде возникла в Кали-югу. История развития аюрведы описана в «Чарака-самхите», и там говорится, что до Кали-юги люди практически не болели и естественными лекарствами для людей были злаки. Злаки обладали такой силой, таким, что ли, жизненным статусом, такой *праной*, что они сами излечивали все болезни, и люди не болели. С наступлением Кали-юги, когда естественным образом пища стала более худосочной, содержащей меньше *праны*, причем этот процесс начался не десять, не двадцать, не тридцать и даже не сто лет назад, а тысячелетия тому назад, когда началась Кали-юга, всё потеряло *прану*, об этом говорится в Первой песни «Шримад-Бхагаватам», что *прана* начала уходить, в том числе из пищи, то люди начали болеть, и возникла аюрведа в том виде, в каком мы ее знаем сейчас. И, так как у людей есть склонность употреблять мясо, то аюрведа в том числе рассматривает свойства различных видов мяса.

С точки зрения аюрведы как чисто физической дисциплины, влияющей на здоровье, мясо, определенные виды мяса в каких-то количествах дозволено. Но, естественно, если человек

ставит перед собой более высокие цели, а не просто поддержание здоровья в этом теле, то мясо, будучи продуктом убийства, очень плохо влияет на его ум и в конечном счете на его тело.

Поэтому многие бывают сбиты с толку этими рекомендациями аюрведическими. Нужно понимать аудиторию, к которым они обращены, и не путать эту аудиторию с нами, с людьми, настроенными на достижение высшей цели.

Вы много внимания уделили специям в этих лекциях, в частности, имбирю. В каком виде его лучше употреблять?

БВГМ: Имбирь лучше всего употреблять сырым до еды, нарезанным ломтики или натертым вместе с солью за 10-15 минут. Можно делать чай, можно его класть куда угодно.

Есть также сухой имбирь, и сухой имбирь обладает другими свойствами, чем сырой имбирь, сухой имбирь гораздо более сильный, гораздо более горячий. И когда речь идет об излечении таких недомоганий или легких болезней, как простуда, то чай лучше сделать не из сырого имбиря, а именно из сухого порошкового имбиря, он гораздо более эффективный, гораздо более сильный и гораздо в большей степени помогает сжиганию *амы*, из-за которой, собственно, температура тела повышается во время простудных заболеваний. Все простудные заболевания имеют этот механизм: накопилось большое количество *амы*, нужно ее сжечь, и поэтому имбирь помогает в этих случаях. А перед едой, естественно, лучше сырой имбирь.

Также очень полезной является куркума, которая практически с любыми продуктами сочетается, но куркумин, активный ингредиент куркумы, он усваивается полностью или в значительной степени только тогда, когда есть черный перец. Так что, если вы просто сыпете куркуму куда попало, и при этом там нет черного перца, то она на 95 процентов не усвоится, это будет просто желтая красочка, которую вы туда насыпали. А так, чай с куркумой — тоже хорошая вещь, или молоко с куркумой — хорошая вещь, но щепоточка черного перца при этом должна быть.

Живя в центральной части России, можно ли кушать такие заморские продукты, как гранат, *амла*, миндаль, *маш*, имбирь, *чаванпраш*?

БВГМ: Ну, во-первых, имбирь, я думаю, вполне будет себе расти летом, если уж на то пошло, а орехи, такие как миндаль, ну для них особенно принцип заморскости не распространяется, их можно завозить. *Чаванпраш* — это уже готовое лекарство, и тут, опять же, нету этой беды, которая связана с тем, что неродные продукты трудно усваиваются. *Маш* — это зерно, и я думаю также, что где-нибудь в Краснодаре он прекрасно будет себе расти. Ну *амла*, я думаю, что она слишком сильно распространена. Гранат — хорошая вещь в любом случае.

Можно ли принимать зерновые и бобовые вечером?

БВГМ: Можно в небольших количествах.

Расскажите, пожалуйста, о пользе безглютеновой диеты. В каких случаях на нее стоит перейти?

