

Научно - познавательный журнал

ЗНАЙ

БОЛЬШЕ

№ 2 2007

современное
**ПРОЦВЕТАНИЕ
И УСПЕХ** В ЗАГАДКАХ
ДРЕВНИХ ВЕД

здоровый смысл
**ВКУС ПИЩИ ИЛИ
ЧТО МЫ ЕДИМ?**
традиции и общество

А ТАКЖЕ:

КРИЗИСЫ УМА
РАДОСТЬ СВОБОДЫ
ИСТИНА И УЧИТЕЛЬ
ШАГИ К ПРОЦВЕТАНИЮ
НАУКА ЗДОРОВЬЯ
АБСОЛЮТНЫЙ ВКУС

ВСЕГДА ЕСТЬ ЧТО УЗНАТЬ!





ЗЕРКАЛО

больше

Каждый день мы смотрим на себя в зеркало. Что мы видим? Конечно, свои глаза, полные добра и любви, свои губы, готовые в любой момент улыбнуться. Видим свое тело. За многие годы мы хорошо его изучили и знаем каждую родинку на нем, каждую морщинку, каждую болячку. Мы хорошо знаем все плюсы и минусы своего внешнего облика.

Но кроме внешнего, в нас есть внутреннее – то, что трудно, порой невозможно разглядеть сквозь одежды. Наши внутренние качества являются настоящей нашей **сутью**. Можно даже сказать, что по-настоящему мы такие, какие мы внутри.

Но вот свою суть мы почему-то стараемся от всех скрывать. И удивительно то, что часто мы скрываем не отрицательные свои качества, а положительные.

«Таково веяние времени, – говорим мы, – разве можно сегодня выжить добрякам, простакам, щедрым. Время требует от нас жесткости, расчетливости, цепкости, и по-другому нам не выжить...»

Да, Время действительно заставляет многих забыть о своих природных добродетельных качествах. Оно всей своей несокрушимой мощью обрушивается на нас, давит и вынуждает меняться. Незаметно для себя мы становимся другими. Но, тем не менее, мы стараемся сохранить в себе зачатки доброты, любви, сострадания. Делать это с каждым днем становится все труднее и труднее.

Мы смотрим на Мир, и Он, как отражение в зеркале, проецирует в нас то, что мы так не любим в других. Мы начинаем отгораживаться от такого Мира заборами, стальными дверями. Мы начинаем кричать на Него, запугивать, начинаем защищаться от Него. В результате мы проявляем в себе качества, которые разрушают природу нашего человеческого сознания. И как

следствие мы страдаем...

Что же делать? Как избавиться от страданий? Как сделать Мир лучше?

Ответ на самом деле лежит на поверхности – **не делай Миру того, чего бы ты не пожелал для себя.**

«Америку открыл, – скажете вы, – что тут особенного, это я и раньше знал. Я хоть сейчас буду всем дарить счастье, заботу и даже деньги могу раздавать. Я человек простой, добрый, но я должен быть уверен, что я не один такой хороший. А то что же, я всех люблю, все свое отдам, а сам без штанов останусь».

Да, проблемка. «Я бы рад в рай, да окружающие греховные люди меня не пускают...» Так получается. Как быть?

Ведь дело в том, что и не надо ничего отдавать-то! Для того чтобы вам улыбнулся Мир, достаточно просто улыбаться Миру. Чтобы услышать что-то приятное от Мира, надо Ему говорить приятное... А что такое Мир? Мир – это ваш муж или жена, сестра, родители, друзья, прохожий на улице, старушка в трамвае. Мир – это цветок, собачка, синичка, лес, поляна, река. **Мир откроется для Вас таким, каким Вы проявляете себя в этом Мире.**

Это называется духовная математика. Если я отдам рубль – его у меня уже не будет. А если я отдам улыбку, то моя улыбка останется со мной, а вокруг я увижу сотни, тысячи других улыбок. Я ничего не потеряю, наоборот, увеличу свое состояние.

Так что не бойтесь дарить то, чего в этом мире никогда не будет много, то, что никогда не иссякнет. Дарите улыбку, радость, доброту, заботу, помогайте бедным, защищайте слабого, и Мир не заставит себя долго ждать. Мир, как огромная комната с зеркалами, а мы в центре этой комнаты. И то, что в моем сердце, в моей душе, то я и вижу в этом своем «мироотражении».

Итак, Мир ждет! **Только начинайте первым, не ждите...**



СОДЕРЖАНИЕ

ДУХОВНЫЙ ВОИН

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?



По данным всемирной организации здоровья 450 млн. человек во всем мире страдают от различных расстройств психики и поведения, более миллиона человек кончают жизнь самоубийством...

Представьте, что все население вашего города или одновременно покончило с собой, или сошло бы с ума. Тот, кому выпало наблюдать такую картину, должен воистину иметь железные нервы.

Такие ли мы на самом деле? Сильны ли мы?

Что сможем мы противопоставить такому сильному противнику, как депрессия?

Читайте об этом на странице2

ЭКОНОМИКА

ПРИНЦИПЫ ПРОЦВЕТАНИЯ



В прошлом номере мы разбирали, что значит кризисы в нашей жизни, что такое свобода и где взять силу для решения наших проблем. Мы выяснили, что наличие денег не является единственным условием выхода из кризиса.

Мы узнали, что весь мир состоит из отношений, именно они дают нам силу для преодоления кризисов и достижения процветания. Отношения человека с природой, с другими людьми и с Истиной – краеугольный камень понимания науки процветания.

Продолжим разговор на странице5

САМОСОЗНАНИЕ

ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ



Как только мы появляемся на свет, мы начинаем постигать окружающий нас мир на ощупь, на вкус, читая книги, размышляя, задавая вопросы и получая ответы на них. Такова природа человеческого существа. Но есть вопросы, ответы на которые нельзя получить с помощью чувств, ума, разума или став великим ученым; ответы на них можно получить только у духовного учителя, который постиг Абсолютную Истину.

Читайте материал на странице8

А Ю Р В Е Д А

ТРИ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ



Иметь здоровое тело и здоровое сознание – высочайшая культура. По утверждению древнеиндийского врача Махариши Чараки, "человек здоров только тогда, когда его тело пропорционально развито, его чувства сильны и чисты". Но как достичь совершенства физического и ментального тела? Сегодня наш разговор о причинах болезней и методах оздоровления.

Читайте материал на странице16

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ВСЕ ЛИ РАВНО, КАК ПИТАТЬСЯ?



У людей, которые собираются перейти на вегетарианскую диету, наибольшее беспокойство вызывает вопрос: получит ли мое тело достаточное количество питательных веществ, если я не буду есть мясо? Смогу ли я получить достаточное количество белков? Несмотря на массовую рекламную пропаганду мясной пищи, вам не о чем беспокоиться.

Читайте материал на странице19

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

ОТВЕТЫ - ВОПРОСЫ

П Р И Т Ч И

Наш журнал для тех, кто хочет обрести свободу. Для тех, кто понимает, что его успех, процветание, здоровье и счастливые взаимоотношения с близкими людьми зависят, прежде всего, от него самого. Для тех, кто готов принести в жертву сложившиеся в обществе стереотипы счастья и богатства. Для тех, кто готов идти по этому трудному, но благословленному пути — делать весь Мир счастливым.

Учредитель: Голев В.В.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство ПИ №11-0942.

Редактор: Голев В.В. Работа над текстами: Голева И.П. Корректор: Белова М.

Издатель: Уральская Благотворительная Организация «Пища для жизни».

Адрес редакции и издателя: Екатеринбург, ул. Мурзинская, 23.

Телефон: 8-908-92-29-447; E-mail: znajbolshe66@mail.ru

Журнал «ЗНАЙ больше», № 2, февраль 2007.

Журнал печатается на пожертвования частных лиц и организаций РФ и стран Ближнего Зарубежья.

Тираж: 10 000 экз. Цена - свободная.

Отпечатано в типографии «Лазурь», г. Реж, ул. П.Морозова, 61. Тел.: (343)365-86-22, 365-86-23.

Заказ № _____

ДУХОВНЫЙ ВОИН

Е.С. Бхакти Тиртха Свами

В своем отчете за 2001 год Всемирная организация здоровья опубликовала данные о состоянии психического здоровья населения планеты. В нем сообщалось, что 450 млн. человек во всем мире страдают от различных расстройств психики и поведения.

Более того, в настоящее время во всем мире депрессия является одной из главных причин недееспособности, и среди десяти основных причин заболеваемости занимает четвертое место. В отчете также говорится о том, что каждый год миллион человек кончают жизнь самоубийством, а от десяти до двадцати миллионов совершают попытку самоубийства.

Принимая во внимание все выше сказанное, нам, духовным лидерам, очень важно понять природу психических заболеваний, дабы иметь возможность помочь людям, имеющим подобные проблемы.

Мы будем более эффективными, если поймем влияние таких психических расстройств на сознание. Неся сознание Бога, люди с высоким уровнем сознания могут способствовать распространению этого знания в различных сферах.

Духовный воин обязан защищать здорового и служить страждущему. И чтобы вооружиться необходимыми знаниями, мы рассмотрим психические расстройства, в частности депрессию, с психологической, физиологической и, конечно же, духовной точек зрения.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?

ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

Психосоматические заболевания

Психосоматические заболевания – это результат деятельности ума, и в некоторых случаях ум человека в прямом смысле слова становится причиной заболевания или заставляет человека подавлять симптомы заболеваний определенного типа, даже таких как паралич. Психонейроиммунология – это медицинская и психологическая наука, занимающаяся изучением влияния ума на тело.

Как это связано с депрессией?

Психосоматические заболевания демонстрируют могущество ума, а их изучение важно для нас, если мы хотим понять природу депрессии.

Просто изучая процесс мышления, появления ощущений и возникновения желаний, мы понимаем, как мысли приводят к действиям. Если постоянно культивировать в уме определенные мысли, они, в конечном счете, проявятся в словах, а затем и в действиях.

Кроме того, на состояние ума также воздействует ощущение ненужности и безразличия. А если точнее, то ум активизирует передатчики нервного импульса, которые, в свою очередь, посылают импульсы по всему телу и, как результат, атакуют клетки и органы тела.

Многие заболевания, по сути, развиваются из-за частых атак ума на клетки и органы тела. Вот такой силой обладает ум.

И наоборот, если человек чувствует заботу и любовь, его физическая и психическая иммунная системы укрепляются. Любовь в прямом смысле исцеляет, защищает и продляет жизнь, а ее недостаток – уничтожает человека.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Некоторые типы психических заболеваний, включая депрессию, по сути имеют биологическое или аналогичное ему происхождение. Существует много заболеваний, болезней и проблем, вызывающих психические расстройства.

Иногда дисбаланс на физическом уровне, как то сахарный диабет или низкое содержание сахара в крови, могут привести к психическому дисбалансу.

Даже проблемы со щитовидной железой могут быть вызваны нехваткой определенных витаминов или питательных веществ. Некоторые исследования показывают, что многие из тех, кто проходят лечение в психических лечебницах, имеют проблемы биологического характера.

ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ

В христианской теологии существует такой термин как «темная ночь души», которым называют период серьезных испытаний, переживаемых людьми, ставшими на путь духовных поисков.

Просто в какой-то момент духовного развития мы переживаем периоды стремительного продвижения и роста,

хотя воспринимать такую ситуацию с позитивной точки зрения достаточно трудно.

Наступает момент, когда мы начинаем думать: «Я занимаюсь воспеванием, медитирую, возношу молитвы, пощусь, читаю писания, посещаю храм, церковь, синагогу или мечеть, не нарушаю духовные законы и следую духовным принципам, но я несчастен! Где же Бог?»

В такие моменты мы даже начинаем всерьез сомневаться в любви и заботе Бога. У такого человека может появиться ощущение, что Бог покинул его.

Множество раз мы впадаем в депрессию, потому как, занимаясь благочестивой деятельностью и достигнув более возвышенного уровня сознания, мы не в состоянии понять кажущиеся отрицательными новые обстоятельства и трудности.

Однако Бог дает нам возможность пережить трудности, чтобы перейти к следующей главе. Оглянитесь назад, и вы вспомните моменты своей жизни, когда вы действительно начинали ставить под сомнение существование Бога и Его беспристрастность.

Сейчас, однако, мы понимаем, почему эти события произошли в нашей жизни, так как они помогли нам расширить и возвысить наше сознание.

Очень часто тяжелые страдания возвышают сознание. Они наделяют нас силой, необходимой чтобы прорваться сквозь последние слои мирского сознания.

ВЛИЯНИЕ ТОНКИХ СУЩНОСТЕЙ

В некоторых случаях влияние на тело оказывают различные тонкие сущности. Некоторые мысли, желания и действия людей настолько низки, что привлекают очень дурные существа, позволяя им овладевать их телом и подстрекать к чрезвычайно негативным действиям.

Вот почему люди, не стремящиеся к духовному росту, постепенно теряют некоторую долю свободы выбора и творческого проявления сознания.

Подвергаясь постоянным бомбардировкам различного типа влияний и пропаганды, такие люди более слабы к внешнему влиянию.

Такие все чаще встречающиеся явления также приводят к возникновению психических заболеваний.

ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ДЕПРЕССИИ

Обычно женщины чаще, чем мужчины, страдают от депрессии и более подвержены таким состояниям. Одной из причин является тот факт, что они более эмоциональны и обладают меньшей способностью контролировать ситуацию. Если, сталкиваясь с проблемами экономического, политического или религиозного характера, человек хоть как-то контролирует ситуацию, то их влияние на него слабее. Когда же, пытаясь решить проблему, ему приходится просто отдаться на волю провидения, то стресс, переживаемый сознанием, гораздо сильнее.

Всемирная организация здоровья сообщает, что 20% женского населения планеты в тот или иной момент своей жизни подверглись физическому или сексуальному насилию со стороны мужчин.

Если женщина подавляет какие-то прошлые воспоминания, то в период с 35 до 50 лет они могут всплыть на поверхность в виде расстройства психики или сознания. Мужчина может и не догадываться, какая борьба происходит в женщине в такой период, так как некоторые из проблем тянутся шлейфом еще из детства.

Неверное понимание ведических и древних культур – еще одна серьезная область, которая порождает проблемы и способствует проявлению депрессивных состояний. Культура, придерживающаяся идеи, что мужчина – властелин, который обеспечивает и доминирует, может стать очень разрушительной, если люди злоупотребляют этой философией.

Вместо того чтобы заботиться о женщине и помогать ей, мужчины могут создать совершенно противоположную ситуацию, которая впоследствии

приводит к появлению различного типа злоупотреблений.

Когда такое случается, женщины начинают страдать от депрессии. Во многих случаях мужчины воспринимают установленный порядок как традицию, не пытаясь глубоко осмыслить предмет и не осознавая глубины своего заблуждения.

ЗДОРОВЬЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

Психотерапевты, обладающие духовным знанием

А теперь рассмотрим пути решения или, по крайней мере, здоровые методы борьбы с депрессией. В первую очередь, нужны психотерапевты, обладающие духовным знанием или осознающие ценность духовной культуры, а еще лучше специалисты, действительно следующие такой культуре.

И хотя некоторые из этих проблем имеют психологический или биологический характер, тем не менее, остальные расстройства психики коренятся в уме, а это значит, что беседа может помочь людям их преодолеть. Однако есть большие опасения, что врач, не понимающий и не осознающий ценности духовного измерения, может просто ухудшить ситуацию.

К примеру,



Шесть врагов окружают человека: вождение, гнев, жадность, зависть, склонность обманываться и обманывать других, склонность к интоксикациям. Духовный воин – тот, кто постоянно сражается с этими врагами.

если святая личность начнет беседу в духе смирения, то среднестатистический психотерапевт классифицирует это как низкую самооценку и подберет лечение именно под такой диагноз. Ему не понять, что смирение – это богатство святой личности.

Чувство благодарности и близость святого к Богу, в конечном счете, делает его или ее смиренным(ой). Стремящаяся к духовному совершенству личность может вести жизнь, наполненную простотой и самоотречением;

психотерапевт же назовет это асоциальным поведением.

Святой может практиковать воздержанность и придерживаться целибата, а психотерапевт увидит в этом нездоровое подавление сексуальных желаний. Этот список можно продолжать бесконечно. Вот почему нам нужны обладающими специальными знаниями люди, которые могут служить своим обществам, ставя духовность во главу угла.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕЛО И ДУШУ

Иногда нам кажется, что мы можем решить все наши проблемы, просто выполняя обряды, и в принципе такая практика может помочь, если делать это с достаточной глубиной и чистотой.

Однако, учитывая факт, что такая глубина встречается довольно редко, то чтобы помочь практикующему избавиться от различного рода препятствий, необходима дополнительная помощь. С появлением все большего количества организаций и общин, пропагандирующих духовное знание, нужно научиться поддерживать и тело, и душу.

Святой Шрила Бхактивинода Тхакур говорил, что чтобы создать здоровую общность людей, необходимо сбалансированное сочетание следующих факторов:

1. *Забота о теле.*
2. *Соответствующая стимуляция ума.*
3. *Ощущение социального благополучия.*
4. *Изучение священных писаний.*

Становясь на путь знания и сталкиваясь с определенными проблемами, которые сопутствуют общению, нам также следует искать помощи и по возможности тех, кто обладает немного большим пониманием физических и психологических потребностей, а также духовных аспектов.

ВРАГИ УМА

Представьте себе ситуацию, когда вас постоянно окружают шесть врагов, неустанно выжидающих подходящего момента, чтобы напасть в тот момент, когда вы потеряете бдительность.

Этими шестью врагами являются: похоть, гнев, жадность, склонность впасть в иллюзию, употребление одурманивающих веществ и зависть. Это пути, с помощью которых депрессия, тревога, уныние и разочарование входят в нас, влияют на наш ум.

Как только нами овладевает апатия, они моментально появляются.

Однако можно попытаться основательно укрепить свои позиции и усилить слабые стороны, если мы знаем, что именно их *майя** будет использовать в качестве плацдарма. Зная место, где прячется враг, то есть ум, мы сможем

ПРИТЧА

САД НА КРЫШЕ И ДВА
РАЗНЫХ МИРА

Летней ночью в саду на крыше дома спали все члены семьи. Мать увидела, что невестка, которую она вынуждена была терпеть против своей воли, и сын спали, тесно прильнув друг к другу. Смотреть на это было свыше ее сил. Она разбудила спящих и закричала: «Как это можно в такую жару так тесно прижиматься друг к другу? Это вредно для здоровья!».

В другом углу сада спала ее дочь с любимым зятем. Они лежали на расстоянии, по крайней мере, одного шага друг от друга. Мать заботливо разбудила обоих и прошептала: «Мои дорогие, почему в такой холод вы лежите врозь, вместо того чтобы согреть друг друга?»

Эти слова услышала невестка. Она встала и громко, как молитву, произнесла: «Сколько всемогущ Бог. На крыше один сад, а какой разный в нем климат!».



НЕБОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: – Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких. Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: – Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных. Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. – Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? – спрашивали они. На что последовал ответ: – Мы оба одинаково истолковали сон. Но всё зависит от того, не что сказать, а как сказать.



держаться на расстоянии, вместо того чтобы оставаться в небезопасном месте или позволять врагу постоянно нападать на нас из засады.

Многие психические срывы происходят оттого, что деятельность ума направлена на удовлетворение желаний, так как неудовлетворенные желания превращаются в гнев, а затем – в большую иллюзию и замешательство.

Депрессия – это еще и гнев, направленный на самих себя. Мы ощущаем дисбаланс, если нами овладевает зависть. Нам следует быть *нарам-дукха-дукхи-критам-будхи*, что значит, что мы должны чувствовать несчастье других так же, как мы ощущаем их счастье.

Мы должны радоваться счастью другого человека, если видим, что в его жизни происходит что-то положительное.

По сути, мы должны испытывать такую же радость за них, какую мы бы испытывали за себя в подобной ситуации. Такой настрой помогает преодолеть депрессию и психические расстройства. Если мы научимся избавляться от этих негативных склонностей, то увидим, что это чудесным образом разрешит все проблемы.

ОТКАЗ ОТ ЭГОИЗМА

Оказавшись в состоянии депрессии, мы можем определить степень своего эгоцентризма. Есть два способа играть роль Бога.

