

Веды о силе времени

Олег Торсунов

Олег Геннадьевич Торсунов

Веды о силе времени. Практические рекомендации для процветания

Ведическая концепция счастливой жизни –

Текст предоставлен правообладателем http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23117592

«Веды о силе времени. Практические рекомендации для процветания / О. Торсунов.»: Свет; Москва; 2016

ISBN 978-5-00053-744-2

Аннотация

Законы жизни человека – это не нечто сухое, теоретическое и ненужное, как кажется с первого взгляда. Достаточно только один раз попробовать применить их на практике, и сразу становится понятно, что они связаны с нашей повседневной жизнью.

В данной книге изучается закон времени, который описан ведическим знанием более 5 тысяч лет назад. Он гораздо глубже законов государства или, скажем, физики. Речь идет о закономерностях нашего существования. Понимание и соблюдение их позволяет избавиться от многих жизненных трудностей, хронических и трудноизлечимых болезней, разочарований и неудач. Вы обретете способность верно оценивать обстановку и принимать нужные решения, сможете всегда делать правильный жизненный выбор. Вам больше не придется идти на поводу у событий, поскольку у вас появятся силы многое изменить в своей жизни.

Материал книги составлен на основе лекций автора по медицине и психологии, прочитанных для широкой аудитории; он используется каждый день в практической помощи тем, кто в ней нуждается, и призван оказать реальную поддержку ищущему счастье человеку.

Олег Торсунов

Веды о силе времени. Практические рекомендации для процветания

Предисловие

Изучая возможности сделать жизнь своих пациентов счастливее, я пришел к выводу, что законы жизни и связь их с судьбой человека – это реальность. Поэтому хотелось бы сразу подчеркнуть, что большая часть информации в данной книге описывает законы, влияющие на нашу жизнь и судьбу.

Законы жизни человека – это не нечто сухое, теоретическое и ненужное, как кажется с первого взгляда. Достаточно только один раз попробовать применить их на практике, и сразу становится понятно, что они связаны с нашей повседневной жизнью.

Эти силы действуют всегда, независимо от того, верит в них человек или нет. Поэтому я и призываю вас, дорогой читатель, попытаться оценить, насколько знание о законах счастливой жизни практично и полезно.

Мне всегда хотелось найти знание, которое ответило бы на все мои вопросы. Я тоже долгое время

думал, что только современная наука поможет мне. Но однажды жизнь столкнула меня с возможностью глубоко и детально изучить это не только древнее, но, как выяснилось, и очень практичное знание с мудрым названием Веды. Само слово «веда» с санскрита на русский язык так и переводится – «знание».

Весь материал, представленный вам на рассмотрение, основан на этой древней науке. В практических вопросах, связанных с оздоровлением и питанием, я, кроме классических, общепринятых в Аюрведе (ведической медицине) взглядов, также публикую и свои методики. Этот подход дает возможность сделать материал практичным и полезным. Все авторские методики, представленные в книге, основаны на постулатах Вед и широко проверены на практике.

Материалы, опубликованные в книге, предназначены только для одной цели – помочь вам, дорогой читатель, стать счастливее. Веды утверждают, что счастье есть, и для того чтобы стать счастливее, нужно прежде всего изменить себя.

Ведическое знание не устарело, оно живо и практично. Я видел (и вижу), как оно действует в жизни моих пациентов, как оно работает в моей жизни. Глубокая уверенность в этом побудила меня взяться за написание данной книги.

Глава 1

Сила времени

Наше отношение к времени приводит либо к счастью, либо к страданию

Согласитесь, что обычно мы не задумываемся о том, что такое время. Каждый день мы упоминаем время в разговорах, но многие из нас даже не догадываются о том, что это такое. Мы говорим друг другу: «У меня нет времени», «Ваше время истекло», «Сколько сейчас времени?», «Вы пришли не вовремя», «Время – деньги», «Время разбрасывать камни и время собирать камни».

Все эти фразы говорят о том, что мы часто интересуемся временем. Из них «Ваше время истекло» – пожалуй, самая неприятная. Не хочется верить, что время, отпущенное мне для какого-то действия, закончилось совсем, даже мысль об этом вызывает страдания. Но Веды утверждают, что на любую деятельность нам в жизни выделено определенное время. Если мы не начали что-то делать вовремя или не способны уложиться в выделенное для нас время, то неминуемо приходит страдание.

Часто кажется, что можно начать дело несколько позже и, если не успел что-то сделать, перенести его на другое время. Однако сама такая возможность указывает на то, что выделенное время еще не закончилось. В тот момент, когда выделенное для чего-то время кончается, к нам обязательно приходят страдания. Поэтому, чтобы глубже понять, как избежать страданий, мы и должны изучать закон времени. Для того чтобы быть счастливыми, необходимо научиться делать все вовремя и в своих действиях укладываться в выделенное нам время. Например, если у женщины время активного функционирования женских гормонов закончилось, то она уже не сможет зачать ребенка.

Это хорошо понимают практически все. Вы спросите: какой смысл столько рассуждать на эту тему? Неужели найдется такая женщина, которая не понимает, что в пожилом возрасте она не забеременеет и что зачинать детей нужно в молодости?

Действительно большинство женщин понимают, что родить здорового ребенка можно только забеременев в молодости. Однако задумайтесь, многие ли женщины осознают, когда именно в молодости нужно зачинать ребенка, многие ли пары знают, каким точно должно быть время зачатия их ребенка?

Большинству людей кажется, что для этого нет строгих правил, и поэтому все зачинают своих детей, когда захочется. Однако от такого понимания вещей мы не приходим к счастливой жизни. Если бы для счастья нужно было все делать, когда захочется, то все бы были счастливы. Веды утверждают, что только тот человек, который способен понять, что все нужно делать вовремя, достигает счастья. Однако мы не наблюдаем, что все вокруг нас счастливы. На самом деле все виды страданий возникают

из-за того, что люди не понимают, вовремя они что-то делают или нет.

Например, если женщина хотела зачать ребенка и сделала это вовремя, то она будет счастлива хотя бы тем, что наконец забеременела. Более того, если она зачала ребенка действительно в подходящее время, то и вынашивание плода тоже будет протекать без осложнений, и ребенок родится здоровым, даже судьба его будет хорошей. Разве будет несчастна та мать, у которой здоровый и счастливый ребенок?

От времени зачатия зависит вся жизнь ребенка – именно поэтому так важна целая область ведического знания, которая называется «ведическая астрология». Все это знание основывается на времени. Для хорошего астролога достаточно знать время и место рождения человека, и он может очень многое сказать про его жизнь и судьбу.

Большинство людей не придают большого значения времени зачатия своих детей лишь потому, что мы не осознаем могущества времени. Мы срываем яблоки зелеными для того, чтобы они хорошо хранились зимой, и затем жалуемся, что они невкусные. Мы ложимся спать не вовремя и жалуемся на психическое напряжение. Мы не хотим кушать вовремя и жалуемся на расстройства пищеварения. Мы не хотим изучать материал вовремя и жалуемся, что нет памяти. Мы не хотим зачинать детей в нужное время и затем жалуемся на то, что они рождаются со всевозможными психическими и физическими отклонениями.

Что же нужно для того, чтобы овладеть этой информацией? В первую очередь, желание узнать о том, как делать все вовремя. Не менее важна вера, которая дает энтузиазм изучать и спрашивать. Любое знание не лежит на поверхности.

Допустим, если вы верите, что в библиотеке вам могут дать хорошую книгу, то у вас появится желание пойти в библиотеку. Однако если веры недостаточно, то вы будете откладывать посещение библиотеки.

Таким образом, вера дает вдохновение действовать. Если вы не верите, что время зачатия ребенка определяет его судьбу, то вы не сможете воспользоваться этим знанием и зачать ребенка вовремя. В этом случае вы неминуемо зачнете его под давлением обстоятельств, когда придется. Именно отсутствие веры в могущество времени и является причиной того, что мы серьезно не изучаем этот вопрос.

Чтобы поверить в могущество времени, нужно серьезно изучать закон времени. Это значит – все, что вы изучили, нужно сначала попытаться проверить на практике, наблюдать, насколько это работает в вашей жизни, и только после этого делать свои выводы. Конечно, не нужно проводить экспериментов с зачатием детей, но попробовать просыпаться вовремя и вовремя ложиться спать в течение какого-то времени, я думаю, может каждый.

Однако, прежде чем рассмотреть этот вопрос подробнее, придется запастись терпением. Перед тем как перейти к практической стороне вопроса, нужно сначала хорошо изучить теорию. Ведь, как уже отмечалось, без веры не будет энтузиазма. Без энтузиазма мы не сможем следовать этому знанию на практике.

ВЫВОД. Мы не сможем правильно относиться к времени без знания его могущества. Настоящее знание – это знание, проверенное на практике. Однако для того, чтобы практически использовать знание, нужно иметь на это энтузиазм, который возникает из веры в знание. Поэтому необходимо стараться как можно внимательнее все изучать. Иначе недопонимание каких-то вопросов породит сомнения, сомнения уничтожат веру и энтузиазм. В результате не будет никакой возможности практически во всем разобраться и, читая эту книгу, вы попусту потратите свое драгоценное время.

Справедливость времени

Чтобы понять себя глубже, необходимо сначала разобраться в силах, действующих на наше сознание. Согласно Ведам, на первом месте среди них находится справедливая сила – время. Знание о том, что

такое время, необходимо, чтобы понять, как оно действует на нашу судьбу. Только учитывая его влияние, можно сделать серьезные выводы о том, как дальше жить.

Современный человек не склонен осознавать, что «время на него действует». Ему кажется, что слово «время» вообще придумано для удобства, чтобы не опаздывать, и он не видит смысла придавать этому много значения. А между тем время или, как говорят в Ведах, кала, считается могущественной, непреодолимой силой, влияющей на все, что существует в этом мире. Никто не сможет избежать влияния справедливого времени.

Под словом «время» подразумевается сила, которая заставляет нас стареть. Именно так время на нас и действует. Мы все чувствуем, что оно на нас влияет. Однако, так как эта сила невидима для нашего глаза, мы считаем, что старение происходит само собой. Тем не менее мы боимся опаздывать и понимаем, что в нашей жизни ход времени нужно учитывать. Так как ход времени имеет для нас большое значение, мы изобрели часы.

Та же сила заставляет нас не только стареть, но и в нужное время умирать. Именно «в нужное время», поскольку умирать нужно всем, никто не сможет жить в старом и бесполезном теле, каждому в свое время необходимо получить новое тело. Многие думают, что смерть – это случайность, что если человеку, например, не удалось вылечить от серьезной болезни, то он и умирает, если же ему оказана квалифицированная помощь – пациент спасен. Но случайностей не бывает: если человеку пришло время умереть, никто его не спасет. Врачи также не смогут противостоять могущественному времени. Однако если к человеку время умирать еще не пришло, то жизнь ему обязательно спасут. У кого-то может возникнуть впечатление, что раз все мы – марионетки в руках этой невидимой силы под названием время, то жить тогда вообще нет никакого смысла, ведь все равно все события будут происходить согласно воле времени. Но справедливость существует и всегда торжествует. Поэтому у нас есть свобода выбора в том, как использовать выделенное нам судьбой время. Мы не сможем передвинуть своей волей дату смерти, но прожить свою жизнь более насыщенно нам никто не запретит.

Воля времени утверждает в нашей жизни закон справедливости. Согласно Ведам, мы живем вечно, и все наши желания, возникшие в прошлых жизнях, по закону времени должны в свое время осуществиться. Кроме того, за все свои поступки, совершенные в прошлых жизнях, мы должны получить или награду, или наказание. Наказание или награда тоже придут в свое время. В этом и выражается справедливость этого мира – сила времени «в свое время» воздаст нам за все, что мы сделали, и осуществит все, чего мы желали. Именно поэтому и стоит жить.

Когда я говорю «мы», я подразумеваю, что мы – это те, кто находится в теле, мы – души; обладая не материальной, а духовной природой, мы живем вечно. Тело для души – все равно что механизм для удовлетворения своих желаний. В этом мире нет ничего вечного, кроме духовных душ. Все материальное, находясь под влиянием времени, обречено на разрушение. Только душа не разрушается, она вечна.

Не все понимают значение фразы «умереть в свое время». Если эта сила времени справедлива, рассуждает человек, то почему бы мне еще не пожить? Дело в том, что у всего в этом мире – у атомов, планет, галактик и даже у нашего тела – есть своя орбита движения или, другими словами, своя орбита жизни. Поэтому время жизни любого объекта в этом мире строго зафиксировано. Все материальное в свое время должно быть разрушено.

Зачастую мы не видим справедливости в такой силе времени. Нам не нравится жить в мемуарах о своих прошлых желаниях и в наказаниях за свои прошлые поступки. У нас есть также и настоящие желания, которые мы хотим воплотить в жизнь. В чем же тогда справедливость, если эта сила времени заставляет нас страдать за наши прошлые ошибки и не дает нам получить то, чего мы хотим сейчас? Справедливость в том, что время выполнит и наши настоящие желания. Однако, опять же, это произойдет тогда, когда придет их время. Все наши прошлые желания также были сильными и непреклонными, поэтому справедливое время сначала выполнит их, а затем уже те, которые возникли сейчас. Так как у нас слишком много желаний, то их выполнение растягивается во времени.

Нам же хочется, чтобы могущественная сила времени выполнила все наши желания одновременно. Мы не учитываем, что мы же сами не можем все получить сразу. Например, даже если хочется одновременно и мороженого, и торта, то все равно придется есть их по очереди.

