2024.01.16

СИНДУ. Аюрведа 4. *Шроты*, *оджас* и *расаяна*

Харе Кришна! Сегодня, я надеюсь, у нас будет последняя лекция из небольшого цикла, посвященного здоровью, механизмам болезни, механизмам старения организма. Я записываю эту лекцию в *экадаши*, *сапхала экадаши*, и *сапхала* — значит «*экадаши*, который приводит к успеху». Если человек постится в этот *экадаши*, то, соответственно, к нему придет плод, *пхал*, этого поста наверняка. И я молюсь сегодня, чтобы эти лекции принесли какие-то ощутимые плоды. На самом деле я стал рассказывать обо всем этом, потому что очень больно видеть, как преданные мучатся, особенно в пожилом возрасте; как болезни мешают им жить, мешают им думать о Кришне. Буквально несколько дней назад я разговаривал с одним учеником из Лондона, который несколько недель не спит по простой причине — потому что все тело его болит из-за артрита, из-за воспаленных суставов. Он не может ни читать мантру, ни повторять *гаятри*, ничего, он не может оторвать свой ум от больного тела, от тела, которое постоянно как бы приковывает его к себе, заставляет его думать о себе, по одной простой причине — потому что в течение долгого времени никто об этом бедном теле не думал, вернее, думал, но не так, как нужно. Очень обидно, когда преданные рано умирают от рака, от каких-то других тяжелых болезней и так далее. Преданный должен прожить свою жизнь хорошо и достичь успеха в своей духовной практике. Для этого нужно время, для этого нужны силы, для этого нужна энергия, и для этого нужно знать какие-то азы аюрведы.

И, как я уже говорил несколько раз, старости невозможно избежать, но старость может стать самым лучшим периодом в нашей жизни, самым светлым, самым чистым, самым добрым и самым благотворным для всего общества. И поэтому в самой аюрведе говорится, что любой, кто хочет жить здоровой и полноценной жизнью, должен знать азы аюрведы. Он может не быть специалистом в аюрведе, но разбираться в том, как устроено его тело, он должен.

Я отдаю себе отчет в том, что, может быть, какие-то технические детали того, что я рассказывал, они большинству людей не нужны, но выводы, к которым они подводят, и общее понимание механизма заболевания, оно очень и очень важно, потому что мы можем поймать свое тело на том, что оно заболевает, гораздо раньше, чем болезнь перешла в ту стадию, когда современные методы позволяют сказать: «Человек болен». Потому что, как правило, когда современные методы об этом говорят, уже слишком поздно, уже сделать почти ничего нельзя.

И еще одно предварительное замечание, прежде чем мы перейдем к нашей основной теме. Я буду рассказывать сегодня, как и обещал,

- о *шротах* — всевозможных каналах в нашем теле, о том, как они постепенно блокируются непереваренной, недопереваренной пищей;
- об *оджасе* — самом замечательном продукте полного процесса переваривания, и каким образом можно увеличить количество *оджаса*, или реальной жизненной силы в нашем организме;
- и немного поговорю о *расаяне* — то есть о науке омоложения, в чем она состоит, и расскажу три простых подхода, которым, опять же, каждый может пользоваться для того, чтобы не доводить свое тело до какого-то критического состояния.

Но, прежде чем это сказать, я хотел бы еще раз подчеркнуть, что аюрведа прежде всего лечит ум. Нездоровый ум — это ум, привязанный к телу; это ум, погруженный в тело. Ум занимает промежуточное положение между телом и душой, и ум, сосредоточенный на душе, ум, находящийся с нами, — это здоровый ум. Нездоровый ум — опускается вниз, сосредотачивается на теле, на нуждах тела, думает о теле. И когда ум здоровый, то тело становится идеальным естественным образом, не нужно ничего дополнительного делать. И в этом, собственно, смысл

слова *упаваса* — «пост» на санскрите. На санскрите нет, строго говоря, слова «пост» как такового, когда мы воздерживаемся от чего-то. Есть слово *тапа* — добровольная аскеза. Но *упаваса*, которую обычно переводят как «пост», — значит «находиться рядом, рядом с Богом, рядом со своей душой». То есть, освобождая ум от заботы о каких-то телесных нуждах, мы помогаем уму стать ближе к душе. И, когда ум действительно приближается к душе и душа начинает управлять умом, ум начинает управлять телом, а тело естественным образом приходит в идеальное состояние.

Подход современной медицины прямо противоположный: они пытаются вылечить ум с помощью тела, то есть повлиять на ум с помощью тела. Ничего хорошего из этого, как правило, не выходит, почему? Потому что по их теории ум, или сознание, — они не отличают ум от сознания и называют часто ум сознанием — есть порождение материи, поэтому, соответственно, влиять можно только на материю, а материя будет влиять на ум. Но мы-то понимаем, что в конце концов в основе всего лежит сознание, и если сознание здоровое, то оно может оторвать ум от тела и направить его в нужном направлении. Таким образом ум оздоровится, а здоровый ум приведет к оздоровлению тела.

Поэтому аюрведа лечит ум. И аюрведа в этом смысле подобна зеркалу. То знание, которое я даю, — это зеркало, в которое можно посмотреть на себя и оценить состояние своего ума и состояние своего тела, потому что на самом деле состояние нашего тела — это отражение состояния нашего ума. Тело и ум представляют собой единое целое, один континуум, и аюрведа помогает нам понять, в каком состоянии находится ум, контролировать его, регулировать его, соответственно, влиять на него. И мы можем убедиться в этом, или подтвердить эти вещи, посмотрев, в каком состоянии находится наше тело. Так что аюрведа в каком-то смысле тоже инструмент самопознания, если не основной, то как минимум хороший, вспомогательный. То есть мы можем лучше понять себя и лучше понять свой ум, когда мы, собственно, понимаем, что же происходит с нами и почему оно происходит.

А теперь переходим к нашей основной теме — это «Каналы в теле». И сначала я приведу санскритское слово для «хорошей пищи». «Хорошая пища» на санскрите, в частности, в аюрведе, называется *патхья*. Это очень интересное слово. Слово *патх*, вы наверняка знаете, *патх*, или *марга*, — это значит «путь». И идея, которая стоит за названием «хорошей пищи», *патхья*, что значит, скажем так, «находящийся в пути», заключается в том, что хорошая пища не забивает каналы, хорошая пища легко передается по разным каналам тела до тех участков нашего тела, до тех органов, которые нуждаются в питании. То есть хорошая пища называется *патхья*, потому что она легко путешествует по каналам и не создает блоков, а, соответственно, плохая, вредная пища называется *апатхья*, то есть та пища, которая забивает макро- и микро- каналы в нашем теле.

