

СИНДУ-3. Аюрведа. Разум и болезни

Харе Кришна, дорогие вайшнавцы, слушатели нашего курса о здоровом обществе! Две прошлых лекции были посвящены здоровью, диете и естественным процессам старения, механизмам естественных процессов старения, и что мы можем сделать для того, чтобы этот процесс был максимально успешен, для того чтобы мы могли, положив руку на сердце, сказать, что у меня счастливая старость или закат моей жизни прекрасен.

И, разумеется, найдутся люди, которые скажут: «Зачем говорить о таких приземленных, прозаических вещах? Зачем так много цитировать аюрведу, ударяться в эти тонкости аюрведы?» и так далее, но эти люди забывают о том, что мы представляем собой триединство. Эта трехчленная модель человека — очень важный элемент нашей философии, который описан в том числе в «Бхагавад-гите»: мы есть тело до какой-то степени, и те, кто говорят, что они не тело, они просто проповедуют это, но сплошь и рядом они спускаются на этот уровень сознания. Мы есть ум, и мы есть душа. В данный момент мы представляем собой триединство. И, собственно, весь фокус нашей *садханы* в том, чтобы помочь уму сосредоточиться на душе, в то время как он естественным образом сосредотачивается на материи и на теле. Вся наша *садхана* заключается в том, чтобы возвысить наш ум, поднять его энергии, направить его на постижение духа, вместо того чтобы заниматься достаточно скучным занятием изучения всех этих хитросплетений материй.

И, собственно, понимание этих процессов и, прежде всего, процесса пищеварения и процессов, происходящих в теле, нужно нам для того, чтобы мы могли высвободить свой ум и высвободить его энергию, чтобы он в конце концов мог сосредоточиться на душе.

Поэтому, изучая *шастры*, мы изучаем, безусловно, аюрведа-*шастру*, но не только ее. Я начал свой рассказ с того, что основной посыл, который возник у меня для того, чтобы рассказать обо всем этом, было наблюдение о том, как преданные сплошь и рядом нарушают элементарные принципы *шастр*. И под *шастрами*, еще раз, имеется в виду не только аюрведа, но и другие *шастры*, например, Упанишады. В Упанишадах очень много внимания уделяется этому. «Махабхарата» полна утверждений, касающихся здоровья, еды, поддержания, избавления от болезней. Есть целая глава, в которой Кришна объясняет психосоматическую природу всех заболеваний, в «Махабхарате» самой. *Дхарма-шастры*, безусловно, — скопище, или собрание, информации, особенно такие *шастры*, как «Гаруда-пурана», да, это *дхарма-шастры*. Пураны — это, по сути дела, фундамент всей нашей культуры, которой мы следуем, и там тоже очень много внимания уделяется этому. И в «Шримад-Бхагаватам» тоже периодически какие-то утверждения, касающиеся этого, особенно, конечно же, в Третьей песни, встречаются.

Я приведу одну знаменитую цитату из «Чхандогья-упанишады», которую Шрила Прабхупада приводит в комментариях как к «Шримад-Бхагаватам», так и к «Бхагавад-гите», если я не ошибаюсь, к третьей главе «Бхагавад-гиты» (3.11): *āhāra-śuddhaḥ satтва-śuddhiḥ* — когда *āhāra*, пища, становится чистой, *āhāra-śuddhaḥ*, в чистой пище секрет *саттва-śuddhiḥ*, секрет очищения нашего существования. Слово *саттва* можно переводить как «бытие, существование», *саттва-самīśuddhiḥ* — из шестнадцатой главы «Бхагавад-гиты». Слово *саттва* также значит «ум». Иначе говоря, чистая пища способствует очищению ума. *Саттва-śuddhaḥ дхрувā смртиḥ* — когда в чистой *саттве*, в чистом уме находится *дхрувā смртиḥ* — значит «твердая память», человек не забывает о цели своей жизни, человек целеустремлен и может достигнуть таким образом этой цели.

И *смрти-ламбхе сарва-грантхйнām випрамокшаḥ* — когда человек обретает разум, когда человек обретает ясную, твердую, крепкую память, то тогда *сарва-грантхйнām випрамокшаḥ* — он

освобождается от всех узлов кармы, он выпутывается из рабства материи, *грантха* — значит «узел». Это важная цитата, которую можно поставить эпиграфом к нашему рассказу.