А случается, что приходится не мороженое с тортом есть по очереди, а получать по очереди одни подзатыльники. Что это – тоже результат наших прошлых желаний? Кто же пожелает подзатыльников! Конечно, никто не желает страданий, они приходят как результат наших прошлых неправильных поступков. Если в своих поступках мы пошли наперекор счастью других живых существ, то нам придется по закону справедливости получить страданий ровно столько, сколько мы их причинили другим людям. Все эти страдания также придут вовремя. Поэтому помимо «счастливых времен» у нас есть еще и время, выделенное на страдания.

Возникает вопрос: если мы так страдаем за содеянное, зачем тогда мы совершаем эти плохие поступки? Неужели нам хочется за них страдать? Все дело в том, что мы просто не всегда понимаем, какие поступки хорошие, а какие плохие. У нас просто не хватает знания, как правильно жить. Все страдания приходят к нам из-за отсутствия этого важного знания. Для того чтобы сила времени не заставила нас в какой-то момент жизни страдать, нужно изучать законы счастливой жизни. Тогда в будущем к нам будет приходить только счастье.

Хорошо усвоив, что все желания выполняются, достаточно заявить: «Я хочу узнать, как обрести счастье!» Но прежде чем сделать это, следует также понять, чем желания ребенка отличаются от желаний взрослого человека. Ребенок хочет то одного, то другого, и все его желания подобны игре. Поэтому и выполняются эти желания тоже по-детски. Взрослый же человек не забавляется с игрушками, а твердо хочет осуществить свои желания. Справедливое время на такие твердые желания отвечает также по-взрослому.

Твердость желания возникает только тогда, когда имеется твердая вера в осуществление этого желания. Твердая вера приходит к человеку, когда есть глубокое, проверенное на практике знание о том, что счастье и справедливость этого мира – не вымысел, а реальность. Поэтому:

- сначала нужно изучать законы счастливой жизни;
- затем проверять, как они действуют в нашей жизни;
- после этого появится понимание того, что они есть;
- понимание, окрепнув, превратится в веру в справедливость законов этого мира;
- только обретя твердую веру в справедливость законов мира, в котором мы живем, мы способны взрастить твердое желание «узнать, как обрести счастье».

Итак, время справедливо, поэтому детское желание «узнать, как обрести счастье» оно выполнит по-детски. Затем появится немного детского понимания, что счастье есть. Другими словами, появится немного веры. Следующее желание «узнать, как обрести счастье» будет уже более взрослым, и время вновь выполнит его. Так появится больше веры, и постепенно желание быть счастливым совсем окрепнет.

Осознав эту закономерность, многие сделают вывод, что, оказывается, они никогда в жизни по-настоящему не хотели быть счастливыми! Сколько же раз нужно повторить: «Я хочу узнать, как обрести счастье», чтобы наконец желание узнать, как быть счастливым, стало серьезным и взрослым? Для начала достаточно одного раза, затем каждый раз, перед тем как начать изучать законы счастливой жизни, нужно опять повторять: «Я хочу узнать, как обрести счастье». Перед тем как что-то начать серьезно изучать, всегда нужно стараться искренне настраивать себя подобным образом. Первым критерием силы желания является внимательное чтение (слушание) о законах счастливой жизни и изучение их. Второй критерий – после изучения вам очень сильно захочется все это испытать на практике. Другими словами, когда желание узнать станет очень твердым, тогда появится энтузиазм изучать и применить все услышанное в жизни.

Весь этот процесс культивирования в себе сильного желания узнать, как стать счастливым, неминуемо рождает серьезное систематическое изучение законов счастливой жизни.

ВЫВОД. Только систематически, и не в шутку, а всерьез, изучая закон времени, мы постепенно сможем взрастить в себе серьезное желание быть счастливым. Серьезное желание отличается от детского тем, что оно всегда влечет за собой какие-то практические действия. Без практики понять справедливость могущественного времени невозможно.

Понимание справедливости силы времени дает умиротворение

Знание о силе времени очень глубоко и в основном скрыто от нас. Время является самой тонкой из всех сил, существующих в этом мире. Поэтому простым аналитическим изучением понять могущество времени невозможно, нужен еще и жизненный опыт. Только почувствовав на себе и своих родственниках могущественное влияние непреклонного времени, мы начинаем понимать, как оно непреодолимо. Как только мы начинаем признавать справедливость непреодолимого влияния на нас силы времени, немедленно жизнь наполняется умиротворением и покоем. В результате такого понимания вещей мы перестаем негативно реагировать на те перемены в нашем теле и телах родственников, которые вызывает сила времени. Таким образом, признание справедливости силы времени дает умиротворение.

Ни мы, ни наши близкие не смогут избежать старения и смерти. И то и другое – это определенный вид движения материи от молодости к старости, которое проходит под полным контролем времени. Веды описывают, что сила времени управляет всеми видами движения в этом мире.

Это подтверждается в одном из основных ведических трактатов «Шримад Бхагаватам» (2.5.22), комментарий:

Выше гун (сил) материальной природы находится время, и, как следствие комбинации этих гун (сил), под контролем времени осуществляется вся деятельность, которая называется карма.

Я понимаю, дорогой читатель, что пока подобные цитаты достаточно трудно понять. Тем не менее со временем вы во всем разберетесь. О гунах (силах) материальной природы и о карме мы поговорим позже. Сейчас же мы с вами попробуем разобраться в том, как время контролирует все, что происходит в этом мире.

Время – это невидимая сила, которая все объекты Вселенной продвигает от молодости к старости. Мы никогда не молодеем, но лишь становимся старше и старше. Точно так же и все в этом мире, от планет до атомов, движется только в одном направлении – от молодости к старости. В обратном направлении никто двигаться не сможет, так как этому помешает могущественная сила времени.

Нам кажется, что движение к старости происходит само собой. Но Веды утверждают, что ничто не происходит само собой. Все виды движения, которые существуют в этом мире, протекают под контролем времени. Прослеживая рост своего ребенка, мы наблюдаем влияние на него силы времени. Время с одинаковой силой движет всеми атомами, молекулами и клетками организма человека, направляя их к старости. Поэтому во всем нашем организме изменения происходят равномерно. Эти изменения в нашем теле всегда протекают закономерно, и потому они привычны для нас. Таким образом, кажется, что все происходит само собой.

У каждого атома существуют определенные периоды движения составляющих его частиц, например электронов, которые двигаются по своей оси. Каждый оборот электрона приводит его к тому, что он стареет на один оборот. Всего же электрону суждено сделать строго определенное количество оборотов вокруг ядра атома. Это и есть время его жизни. Точно так же и атом, отжив циклы своей жизни, умирает.

Не только у электронов, но и у всех планет этого мира тоже строго определенное количество оборотов и циклов жизни. Все объекты материального мира имеют свою продолжительность жизни. Все планеты, атомы и электроны в должный момент под влиянием времени умирают точно так же, как

люди. Время контролирует все виды движения, существующие в этом мире.

Любое движение, в том числе и движения тела, контролируется временем. Например, если вы идете в магазин за хлебом, идти туда вас заставляет именно сила времени. Точнее, время заставляет органы пищеварения работать в определенном ритме, и поэтому приходит время и хочется кушать. Это заставляет пойти и купить для себя пищу. За хлебом или за молоком вы пойдете – это уже дело вкуса. Это не значит, что у нас нет свободы выбора – мы вольны выбирать: не идти за хлебом и испытывать голод или купить хлеба, поесть и быть сытым.

Однако процессы, постепенно меняющие наш организм к старости, уже не зависят от нас. У нас нет выбора – стареть или молодеть, мы всегда будем стареть.

Мало кому мысль о том, что мы стареем, покажется счастливой. Но в действительности наше несчастье лишь в том, что часто мы подсознательно сопротивляемся законам этого мира. Например, часто мы не хотим признавать контролирующую силу времени. Именно поэтому мы и беспокоимся о постоянном старении своих тел. Разве мы будем беспокоиться о переменах, происходящих в теле, если поймем, что они все протекают под контролем справедливого времени?

Мудрый человек, понимающий закономерность всех процессов, происходящих в теле, признает справедливость времени. Поэтому он не будет скорбеть о переменах к старости, происходящих в теле. То есть поняв, что старение и смерть тела являются справедливым влиянием силы времени, мы перестанем испытывать страдания и обретем умиротворение. Тот, кто понимает справедливость закона времени, не скорбит ни о живых, ни о мертвых.

Кто-то возразит: «Неужели безразличие к смерти своих близких – это и есть умиротворение? Тогда мне не нужно такого умиротворения, при котором я перестану обращать внимание на страдания своих друзей и родственников. Это счастье – не скорбеть об умерших родственниках – не для меня».

Не признавая справедливость времени, мы часто считаем, что смерть родственников является насилием над ними. Однако мы не знаем, что если бы они хотя бы на секунду опоздали с кончиной, то нарушился бы закономерный цикл их перевоплощений из одного тела в другое. Поэтому несвоевременная смерть причинила бы им гораздо больше страданий, чем своевременная. Тем не менее, так как время непреклонно защищает все циклы нашей жизни, подобных вещей не случается. Кто понимает справедливость закона времени, верит, что и его смерть придет вовремя. Мудрецы знают, что ни один скорбящий понапрасну родственник не помешает живому существу вовремя оставить ненужное тело и своевременно воплотиться в новом. Поэтому мудрец, осознавший справедливость влияния времени, всегда испытывает умиротворение.

Скорбь родственников об умершем считается признаком сострадания. Это действительно признак сострадания, но не к умершему родственнику, а к самому себе. Родственник, по воле времени покинувший ненужное тело, некоторое время остается недалеко от него. Находясь в тонком теле (о тонком теле мы поговорим позже), он слышит голоса всех своих близких. Когда близкие родственники истерично призывают его вернуться назад и не оставлять их, он испытывает сильнейшие страдания. Чтобы совершать действительно сострадательные поступки, нужно сначала изучить, как это правильно делать. Когда же человек дает волю своим чувствам, то это чаще всего не приносит счастья тем, по отношению к кому мы пытаемся проявлять сострадание.

Однако, пока человек не осознает справедливость влияния времени, у него не будет свободы выбора, как поступать в таких ситуациях. Не понимая, что смерть является справедливостью, мы всегда неминуемо впадаем в жуткое отчаяние. Так мы терроризируем своим состоянием не только себя и умершего родственника, но и всех окружающих. Поэтому, пока еще не пришло время испытаний, нужно пытаться серьезно понять справедливость влияния времени.

Как же ведут себя те, кто понял справедливость влияния времени? Когда родственник или близкий человек оставляет тело, такие возвышенные люди вдохновенно повторяют Святые Имена Бога (молятся Богу). Эта деятельность приносит оставившему тело высшее благо, так утверждают Веды. Все, кто поступает так после смерти родственника, чувствуют, что выполнили перед ним последний долг и испытывают глубокое удовлетворение. Тот же, кто не знает, как правильно вести себя в таких

ситуациях, не сможет сдать экзамен времени. В результате он получит от своей судьбы наказание в форме страданий. Его ждут чувство невыполненного долга и угрызания совести. Он будет испытывать скорбь, депрессию, разочарование в жизни. Затем, вследствие этих психических нарушений, его одолеют тяжелейшие болезни. И это закономерно: так как своим неправильным поведением он вызвал сильные страдания у своего умирающего родственника, за это ему придется страдать столько же. В этом суть справедливости.

Не понимая справедливую силу времени, мы совершаем огромное количество глупостей, за которые затем приходится страдать. Мы скорбим о том, что тело стареет. Часто пожилые люди весь день заняты только тем, что вспоминают годы своей молодости. Так они понапрасну тратят выделенное им время, и за это будут страдать. Женщины, не понимая справедливости времени, скорбят о том, что их дети выросли и оставили их. Этим они портят жизнь себе и своим близким. Чрезмерно привязанные к сексу люди скорбят о том, что их время заниматься сексом кончилось, и за такое поведение они будут испытывать еще больше страданий. Безработный скорбит о своей потерянной работе, вместо того чтобы успокоиться и в хорошем состоянии духа искать другую работу. Начавший работать скорбит о том времени, когда он был в отпуске. И так далее, все, кто обижен на деятельность справедливого времени, никогда не будут испытывать умиротворения.

Тот же человек, который, обладая мудростью, приложил все усилия, необходимые для осознания справедливости времени, немедленно достигает успокоения. Непрерывно видя влияние непреклонной силы справедливости, он всегда безмятежен. Никакое событие не может вывести его из равновесия. Его спокойствие вселяет умиротворение и в сердца его близких и знакомых. Такой человек дорог всем.

ВЫВОД. Закон справедливости силы времени обязательно нужно осознать. Иначе мы не сможем быть умиротворенными. В результате мы неосознанно будем приносить беспокойства своим близким, друзьям и родственникам. Осознать этот закон помогут размышления о справедливости мира, в котором мы живем.

Здоровый подход к изучению законов счастливой жизни

Мысль о могуществе времени развивается в одном из важнейших ведических произведений «Шримад Бхагаватам» (3.11.13), комментарий:

Солнце – это «глаз Господа», и оно вращается по определенной орбите времени. Поэтому все находится под влиянием Времени и Солнца – кала-чакры (колеса времени). Все в этом мире движется по орбите вечного Времени, и все, что существует, имеет свою орбиту Времени, которая называется самватсара.

Утверждение, что Солнце – это «глаз Господа», вовсе не аллегория, это реальность. Таким образом, человеку, который не верит в Бога, трудно будет понять законы счастливой жизни. Таким людям я порекомендовал бы не спешить с выводами. Для того чтобы не верить в Бога или верить в Него, нужно сначала разобраться в этом вопросе. Я думаю, вы согласитесь с древней мудростью, которая гласит: «Если человек не верит в то, чего он не знает, значит, он глупец». Поэтому, чтобы не выглядеть глупцом, нужно сначала попытаться серьезно разобраться в этом вопросе, а затем уже делать выводы. Многие люди верят в Бога слепо, не стремясь разобраться в том, есть Он или Его нет, они просто принимают Его существование, не ища доказательств. Но правильный, научный подход означает непредвзятое желание разобраться. Признание существования Бога должно прийти через научные доказательства. Если человек поступает по-другому, будь он материалист или верящий в Бога, ненаучный подход всегда означает глупое следование детским идеям, которые спонтанно возникают в нашей голове.