Другое название для пищи —это *ахара*, то, что мы принимаем внутрь. И в этом смысле запахи, идеи, мысли, звуки, касания, образы — всё это является *ахарой*, мы постоянно потребляем все эти вещи. Мы потребляем не только пищу с ее вкусами и запахами, мы потребляем также все эти чувственные опыты, все эти переживания. И, соответственно, хорошая пища — это та пища, которая хорошо переваривается, которая легко усваивается. Соответственно, дурные образы, дурные запахи, дурные идеи, дурные мысли, закладывающие в нас какие-то сомнения, мысли, которые мешают нам твердо идти по духовному пути, — всё это *ападхья*, всё это пища, которую мы потребляем легкомысленно, глядя в интернете на какие-то изображения, картины и так далее. И наверняка всё это с очень большим трудом переварено, усвоено нами и в конце концов ускорит процессы старения и дезинтеграции тела, процессы деградации нашего ума, нашего мозга и нашего тела. Поэтому надо быть очень осторожным с тем, что я принимаю внутрь.

И поэтому периодически нужно устраивать себе посты. И пост значит, с одной стороны, «разгрузка тела и возможность для тела переварить что-то неусвоенное», потому что включаются так называемые процессы автофагии, когда тело начинает переваривать всё то, что там накопилось

ненужное. А с другой стороны, как бы «избавиться от какого-то груза, который мы накопили», опять же, ненужного груза. Это в связи с сегодняшним днем, *сапхала экадаши*.

И я уже сказал, что, собственно, хорошая пища — это пища, которая очищает каналы. И таким образом очищает наш ум и также дает нам счастье — вот, собственно, идея *патхьи*. *Патхья* — это то, что делает нас в конце концов счастливыми.

Однако, я уже сказал, что даже очень хорошая, очень здоровая пища — а в современной диетологии или у последователей здорового образа жизни большой акцент ставится на каком-то здоровом питании — даже здоровая пища может быть очень вредной. И, как правило, бывает очень вредной именно потому, что она не переваривается. Для того чтобы быть здоровой, она должна перевариться, а не переваривается она из-за стресса.

Аюрведа говорит, что беспокойство — *чинта*, *кродха* — гнев, *шока* — горе, депрессия, *дукха* — печаль какая-то и неправильный сон — это причины, которые превращают любую пищу в яд. Поэтому как минимум надо понимать, опять же, что пищеварение зависит от ума, от состояния нашего ума, и нужно с самого начала настраивать свой ум правильно, когда мы приступаем к этому акту, священному акту, священнодействию — употребления пищи — или, в любом случае, взаимодействию с внешним миром. Мы должны быть очень осторожными в этом.

И что она забивает? Она забивает эти каналы. Каналы называются *шротами*, и есть множество различных *шротов*. Но прежде всего под *шротами* мы понимаем каналы трансформации *расы*. А, по сути дела, все каналы, которые есть в теле, — это каналы, которые участвуют в разных этапах трансформации *расы*: пища превращается в *расу*, *раса* питает тело, и она запускает всевозможные метаболические процессы. И есть множество систем и каналов, о которых мы буквально через несколько минут поговорим, превращающих, или участвующих, в разных стадиях метаболизма *расы*.

И, собственно, сначала нужно, конечно же, понять, по каким признакам можно понять, что каналы мои забиты. Это:

- утрата сил, когда у человека нет вообще никаких сил, у него всё опускается;
- ощущение тяжести в теле;
- сонливость естественная;
- постоянная усталость;
- отсутствие аппетита;
- когда вдруг человек начинает без всяких причин прибавлять в весе и он ничего не может сделать. Я недавно разговаривал с одной вайшнави, которая говорит: «Я ничего не ем. У меня нет никакого аппетита. Я ем очень-очень мало, а вес прибавляется». Это верный признак того, что каналы забиты, и, значит, трансформация пищи в энергию не происходит, в продуктивную энергию;
- избыток мокроты, слизи, кашель, когда человек, от него все время что-то исходит — это тоже признак забитых каналов;
- накопление каких-то невыделенных мал, невыделенных экскрементов, всего остального, запоры и так далее;
- анорексия, когда человек вообще ничего не ест, он не может смотреть даже на пищу;
- полное истощение, когда наступает истощение тела, когда плоть начинает истощаться и ничего не остается.

Все это признаки того, что непереваренная пища, *ама*, проникла в эти каналы, забила эти каналы и нарушила правильную циркуляцию энергии и всех остальных жизненных соков в нашем теле.

И в подтверждение этого мне хотелось привести стих из «Йога-прадипики», где объясняются признаки человека, достигшего успеха в йоге. И успех в йоге, говорится:

vapuh krishatvam vadane prasannata
nada sphutatvam nayane sunirmale
arogata bindu jayo'gni dipanam
nadi vishuddhir hatha siddhi lakshanam

- *вапух кришатвам* — тело худощавое, подтянутое. Когда есть излишек жира очевидный в виде живота или еще чего-то, это значит, что никакой йоги нету и пищеварения тоже нету;
- *вадане прасанната* — лицо счастливое и лицо ясное очень;
- *нада спхутатвам* — человек слышит трансцендентные звуки внутренние;
- *найане сунирмале* — глаза очень ясные, не эти тупые, туманные глаза, а глаза очень и очень ясные, светящиеся;
- *арогата* — отсутствие болезней;
- *бинду джайа* — когда человек победил вожделение, у него нет желания исторгать семя или заниматься сексом;
- *агни дипанам* — хороший аппетит, хороший огонь в теле;
- *нади вишуддхир* — это как бы итог всего: все его каналы абсолютно чистые — *нади вишуддхир*.

Всё остальное — противоположные вещи — означает, что каналы забиты — *хатха сиддхи лакшанам*. Это *сиддхи лакшанам* — признаки какого-то успеха. Если этого нет, то что-то мы делаем не так.

И я уже говорил несколько раз, что сначала мы получаем пищу, пища предварительно рассортировывается, полезная часть пищи, которая называется *прасада*, отделяется от того, что нужно вывести из организма. Эта *прасада* превращается в *ахара-расу*, то есть в концентрированную питательную жидкость. Эта жидкость поступает в тело и начинает распространяться дальше по телу через каналы и прежде всего через кровеносную систему. На самом деле кровеносная система, в отличие от представлений современной медицины, — это прежде всего система переноса *расы*. *Ракта* — это красные кровяные тельца, они тоже переносятся, но плазма крови, самая главная — плазма крови — содержит в себе все эти питательные вещества.