А сегодня у нас будет завершающая лекция из этого цикла. Я поговорю о разуме как о центральном, что ли, моменте приложения всех материальных техник и духовных техник, в том числе. Я поговорю о разуме с точки зрения аюрведы, что такое разум в приложении к аюрведе, и как в «Чарака-самхите» определяется разум с его тремя главными функциями. Я буду говорить о болезнях как о проблеме нашего разума, потому что болезни есть не что иное, как результат нашего несовершенного разума, нашего порочного разума, скажем так. Потом я поговорю немного об идеальной диете. Мы начали этот разговор на прошлой лекции, сегодня я подведу черту под ним. Потом мы перейдем уже к совсем новой теме, поговорим о каналах в нашем теле, о шротах, какие они есть и что с ними случается. И в связи с этим мы поговорим о *дхатвāгни*, во множественном числе, об огнях, метаболических огнях, которые превращают одну ткань тела в другую. Коснемся *оджаса* как высшего результата всего этого процесса. И в конце концов немножечко поговорим о *расаяне*, о науке омоложения, о науке, которая позволяет поддерживать тело в здоровом состоянии даже в преклонные годы. Вот такой у нас будет план.

И начать я хочу с повторения одной очень важной истины: о том, что болезни и старость — это уроки, которые должны сделать нас более осознанными и более внимательными. В конце концов они должны сделать нас мудрее и лучше, не озлобить, а принести нам мудрость.

Я уверен, что некоторые из вас задумывались над тем, почему человеческое тело Господь сделал таким хрупким. Я живу во Вриндаване, по крайней мере провожу там какую-то часть времени, я вижу, как питаются обезьяны, как питаются собаки, как питаются свиньи. Они пьют из любой грязной лужи, они едят непонятно какую еду непонятно откуда, эта еда может быть очень старой, и хоть бы хны, ничего с ними не случается. То есть в их теле есть защитные механизмы, которые вполне могли бы также находиться в нашем теле: защита от микробов, защита от какой-то грязи. Но тем не менее Кришна сделал человеческое тело исключительно деликатным. Наше тело подвержено бесконечному числу болезней, почему? Потому что болезни — это уроки, это механизм, с помощью которых Кришна хочет сделать нас внимательнее, добрее, лучше, мудрее.

Почему? Именно потому, что человек может измениться, а обезьяна измениться не может, поэтому с нее спрос маленький, какой с нее спрос? Вот она и делает все что хочет. А мы можем измениться, и поэтому Кришна, будучи очень терпеливым учителем, учит. Мы — нерадивые ученики, но Кришна — терпеливый учитель: если мы не поняли один раз, Он научит нас во второй раз, в третий раз, в четвертый раз. И, собственно, чему Он нас учит? Он нас учит тому, что мы должны принимать ответственность за выбор, который мы делаем. Все то, что происходит с нами, — это результат наших выборов, больших и маленьких выборов, которые мы делаем практически каждое мгновение нашей жизни. И, собственно, принимать ответственность за выбор — значит задумываться над этими последствиями, задумываться над причинами, почему это происходит со мною. И в конце концов таким образом болезни и старость... А старость — это как раз время, когда тело становится особенно хрупким. Если в среднем возрасте, в молодые годы можно нарушать напропалую что-то, и вроде бы никаких последствий от этого нет, то все эти ошибки накапливаются в нашем теле, и к старости они вылазят. И вот тут-то вот человек поневоле начинает задумываться: «А почему? А что я делал не так?», и это очень важный процесс, очень важная часть нашей жизни, которая чаще всего наступает в старости, хотя разумные люди не ждут наступления старости, а задумываются над смыслом всего происходящего до этого и более осознанно подходят ко всему и особенно, естественно, к еде. Это одна из сквозных тем наших лекций, или этого небольшого семинара, — осознанность в каких-то простых вещах, которые мы делаем каждый день.