Таким образом, вопрос о том, есть Бог или Его нет, можно изучать научными методами – и именно этим и должна заниматься наука. В первую очередь она должна изучать главное, а затем второстепенное. Этим и занимаются Веды. Веды – серьезная наука, которая ставит вопросы очень трезво. Ведическое знание, например, утверждает, что сначала наука должна понять, есть Бог или нет. Из этого будет следовать понимание того, существуют ли во Вселенной законы и управление, или она возникла из хаоса, и никаких законов в ней нет. На этих понятиях затем будут строиться все остальные науки, в том числе медицина и психология.

Вселенная не может управляться законами просто автоматически. Автоматически что-то может двигаться только временно. Если нам кажется, что день сменяет ночь автоматически, на это можно возразить: таракану тоже кажется, что наши ноги вокруг него ходят автоматически, но мы-то знаем, что это не так. Пусть это не самое удачное сравнение, но нельзя, не имея взгляда «сверху», утверждать, что день сменяет ночь автоматически. Мы не знаем, автоматически вращается Земля или нет. Мы только предполагаем это.

А можем ли мы утверждать, что те процессы, которые мы способны проследить, протекают автоматически? Например, если вы отпустите руль у машины, то она же автоматически не поедет туда, куда нужно, скорее она автоматически врежется в столб.

Таким образом, мы можем предполагать, что Бога нет, но здравомыслящий человек будет изучать обе противоположные точки зрения. В этом признак здравого смысла. Поэтому у нас нет веской причины отказываться изучать Веды, а основывать свой выбор просто на эмоциях – неразумно. Веды – это наука, которая как раз и дает научно обоснованный ответ на вопрос, есть Бог или Его нет.

То есть ведическое знание способно научно доказать, что Бог есть. Но сможете ли вы принять весь процесс самосовершенствования, который предлагается Ведами, чтобы подвести вас к пониманию этого вопроса? Нужно подготовить себя к тому, чтобы увидеть факты, подтверждающие существование Бога. Таким образом, видение духовной энергии и Бога будет для вас фактом, подтверждающим, что Он есть. Для того чтобы действительно увидеть Бога, нужно много над собой трудиться и принять весь процесс самоосознания, который рекомендуют Веды.

Нужно стать безгрешным и научиться любить всех живых существ. Но если вы пока к этому не готовы, это еще не значит, что вы никогда не сможете понять, есть Бог или нет. Это значит, что нужно просто отбросить эмоции и продолжать трезво изучать эту тему. Когда появится жизненная необходимость понять глубже вопрос о существовании Бога, тогда вы и будете готовы изучать этот вопрос серьезно. А сейчас неплохо было бы, основываясь на здравом смысле, а также непредвзятом анализе, продолжить изучение того, что нам необходимо понять сейчас. Мы должны знать законы счастливой жизни, Веды подробно объясняют их. Что, кроме эмоций, мешает нам попытаться понять эти объяснения?

ВЫВОД. В изучении законов счастливой жизни нужно выработать здравый и правильный подход. Действовать с позиции здравого смысла – значит пытаться анализировать эти законы без предвзятости и эмоций. Не нужно привязываться к своим недоказанным идеям. Для изучения этих законов нужно использовать логику, здравый смысл, а также наблюдательность. Мы можем проверить их реальность на своем жизненном опыте и опыте жизни других людей.

Солнце – это орудие времени, осуществляющее его законы

Солнце, будучи светилом огромных размеров, воздействуя на Землю, помогает времени осуществлять циклические процессы, которые проходят на Земле, а значит и в нашем организме.

Солнце циклически поднимает нас с постели, когда восходит, и укладывает нас спать, когда заходит.

Солнце своей тонкой огненной энергией циклически активизирует пищеварение человека, циклически дает нам энергию для умственной деятельности, циклически влияет на наши волевые функции и т. д. Тот человек, который поймет могущество Солнца и подчинится его воле, избавится от болезней и будет всегда испытывать радость.

Человек может считать, что он не спит днем просто потому, что любит все делать, когда светло, поскольку с детства привык ночью спать, а днем бодрствовать. Но причина этого в том, что днем светит Солнце и дает силы и энтузиазм всем живым существам действовать. Просто мы это объясняем как личное желание, а Веды утверждают, что, кроме личного желания, здесь еще присутствует сила, которая активизирует это желание бодрствовать именно днем, а не ночью. Эта закономерность прослеживается у большинства животных, растений и людей.

Утром, когда Солнце начинает подниматься над горизонтом, все пробуждается к деятельности. Параллельно этому усиливается аппетит. Поэтому общепринято и естественно плотно кушать в обед. В то время, когда Солнце поднимается вверх, ум активизируется, и поэтому улучшаются его функции анализа, мышления, запоминания и т. д. Когда Солнце садится, функции ума снижаются, и поэтому снижается активность запоминания, мышления и анализа. Все мы это понимаем точно так же, но истолковываем по-своему, глядя на этот процесс со своей колокольни. Нам кажется, что мы просыпаемся утром, потому что выспались, хотим кушать в обед, потому что прошло много времени после завтрака. Точно так же мы говорим, что процессы мышления притупляются, потому что ум работал весь день и устал. Например, человек говорит: «Я через каждые 5 часов расходую свои силы настолько, что хочу кушать. Организм испытывает потребность в пище, поэтому я и испытываю голод через каждые 5 часов. Я ложусь спать в 22.00, после пробуждения в 8 часов утра я немного завтракаю, а в 13 часов уже сильно хочется поесть. Разве в моей логике есть изъян?»

Небольшой изъян есть. Если вы хотите кушать через каждые 5 часов, тогда почему бы вам не встать покушать первый раз в 3 часа утра? Но ночью огонь пищеварения снижен, поэтому аппетита тоже нет. Конечно, от самого состояния бодрости в ночное время какой-то аппетит все же будет, но чем выше поднимается над горизонтом Солнце, тем сильнее разгорается аппетит. Таким образом, возможность переваривать пищу тоже увеличивается.

Это происходит в результате воздействия солнечной силы на наш организм. Но так как мы привыкли думать, что мы всегда действуем независимо ни от чего, нам и кажется, что Солнце не участвует в нашем пищеварении.

Оказывается, что у Солнца есть тонкая огненная сила, которая не влияет на нас так же, как обычный солнечный свет. Тонкий солнечный свет проникает внутрь нашего организма, как солнечный луч сквозь стекло. Грубый же солнечный свет в основном задерживается на поверхности нашего тела. Это легко доказать с позиции здравого смысла. Когда мы находимся на открытом солнце, то и грубый, и тонкий солнечный свет на нас действуют одновременно. В результате влияния грубого света наше тело начинает нагреваться снаружи. Во время этого процесса организм тратит свои силы на защиту от перегрева, поэтому и внутренний огонь тоже гаснет. Мы все знаем, что когда гуляешь на жарком солнце, то пропадает аппетит.

Если же мы укрываемся в жару от прямого солнечного света, то результат прямо противоположный. Та солнечная энергия, которая действует на тонком плане, равно пронизывает как стены помещения, так и наш организм. Поэтому в тени мы будем чувствовать некоторую прохладу, но аппетит при этом будет только нарастать.

Итак, своей тонкой солнечной энергией Солнце воздействует на наш аппетит. По аналогии с этим предположим, что оно воздействует также на нашу физическую и психическую деятельность. Как же это знание о силе Солнца связано с законами счастливой жизни?

Если человек по утрам поднимается с постели до 6 утра, то его телесные и психические функции плавно активизируются. С другой стороны, если он встает позже 6 утра, то как само пробуждение, так и подъем с постели являются стрессом и для организма, и для психики. Поэтому у того, кто вовремя не встал с постели, есть два варианта, как реагировать на стресс, вызванный шоковым воздействием тонкой энергии Солнца на организм.

Первый тип проблем возникает у людей, склонных к активной деятельности. Весь день у такого человека пройдет в состоянии сильного психического напряжения. От этого напряжения он постоянно будет чувствовать переутомление. Постепенно он начнет испытывать последствия позднего

вставания: разовьется снижение способности отдыхать, снижение иммунитета, всевозможные нарушения пищеварения, утомляемость, слабость, психическая нестабильность, снижение волевых функций и памяти.

Второй тип проблем возникает у людей, склонных к пассивности. Уже сразу после пробуждения такие люди почувствуют гипотонию и слабость. Снижение психических и физических функций организма приведет к снижению способности хорошо переваривать пищу, спазмам сосудов, мигреням, болям в суставах и позвоночнике, метеоризму в кишечнике, тошноте, хроническим воспалительным процессам в организме.

Если человек сознательно или интуитивно понял этот закон счастливой жизни, который называется режимом питания, труда и отдыха, то он будет всегда бодр, здоров и счастлив.

ВЫВОД. Все люди, которые действительно хотят стать счастливыми, должны стараться понять огромное значение Солнца в нашей жизни. Критерием осознания того, как действует сила Солнца на наш организм, будет сильное стремление научиться все свои действия совершать в согласии с цикличным движением Солнца по небосводу.

Время создает циклы движения всего, что существует в мироздании

Время – это один из аспектов Бога, который контролирует все в этом мире. И никто не может избежать влияния времени. Поэтому ученые, создающие омолаживающие препараты в надежде продлить жизнь человека, не смогут сделать этого в той мере, в какой хотелось бы. У каждого живого существа в этой Вселенной, как и у каждой планеты, есть своя орбита времени. Тем не менее есть способы, с помощью которых можно несколько приостановить процесс старения организма. Это не значит, что можно как-то повлиять на время. В каких-то рамках небольшое омоложение возможно, но дату смерти своими силами изменить невозможно.

Пожилого человека сделать молодым нельзя, потому что существует сила, которая влияет на все атомы тела, управляя движением их орбит. Эта сила времени влияет как на тонкое тело (ум, разум), так и на грубое тело. Каждая планета движется по своей орбите времени. Двигаясь, она стареет, точно так же как стареем и мы. Но планеты стареют гораздо медленнее, чем люди.

Далеко не всем будет понятно сравнение планет с людьми. Нам может казаться, что только у планет цикл движения жизни всегда заверченный – например, Солнце всегда приходит туда, откуда оно вышло. Но у человека есть рождение, жизнь и смерть. Где же здесь цикл? Мы не видим всего цикла и думаем, что его нет, основываясь на своем несовершенном видении. Поэтому мы полагаем, что человек находится вне циклических законов времени. Но давайте задумаемся: разве мы видим электрический ток? Нет, но мы можем его почувствовать, он может сделать нам больно. Значит, он все-таки есть – несмотря на то, что мы его не видим.

Следующий вопрос: если у вас в розетке появляется ток, то вы считаете, что он был создан в розетке, или есть какие-то другие варианты? Конечно, каждый ответит, что ток берется с электростанции.

Очередной вопрос: откуда берется ребенок? Скорее всего, ответ будет такой: из чрева матери – он появляется в результате зачатия, за которым следует дальнейшее внутриутробное развитие его организма. Но это все равно что сказать, что электрический ток появляется в розетке! Почему ребенок может неожиданно появляться в утробе матери, а электрический ток не может неожиданно появляться в розетке?

Так же, как вода дает жизнь электрическому току, вращая турбину, душа, оставив старое тело, дает жизнь маленькому телу, активизируя его к росту. Это означает, что в теле беременной матери с момента зачатия одновременно находятся две души. И душа ребенка так же воздействует на тело матери, как и ее собственная. Душа ребенка немедленно после зачатия меняет характер беременной женщины. Будущая мать сама себя не узнает. У нее появляются другие привычки, другое настроение, другой аппетит, другие вкусы, другие манеры. Многие беременные женщины, считая, что у них

происходит что-то странное с психикой, мне на это жаловались. Они просто не понимали, что в их теле живут две души.

Все это приводит нас к заключению о том, что наша жизнь протекает циклично, как и жизнь атомов и планет. Все, что существует в этом мире, имеет свою орбиту времени. Все объекты этого мира живут циклически и проходят подобные нашим этапы жизни. Циклические изменения нашего тела неизбежны.

ВЫВОД. Понимание циклического влияния времени на все материальные объекты помогает человеку осознать свою вечную духовную природу.

Могущество божественной силы под названием время

Не только планеты, но и сама Вселенная находится под контролем времени и через определенный его промежуток будет разрушена. Об этом говорится в одном из комментариев на одиннадцатую песнь «Шримад Бхагаватам»:

В конце существования Вселенной то же самое время, которое изначально возбуждает материальную природу, снова вводит ее в инертное, непроявленное состояние.

Время движет атомы, планеты, жизнь людей и все сущее в этом мире по их циклу жизни. В этом мире не существует нециклических и незакономерных процессов. Все движется по своим циклам.

Все находится во власти времени. Об этом говорится в «Махабхарате», в «Кала-ваде» (12.224.50–56):

Его не обгонишь, когда оно бежит. Когда оно стоит, его не обхватишь. Кто-то его называет временами года или месяцами, полумесяцами, днями. Другие же могут осознавать его как мгновения. Некоторые его называют утром, вечером, полуднем или даже мигом. Но как бы его ни называли, оно едино и существует под названием кала (время). Все в этом мире находится в его власти.