Теперь. Пять дней нужно для того, чтобы *ахара-раса* превратилась в *сара-дхату*, то есть в *расу*, которая представляет собой ткань нашего тела, собственно, в питательную какую-то субстанцию, которая потом будет питать все ткани нашего тела.

Что мне хотелось сказать, обратить ваше внимание: пять дней — это срок, который нужен для того, чтобы пища хотя бы предварительно как бы переварилась. То, что мы едим сегодня, начнет питать нас, питать ткани нашего тела через пять дней. Именно поэтому, скажем, люди постятся на *экадаши*. Если мы прибавим… одиннадцатый день мы постимся, то есть, если прибавить к этому пять дней, то получится полнолуние или новолуние, самые критические дни для нашего ума. Если в этот день мы не вносим каких-то токсических веществ или каких-то веществ, которые нарушают равновесие, то, соответственно, в самые критические точки, критические периоды, которые наступают, — примерно полнолуние, новолуние, первая фаза лунная — ум будет находиться в спокойствии, тело будет находиться в спокойствии. То есть нужно хорошо знать этот промежуток.

И потом дальше каждая из тканей после *расы* также требует пять дней для своей трансформации. Настоящая *раса*, которая является *сарой* — квинтэссенцией, сущностью пищи, уже пищи в перевариваемом, усваиваемом состоянии — превращается в кровь за пять дней. Кровь превращается в мышцы еще за пять дней. Еще через пять дней мышцы превращаются — не

мышцы сами по себе, а мясо, *мамса*, превращается в *медху*, или в жир. И, соответственно, жир превращается в кости, кости превращаются в костный мозг, а костных мозг превращается в конце концов в семя, а семя превращается в *оджас*. Такой цикл, то есть в общей сложности где-то тридцать пять дней нужно для того, чтобы наша пища полностью усвоилась и прошла через весь этот полный цикл.

И на любом из этих этапов может происходить сбой. Как я уже объяснял, за каждую трансформацию отвечает определенный огонь в нашем теле. И когда на каком-то из этих этапов происходит сбой, соответственно, жир не превращается, например, в кости. И так как жир не превращается в кости — это то, что мы имеем у старых людей: старые люди часто полнеют, потому что произошел сбой на этом уровне, они набирают вес, они набирают жир, а при этом кости у них не обновляются, и, соответственно, кости становятся очень хрупкими. И очень часто в старости, соответственно, кости ломаются из-за этого. То есть это один из, скажем так, очевидных примеров того, как это всё происходит, что это за механизм.

Всё это происходит за тридцать пять дней. И для всего этого, для всех этих процессов есть свои каналы в теле. Конечно же, обычно, когда мы говорим о каналах, всегда у людей, у преданных по крайней мере, или у йогов, возникает ассоциация с каналами *праны*, но каналы *праны* — это только самые тонкие каналы, это на самом деле нервные системы, или нервные каналы, по которым действительно передается *прана*, — это *прана-ваха-шроты*. Но, помимо этого, есть *анна-ваха-шроты*, то есть каналы, по которым перемещается пища; есть каналы, по которым перемещается жидкость в организме; есть каналы, по которым перемещается *раса* отдельные. И аюрведа описывает, где они начинаются, что это за система. Это совершенно разные системы. Есть каналы, по которым переносится кровь; есть каналы, по которым переносится *мамса*. То есть мышцы, они не переносятся никуда, но вот эта вот ткань, *мамса*, которая, собственно, создает наши мышцы, она тоже переносится по своим каналам и тоже там как-то движется. Есть каналы, по которым передается жир в нужные места, как некая энергетическая субстанция. Есть каналы, по которым движутся кости. Опять же, не кости как таковые, кости в норме находятся на месте, а *асти-дхату*, то есть каналы, по которым происходит вот эта вот трансформация костная, соответственно, костный мозг, семя; есть каналы для потоотделения, есть каналы для выведения мал, для выведения мусора из нашего организма. Вот эта вот очень сложная система каналов.

И когда какая-то из этих систем забивается в силу особенностей физиологического строения нашего организма, то, соответственно, возникают проблемы: либо не выводится какой-то мусор из нашего организма, либо возникает блок на этапе трансформации пищи в какую-то из тканей, и, соответственно, возникает проблема какая-то: у человека может быть мышечная недостаточность, мышцы никак не производятся в теле, и он постоянно худеет. Это пример того, что какие-то каналы, по которым все эти процессы должны происходить, забились. Чем они забиваются? Забиваются они, мы знаем чем — забиваются они *амой*, забиваются они непереваренной пищей. И поэтому на этом принципе работают посты. Все люди, которые постились, особенно насухую, они знают, что к вечеру тело разогревается от сухого поста, потому что огонь включается, и огонь начинает сжигать все ненужные вещи. Поэтому сухой пост эффективен, и поэтому ни в коем случае нельзя злоупотреблять сухими постами. Я знаю, преданные некоторые, особенно *брахмачари*, они постятся по семь, девять суток насухую. Мне один говорит, что он не мог после девятого дня поста: «Меня, вообще, в жар, я наливал на себя холодную воду и никак не мог успокоить», настолько разгорелся весь этот огонь. Но это очень вредно.

Поэтому есть очень как бы органичный метод аюрведы и нашей практики: два поста в месяц, когда я навожу генеральную уборку в теле. Так как *ама* практически всегда производится, в любой момент, — мало кто избежал этого, никто не избежит этого — поэтому надо, с одной стороны, каждый день убираться, как мы каждый день убираемся или должны по крайней мере убираться в своей комнате, а где-то раз в месяц или два раза в месяц должны делать генеральную уборку, то есть выводить своевременно все то, что ненужно.

Теперь. Если все-таки этот процесс произошел замечательным образом без сбоев, то в результате появляется *оджас*, и не только *оджас*. Появляется *прана* и появляется *теджас*. *Оджас*, *теджас* и *прана* — это квинтэссенция *капхи*, *питты* и *ваты*, и это самые полезные вещи, это то, собственно, чем мы по-настоящему живем. И весь этот процесс пищеварения — мы видели, какая это сложная система, и он подобен слаженной игре оркестра. Если оркестр хорошо играет, и все партии делаются, и дирижер хороший, и дирижер все дирижирует, то появляется нечто замечательное и удивительное, некое единое звучание и музыка, вызывающая эмоции. Если хотя бы одна партия собьётся, то, соответственно, никакой музыки не будет. Точно так же и тут. Это очень сложная система с огромным количеством игроков и участников, и любая ошибка, любой сбой, в общем, приводит к неприятностям. И неприятности заключаются в том, что эта квинтэссенция жизни, *оджас*, та самая субстанция, благодаря которой мы живем, действуем, благодаря которой действует наш ум, она постепенно-постепенно начинает убывать в нашем теле, и в конце концов это увенчивается смертью. Еще раз, смерти невозможно избежать, но мы можем до конца своих дней держать в нормальном состоянии свой *оджас*, если мы будем понимать эти механизмы.