И поэтому в аюрведе говорится, что есть только одна причина болезней, в зависимости от того, каким образом мы смотрим на причинность болезней. С одной стороны, это не переваренная пища, *ама*, недопереваренная пища, пища, которая unsuccessfully превратилась во что-то полезное для нас; а с другой стороны, если посмотреть на это с другой точки зрения, то эта единственная проблема — это *прагья-апарадха*. *Прагья* — значит «разум», это один из синонимов разума: *буддхи*, *дхи*, *медха*, *прагья* — всё это разные синонимы разума. И *прагья-апарадха* — значит «преступление против разума», значит «поступок, который мы совершаем вопреки данному нам разуму». Эта *прагья*, способность глубоко понимать причинно-следственные связи — характеристика и привилегия человека. У нас есть эта привилегия — действительно понимать причины и следствия, тогда как животные видят только непосредственную причину. И, к сожалению, большая часть людей, чье сознание находится на уровне животных, они видят тоже только непосредственную причину, не пытаются заглянуть дальше, пойти дальше по цепочке причинно-следственных связей. И *прагья* — это как раз та самая функция, или *буддхи*, нашего сознания, которая позволяет эти причины открыть.

И аюрведа дает очень интересное определение, функциональное определение *прагьи*, или разума. Это определение отличается от определения, которое дает Капиладева в двадцать шестой главе Третьей песни «Шримад-Бхагаватам», но просто это тоже самое, рассмотренное с другой точки зрения. Для каждой системы есть свои дефиниции, свои определения, чтобы мы могли яснее понимать логику и цельную структуру. Поэтому не нужно путать одно определение с другим. Так вот, в аюрведе *прагья* определяется как тот орган в нашем теле, или тот инструмент в нашем теле, который выполняет три функции: *дхи*, *дхрити* и *смрити*. *Дхи* — это способность отличать истину от лжи. Стих из аюрведы:

дхи дхрити смрити вибхраштах
карма йат куруте ашубхам
прагйāпарадхам тат видйат
сарвадошапракопанам

Все *доши* выходят из равновесия — *пракопанам*, они начинают гневаться буквально, *доши* начинают расстраиваться, гневаться на нас, когда мы совершаем *прагья-апарадху*, то есть наше тело очень сильно гневается на нас и мстит нам всевозможными болезнями. А *прагья-апарадха* — это деятельность, которая совершается с нарушением этих трех функций: *дхи*, *дхрити* и *смрити*. *Дхи дхрити смрити вибхраштах / карма йат куруте ашубхам*.

Итак, что такое *дхи*? *Дхи* — это способность отличать хорошее от плохого, временное от вечного, счастье от, на самом деле, страданий и так далее, мы постоянно путаем это, то есть способность правильно оценивать ситуацию, способность трезво ее оценивать без каких-то иллюзий, нежелание выдавать или как это сказать? Когда мы выдаем желаемое за действительное. Очень часто сбой нашего разума начинается с того, что мы говорим себе: «Если нельзя, но очень хочется, то можно». Вот это вот типичный *pattern*, или типичная логика *прагья-апарадхи*. То есть если мы неправильно видим мир, видим мир сквозь свои пристрастия, сквозь свои привязанности, то, соответственно, мы наверняка совершим *прагья-апарадху*, поэтому в «Аштанга-хридае», если я не ошибаюсь, дается определение *рагади рога*: главная болезнь, первая болезнь, с которой начинаются все остальные болезни, — это *рага*, привязанность, которая искажает в том числе нашу способность видеть вещи в истинном свете. То есть, иначе говоря, мы выдаем себе что-то, мы воспринимаем что-то неверно, оцениваем неверно.

И дальше — *дхрити*, *дхрити* — значит «способность обуздывать свой ум». Мы можем даже правильно понимать, мы можем прекрасно знать, что последствия этого поступка будут плачевными, если мы едим пиццу в 12 часов ночи, или, я не знаю, даже не пиццу, а просто *ширикханд* или что-то еще, столь же «легко» усвояемое. Мы можем понимать, что последствия

этого будут плачевными и даже очень скоро, но, тем не менее, у нас не хватает этой *дхрити*, или силы воли, чтобы сдержаться. *Дхрити* — это самообуздание, самоконтроль, когда мы можем оттянуть свой ум, буквально оттянуть свой ум от каких-то объектов, которые принесут дурные последствия, нам нужно научиться отрывать его. И эта сила отрывать ум от объектов, к которым он привязан, называется *дхрити*.