Мы рождаемся, и у нас начинается движение – движение к старости. Время своей силой продвигает нашу жизнь вперед. И никто не сможет препятствовать этой силе. Никто не сможет остановить движение нашего тела к старости. Найдите хотя бы одного человека, который, родясь, не умер бы, а продолжал жить. В это трудно поверить, но, согласно ведическому знанию, у каждого человека тоже есть индивидуальная орбита времени. Люди, которые пренебрежительно относятся к силе времени, будут очень сильно страдать от этого уже в этой жизни.

Поэтому первое, что должны учитывать все врачи и ученые, – самой большой силой является сила времени, поэтому лечебные процедуры и все прочее надо проводить в соответствии с этой силой. Например, если лекарство вам подходит, но вы примете его не вовремя, то оно подействует – только не на пользу, а во вред вашему здоровью. Допустим, если тонизирующее средство вы принимаете не утром, а вечером, то от этого пострадает сон. Наоборот, если успокаивающее лекарство принять утром, то во многих случаях можно ослабить организм. Лекарство, усиливающее пищеварение, нужно принимать или перед едой, или после еды, а если его принять вне еды, то от этого пострадают органы пищеварения. Любые процедуры и упражнения нужно делать вовремя.

Таким образом, режим лечения очень важен для его успешного исхода. Чтобы этот режим правильно определить, нужно знать гороскоп пациента, поэтому в ведические времена (5000 лет назад) все врачи наряду с Аюрведой (ведической медициной) владели и знанием ведической астрологии. Все медицинские назначения делались с учетом гороскопа пациента. Другими словами, без учета времени врач не должен делать ни одного шага в работе с пациентом. Даже выписывать лекарство нельзя без учета гороскопа. Бывает так, что в определенный день в такое-то время у пациента должна сильно ослабнуть функция печени. Может случиться, что именно в это время пациент должен принять лекарство, которое также в некоторой степени ослабляет печень. В результате печень может

пострадать, и пациент будет считать, что лекарство ему не подходит. Если врач знает астрологию, то он отменит в это время прием лекарства и пациент будет спасен от недоразумения.

Как же нужно относиться к времени? Время необходимо уважать. Это закон. Человек, который не знает, что нельзя воровать, и делает это, по законодательству страны, в которой он живет, может попасть в тюрьму. Человек, который не знает, что нужно уважать время, всегда попадает в тюрьму, «тюрьму времени». «Тюрьма времени» означает неизбежные страдания. Человек начинает страдать, его жизнь сковывается проблемами, ему становится тяжело жить.

«Уважать время». Буквально это значит – подчиниться его власти и делать все вовремя. Существуют биологические часы, которые запускаются Солнцем – колесом времени. Колесо времени, или Солнце, заставляет двигаться биологические часы всех живых существ на Земле. Это особая сила Солнца, и ничего общего с солнечным светом она не имеет. Солнце, само находясь под контролем силы времени, тем не менее способствует воздействию времени на нашу жизнь. Солнце, влияя на нас своим светом, создает таким образом режим всей нашей жизни. Заходя за горизонт, Солнце укладывает нас спать, а поднимаясь рано утром над горизонтом, оно заставляет нас вставать с постели.

Предвижу, как после всего вышесказанного читатель сделает грустный вывод: «Теперь мне ясен этот закон счастливой жизни. Как я понял, он звучит примерно так. Время – справедливая и „гуманная“ сила, которая наказывает всех, кто не подчиняется ей и ее не уважает. Поэтому самое лучшее – подчиняться этой „гуманной“ силе и держаться от нее подальше. Иначе тебя ждут неизбежные страдания. Ее „гуманное“ отношение к нарушителям выражается в том, что все нарушители без разговора попадают в тюрьму и будут наказаны. Даже если ты не знаешь о могуществе времени, тебя все равно ждут страдания. Когда я осознал этот закон счастливой жизни, мне стало как-то не очень радостно».

Такое настроение возникает потому, что полного осознания могущества и справедливости времени пока еще нет. Неплохое определение могущества времени звучит с некоторыми негативными нотками. Единственной ошибкой в рассуждениях является то, что мы не должны держаться от него подальше. Наоборот, мы должны идти в ногу со временем.

Весь негативизм понимания времени сразу пройдет, если осознать, что не существует другого способа нас воспитывать. Если мы не хотим понять, что нужно делать все вовремя, и думаем, что есть какая-то возможность избежать наказания могущественного времени, то тогда появится желание иногда этот закон нарушать. Нарушая закон времени, мы все существование на Земле приведем к абсолютному хаосу. Люди начнут делать все вразнобой, без системы, и в результате станут причинять друг другу гораздо больше страданий. Кто-то пожелает бодрствовать днем, кто-то ночью, рожать детей захочется ближе к старости и т. д.

Многие на собственном опыте убеждаются, что так сейчас и происходит. Например, ваши соседи любят веселиться по ночам и мешают вам спать. Вы, разумеется, считаете, что время должно наказывать их за это. Но вы же хотите, чтобы оно наказывало не всех – может, именно ваши соседи и должны быть этим гуманным исключением? Нет, они так вас замучили, что в данном случае вы считаете наказание совершенно справедливым. Вот и судите сами: если время воспитывает через наказание, это не является признаком несправедливости. Время пытается регулировать нашу жизнь и, наказывая, показывает нам, как быть счастливыми.

ВЫВОД. Справедливость времени заключается в том, что любые отклонения от правильной, размеренной жизни будут наказываться. Если все люди на Земле сознательно последуют закону регламентированной жизни, то на нашей планете воцарятся умиротворение и процветание.

Время – это самая тонкая сила, действующая в материальном мире

Время в материальном мире выступает как самый тонкий материальный элемент, поэтому его невозможно зафиксировать или чем-либо измерить. Однако нам кажется, что рано или поздно мы

можем измерить все. Утверждение о неизмеримости времени многим может показаться странным, ведь каждый день мы смотрим на часы и измеряем, сколько сейчас времени. Но найдите хоть одного человека, который измерил природу самого времени. Вполне очевидно, что измерение означает контакт или попытку влиять.

Таким образом, тот, кто сможет измерить время, должен научиться на него влиять. Но для этого он сначала сам должен выйти из-под его влияния. Тот, кто выходит из-под влияния материального времени, становится бессмертным. Однако мы не видим примеров, чтобы кто-то в этом мире был способен вечно жить в своем материальном теле.

Тем не менее исследователи, пытающиеся продлить человеческую жизнь, вкладывают каждый год миллиарды долларов в то, чтобы найти препарат, который бы сделал нас бессмертными. Но те, кто внимательно изучает Веды, хорошо знают, что это невозможно. В «Шримад Бхагаватам» (3.26.15) описано, что духовное и вечное по своей изначальной природе время предназначено для того, чтобы руководить всеми процессами, происходящими в этом мире. Как же мы можем надеяться управлять тем, чье изначальное предназначение – управлять нами? В момент возникновения Вселенной время появляется в ней как связующий элемент для всех остальных элементов.

Связующим фактором (для всех 24 изначальных видов материи) является время, которое считается двадцать пятым элементом творения.

Понять, что время обладает связующей силой, можно очень просто, если проследить, как мы ходим в магазин за хлебом.

Во время прогулки за хлебом каждый шаг нашего движения отмечен каким-то промежутком времени. Не бывает так, чтобы мы прошли полпути, а время на часах осталось тем же. Человеку кажется, что не время связывает его движение, а он двигается, и время на часах само по себе тоже двигается. Но тогда получается, что время движется только снаружи него и ни в коем случае не внутри. Это значит, что пока он ходил в магазин, он совсем не состарился. Человек понимает, что это не так, а значит, время движется и внутри него. Выходит, время, двигаясь внутри человека, является также связующим звеном в его движении в магазин за хлебом. Одно и то же время одновременно движется как внутри него, так и снаружи. Оно одновременно движется везде и, кроме этого, связывает между собой все события, происходящие в этом мире как в нашей жизни, так и в жизни окружающих нас живых существ. Время на всех влияет одновременно, таким образом связывая вместе нас всех.

Как все это связано со счастьем и несчастьем в нашей жизни? Когда приходит несчастье, нужно понять, что оно пришло волей времени. Время здесь выступает как связующий фактор между нашими прошлыми поступками и той несчастной ситуацией, в которой мы находимся сейчас.

Понимание того, что эти события связаны, избавит нас от страданий, возникающих от ощущения несправедливости по отношению к себе. Таким образом, понимание связующей силы времени делает нас счастливее.

ВЫВОД. Человек, понимающий связующую силу времени, будет всегда готов терпеть любые трудности, зная, что они являются результатом его прошлых поступков. Это дает возможность безболезненно относиться к ударам судьбы.

О разнице между душой и телом

Итак, из «Шримад Бхагаватам» становится ясно, что время выступает в этом мире как связующий элемент для всего, что существует, и мы должны признать, что не сможем его измерить, как, впрочем, не сможем измерить и многие другие вещи. Например, многие ученые пытаются измерить душу. Однако душу не измеришь материальными приборами, так как она имеет духовную природу, а не материальную. Поэтому для любых материальных приборов душа неуловима.

Разницу между духовным и материальным объяснить довольно трудно, но я попробую хотя бы дать намек на понимание духовного. Ощущения вечности, знания и счастья возникают исключительно из духовной силы. Например, когда мы улыбаемся друг другу, силу улыбки не измеришь никакими приборами. Ее можно только сравнить с другой улыбкой. В какой улыбке было больше счастья, та и обладает большей духовной силой воздействия на наше сознание.

Кто-то может возразить, что желание улыбаться возникает рефлекторно в ответ на улыбку другого человека, что улыбка – это просто рефлекс нервной системы, а любовь – это сложный рефлекс или, другими словами, инстинкт; этот инстинкт присущ нам с рождения, из нашего набора хромосом. Другими словами, многие считают, что мы с вами – это большие биохимические реакции, которые обмениваются условными рефлексам. Здесь же мы упорно изучаем, как обмениваться условными рефлексам так, чтобы всегда возникал инстинкт счастья. Если спросить у такого человека, чем мы отличаемся от компьютера, в котором тоже есть своего рода рефлекс и инстинкты, он ответит, что процессы в нашем организме протекают более совершенно.

При таком подходе можно спрогнозировать, что если ученым удастся синтезировать компьютеры с тем же уровнем совершенства, эти машины ничем не будут отличаться от людей. Значит, наша наука в скором времени научится создавать искусственных людей, и мы будем вводить им в память только полезные инстинкты. Эти роботы даже будут способны любить так же, как мы, ведь любовь – это всего лишь инстинкт.

Все это очень логично. Но я хотел бы спросить у человека, рассуждающего подобным образом: хотел бы он себе в жены очень красивую и с хорошими инстинктами женщину-робота? Она будет самая красивая, с инстинктом сильной любви к нему, и дети у них родятся с инстинктами сильной любви, все будут вести себя безупречно, никаких конфликтов. Можно ее запрограммировать так, что она будет совершенна во всех женских делах.

Уверен, что он не согласится, поскольку в глубине души отчетливо ощущает, что любовь – это не инстинкт, не искусственная вещь, а что-то естественное для нас, и не механическое, а живое. Любовь – это проявление жизни. Жизнь проявляется только с помощью духовной силы, но не с помощью сложно организованной материи. Еще ни один ученый не смог синтезировать из материи жизнь. Жизнь – это духовная сила, которая видна сквозь материю.

Тело меняется каждую секунду нашей жизни. За семь лет все клетки тела полностью меняются, и поэтому через каждые семь лет тело обновляется. Вы готовы считать, что семь лет назад вы были совсем другим человеком? Я не говорю про перемены в теле, я спрашиваю о вас. Готовы ли вы признать, что семь лет назад того, кто читает сейчас эту книгу, не было, а был другой человек?

Предположим, это так. А теперь допустим, что к вам подходит ваша жена, принявшая эту концепцию, и говорит, что на самом деле эта концепция облегчила ей страдания. Допустим, она скажет: «Восемь лет назад я изменила тебе, но теперь я понимаю, что изменяла не тебе, а другому человеку. Поэтому я успокоилась и счастлива, что наша с тобой любовь от этого поступка не пострадала».

Вряд ли вам захочется даже предполагать подобные вещи. Тем не менее вы не сможете отрицать тот факт, что наше тело за семь лет полностью поменялось, это доказано современной наукой. Но мы-то остались теми же самыми людьми, просто мы чувствуем, что тела наши повзрослели и жизненного опыта стало больше.

Я думаю, теперь понятно, что мы – душа и лишь находимся в теле и, воспринимая себя как тело, им не являемся. Именно мы, а не тело, обладаем способностью любить и быть любимыми, именно мы, а не тело, в глубине души чувствуем, что не умрем. Именно мы, а не тело, осознаем, что поняли какой-то материал. Поэтому живем тоже мы, тело лишь дает нам возможность жить в материальном мире. Мы улыбаемся друг другу своей духовной силой, но внешне это может выглядеть как растяжение рта.

Поэтому некоторые люди, приняв внешнее понимание вещей, создали странную идею улучшения отношений в коллективе. Они просто растягивают себе рот при виде другого человека и думают, что он от этого станет счастливее.

Меня как-то спросили: почему же тогда мы любим не некрасивых девушек, а красивых, ведь красота

находится в теле? Красота девушки проявляется через тело, но может и не проявляться. Согласитесь, что та же самая девушка, находясь в плохом настроении, вовсе не выглядит привлекательной. Все дело в том, что девушка является душой, женское тело – это место, в котором эта душа живет. Если бы души там не было, то это тело было бы сложно организованным, безжизненным манекеном.

Конечно, красивое тело нравится нам гораздо больше, чем некрасивое. Это потому, что тело является отражением души. Душа может захотеть насладиться любовью в женском теле. Если при этом в прошлых жизнях она была благочестивой, то по судьбе она получает красивое, привлекательное женское тело, если благочестия было меньше, то и красоты будет меньше. Тело создано по подобию желаний и поступков, которые мы совершали в прошлых жизнях.