Мы играем эту роль, считая себя лучше и важнее других, или когда, занимаясь самоуничтожением и ощущая себя самыми несчастными, помещаем себя в центр. Иногда люди играют роль Бога, считая, что все вращается вокруг их проблем.

Если вы спросите их: «Как ваши дела?», то они ответят: «Мне так приятно, что вы поинтересовались! У меня болит голова, желудок, да и нога тоже побаливает. Мне нужна надбавка к зарплате. И мой сын доставляет мне столько хлопот».

Уделяя слишком много внимания своим проблемам, мы скорее усложняем, чем устраняем их. С другой стороны, если мы попытаемся помочь кому-то еще и выйдем за рамки своих личных сиюминутных проблем, то увидим, что Бог оказывает нам помощь, в которой мы нуждаемся, и даже избавляет нас от некоторых проблем.

Депрессия значит, что мы слишком сосредоточены на наших собственных проблемах и забываем о любви к другим.

САМОЕ ВАЖНОЕ – ЭТО ВЕРА

Мы будем не способны продвигаться вперед без веры, но и создавать видимость веры тоже нельзя. Когда не все в нашей жизни идет гладко,

**майя* (к стр.5) – иллюзия; энергия Всевышнего Господа, заставляющая живое существо забыть о своей духовной природе и о Боге.



Быть благодарным за все, что происходит с нами, – лучшая терапия против депрессии.

вера может ослабнуть.

Наша вера зависит от того, что произошло в прошлом, что происходит сейчас и напрямую от того, чего мы ожидаем от будущего. Если наше прошлое было нерадостным, а настоящее – неясно, то в будущем вера будет очень слабой.

Однако если вокруг себя мы видим что-то положительное и это нас утешает, то вера будет сильной. Редко какой человек может обладать сильной верой, имея за плечами трудное прошлое и нестабильное настоящее. В своих сообществах мы хотим создать среду, которая будет питать нас энергией и

помогать усиливать веру.

БЛАГОДАРНОСТЬ КАК
СПОСОБ ЖИЗНИ

Иногда мы как бы закиваем в наших психических проблемах, потому что не хотим решать их. Мы не понимаем ценности прошлого, но чем больше благодарности мы испытываем, тем более благоприятным будет наше будущее.

Иногда Бог что-то дает нам, а иногда – забирает.

Будучи верующими, мы хотим настроить наш ум на культивирование чувства благодарности, то есть, когда Бог дает нам – мы благодарим Его, если же Он забирает это и делает нас нищими – мы благодарим Его за то, что Он защитил нас от чувства ложной гордости. Мы благодарим Его за любую ситуацию, которая позволяет нам вести простую жизнь.

Если нам удастся развить такое сознание и в любой ситуации благодарить Господа, то мы научимся быть выше любых обстоятельств. Мы сможем превращать благоприятную ситуацию в еще более благоприятную, а любую неблагоприятную – в благоприятную. Мы будем приобретать опыт обучения, и если будем принимать это с чувством благодарности, Бог, конечно же, замолвит за нас словечко.

ВЫВОД

Хотя ум – это наш самый большой враг, в наших силах сделать его нашим самым большим другом. Все зависит от отношения. Проблемы возникают на работе, в семьях и в жизни каждого из нас, но мы хотим избежать тяжелой депрессии, подавленности и разочарования.

Нам следует попытаться выражать благодарность Господу и научиться выносить уроки из того, что с нами происходит.

Мы ожидаем, что Бог сделает для нас больше, чем мы сами смогли сделать для себя. Это значит, что нам нужна устойчивая вера и настойчивость.

Мы можем вдохновлять друг друга, в первую очередь, пытаясь развить такую веру, а она уже распространится и поможет кому-нибудь еще. Таким образом, мы унаследуем Царство Бога.



В прошлом номере мы разбирали, что значат кризисы в нашей жизни, что такое свобода и где взять силу для решения наших проблем. Мы выяснили, что наличие денег не является единственным условием выхода из кризиса. Гораздо важнее не совершать глупости в нашей жизни. Обсуждали, как не стать препятствием на пути собственного процветания, от чего необходимо избавляться в нашем характере.

Мы узнали, что весь мир состоит из отношений, именно они дают нам силу для преодоления кризисов и достижения процветания. Отношения человека с природой, с другими людьми и с Истиной – краеугольный камень понимания науки процветания. Продолжим разговор на эту тему.

Процветание начинается с умения тратить. Соответственно, обучение принципам экономики начинается с науки правильной траты денег: **правильно распоряжаться, а не зарабатывать.** Таким образом, наша задача – привести в гармонию наши взаимоотношения на трех уровнях.

ОТНОШЕНИЯ С ПРИРОДОЙ

Первый уровень – отношения с природой. Эти отношения очень просты. Близость к природе дает силу, отдаленность – забирает, мы это можем реально ощутить. Город – это железо, бетон, гиперактивность, и они вытягивают силы из человека, поэтому близость к природе дает силу, восстанавливает. И природа должна быть прямо во дворе, за окном. Если до дома нужно ехать семь часов, то это не природа, это уже другая планета. Влияния никого нет. Необходимо, чтобы была реальная близость. Эта реальная сила на санскрите называется *прана*, буквально «объем, пространство».

У природы должно быть пространство, именно оно дает силу. Реально защита природы распространяется на 10 метров, т.е. если мы на 10 метров от природы отдаляемся, то защиты нет. Поэтому в традиционной восточной культуре не строят дома выше 4-го этажа, иначе связи нет никакой, контакта нет, человек не заземлен. Потихонечку начинается подвешенное состояние. Посмотрите, какая умная птичка – она не просто высоко живет, она высоко **на дереве** живет. Это прямой контакт с природой. Но когда мы теряем этот контакт, начинаются проблемы. Влияние, связь с землей затухают, и мы уже не можем контролировать свое здоровье. Поэтому в современном городе нужно что-то иметь, необходим посланец природы, необходима определенная связь природы с домашними растениями. Этот кусочек природы, такой серьезный, эгоистичный, может жить один, никто ему не нужен, главное – его поливайте. И через это растение мы устанавливаем связь с природой. Это немного мистический процесс, но так

происходит. Через это маленькое растение мы способны установить связь со всей природой. Наше здоровье поддерживается через такой маленький объект.

Могу рассказать маленький секрет. Домашние растения мы держим в горшках. Мы можем усилить их влияние в 20 раз, если каждый день эти горшки переставлять. И так будет создаваться эффект, что мы оказываемся в новом состоянии природы, в новом лесу, на новой полянке. Так поступают даже с растениями, которые высаживают вокруг дома. Их высаживают в горшках, и каждое утро меняют расположение. Очень красиво и интересно получается. Не одна клумба каждый день, а как захотел, так и выставил. Очень интересный и простой эффект. И, соответственно, домашнее растение дает этот эффект связи, поэтому не стоит идти на какие-то китайские уловки и вешать искусственные растения – толку никакого не будет. По-настоящему связь производится через живое существо. Даже один листочек – и связь уже восстановлена.

Соответственно, мы должны знать, что, так как мы получаем силу от природы, то ей необходимо платить тем же. Поэтому за тем местом, от которого мы получаем силу, нужно ухаживать. Место для растения должно быть чистым – это основа правильного отношения с природой. Невозможно получить силу от природы, если мы мусорим, оставляем какую-то грязь после себя. Сразу все аннулируется. Нас в это место больше никогда не пригласят.

Это закон общения с природой – все должно быть очень чисто, очень аккуратно. Тогда приходит сила. А иначе все пойдет только во вред. Посмотрите, человек выезжает на природу, находит удивительное место. Он, как сумасшедший, бегаем туда-сюда, такой радостный. Но что он потом начинает делать? Пить водку начинает, пьет ее еще больше, чем не на природе. Сумасшествие просто. Толку никакого, все аннулируется.

Соответственно, мы должны установить особые отношения с живым миром, с миром растений. И эти растения очень интересны. Если мы

ПРИТЧА

УЧЕНЫЙ И ПОГОНЩИК ВЕРБЛЮДОВ

В караване, что шел по пустыне, был один очень ученый проповедник. Он был так умен, что понадобилось семьдесят верблюдов, чтобы нагрузить на них тяжелые ящики, в которых не было ничего, кроме книг ученого о мудрости прошлых и теперешних времен. Вся эта груда книг представляла собой лишь ничтожную каплю того знания, которое проповедник нес в своей голове.

Вместе с караваном шел бедный погонщик верблюдов. О нем было известно, что он верил в то, что пришел последний имам (новый пророк). В один прекрасный день проповедник велел позвать к себе погонщика верблюдов и сказал ему: «Ты знаешь, как я знаменит среди ученых людей нашей страны и всего мира. Вот семьдесят верблюдов, которые везут на себе только ничтожную часть моих знаний. Как это может быть, чтобы ты, простой погонщик верблюдов в рваной одежде, ты, который даже не постиг простейшее искусство письма и чтения и не учился в школе, не говоря уже об академии, как ты осмеливаешься верить в то, что пришел последний имам?»

Погонщик верблюдов, скромно стоявший перед благородным господином, поклонился вежливо и сказал: «Мой господин! Я никогда бы не осмелился предстать перед тобой и обратиться к тебе с моей убогой речью. Но ты сам задал мне вопрос. Поэтому я осмелюсь высказать то, что думаю, и подтвердить это одним скромным примером. Господин! Ты обладаешь чудесными драгоценностями знаний, которые я мог бы сравнить с самыми великолепными жемчужинами моря. Эти жемчужины так дороги, что их нужно хранить только в искусно изукрашенном ларце, завернутыми в мягкий бархат. Мои же знания похожи на простые камни, на которые мы наступаем ногой, когда идем по пустыне. Представь себе, что восходит солнце. Оно посылает нам свои лучи.

Господин, ответь мне: кто принимает на себя солнечные лучи и отражает их сияние? Твои драгоценные жемчужины, завернутые в бархат и запрятанные в ларец, будто в тюрьму, или мои бедные камни на краю дороги?»



ухаживаем за ними, то они дают силу; если мы пренебрегаем ими, они забирают силу. Поэтому мы должны определиться с самими растениями. С ними очень просто определиться. Догадаться о характере растения очень легко. Например, если растение колючее, то какой у него характер? Да, колючий. У него есть некоторая проблема с характером. Или, например, растение редко цветет, но у него большие цветы. Что это за растение? Какой у него характер? Это гордость. Оно дарит хозяину свой цветок: «Смотрите, я зацвело, можете меня понюхать, так и быть, но не сильно». Они еще и пахнут подозрительно. Растения постоянно с нами ведут диалог: «Не будете меня поливать – не буду больше цвести». Если растение цветет



Через растения мы устанавливаем связь с природой. Это дает нам силу здоровья.

часто, много цветов – это любвеобильное растение. Есть разные варианты. Розы – очень интересный вариант: колючие и одновременно замечательно пахнут...

Так понимая характеры растений, можно постепенно стать специалистом. Человек, который занимается растениями, знает много об их характере. Человек, который занимается травами, должен знать примерно 3000 трав. И все они разные по характеру. Если мы знаем характер и понимаем совместимость, то можем лечить болезни. Именно так лечатся, и никак иначе. У настоящего травника – удивительный метод лечения: он с вами разговаривает, смотрит на ваш характер. И потом он подбирает растение, которое имеет соответствующие характеристики. Ему не нужно знать, какая у вас болезнь, – это другой метод. Нужно просто подобрать врача: трава выступает таким врачом, и сама уже разбирается с болезнью. Благодаря этим врачам происходят удивительные чудеса.

Так действуют в Гималаях. Там есть очень опытные травники. Очень сложная болезнь может пройти за одну минуту при

использовании трав, если их правильно подобрать. Это как любовь, которая возникает – и сразу все проблемы уходят. У человека может быть много проблем, но если он внезапно влюбляется, то все эти проблемы уже ничего не значат. Так же и в здоровье: если мы подбираем правильную траву, то все может очень быстро разрешиться. Но как трудно быть таким специалистом!

Какое же растение самое лучшее? Как его определить? Что оно должно давать? Плоды должно давать, оно должно быть плодоносящее. О чем это говорит? Это растение хочет чем-то поделиться. Есть такое качество – **бескорыстие**. У ряда растений есть элемент бескорыстия, элемент заботы, а это то, что нам надо. Соответственно, с кем мы связываемся – такие качества характера мы и получаем.

ОТНОШЕНИЯ С ЖИВОТНЫМИ

Второй уровень – отношения с животными. С животными все еще проще. Есть животные домашние, есть животные дикие. Домашние животные требуют заботы, диким животным требуется невмешательство. Осталось только понять, кто такое домашнее животное? От какого слова происходит домашнее животное? От слова «дом». Что такое дом? Кто знает определение дома? Дом – это постройка и территория вокруг него. Без территории дом не считается домом, в нем жить невозможно. Соответственно, является ли квартира домом? Не является – нет территории. Квартира – это комната в доме и не более того. Поэтому зачастую, заводя домашнее животное, мы не можем о нем позаботиться – у него нет территории. Животному требуется территория, даже человеку требуется территория. Всем нужна территория. У животного должна быть территория вокруг дома – это территория животного. Если животное не может обойти вокруг дома, то у него начинаются проблемы, оно начинает переживать по этому поводу.

Если это дикое животное, то не надо вмешиваться в его природу. Если мы вмешиваемся, то у него начинаются проблемы. Зоопарк – ужасное явление нашего времени. Несчастные животные, у которых нет территории, носятся туда-сюда по этой клетке. Они абсолютно сумасшедшие, ненавидящие все вокруг. И люди ведут своих детей в зоопарк и все это им показывают. Что видят дети? Они видят насилие над животными, поэтому начинают болеть. У детей начинаются проблемы.



Животные в зоопарках – это издевательство над природой. Когда дети смотрят на страдания животных, они начинают болеть...

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Далее идут отношения с людьми. Принцип таков, что, если мы не действуем на человеческом уровне сознания, то мы опускаемся на уровень поведения животного. Поэтому у человека есть мораль, этикет, принципы поведения. **Главный закон человеческого поведения: из любой ситуации выходить по-человечески, не животным методом:** не через силу, не через громкость речи, не через когти, не через зубы. Нужно выходить с человеческим лицом. Это особое необычное состояние сознания.

Что происходит? Изначально радость присутствует в человеке, она есть, но почему-то потом она куда-то пропадает. Радость спрятана в действии человека. И как Вы думаете, в каком действии спрятана радость? Очень интересно, если мы сейчас это узнаем, то мы сможем ее извлекать. **Радость спрятана в заботе.** Она не просто где-то летает и передвигается по телу. Нет, радость спрятана в действии. Если мы перестаем заботиться о людях, то постепенно перестаем радоваться их присутствию. С другой стороны, если мы развиваем желание заботы, то мы способны радоваться любому человеку, который входит в зону нашего внимания. Чем больше человек будет требовать заботы, тем больше мы будем радоваться. К сожалению, наука заботы потерялась. Отсутствует.

Закон этой силы таков: когда мы рады человеку – мы получаем силу, когда мы раздражаемся, увидев человека (не хотим заботиться) – мы теряем силу.

Есть еще один очень интересный закон. Есть особая энергия, которая нам всем очень интересна. Эта энергия называется суперэнергия, или **маха-шакти**. И она тоже берется из отношений с людьми. Как Вы думаете, из каких отношений берется эта суперэнергия?

Мы говорили о том, что мы радуемся тогда, когда заботимся о человеке. Как Вы думаете, откуда мы можем получить суперсилу? От какой заботы? Очень интересно это объясняют древние трактаты: **если мы радуемся встрече с человеком, который доставляет нам беспокойство, и можем о нем заботиться, то это дает человеку суперсилу.** Как используется эта суперсила? С ее помощью человек способен решить любые задачи: он способен отказаться от любой глупости, достичь любой цели. Такова сила. Но как трудно ее получить? Чрезвычайно трудно. Эта энергия максимальна, все это чувствовали.

Например, когда встречаются два человека, которые недолюбливают друг друга, – атмосфера вокруг них накаляется, нагнетается, летают искры. Такая сила! Но

если бы они могли правильно относиться друг к другу, то вся эта сила пошла бы только во благо: **когда мы завидуем человеку, то мы лишаемся силы, или буквально, мы лишаемся материального процветания.** И как Вы думаете, насколько мы лишаемся материального процветания? Есть очень интересный закон: чему мы завидуем, ровно настолько мы лишаемся процветания в своей жизни: позавидовали



Главный закон отношений между людьми –

из любой ситуации выходить по-человечески...

чужой машине – на одну машину в нашей жизни станет меньше, позавидовали чужому фотоаппарату – на один фотоаппарат в нашей жизни будет меньше, позавидовали чему-то – именно эта сумма у нас вычитается. Как Вы думаете: вредно завидовать или нет? Лучше даже из корыстных побуждений не завидовать.

В Ведах описывается, что если позавидовать очень хорошему человеку, то уничтожается в 100 раз больше, чем то, чему мы позавидовали. Так происходит. И в отношениях между людьми, конечно же, все основано на отношениях между мужчиной и женщиной.

СЧАСТЬЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

И мужчина, и женщина по-своему исполняют свой долг. У всех долг один. Помните свое предназначение? Делать других людей счастливыми. Вопрос – знать как. И в наших половых различиях это спрятано, спрятана эта система. Мы отличаемся. Если мы знаем, чем мы отличаемся, то мы можем научиться использовать эти различия. Соответственно, мужчина может делать других людей счастливыми через мужественность, а женщина – через женственность. Осталось только разобраться, что это такое?

Мужественность и женственность – это не более чем инструменты в руках нашего сознания. И тот и другой инструмент очень важен для нас. Например, ложка и вилка. Оба предмета важны для приема пищи, мы их используем вместе, но по-разному.

У мужчины и женщины есть некоторые различия, некоторые отличия друг от друга. Давайте их перечислим. Например, мы по-разному анализируем информацию: мужчина должен обдумать информацию, а женщина должна проговорить информацию. Это связано с разным методом мышления, разным подходом к информации – левое и правое полушарие. Мужчине нужно не мешать думать, а женщине нужно не мешать выговориться – это ее метод обдумывания. Мужчина сам скажет, когда придет время, когда идея родится. Но если женщине не дать выговориться, то начнутся большие проблемы. Ее слова начнут

обретать негативную силу, они обратятся в стрелы. И женщина будет находить мишени и стрелять по этим мишеням. Каждое слово превращается в стрелу, а это очень опасно.

Поэтому рецепт очень простой для наших отношений: **хотите мужчину сделать довольным – дайте ему подумать, не мешайте ему. Хотите сделать женщину довольной – нужно с ней поговорить, дать ей высказаться, обсудить что-то.**

Особое явление – это встреча мужчины и женщины, она откладывает отпечаток на все наши отношения. Психологи подсчитали, что 87% женщин сразу же критикуют мужчину в первые минуты встречи с ним. Это роковая ошибка. Критику можно сравнить с пощечиной, из-за нее начинаются проблемы – разные методы мышления, разный подход к восприятию.

Мужчина становится счастливым через внешние достижения, ему нужен внешний успех. Женщине нужны семейные отношения, близкие отношения. Поэтому мужчине нужно почувствовать, что он нужен. Нужность – это его наркотик. Он должен постоянно испытывать, что он важный, что он герой. Большинство разводов в странах Запада происходит из-за того, что женщина не позволяет мужчине почувствовать себя героем, она начинает с ним соперничать. Мужчина, придя домой, вместо того чтобы встретить признание и славу, встречает войну, он встречает соперника, врага. И тогда он начинает бороться изо всех сил, как обычно, – природа мужчины бороться, она живет в нем. А женщину потом это сильно обижает. Все эти обвинения, советы, упреки в первые минуты встречи воспринимаются мужчиной очень болезненно. В первые минуты встречи нельзя этого делать! Эти пощечины надолго запоминаются, а на сердце остаются шрамы. Если человек ощущает это воздействие достаточно часто, то у него появляется первый тревожный симптом: у него ухудшаются отношения, появляется апатия, ничего не хочется делать. Для мужчины важно, что он делает, для женщины важно – с кем она делает. И оба совершают ошибки. Это естественно, но это не является большой проблемой.