И, наконец, *смрити*. *Смрити*, наверняка вы все знаете, что это такое, — это память. Но аюрведа дает очень интересное определение, что такое память. Память — это не просто способность вспоминать о чем-то, припоминать что-то, предаваться размышлениям об утраченной молодости и прошлом, *смрити* в данном случае происходит от глагола *сми*, *сми-адхйани*. *Сми-адхйани*, *адхйана* — значит *са уткантха смарана*, это реально значит, что мы вспоминаем с раскаянием, с сожалением о том, что мы сделали. Когда мы помним дурные поступки, которые мы совершили, помним их последствия, не пытаемся засунуть их куда-то под ковер и избавиться от этих дурных воспоминаний, а помним об их последствиях, раскаиваемся, это называется в аюрведе с точки зрения «Чарака-самхиты» *смрити*.

И это функция нашего разума: если мы способны помнить что-то, что привело к дурным последствиям, и, соответственно, не повторять это, тогда как мы очень, скажем так, conveniently forgetful — мы очень легко, удобно, комфортно себя чувствуем, забывая о каких-то дурных последствиях. Более того, мы забываем... Когда человек совершает какую-то дурную вещь, ему плохо. В тот момент, когда он пускается во все тяжкие, хочет совершить этот поступок, он забывает о том, что раскаяние придет сразу же, почему? Потому что у него очень короткая память на раскаяние. Человек знает, что какие-то действительно греховные поступки, они вызывают отвратительное послевкусие, реально отвратительное, но мы забываем об этом. Главное — насладиться, а там уже будем разбираться с последствиями после этого.

Еще мне хотелось дать еще одно определение разума, которое тоже другого синонима разума, не *прагьи*. Этот синоним тоже употребляется в *аюрведа-шастре*, но не только в *аюрведа-шастре*, а в «Шримад-Бхагаватам» тоже. Это слово *медха*, *су-медхасах*, в знаменитом стихе, предсказывающем явление Господа Чайтаньи: «Люди с хорошим разумом в Кали-югу будут поклоняться *аватаре* Господа»:

кришна-варнам твишйа кришнам
сангопангастра-наришадам
йаджнаих санкиртана-прайаир
йаджанти хи су-медхасах
(Бхаг., 11.5.32)

Так вот. Кто эти *су-медхасы*? И *медха* — это немножечко другой, опять же, немножечко другой аспект, или понимание, того, что должен делать наш разум. Это слово происходит от глагольного корня *медхри сангаме* — это способность сводить разные вещи в целостную систему, способность гармонизировать разные вещи, способность видеть целостную картину, а не запутываться в частностях. Это определение из «Амара-коши». Это еще одна очень важная функция нашего разума. Мы должны научиться классифицировать, анализировать и в конце концов структурировать, воссоздавать целостную систему внутри. Об этом в том числе аюрведа, и все *шастры* об этом. *Шастры*, мы читаем их, и постепенно-постепенно целостная система мировоззрения складывается у нас внутри, если эта функция разума — переваривание информации, в том числе трансцендентной информации — действительно работает. И в конечном счете суть в том, что мы должны учиться. Разум нужен нам для того, чтобы мы извлекали уроки из того, что происходит с нами, как позитивные, так и негативные.

И в связи с этим мне хотелось бы перечислить несколько распространенных *прагья-апарадх*, о которых говорится в том числе в аюрведе, нарушений, или преступлений, против разума, которые мы, к сожалению, сплошь и рядом совершаем.

Первое, на чем настаивает в «Чарака-самхите» ее автор, — это то, что *прагья-апарадха* — спать в *брахма-мухурту*, потому что результат этого очень плачевный. В результате сна в *брахма-мухурту* или сна в *сандхью* (в *сандхью*, я говорил, в вечернюю *сандхью* нельзя спать, в утреннюю *сандхью* тоже спать нельзя), сон в это время делает наш ум очень тупым, неподвижным, то есть увеличивает количество *тамаса* в нашем уме. Более того, очень интересно утверждается в «Чарака-самхите», что сон в *брахма-мухурту* снижает иммунитет, то есть, по сути дела, уничтожает *оджас*. *Оджас* — это одно из проявлений иммунитета, вернее, *оджас* — это та сила, которая стоит за нашим иммунитетом, за сопротивляемостью организма к различным болезням и сопротивляемостью ума к различным негативным эмоциям и происшествиям, которые с нами приходят.

Но очень интересно, что, одновременно с этим, там говорится, что предыдущая *яма*... Весь день — я объяснял в прошлой лекции — делится на восемь *ям*, на восемь страж. Буквально слово *яма* — значит «стража». Как в русском языке есть такое понятие, когда стражники менялись друг с другом, и, соответственно, были определенные звуковые сигналы. Так вот, одна стража длится три часа, то есть одна вахта, восемь вахт, можно сказать. Одна вахта длится три часа. И на полноценную ночь, состоящую из двенадцати часов — с 6 часов вечера до 6 часов утра — отводится, соответственно, четыре *ямы*.