Таким образом, ведическое знание утверждает, что тело возникает как следствие наших желаний и наших поступков. Например, красивая девушка в прошлых жизнях имела желание быть красивой, и вместе с тем она вела себя правильно и в результате заслужила своей жизнью красивое тело.

Но имейте в виду, что если не знать законов счастливой жизни, то даже в красивом теле можно быть несчастным. У тела могут быть какие-то хорошие задатки, но если человек не понял, что счастье зависит еще и от правильного поведения и правильного понимания вещей, то он не сможет быть счастливым.

ВЫВОД. Мы должны попытаться понять, что вечность, знание и счастье не зависят от возраста нашего тела. Если мы воспринимаем себя как душу, которая является обладательницей этих трех признаков счастливой жизни, то с этим знанием даже в преклонном возрасте человек может легко понять, как быть счастливым.

Время дает нам или страх, или бесстрашие

В Ведах говорится, что душа не материальна по своей природе, а духовна. Душа не попадает под воздействие тонкого материального времени, поэтому она не участвует в циклических процессах, происходящих во Вселенной.

Другими словами, мы, будучи душами, бессмертны. Веды говорят, что душа (то, что находится в теле и наполняет его сознанием и возможностью жить) способна определенным образом (с помощью своих желаний) косвенно воздействовать на материальную природу. Однако материальная природа на душу воздействовать не может. Это значит, что духовное живое существо не живет по тем законам материи, которые мы воспринимаем в нашей повседневной жизни. Поэтому мы с помощью своих материальных приборов не сможем измерить душу, или то, что по своей сути духовно. Для понимания этого вопроса давайте попробуем представить, как мы сможем обычной линейкой измерить микроба.

Тело, в котором находится душа, будучи материальным и находясь под влиянием могущественного времени, стареет и умирает, душа же неизменна. Но, тем не менее, в силу своего желания жить в материальном мире, она рождается в новом теле. Она, попадая в сперматозоид отца и затем – в яйцеклетку матери, дает развитие новому телу, в котором и находится ровно столько, сколько положено по судьбе, выходя из этого тела в силу неукротимого влияния времени. Это подтверждается в «Бхагавад-гите» (2.27):

Тот, кто родился, когда-нибудь обязательно умрет, а после смерти снова появится на свет. Поэтому тебе все равно придется исполнить свой долг, и, делая это, ты не должен предаваться скорби.

Однако всем, кто не хочет признавать главенствующую силу времени, регулярно приходится скорбеть о постоянных утратах. Непрестанные мысли о том, что все наши планы во что бы то ни стало должны осуществиться, забирают силы, необходимые для исполнения наших обязанностей.

Мы считаем себя вершителями нашей судьбы. И, говоря по большому счету, так оно и есть – наша судьба зависит от наших желаний и поступков. Однако мы часто не учитываем, что в нашей судьбе

основную роль играют не настоящие желания и поступки, а прошлые. Прошлые поступки и желания человека, как мы уже говорили, часто воздействуют на эту нашу жизнь раньше, чем настоящие. И это справедливо, ведь прошлых желаний и поступков гораздо больше, чем настоящих. Именно по этой причине мы не можем на сто процентов рассчитывать, что наши планы сбудутся. Если мы что-то планируем, то невидимая сила наших желаний связывает нас с нашими планами. В результате, когда волей времени они не осуществляются, нас ждут страдания.

Например, вы решили жениться, а ваша невеста ушла к другому человеку. Вам ведь не запрещено жениться на другой, но все равно страдания возникнут, так как вы привязаны именно к этой девушке. Иногда они становятся настолько сильными, что человек даже не может их вынести и совершает самоубийство.

У этих страданий только одна причина – привязанность к тому, чтобы иметь своей женой любимую девушку. Ведь вы не теряете возможность общаться с любимым человеком. Просто вы не сможете с ней общаться как с женой, то есть вы лишаетесь того общения, к которому были привязаны. Часто бывает, что, допустим, мужчина, влюбившись в девушку, не замечает того факта, что помимо желания сделать ее счастливой у него появилось желание обладать ею как женой. В результате, несмотря на то что она счастлива, он продолжает испытывать страдания из-за своей привязанности к этой идее.

Это вовсе не означает, что мы совсем не должны строить планов, чтобы избежать страданий. Мы можем что-то планировать, но не нужно думать, что наши планы должны обязательно осуществиться. Кроме того, не стоит строить слишком долгосрочных планов, иначе время разрушит наши идеи и это вызовет страдания. Время – это огромная сила, и мы должны ее учитывать. Это и есть правильное понимание вещей. Без этого понимания невозможно быть счастливым.

Таким образом, люди, лишенные истинного знания, находятся в полном заблуждении относительно могущества времени. В результате такого непонимания их существование наполняется скорбью и страхом, возникающими от неосуществимых планов и несбывшихся надежд. Это подтверждается в «Шримад Бхагаватам» (3.26.16):

Для введенной в заблуждение души, вошедшей в соприкосновение с материальной природой, власть Верховной Личности Бога проявляется в форме времени, которое вселяет в обусловленную материальным телом душу, находящуюся под влиянием ложного эго, страх смерти.

Те, кто подчинил себя законам времени, способны понять его божественную природу и, как результат, обрести полное бесстрашие.

«Подчинить себя законам времени» означает понимать, что нам выделено определенное время на то, что является основной целью нашей жизни. В результате такого понимания появится сильное желание больше времени заниматься самоосознанием и изучением смысла жизни.

Это приведет к правильному пониманию счастья. После того как человек уделит достаточно времени и сил самоосознанию, у него появится понимание того, от чего зависит счастье. Такой человек поймет, что оно зависит не от количества денег, а от того, достигнута ли истинная цель его жизни.

Многие люди считают, что именно деньги решат их проблемы и поэтому являются истинной целью жизни. Но люди, которые поняли могущество времени, знают, что наше желание все больше и больше богатеть и обустраиваться в этом мире рождает все больше и больше опасений, что все это может быть разрушено. Те, кто изучил могущество времени, видят истинную причину страха людей, посвятивших свою жизнь накоплению денег. Эти люди испытывают большие беспокойства по поводу средств, которые они накопили в течение жизни. Придет время, и все наши сбережения будут уничтожены. Так оно и происходит. Время разрушает все. Купленные вещи стареют и разрушаются. Даже накопленные деньги обесцениваются. Только знание о том, что мы, являясь душами, имеем вечную, бессмертную природу и отличаемся от бренного материального тела, делает человека абсолютно бесстрашным. Так, в «Шримад Бхагаватам» (11.2.37) говорится:

Обрести бесстрашие можно только с помощью метода духовной практики. Поэтому избавиться от страха способен лишь тот, кто полностью развил в себе духовное сознание (понимание того, что мы – душа, а не тело).

Это вовсе не означает, что нужно быть глупцом и не иметь запасов на черный день. Я говорю о том, что те люди, которые ставят главной целью своей жизни копить деньги, обречены на страдания. По законам счастливой жизни все накопленные деньги должны быть использованы для счастья окружающих людей. Если этого не произойдет, то человек, посвятивший их накоплению всю свою жизнь, будет раздираем беспокойствами о том, как использовать все эти сбережения. Эти беспокойства возникнут в силу влияния могущественного времени.

Таким образом, время через ощущение страха помогает нам понять, чем лучше заниматься в свободное от работы время – увеличением своих материальных сбережений или самоосознанием.

ВЫВОД. Сила времени контролирует нашу деятельность и через ощущение страха дает нам понимание того, что мы делаем что-то не так. Бесстрашие получает только тот, кто серьезно изучает, в чем заключается смысл его жизни.

История о том, как Александр Македонский ощутил могущество времени

С Александром Македонским произошел такой случай. Его с рождения консультировал астролог самой высокой квалификации. Этот астролог был незаурядной личностью и умудренным жизненным опытом человеком. Обладая огромными знаниями в астрологии, он распланировал и предсказал многие события в жизни Александра, подсказывая ему, когда вступать в сражения, где и что лучше делать. Тем не менее Александр Македонский, будучи человеком своенравным, не всегда доверял своим подчиненным, а иногда, всплыв, неожиданно жестоко наказывал их.

Однажды Александр, прогуливаясь со своим астрологом, забрался на высокую башню. Находясь там, он завел с ним серьезную беседу: «Ты говорил мне, что все знаешь про мою и твою жизнь, а также про все события, связанные с тобой и со мной?» Астролог в тот день был очень задумчив. Оглянувшись на великого полководца, он смиренно согласился кивком головы. Тогда Македонский спросил его суровым голосом: «В таком случае ты должен сказать мне, когда ты умрешь». Астролог ответил: «По некоторым причинам я не могу открыть секрет своей смерти и поэтому не скажу, когда я умру. Но я могу сказать, что по законам своей судьбы я умру насильственной смертью, кроме того, я точно знаю, кто меня убьет». Лицо астролога просветлело, и он спокойным проницательным взглядом посмотрел на полководца. Александр спросил: «Кто же?» Астролог, потеряв интерес к разговору, сильно сосредоточился. Затем, мельком оглянувшись, спокойно сказал: «Меня убьет мой сын». Македонский высокомерно ответил: «На самом деле ты несерьезный астролог, так как на этот раз ты ошибся». С этими словами он в гневе столкнул астролога с высокой башни.

Когда Александр спустился вниз, астролог был еще жив, и в предсмертной агонии он произнес: «Я не ошибся, так как ты – мой сын, и сейчас я умру». Только спустя некоторое время Александр Македонский узнал от своей матери, что он действительно был сыном этого астролога от их тайного союза.

Астролог, зная могущество времени, специально не рассказывал Александру Македонскому обо всем, так как понимал, что никакого спасения нет и то, что должно произойти с ним в этот момент, неизбежно. Возможно, он, будучи бесстрашным, старался не тратить зря последние секунды своей жизни. Так, пытаясь уйти от спора со своим сыном, он сосредоточился перед смертью на чем-то важном.

Веды говорят, что предсмертное время – это самый главный экзамен. То, на чем мы концентрируемся в момент смерти, мы и достигаем в следующей жизни. Это подтверждается в «Бхагавад-гите» (8.6):

О каком состоянии бытия человек помнит, оставляя тело, о сын Кунти, того состояния он, безусловно,

достигнет в следующей жизни.

ВЫВОД. Глубокое понимание могущества и неотвратимости времени дает трезвый взгляд на самые опасные ситуации. Больше того, человек, понимающий могущество времени, лишается страха смерти.

Определение времени

Согласно ведическим писаниям, время – это аспект Бога, управляющий мирозданием, оно циклически воздействует на все материальное творение, двигая его к разрушению. Время – это самая большая наказывающая сила, действующая в материальном мире. Время всегда непреклонно наказывает всех, не желающих подчиняться его воле. Это независимая по отношению ко всем факторам материального мира субстанция, которая, влияя на все виды деятельности материи, сама никогда не попадает под ее влияние. Время является связующим звеном во всех процессах изменения материи, происходящих во Вселенной. Время всепроникающе и делится на три части:

- прошлое;
- настоящее;
- будущее.

Прошлое время: реально существует или же является всего лишь историей?

Прошлое, настоящее и будущее время – это особый вид непреодолимой энергии, которая, воздействуя на мир, в котором мы живем, заставляет его изменяться.

Людям обычно понятно, как настоящее время действует на них, но не ясно, как действует прошлое время и будущее.

В первую очередь поговорим о прошлом времени. Оно действует на нас через наши собственные ум и разум. Наш ум, имея тонкую (невидимую) материальную природу, попадает под влияние прошлого времени через память. Память – это функция ума, которая связывает его с прошлым временем. Когда мы вспоминаем прошлые события, прошлое время через память вызывает взаимодействие ума с реальными фактами, которые происходили в прошлом. Чем правдивее человек, тем он способен чище воспринимать свое прошлое. Если человек святой, то он может увидеть даже свои прошлые жизни. Обычно нам трудно понять, как это ум через память попадает под влияние прошлого времени. Нам кажется, что наоборот – только после того, как мы сами вспоминаем прошлые события, они появляются в нашем уме, и прошлое время тут ни при чем.

На самом деле мы можем попытаться вспомнить прошлое, и если нам это удастся сделать, то немедленно прошлое время начинает влиять на ум, взаимодействуя с ним через прошлые события. Кроме того, прошлые события могут приходить в наш ум спонтанно. Так, мы неожиданно можем что-то вспомнить. Когда мы вспоминаем прошлые события, то на них всегда возникает какая-то психическая реакция. Эта реакция является результатом взаимодействия прошлого времени с умом. Контакт ума с этими событиями происходит через память, которая способна проникать в прошлое.

Многие считают, что наша реакция на прошлое – это все равно что условный рефлекс. Другими словами, контакта с прошлым временем не существует, существует только память и рефлекс на то, что в ней содержится. Но тогда выходит, что и прошлого времени тоже нет. То есть оно есть как история, но реально не существует и на нас не действует. Значит, и мы в прошлом тоже не существуем – так же, как мы в прошлом не находимся. Это просто история.

Получается, в прошлом никого нет, так как самого прошлого времени реально нет. Мы существуем только в настоящем, и никто в прошлом не существует.

Если мы займем такую позицию, нам придется признать: все, что мы сделали в прошлом, существует только в настоящем, а если в настоящем от сделанного уже ничего не осталось, значит того, что мы

сделали, уже не существует, оно просто является историческим фактом. Но тогда нет смысла наказывать преступника за убийство, так как он сделал то, чего сейчас уже не существует, – он убил, и этого человека уже нет. Тем более что и убийца в прошлом не существует, он существует только в настоящем. Убитого тоже не существует, так как он был убит в прошлом. Поэтому зачем преступника сажать в тюрьму, ведь после его поступка не осталось никаких проблем?