Таким образом, для *оджаса*, строго говоря, нужно — кто-то говорит тридцать пять, кто-то говорит тридцать шесть дней, хотя некоторые говорят, что на самом деле нужно удвоить это число, для того чтобы *оджас* действительно проявился и разошелся по всему телу. Это не так важно, это уже детали.

Где находится *оджас*? *Оджас* находится в сердце, как я уже говорил. *Раса* поступает в сердце, из сердца она распределяется по всему телу, и *оджас* находится в сердце и распределяется по всему телу тоже. Поэтому аюрведа объясняет, что есть два вида *оджаса*:

- есть *пара-оджас*, или, как Шрила Прабхупада переводил слово *пара* — «трансцендентный *оджас*», и его всего насчитывается восемь капель в нашем организме. И все эти восемь капель находятся в сердце, и эти восемь капель обеспечивают бесперебойную работу в сердце. Только потому, что *оджас*, эта таинственная жидкость, квинтэссенция жизненной силы, находится в сердце, сердце бьется без устали, не переставая. Когда, еще раз, этот *оджас* уменьшается в количестве, человек очень серьезно страдает практически неизлечимо и в конце концов умирает.

- А другой *оджас* называется *апара-оджас*, то есть «нетрансцендентный *оджас*». Это более низкая субстанция, но тоже очень ценная, и ее, по словам аюрведы, где-то половина пригоршни, половина *анджали*, это примерно где-то двадцать-тридцать миллилитров, и она *сарва-вьяпи* — она пронизывает все наше тело, этот *апара-оджас*, и, собственно, питает тело. И когда этот *оджас* в норме (полпригоршни — значит норма), теперь мы можем как-то жить, или существовать, с меньшим количеством *оджаса*, но это сразу же будет сказываться, это сразу же будет видно. Человек посмотрит на вас и скажет: «У Вас нездоровый вид!» Этот нездоровый вид значит, что *оджас* по той или иной причине уменьшился.

И мы сейчас будем говорить о том, из-за чего уменьшается *оджас*, каким образом можно усилить *оджас*, и потом, естественно, перейдем к методам омоложения организма.

А так присутствие *оджаса* в организме можно увидеть по какому-то внутреннему сиянию. Мы знаем, мы видим: человек… И Шрила Прабхупада очень гордился своими учениками, он говорил: «Они с Вайкунтхи! От них сияние исходит!» И многие люди говорят это о преданных, и тем обиднее видеть преданных, которые утратили это естественное сияние из-за какой-то неосторожности, или по глупости, или из-за незнания элементарного *шастр*.

Итак, первый признак — это некое сияние, которое исходит от человека, радостное состояние, он всегда радостен, способность сопротивляться болезням. Некоторые объясняют *оджас*, по крайней мере *апара-оджас*, *оджас*, который распределен по всему телу, как иммунную систему, как иммунитет, белые кровяные тельца, и это, видимо, правильно. Подобно тому как *теджас*, квинтэссенция *питты,* — это, скорее всего, эндокринная система, то есть все тонкие гормоны в нашем теле, в балансе находящиеся. А *прана* — это правильно функционирующая нервная система, по которой происходит передача всех импульсов как следует. И, соответственно, жизненная энергия, жизненные силы — это признаки *оджаса*.

И сначала аюрведа подробнейшим образом объясняет, какими качествами обладает *оджас*. Буквально два слова о качественном подходе аюрведы как науки. Современная наука все пытается превратить, или перевести, на язык цифр и на язык каких-то формул, то есть на какие-то количественно измеримые схемы и модели реальности. Тогда как аюрведа все время настаивает на том, что реально понять что-то можно по качествам. И поэтому любая субстанция, любая трава лечебная, любая пища, она, в соответствии с аюрведой, описывается по своим качествам: тяжелая, и есть, я уж не помню, сколько — семь или восемь пар качеств, по которым аюрведа описывает каждое явление: тяжелое — легкое, горячее — холодное, эти пары противоположностей. Соответственно, грубое и мягкое; густое и, наоборот, текучее, жидкое; сладкое и горькое; стабильное и нестабильное — это всё пары, по которым описываются какие-то вещества и какое-то состояние.

И почему это важно? Потому что, когда мы знаем качественный состав чего-то, то, соответственно, мы можем влиять на это, потому что есть принцип: подобное укрепляет подобное. Если *оджас* тяжелый, то, соответственно… или если *оджас* сладкий, а *оджас* сладкий, если *оджас* мягкий, а *оджас* мягкий, то, соответственно, пища, которая обладает этими качествами, то есть некой мягкостью, способностью смазывать всё, сладостью, эта пища автоматически будет увеличивать *оджас*, потому что её качества согармоничны с качествами *оджаса*. Поэтому аюрведа приводит качества *оджаса*:

- с одной стороны, это нечто тяжелое, потому что это квинтэссенция *капхи*;
- *оджас* холодный. Соответственно, избыточный жар в организме уничтожает *оджас*. Избыточный жар в нашем уме уничтожает *оджас*. Беспокойства, тревоги, имеющие характер этого жара, горе, само слово «горе» значит «что-то горит у нас», они уничтожают *оджас*;
- *оджас* мягкий, *мриду*;
- он гладкий, *шалакшна*;
- он густой. Соответственно, такие вещества, как *гхи* или мед, густые, они естественным образом увеличивают количество *оджаса*;
- он сладкий, *мадхура*;
- он стабильный;
- он *прасанна*, он очень ясный, прозрачный. Соответственно, прозрачный *гхи* или другие какие-то прозрачные вещи, они тоже будут работать на то, чтобы увеличивался *оджас*;
- он вязкий.

Поэтому всегда говорится, что мед, *гхи* — это вещи, которые называются одними из первых в числе *расаяны*, в числе вещей, которые увеличивают *расу*.

И, соответственно, когда у человека есть сильный *оджас*, то тогда:

- он редко болеет простудами. Даже несмотря на перемены, у него нету кашля и не поднимается температура. Я уже говорил, что как раз признаком забитости каналов является мокрота, кашель и все остальное. Это отделение *капхи*, то есть нехорошей части этой *доши*, то есть попытка организма избавиться от избытка *доши*, от избытка ненужного.