БВГМ: Безглютеновая диета — это достаточно новая вещь, но она возникла не случайно, она возникла как ответ на распространение аллергии на глютен. В последнее время очень многие люди страдают этим, то есть они болезненно относятся ко всем продуктам, содержащим глютен. Глютен сам по себе не очень хорошая вещь, поэтому в традиционных индийских семьях по-прежнему используют свежемолотую муку из зерна, которое, к тому же, готовят особым

образом. Пшеницу, чтобы избавить ее от глютена, ее замачивают на ночь, потом высушивают, потом перемалывают и потом делают *чапати*, и вот эти *чапати*, они безглютеновые. Я понимаю, что у большинства современных людей такие представления вызовут сильное отторжение, они абсолютно непрактичны.

Теперь. Глютеновые аллергии и болезни, проблемы, связанные с глютеном, появились в последнее время, в частности, потому, что по-прежнему продолжается очень активный селекционный процесс и отбираются те сорта пшеницы, которые содержат больше глютена, потому что глютен — это как раз та самая клейковина по-нашему, это тот самый компонент пшеницы, который помогает делать из нее тесто и все остальное, все эти пироги, которые поднимаются, или торты и много всего другого. То есть люди стали ценить пшеницу за глютен, как раз самую неблагоприятную часть пшеницы.

Глютен относится к категории лектинов, и лектины — это очень небольшие белки, которые имеют свойство пробивать тонкий кишечник. И, в частности, распространение диабета не наследственного, а приобретенного — это результат злоупотребления глютеном. Сейчас люди в 40-50 лет начинают болеть диабетом именно из-за чрезмерного употребления нездоровых зерновых с большим количеством глютена. Количество большое, потому что здоровые сорта пшеницы, такие как полба, которые употреблялись изначально традиционно, в том числе в России или в Украине, мы знаем об этом из знаменитой сказки Пушкина про попа и его работника Балду, который ел полбу, а потом ударял попа по лбу. Так вот, эти здоровые зерновые, они, к сожалению, уходят и появляются нездоровые зерновые. И, соответственно, появляются безглютеновые диеты, где сейчас уже модно пишут на обложках каких-то продуктов: «Тут нет глютена, ешьте на здоровье!» Ну, в общем, вот такая примерно штука.

Что вы скажете о касторовом масле и *виречане*? Слышала, что их используют для очищения кишечника. Можно ли их использовать, и как правильно это делать?

БВГМ: Касторовое масло — это действительно самое мягкое и самое рекомендованное слабительное, которое не повышает *вату*. Большая часть других слабительных, особенно когда речь идет о магнезии типа или какие-то клизмы, которые рекомендуют наши друзья-сыроеды, они очень сильно повышают сухость кишечника и даже *трифала* обладает, к сожалению, этим свойством. Сухость в кишечнике означает избыток *ваты* и все возможные проблемы, связанные с этим.

В конечном счете слабительные, особенно такие слабительные, как *сенна*, очень сильные слабительные, они понижают огонь пищеварения в целом, они приводят к тому, что перистальтика кишечника становится меньше, кишечник сам лишается способности очищаться, поэтому слабительными не нужно увлекаться, если нет особой необходимости в этом, точно не нужно делать это на регулярной основе. Но касторовое масло в каком-то смысле является исключением. Если есть потребность, то касторовое масло можно принимать, это самое мягкое в том смысле, что оно смягчает кишечник и не повышает *вату* слабительное. Но, опять же, регулярно это делать не нужно, можно сделать это в течение какого-то периода времени — недели или две, если есть большая необходимость в этом. Но в конце концов нужно решать эту проблему другими способами.

Как его употреблять? Обычно касторовое масло употребляют с небольшим количеством молока, 100 миллилитров молока, чайную ложку или две касторового масла, или еще лучше — медицинского касторового масла, которое продается в аюрведических магазинах, продукты на основе касторового масла называются, если я не ошибаюсь, *эллада*, и там есть разные категории. Ну или просто чайную ложку или две касторового масла с молоком перед сном.