Кто-то возразит, что ведь родственники убитого все же вспоминают о несчастье, и это доставляет им невыносимые страдания.

Однако, согласно допущенной нами точке зрения, воспоминания родственников – это просто условный рефлекс. Их убитый близкий человек в настоящем не существует, так как его убили. Также и в прошлом он не существует, так как прошлого, с нашей точки зрения, нет. Поэтому нет никаких проблем, нужно просто у всех близких убитого убрать установку (условный рефлекс) на смерть родственника, и пусть себе спокойно живут, не горюют.

Как бы нелепо это ни выглядело, но многие психологи так на самом деле и считают. Возникает парадокс. Преступник же совершил преступление! Но какое преступление можно совершить в несуществующем месте с несуществующими людьми, если даже тот, кто совершил преступление, тоже не существует? Значит, преступника наказывать не надо.

Очевидно, что мы пришли к противоречию. Похоже, прошлое время реально существует и с ним есть реальный контакт. Поэтому и преступника, который совершил преступление в прошлом, все равно нужно наказывать. Хотя понять все эти вещи не так просто.

Может возникнуть следующий вопрос: раз прошлое время существует, то значит, действительно мы можем научиться действовать в прошлом?

Нет, мы можем действовать только в настоящем. Только настоящее время дает нам возможность действовать. Прошлое же время влияет на нас таким образом, что все события, совершенные в прошлом, уже не изменишь. Однако свое влияние на нас они все же продолжают оказывать. Прошлое время не дает нам возможности действовать в сфере его влияния. Мы можем действовать только в настоящем и никак иначе.

Если в прошлом человек поступил неправильно, плохое воздействие от такого поступка будет продолжаться до тех пор, пока он не нейтрализует плохое влияние прошлых событий на свою судьбу, совершая благочестивые поступки.

Это не означает, что мы можем влиять на прошлые поступки. Мы можем влиять только на последствия прошлых событий, сами события мы поменять не в силах. Если мы живем правильно, то постепенно все негативные действия, совершенные в прошлом, нейтрализуются нашими хорошими поступками в настоящем.

Нейтрализовать плохие поступки может покаяние, но только в том случае, если оно искреннее. Как отличить искреннее покаяние от неискреннего?

Если покаяние искреннее, то после него человек уже не будет совершать подобных грехов. В этом случае, каясь, он наказывает себя сильными внутренними переживаниями. Если же человек кается с целью избежать наказания, то покаяние является ложным. Оно – просто формальность и не включает в себя никаких внутренних переживаний. Фальшиво покайся, человек чаще всего опять повторяет те же плохие поступки, которые он совершал до этого.

Из всего сказанного, я думаю, становится понятно, что сила прошлого времени поддерживает справедливость возмездия за все совершенные ошибки. Точно так же время всегда дает нам в будущем поощрения за хорошие поступки. Так на нас влияет будущее время. Оно действует на нас через те возможности, которые нам предоставляет жизнь.

ВЫВОД. Человек, осознавший, что прошлое время реально существует и действует на нас, захочет искренне раскаяться за все негативные поступки, которые он совершил в прошлом. Это знание о реальности прошлого времени даст ему силы и энтузиазм совершать добрые дела, которые нейтрализуют все его прошлые грехи. Приобретая таким образом привычку творить добро, он всегда

будет стараться жить на всеобщее благо. Живя так, любой человек, несомненно, обретет счастье.

Будущее время: неужели и оно реально?

Будущее время существует реально. Так, например, в момент нашего рождения уже точно определена дата нашей смерти. Мы не можем изменить время своего пребывания в этом теле. Однако мы способны за это время сделать очень много полезного. Другими словами, промежуток времени, который нам отмерен судьбой, все люди проживают по-разному. Одни успевают сделать много полезного, другие делают много бесполезного, третьи вообще бесцельно отживают отведенное им время. Те, кто ценит время, отведенное им судьбой, имеют силы совершать много полезных поступков. Эти силы возникают в результате правильного отношения к времени. Так люди, понимающие могущество времени, обеспечивают себе счастливое будущее.

Мы никогда не сможем влиять на время, оно сильнее и могущественнее всех смертных, вместе взятых, живущих в этой Вселенной. Поэтому мы никогда не сможем изменить продолжительность своей жизни. Однако мы можем увеличить активное долголетие, и также мы можем увеличить концентрацию своей жизни. Другими словами, мы можем прожить жизнь так, «чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Нам кажется, что если мы можем повлиять на будущие события, значит мы можем повлиять и на будущее время. Но давайте представим, что время – это океан. Мы можем ударить по поверхности воды и пустить волну. Волна удаляется от нас. Точно так же и наше событие уходит в будущее. Однако мы можем пустить другую волну, которая наложится на предыдущую волну и нейтрализует ее влияние на будущее. В отличие от обычного океана в океане времени все волны событий, распространяясь в будущее, не исчезают, а застывают, ожидая своего часа.

Если мы колышем поверхность океана, это не значит, что мы влияем на будущее время. Само время – это океан, что мы можем сделать с океаном? Мы влияем только на события, которые происходят с нами, то есть на поверхность океана.

Как же будущее время влияет на нас?

Мы движемся постоянно вперед по поверхности океана времени. Таким образом, будущее ждет нас в виде выстроенных в ряд событий. Мы приближаемся к каждому из событий и в результате сталкиваемся с ними, искренне думая, что эти события происходят случайно.

А между тем все события, которые с нами происходят, зависят не только от прошлого времени, но и от будущего.

Мы можем повлиять на свою реакцию на будущие события, в какой-то степени нейтрализуя силу их влияния на нас. Однако мы не сможем изменить продолжительность своей жизни и ее временную структуру. Другими словами, будущее время структурирует нашу жизнь вполне определенными событиями. Таким образом, будущие события – это реальность, однако следует знать, что будущие события формируются из прошлых в силу наших поступков и желаний. Поэтому, пока событие еще не произошло, у нас есть время повлиять на силу его будущего воздействия.

Временной структурой нашей жизни я для удобства объяснения, назвал основные периоды, которые мы должны прожить. Но прежде чем говорить об этом, по традиции подведем итог.

ВЫВОД. Человек, понимающий непреклонность будущего времени, не стремится увеличить продолжительность своей жизни. Он хорошо понимает, что она ограничена. Осознав, что дни человеческой жизни сочтены, человек уже не захочет проводить время в пустой болтовне и пустых занятиях. Мы – властелины своей судьбы ровно настолько, насколько мы способны сделать что-то хорошее сейчас, хотя бы для того, чтобы будущее было к нам благосклонно. Подобное понимание вещей всегда приносит счастье.

Мы не сможем отменить основные периоды нашей жизни

Все изменения, которые происходят с живыми существами в этом мире, как физические, так и психические, находятся под контролем времени. Это очень легко понять, проследив развитие человеческого организма. Развитие нашего тела происходит строго последовательно. Изменения, протекающие в теле, можно заметить не только у любого из живых существ, населяющих нашу Вселенную, но также и во всех формах существования материи – атомах, молекулах, планетах и т. д. Эти периоды последовательных изменений материи зависят от действия на Вселенную времени и состоят из определенных этапов. Например, человек, сталкиваясь с будущим временем, должен будет пройти через следующие этапы жизни. Сначала, после зачатия, мы развиваемся в утробе матери. Затем последовательно проходим периоды:

- детства;
- юности;
- зрелости;
- старости.

И умираем.

Все эти периоды в нашей жизни неизбежны и протекают под влиянием времени. Это подтверждается в «Майтрея-упанишадах» (6.14):

Под влиянием времени рождаются все живые существа, в силу влияния времени они достигают роста, также под влиянием времени они умирают.

Удивительно, что все существующие объекты Вселенной проходят те же самые этапы, но продолжительность жизни у всего, что существует в этом мире, разная. Даже у молекул, атомов и различного вида энергий есть своя продолжительность жизни. То есть они тоже находятся под контролем времени. Например, ученые точно знают период распада урана. Уран – это маленький атом, занимающий в таблице Менделеева свое положение, и даже он не может избежать силы времени. Это также подтверждается в «Шримад Бхагаватам» (1.9.14):

Все, что существует в этом мире, находится под контролем неизбежного времени. Время контролирует все живые существа на любой планете этого мира. Оно несет в этом мире все своей силой, подобно тому как ветер несет облака.

Комментарий А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады:

Непреодолимое время (кала) контролирует даже деятельность воздуха, а также оно контролирует деятельность всех материальных элементов.

Подобные вещи описаны и в «Махабхарате», «Кала-вада» (12.227.69–98):

Время непрестанно вращается, не спасется обреченный им на гибель. Время никогда не заблуждается и не находится среди заблудших. Оно всегда – самое бодрое среди бодрых. Его, далекое, даже сильно стараясь, никто не может предвидеть. Оно – древний, вечный закон, равно похищающий жизнь всего живого. Время нельзя обойти и перешагнуть через него тоже невозможно.

Итак, даже планеты проходят этапы рождения, детства, юности, зрелости, старости и смерти. Согласно Ведам, как и вся Вселенная, Земля была в свое время юной. А сейчас у нашей Вселенной, а также и у Земли, протекает период зрелости. Иными словами, Земля была создана на определенном этапе

создания Вселенной и будет уничтожена на определенном этапе разрушения Вселенной.

О промежутках жизни Вселенной мы поговорим позже. Сейчас же для простоты объяснения могу сказать, что если всю продолжительность жизни Вселенной условно считать за 100 лет, то на данный момент времени она живет на 51 году своего существования. То есть, согласно Ведам, она прожила половину своей жизни.

Каким же образом это знание о закономерных изменениях, происходящих со всеми объектами Вселенной, связано с законами счастливой жизни? Человеку следует понимать, что в каждый определенный период жизни он должен заниматься определенным видом деятельности. Поступая так, он обретет счастье.

Например, ребенок ничего не должен делать самостоятельно, для этого у него сначала должен созреть разум. Тем не менее нужно создать видимость, что ребенок живет самостоятельной жизнью. Если родители создадут для него такие условия, в которых он через всевозможные игры будет изучать, как правильно жить, то детство человека будет счастливым и пройдет не напрасно.

Юноша должен учиться. Если родители ребенка на первое место поставят то обучение, которое дает понимание смысла человеческой жизни и воспитывает характер, то такой удачливый ребенок вырастет счастливым человеком. Прежде чем своему ребенку давать профессиональные навыки, родители должны понять его предназначение. Каждый ребенок с самого рождения имеет в жизни свое предназначение.

Если родители развивают в ребенке разумность и хорошие качества характера, то его предназначение постепенно всплывает само собой. С другой стороны, не нужно воспитание юноши ограничивать всевозможной математической, лингвистической, химической, физической информацией. Если совсем не уделять времени воспитанию характера ребенка и усиленно впихивать в его голову как можно больше всевозможных наук, то он постепенно совсем перестанет понимать, в чем его предназначение. В результате, получив массу всевозможной информации, он так и не поймет, чем ему нужно в этой жизни заниматься. Поэтому нравственное воспитание ребенка должно стоять на первом месте, а его профессиональное образование – на втором. Кому нужны специалисты, которые не знают, как себя правильно вести на работе, и не понимают цели своей жизни? Они, даже имея хорошие профессиональные навыки, будут приносить всем одни лишь беспокойства, и в конце концов станут несчастными людьми.

Я сейчас даже не говорю о тех детях, которые вместо того, чтобы учиться жизни, все свое время проводят у телевизоров и смотрят, как утята с пистолетами гоняются друг за другом, или прослеживают в компьютере перемещения мышеподобного человека. К сожалению, большинство детей сейчас занимаются именно этими глупостями. О каком счастливом будущем они могут мечтать? Можно, конечно, возразить, что компьютерные игры развивают в ребенке ловкость, концентрацию внимания, сообразительность, усидчивость, быстроту мышления. Все это, разумеется, хорошо, но нужно понять, что для ребенка важнее – быть честным или быть ловким. Концентрация внимания на борьбе с окружающим миром не приводит к решению проблем. Сообразительность тоже бывает разной. Иногда ее называют хитростью, а иногда – рассудительностью. Усидчивость, направленная на воспитание в себе хороших качеств характера, приводит к счастью. Усидчивость, направленная на то, чтобы кого-то победить или обмануть, приводит в конечном счете к страданиям. Быстрота мышления иногда помогает быстро найти в ком-то недостатки, а иногда – наоборот, быстро исправить ситуацию. Большинство компьютерных игр основано на насилии и преодолении трудностей через насилие, борьбу, хитрость, наглость, жестокость. Разве это поможет ребенку стать хорошим человеком? Я не против компьютеров, компьютерных игр и телепередач, я против того, что в наше время все эти занятия воспитывают отнюдь не те качества характера, которые сделают ребенка по настоящему счастливым.

Выход один – отказаться от такого использования компьютеров и телевизоров для воспитания детей. Точнее, их следует использовать именно для воспитания, а не для подталкивания сознания детей к деградации. Если у вас в распоряжении есть компьютерные игры и телепередачи, которые

воспитывают в ребенке прежде всего нравственность, то можно использовать их в его воспитании и обучении. Однако лучше всего просто больше с ним общаться, объясняя ему теоретически и практически, как стать счастливым человеком.

Далее, в период зрелости нужно пытаться выполнять свой долг перед семьей и обществом. Однако самая первая обязанность взрослого человека – изучать, в чем заключается смысл человеческой жизни. Согласно Ведам, смысл человеческой жизни – в самоосознании, изучении своей духовной природы. Любое глубокое знание требует предварительного изучения. Именно поэтому мы стремимся изучать законы счастливой жизни. Они основаны на Ведах. Веды написаны только с одной целью – сделать людей счастливыми.