Тогда как если у него есть *оджас* — квинтэссенция *капхи* — то, соответственно, у него нет всех этих признаков;

- он может хорошо владеть своим умом. Не ум контролирует им, а он контролирует своим умом, и он говорит, что нужно делать;
- у него хорошая память и хорошая сосредоточенность;
- естественно, у него есть духовные устремления, потому что ясный ум позволяет понять или по крайней мере допустить существование причины всех причин и стремиться к познанию этой причины всех причин;
- у такого человека есть очень большая способность контролировать свою еду, то есть он не переедает, он не заедает свое горе едой, он владеет своими эмоциями, прежде всего гневом, завистью и так далее;
- и у него хорошие мышцы, у него хорошо сформированное тело, и он склонен заниматься упражнениями.

Таким образом, вот эти признаки человека с хорошим *оджасом*, то есть человека, у которого происходит правильное усвоение энергии, или *прасада*, милости Господа в виде пищи. И это гарантия долгой жизни, хорошей, молодой энергии, задора и в конце концов победа над старостью. Поэтому разумный человек пытается сделать все, что увеличивает *оджас*, и избегает всего того, что приводит к утрате *оджаса*.

Поэтому сначала мы с вами поговорим об утрате *оджаса*. И, опять же, аюрведа приводит признаки утраты *оджаса* и говорит, что есть три стадии утраты *оджаса*. Первая стадия утраты *оджаса*, когда количество *оджаса* уменьшается — очень интересные признаки:

- первый признак — постоянное беспокойство без причин, когда человек находится в этом тревожном состоянии, и причин никаких нет, и он знает, что никаких причин нет, но он не может остановиться, и тревога снедает его, тревога, или страх, или какие-то негативные мысли, мысли о смерти и так далее, суицидальные мысли — все это признак того, что *оджас* по той или иной причине уменьшился в теле;
- естественно, слабость, мы уже говорили об этом, депрессия, постоянная боль в теле и дискомфорт, который мы чувствуем;
- а также dull complexion, когда лицо не источает сияние, кожа, она такая блеклая. Как люди после большого стресса, они говорят, что они желтеют или зеленеют, у них появляется такая очень нездоровая кожа, нездоровый цвет лица — это признаки *оджаса*.

И есть три стадии уменьшения *оджаса*:

- Первое — это неправильное распределение *оджаса*, когда из-за блоков в теле *оджас* не распределяется равномерно по всему организму и не питает его. И в результате этого появляется боль в суставах, появляется усталость какая-то, и *доши* возрастают, то есть газы выделяются как *вата-доша*, слизь идет, *питта-доша* в виде какой-то отрыжки или в виде изжоги проявляется. И, соответственно, все тело уже плохо работает из-за того, что *оджас… оджаса* — еще нормальное количество, но он просто не поступает туда, куда нужно. Это первый признак, это уже серьезное заболевание, когда *оджас* блокируется. Когда *оджас* начинает… Первое называется *оджо вишранша*, *вишранша* значит буквально «он не там, где нужно», он где-то там скапливается.

- *Вьяпада* — это *оджас*, который не поступает правильно, не циркулирует правильно в теле. Ну и более серьезные вещи: человек уже утрачивает цвет лица нормальный, у него нет вообще никаких сил, он чувствует очень большую тяжесть, неподвижность, ему хочется все время лежать. И *нидра* — он спит постоянно. Мы знаем, что иногда во время болезни хочется постоянно спать, клонит в сон — это причина того, что *оджас* ушел.

- И, наконец, *оджо кшая* — последняя ступень: человек теряет сознание, человек бредит, человек в конце концов умирает, у него истощается все тело. Мы видели, что происходит с людьми перед смертью, как все эти мучительные процессы трансформации с телом перед самой смертью.

И тут, конечно же, надо понимать. В принципе, есть три причины, по которым в основном *оджас* уменьшается:

- излишние беспокойства, излишнее количество мыслей, слишком активная, скажем так, и порой беспорядочная мыслительная деятельность;
- негативные эмоции;
- голод.

Это три основные причины.

И тут, конечно же, надо обратить внимание на главную причину.

- Главная причина — это негативные эмоции: гнев, зависть, жадность. Это первые вещи — негативные мысли какие-то, это то, что уничтожает *оджас*. И получается заколдованный круг: негативные мысли уничтожают *оджас*, пониженный *оджас* вызывает негативные мысли, еще больше негативных мыслей еще больше уничтожают *оджас*. Поэтому надо в какой-то момент разорвать этот закодированный, заколдованный круг.

- Излишняя сексуальность, злоупотребление сексуальное, когда человек занимается сексом слишком часто — это первая, даже очень важная причина того, что *оджас* разрушается.

- Помимо этого, есть другие причины, например, переедание. Переедание разрушает *оджас*, потому что пища не усваивается, *оджас* не производится, каналы забиваются. Недоедание и излишние посты приводят к тому же самому результату. Поэтому я говорил, что с диетами надо быть очень осторожным и с постами надо быть тоже очень осторожным. Аюрведа не рекомендует поститься больше, чем три дня в принципе. Все эти сверхпосты — это может быть как какая-то крайняя мера, в исключительных случаях, нужны под присмотром врачей, но на самом деле ничего хорошего в этом нет.

- Эгоизм, постоянная забота о самом себе, постоянная сосредоточенность на самом себе, неспособность расциклиться и подумать о других людях — это тоже причина снижения количества *оджаса*.

- Ну и, естественно, хронические болезни, такие как диабет, астма, артрит, рак, туберкулез — они все снижают *оджас*.

- Сопротивление жизни, когда мы не принимаем жизнь, не принимаем события нашей жизни, отвергаем что-то, посланное нам Богом, когда нам не нравится все это.

- И, соответственно, гнев, который естественным образом проявляется, а я уже говорил, что гнев — это первая причина устранения *оджаса*, или уничтожения *оджаса*. Некоторые говорят, что несколько минут гнева уничтожают *оджас*, накопленный за восемь дней. Если сильный гнев поднялся, то можете баланс списать, и восемь дней надо как следует питаться, чтобы восстановить его.

- Естественно, какие-то излишества в еде, слишком… Как я уже называл качества *оджаса*. Соответственно, пища, которая противоречит этому, например, слишком острая пища будет уничтожать *оджас*. Избыток чили, безусловно, уничтожает *оджас*. В небольших

количествах специи хороши, потому что они разжигают огонь. Слишком горячая пища, слишком соленая пища, то, что Кришна называет пищей в *гуне* страсти, она будет уничтожать *оджас*. Горькая пища тоже.

- Естественно, все наркотики и алкоголь уничтожает *оджас*. И можно видеть испитые лица или лица наркоманов, лишенные какого-то сияния.