И первая *яма* начинается после захода солнца, где-то примерно, скажем так, в равновесном состоянии в 6 часов вечера. И в эту *яму*, *шастра* говорит, можно есть. Иногда преданные с очень большим ужасом думают о том, что ужин есть нельзя. Нет. В первую *яму* ночи, после того как солнце зашло, с 6 до 9 часов есть можно. А вот во вторую и в третью — ни в коем случае. И да, в эти *ямы* позднее празднество, оно очень и очень бесполезное. Разумеется, Джанмаштами — исключение из этого правила. Джанмаштами — это наш способ отпраздновать явление Кришны, и на него все эти правила не распространяются. Но не нужно распространять это исключение на все остальные дни.

Так вот, я говорил в прошлой лекции, что вторая и третья *ямы* ночи, в них обязательно нужно спать, потому что в этот момент тело максимально отдыхает. И третья *яма* ночи называется *кали-яма*. Человек, который бодрствует в это время, он приобретает, или приобщается, к достаточно, скажем так, агрессивной энергии, которую олицетворяет богиня Кали. Богиня Кали — это гневное воплощение Дурги. В это время нужно спать — *кали-яма*, она, соответственно, с 12 до 3 часов ночи — если вы не достигли полного просветления, и на вас все эти правила уже не распространяются.

А вот после 3 часов начинается *сарасвати-яма*, то есть *кали-яма* сменяется *сарасвати-ямой*. И вот в 3 часа и позже, соответственно, до 6 — встать нужно обязательно до 6, а лучше в 5 или в 4.30 — начинается время, когда богиня знания, наоборот, влияет на нас, и это время нужно полностью усвоить, эту энергию этого периода дня. Разумеется, для того чтобы это делать, тело должно быть достаточно здоровым. Когда в целом тело нездоровое, человек заставляет себя подняться, он потом целый день ходит сонный, то есть это правило для здоровых людей. Если человек болеет, он должен спать столько, сколько нужно, он не должен заставлять.

И, кстати говоря, один из важных признаков на самом деле идеального здоровья — это то, что вы просыпаетесь счастливыми, то, что вы просыпаетесь с улыбкой на устах, и вам легко, вам нетяжело встать, вам не нужно по десять раз бить свой будильник, который упрямо звонит в это время. Вы естественным образом сами просыпаетесь в нужное время.

Еще одна *прагья-апарадха*, которую я не упомянул в прошлой лекции, когда я говорил, какие наши действия или отсутствие каких действий приводит к угасанию огня (огонь — это жизнь, потому что жизнь основана на процессах трансформации), — это сидячий образ жизни. Когда мы слишком много сидим, когда мы неподвижны, когда у нас нет достаточного количества упражнений или прогулок, то это *прагья-апарадха*, и это очень важная причина угасания огня в теле. Огонь, он разжигается в процессе движения и в процессе какой-то физической деятельности.

Вот. Это несколько слов по поводу того, что такое разум и по поводу того, какие преступления против разума мы можем совершить. Список их не ограничивается этим. К сожалению, очень много вещей, которые мы делаем, относятся к этой категории.

Но мы сейчас перейдем к теме об идеальной диете, что такое идеальная диета. Я говорил уже немного об этом в прошлый раз и повторяюсь еще раз, что идеальная диета — это пища, которая хорошо и полностью усваивается за достаточно короткое время. Если через четыре или пять часов после еды мы начинаем чувствовать здоровый голод, значит, все хорошо. Если прошло четыре, пять, шесть или семь часов, и мы по-прежнему чувствуем вкус съеденного обеда или запах, который выходит с воздухом, с отрыжкой из нашего желудка, значит, что-то произошло не так, и вполне вероятно, что причина этого — либо плохая пища, либо очень низкий огонь пищеварения. И то, и другое, к сожалению, реальность.