Итак, в зрелом возрасте человек должен трудиться на благо семьи и общества и стараться высвободить время для духовной практики, заниматься которой – первая обязанность человека. Только понимая все эти вопросы правильно, можно организовать себе счастливую семейную жизнь. Конечно, эта тема и тема воспитания детей требует отдельного изучения, и мы займемся детальным рассмотрением этих вопросов в других книгах.

В пожилом возрасте человек обретает счастье, если он отбрасывает в сторону все лишние дела и углубляется в духовную практику. Именно эта деятельность является первой обязанностью пожилых людей. Тот мудрый человек, который это понял, даже в пожилом возрасте не остается одиноким, а становится еще более всем нужным. Пожилой человек, который занимается самоосознанием, может дать очень полезный совет каждому, кто в нем нуждается.

Таким образом, с возрастом обязанности человека меняются, и понимание этого вопроса делает человека счастливым. А если человек не меняет свою деятельность и, несмотря на смену возраста, продолжает делать то же самое, что и раньше, не учитывая влияния времени на его сознание, то его, несомненно, ждут страдания.

Таких примеров очень много.

Например, если молодой человек, несмотря на то что он уже вышел из студенческого возраста, избегает практической деятельности и продолжает учиться жизни только теоретически, то результатом такого поведения будут страдания. Несмотря на свои глубокие теоретические познания, он останется неучем. Он не будет понимать ровным счетом ничего в реальной жизни и станет объектом насмешек.

Человек, достигший пожилого возраста и продолжающий все свободное время усиленно зарабатывать себе на жизнь, поступает неправильно. Он лишает себя возможности увеличить время, необходимое для самоосознания, и поэтому неизбежно столкнется с неблагодарностью близких людей. Никто из близких не поймет, на какую жертву он пошел, лишая себя перед смертью возможности очистить свое сознание. Поэтому, общаясь с близкими родственниками, такие пожилые люди очень сильно нервничают, злятся и обижаются. Из-за неправильного понимания того, чему уделять большее внимание в пожилом возрасте, в должный срок придется оставлять тело в состоянии глубокого разочарования.

До полового созревания девушка может играть с мальчиками в догонялки, но потом она должна остерегаться противоположного пола, иначе с ней могут обойтись нехорошо.

Забеременев, женщина должна понять, что она уже не может, как раньше, суетиться и бегать в магазин за продуктами. Если она этого не поймет, то ребенок может родиться неполноценным.

Если мать, не понимая, что ее ребенок уже вырос и нуждается в самостоятельности, продолжает относиться к нему по старинке, то результатом такого поведения будут страдания.

ВЫВОД. Каждый из нас должен понять, что для всех видов нашей деятельности существует определенный жизненный период. Если, несмотря на перемены, происходящие в теле и сознании, мы продолжаем делать то же, что и раньше, то нас ждут неизбежные страдания. Поняв этот закон счастливой жизни, можно заранее готовить себя к тем переменам, которые должны будут произойти в нашей жизни. Действуя так, человек, несмотря на трудности, связанные с переменами, способен

избежать стресса и, следовательно, оставаться невозмутимым и счастливым.

Готовы ли вы принять гипотезу о существовании духовного времени и души?

Классифицируя время, можно выделить две его основные формы:

1. Вечное (духовное) время. Его деятельность проявлена в духовном мире. Оно духовно по своей природе, никогда не исчезает и не прекращает своего действия.
2. Вторичное (материальное) время. Также имеет духовную природу, но действует циклически и проявлено только в материальных мирах. Согласно Ведам, считается, что материальное время – это всего лишь проявление духовного, вечного времени в материальном мире. Этот тип времени начинает свою деятельность в момент возникновения материальной Вселенной и заканчивает свое действие после ее разрушения. В период, когда материальная Вселенная находится в непроявленном состоянии, вторичное время также не проявлено. Вторичное время имеет божественную, духовную природу, но ведет себя циклично, как будто оно временно.

Трудно сразу понять, что такое духовный мир и что значит непроявленное состояние нашей Вселенной. У неподготовленного читателя может возникнуть впечатление, что информация о духовном мире – секретная. В принципе так оно и есть. Секретность этой информации заключается в том, что большинство людей неспособны принять ее даже как гипотезу. Если речь заходит о существовании души и духовного мира, то многие люди просто даже не хотят об этом думать. Так может быть, действительно это очевидный факт, что никакой души и духовного мира просто нет и быть не может?

Но все не так просто. Чаще всего бывает по-другому – мы, ничего не видя, кроме деятельности своего материального тела, искренне считаем самих себя этим материальным телом. Когда тело молодое, мы тоже считаем себя молодыми. Тело стареет, и мы искренне верим, что мы стареем. Мы верим в эти глупости, несмотря на то что глубоко внутри мы не согласны с тем, что придется перестать существовать. Мы не видим своей духовной природы и не понимаем, что душа не стареет. В результате даже легкий намек на возможность существования души вызывает гневный протест.

Что касается вечного времени, то в духовном мире оно действует несколько иначе, чем у нас, в материальном мире. Все живые существа, находящиеся в духовном мире, также пребывают под контролем времени. Но, в отличие от материального, духовное время, воздействуя на все сущее, заставляет его двигаться не циклически, а строго в одном направлении. Другими словами, все, кто живет в духовном мире, постоянно прогрессируют в своем развитии и никогда не умирают (для них это возможно, так как они живут в духовных, а не материальных телах). Необходимо понять, что прогресс в данном случае не означает старение, а указывает на постоянное увеличение счастья. Таким образом, согласно Ведам, те удачливые живые существа, которые живут в духовном мире, с каждой секундой своего существования испытывают все больше и больше счастья. При этом внешний вид их духовного тела не претерпевает изменений, указывающих на старение.

С другой стороны, планеты и все существующее в материальном мире находится под влиянием материального времени. Именно поэтому в материальном мире все меняется. Все изменения, происходящие в материальном мире, протекают исключительно под влиянием материального времени. Материальное время циклически действует на всю нашу Вселенную, впрочем, как и на другие материальные вселенные.

В Ведах пишется, что существует очень много различных материальных вселенных, также существует и духовный мир, где духовное время действует по-другому. Оно не старит живые существа, а сохраняет в первозданном виде, непрерывно ведя их к бесконечно возрастающему счастью.

Многим все это покажется похожим на интересную, умную сказку. Я тоже так раньше считал. Но, более детально изучив ведические писания и нашу глубокую духовную природу, я понял, что Веды ничего общего со сказками или, как говорят у нас, мифами и легендами не имеют. Есть много подтверждений того, что душа и духовный мир – это реальность. Но все эти подтверждения станут для вас реальными

фактами, только если вы сможете принять существование души хотя бы как гипотезу.

«Ну, допустим, я принял эту информацию как гипотезу», – скажете вы.

В этом случае вы ничего не поймете. Нужно не «допустим, принять», а на самом деле принять гипотезу существования души, только тогда возникнут новые горизонты изучения этого вопроса.

Поняв, что существование души – это реальность, рано или поздно вы сможете постичь и методы ее исследования. Вам откроется факт, что никто и никогда не сможет изучить душу с помощью тех методов, которые нам предлагает материальная наука с ее материальными приборами и экспериментами. Душа нематериальна по своей природе, и поэтому невозможно определить, как она действует, с помощью материальных приборов. Также нет смысла подходить к ее деятельности с мерками материальных законов, которыми в настоящее время оперирует наша наука.

Есть только один способ изучения души – это следовать инструкциям тех, кто с помощью Вед и квалифицированных наставников ее уже достаточно изучил. Для исследования души нужно самого себя сделать прибором. Мы имеем духовную природу, и поэтому, занимаясь духовной практикой, мы способны очистить свое сознание настолько, что появится возможность изучать душу. Каждый серьезный человек может реально получить какой-то глубокий духовный опыт. Опыт духовной практики немедленно развеивает все материальные представления о жизни.

Не все понимают, что означает выражение «духовный опыт». Когда человек испытывает счастье в тысячи раз большее, чем любое материальное счастье, когда человек чувствует себя вечным, когда он способен понять разницу между собой и материальным телом, в котором он находится, – это и есть духовный опыт. В его присутствии появляется сильное чувство того, что все-таки мы имеем духовную, а не материальную природу.

Твердое же понимание того, что так оно и есть, появится только в том случае, когда человек реально увидит себя как душу. Затем, потренировавшись, он увидит, что душа находится не только в его теле, но также и в телах всех живых существ. Например, даже в телах муравьев и кузнечиков такой человек будет способен увидеть души. Причем ему не надо будет ничего представлять и воображать, он все будет видеть реально, так же как вы видите своего собеседника.

Вы спросите: «Почему же тогда я или, допустим, мои знакомые никогда не видели души?»

Потому что для этого нужно развить духовное зрение. Духовное зрение не связано с нашими материальными глазами. Только чистый, безгрешный ум сам, без помощи глаз, видит своим духовным зрением духовные объекты, хотя внешне кажется, что этот человек смотрит на мир точно так же, как все остальные. Однако, чтобы обрести такое зрение, нужно стать полностью безгрешным. Поэтому признание гипотезы существования души обязывает к очищению своего сознания от грехов. Другими словами, все люди, которые действительно признали гипотезу существования души, рано или поздно становятся праведниками и пытаются жить безгрешной жизнью. Таково предварительное условие изучения души. Если мы действуем иначе, то нет никаких шансов увидеть душу.

Любая наука требует особой организации для проведения своих экспериментов. Та наука, которой я вам предлагаю заниматься, пожалуй, самая сложная в организации. Для ее детального изучения нужно стать безгрешным. Где сейчас найти безгрешных людей?

Кто ищет, тот всегда найдет. Безгрешные люди есть, но это большая редкость, найти их очень трудно. Однако Веды дают знание и о том, как и где их искать.

Нужно сначала изучить качества характера святой личности, это тоже очень глубокая и серьезная наука. Для того чтобы распознать святого человека, требуется большая квалификация.

Допустим, если человек очень учен, то его видно за километр, у него очень важный вид и осанка. Но не стоит путать гордость своими достижениями со святостью. Главное качество святого – это скромность, поэтому святого человека обычно трудно заметить.

Чтобы изучать качества святой личности, нужно сначала понять, что есть необходимость стремиться к святости. Иначе мы никогда не поверим, что кто-то к ней в свое время по-настоящему стремился и поэтому стал святым. Другими словами, для того чтобы стремиться к святости, нужно понять, что она всегда несет с собой счастье. Таким образом, нам нужно сначала хорошо изучить законы счастливой

жизни.

ВЫВОД. Желание понять, что время, как и мы, имеет духовную природу, рано или поздно дает понимание, как исследовать душу. Исследование души возможно только с помощью духовной практики. Те, кто начинает серьезно заниматься духовной практикой, немедленно испытывают огромный энтузиазм жить праведной жизнью. Все, кто систематически изучает свою духовную природу, рано или поздно очищаются от грехов. Став безгрешным, человек обретает невыразимое словами счастье и становится способным увидеть духовную природу всех живых существ.

Два основных аспекта времени

Время имеет два основных аспекта в своей деятельности:

- 1) повелевающий;
- 2) подчиняющий.

Разбирая тему времени, мы уже достаточно подробно коснулись этих вопросов. Тем не менее следует специально на них остановиться, так как они помогут понять многие моменты, касающиеся нашей жизни.

Повелевающий аспект времени

Время естественным образом повелевает нашей жизнью. Солнце называют в Ведах кала-чакрой (колесом времени). Его движение руководит нашей жизнью. Когда наступает ночь, наш организм начинает требовать сна. Днем спать трудно, и приходится что-то делать.

Мы, сами того не замечая, всегда подстраиваемся под циклическую деятельность времени в этом мире. Например, чтобы покушать фрукты, мы должны подождать, пока не придет время их созревания. В центральной полосе России свежую картошку можно поесть только во второй половине лета, это тоже рамки, которые ставит нам время. Иногда дети хотят водить машину или подражать взрослым в чем-то другом. Но родители строго говорят им: придет время, и тогда ты сможешь это делать. Женщине нежелательно зачинать детей раньше определенного срока; точно так же, когда этот срок выйдет, она уже совсем не сможет зачинать детей. Также и детей разным вещам нужно учить в разное время. Все эти факторы говорят о том, что время повелевает, и через него не перепрыгнешь. Если человек попытается делать что-то раньше времени, то он будет выглядеть глупцом.

Даже пол ребенка тоже зависит от времени зачатия. Случайностей в этом мире не бывает. Любое событие, которое происходит в нашей жизни, имеет свои глубокие закономерности.

Что касается зачатия детей, то в ведической астрологии существует целый раздел, объясняющий, как это правильно делать. Оказывается, изучая Веда, можно спланировать рождение гениального ребенка. Кроме того, зная месячный гормональный цикл женщины и цикл движения Луны, ведический астролог может достаточно точно рассчитать, когда будет зачат мальчик, а когда девочка. Например, Веда указывают, что одна из закономерностей такова: в четные дни отсчета по отношению к первому дню менструального цикла женщины в основном зачинаются мальчики, а в нечетные – девочки. Для зачатия мальчиков благоприятны шестой, восьмой, десятый и двенадцатый дни с начала менструального цикла. Для зачатия девочек – седьмой и девятый дни от первого дня менструального цикла.

Есть и другие закономерности. Например, если во время зачатия половое желание сильнее у мужчины, то рождается мальчик, а если половое желание женщины сильнее, то рождается девочка. Эти вещи тоже не случайность и зависят от силы планет, влияющих на половую силу мужа и жены, что определяется их кармой – а значит, временем их рождения.