Куркума. Слышала, что ее пьют натошак, но не знаю только, для чего это делают. Поясните, пожалуйста, если это возможно.

БВГМ: Это типичный вопрос, заданный из этой системы координат современной: «Пей что-то...», особенно с появлением интернета. Активным составляющим куркумы является куркумин. Куркума — это очень хороший антиоксидант, то есть она убирает свободные радикалы, таким образом помогает профилактике каких-то раковых заболеваний, она помогает переварить. Это мягкий, но в то же время разжигающий огонь ингредиент, специя. Как я уже говорил, обязательно, чтобы она действовала, нужно добавлять щепотку черного перца. Ну так можно пить натошак, можно пить вместе с молоком, можно добавлять ее куда угодно, особенно в дал. Куркума очень полезная.

Как довести до сведения вайшнавских кафе тему острых специй? Может, надо для них рекомендации прописать? Чили добавляют во многие блюда.

БВГМ: Крик души! Чили не полезная вещь, чили — это вещь, которая не существовала в ведической Индии и которая распространилась только уже в последнее время, поэтому чили злоупотреблять не нужно. Немного чили повысит огонь пищеварения, но в целом этим не нужно злоупотреблять.

Когда и как можно принимать мед?

БВГМ: Мед можно принимать сразу после еды в небольших количествах. Так как мед является полностью переваренной пищей, он также разжигает огонь пищеварения и помогает усвоению других вещей. Скажем, чайная ложка меда или пол чайной ложки меда после еды, она может помочь. Мед можно принимать, если, скажем, огонь пищеварения совсем слабый, нужно его разжечь. Он обладает легким разогревающим свойством, и, одновременно, с этим он — полностью переваренная пища, это единственная пища, которая вообще не требует никакого переваривания, она усваивается сразу, потому что пчелы сделали уже все за нас.

Мед можно принять вместе с водой, если вы чувствуете голод сильный, и нужно каким-то образом дотерпеть до следующего приема пищи. Мед можно принимать с фруктами, мед можно принимать с молоком, только не с очень горячим, потому что горячее... разогревание меда приводит к тому, что он становится ядовитым.

Нори. Есть беседа со Шрилой Прабхупадой, где он говорит, что их нельзя предлагать Кришне.

БВГМ: Это несомненный факт.

Что можно сказать о водорослях с точки зрения Аюрведы?

БВГМ: Аюрведа ничего о водорослях не говорит.

Как относиться к этой цитате от Шрилы Прабхупады?

БВГМ: Так и относиться: Божествам предлагать нельзя.

Перестать их использовать или все-таки применять для приготовления прасада?

БВГМ: Если вы в храме, и если вы предлагаете это установленным Божествам, то, конечно, не нужно. Если речь идет об изображении или каких-то домашних Божествах, ну, я думаю, что Они присоединятся к вам в вашей любви к нори.

Преданные в качестве лекарств принимают настои из разных трав, например, полыни, чистотела или пьют лимонную воду. Являются ли такие случаи так называемыми перекусами?

БВГМ: Нет. Если это что-то без сахара, то ничего страшного нет.

Можно ли их принимать натошак, и будет ли это нарушением принципа *сада-упаваси*?

БВГМ: Нет, не будет.

Что важнее: польза пищи или то, что она будет приятна для ума? Например, для ума ребёнка приятны сладости и мучные продукты, а полезные продукты (овощи, фрукты) для его ума неприятны. Нужно ли добавлять в рацион то, что件лезно, но нет желания это есть? Нужно ли настаивать на том, чтобы ребёнок ел фрукты, если он не переносит их запах?

БВГМ: Да нет, не нужно настаивать на этом. При этом всегда можно найти какое-то сочетание или какие-то продукты, которые будут одновременно приятные и в то же самое время полезны, просто поищите их, и наверняка ваш ребенок тоже может с этим смириться. И тот, и другой принцип важны. Если что-то вам абсолютно неприятно, если речь не идет о лекарствах или о каких-то лекарственных дозах, ну значит, не нужно принимать это, организм отказывается.