И, собственно, другое качество хорошей диеты — это то, что она вкусная, то, что она доставляет удовольствие уму, и то, что ум говорит: «Да-да, все хорошо! Всё, я полностью доволен!» Хорошая пища должна радовать ум, она должна радовать все чувства. Говорится, что наше тактильное чувство радуется, когда мы едим пищу; наши глаза должны радоваться ее виду; наш нос должен приятно раздуваться, когда мы видим хорошую пищу и так далее. И тут очень важно понимать, что это удовлетворение, которое должно приходить в процессе поглощения пищи, — необходимое условие успешного переваривания ее, успешного ее усвоения. Если мы жуем какой-нибудь салат и при этом в уме говорим, что «это самое полезное, что может быть, и самое лучшее, что могло со мной случиться в этой жизни, глаза мои открылись, я был рожден во тьме невежества, но Марва Оганян открыла мои глаза на истину», и при этом у нас ум неудовлетворен полностью, мы пьем этот жуткий сок грейпфрута, смешанного с томатами, или еще какая-нибудь вещь, или с сельдереем, то пища не переварится, вот и все! Потому что она вам не нравится, как бы вы себе ни объясняли, что она самая что ни на есть полезная, и ничего полезнее быть не может. И мы знаем, к каким ухищрениям прибегают люди, обрекшие себя на такое существование, как они изо всех сил пытаются сделать ее вкусной и делают всякие сыроедческие торты и все равно остаются постоянно неудовлетворенными.

В «Кашьяпа-самхите» говорится, что самое лучшее лекарство — это пища, *маха байшаджйа* (*maha baisajya*) — пища есть самое лучшее лекарство, и поэтому там же говорится: «Если ты правильно питаешься, то зачем тебе лекарства? А если ты неправильно питаешься, то зачем тебе лекарства? Лекарства тебе в первом случае не нужны, а во втором не помогут». Поэтому, конечно же, главное — это наша диета. И, соответственно, есть древние трактаты, они до сих пор сохранились, трактаты, насчитывающие пять тысяч лет, о том, как готовить пищу. Причем, в этих трактатах уделяется не столько внимание каким-то рецептам, хотя рецепты там тоже приводятся, сколько процессам приготовления, которые формируют определенные качества в пище. Например, есть — она даже переведена на английский — книжка «*Pakadagrapa*», то есть «Зеркало приготовления пищи», и написал ее не кто иной, как один из героев «Махабхараты» царь Нала. В «Махабхарате» есть эта знаменитая история про Налу и Дамаянти, и царь Нала был по совместительству великим поваром, и он оставил свою книгу кулинарных рецептов. К сожалению, книга, которую, может быть, написал Бхима, не сохранилась, а я уверен, это была бы очень хорошая книга.

Так вот. Главное, чему уделяется внимание в этих поваренных книгах древних, — это тому, какое тонкое влияние тот или иной процесс приготовления пищи оказывает на наш ум. Например, рис можно приготовить десятками различных способов: можно добавить к одной части риса полторы части воды, можно добавить к одной части риса четырнадцать частей воды; можно варить его в течение такого-то времени, в течение такого-то времени. И в этих книгах объясняется, какую пищу должны есть *брахманы* для того, чтобы оттачивался их интеллект; какую пищу должны есть *кшатрии* для того, чтобы их физическая сила возрастала; какую пищу должны есть *вайшьи* и, естественно, *шудры* и так далее, то есть вот эти тонкие... или какую пищу должны есть женщины для того, чтобы они сохраняли свою красоту, привлекательность, очарование вплоть до преклонных лет. Вот эта вот наука, которая, к сожалению, в значительной степени сейчас уже утрачена. И нам, может быть, будучи вайшнавами, мы не так уж сильно сосредоточены на всех этих деталях, но какие-то базовые принципы мы должны знать, и об этом, собственно, весь наш рассказ.