- Ну и, естественно какие-то травмы, болезни.

В принципе, все понятно.

И, соответственно, если мы вернемся к этой важной теме относительно сексуального воздержания, то сама система изначально в ведической культуре заключалась в том, что мальчика отдавали в *гурукулу*, и если его не отдавали в *гурукулу* в пять-шесть лет, это может быть слишком рано, то его точно отдавали в *гурукулу* в тринадцать лет, когда начинался период полового созревания — самый опасный период, сложный период, подростковый период. И человека держали в этой, скажем так, благоприятной среде до двадцати пяти лет, когда полностью формируется вся нервная система и мозг. И сохранение семени в это время — с двенадцати-тринадцати лет, когда начинается половое созревание до двадцати пяти лет, двенадцать лет обычно было образование в *гурукуле* — оно позволяло человеку развить свой мозг до максимума и потенциал свой проявить максимально. В этом, собственно, смысл — сохранить *оджас* и сохранить запас здоровья на всю свою жизнь.

Поэтому нужно очень осторожно относиться к этому. Поэтому Шрила Прабхупада сказал: «Любой незаконный секс, он в конце концов приводит к нежелательным последствиям», хотим мы этого или не хотим, потому что *шукра-дхату* — это самая последняя *дхату*, самая ценная *дхату* — если мы просто ее растрачиваем, то *оджас* естественным образом растрачивается напрасно в каком-то безумном акте растраты: мы меняем его на какое-то мгновенное так называемое удовольствие, возбуждение в мозгу, которое в конце концов приводит к пустоте. То есть надо быть осторожным в этом смысле. И поэтому в любой религии есть какие-то ограничения на это, на сексуальную деятельность.

И чтобы *шукра-дхату* целиком усвоилась и действительно превратилась в хороший *оджас*, нужно еще какое-то время, поэтому, я уже говорил, что некоторые утверждают, что тридцать пять или тридцать шесть дней достаточно для формирования *оджаса*, другие удваивают этот срок, потому что чтобы *шукра-дхату* превратилась в *оджас*, нужно серьезное время.

Ну не будем о грустном. Давайте поговорим о чем-то хорошем после всех этих гадостей, которые я рассказал о том, как легко... И да, это на самом деле парадокс: приобрести *оджас* очень сложно, растратить его очень легко: мгновенно, негативная эмоция — и фух! или еще что-то. Поэтому, как я уже говорил, девиз жизни в человеческом теле — это осторожность, надо быть очень осторожным. Чтобы быть по-настоящему счастливым, продуктивным, чтобы принести пользу, чтобы не болеть, надо быть осторожным. Человеческая жизнь учит осторожности. Поэтому Упанишады говорят, что человеческая жизнь, она подобна лезвию бритвы. Проснись, пробудись, встань на этот путь, тебя ждет что-то очень важное, но при этом ты должен понимать: это лезвие бритвы, нужно быть очень и очень осторожным на этом пути! Легко порезаться, легко сойти, легко допустить ошибку, очень трудно действительно пройти по нему как следует. Но можно!

И поэтому, соответственно, теперь нужно два слова буквально сказать про пищу, которая увеличивает *оджас*. Но не надо забывать, опять же, что любая, даже самая хорошая пища, если она не переварится, она превратится в яд, а не в *оджас*, поэтому надо поддерживать огонь в теле и голод в теле и, опять же, периодические посты, по крайней мере какие-то легкие посты — полдня или еще что-то, если вы не можете целый день. Они помогают этот огонь восстановить и освежить.

Есть несколько видов пищи, которые особенно благотворны для производства *оджаса*, это самые легкоусвояемые виды пищи.

- И к ним относится, как я уже говорил, мед. В одном из аюрведических классических текстов *оджас* сравнивается с медом, подобно тому, как пчела собирает мед с разных-разных цветов, и мед является квинтэссенцией нектара самых разных цветов и пыльцы самых разных цветов переваренный. Точно так же *оджас*, он как бы по капельке, по крошке, по молекуле собирается с разных видов пищи, когда она переваривается, и в результате возникает эта удивительная субстанция, которая помогает нам хорошо и счастливо жить. И поэтому мед — один из самых главных продуктов, который увеличивает *оджас*, разумеется, в умеренных количествах. И также по качеству мед похож на *оджас*.

- *Гхи*, я уже говорил об этом.

- Из всех фруктов самый лучший фрукт — это гранат. И гранат или гранатовый сок, помимо *амлы*, *амла*, безусловно, тоже очень важный для поддержания *оджаса* фрукт, но из обычных фруктов, к которым мы привыкли, гранат — самый полезный.

- Любые фрукты по сезону тоже хороши, если они выращены не за тридевять земель, если это не эквадорские бананы, которых три месяца везли в каком-то трюме корабля или, я уж не знаю как, в коробках без света. Но если это фрукты, которые выросли у нас — антоновские яблоки осенью или «Симиренко» зимой, то они, естественно, увеличивают *оджас*.

- И еще одна вещь, которая очень сильно увеличивает *оджас*, — это миндаль, особенно если это миндальные орехи неочищенные, а живые, замоченные, без кожуры. Опять же, не нужно много есть, с десяток миндальных орехов утром — это пища для нашего ума, она очень сильно питает мозг и для производства тела.

- Рис, хороший, здоровый рис, тоже считается здоровой пищей.

- Я уверен, что, если бы Чарака внимательнее изучил все другие вещи, он бы причислил к этому числу гречку, но я думаю, что мы имеем все основания включить ее туда же.

- И молоко. Молоко, если оно горячее, если оно свежее, не из пакетов, разумеется. Сейчас это большая роскошь, редкость. Но если это хорошее молоко, то молоко является, конечно же, той субстанцией, которая увеличивает *оджас* и таким образом усиливает «формирование тонких тканей нашего мозга», как выражался Шрила Прабхупада.

Но на самом деле не только пища увеличивает *оджас*.

- Образ жизни увеличивает *оджас*.

- Пища хорошая, такая как *гхи* или молоко, увеличивает *оджас*.

- Йога и пранаяма, также физическая деятельность умеренная, не чрезмерная, увеличивает *оджас*, потому что она помогает переваривать пищу. Элементарно: если человек не делает никаких физических упражнений, пища будет застаиваться, каналы будут забиваться, никакого *оджаса* не будет. Пранаяма — очень важная вещь, но пранаямой нужно заниматься под руководством.

- Упражнения на сосредоточение ума и любая медитация, относящаяся к этому, в том числе *джапа*-медитация, конечно же, и в первую очередь, *джапа*-медитация увеличивает *оджас*. Поэтому Шрила Прабхупада так гордился своими учениками и говорил: «Вот посмотрите, их узнают на улице по сиянию, которое они излучают». Естественно, любая духовная практика увеличивает *оджас*.