Что значит легкий ужин? Относятся ли к легким продуктам хлеб, орехи, сухофрукты или это только овощи?

БВГМ: Строго говоря, хлеб не относится к таким продуктам, это не совсем легкая еда, тем более дрожжевой хлеб, а вообще вечером не очень хорошо употреблять продукты, связанные с брожением, то есть хлеб — не самое лучшее. Сухофрукты, орехи, опять же, лучше их принимать утром, но вечером с молоком, например, тоже можно финики или курагу какую-нибудь.

Ну да, еще раз, самое легкое — это овощи. В принципе, *дал* или просто *маш*, который сварен в виде такого хорошего пюре, достаточно густого, или таких твердых бобовинок — это тоже хорошая вещь, в принципе, может вполне быть. Но в идеале, конечно, овощи с несколькими *чапати*.

Как, следуя всем этим наставлениям, помнить о Кришне и никогда о Нем не забывать?

БВГМ: Это хороший вопрос, на котором мы закончим нашу сессию по ответам на вопросы. Чтобы помнить о Нем и никогда не забывать, надо перед приемом пищи произнести: *махā-прасāде говинде / нāма-брахмаи ваишнавe / шāрйра авидйā-джāл, джодендриия тāхе кāl* и, произнеся последние строчки из этого, вспомнить смысл этой молитвы Бхактивинода Тхакура, где он говорит, что язык очень сложно обуздать, *лобхамой судурмати* — он очень жадный, и он очень трудно обуздываемый. Но, к счастью, Господь дал нам *кришна баро дойāmой* — Кришна настолько милостив — *корибāре джихвā джай*, что Он дал нам множество средств, с помощью которых мы можем обуздать язык, *корибāре джихвā джай. Сва-прасāдāнна дила*

бхāи — Он дал нам *прасад*, который мы предложили Ему, и мы, о друзья, употребляя *прасад*, прославляем Радху и Кришну, потому что Их уста коснулись этой еды.

Иначе говоря, надо помнить о том, что это один из процессов преданного служения, связанный с поклонением Божествам, когда мы употребляем остатки пищи, предложенной Им, и что в конечном счете Он дал нам все эти продукты, Он объяснил нам, как их нужно употреблять, Он создал бесконечное множество различных кулинарных рецептов, которые помогают сделать пищу более вкусной и более полезной. Он позаботился о нас, Он послал Шрилу Прабхупаду на Запад, который научил преданных готовить вкусные блюда. И Он же в конце концов в виде огня пищеварения и переваривает все это. Как говорится в пятнадцатой главе «Бхагавад-гиты» (15.14):

*ахам' ваиш'вāнаро бх'утвā
прāнинāм' дехам āиритах
прāнāпāна-самāйуктах
начāмй аннам' чатур-видхам*

«Я, — Кришна говорит, — Сам перевариваю эту пищу, и только благодаря Мне она превращается в ваше тело, дает вам энергию».

И, если мы будем вспоминать хотя бы этот стих, я, по-моему, говорил, что Мадхва-сампрадая перед едой читает всю пятнадцатую главу «Бхагавад-гиты», где Кришна объясняет, как Он, Высшая Личность, одновременно с этим присутствует в сердце каждого живого существа, дает память, знание и забвение, помогает живому существу переселиться из одного тела в другое и в этом теле обеспечивает наше существование, становясь *ваиш'вāнаро агни*, или главным огнем пищеварения.

Вот. Если мы будем помнить об этом, то тогда пищеварение будет замечательным, благодарность будет расти с каждой пригоршней съеденной пищи, и сознание Кришны наше тоже будет увеличиваться.

Спасибо вам большое за то, что вы искренне хотите приблизиться к Кришне, а не просто найти самую здоровую диету.

Харе Кришна!