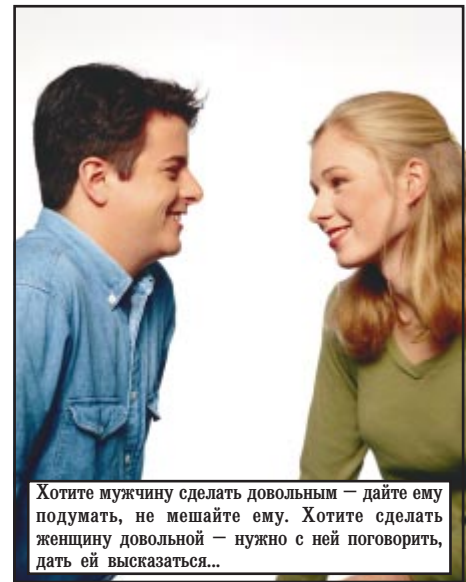
Ошибки должны быть. Ошибка – это желание сделать лучше, но получается, как обычно. Мы должны понять, что падение или ошибка – это движение вперед. Это, фактически, сознание разума. Разум – это правильное отношение к ошибкам. Разумный человек в ошибке видит продвижение вперед, а глупый человек видит в ошибке возврат назад. Например, если человек бежит, спотыкается и падает, то куда он, падая, летит? Вперед. Это часть

его движения. Если это понять, то можно буквально встать на платформу мудреца. Падение – это опыт человека, его мудрость, это то, что должно сделать его серьезным через правильные выводы. Поэтому если происходит какая-то глупость, какое-то падение – это не причина, чтобы ставить крест друг на друге. Но мужчина и женщина ставят крест друг на друге, начинают провоцировать друг друга. А ошибками мужа вообще нужно гордиться, потому что в этом его жизнь. Попробовать – не получилось, сделать как лучше – опять не получилось, и все-таки довести дело до конца.

Провокация – самое глупое поведение в отношениях. Что такое провокация? В сердце каждого мужчины сидит драчун: там сидит мальчик с рогаткой, с палкой, который ждет кошку или собаку. У мужчины осталось тоже сознание мальчика, но так как он уже большой, то ему неудобно с рогаткой бегать по улице, а так бы запросто...

А у женщины есть волшебная способность – найти больное место у мужчины. Она легко находит больное место и начинает на него давить. Кто знает, к чему это приводит? К непроизвольному сокращению мышц. Берем молоточек, стучим пациенту по коленке. Что начинает делать пациент? Пинаться начинает. Не надо провоцировать!

В сердце каждой женщины живет врач, и этот врач очень хочет кого-то вылечить. Она действительно видит болезнь. Но давайте вспомним один пример: зубной врач тоже лечит, но встречаться с ним часто, жить с ним вместе, лежать в его кресле не очень-то и хочется. Вот в чем проблема.



Хотите мужчину сделать довольным – дайте ему подумать, не мешайте ему. Хотите сделать женщину довольной – нужно с ней поговорить, дать ей высказаться...

Поэтому для женщин существует такой закон: не надо лечить мужчин. Пока он сам не приползет на полусогнутых и не сдастся на милость врача – лечить не надо.

Секрет женщин Востока состоит в следующем: если женщина ведет себя так, что мужчина может почувствовать себя героем, она сможет его контролировать, тогда он будет выполнять ее желания.

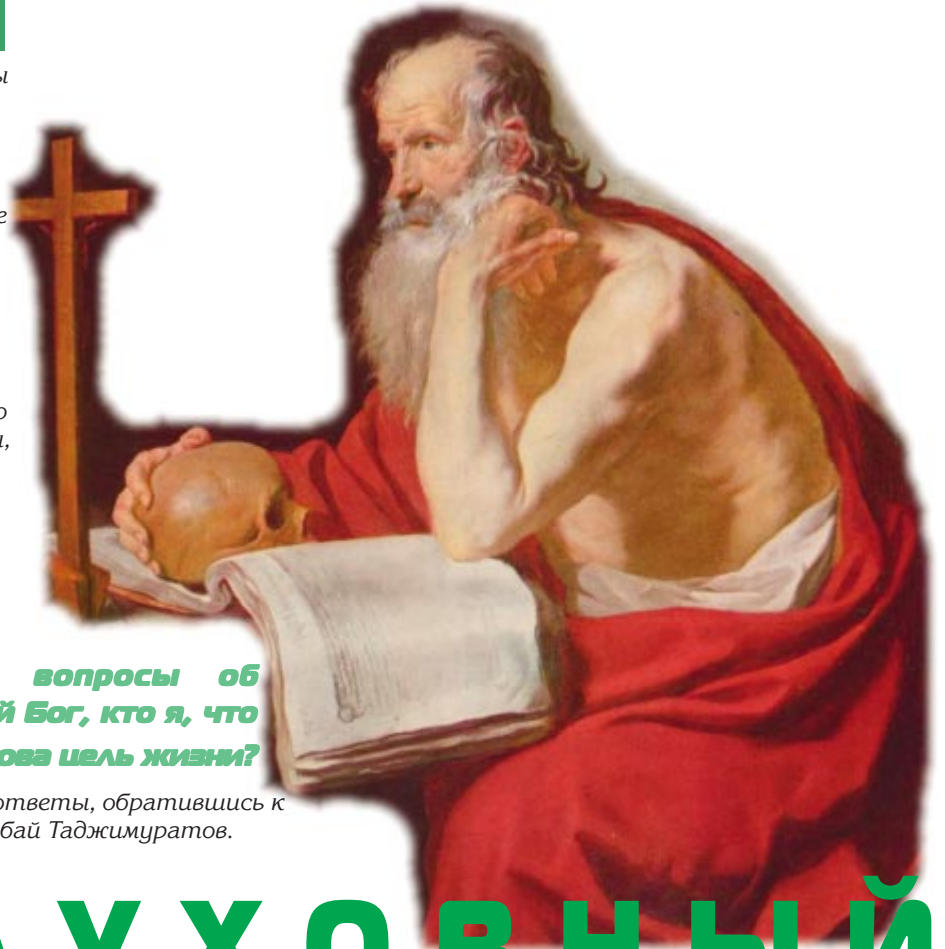
Продолжение следует...

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Как только мы появляемся на свет, мы начинаем постигать окружающий нас мир на ощупь, на вкус, читая книги, размышляя, задавая вопросы и получая ответы на них. Такова природа человеческого существа. На этом этапе жизни мы учимся у множества учителей. Конечно же, первыми являются наши родители, затем сверстники, друзья, учителя в школе и так далее. Более того, для разумного человека нет никаких препятствий, он может учиться практически у каждого – даже у птиц и зверей. Но есть вопросы, ответы на которые нельзя получить с помощью чувств, ума, разума или став великим ученым; ответы на них можно получить только у духовного учителя, который постиг Абсолютную Истину. Это рекомендуют все священные писания мира.

Пришло время задавать вопросы об Абсолютной Истине: кто такой Бог, кто я, что происходит после смерти, какова цель жизни?

На все эти вопросы можно получить ответы, обратившись к духовному учителю. Беседу ведет Куатбай Таджимуратов.



7 ВОПРОСОВ НА ТЕМУ

ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ



Итак, сегодняшняя наша тема: духовный учитель. Кто такой духовный учитель? С этим вопросом мы обратились к Александру Хакимову, который является философом, практикующим науку самоосознания на протяжении 20 лет. Он имеет духовного учителя и также является наставником для многих людей как в России, так и в СНГ.

1 КТО ТАКОЙ ГУРУ?

– Это очень глубокий вопрос, *гуру* – это учитель. Но не всегда это соответствует нашим понятиям или общему представлению. Мы имеем представление об учителях в школе, в институтах, учебных заведениях. Иногда учителем становится мудрый человек, который дает мудрые наставления. Это также относится к концепции гуру, но не полностью. Гуру определяют именно знания, количество знаний. Например, гуру должен обладать, прежде всего, полнотой знания. Полное знание означает знание об Абсолютной Истине, вмещающее в себя все энергии

живого существа, понимание всех энергий живых существ. Затем *гуру* может обладать какими-то детальными знаниями, какими-то детальными практическими науками, но это уже не суть важный момент. Например, если я выучу, что $2 \times 2 = 4$, то это не означает, что я стал гуру по математике. Подобным образом, даже если весьма образованные ученые люди могут понимать какие-то вещи, но не знают конечного смысла жизни, ничего не знают об Абсолютной Истине, они не смогут стать гуру. Они играют роль учителей, они дают какие-то знания, но это не гуру, потому что другое значение гуру – это значит «тяжелый». Т.е. это знание, которым обладает гуру, возлагает ответственность, оно ложится бременем на того, кто слушает. Почему? Потому что человек получает очень глубокие переживания и впечатления. *Глубина и тяжесть этого знания означает, что человек начинает думать, что что-то не то с моей жизнью, я должен улучшить свою жизнь, я должен изменить себя к лучшему.* Это естественный продукт слушания истины.

Человек пытается изменить свою жизнь под влиянием того, что он слышит от гуру: гуру не требует, он не говорит: «Стань таким или делай для меня то-то и то-то

или иди работай для меня». Так иногда мошенники могут воспользоваться положением гуру и требовать что-то от людей, эксплуатировать их.

Прежде всего гуру дает знания, и вот это самое *знание обладает необходимым могуществом изменять людей*, входя в их уши и сердца. Гуру дает вкус наставления, и люди становятся лучше, они сами принимают этот путь для себя. Вот это и означает гуру.

Например, я могу с мороза зайти в комнату и сказать: «Ох! Как там холодно!» – и вот этот звук перенесется. По звуку люди поймут, как холодно на улице (я только что что-то ощущал и могу передать это эмоционально). Гуру также может эмоционально иметь знание о Боге и передавать его. Если мы слушаем из истинного источника, слушаем истинного духовного учителя, то мы непосредственно можем ощутить присутствие Бога. Итак, *гуру означает полноту знания*, он находится в этом знании, переживает, живет этим знанием, т.е. его жизнь подтверждает это знание. Практическое существование, слова, ум, поступки – они соответствуют тому, что он говорит, чему учит. Вот это означает

гуру. Т.е. здесь исключается элемент эксплуатации. Принятие гуру – это процесс сокровенный, и многие люди спонтанно хотят найти такую личность. Эта тенденция выбрать лидера, выбрать какого-то вождя, выбрать гуру – она есть у человека. Но самый важный момент – найти гуру из верного источника.

2 ЧТО ЦЕННОГО ДАЕТ ГУРУ?

– Это уже вопрос развитости вкуса человека. Есть вкусы низшие, есть вкусы высшие. И высшие вкусы ведут человека к совершенству, а низшие ведут к деградации. И суть духовного развития – развитие высшего вкуса в человеке, чтобы он ощутил вкус духовного счастья, который превосходит все уровни материального существования.

И вот человек выбирает какого-то лидера как гуру, он находит его среди представителей культуры, искусства. Например, это могут быть актеры, и человек выбирает их для себя через впечатления. Впечатление – это тоже форма гуру: эта тяжесть ощущений, глубина впечатлений. Да, мы видим актеров, получаем впечатления и хотим следовать тому, что актер говорит, хотим подражать тому, что он говорит. Это качество тоже есть в гуру – он должен оставлять глубокие впечатления. Но Веды говорят, что суть в том, что эта способность (если она есть в человеке) должна служить Богу, тогда это уже гуру. *Вот когда я оставляю впечатление своим талантом и связываю это с Богом, то это впечатление имеет развитие в вечности.* Например, любые актеры, любые книги постепенно забываются, с течением времени они стираются из памяти. А здесь другое – когда впечатления соединены с Абсолютной Истиной, то это можно сравнить с растением, которое имеет вечное развитие в человеке. Жизнь за жизнью можно развивать и углублять это понимание: человек подобен ростку, который развивается, расширяется в огромный сад, из маленького семечка – в огромный цветущий сад. Иисус Христос говорил, что Царствие Божие – это как семечко, его посадил – и вдруг оно разрослось и все заполнило собой. Это и есть духовное знание. Оно способно войти во все сферы жизни человека и одухотворить его.

3 КАК УЗНАТЬ ГУРУ?

– Прежде всего человек должен знать теоретически, кто такой духовный учитель.

Например, если я хочу позвать милицию, но раньше я никогда не видел

милионера, то теоретически я должен знать, какая у них форма (погоны, фуражка, кобура), какие у них обязанности; тогда я хотя бы могу догадаться, что, скорее всего, это милиционер. Я должен иметь хотя бы теоретически правильное представление, тогда я хоть как-то могу ориентироваться. Это внешний момент. Я могу узнать его по внешности.

Допустим, это одежда святого. Многие думают, что у гуру большая борода, этакий седой старец: длинные одежды, ходит с палочкой, пронзительный наэлектризованный взгляд. Но откуда эти представления? Они часто не из священных писаний, они из неправильного источника.

Мы должны обратиться к священным писаниям, чтобы понять, кто такой гуру. *А гуру – это тот, кто обладает качествами гуру.* Первое его качество – смирение – это качество ученика. Он ученик своего гуру, он преданный своему



Мы можем видеть, как ученики с радостью окружают своего гуру, выражают ему почтение, задают ему вопросы, внимательно слушают...

гуру, вот это его делает уже духовным учителем. Если человек думает, что мне не нужен гуру, я сам гуру, то это мошенник, он не может быть гуру. Поэтому если кто-то действует от имени гуру, как гуру, то мы должны спросить: «Кто твой гуру?» Если у него нет такого, то это не гуру. Если у него есть гуру, то нужно спросить: «А у твоего гуру кто гуру?» Он должен это знать тоже, он должен знать, кто изначальный гуру. А кто изначальный гуру, самый первый гуру? *Это Бог.* Единственный гуру – это Бог, а все остальные гуру передают Его послание, поэтому они гуру.

Слово «гуру», прежде всего, относится к Богу. Есть ученическая преемственность (цепь), а гуру – это звено цепи, который, как почтальон, передает послание. *Качество гуру – не исказить смысл, иметь чистое сердце, бескорыстные желания.* Он должен иметь уже сформированную любовь к Богу, к своему духовному учителю, чтобы чисто передавать Его послание. Таким образом мы уже можем ориентироваться.

Общаясь с таким человеком, мы можем

уже догадываться, что он действительно не искажает знания, так как это подтверждается писаниями. Наблюдая, мы увидим, что он живет так, как говорит. И постепенно, постепенно мы можем осознать, что то, что говорит гуру, полностью откликается в моем сердце, и придет понимание того, что *я хочу стать учеником этого человека!*

4 А МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ГУРУ?

– Цель любой духовной практики – это понимание Абсолютной Истины и понимание Бога. Очень сложно, практически невозможно понять Бога, обратившись к Нему непосредственно, потому что по определению Бог непосредствен. Даже если мы увидим Его непосредственно, то мы не сможем понять, осознать, воспринять Его. Он безграничный...

Например, солнце. Мы можем посмотреть на него, но мы не увидим его, сияние скроет его. Подобно этому примеру, Бог ослепителен в Своем великолепии, в Своих качествах. Человек может воспринять Бога лишь как какую-то частичку Его энергии. Солнце светит, но Земля получает лишь миллионную часть его энергии. Это все, что мы знаем о солнце, всю энергию солнца мы понять не можем. Здесь необходим другой процесс познания, должна быть другая точка зрения.

Мы говорим о Боге, у Него есть окружение, и это окружение уже нам открывает, кто такой Бог. К Богу можно приблизиться, понять Его, видя Его отношения с очень близкими для Него спутниками. Вот таков общий подход к этому традиционному вопросу. Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты. Таким образом, все связано.

Прежде всего мы учимся общаться с людьми, которые преданы Богу, привязаны к Богу. И вот по этой модели мы начинаем понимать до какой-то степени, кто такой Бог. Мне нужно приобрести определенные качества, определенное понимание жизни. Откуда я это возьму? Мне нужен учитель. Мне нужно необходимое общение. Когда я вступаю в общество преданных Богу, то я автоматически приобретаю эти свойства, эти желания, видя, как другие это делают. Это естественно. Мы все так обучаемся любым наукам.

Сейчас, конечно, любой человек может обратиться к Богу непосредственно, потому что Бог в сердце каждого живого существа. Но как люди спрашивают? Что люди просят у Бога? Они просят деньги.

Одна старушка пошла в лес за хворостом. Хворост ей положили на голову, чтобы она отнесла его домой. И

уронив хворост в лесу, она расплакалась, потому что не могла поднять вязанку на голову, и подумала: «Ну вот, Боже, помоги мне». Она обратилась к Богу, и Бог появился перед ней лично: «Ну что же ты теперь хочешь? Я теперь перед тобой».

— «О, спасибо Тебе, Господи, положи мне эту вязанку снова на голову, и я пойду домой». Вот и все. Это все, чем могут ограничиться наши встречи с Богом.

КАК ОБРАТИТЬСЯ К ГУРУ?

— Это тоже описывается в священных писаниях. Также описывается, каков этикет во взаимоотношениях с гуру. Скажем, пока я не обучен, очень важно знать эти правила, затем это станет нашим естественным существованием. Подчеркиваются три момента в отношениях с гуру: *смирение, служение и вопрошание*.

Почтение, служение — мы выполняем просьбы гуру. Наставления — спрашиваем его об Абсолютной Истине, интересуемся Богом. Такой человек становится хорошим кандидатом в ученики, т.е. он проявляет интерес к Богу и культивирует правильное отношение к Нему.



Духовный учитель дает науку о взаимоотношениях с Богом. Ученик смиренно вопрошает и слушает...

За обращением к духовному учителю ученика стоит культура отношений. Все это имеет очень глубокий смысл, потому что духовные знания — это нечто ценное. И, соответственно, чтобы получить его, нужно заплатить достойную цену. Поэтому необходимы смирение, этикет, культура обращения.

Поэтому не смущайтесь, когда на каких-то видеосъемках вайшнавских праздников и церемоний вы увидите, как встречают духовного учителя. Когда он приезжает с мест паломничества или проповеднического тура, ученики окружают духовного учителя, сажают его на удобное место, омывают его стопы водой, осыпают лепестками роз, цветов, обрызгивают водой. С материальной точки зрения это кажется странным. Считается, что ноги — это нечистое место у людей, есть такое представление, что это нечистое место. Тогда как у гуру стопы очень чисты — это проводники духовной энергии. Даже то

место, где гуру стоял, считается священным. Мы не будем объяснять эти тонкости вглубь, но нужно еще увидеть внутренний смысл этой церемонии.

Можете заметить, что ученики не чувствуют себя подавленными, разочарованными, выполняя это. Наоборот, они радостные, они сияющие, они освещаются этой церемонией. И гуру не гордится, когда ему это делают, наоборот, выглядит очень смиренным.

Кто такой гуру? У него нет ничего, кроме миссии. Это не какой-то богач, который приехал с Запада с деньгами. Гуру проповедует. Обычно ему дают какие-то пожертвования, иногда не дают.

Как живут гуру в святых местах? Жизнь их проста: они ходят в набедренных повязках, едят очень простые блюда. Все свое время они погружены в бхаджан, в размышление о Боге. Так они проводят свое время в святых местах. Сюда они приезжают с целью, чтобы передать эту науку.

Тело гуру считается духовным, священным, а стопы — это предмет медитации для ученика. Через медитацию он становится смиренным. Иисус Христос омывал стопы ученикам. Они протестовали, смущались: «Как же так? Это мы должны делать». На что Он отвечал: «Я пришел, чтобы послужить вам. И вы теперь так же служите друг другу». Служите гуру, служите вайшнавам, служите всем людям. Вот так мы привыкаем быть слугой гуру.

ЧЕМУ УЧИТ ГУРУ?

— Настоящий духовный учитель учит только одной вещи, в которой есть все необходимое для его жизни, для его совершенствования. Он учит, кто такой Бог, обучает этому принципу, этому пониманию, т.е. всю нашу жизнь мы должны изучать Бога. И гуру помогает нам в этом: как понять Бога через деятельность, через философское познание, через глубокое размышление, медитацию, через преданное служение, в итоге, через любовь. Это наука, в которую обращает гуру. Если он не знает этой науки, то он не гуру. Он может быть учителем каких-то отдельных учений, но не является гуру. Концепция гуру другая — *гуру связан с Богом*.

ГУРУ - ЭТО ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ?