Теперь. Пища должна быть, безусловно, свежеприготовленной. Кришна говорит об этом в «Бхагавад-гите». Он говорит, что после приготовления пищи должно пройти не больше одной *ямы*, то есть тех же самых трех часов. После этого пища начинает разлагаться, начинаются естественные процессы разложения пищи. Суточные щи к этой категории не относятся. Так вот, что происходит при этом? Так как пища начинает разлагаться, то все процессы, которые происходят в пище, они как бы идут вниз, направлены вниз, туда, к земле. И, соответственно, когда человек поглощает такую пищу, старую пищу; пищу, которая остыла; пищу, которая хранилась в холодильнике; пищу, которую он вынул из консервной банки, и она хранилась, я не знаю, сколько лет — с прошлой Кали-юги или с какого времени; или пищу, которую он достал из холодильника, она там долго стояла и разогрел в микроволновке; или пищу из красивого, привлекательного пакета, которую он купил в супермаркете и там сверхполезные чипсы в этом пакете — вот эта пища, она приводит к усилению *тамаса* в нашем уме в силу того, что она уже начинает там где-то разлагаться. Тогда как свежая пища, в которой есть *прана*, именно пища, в которой есть *прана*, она, наоборот, возвышает ум. Поэтому так важно покупать свежие овощи, свежие фрукты в том числе. Причем эта *прана*, она сохраняется в пище в течение... После того как мы сорвали овощ или фрукт, она в течение какого-то времени сохраняется, а потом она превращается в мертвый набор аминокислот, жиров, углеводов, сахаров и так далее, и можно прочесть на этикетке, сколько там жиров и белков и всего остального, но никакой *праны* там не будет, и, соответственно, поэтому она превратится в *аму*. Как люди сейчас едят, я не знаю, какие-нибудь суперфуд, аминокислоты из чего-нибудь, из гороха или еще из чего-нибудь. Но это полностью мертвая пища, и никакого супера там нету. От того, что у каких-нибудь культуристов нарастает мясо — ну, это значит, что какие-то метаболические процессы остановились и мясо растет, а ума не прибавляется.

И, собственно, пища может тянуть наш ум вниз, или, наоборот, пища может возвышать. Если пища свежая, то человек чувствует, естественно, радость, счастье, ему хочется делиться этой радостью с другими, обнимать других, как-то помогать другим. Это эффект действительно хорошей, правильной пищи, а не просто все эти белковые добавки, аминокислоты и так далее.

И поэтому Шрила Прабхупада говорил, что по идее в идеале пищу-то нужно самим растить, потому что, когда пища выращена с удобрениями, с химикатами, с пестицидами, инсектицидами и чем-то еще, какими еще -цидами, когда всё что только можно нужно убить и потом вырастить пищу, естественно, что это пища, она очень сильно мертвая, она приносит всевозможные хронические заболевания. Еще раз, мы живем в такое время. В общем-то, строго говоря, вся наша культура — это одна сплошная *прагья-апарадха*. Но Шрила Прабхупада говорил: «Давайте, растите свою пищу, это поможет вам в духовном плане и в физическом тоже», поэтому постепенно надо пытаться находить какие-то варианты для того, чтобы мы жили все-таки более здоровой пищей с точки зрения тела и с точки зрения ума.

Вот. Еще одну вещь, которую я не могу не повторить, хотя я говорил об этом уже в прошлый раз, — о том, что там должны быть специи, потому что специи — это вещи, которые разжигают огонь. И человек знает: иногда, когда он поест хорошую пищу с хорошим количеством специй, то его прошибает пот. Это значит, что огонь не только в желудке разжегся, но и на клеточном уровне разжегся, и раскрылись какие-то поры, раскрылись эти *сведа-вахана-шроты* — те каналы в теле, по которым идет пот, и пот начинает отделяться.

И тут очень важная вещь, слушайте, это очень важный момент! Наверняка вы слышали такое слово, как *ошадхи*. Шрила Прабхупада переводит это слово в «Шримад-Бхагаватам», и, по-моему, даже в «Бхагавад-гите» оно есть, как иногда «лекарственные травы», иногда это слово переводится как «злаки», но чаще всего это слово переводится как *herbs*, «лекарственные травы». Туда же, к этой категории лекарственных трав или лекарственных добавок к нашей пище относятся специи, особенно такие полезные саттвичные специи, как черный перец, имбирь, или кумин, или куркума, естественно, в правильных пропорциях и правильно приготовленные. Так вот. Это слово *ошадхи*, от какого корня оно происходит? От корня *уш*, *уш* — значит «горячий», *ушна*. *Ушна* — значит «что-то горячее», или *гришма-риту*, или *уштра*, это на санскрите «верблюд». *Уштра* — значит «тот, кто в любую жару может... выносит любую жару». Так вот, этот корень *уш* значит «горячо» или значит «поджигать, зажигать», а *дхи* — значит *receptacle*, значит «то, что несет в себе этот огонь». Специи, они разжигают метаболические процессы, то есть разжигают огонь в нашем теле и помогают таким образом, способствуют таким образом перевариванию, усвоению пищи, уничтожению *амы*.