- Ну и специальные практики *расаяны*, они предназначены для того, чтобы увеличить *оджас*.

Собственно, наверное, всё, для того чтобы увеличить *оджас*. Мы поговорим о каких-то других вещах в следующем разделе, в *расаяне*.

- Ну, может быть, единственное, что стоит сказать — я уже говорил об этой логике аюрведической: если мы знаем качества какой-то субстанции, то мы можем увеличить эту субстанцию в нашем теле, прибавляя, делая что-то, что вырабатывает эти качества или что имеет эти же самые качества. То есть, например, я говорил, что *оджас* тяжелый по своей природе, не легкий. Значит, тяжелая, опять же, по своей природе пища, она будет способствовать *оджасу*, а легкая пища, такая как, например, кукуруза воздушная или воздушный рис, она, наоборот, будет способствовать тому, что *оджаса* будет становиться меньше. Ну, разумеется, нужно всего в меру делать, не слишком все это… соразмерять это с огнем своего пищеварения.

- И, соответственно, вся та деятельность, любая деятельность, которая снимает стресс, она будет способствовать увеличению *оджаса*. И к ней, безусловно, относится чтение священных писаний. Священные писания — это самый лучший фактор, или самый лучший тоник, который успокаивает человека. Он понимает: смерти не нужно бояться, смерти нет, Господь добр, Он заботится о нас. Если мы наслаждаемся священными писаниями, то, соответственно, это самое лучшее для того, чтобы избавиться от всех этих проблем. Это самый лучший способ.

- Разумеется, регламентированная жизнь, еда в одно и то же время, насколько это возможно, сострадание к другим живым существам, но об этом мы еще поговорим.

- Позитивный настрой, йога, пранаяма.

- Хорошие отношения с другими людьми, которые, кстати говоря, в соответствии с аюрведой, являются признаком ментального здоровья. Аюрведа говорит, что только тот человек претендует, имеет право называть себя полностью здоровым, если у него строятся хорошие отношения с окружающими, с близкими людьми. Если он не может их выстроить, если он со всеми воюет, то это признак его ментального нездоровья, и, соответственно, это верный симптом того, что *оджаса* мало и того, что *оджаса* будет еще меньше.

- Ну и есть какие-то аюрведические травы и рецепты, такие как *чаванпраш*. Я сознательно не называю их, чтобы не рекламировать ничего и не стимулировать каких-то рецептов самолечения. То, о чем я говорю, имеет практическую пользу, а вот самолечение уже не очень хорошая вещь, этим заниматься не нужно, поэтому не нужно принимать какие-то лекарства, услышав что-то.

И, собственно, теперь буквально два слова о *расаяне*: что такое *расаяна* и о стратегиях *расаяны*, что такое омоложение. Санскритское слово *расаяна* состоит из двух слов: *раса* и *аяна*. Что такое *раса*, мы уже знаем — это первая субстанция, которая появляется после переваривания пищи, содержащая в себе все необходимые для организма питательные вещества, которые можно извлечь из съеденной нами пищи. А *аяна* значит «распределение, транспортировка». То есть само по себе слово *расаяна*, которое обычно переводят как «омоложение» на русский язык или rejuvenation на

английский язык, на самом деле означает «способствование распространению *расы* по всем тканям», то есть обеспечение тканей всем необходимым через распределение *расы*.

***Расаяна*, определение: *раса* — первая субстанция после переваривания пищи. *Аяна* — распределение, транспортировка. *Расаяна* значит «способствование распространению *расы* по всем тканям».**

Если мы поняли эту систему, что старость и болезнь — это результат malnutrition, это результат того, что какие-то органы недополучают питания, а недополучают они питание из-за того, что пища не переваривается и из-за того, что каналы забиваются, то, соответственно, мы получили с вами три стандартных стратегии омоложения, или три стандартных стратегии, которыми можно пользоваться для того, чтобы излечиваться от болезней.

- Первая стратегия — это увеличивать питательность, то есть питаться более здоровой пищей, о чем я много говорил в прошлых лекциях: что такое здоровая пища, какая она должна быть, в какое время она должна быть, то есть должно быть там все то, что уже говорилось. И это напитает *расу* и даст питание тканям нашего тела.

- Вторая стратегия, простая — это разжигать огонь пищеварения, то есть способствовать усвоению всего того, что мы едим. И для этого, я уже говорил, существуют стандартные какие-то специи, которые в умеренных количествах нужно на ежедневной основе употреблять. Если, скажем так, суперсильные аюрведические лекарства и травы не рекомендуется употреблять каждый день, то специи можно есть каждый день, такие как куркума, или черный перец, или имбирь. Это самые полезные, самые саттвичные специи. Или каменная соль, гималайская соль.

- Третья стратегия — это очистить каналы, забитые каналы.

Вот три стратегии омоложения: увеличить питание, разжечь огонь в теле и очистить каналы. И, соответственно, все техники, которые употребляются в аюрведе, они об этом, они про это: сначала вам разжигают огонь, угасший в результате неправильного образа жизни, потом переводят с помощью масла…

- Еще одна практика, которая увеличивает *оджас* естественным образом, — это самомассаж, естественный массаж маслами, который нужно делать хотя бы раз в неделю. Астрология советует определенные дни, когда это нужно делать, и советует дни, когда это не нужно делать, но это вещь, которая, опять же, естественным образом увеличивает *оджас*, почему? Потому что масляный массаж кожи, особенно если это хорошее масло, он помогает растворить *аму* в нашем теле, потому что *ама* имеет жирную природу, и, соответственно, вывести ее из тела, он очищает каналы и помогает избавиться от этой грязи.

Вот, собственно, все. Аюрведа занимается этим. Она разжигает огонь, она переводит эту *аму* в растворимое состояние, делает эту неподвижную *аму* подвижной, выводит ее, очищает и потом настраивает пораженные ткани, разные ткани, которые были поражены в результате болезни, с помощью питательных веществ, с помощью особых тоников питательных веществ, всяких *расаян*, *чаванпрашей*. И это относится ко всему этому: это может относиться к нашему мозгу, который реально разрушается — фотографии МРТ показывают, как какие-то болезни разрушают части нашего мозга, как мозг усыхает в старости. Это относится к другим органам нашего тела.