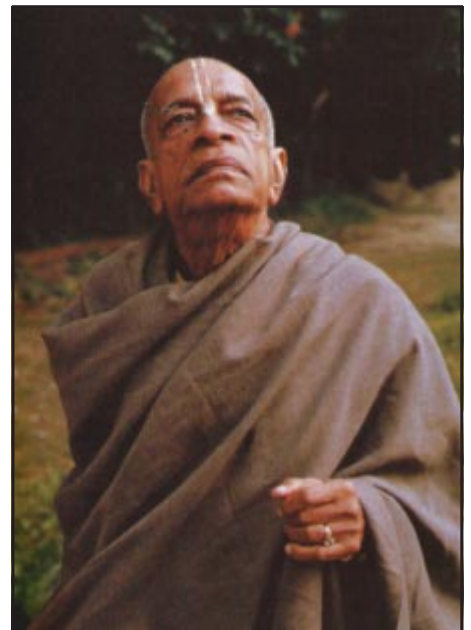
— Да, верно. Отношения с Богом — это духовные отношения. Тот, кто обучает нас таким взаимоотношениям, называется духовный учитель. Если я имею духовного учителя, то я имею духовные знания, т.е.

я могу установить духовные отношения с кем угодно: с человеком, с животным, с растением, с этим миром. Почему? Потому что есть отношения с Богом. А все это есть энергии Бога. Таким образом, мне открывается знание взаимоотношений с этим миром. Таков гуру, он учит жить с Богом.

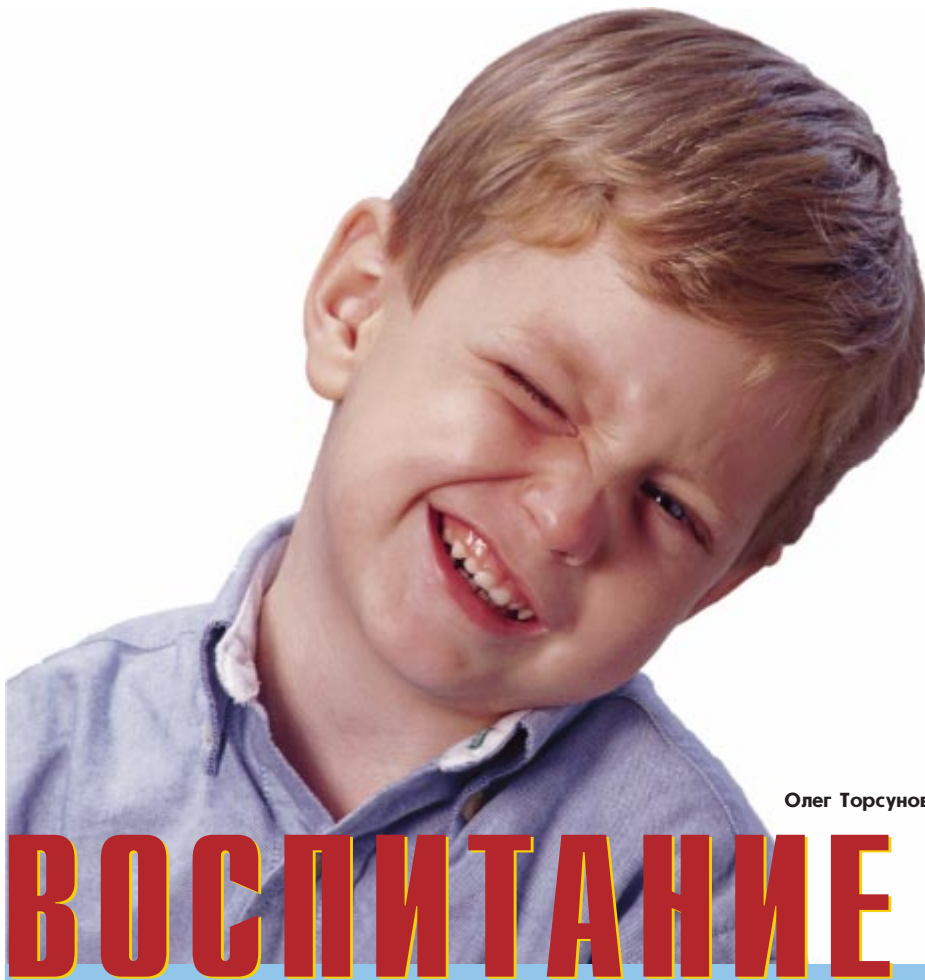
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Духовный учитель — это тот, кто может нас выволить из круговорота рождений и смертей. Он является носителем Истины, исцеляющий этот мир от болезней, лжи, лицемерия и невежества. Обманывать себя и других — неизменная черта обусловленной души. Обычно человек не может осознать или не желает признавать свою неспособность уловить подлинный смысл духовных истин, запечатленных в священных писаниях. Но у осознавших себя душ нет другого занятия, кроме того, как помочь нам вернуться в свое духовное сознание. До тех пор пока мы будем сохранять привязанность к материальным ценностям этого мира, у нас не будет склонности верить словам святых и подлинному смыслу духовных писаний. Но чтобы действительно понять послание священных писаний, необходимо слушать их объяснение из уст людей, обладающих реальным духовным знанием. Тема духовного учителя очень сокровенна и глубока. Невозможно исчерпать ее в одной статье. Мы надеемся продолжить эту тему в одном из наших будущих номеров.

Студия «Самоосознания», 2003 год



Гуру своим личным примером, своими качествами показывает истинность священных писаний. Он помогает «увидеть» Бога силой знаний и аскез.



Олег Торсунов

ВОСПИТАНИЕ

СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Пожалуй, самая безграничная тема – о воспитании детей. Все мы когда-то были детьми. Нас воспитывали, старались сделать из нас «людей», но мы выросли и становились «самими собой». Но отпечаток того, что вкладывали в нас наши родители, учителя, улица, друзья, будет оказывать влияние на нас до конца этой жизни.

Каково это влияние – хорошее или не очень, насколько сильно оно помогает нам в жизни или становится на пути в решении жизненных задач – показывает сегодняшняя наша жизнь.

Как уберечь своих детей от негативного проявления воспитания, как дать им знания и помочь раскрыться как личности? Как вложить в детей то, что принесет плоды через десятилетия? Как стать мудрецом в этом божественном деле – воспитание детей?

Продолжаем эту тему вместе с Олегом Торсуновым, директором Института Бхактиведанты (Индия) в Москве, доктором, профессором Аюрведы.

ДЕТЕЙ

Продолжение, начало в №1

ВОСПИТАНИЕ В РЕБЁНКЕ РАЗУМНОСТИ

На самом деле всё воспитание по сути дела – это культивирование в ребёнке разумности и трезвости. Разумность – это когда он понимает вещи, каковы они на самом деле, т.е. что есть что. Трезвость – это свобода от эгоизма, когда человек действует не как потребитель, а с позиции необходимости жить для других людей. Ребёнок естественно, с самого рождения находится на эгоистической позиции. Он жадничает, капризничает, обижается и хочет жить только для себя. Веды объясняют, что эгоистичность – это пребывание разума в невежестве. Мы все, за редким исключением, рождаемся в невежестве. Это надо учитывать и постепенно переводить ребенка из невежества в состояние разумности и объяснять спокойно, в чём его неправота.

Очень важно знать, что наказание лишением общения должно быть всегда с последующим объяснением. Если Вы не объясняете, то наказание будет иметь отрицательные последствия. Делается это без ненависти, и на такое наказание способен только тот человек, который способен победить в себе раздражительность. Это очень тяжело. В целом, человек, который не способен быть добрым по отношению к кому-то,

он не способен дать ничего хорошего этому человеку. Если Вы не способны быть добрыми по отношению к мужу, значит, невозможно передать ему что-то хорошее, даже если у Вас семь пядей во лбу. Или больше. Если Вы не способны быть добрыми по отношению к ребёнку, значит, ничего хорошего дать ребёнку невозможно. **Доброта, доброжелательность, сострадание – это основа воспитания.** Если мы очень сострадательны и с уважением относимся к ребёнку, значит, мы сможем его воспитать. Если мы недолюбливаем его или относимся к нему сухо, значит, воспитать становится невероятно трудно, можно даже не пытаться. Лучше дать возможность сделать это супругу, который лучше относится к ребёнку.

При воспитании детей нужно ещё знать формулу: **то, что мы даём ребёнку до 13 лет, после 13 он нам вернёт.** Т.е. до полового созревания если мы бьём своего ребёнка и издеваемся над ним, то после 13 он начинает издеваться над нами. И он будет издеваться над нами ровно столько, сколько мы до 13 издевались над ним. Затем он успокоится и на этом все закончится. После всего этого останутся только сухие отношения. Если до 13 мы давали ему какое-то справедливое знание, помощь в жизни, с пониманием и состраданием относились к его проблемам, то после 13 лет ребёнок тоже будет относиться с

состраданием, станет хорошим помощником в жизни. Т.е. существуют такие веса: сначала ребёнок беззащитный, затем, после 13, у него жизненной энергии становится больше, чем у нас. В этот период у него ещё недостаточно жизненного опыта и больше упрямства, но в первом случае он своё упрямство будет использовать прямо противоположно: мы говорим ему одно, а он другое, как раз наоборот. Это значит, воспитание было в неправильном ключе и придётся за это страдать. Если же воспитание проходило правильно, он будет с большим энтузиазмом пытаться помочь, но иногда, возможно, будет что-то делать не так, ошибаться. Это нормальное развитие личности. Он будет рваться что-то делать, и будет иногда всё трещать, ломаться и т.д., но в этом больших проблем нет. Ребенок будет сам плакать оттого, что у него ничего не получается. Это очень хороший стиль воспитания, значит, Вы его воспитываете правильно.



В ТЕМУ

ПООЩРЕНИЯ ДЕТЕЙ

Теперь поощрения. Их существует два типа, и они зависят от общего настроения в семье. И если не меняется общий настрой в семье, то невозможно изменить тип поощрений, даже если мы его пытаемся изменить.

Первый тип: поощрение, которое увеличивает эгоизм. Я уже говорил об этом. Например, такие отношения: если ты будешь делать так, то получишь это. Такие отношения бывают в семье, философия которой основана на знании, как что-то вытянуть из общества. Если семья живёт для того, чтобы иметь больше себе, то этот первый тип поощрения так или иначе, неминуемо будет культивироваться. Семья живет для себя, ребенок тоже будет эгоистом, т.е. он получит разум в невежестве. Родители, допустим, знают, что так нельзя поступать с ребёнком, и советуют ему посвятить жизнь обществу или Богу. Но абсолютно точно, что ребёнок в эгоистичной семье своим родителям сам начнёт навязывать другие отношения, что если вы мне что-то дадите, то я это сделаю. В целом, эгоизм ребенка всегда культивируется внутри семьи. Это значит, что такая семья никогда не будет счастливой, даже если они точно знают, как надо относиться друг к другу, как надо улыбаться друг другу, будут всё аккуратно делать, всё равно большого счастья в такой семье не будет. Счастье – это значит жить не для себя. Когда люди живут не для себя, стараются жить для Бога и общества, то пропадает потребность искать это счастье где-то. Оно приходит само, без каких-то усилий с Вашей стороны. Намного легче жить для других, потому что в помощи нуждаются все. Чем пытаться вырвать какое-то счастье у других. Надо развить в себе способность служить. Поэтому очень важно культивировать поклонение Богу. Понимаете? Семья – это как один организм в структуре общества.

Если мы начинаем покупать ребёнку много новых ненужных вещей, то это не всегда правильное поощрение. Ребёнок что-то захотел, Вы покупаете, потом он говорит: "Хочу то". Вы вновь покупаете. Таким образом Вы культивируете в нём эгоизм. Сам по себе мотив хороший. Вы хотите сделать ребёнку приятное и покупаете ему красивую, хорошую вещь. Но это, сто процентов, подобно тому, как поить молоком змею. Когда змею кормят молоком, то у неё яд становится сильнее, хотя ты поишь её очень полезным продуктом. Молоко является самым благостным продуктом, и змея тоже любит молоко. Но когда такая откормленная змея ужалит, то уж точно не выживешь.

ЗАКОН ТОНКОЙ
ВЗАИМОСВЯЗИ РОДИТЕЛЕЙ И
ДЕТЕЙ

В воспитании необходимо ещё знать и учитывать закон силы тонкого воздействия. Я сейчас объясню, что имеется в виду.

Первое: мы всегда считаем, что важно то, что мы говорим. Но еще более важно то, в каком сознании мы это говорим. Если мы говорим с любовью, будет воспринято, если мы говорим с ненавистью, будет отвергнуто.

Второе, для успешного воспитания необходимо осознать, что наши слова не должны быть отличны от действий. Если Вы говорите ребёнку: "Не матерись!" – а сами идёте на работу и там объясняетесь трёхэтажными словами, то знайте, что поскольку тонкая, психическая связь ребёнка с родителями остаётся постоянно, до самой смерти, то когда мы уходим на работу и когда где-то ведём себя неправильно, то психическое состояние и наше неправильное поведение будет влиять и на ребёнка. Эта связь сохраняется на всю жизнь.

Когда родители становятся пожилыми, то они больше сами зависят от характера своих детей. Если ребёнок ещё маленький и зависим от родителей и Вы тайно ругаетесь матом где-то, то ребёнок, услышав такую брань, запомнит её на всю жизнь. Он вдруг почувствует, что это что-то близкое ему, так как такую же силу он получает от Вас. Он начинает думать: "Вот именно этого мне в жизни и не хватало, именно такое слово мне нравится больше всего на свете!" Есть тонкое воздействие на сознание ребенка, он больше всего связан со своими родителями. Поэтому ребёнок чувствует, что ему хочется что-то такое, а что именно, он пока не знает. И когда он услышит такую речь, он почувствует большое счастье, вдохновение и начнёт повторять. Так возникает проблема. Так же когда мы занимаемся обманом между собой или что-то ещё не подобающим образом делаем, всё это передаётся ребёнку на тонком уровне, и затем все удивляются: откуда это берётся? Родители думают: "Ведь мы давали ему самое лучшее. Ведь мы столько денег на него истратили, столько сил отдали! Почему он стал таким?"

И мне особенно нравится фраза, которую я часто слышал от соседей, когда учился в институте. Мать кричала на свою дочку: "**И в кого ты, такая дура, уродилась!**" Когда она так недоумевала, меня это смешило.

Ребёнок всегда рождается чем-то похожим

на своих родителей. Когда происходит зачатие, душа, устремленная получить новое тело ребёнка, попадает к родителям, которые должны быть у неё по судьбе. Это закон. Так же, как положительный и отрицательный заряды притягиваются друг к другу, так же из триллионов и миллиардов живых существ родители и дети с подходящей друг к другу судьбой притягиваются друг к другу, движимые законами кармы. Т.е. какая сила приходит от родителей в момент зачатия, точно с такой же судьбой живое существо притягивается к ней. И это просто материальные законы, как в физике. **Судьба родителей похожа на судьбу ребёнка, и всё.** Не надо думать – ребёнок похож на меня, потому что я его родил, хромосомы так встали, значит, он должен все делать, как я.

Есть ещё тонкие особенности. Тонкое тело мальчика очень похоже на тонкое тело мамы, а тонкое тело девочки очень похоже на тонкое тело папы. Это значит, что сын имеет больше качеств, как у мамы, а дочка имеет больше качеств, как у папы, т.е. сын вырастает в маму, а дочка в папу по своим глубоким чертам характера. Но это не значит, что папа должен воспитывать девочку, а мама мальчика. **Папа должен воспитывать мальчика, а мама должна воспитывать девочку.** Что же тогда делать с этой совместностью? Всё решается, если в семье есть сотрудничество, взаимопонимание и любовь. Если мама любит папу, то мальчик тоже будет любить папу, потому что тонкое тело мамы имеет соответствие с тонким телом мальчика и она будет передавать свою любовь к папе и сыну. Так же если папа уважает и ценит свою жену, то дети будут также очень ценить и заботиться о своей маме. Таким образом, надо понять, что здесь не бывает никаких компромиссов. Существуют такие закономерности, и от них никто и никогда не убежит.

Поэтому если родители не хотят относиться друг к другу хорошо, это означает, что они потеряли своих детей, и никаких шансов иметь хорошие отношения с детьми у них не будет. Я не говорю про воспитание. Они могут пытаться хорошо воспитать своих детей, но иметь хорошие отношения с детьми они не смогут, потому что не воспитали хорошие отношения друг с другом. Результат – наказание – не иметь хороших отношений с детьми. Т.е. судьба бескомпромиссна.

Ещё интересно отметить – независимо от того, слушает Вас ребёнок или нет, общается с Вами или нет, ребёнок может находиться за сотни километров от папы или от мамы, это не



имеет никакого значения. Имеет значение, что Вы делаете. В зависимости от того, какую Вы ведёте жизнь, ребенок получает такой тип характера. Всё, нет никаких вариантов. Это правильное понимание воспитания. Воспитание – это прежде всего самосовершенствование, изменение жизни внутри себя. Если кто-то желает истинное благо ребёнку, то он не должен пытаться насильем заставить его что-то делать или измениться, необходимо попытаться изменить самого себя. И ребёнок, несомненно, получит благо. **Поэтому формула воспитания положительных качеств у детей основывается на самовоспитании родителей.**

Например, как сделать так, чтобы дочь имела хорошую семью? Чтобы она любила и слушалась своего мужа? Надо маме, пока дочь маленькая, начать любить и слушать своего мужа. Как сделать, чтобы сын вырос благодарным, принял ответственность за жену и детей, уважал в старости своих родителей и обеспечивал их хлебом, когда они уже будут не способны работать? Надо папе уважать свою жену, надо обеспечивать её всем необходимым, надо защищать её во всём и защищать своих детей и заботиться о своих родителях. Когда отец так поступает, то сын вырастает таким же. Когда мать так поступает, дочь вырастает такой же. Иначе у детей все проблемы будут повторяться.

Исключение может быть, когда ребёнок по достижению совершеннолетия, видя абсолютную бесполезность той жизни, которую ведут родители, пытается перебороть в себе все накопленное плохое и живёт стремлением к самосовершенствованию. Даже в этом случае подсознание и привычки не перепрыгнешь, и поначалу придется наломать много дров. Он изучает, как надо правильно жить, и интуитивно стремится к истине. Иногда такой молодой человек внешне становится непослушным, но внутри он стремится к тому, чтобы все были счастливы. Он изучает, как надо правильно поступать, но при этом он игнорирует любые попытки родителей вмешаться в его жизнь.

В этом случае человек постепенно овладевает всеми положительными качествами и становится хорошим человеком в обществе. Это редкий случай, но такое бывает, когда человек рождается по своей отрицательной карме в определённой семье. Он отрабатывает в детском возрасте свою плохую карму и видит, что та жизнь, которую показывают ему его родители, абсолютно бесполезна. Поэтому он начинает жить своей внутренней жизнью. Часто таких детей родители не очень любят или не понимают, или пытаются сломать их внутренние устремления и т.д. Но от этого он ещё больше уходит от них.

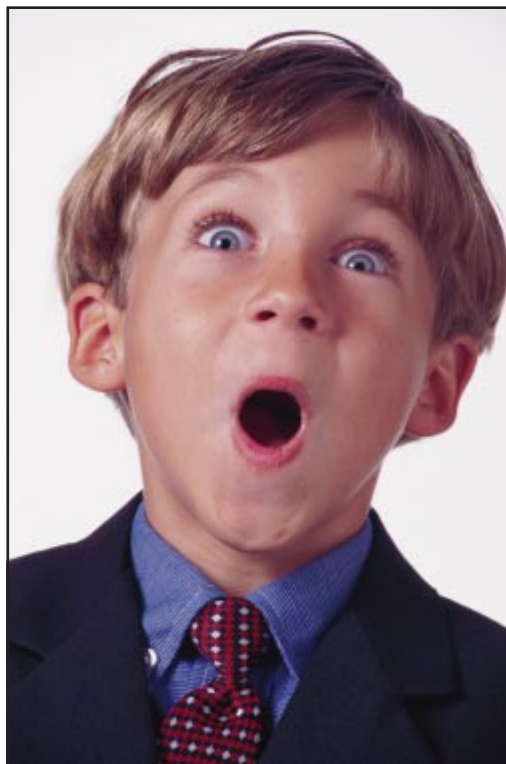
И второй тип такого ухода может быть из эгоизма. Это, кстати, бывает намного чаще, поэтому в наше время родители не могут ужиться с детьми. Этот тип мы уже обсудили, это когда в семье культивируются эгоистические наклонности, то когда ребёнок достигает зрелости, после 13, он становится

эгоистом и неспособным жить со своими родителями. Он начинает жить самостоятельной жизнью, не выполняя свой долг сына или дочери.

СОХРАНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ РЕБЁНКА

Ещё один момент, который мы обсуждали, но есть необходимость остановиться подробнее ещё раз. Надо осознать, что ребёнок не является собственностью родителей. Мы уже говорили об этом, что ребенок индивидуальная личность, только у него есть похожесть в судьбе на своих родителей. Но у матери и отца всегда есть определенная эгоистичность по отношению к детям, которую надо во что бы то ни стало преодолеть. Мать считает ребёнка частью своего тела.

Отец тоже считает ребёнка своей собственностью. И часто отец или мать действуют по отношению к ребёнку с собственнической позиции, что выражается иногда в таких словах: "Яйца курицу не учат", "Ты пойми, что я твоя мать, поэтому ты должен делать, как я говорю" или "Ты будешь делать так, как я тебе сказал, без всяких объяснений, потому что ты сопляк" и т.д. Все эти высказывания ведут к абсолютной деградации отношений. Ребёнок прекрасно понимает, что он не является собственностью, что он индивидуальность со своим пониманием вещей. Он подсознательно знает, что находится в этой семье в силу обстоятельств и скоро у него будет самостоятельная жизнь. И на самом деле, даже с позиции здравого смысла, нет никакой необходимости так глубоко подчиняться родителям, если они ведут себя эгоистично. Такой ребёнок начинает с самого детства капризничать, сопротивляться, не повиноваться. Само



В ТЕМУ

КАК ЖЕ МЫ ДОЛЖНЫ ПОощРЯТЬ РЕБЁНКА?

Поощряя, надо увеличивать в ребёнке желание служить. Покупать ему что-то надо, в этом есть необходимость. Вопрос только кто мы будем покупать и как это будет выглядеть. Например, ребёнок говорит: "Хочу пистолет!" Нет проблем. Вы его спрашиваете: "Ты будешь защищать свою семью, Родину, беззащитных женщин и детей? Будешь защищать с помощью этого оружия?" Он говорит: "Буду!" Вы покупаете пистолет, и затем с ним можно играть в войну, в защиту Родины, защиту слабых и т.д. Т.е. Вы культивируете в нём хорошие принципы, желание защитить и победить несправедливость. В этом случае можно купить пистолет. Или он захотел машину. Тоже нет проблем. Вы покупаете ему игрушечную машину для того, чтобы строить дом для бездетных детей и т.д. И когда он начинает просто катать машину, Вы его спрашиваете: "А чем ты занимаешься?" – он говорит: "Просто езжу". А Вы начинаете подыгрывать: "Зачем ты просто катаешься?! Вон там недостроенный дом для бездетных детей, там детиски голодают! Давай быстрее доделаем!" Так в ребёнке культивируется сострадание и чувство ответственности. Он продолжает катать машину, но теперь у него есть цель. Т.е. все покупки должны делаться с целью воспитания каких-то качеств у ребёнка. Это первый принцип поощрения.

Второй принцип: вещи не должны быть лучше, чем у остальных детей. Если ребёнок играет в кругу детей и у него игрушки лучше, чем у остальных, значит, Вы кормите змею молоком. Он не должен выглядеть лучше, чем другие. Некоторые считают это необходимостью, чтобы ребёнок выглядел лучше других. Но надо, наоборот, воспитывать в ребёнке скромность, способность жить, не имея больших средств и большого блеска. Это золотое качество и даёт человеку большое счастье в жизни. А желание иметь больше, чем у других, приносит страдание. Если кто-то привык скромно жить, у него не возникает больших проблем, в чём пойти и куда. Он знает, что главное – одеваться просто, хорошо и опрятно. Если человек не привык жить скромно, то он спокойно даже из дома выйти не может. Ему надо норковую шубу, иначе из дома выйти невозможно. Наступает жизнь, полная страданий. Если я не способен заработать на такую вещь, то придется всю жизнь мучиться.

ПРИТЧА

ЛЮБОВЬ

Притча в изложении Ошо

Не копите вашу любовь и не считайте ее. Не будьте скупым. Вы все потеряете. Наоборот, позвольте вашей любви цвести, делитесь ею, раздавайте ее, пусть она растёт.

У великого короля было три сына, и он хотел выбрать одного — наследника. Это было очень трудно, потому что все три были очень разумными, очень храбрыми. И они были близнецами — все одного возраста, так что невозможно было решить. Он посоветовался с великим мудрецом, и тот предложил ему идею.



Король вернулся домой и попросил всех троих сыновей прийти. Он дал каждому сумку цветочных семян и сказал им, что он должен совершить паломничество:

— Оно займет несколько лет — один, два, три, может больше. И это испытание для вас. Эти семена вы вернёте мне, когда я вернусь. И тот, кто лучше сохранит их, тот станет моим наследником.

И король отправился в паломничество.

Первый сын подумал: «Что мне делать с семенами?» Он стал держать их в железном сейфе — когда отец вернется, они будут такими, как были.



Второй сын подумал: «Если я буду хранить их так, как это делает мой брат, они умрут. А мёртвые семена — вообще не семена». Он пошёл в магазин, продал их и получил деньги. И при этом подумал: «Когда придёт мой отец, я пойду в магазин и куплю новых семян, я дам их отцу лучшими, чем они были».



сопротивление, неповиновение и упрямство происходит только от одного — что мы считаем их своей собственностью. И всё. Больше нет никакой причины. Вы даже можете пытаться с ним сотрудничать, но если Вы не изжили в себе одно это качество характера: “Это моё, мой!” — то невозможно помочь.

Откуда это качество происходит? Оно возникает из желания наслаждаться телом своего ребёнка. Понимаете, о чём я говорю? Мы пытаемся наслаждаться его тельцем и считаем его частью своего существования. Но когда это тельце начинает вести себя как индивидуальность, не в соответствии с нашими мыслями, то приходит обескураженность: “Да ты что?! Ты же моя часть! Ты же должен меня наслаждать!” И тут начинаются истерики. Затем возникает ненависть, потому что привязанность, когда она не оправдывается, всегда рождает ненависть. Поэтому если Вы хотите проверить, есть ли у Вас такое внутри, т.к. трудно заметить это сразу, то можно понять по следующим признакам:

1) Если Вы склонны ненавидеть своего ребёнка, когда он делает что-то неправильно, это значит, что Вы имеете чисто телесную привязанность и желание считать его своей собственностью, и таким образом совершаете насилие.

2) Склонность понукать ребёнком, т.е. не придавать значение тому, что он делает и говорит. Такие матери, например, не способны понять, что их ребёнок способен на серьёзные вещи. Даже если он вырастает серьёзным человеком или становится серьёзным специалистом, или имеет какую-то квалификацию среди людей в обществе, они всё равно думают, что он ни на что не способен без родителей.

3) Склонность не придавать значение идеям, которые исходят от этой личности. Например, мать реагирует на поступок ребёнка: “Ты сделал это, потому что хотел меня обмануть”. Он говорит: “Ничего подобного, я сделал это потому-то, потому-то”. Но мать никогда не соглашается: “Нет, ты сделал это, потому что хотел меня обмануть. Я мать, я лучше знаю”. И всё. Т.е. нет желания сотрудничать и понять в этом случае.

Всё это признаки нашей неправильной привязанности: склонность быть раздражительными, ненавидеть, не давать свободу и т.д.

Мы уже обсуждали, что это основной принцип воспитания — давать свободу, чтобы он мог учиться. Но люди, которые привязаны к телу своего ребёнка, не склонны давать ему свободу до самых незначительных мелочей.

Например, ребёнок хочет сам посчитать деньги после того, как сходил в магазин. Но подходит мать и говорит очень строгим тоном: “Дай, я сама посчитаю”. Ребёнок просит маму: “Мама, можно я посчитаю, я уже умею считать?” Но мама отрезает: “Нет, я сказала, я посчитаю, я тебе не доверяю”. Т.е. это склонность зажимать свободу во всех отношениях. Ещё пример: “Мама, можно я пойду в магазин?” — “Нет, не пойдёшь, сиди дома”. И другие такие мелочи. Если Вы заметите в себе такие поступки, даже по мелочам, значит, у Вас есть злостная болезнь: привязываться к телу ребёнка, что мешает осознанию его индивидуальности. Таким образом, пропадает всякая возможность воспитывать ребёнка, он будет всегда сопротивляться. **Мать более склонна привязываться к сыну, чем к дочери.** Если мать считает своего сына своим кусочком, то сын начинает просто ее ненавидеть. То же самое происходит, когда отец так относится к своей дочери. Такая любовь не приводит ни к чему хорошему.

ПРИВЯЗАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Естественно, что у каждого человека существует сильная привязанность к телу своих детей. Это вполне естественная вещь. Поэтому человек должен научиться эту естественную привязанность переворачивать из желания наслаждаться этим телом в чувство долга перед ребёнком. Так, если мать сильно привязана к сыну, она из чувства долга перед ним не будет его баловать, а будет, наоборот, держать его в строгости, как надо воспитывать мальчика, и по всем вопросам советоваться будет отправлять к отцу. Если у мальчика возникает проблема, он, естественным образом, склонен бежать к маме, потому что мама его чаще балует и жалеет. Но мама из чувства долга говорит: “Нет, иди, решай все вопросы с папой”. Точно так же папа говорит дочке: “Ты должна с мамой договориться обо всём, а не со мной”. Дочка, естественным образом, побежит жаловаться папе на маму, потому что папа сразу обмякнет, успокоит её. Он не будет с ней ругаться, он будет её по головке гладить, а затем пойдёт ругаться с мамой. Но папа из чувства долга должен, погладив дочь по голове, отправить её к маме. Таким образом, существуют такие привязанности в семье, которые не приводят ни к чему хорошему. Они сеют раздоры и политику в семье. Их необходимо учитывать в воспитании. Дети начинают жаловаться на родителей, ссорить их между собой. Например, мама воспитывает дочку, а папа вмешивается: “Почему ты так себя с ней ведёшь?” Или отец пытается поставить на место сына строгостью, но вмешивается мама: “Не трогай, это мой ребёнок, не твой!” и т.д. Этот момент надо понять, он очень важен.

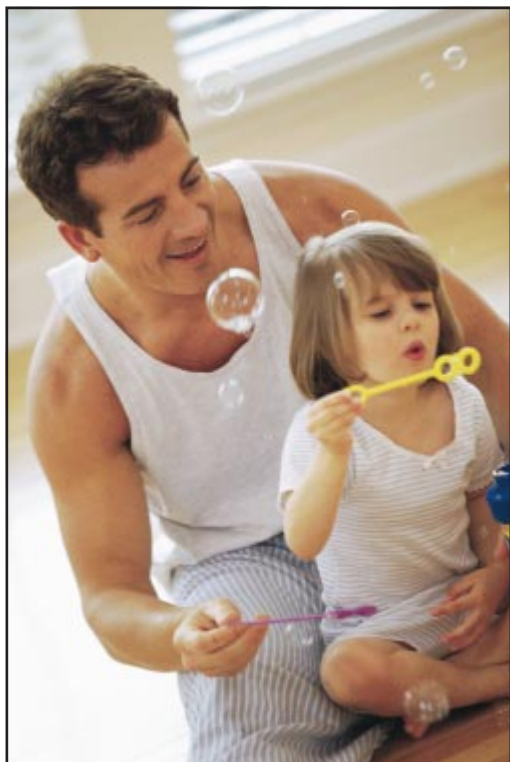
Чтобы это понять, что Ваш ребёнок совершенно другая личность, существует такой приём. Я его Вам сейчас расскажу, и все за головы схватятся. Итак, у Вас родился маленький ребёнок. Вы прижимаете маленькое тельце к своей груди и думаете:

“Это моё. Он такой маленький и беззащитный”. Но необходимо понять, что каких-то полтора года назад это был глубокий дряхлый старик, который жил, возможно, недалеко от Вас где-то. Может быть, Вы его знали. Просто он состарился и стал не способен поддерживать тело. Затем он умер и родился в Вашей семье. Точно так же, когда человек не способен ездить в старой развалившейся машине и затем покупает новую, так же человек изнашивает своё тело и становится не способен так жить, меняет его на новое. Конечно, все это делает природа в соответствии с божественными законами. И чтобы ему созреть и встать в определённый возраст в новом теле, ему нужны мама и папа. И этот дряхлый пожилой человек родился у Вас в маленьком теле.

Существуют силы, которые заставляют нас любить именно своих детей, в этом нет ничего плохого. Однако необходимо понять, что он был уже миллиарды раз такой маленький, а потом дряхлый и пожилой. Это значит, нет никакого смысла считать этого ребёнка глупым, беспомощным и беззащитным. Это временное явление. Но сейчас он нуждается в нашей поддержке. Но точно так же, как еще маленькая, нераскрывшаяся красная роза никогда не станет белой, даже если мы будем ее считать таковой, так и ребенок в должный срок раскроет все свои личные индивидуальные качества, а не качества папы или мамы. Хотя силой судьбы часто дети похожи на родителей.

КТО ЗАЩАЩАЕТ РЕБЕНКА

Ребёнка защищает *Параматма*, или Сверхдуша – воплощение Бога в сердце. Или по-другому сказать – сила, берегущая его судьбу. Ведь говорят, что человек не умирает до тех пор, пока ему не суждено умереть по законам Бога. Даже если Вы оставите маленького ребёнка на улице, он не умрёт и



не погибнет с голоду, если это не предназначено его судьбой. Родители думают, что это они защищают ребёнка, но они просто выполняют свой долг. А ребёнок получает по судьбе ровно столько, сколько ему положено, не больше и не меньше. Столько хлеба, столько ласки, столько здоровья, сколько положено по судьбе. Если мать не выполняет свой долг и оставляет ребёнка кому-то другому, она будет за это наказана, а ребёнок получит то, что он должен получить, независимо от того, у кого он будет воспитываться. Ребёнок от этого не пострадает больше, чем ему положено. В его судьбе уже было заложено, что его отдадут кому-то с самого детства, так что он получит ровно столько, сколько заслужил в результате своих поступков в прошлых жизнях. Проблем с ним никаких не будет, проблемы будут с той мамашей, которая оставила ребёнка. Поэтому надо понять – не стоит считать себя очень важной личностью перед этим ребёнком. Что, мол, он от меня зависит и без меня ни на что не способен. На самом деле, сто процентов, этот ребёнок защищается Богом, который находится в сердце. По воле Господа у матери возникает материнская любовь к ребёнку и у отца вспыхивает определённое чувство по отношению к ребёнку. Приходит время, ребенок рождается, хотим мы этого или нет. Приходит время, в груди появляется молоко. Более того, если хотя бы немного изучить астрологию, то можно понять, что события в жизни родителей очень сильно зависят от гороскопа ребёнка. Это маленькое дитя ещё сосёт сосочку, но родив, его родители должны получить богатство, потому что этому ребёнку по судьбе предназначено всю жизнь жить в богатстве. Это пример. И пока такой ребёнок живёт в семье, мама и папа живут богато, как только ребёнок уходит из семьи, богатство родителей заканчивается. Так жизнь родителей может меняться в соответствии с судьбой детей. На детей влияют какие-то планеты, и у родителей жизнь тоже меняется. Что у нас заложено в гороскопе, по карме, то мы и должны получить. Поэтому рождение ребёнка тоже влияет на судьбу родителей, и кто на кого больше влияет, ещё неизвестно. Но т.к. взрослые имеют свободу выбора, а дети нет, у ребёнка гораздо больше защиты от Бога, чем у родителей. Именно по этой причине все так любят детей, ласкают их, заботятся о них и боятся, что не дай Бог, с моим чадом что-то случится. Это естественная милость, идущая от Бога. Поэтому не надо себе сильно приписывать, что я о тебе заботилась, когда ты был маленький: “Я ночами из-за тебя не спала. А ты...” Т.е. не надо себе ставить в заслугу этот естественный материнский долг. Ребёнок, когда вырастет, естественным образом тоже должен будет отдать свой долг родителям, который тоже налагается Богом на взрослых детей. Какой долг сына, каков долг дочери? Это стоит обсудить? Главное, не надо себя переоценивать перед ребенком, а затем обижаться на него.

Продолжение следует...

ПРИТЧА

А третий сын пошёл в сад и высыпал семена, где только было свободное место.

Через три года, когда отец вернулся, первый сын открыл свой сейф. Семена умерли и завонялись. Отец сказал: «Что это? Разве эти семена я дал тебе? Они должны быть способными расцвести цветами и дать прекрасный аромат, а эти семена воняют! Это не мои семена!» Сын возразил, что это те же самые семена, но отец сказал: «Ты — материаллист».

Второй сын бросился в магазин, купил семян, вернулся домой и преподнес их отцу.

Но отец сказал: «Но они не те же самые. Твоя мысль лучше, но все же это не то качество, которое я хотел бы видеть в тебе. Ты — психолог».



Он пошёл к третьему сыну в большой надежде и страхе одновременно: «Что он сделал?»

А третий сын повёл отца в сад, где цвели миллионы цветов вокруг. И сын сказал: «Это те семена, что ты дал мне. Как только они созреют, я соберу их и верну тебе». Отец сказал: «Ты — мой наследник. Вот так и нужно поступать с семенами!»

Запасающий не понимает жизнь, подсчитывающий ум также потеряет её. Только творящий ум может понять её. В этом красота цветов — они не могут быть запасены. Они олицетворяют Бога — Бога нельзя накопить. Они символизируют любовь — а любовь нельзя сохранить.

Это не случайно, что цветы являются символом любви во все века, во всех странах, в любых обществах. Любовь подобна цветам — если она зацвела в тебе, тебе нужно делиться ею, отдавать её. И чем больше ты её отдаёшь, тем больше она растёт в тебе. Если ты продолжаешь отдавать, придёт день, когда ты станешь неизменным, бесконечным источником любви.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПИТАНИЮ,
УЛУЧШАЮЩИЕ ПИЩЕВАРИЕ

- Включать все шесть аюрведических вкусов в основной прием пищи, в полдень (12:00 по местному времени);
 - согласовывать питание с индивидуальными особенностями, сезоном, погодой;
 - есть сидя, медленно, тщательно пережевывая пищу, в спокойной и тихой атмосфере;
 - есть свежую, только что приготовленную пищу;
 - использовать специи для переваривания и усваивания пищи;
 - использовать только сочетаемые продукты;
 - есть только при чувстве голода;
 - количество пищи, принимаемой за один раз, должно быть равно количеству, которое помещается в сложенные вместе две ладони;
 - не есть в состоянии возбуждения, раздражения, злости, беспокойства, печали и так далее;
 - не есть в позднее время, при сильной жаре или под палящим солнцем;
 - после еды не вставать из-за стола минимум 5 минут;
 - не есть снова, пока предыдущая пища не переварилась (около 4 часов);
 - не есть холодную пищу;
 - не пить много жидкости во время еды, особенно холодной, желательно запивать пищу горячим аюрведическим кипятком (кипящим 15 минут);
 - не употреблять молоко с другими продуктами, особенно кислым или соленым вкусом, пить его только кипяченым и горячим со специями (можно с сахаром, бананом);
 - не употреблять холодное молоко, нагретый или приотвеченный мед;
 - перед сном не есть пищу с кислым и соленым вкусами (даже не пить кефир);
 - не есть жареного;
 - не есть до восхода и после захода солнца, но воду пить разрешается.
- Нельзя употреблять слишком много разнообразной пищи за один прием. Не следует пить много во время еды. Для индивидуальных требований может быть сделана некоторая корректировка в соответствии, например, с усилением *агни*, сезоном года, степенью преобладания или ухудшения *доша*.
- Перед едой, за 30 минут, принимать напитки горького вкуса, такие как напиток из травы полыни, цедры лимона или комплексные горькие настои на травах.

Подготовлено по материалам
www.happyland.by.ru

А Ю Р В Е Д А

Материал подготовлен по передаче студии «САМОСОЗНАНИЕ» (Казахстан). В тексте статьи сохранился разговорный стиль изложения материала.