И что самое удивительное — что раньше, в общем-то, и лекарств особенно не было, и *ошадхи*... строго говоря, *ошадхи* — это любое растение, потому что любое растение усваивает солнечный свет, солнечную энергию, и там очень много ферментов, которые способствуют усвоению. И раньше *ошадхи* — это были злаки, злаки и бобовые. В *экадаши* нельзя есть *ошадхи*. Почему злаки и бобовые называются *ошадхи*? Потому что на самом деле у них есть уже эта сила перевариваться, потому что они — процесс усвоения солнечной энергии. Если они правильно выращены, и они сохранены в течение какого-то времени, это семена, собранные от растений, которые засыхают, когда... *Ошадхи* — это однолетние растения, злаки, бобовые относятся к этой категории. То есть вся энергия растения подается в семена. Чтобы семечко созрело, вся энергия входит туда, и, значит, там есть уже огонь. Есть огромное количество сейчас, опять же, в силу в целом нездорового образа жизни, нездоровой еды огромное количество диет, которые говорят: «Нельзя ни в коем случае углеводы, рис нельзя, пшеницу нельзя, бобовые нельзя, то нельзя, это нельзя». Основа человеческой жизни, основа нормальной человеческой жизни — это вареные злаки и вареные бобы. Вместе они составляют идеальную комбинацию, они помогают переваривать друг друга, они дают идеальную комбинацию аминокислот, все незаменимые аминокислоты там есть. И бояться этого не нужно, нужно просто знать, как все это готовить. Не нужно избегать этих вещей. Хороший рис, или хорошая пшеница, или хорошая рожь, или хорошая гречка, или хороший дал, а дал — одно из самых лучших. В аюрведе говорится, что зеленый дал, как следует сваренный, он усваивается так же легко, как молоко матери. Это один из самых лучших видов пищи.

Собственно, вот это концепция *ошадхи*. Что такое *ошадхи*? Это то, в чем содержится уже помощь для нашего пищеварения, помощь нашей пищеварительной системе. И раньше злаки были лекарствами, а теперь нам нужно, конечно же, много других лекарств для того, чтобы восстановить этот забитый огонь пищеварения.

И последнее, о чем я не могу не сказать, вернее, что я не могу не повторить, — это то, что *гхи* должно быть. *Гхи* — это смазка. И *гхи*, аюрведа говорит, прославляя *гхи*, она говорит, что *гхи* защищает нашу мочеполовую систему, защищает сердце и, прежде всего, питет сердце, оно питает определенную *питту*. Есть пять видов *питты*. И почему наше сердце бьется, не отдыхая ни на

минуту в течение всей нашей жизни? Потому что там есть эта *питта*, особая *питта* — *ранджака-питта*, или *садхака-питта*. *Садхака-питта* — это *питта*, которая постоянно заставляет сердце сжиматься и таким образом обеспечивает жизнь. И *гхи* питает сердце, и *гхи* питает мозг, что, может быть, еще важнее. И когда мы принимаем *гхи* вместе с пищей, когда мы капаем несколько капелек *гхи* в нос утром или перед сном, когда мы наносим *гхи* себе на пупок, то нервная ткань, нервная система, за которую отвечает *вата*, неврологическая наша система, она впитывает буквально в себя это *гхи*, потому что *гхи* соприродно нашему мозгу. И когда человек употребляет это *гхи*, то его ум также становится таким же ясным, кристально чистым, как прозрачное золотистое *гхи*, и все знают... Аюрведа говорит, что *гхи*, просто посмотреть на *гхи* — это уже приносит удовлетворение, на золотистую эту жидкость, которая получилась в результате долгого процесса, когда корова ела траву, переваривала это в своем теле со своим саттвичным умом и потом в конце концов получилось это *гхи*.

Ну вот, собственно, то, что я хотел сказать, прежде чем мы перейдем к нашей основной теме, заявленной до этого, — про каналы в нашем теле. Так как введение в нашу основную тему заняло достаточно много времени, я дал очень много пищи для размышлений, то я подумал, что лучше, если я посвящу вот этим вот у нас оставшимся трем пунктам нашей программы — *шротам*, каналам в нашем теле, *оджасу* и принципам *расаяны*, принципам омоложения — посвящу отдельный рассказ, так что в результате у нас получится не три, а четыре лекции на эту подчас малопривлекательную, но, тем не менее, важную тему.

Спасибо большое! Харе Кришна!