Ну вот, собственно, и всё что нужно. Но самое главное я еще не сказал. Самое главное — это то, что аюрведа говорит, что помимо стандартных *расаян* с помощью каких-то могущественных трав, таких как *гудучи*, *гилой*, или *амалаки*, или *туласи* — *туласи* является одной из самых целебных трав, хотя ее надо предлагать Кришне перед этим — помимо всех этих рецептов, всевозможных

рецептов лекарств, которые, опять же, нужно употреблять только с помощью врача, который хорошо, к тому же, поставил диагноз, понял, где у вас проблема, где затык, какие огни не работают и что там произошло, помимо этого аюрведа говорит, что есть еще одна *расаяна*, тоник, который может употреблять каждый человек, и не только может употреблять каждый человек, а должен употреблять каждый человек, — этот тоник называется *ачара расаяна*, то есть образ жизни, или поведение, которое омолаживает человека, который оздоравливает тело и оздоравливает ум человека.

И эта *ачара расаяна* — это, наверное, самое главное из того, что я хотел вам сказать, — она состоит из:

- уважения к старшим;
- из поклонения Верховной Личности Бога;
- из правдивости, потому что я стараюсь говорить правду и очень тщательно этому следую;
- из обета *ахимсы*, когда я не причиняю боли сознательно никаким живым существам, тем более близким;
- контроль своего гнева, когда я не злюсь на других. А если приступ гнева появился, я сначала успокаиваюсь, потом только действую или потом только ем;
- естественно, воздержание от всех интоксикаций, стимуляторов, алкоголя и так далее;
- это умиротворение;
- это хорошие, добрые слова, обращенные к другим. Это тоже тоник, это тоже *расаяна*, это тоже то, что очищает сердце, очищает каналы нашего тела и помогает нам жить долгой счастливой жизнью;
- и, разумеется, смирение, терпение, доброта, сострадание к другим живым существам;
- а также изучение священных писаний.

Все это *ачара расаяна* в соответствии с аюрведой, потому что в конечном счете аюрведа — это духовная дисциплина.

И цель *расаяны* — не удлинить нашу жизнь, не добавить годы к жизни, а добавить жизни к нашим годам. То есть сделать наши преклонные годы, преклонный, последний период нашей жизни продуктивным и очень полезным для нас, для нашего духовного развития и для других.

Вот, собственно, и всё, что я хотел сказать. Мы можем сопротивляться этой болезни старения, если мы знаем какие-то простые истины. Еще раз, технические детали не важны, главное — понимание самого этого процесса, сути этого процесса.

И, завершая лекцию, я должен еще раз процитировать «Чарака-самхиту», где Чарака говорит: *сукха самгьякам арогйам* (*sukha samjnakam arogyam*) — «Здоровье приносит счастье, а счастье приносит здоровье». Здоровье — значит «счастье», счастье — значит «здоровье», они неразрывно связаны друг с другом. Счастливые люди живут дольше и стареют медленнее и стареют более красивым способом, оставаясь при этом красивыми.

И, чтобы подвести итог, буквально чтобы осталось что-то в сухом остатке — я понимаю, что я сказал много-много всего, я уверен, что у многих голова кругом пошла от обилия новой информации — но, в сущности, всё сводится к очень простым вещам:

- Первая простая вещь — у нас должен быть правильный режим дня. Правильный режим дня — значит, ранний подъем в *брахма-мухурту*, и ни в коем случае не спать как в утреннюю *сандхью*, так и в вечернюю *сандхью*. И желательно не спать днем. Если нужно отдохнуть — пятнадцать минут максимум, потому что сон днем накапливает *тамас*, накапливает *аму* в организме, особенно сон после еды — это убийство. Понятно, что клонит в сон, потому что *ама* уже есть, но надо с этим сражаться. То есть режим дня — прежде всего ранний подъем

в *брахма-мухурту*, не пропускайте это волшебное время! И в то же самое время сон — тогда, когда нужно спать, то есть сон в предыдущую *мухурту*, это важно!

- Правильное и своевременное питание. Много об этом говорил. Это *кала-бходжана*, *мита-бходжана* и *хита-бходжана*. *Мита* значит «умеренное» — не переедать и не недоедать; не мучить себя какими-то ненужными диетами — это категория *хита-бходжана*; пища должна быть вкусной, пища должна быть здоровой, пища должна быть свежей. Не нужно мучить себя всеми этими диетами. Если нет какой-то крайней необходимости в этом, если вы на сто процентов не уверены, что это правильная, хорошая диета, не мучьте себя этим, ешьте здоровую разнообразную вегетарианскую пищу, питайтесь злаками, питайтесь бобовыми, ешьте *гхи*, мед, разумеется, в правильных сочетаниях. Не мучьте, пожалуйста, себя сыроедением и всеми остальными новомодными изобретениями, которые пытаются давать какие-то штампованные рецепты всем, тогда как каждый человек уникален. И вот есть некий базовый компонент для всех.

- Насколько это возможно, регулярные посты. Опять же,

  - если у вас нет сил держать сухой пост, попейте;
  - если у вас нет сил держать пост на воде — пропустите завтрак или пропустите обед, как советуют *шастры*, поешьте какую-то одну пищу;
  - если вам нужно поесть, съешьте фрукт или один и тот же фрукт, не слишком разнообразьте. Пост есть пост, пост — значит *упаваса*, пост — значит «попытка сосредоточить свои мысли на душе»;
  - если тело требует слишком сильной еды — поешьте, не мучьтесь, но постарайтесь сделать максимально легкую пищу.

- Самомассаж, пранаяма и другие практики *расаяны*, *ачара расаяна*, о которой я сказал в конце — это наша жизнь, когда мы пытаемся помогать другим.

- И, естественно, специи должны быть, чтобы огонь горел в наших глазах, в нашем теле, в нашем сердце и в нашей душе, чтобы каналы были чистыми, чтобы мы дышали полной грудью, чтобы у нас не отрастал живот ненужный, и чтобы мы были всегда подтянутыми и здоровыми.

Вот, собственно, и вся простая эта вещь. Мы стараемся быть нормальными, хорошими людьми, делать добро другим людям и в конце концов полюбить Кришну в результате всех этих усилий. Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе.

И Шрила Прабхупада принес нам эту культуру — культуру здоровой еды, здоровой жизни, здорового ума и здоровой в конце концов души, которая излечивается в результате духовной практики. Так что в новом году я желаю вам здоровья, я желаю вам счастья на уровне ума, я желаю вам нового духовного опыта. Обычно люди в новогодние праздники задумываются о том, как им нужно будет жить в следующем году. Ну вот, я дал вам небольшую программу, которую можно попытаться реализовать. А нет — ну это ваш выбор, вы сделали этот выбор, несите ответственность за этот выбор.

Харе Кришна! Спасибо большое!