Т Р И П Р И Ч И Н Ы



Наша статья в одном из предыдущих номеров журнала была посвящена тому, как заботиться о своем здоровье с точки зрения Аюрведы. Иметь здоровое тело и здоровое сознание – высочайшая культура. По утверждению древнеиндийского врача Махариши Чараки, «человек здоров только тогда, когда его тело пропорционально развито, его чувства сильны и чисты». Но как достичь совершенства физического и ментального тела? К

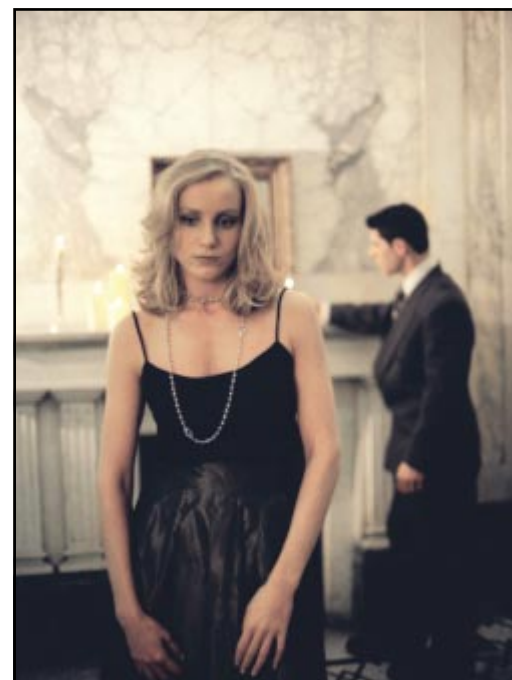
сожалению, современная медицина не способна решить эти вопросы одновременно, так как она не обладает знанием об изначальной духовной природе человека. Но Аюрведа, как древняя духовная наука, дает нам возможность выявить не только корень болезни, ее глубинную причину, она также нам дает способы полного исцеления. Сегодня мы продолжим наш разговор о причинах болезней и методах оздоровления. Мы совершим интересное путешествие в тайны человеческого сознания вместе с нашим гостем – врачом, специалистом в области Аюрведы Андреем Головиновым.

В прошлый раз мы говорили о четырех аспектах здоровья, а сегодня мы поговорим об основных причинах болезней. Аюрведа иначе смотрит на причины болезней. Если современная медицина пытается выявить возбудителей заболеваний или рассматривает внешние причины, то Аюрведа говорит больше о внутренних причинах болезней. Аюрведа говорит о том, что человек чаще всего сам виновен в том, что он болен.

Первое, с чего начинается лечение в Аюрведе, первое действие, которое должен предпринять пациент, называется прощение болезни. Пациент должен принять свою болезнь как урок, как то, что поможет ему вернуться на короткий и оптимальный эволюционный путь. Аюрведа говорит о том, что здоровье – это состояние счастья. Эти понятия отождествляются в Аюрведе. Счастье может быть на разных уровнях: на уровне физическом, социальном, психоэмоциональном и духовном. Если человек перестает ощущать состояние счастья, если нет такого состояния, что счастье непрерывно расширяется, это значит, что человек идет неправильным путем, он сам отворачивается от своего счастья.

Корнем всех болезней, всех страданий человека Аюрведа называет **корысть** – завистливое отношение к окружающим личностям и окружающему пространству. Первичная болезнь состоит из трех составляющих. Три составляющих болезни – три причины болезни. Первая из них называется *прагья-апаратха* (преступление против собственной мудрости, против собственной духовной природы, против духовной природы других живых существ). *Прагья-апаратха* включает в себя несколько аспектов. Например, есть такой аспект, как *джиwa-апаратха* – оскорбительное отношение к душе (если мы смотрим на какое-то живое существо: человека, животное, растение, птицу, – и

пытаемся его оценить с точки зрения телесных аспектов). Например, если мы смотрим на человека и оцениваем его с точки зрения его национальности, его благосостояния, степени его учености, разумности, уродливости или красоты. Таким образом, мы совершаем *прагья-апаратху*, которая в данном случае является *живой-апаратхой*. Человек и любое другое живое существо – это душа. Мы должны в первую очередь научиться видеть душу. Такой взгляд дает здоровое отношение к жизни, счастливое состояние ума и здоровое состояние тела.



Когда мы оцениваем человека с точки зрения телесной концепции, мы совершаем оскорбление, т.е. преступление против собственной духовной природы.



Правильное понимание силы Времени освобождает нас от страданий. В реальности нет прошлого и будущего, есть вечное настоящее...

Вторая причина болезни называется *кала-паринама*, что значит неправильное понимание категории времени. Физики пытаются сейчас понять, что такое время. Рассматривая эту категорию, они делят время на прошлое, настоящее и будущее. В древней ведической традиции время также изучалось, и в древности люди знали гораздо больше о времени и умели правильно пользоваться этой энергией, которая является, как говорится в древних ведических канонах, энергией Бога, которая исходит из Него и движет всеми живыми существами. На самом деле это энергия воли Бога.

В материальном мире время делится на три категории: прошлое, настоящее и будущее. В духовной реальности есть только настоящее. Когда человек теряет ощущение настоящего, он начинает страдать, и, в конце концов, это приводит его к болезням.

Само слово “настоящее” звучит интересно: настоящее значит то, что реально существует, то, что есть на самом деле. Прошлого и будущего в духовном мире не существует. Прошлое — это наши воспоминания, будущее — это наши планы. Если мы поймали момент настоящего, то это называется «правильное восприятие времени».

Третья причина болезни — коренная причина — она называется *асатми-андриархи-самъек*. Это означает, что болезнь приходит тогда, когда мы неправильным образом контактируем со своими чувствами, с объектами чувств.

Сегодня мы более подробно остановимся на причине болезни, которая называется *кала-паринама*, или искажение восприятия времени. Начнем мы с возраста.

К сожалению, современная ситуация такова, что люди боятся стареть. Когда женщины выходят из нежного возраста в средний возраст, то они замечают, что их тело начинает стареть. Это приносит много беспокойств в современном обществе. Посмотрите, сейчас целая индустрия направлена на то, чтобы омолодить человека с помощью хирургических процедур и операций или косметических процедур, которые не так безвредны, как это пытаются рекламировать.

Почему человек боится своего возраста? Существует такой момент: когда человек достигнет половой зрелости, то он должен отойдет от телесной концепции и понять, что он существо духовное. В среднем возрасте важно

становиться мудрым человеком. “Красота человека среднего возраста или старого человека — это мудрость”, — говорится в Ведах.

Красота имеет три аспекта. Внешняя телесная красота зависит от красоты помыслов и чувств человека, его богатого внутреннего мира. А это, в свою очередь, зависит, насколько человек чист, насколько он духовно зрел. Можно привести такой пример. Однажды я ехал в общественном транспорте, в троллейбусе. Я увидел одну очень удивительную бабушку. Лицо у нее было, как сушеная груша — все лицо было в морщинах, но при этом глаза у нее были очень яркие и блестящие — очень красивые глаза. От нее исходило какое-то сияние. Один молодой человек попытался уступить ей место, на что она сказала: «Ничего, милоч, посиди! Я уже насиделась». От нее не исходило никакого ворчания, никаких негативных эмоций. Красота в зрелом, старшем и пожилом возрасте — это мудрость. Это и есть аспект времени.

Как правило, человек не понимает, что ему нужно делать на каждом конкретном временном этапе. **Время жизни человека условно делится на 4 периода.** Согласно Ведам, человек должен жить 100 лет. К сожалению, сейчас люди живут меньше: 70 - 80 лет. Этот срок нужно разделить на 4 части: первый период жизни человека — *ученичество*. В это время человек должен постыгать себя обучению.

Второй период жизни — семейная жизнь. Человек должен выполнить семейный долг: родить детей, воспитать их, также обеспечить экономическое процветание своей семье и обществу. На это уходит вторая четверть жизни.

Третий период (вторая половина жизни): человек должен постепенно отходить от дел и занять себя духовной наукой, духовной практикой. Он должен научиться обращаться к Богу, чтобы на последнем этапе жизни, в последней четверти, правильно подготовиться к смерти, подготовиться к уходу из этого мира. Для этого нужно научиться не бояться смерти, нужно четко знать, куда мы отправляемся после смерти.

Второй аспект правильного восприятия времени — это правильное поведение человека в течение суток. Современная ситуация такова, что человек неправильно себя ведет в течение этого отрезка времени. Например, подъем ото сна должен быть очень ранним. Если мы наблюдаем за традиционными культурами, то можно заметить, что люди вставали очень рано. В русском языке есть такая поговорка: “Кто рано встает, тому Бог дает”. Люди знали, что существует время благости. Это время от **4 до 8 часов утра**. Этот период нужно полностью посвятить молитве, размышлениям на вечные темы и процессу очищения сердца от тех ненужных вещей, которые уводят нас от счастья. Но ситуация такова, что обычно люди просыпаются часов в 7, быстро одеваются и завтракают, бегут на работу, т.е. все получается бегом. И вся эта страсть, конечно же, приводит к болезням. Как это происходит?

У человека, в первую очередь, происходит беспокойство в уме. Он начинает испытывать какие-то негативные эмоции, что потом, согласно психосоматическим связям, скажется на состоянии его телесного здоровья. В конце концов,

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Статистическая обработка анкет показала, что 65% вегетарианцев никогда не потребляют тонизирующие средства, 76% - седативные препараты, 78% из них никогда не принимают слабительных.

Исключение составляют витаминные добавки. Ежедневно их принимают 24% опрошенных, несмотря на то что вегетарианские рационы, как правило, богаты витаминами.

Из 100 лиц, перешедших на вегетарианские рационы, у 51 человека уменьшилась масса тела, у 32 исчезли функциональные расстройства в системе органов пищеварения, у 60 улучшилось настроение, у 53 обострились зрение и слух, у 40 стали реже возникать простудные заболевания, у 10-15 перестали ломаться ногти и выпадать волосы.

Исследования также показали, что у вегетарианцев, по сравнению со смешанной группой, реже встречались нарушения обмена веществ, заболевания органов пищеварения и сердечно-сосудистые, а также рост злокачественных и доброкачественных опухолей, сообщает «MIGNews».

АРГУМЕНТЫ МЕДИКОВ:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

От 90 до 97 процентов случаев заболеваний сердца, являющихся причиной более чем половины смертей в США, можно было предотвратить вегетарианской диетой, — сообщает журнал Американской медицинской ассоциации. — Основная причина заболеваний сердца и высокого кровяного давления — это отложение холестерина на внутренней стенке сосудов. Яйца — основной источник холестерина, затем мясо, затем жир молока. Потребление 100 гр. яиц в день (100 гр. — 2 яйца) дает организму холестерина в 2-2,5 раза больше, чем требуется.

МЕДИЦИНСКИЕ ОСНОВЫ ВЕГЕТАРИАНСКОГО ПИТАНИЯ:

...Тщательные исследования стандартных методов питания и коронарных заболеваний... красноречиво свидетельствуют, что диета, высоко насыщенная жирами, — важнейший фактор высокой вероятности коронарных заболеваний сердца...

Американская ассоциация кардиологов

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз ведет к закупорке артерий в результате избытка полинасыщенных жиров, холестерина и калорий в нашей нише. Мясо и яйца богаты этими факторами, тогда как в вегетарианской пище их крайне мало. Во фруктах и овощах их содержание практически ничтожно. В результате вегетарианцы не становятся жертвами атеросклероза.

Книга «Медицинская основа вегетарианского питания»

его тело начнет болеть, потому что он постоянно испытывает стресс и негативные эмоции.

Время с 8.00 до 18.00 — это время решения экономических вопросов. В это время человек находится под влиянием энергии страсти.

С 18.00 до 22.00 — время отдыха. Это время, когда нервная и гормональная система, а также жизненная сила, которая называется *праной*, должны быть восполнены в человеке. Нервная и гормональная системы должны отдохнуть в это время. Но мы можем увидеть, что люди перед тем как отойти ко сну пытаются каким-



У человека происходит беспокойство в уме, что в конечном итоге сказывается на его здоровье...

то образом выжать это счастье, которое они не получили в утренние часы. Можно видеть, как вечером люди собираются вместе, пьют алкогольные напитки, пытаются как-то развлекаться. Часто это происходит прямо на улице. Такое «счастье» чаще всего приводит к плачевным результатам: к различным отравлениям, избиениям и т.д. Почему это происходит? Потому что люди не удовлетворены. Они не получили удовлетворения с утра.

Традиционные культуры были построены так, что утро начиналось с молитвы. Например, христиане начинали день с заутренней молитвы. В ведической традиции люди поднимаются очень рано — около 3.30 — 4 часов утра. Все свое утро — 4-5 часов — они посвящают духовной практике.

Аюрведа говорит, что человек должен жить с пониманием того, что природа циклична. Современная ситуация такова, что люди живут в постоянном ощущении страха — они все время боятся не успеть. Если они постоянно куда-то не успевают, то у них возникают очень серьезные стрессовые ситуации, которые, в конце концов, приведут к болезни.

Но Аюрведа учит тому, что время — это циклы. Человеческая жизнь не заканчивается смертью, жизнь — это категория вечная. Существует такое

понятие, как реинкарнация, т.е. человек, прожив одну жизнь, будет жить еще одну жизнь и так может жить еще много-много жизней — *душа существует вечно*.

Человек — существо духовное: он меняет тела, но сущность человека не меняется. Если вспомнить себя в детстве и сравнить себя в том возрасте, в котором вы сейчас находитесь, то вы очень четко можете осознать, что ваша сущность не изменилась, изменилось только ваше тело. Тело у вас уже не детское.

Точно так же человек меняет тела: в момент смерти тонкое тело выходит из грубого и входит в лоно следующей матери. Если человек не успел что-то в этой жизни, то в следующей жизни он начнет свой путь с той же точки, на которой он остановился. То благочестие и тот духовный запас, который он обрел в этой жизни, является конечной точкой. С этой же самой точки он начнет в следующей жизни. Такое понимание дает внутреннее расслабление и спокойствие: если вы не успеваете сделать что-то сегодня, то вы успеваете сделать это завтра.

Следующий момент, который относится к этой причине болезней, — это рассудочное и эмоциональное время. Аюрведа говорит, что мы должны научиться общаться и открывать свое сердце тем людям, которые в данный момент, в данное время наиболее нам близки. Это те люди, с которыми мы общаемся, живем, создаем семьи. Время нас свело вместе. Если мы неполноценно общаемся в данный момент времени, то мы проживаем жизнь зря.

Простой пример: мать вечером, после работы забирает ребенка из детского сада. Ребенок хочет эмоционально прожить это время с матерью, чтобы было глубокое эмоциональное взаимопроникновение на уровне сердца, а мать, например, включает телевизор и смотрит телесериал. Ее больше интересует жизнь, которая происходит где-то в Бразилии, а не жизнь, которая происходит в ее семье. *Она живет чужой жизнью, она зря тратит свое время*. И, в конце концов, это откладывает отпечаток как на ребенка, так и на мать. Как итог, такие взаимоотношения приводят к серьезным проблемам — сначала на уровне ума, потом на уровне тела. Этот пример нам показывает, насколько важно проживать отведенное нам время в кругу своей семьи, со своими близкими и родными людьми.

Если ребенок недополучает внимания от матери, то у него начинают копиться обиды. Если обиды надолго завладевают им, то незаметно начинает развиваться болезнь. Эта обида может выразиться в том, что в конечном итоге ребенок приобретет болезнь поджелудочной железы или сердца. Так как он будет обижен на мать, то он будет стараться постоянно выливать эту обиду на нее же. Эти отношения, в конце концов, приведут к отрицательным эмоциям, которые в будущем приведут к болезням и саму мать.



Наше тело постоянно меняется, а сущность остается неизменной. После смерти тела душа вновь получает новое тело. Так время циклично действует на нас.

Аюрведа предлагает практические советы управлением временем, т.е. человек должен научиться понимать, что такое время, откуда оно исходит, что это за энергия. Он должен понять, какие существуют временные циклы, как он должен правильно себя вести в сутках, в году. Так же он должен понять, что время циклично, и это дает нам большую надежду на то, что мы всегда все успеем.

Аюрведа предлагает практические методы для того, чтобы одухотворить нашу жизнь, сделать ее более счастливой и здоровой именно в этих аспектах. Аюрведа способна искоренить причины болезни человека, которые развиваются при неправильном понимании им, что такое время.

Например, существуют особые занятия или тренинги, которые помогают понять, что это за категория — время, научиться управлять временем; научиться правильно строить свою жизнедеятельность в сутках, в году; полностью эмоционально проживать жизнь с теми партнерами и людьми, которые находятся рядом с нами в данный момент времени.

Итак, существуют внутренние, самые глубокие причины болезни. Внешние причины болезни: различные возбудители, инфекции, прочие агрессивные факторы — все это вторичные причины, потому что они рождаются из внутренней причины, из тех трех внутренних причин, о которых мы говорили.

К счастью, Аюрведа имеет методы, с помощью которых можно вырвать с корнем сорняк болезни. Эти методы очень подробно описаны в древних ведических медицинских канонах. И мы поговорим о них более подробно в следующих публикациях.

ВСЕ ЛИ РАВНО, КАК ПИТАТЬСЯ?

ИЛИ О ТОМ, ПОЛУЧИТ ЛИ МОЕ ТЕЛО ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЕСЛИ Я НЕ БУДУ ЕСТЬ МЯСО?

У людей, которые собираются перейти на вегетарианскую диету, наибольшее беспокойство вызывает вопрос: получит ли мое тело достаточное количество питательных веществ, если я не буду есть мясо? Смогу ли я получить достаточное количество белков? Несмотря на массовую рекламную пропаганду мясной пищи, вам не о чем беспокоиться. Лакто-вегетарианская система питания может удовлетворить все необходимые потребности тела в пище.

Многие ученые доказали тот факт, что вегетарианские продукты содержат гораздо большее количество биологической энергии, чем мясо. *Нас просто заставили поверить в то, что употребление в пищу мяса необходимо для здоровья.* В 50-х годах ученые классифицировали мясные белки как белки “первого класса”, а растительные белки как белки “второго класса”. Однако мнение это было полностью опровергнуто, поскольку исследования показали, что растительные белки так же эффективны и питательны, как и мясные.

Содержание белка в вегетарианских продуктах колеблется от 8-12% в хлебных злаках, до 40% в соевых бобах, что вдвое больше, чем в мясе. (Даже нежирная часть бифштекса содержит 20% усваиваемого белка).



Все необходимые вещества, микроэлементы, витамины содержатся в изобилии в растительной и молочной пище. Растительный белок усваивается полнее и менее энергозатратно...

Многие орехи, семечки и бобовые содержат 30% белка. Белки, которые нам необходимы, состоят из 8 “основных” аминокислот. Пищевая ценность мяса так часто превозносится потому, что в нем содержатся все эти 8 аминокислот. И при отсутствии этих аминокислот человеческий организм не сможет полноценно существовать.

Но вот о чем не подозревает большая часть людей, употребляющих мясо: **мясо не является единственным продуктом, содержащим полный набор необходимых аминокислот** - соевые бобы и молоко, например, также содержат все эти вещества, все 8 необходимых нам аминокислот в наилучшей пропорции.

С другой стороны, вот что пишет популярный врач Шаталова в своей книге “Формула здоровья и долголетия”: “Академик Углов и его сотрудники с помощью серии экспериментов установили, что орган, вырабатывающий незаменимые аминокислоты, в нашем организме есть — это толстый кишечник. Точнее, не он сам, а обитающие в нем “квартиранты” — микроорганизмы. Именно они, потребляя часть поступающих в толстую кишку с растительной пищей питательных веществ, преобразуют их в процессе своей жизнедеятельности в необходимые нам аминокислоты”. “Подумайте сами, — продолжает дальше Шаталова, — можно ли безнаказанно выключать из работы целый орган, предусмотрительно встроенный природой в целостную систему вашего организма? Ни для него, ни для вас бесследно это не проходит. Сегодня ваша кишка не работает и в малую долю своих возможностей. Потребляя в пищу чужеродные белки, концентрированные вещества, вы угнетаете микрофлору толстого кишечника, вносите дисгармонию



в работу своего организма, мешает его способности к саморегуляции, самовосстановлению”.

Развивая эту мысль, рисуем картину дальше. Не работающий как надо толстый кишечник не в состоянии освободиться от остатков съеденной пищи. В результате — запоры. Запоры же — причина очень многих заболеваний, таких как гипертония, кожные болезни, геморрой, расширение вен, полипы кишечника, онкологические и другие заболевания.

Необходимые человеку белки можно получить также путем простого сочетания двух вегетарианских продуктов (таких, например, как рис и бобовые), при этом полностью удовлетворяется потребность в белках самого высокого качества. Бедные люди во всем мире делают это постоянно; они смешивают рис с тофу и бобами (как в Китае или в Индии), или кукурузу с бобами (как в Центральной и Южной Америке) и т. п.

В 1972 году д-р Фредерик Стар из Гарвардского университета предпринял обширные исследования вегетарианцев, включая взрослых мужчин и женщин, беременных женщин, а также девушек и юношей. Он обнаружил, что все группы исследуемых получали более чем двойную норму необходимого белка. В 1954 году ученые провели в Гарварде детальное исследование и нашли, что различные овощи, злаки и молочные продукты, употребляемые в любых сочетаниях, удовлетворяют потребность во всех необходимых белках; невозможно было обнаружить недостатка белков ни в одной из используемых комбинаций. Ученые пришли к заключению, что очень трудно составить

вегетарианский обед таким образом, чтобы он не содержал в себе всех необходимых для человеческого тела белков.

Приводимые данные справедливы не только для взрослых, но также и для детей. Достаточно широко распространено мнение, что ребенка, поскольку он растет, много двигается, обязательно нужно кормить мясом. Выдающийся американский врач-диетолог Герберт Шелтон пишет: “Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7-8 лет. В этом возрасте у него нет сил для нейтрализации токсинов, образующихся в этих продуктах”. Доктор Валерий Александрович Капралов, директор Московской натуропатической школы оздоровления и родовспоможения отмечает: “Чтобы дети росли по-настоящему здоровыми, крепкими и такими оставались всю жизнь, мало одних занятий физической культурой. Важно, чтобы они правильно питались и, в первую очередь, не употребляли мяса.

Тогда организм ребенка будет развиваться так, как ему положено природой, и такой человек избежит многих заболеваний, уготованных мясоедам”.

В газетах мы часто читаем об истощенных людях, которые голодают и умирают от недостатка белка, и мы обвиняем в этом вегетарианскую диету. Но ученые обнаружили, что эти люди истощены не потому, что не едят мяса, а потому, что они не получают необходимую пищу. Диета, состоящая только из риса (которого, кстати, часто тоже не хватает) или только из сладкого картофеля, действительно ведет к истощению и преждевременной смерти. В противоположность этому, в тех местах, где вегетарианцы получают достаточное по количеству и разнообразию вегетарианское питание, включающее в себя различные овощи, злаки и бобовые, мы встречаем сильных, здоровых и преуспевающих людей.

НО КАКАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ МЯСОЕДИЕНИЕМ И НЕДОСТАТКОМ ПИЩИ?

Ответ прост: **мясо — это наиболее неэкономичная и неэффективная пища, которую мы можем есть.** Стоимость одного килограмма мясного белка в двенадцать раз



Поедание плоти убитых животных — удел хищников. Страх и ужас, охватывающий перед смертью животных, через мясо оказывает влияние на сознание. Такой человек либо всего боится, либо проявляет агрессию и гнев.

выше, чем стоимость того же количества растительного белка. Только 10% белка и калорий, содержащихся в мясе, может быть усвоено организмом, остальные 90% являются бесполезным шлаком.

По затратам земельных, водных и прочих ресурсов мясо — самая дорогая и неэффективная пища, которую только можно себе представить. Всего 10% протеина и калорий, содержащихся в злаках, идущих на корм скоту, возвращается в виде мяса. Вдобавок огромное количество пахотных земель занимается под корм для скота. Эти земли могут быть использованы гораздо более продуктивно, если выращивать на них зерно, бобовые культуры. Например, если выращивать бобы, то один акр земли позволяет производить кормов для получения 250 фунтов белка (в говядине), но если эту же землю засеять соевыми бобами, то мы получим белка в 17 раз больше (4250 фунтов)! Если эту площадь засеять картофелем, то можно собрать 40000 фунтов! Иными словами, для того чтобы питаться мясом, требуется в 17 раз больше земли, чем для того чтобы питаться соевыми бобами. Кроме того, соевые бобы содержат меньше жира и лишены мясных токсинов. Выращивание животных для использования их в пищу является страшной ошибкой в использовании природных ресурсов — не только земли, но и воды.

Поль и Анна Эрлих в своей книге “Население, ресурсы и окружающая среда” пишут, что для выращивания одного килограмма пшеницы требуется всего 60 литров воды, а на производство одного килограмма мяса затрачивается от 1250 до 3000 литров.

Это значит, что в то время как миллионы людей всего мира голодают, несколько богатых людей используют понапрасну огромные пространства плодородной земли, воду и зерно с единственной целью — питание мясом, которое постепенно разрушает здоровье людей. Американцы потребляют свыше тонны зерна на одного человека в год (благодаря выращиванию скота на мясо), в то время как в среднем в мире приходится по 400 фунтов зерна на человека в год.

Генеральный секретарь ООН Курт Вальдхайм сказал, что основной причиной голода во всем мире является пищевая промышленность в богатых странах, и ООН настойчиво рекомендовала этим странам снизить уровень потребления мяса. По мнению многих ученых правильное решение проблемы глобального кризиса в области питания состоит в том, чтобы постепенно заменить мясную диету на вегетарианскую.

“Если бы мы были вегетарианцами, то могли забыть о том, что такое голод на этой земле. Дети рождались бы, росли, хорошо питаясь, и они могли бы жить счастливой и здоровой жизнью. Животные могли бы жить на свободе, в естественных условиях, вместо того чтобы искусственно размножаться в огромных количествах, чтобы потом попасть



Там, где почитают корову-мать, там царит благополучие и радость. Как можно отправлять на бойню ту, которая вскормила нас и наших детей...

на бойню” (Б. Пинкус “Овощи — основной источник блага”).

“Земли вполне достаточно для того, чтобы удовлетворить потребности каждого, но недостаточно для того, чтобы удовлетворить алчность каждого” (Махатма Ганди).

Учитывая прогнозы многих ученых о том, что основу питания будут составлять растительные белки, некоторые страны Запада начали вкладывать деньги в развитие такой отличной базы растительного белка, как выращивание сои. Китайцы оказались в этой области первыми, так как они были вынуждены использовать белки тофу и других соевых на протяжении тысячелетий.

Таким образом, производство мяса является основной причиной глобального кризиса в области питания. Только в общих чертах здесь рассмотрена проблема, но причины, которые пронизывают все аспекты борьбы за осуществление основных прав каждого человека на нашей планете, остаются в тени.

“АХИМСА” — НЕНАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ

Всё вышеперечисленные практические соображения (здоровье, экономика и т.п.) не являются единственными причинами отказа от употребления в пищу мяса. Одна из наиболее важных причин та, что мы не вправе распоряжаться чужой жизнью, даже жизнью животных, без крайней необходимости. Многие ученые и духовные группы принимают вегетарианство, потому что считают жизнь всех существ священной и неприкосновенной, и ощущают потребность жить, не причиняя страданий другим существам.

Согласно их убеждениям, честные люди должны видеть в животных не рабов и не продукт питания, но младших братьев и сестер и чувствовать, что мы не имеем права причинять им страдания и смерть, отнимать у них жизнь, когда наше существование совершенно не зависит от этого. Если для нас возможно жить более здоровой жизнью без употребления мяса, разумно будет спросить, является ли мясоедение нравственной и гуманной привычкой. Ясно, что животные не хотят жертвовать своей жизнью для того, чтобы мы удовлетворяли свою прихоть в мясной пище.

Этот этический принцип ненасилия в древнеиндийском мировоззрении (которое существовало еще до буддизма) обозначается санскритским словом “ахимса”. Принцип ахимсы означает, что человек не причиняет страдания другим живым существам своими поступками, словами и даже мыслями. И вегетарианство рассматривается как неотъемлемая часть этого нравственного принципа. Иногда оппоненты вегетарианства указывают, что Гитлер и некоторые его приспешники тоже были вегетарианцами, поэтому, дескать, вегетарианство и нравственность — понятия не тождественные. С этим можно согласиться лишь частично, поскольку очевидно, что Гитлер не следовал ахимсе в полном понимании этого принципа. С другой стороны, если человек не придерживается вегетарианства, то по крайней мере о следовании принципу неприменения вреда живому уже нельзя вести речь.

Каждый, кто побывал на войне, может подтвердить тот факт, что животные ужасно страдают перед смертью и во время гибели. В Соединенных Штатах **ежедневно (!)** убивают около 9 миллионов животных для того, чтобы обеспечить гастрономические потребности. Те из нас, кто будет плакать, если убьют его пса или кошку, будет возмущен бессмысленными убийствами миллионов животных ежедневно.

Во времена первых христиан многие из них, как и некоторые иудейские секты, отвергали мясоедение как дорогую и жестокую роскошь. На протяжении всей истории человечества мудрецы и духовные учителя говорили о том, что мы никогда не сможем достичь высших состояний сознания и создать общество, основанное на любви, пока мы сохраняем ужасную привычку мясоедения.

“По моему мнению, вегетарианский образ жизни, благодаря своему чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, оказал бы самое благоприятное влияние на большую часть человечества”.

Альберт Эйнштейн

“Животные — это мои друзья... и я не ем своих друзей. Это ужасно! Не только страданием и смертью животных, но тем, что человек понапрасну подавляет в себе высшее духовное сокровище — сочувствие и сострадание к живым



« Только плоти с ее жизнью, с ее кровью, не ешьте. Я вкушу и вашу кровь, в которой ваша жизнь, вкушу с руки каждого зверя». **Бытие 9: 4-5**

существам, подобным себе, растаптывая свои собственные чувства, становясь жестоким”.

Джордж Бернард Шоу

“Правда, что человек — это король животных, по своей жестокости он превосходит их. Мы живем за счет смерти других. Мы просто ходячее кладбище. С раннего детства я отказался от употребления мяса и придет время, когда человек будет смотреть на убийство животного так же, как сейчас он смотрит на убийство человека”.

Леонардо да Винчи

“В то время, как мы представляем собой живые могилы убитых животных, как можем мы надеяться на какие-то улучшения условий жизни на земле?”

Лев Толстой

*“Иногда нам говорят: “Вы призываете нас не есть мяса, но ведь вы едите овощи. Разве это не насилие?” “Да, есть овощи — тоже насилие, и вегетарианцы совершают его по отношению к другим живым существам, поскольку овощи также живут. Не вегетарианцы убивают коров, коз и многих других животных, употребляя их в пищу, но вегетарианцы тоже убивают... Это закон природы. **Дживо дживасья дживанам:** одно живое существо живет за счет другого. Однако человек должен свести такое насилие к минимуму, лишь настолько, насколько это необходимо.”*

А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, “Шримад-Бхагаватам”, 3.29.15

МНЕ ВСЕ ЕЩЕ НРАВИТСЯ ВКУС МЯСА — ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Древняя йога для изменения укоренившихся отрицательных привычек предлагает не “вырывать их с корнем” (практически неосуществимая задача), а взрастить, воспитать и культивировать новую привычку, проявив при этом заботу,

любовь и внимание (подобно выращиванию ментального куста роз), используя принцип внушения. Очень скоро эта новая привычка вырастет сильной, прекрасной, и она вытеснит старую сорную траву (привычку есть мясо), которая увянет и исчезнет. Ниже приводится несколько рекомендаций для культивации вашего нового “розового куста”. Купите две-три вегетарианские кухонные книги и положите их на видном месте (это большая экономия денег в стратегии покупателя — превосходная, высокопитательная вегетарианская диета уменьшит расходы на питание). Научитесь готовить одно-два несложных вегетарианских блюда и время от времени заменяйте ими мясной обед. Задача перехода от мясной диеты к диете жизни, свежей и питательной, более проста, чем это может показаться вначале.

Существуют тысячи вкусных и питательных блюд, оценить которые невегетарианцы просто не имели возможности из-за своей привычки, условий и недостатка информации. Многие люди удивляются, открыв для себя множество питательных блюд из незнакомых для них продуктов: проса, гречки, овсяной крупы, бобов, фасоли, коричневого риса, соевого сыра (тофу) и некоторых других. Запомните, что изучить вегетарианскую кухню намного легче, чем вы можете себе представить. Многие начинающие будут готовить первый раз в жизни. Неоспоримым преимуществом вегетарианской кухни является то, что после изучения нескольких основных принципов (которые можно найти в поваренной книге), вы сможете легко готовить самые разнообразные блюда из бесконечного множества злаков, бобов, овощей и орехов. Если вы еще недостаточно утвердились в своем решении стать вегетарианцами, выберите послеобеденное время для того, чтобы посетить скотобойню, это поможет вам преодолеть свои последние сомнения. Поначалу вы можете испытывать некоторые трудности, связанные с переменной диеты, но не слишком большие, не такие, например, как тогда, когда вы бросаете курить. Большая часть людей с самого начала перехода на вегетарианскую диету бывает настолько вознаграждена повышением энергетического уровня, очищением пищеварительной системы, усилением сознания, легкостью тела, что процесс этого перехода вызывает весьма приятные ощущения. Приходит полное здоровье, не только физическое, но и духовное. Вы почувствуете радость от того, что претворяете в вашу жизнь идеалы гуманизма и счастья. Вы почувствуете любовь к себе всех созданий на этой планете. Те, кто придерживается вегетарианской диеты, наносят минимальный ущерб живым существам нашей планеты, и это помогает нам все более и более осознать единство жизни в ее различных проявлениях и свою вечную связь с Богом, который является Верховным Отцом всех живых существ.

Подготовлено по материалам УБОО «Пицца для жизни»



Отправляя в рот сосиску помните, быть может еще недавно это живое существо было вашим соседом или родственником...

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ГРУППЫ «Е»

Покупая импортную продукцию, прежде всего внимательно изучите символы, нанесенные на упаковку. Известно, что одна и та же компания может производить три категории одного и того же продукта:

1-я — для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране);

2-я — для экспорта в другие развитые государства;

3-я — с наилучшими качественными параметрами для вывоза в развивающиеся страны, в том числе и к нам. К этой категории относится 80% продуктов питания, сигарет,

напитков, а также 90% медикаментов. Это фирмы на Багамах, Кипре, Филиппинах, Мальте, Пуэрто-Рико, Сенегале, Израиле, Марокко, Австралии, Кении, Голландии, Германии, Швейцарии, Турции, ЮАР.

На таких продуктах ставится специальная маркировка, которая указывает на то, что товар произведен с использованием опасных для здоровья консервантов (буква Е и три цифры). Так, кола и маргарин, произведенные в Голландии, Германии и поставляемые к нам, консервированы ракообразующим эмульгатором, обозначенным на упаковке символом Е330.

Эта продукция запрещена в высокоразвитых странах.

Производитель, честно предупреждая потребителя, как бы говорит: «Вы сами вольны решить, покупать этот товар, который стоит дешевле, или предпочесть ему безупречный, но подороже».

Рядом приводятся таблицы вышеупомянутых индексов. Если на этикетке вы не найдете перечисленных в перечне кодов, то все в порядке — товар безупречный. Хотя по Российскому законодательству производитель вправе указывать не полный список пищевых добавок, а только основные. Какие типы добавок остаются «за кадром» мы можем только догадываться.

«Прасада-сева», 2005

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ГРУППЫ «Е», ИХ РАСШИФРОВКА

КРАСИТЕЛИ	
E100	Куркумин - пищевой желтый краситель № 7
E101	Рибофлавин - водорастворимый витамин В 2
E140	Хлорофилл - пищевой зеленый краситель № 1
E160	А, В, С, D (бета-каротин и каротиноид)
E162	Свекольный краситель
КОНСЕРВАНТЫ	
E200	Сорбиновые кислоты
E202	Сорбиновые кислоты
E203	Сорбиновые кислоты
E260	Уксусные кислоты и их соли
E601	Уксусные кислоты и их соли
E602	Уксусные кислоты и их соли
E263	Уксусные кислоты и их соли
E270	Молочная кислота
E290	Углекислота
E296	Яблочная кислота
ПОДКИСЛИТЕЛИ	
E306	Токоферол, витамин Е
E307	Токоферол, витамин Е
E308	Токоферол, витамин Е
E309	Токоферол, витамин Е
E322	Лецитин
E325	Соли молочной кислоты
E326	Соли молочной кислоты
E327	Соли молочной кислоты
E331	Соли лимонной и винной кислот
E332	Соли лимонной и винной кислот
E333	Соли лимонной и винной кислот
E334	Соли лимонной и винной кислот
E335	Соли лимонной и винной кислот
E336	Соли лимонной и винной кислот
E337	Соли лимонной и винной кислот
ЭМУЛЬГАТОРЫ	
E440	Пектин
ЖЕЛИРУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА	
E422	Глицерин
E415	Ксантин
ПОДСЛАСТИТЕЛИ	
E950	Ацетил сульфат
E959	Глюкозид апельсина

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ГРУППЫ «Е» ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПУТЕМ НАСИЛИЯ

E120	E325-327	E473-475	E585
E153	E422	E477	E631
E161 (q)	E431-436	E479b	E542
E252	E470 (q)-470 (b)	E481-483	E635
E270	E471	E491-495	E640
E322	E472 d, f, e, b, c	E572	E920

ПЕРЕЧЕНЬ ОПАСНЫХ ДОБАВОК

E123	краситель, вызывающий злокачественные опухоли, аллергии и псевдоаллергии.
E320, 321, 322	повышенный холестерин, вызывают заболевания печени и почек
E200-203, 218, 219, 220, 227, 233	консерванты, вызывающие аллергии и псевдоаллергии.
E620, 621, 622, 623, 624, 625	вызывают аллергический шок, головные боли, тошнота, нарушение зрения.
E230, 231, 232, 238, 239	вредны для кожи, сильные аллергены
E311, 312, 313	вызывают сыпь, сильные аллергены
E250, 251, 252	вызывают расстройство давления
E221, 222, 223, 224, 225, 226	вызывают расстройство кишечника
E338, 339, 340, 341, 407, 450, 453, 455, 456, 461-466	вызывают расстройство желудка
E171, 172, 173	вызывают болезни печени и почек
E103, 105, 121, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210-217, 240, 252, 271, 330, 477	ракообразующие
E104, 122, 141, 150, 180, 241, 420	подозрительные
E102-120, 124, 127, 160a, 450a	опасные
E141, 104, 150, 151, 180, 122, 241, 122	сомнительные
E111, 103, 105, 106, 120, 123, 126, 152, 191, 130	запрещённые

ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ

За последние годы ассортимент продовольственных товаров, предлагаемых в розничной торговле, несоизмеримо вырос, и этот рост не останавливается. Ежедневно торговля предлагает нам все новые и новые варианты продуктов питания. И если посмотреть внимательно, то спектр «новых» продуктовых предложений смещается в сторону «полуготовой» пищи, или другими словами, полуфабрикатов. Все больше и больше торговля «удовлетворяет всевозрастающие потребности домохозяйек и предельно занятых людей, стремясь максимально высвободить их время для «решения более важных задач общества».

В прошлом номере журнала для приготовления блинчиков мы использовали масло ги, или топленое сливочное масло. Это основной продукт ведической кулинарии. Для того чтобы приготовленные блюда давали здоровье телу и счастье душе, необходимо знать, что обжаривать специи, крупы, горох, овощи необходимо в ги, а растительное масло использовать либо в салатах, либо добавлять его в уже приготовленные горячие блюда. По ведическим стандартам считается, что если при приготовлении горячих блюд продукты (специи, крупы, овощи) предварительно не обжаривать в ги, то продукты остаются сырыми. А сырые продукты совсем по-другому усваиваются организмом. Блюда, приготовленные по ведической рецептуре, позволяют извлечь из пищи максимальный эффект.

ТОПЛЕНОЕ МАСЛО (ГИ)

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растопите сливочное (несоленное) масло в большой толстостенной кастрюле на среднем огне и доведите его до кипения. Когда на поверхности масла появится белая пена, уменьшите огонь до минимума и оставьте кастрюлю открытой на огне. Вначале масло приобретает бело-желтый мутный цвет и на поверхности появляется пена. Пену убирать необязательно. По мере кипения пена приобретает золотисто-коричневый оттенок, а само масло постепенно становится прозрачным и приобретает янтарный цвет. Снимайте кастрюлю с огня, как только масло по всему объему приобретет прозрачно-янтарный цвет. Если топить масло на сильном огне или слишком долго, оно потемнеет и начнет издавать едкий запах. Затвердевшие остатки молочных продуктов на поверхности масла и на дне кастрюли можно отфильтровать и затем смешать с медом (5:1). Получается очень вкусная сливочно-медовая помадка. Если огонь был немного сильнее, чем надо, то на дне кастрюли образуется небольшое количество твердой темно-коричневой несъедобной корочки. На качество масла эта корочка не влияет.

Если вы сделали все правильно, масло приобретает приятный запах. Перелейте масло по небольшим банкам в горячем состоянии через ситечко. Такое масло хранится очень долго даже при комнатной температуре. Поэтому можете приготовить ги с запасом. Масло, хранимое в темном месте, с годами приобретает лечебные свойства. Очень полезно ги использовать в качестве смягчающего крема или массажного масла. Ги очень хорошо впитывается кожей и имеет высокие проникающие свойства. О лечебных свойствах этого ценного продукта мы поговорим в следующий раз.

Примерное время приготовления ги из 1 кг сливочного масла — 50 минут; из 2,5 кг — 3 часа; из 5 кг — около 5 часов. Выход ги — 80%.

Но вместе с тем, «ленивые» или «быстрые» продукты питания заставляют женщин забывать те знания, которые передавались от матери к дочери. Сегодня мало кто задумывается, что процесс приготовления пищи — это ритуал, через который женщина передает свою любовь и здоровье членам своей семьи и всем, кого она угощает этой пищей. Пища, приготовленная своими руками с любовью, несет всем здоровье, умиротворение, счастье. 50% энергии пищи — это психическая сила, которую вкладывают в нее руки людей, участвующих в процессе изготовления блюда (готовых или полуфабрикатов). Остальная часть энергии пищи — это сила самих продуктов питания. Как видим, эти части равны.

В США ученые сделали неожиданное открытие. Группу тяжелобольных людей (из отделения

реанимации) разделили на две части. В течение контрольного срока обе группы людей кормили одинаковыми блюдами. Различие состояло только в том, что блюда для второй подгруппы готовились в домашних условиях родственниками больных. Результаты потрясли все ожидания — время реабилитационного периода для людей, питавшихся домашней пищей, сократилось в 2 раза.

Так что готовьте сами, уважаемые хозяйки, сведите до минимума использование в своей кухне блюд, приготовленных неизвестными вам людьми. Поверьте, что вместе с кусочком пиццы или торта мы съедаем и настроение повара.

А для подкрепления сказанного предлагаем вам простые уроки вегетарианской ведической кухни. Сегодня мы узнаем, как в домашних условиях сделать ги и как приготовить необычайно вкусный рис.



СЕКРЕТЫ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ

ПИЦЦА,
КАК ИСКУССТВОКЕСАР ПАНИР ПУЛАО
ШАФРАНОВЫЙ РИС С СЫРНЫМИ ШАРИКАМИ

2 чашки (350 г) басмати или другого высококачественного риса с длинными зернами
 $\frac{1}{3}$ чашки (50 г) изюма
 200 г прессованного панира*
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого шафрана (или 1 ч. л. жилков шафрана)
 2 ч. л. сахара
 150 мл теплого молока
 2 ст. л. сливочного масла
 3 чашки (700 мл) воды
 $\frac{1}{3}$ чашки (50 г) очищенного миндаля или орехов кешью, поджаренных
 2 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Промойте рис, вымочите его 15-20 мин в холодной воде и дайте воде стечь. Нарежьте на кубики сыр. Жарьте эти кубики до золотистого цвета и складывайте их в дуршлаг, чтобы масло стекало. Поджарьте шафран на сухой сковородке на медленном огне, затем разотрите в порошок и размешайте в теплом молоке. Добавьте сахар, положите изюм и обжаренные кубики панира в шафрановое молоко для пропитки.

Растопите столовую ложку сливочного масла в большой кастрюле на среднем огне и, помешивая, обжаривайте рис в течение 3 мин. Когда зерна риса немного подрумянятся, налейте воду, положите соль, доведите до кипения и варите под крышкой на медленном огне. Через 10 мин снимите крышку и осторожно влейте шафрановое молоко с орехами и изюмом (предварительно вынув из него сырные кубики). Старайтесь не раздавить мягкие зерна риса. Снова накройте кастрюлю крышкой и варите рис до готовности (10 мин). Затем снимите крышку и в течение 2-3 мин выпаривайте влагу.

Когда рис будет готов, положите сверху кусочки масла и перемешайте вилкой. Украсьте сырными кубиками и подавайте на стол горячим.

Время вымачивания — 15-20 мин
 Время приготовления — 30-40 мин



ПРЕДЛАГАЕМ:
 Организация вегетарианских фуршетов
 (обслуживание до 200 человек)
 Большое разнообразие блюд с использованием традиционных и экзотических продуктов и рецептов их приготовления
Изготовление вегетарианских тортов на заказ
 Бисквитные, слоеные, медовые, со сливками, кремные, фруктовые, ореховые
оформление, доставка
 Экологически чистые продукты.
 Без ценных добавок группы "Е"
ЗАКАЗЫ ПО ТЕЛЕФОНУ
 (343) 213-34-36
 269-18-87

*панир — свежий домашний сыр. Рецепт приготовления панира мы вам предложим в следующем номере журнала, а пока можете использовать адыгейский сыр.

СПЛОШНЫЕ ВОПРОСЫ?

НАШ ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ: znajbolshe66@mail.ru



Сегодня на вопросы читателей отвечает Олег Торсунов – директор Российского филиала аюрведического отделения Института им. Бхактиведанта (Бомбей, Индия).

Олег Геннадьевич Торсунов, врач и психолог, имеет российское высшее медицинское образование. Он окончил Самарский медицинский институт, интернатуру по специальности «Дерматовенерология», а также Московский университет им. дружбы народов по специальности «Корпоральная иглорефлексотерапия». Второе образование по классической индийской медицине, Аюрведе, О.Г. Торсунов получил в Индии.

О.Г. Торсунов — специалист в области Аюрведы, дерматовенерологии, иглоукалывания, акупунктуры, акупресуры, фитотерапии, рефлексотерапии, литотерапии, народной медицины, а также владеет уникальными методами лечения с помощью мудр (специфических комбинаций пальцев рук), позволяющим оказывать медицинскую помощь в экстренных ситуациях, и янтр (определенных графических символов), используемых для лечения психических заболеваний. Занимаясь врачебной практикой в этих направлениях медицины уже много лет, О.Г. Торсунов также имеет авторские методики лечения и диагностики заболеваний, обладающие высокой эффективностью и успешно прошедшие испытания в системе Минздрава.

(с) 2000-2004, Доктор О.Г.Торсунов, WWW.TORSUNOV.RU

Вопрос: Как очистить ум?

Ответ: Есть два типа очищения: через страдания и через знания. Оба типа очищения реальны и результативны, но очищение через знание гораздо лучше. Потому что оно даёт человеку возможность не повторять того, что он совершил неправильно. А очищение через страдания даёт человеку возможность избегать неприятностей только до тех пор, пока он не начнёт опять делать то же самое. Очищение через знание стоит выше, потому что позволяет человеку исправить свое мышление.

Вопрос: Может ли человек пойти против своей судьбы?

Ответ: Судьба состоит из прошлых и настоящих поступков. У нас всегда есть свобода выбора. Человек может тянуть лямку, может бросить – в зависимости от его желания. Как правильно поступить – вопрос чрезвычайно сложный. Разобраться в этом может лишь мудрец.

Иногда хорошо тянуть лямку, иногда надо бросить. Никто не знает, что лучше и когда. Но надо понять: существует сила прошлых поступков, заставляющая нас жить определенным образом.

Человек, который хочет бросить тянуть лямку, должен понять, что от этого его жизнь не изменится ни на йоту. Просто все бросив, ничего не изменишь, если плохая карма еще не кончилась. Если же плохая карма подошла к концу и все признаки этого налицо, лямку можно бросить. Изменить способ жизни – не значит всех бросить и убежать куда-то. Если закончилась карма плохой работы, человек, уходя на другую работу, плохо никому не делает. Если действия человека приносят всем страдания, это значит, что, даже бросив эту лямку, он все равно попадет в аналогичную ситуацию. Неминуемо. Человек может подумать, что не повезло, и опять бросить лямку. Но он снова попадет в такую же ситуацию. До тех пор, пока он не поймет: жизнь не меняется с помощью таких легких приемов.

Поэтому бросить или нет – это вопрос, ответ на который звучит примерно так: если человек видит, что, изменив в своей жизни что-то, он не причинит никому вреда и от этого все получат пользу, он может смело это сделать. Если же он делает что-либо, пытаясь облегчить себе жизнь, и при этом вводит других людей в страдание, он не облегчит себе жизнь. Более того, он может даже усугубить свои проблемы.

Вопрос: Считается ли греховной деятельностью воровство, совершаемое человеком в соответствии с его предписанной обязанностью?

Ответ: Быть вором, жить для себя не является предписанной обязанностью. Но бывают такие ситуации, когда человеку предписано собирать налоги. Человек делает это из чувства долга и с желанием блага другим людям. Без налогов государство жить не может. Налоги нужны, без них даже столб не поставишь, по которому должно идти электричество. Если человек собирает какие-то налоги из любви к людям, он не совершает воровства. Но просто воровать у других не может быть предписанной обязанностью, т.к. воровство – это деятельность в невежестве.

Предписанная обязанность – это всегда деятельность в благодати. Человек никогда не рождается для того, чтобы работать в страсти или в невежестве. Если человек учитель, он должен трудиться не для себя. Если человек милиционер, он должен выполнять свой долг не для себя. Воин тоже должен сражаться не для себя. Существуют наемные убийцы. Им платят, и они убивают. Они это делают для себя. Это не воины. Это люди, пребывающие в невежестве, и результат таких действий будет ужасным.

Вопрос: Что такое судьба и можно ли ее изменить?

Ответ: Судьба – это как протоптанная в результате прошлых поступков дорога. Они нас неминуемо влекут жить в определенном русле, и мы не можем изменить его. Потому что миллионы жизней мы это русло прокладывали... Судьба сравнивается с ухабистой дорогой. Человек может ползти по этой дороге без понимания. Малейшее препятствие при отсутствии знания вызывает у человека тяжелейшее страдание. Когда у человека появилась цель в жизни, он идет по дороге и ни на что не обращает внимания. Дорога одна и та же, события те же самые, но отношение к ним другое, в зависимости от того, насколько человек разумен. Человек может бежать по дороге, а также лететь над ней на разной высоте. Считается святым человек, который летит над дорогой. Одних святых трогают какие-то горестные события (смерть близких и т. д.), а других святых вообще ничего не трогает.

Вопрос: Вы сказали, что у каждого есть свои предписанные обязанности. Относится ли это и к животным?

Ответ: Да, относится. Человек должен знать, как правильно строить отношения с животными. Согласно Ведам считается, что человек не должен чрезмерно ублажать животное, т.к. от этого животные не прогрессируют. Чем более комфортные условия им создавать, тем будет хуже их судьба. У животного тоже есть свой долг. У кошки – ловить мышей. Если мы не даем ей возможности этого делать, то она будет деградировать. Долг собаки – защищать дом. У каждой формы жизни свои предписанные

СПЛОШНЫЕ ОТВЕТЫ!

ВОПРОСЫ ДОКТОРУ ТОРСУНОВУ: (с) 2000-2004, Доктор О.Г.Торсунов, WWW.TORSUNOV.RU

обязанности. Если мы не позволяем собаке защищать дом, она просто лежит на кровати, наслаждается и деградирует. Поэтому надо понять: есть предписанные обязанности для животных, и пусть они их выполняют.

Вопрос: Как вернуть в брак счастье?

Ответ: Желая счастья своему мужу, своим детям, вы сможете вырастить в себе любовь, пересмотреть полностью свои отношения с близкими людьми. Более того, вы можете изменить мужа, изменить своих детей и всю свою жизнь. Начните жить не для себя — это изменит всех вокруг вас. Но это происходит не за одну секунду. Если заниматься этим хотя бы в течение нескольких месяцев, вы выйдете из состояния страдания от того, что у вас такой муж, такие дети, даже если они все еще будут оставаться такими же. В вашей жизни начнет все меняться.

Если человек вдруг в какой-то момент думает: «Да зачем мне это? Заниматься глупостями?» — на этом все заканчивается. Хотите вы этим заниматься или нет — это главный вопрос. А не в том, будут плоды или не будут. Они обязательно будут. Но только мало кто хочет этим заниматься. Человек должен культивировать в себе знание. Когда у него появится знание, он будет без всяких проблем постоянно желать всем счастья и, несомненно, жизнь его изменится к лучшему.

Вопрос: Как, работая массажистом, оградить себя от отрицательного воздействия пациента?

Ответ: Массаж нужно делать правой рукой, потому что человек через правую руку отдает энергию, а через левую принимает.

Вопрос: Отчего бывают приступы удушья у детей?

Ответ: Причин астмы много. Среди них — чрезмерная прямолинейность, несмирение, неумение отдыхать, напористость, жестокость, переутомление, непереносимость других людей, эгоизм. Такие люди любят, когда говорят и делают так, как они хотят, но не наоборот.

Вопрос: Можно ли вешать портреты умерших родственников на стену?

Ответ: Лучше этого не делать. Можно повесить их портреты лишь в том случае, если у Вас с ними была хорошая связь, так как связи остаются, и Вы желаете им счастья. Если приготовить освященную

пищу и предложить ее фотографиям умерших родственников, то можно помочь им очиститься и освободиться из ада.

Вопрос: Полезна ли валериана?

Ответ: Полезна. Она лечит обиду. Но не всем подходит это растение.

Вопрос: Как избавиться от плохого влияния в результате вынужденного соприкосновения, например, в автобусе?

Ответ: Нужно просто пожелать этому человеку счастья, и Вы ничего дурного от него не получите.

Вопрос: Что вы думаете о различных видах единоборств?

Ответ: Единоборства бывают двух типов: одни предназначены для защиты, другие — для нападения. Существует определенный тип людей, которые по своей природе предназначены защищать общество. Они любят власть, очень щедры и заботливы. Такие люди должны заниматься единоборствами, чтобы иметь силу для защиты других.

Вопрос: Как отличить человека, который несет чистоту, от того, который ею не обладает?

Ответ: Если человек при передаче знаний ставит своей целью только передачу духовного знания и не преследует при этом никаких тайных целей, например, славы, наживы, значит, он обладает божественной природой и будет нормально воздействовать на других.

Но если человек лечит путем насилия, то есть пытается грубо повлиять на сознание другого человека, не пытаясь донести знания, навязывает их и при этом культивирует власть, славу и пытается нажиться, значит, такой человек обладает демонической природой.

Вопрос: Можно ли держать кошку дома?

Ответ: Кошки пропитывают человека спокойствием. Но это спокойствие в невежестве. В ведической культуре считалось, что дома не следует держать животных, либо стараться с ними не слишком близко контактировать, общаться, потому что через прикосновение передается сознание. Чем ниже уровень сознания живого существа, тем больше у него грубой, биологической силы, с помощью которой оно убивает все тонкие побуждения. Животные утверждают свое господство и могущество тем, что метят

территорию, ибо они инстинктивно знают, что запах обладает психической силой. Если в доме появляется новый предмет, они подходят и начинают тереться, оставляя на нем свой запах. В конечном счете, все зависит от Вашего сознания. Если у Вас дома живет кошка, но Вы будете думать о Боге, то Вы не станете кошкой в следующей жизни. Но если Вы только о ней и думаете, то для Вас может быть вероятность получить тело кошки в следующей жизни.

Вопрос: Как Вы относитесь к гомеопатии?

Ответ: Гомеопатия вышла из Аюрведы. Но раньше гомеопатия использовала биологические вещества, такие как травы, камни, а не химические составляющие.

Вопрос: Как восстановить зубную эмаль?

Ответ: Зубная эмаль восстанавливается с помощью косточек сливы, косточек фундука, семян шиповника. Все в организме восстанавливается, если контактирует с похожей силой.

Вопрос: В какое время суток можно употреблять в пищу картошку и растительное масло?

Ответ: Картошку можно есть с 10 утра до 16, после 16 — можно, если нет отложения камней. Растительное масло можно употреблять в пищу с 10 до 18. Причем время приема тех или иных продуктов надо определять индивидуально. Нужно пробовать. Все масла хороши. Вопрос только в том, что Вам подходит.

Вопрос: Можно ли детям спать днем?

Ответ: Детям можно спать днем, но до определенного возраста. Нужно смотреть по ребенку: если он спит днем и испытывает вялость, значит, ему надо сокращать дневной сон. Даже регулировать это особо не нужно. Заставлять ребенка спать вообще не надо.

Вопрос: Может ли развиться привыкание при лечении специями?

Ответ: Специи — очень сильное лекарство, дающее стойкий эффект. Но если человек ест одну и ту же специю постоянно из года в год, то она, конечно, не будет для него лекарством. Есть продукты, снижающие психическую силу человека. Чеснок увеличивает гневливость, гордость, а лук увеличивает у человека похоть.

Уважаемые читатели!

Если Вы не нашли ответ на вопрос, который волнует Вас, пишите нам на эл. адрес: znajbolshe66@mail.ru

Ваши вопросы помогут нам в формировании тем следующих номеров.

Нас также интересует и ваше мнение о темах, которые печатались в опубликованных номерах нашего журнала. До скорой встречи.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ГУМАНИТАРНАЯ МИССИЯ

«ПИЦЦА ЖИЗНИ»

НАКОРМИ ВСЕХ

УРАЛЬСКОЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО

ПИЦЦА ДЛЯ ЖИЗНИ



миссия на улицах
Екатеринбурга



вручение подарков
детворе детского дома



Л.Якубовича интересует
вопрос о вечности души...

О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ

Благотворительное общество "Пицца для Жизни" является участником международной гуманитарной миссии, основанной в 1974 году с целью:

1. Искоренения проблемы голода и сведения к минимуму случаев гибели людей из-за недостаточного и неправильного питания;

2. Оказания социальной, благотворительной, психологической, гуманитарной и других видов помощи слабо защищенным и малообеспеченным слоям населения для поднятия их уровня жизни и преодоления стрессовых ситуаций;

3. Возрождения и поддержания духовных и культурных традиций в обществе, содействия взаимному обогащению различных культур.



за чашкой чая и о душе
можно подумать...



кормим инвалидов и
нуждающихся пенсионеров



раздача пищи на улицах
Грозного

Согласно статистике ЮНИСЕФ ежедневно от голода умирает 5 000 человек (!). Но еще 35000 умирает в результате неправильного питания. В Свердловской области, по признанию главы администрации, 300 тыс. нуждающихся в благотворительности людей.

«Пицца для жизни» – программа, дающая этим людям доступную, питательную и энергетически чистую пищу, а также бесценное сокровище утраченных когда-то знаний, позволяющих улучшить качество их жизни.

Добровольцами Миссии «Пицца для жизни» проводятся акции по бесплатной раздаче «прасада» (освященной вегетарианской пищи) на улицах городов Свердловской области, в детских домах, школах-интернатах, центрах социальной помощи и др.

Внеси свой вклад в гуманитарную миссию, накорми тех, кому твоя помощь будет необходима...

Любой Человек в минуты трудности и отчаяния нуждается в пище как никогда. Пища – это жизнь. Пища питает тело, дает силы для деятельности, возрождает надежду на будущее. Пища духовная отгоняет страх, укрепляет веру, наполняет сердце любовью...

Пицца для тела и души – вот все, что нужно человеку каждое мгновение его жизни. Поймать, ощутить это мгновение в одиночку непросто. А вместе более чем реально. Надо только сделать шаг навстречу...

Если ты нуждаешься в помощи или хочешь накормить нуждающихся – звони!

Уральское Благотворительное Общество «Пицца для жизни»

Екатеринбург, ул. Мурзинская, 23

Председатель правления: Крохалев Олег Николаевич

Телефон для сотрудничества: 8(343) 347-30-19, 8-902-266-12-93