Таким образом, зная закономерности, которые диктует нам время, можно планировать зачатие детей. Однако человеку, который не уважает время и живет неупорядоченно, даже после многочисленных расчетов самого опытного астролога не суждено научиться планировать детей. Больше того, ему вряд ли удастся иметь хороших детей, равно как и достичь каких бы то ни было других видов счастья. Это суровое утверждение связано с тем, что нужно стараться всегда учитывать повелевающую силу времени. Но если это по какой-то причине не удалось сделать, то, несмотря на пришедшие страдания, надо набраться сил и быть послушным подчиняющему (наказывающему) аспекту времени. Если человек глубоко понимает эти вопросы, то страдания не коснутся его.

Повелевающий аспект времени ясно показывает нам, в какое время что нужно делать. Однако те люди, которые не понимают власть времени, часто не придают особого значения его могущественной силе. Другими словами, они не признают повелевающего значения времени в нашей жизни.

В результате в силу вступает подчиняющий аспект времени. Он незаметно для нас начинает менять наше восприятие мира, и ход событий становится более жестким и непреклонным. Например, в результате воздействия подчиняющего аспекта времени у человека пропадает ясность понимания событий или, другими словами, интуиция. Кроме того, часто бывает так, что какие-то мелочи могут стать очень большой проблемой.

Подчиняющий аспект времени дезориентирует человека, и он не успевает реагировать на те перемены, которые происходят в его жизни. Так, например, человек, не склонный серьезно изучать повелевающий аспект времени, не сможет понять, что пришло время его смерти.

Мудрец, наделенный знанием о могуществе времени, обычно предвидит дату своего ухода из этого мира. Что касается обычных людей, то в какой-то степени и мы с вами можем догадываться о приближении даты смерти тела, но для этого нужно научиться уважать время.

Оказывается, существуют особые симптомы того, что человеку пришло время умирать. Это:

- сильная потеря интереса к жизни;
- притупленное восприятие мира;
- исчезновение ощущения вкуса при употреблении пищи;
- все близкие люди неожиданно кажутся далекими;
- появляется ощущение неизбежности чего-то;
- возникает желание раскаяться во всех своих грехах и приходит понимание вечности.

Также есть и физические критерии:

- заостряется нос;
- взгляд становится отсутствующим;
- пропадает мимика на лице;
- тело становится чужим (деревянным).

Конечно, эти симптомы могут проявляться при многих тяжелых болезнях, однако их присутствие и особое внутреннее чувство заставляют человека понять, что его час близок.

Если же человек не признает повелевающего аспекта времени, то, даже зная все эти критерии, он не сможет разгадать их значение. Такие люди или сильно паникуют, когда ничего особенно страшного не происходит, или, наоборот, не замечают явных предвестников своей смерти. Тем же, кто с уважением относится к времени и всю жизнь старается все делать вовремя, часто или через понимание этих признаков, или через вещие сны, так или иначе, за некоторое время до смерти становится известно, когда придется оставить этот мир.

Итак, повелевающий аспект времени – это сила, указывающая нам, что нужно срочно заниматься тем-то и тем-то. Она указывает нам на необходимость совершать какие-то действия через нашу интуицию, смену настроения, неожиданную потерю оптимизма, появление беспокойств и т. д.

Другими словами, если женщине, например, пришло время зачинать детей, то она это поймет через подсказки интуиции, появление беспокойств и т. д., то есть через те знаки, которые подаст ей в ее

сознание повелевающий аспект времени.

ВЫВОД. Таким образом, повелевающий аспект времени ставит нас в определенные рамки существования. Он диктует нам, что пришло время выполнять те или иные обязанности. Однако у нас есть свобода выбора, подчиняться ему или нет. Тем, кто не покоряется повелевающему аспекту времени, затем приходится иметь дело уже с его подчиняющим аспектом. Когда в общение с нами вступает подчиняющий аспект времени, то у нас в отношениях с ним уже нет никакой свободы выбора. Счастлив в этом мире будет лишь тот, кто, сталкиваясь с повелевающим аспектом времени, немедленно начинает выполнять свои обязанности. Разумный человек не будет ждать, когда на него начнет действовать подчиняющий аспект времени, приносящий с собой неминуемые страдания.

Подчиняющий аспект времени

Мы можем по необходимости или по своему желанию отказаться выполнять волю времени. В этом случае нам неизбежно придется иметь дело с его подчиняющим аспектом. Действие повелевающего аспекта времени более или менее понятно: ночью хочется спать, днем – бодрствовать. Но что значит «подчиняющий аспект времени»? Кто нас может заставить утром вставать с постели? Хочу – сплю, хочу – поднимаюсь, хозяин – барин. Оказывается, подчиняющий аспект времени не всегда подчиняет нас своей силе явно, и поэтому создается впечатление, что все в этом мире дозволено. Например, Солнце не будет нас стягивать утром с постели, но если мы будем в ней долго валяться, то постепенно начнет болеть позвоночник, снизится физический тонус, испортится настроение.

Существует множество критериев, указывающих на то, что если мы не подчиняемся времени, то страдания неизбежны. Например, при позднем подъеме с постели человеку гарантированы: гипотония или гипертония, то есть нарушение регуляции сосудистого тонуса, снижение иммунитета, болезни позвоночника и суставов. При позднем укладывании постепенно разовьется истощение психики. Любой вид деятельности, будь то питание или отдых, находится под строгим надзором времени. Поэтому мы специально остановимся на всех этих аспектах подчиняющего аспекта времени в главе «Режим дня».

У вас может создаться впечатление, что этот мир полон несправедливости, а насилия. Один шаг в сторону – и вас предупреждают, что туда нельзя, второй шаг в сторону – и наказание неминуемо. Вы спросите: где же тут справедливые законы счастливой жизни?

Дело в том, что если бы было по-другому, то страданий было бы гораздо больше. Мы же часто ищем счастье не там, где нужно, и можем зайти не в ту сторону так далеко, что затем страданиям не будет конца и края. Поэтому природа создала специальные механизмы, оповещающие нас об опасности. Нужно просто понять, как они функционируют.

Эти механизмы оповещения действуют на всех людей, но большинство не делают выводов при контакте с повелевающим аспектом времени. Больше того, даже испытав страдания при контакте с его подчиняющим аспектом, они продолжают совершать всевозможные глупости. Поэтому так много наркоманов, развратников, пьяниц, тунеядцев и самоубийц, которые, испытывая невыносимые страдания, все же не делают из этого горького опыта правильные выводы.

Рассмотрим отдельно проблему самоубийства. Рождение и смерть человека находятся под строгим контролем времени, и если мы пытаемся сопротивляться этому контролю, то у нас появляются большие трудности. Мы сами себя не рожали, и покидать тело по своей прихоти мы также не имеем права.

Например, Веды утверждают, что если человек покончил жизнь самоубийством, то, согласно судьбе, пока ему не придет время покинуть нашу планету, он будет оставаться жить на ней в тонком теле, или, как говорят в народе, в теле привидения. В этом состоянии человек все воспринимает, но не может совершать действий или общаться с окружающими людьми. Так, испытав многочисленные страдания в связи с этим неестественным состоянием, человек в должный срок покидает место своего пребывания

и отправляется туда, где он в скором времени получит новое тело. Таким образом, время повелевает нашим рождением и нашей смертью. Веды указывают, что те люди, которые преданно служат истине и с любовью поклоняются Богу, оставляют свое тело несколько иначе, нежели те, которые пытаются противостоять воле времени и живут своенравной жизнью, считая себя хозяином своей судьбы.

Для первых смерть приходит как кошка, которая с заботой забирает своих котят. Котята при этом, хотя их и берут за загривок, чувствуют защиту и заботу.

Для вторых смерть приходит как та же самая кошка, но она при этом хватается за загривок свою жертву не как покорного котенка, а как смертельно напуганную мышь. Одни люди оставляют свое ненужное тело с улыбкой на лице, другие же – в жутком страхе. Таким образом, самая опасная шутка в этом мире – это попытка шутить со временем.

В момент смерти человек остро предчувствует, что с ним будет дальше. Поэтому люди, ведущие греховную жизнь, умирая, сильно мучаются. Но возьмем другую ситуацию, когда человек после смерти тела должен попасть в духовный мир. Восприятие духовного мира приносит неизмеримое по нашим понятиям счастье.

Поэтому человек, который перед смертью чувствует хотя бы отблески духовного счастья, полностью забывает о том, что он находится на смертном одре. Что говорить о тех, кто в момент смерти пребывает в духовном трансе или, на санскрите, в состоянии самадхи. Такие люди даже в момент смерти испытывают безграничное счастье.

Таким образом, в случае тяжелой смерти подчиняющий аспект времени беспощадно наказывает тех, кто не хотел подчиняться его воле. Может возникнуть вопрос: зачем же могущественному времени наказывать человека в самый последний момент, в чем тут справедливость?

Не следует забывать, что мы живем вечно. Тот, кто был наказан в момент смерти, будет иметь сильный подсознательный страх перед совершением тех же самых глупостей, которые он делал в прошлой жизни. Мы знаем, что маленькие дети, воспринимая, по нашему пониманию, что-то незначительное, могут очень сильно бояться, гораздо больше, чем видя все остальное.

Итак, время или косвенно, или прямо заставляет нас следовать законам счастливой жизни. Даже сама мысль об этом мне лично приносит долю оптимизма.

ВЫВОД. Время в своем подчиняющем аспекте приближает нас к счастью гораздо быстрее, чем любая другая сила этого мира. Однако вряд ли кто-то захочет иметь дело с временем, выступающим в этой роли. Жесткие меры наказания хоть и полезны, но малоприятны. Только безгрешные люди подчиняющего аспекта времени не боятся, так как их он не наказывает, а поощряет. Глубокое понимание этой темы дает вдохновение все делать правильно и таким образом избегать страданий.

Вселенское время

В зависимости от того, в какой части Вселенной находится живое существо (воплощенная в каком-либо теле душа), изменения в его организме будут происходить с разной скоростью. Если мы находимся на низших планетах, то изменения в организме происходят очень быстро. Если мы живем на средних планетах, то изменения протекают со средней скоростью. Если мы воплотимся на высших планетах, то изменения в нашем организме будут происходить очень медленно. Точно так же время на этих уровнях Вселенной влияет и на все остальные процессы, в том числе на скорость старения планет и даже атомов.

Все мы смотрели фантастические фильмы, в которых люди летают на другие планеты. И многим наверняка интересно, насколько это связано с реальностью. Всего в нашей Вселенной существует 14 уровней планетных систем или, как говорят наши ученые, галактик. Мы живем на седьмом уровне, то есть где-то посередине. В пределах нашей галактики, я думаю, какие-то передвижения возможны, но чтобы попасть в другую галактику, нужно поменять тело. На каждом уровне планетных систем материя

имеет свою плотность, и поэтому никакой возможности жить там для нас нет.

Например, космический корабль, перелетающий в более высокую галактику, будет постепенно разрезаться. Или, наоборот, спускаясь в нижнюю область Вселенной, он будет уплотняться, что приведет к уничтожению в нем условий для жизни людей.

И все же вам наверняка любопытно, насколько ускорится время, если, пусть теоретически, мы поднимемся в более высокие галактики. Если хочется иметь хоть какое-то понимание этих загадочных явлений, то попробуем представить следующее. Согласно Ведам, одна секунда времени в Брахмалоке – высшей планетной системе нашей Вселенной – равна одному году на Земле. В этом мире живут только святые мудрецы. Несколько ниже, в Индралоке, день равен земному году. Там живут полубоги, или живые существа, наделенные способностями и могуществом управлять многими процессами в нашей Вселенной.

Вселенная живет по таким же циклам, что и Земля, то есть в ней существует смена сезонов. Полубоги, как и мы, спят по ночам. Их ночь обычно начинается в середине июля по земному времяисчислению и заканчивается в середине ноября. Удивительно, что даже когда они спят, процесс управления всеми процессами во Вселенной продолжает протекать с той же точностью. Таково могущество божественного устройства этого мира. Этот период ночи полубогов (или менеджеров нашей Вселенной) называется чатурмась , что дословно с санскрита переводится как «четыре месяца». В чатурмасью очень благоприятно совершать аскезы (добровольные лишения себя комфорта, претерпеваемые с целью духовного прогресса).

Итак, Вселенная живет циклами, похожими на те, которые проходят у нас на Земле. Во Вселенной есть дни и ночи, а также времена года. После одного цикла этих эпох (например, после одного дня жизни Вселенной) происходит ее частичное разрушение. В это время она отдыхает от деятельности и очищается. Затем начинается новый цикл. Опять все возникает и развивается. Я сейчас кратко опишу эти эпохи, ссылаясь на Ведаы.

Самые короткие промежутки жизни Вселенной называются санскритским словом юга , каждый из них имеет свое название.

1. Первая эпоха называется Сатья-юга (Золотой век). Она сравнивается с весной и длится 1 728 000 лет. Характеризуется тем, что все население Вселенной имеет четыре ярко выраженных положительных качества характера, а именно: аскетизм, чистоту, милосердие и правдивость. Также она отличается фактическим отсутствием невежества и порока.

2. Следующая эпоха, Трета-юга (Серебряный век), сравнивается с летом, ее продолжительность – 1 296 000 лет. В эту эпоху появляется порочность. Живые существа, населяющие в это время Вселенную, хороших качеств имеют на одно меньше и характеризуются чистотой, милосердием и правдивостью.

3. Двапара-юга (Бронзовый век) сравнивается с осенью. В эту эпоху наблюдается еще больший упадок добродетели и религиозности, тогда как порочность растет. Она длится 864 000 лет и характеризуется милосердием и правдивостью.

4. И в конце концов наступает Кали-юга (Железный век, или век раздоров). Она сравнивается с зимой. Ведаы описывают точную дату начала этой эпохи. Вообразите себе следующую сцену: полночь на меридиане Уджджаин в Индии 18 февраля 3102 года до нашей эры. Семь планет, включая Солнце и Луну, не видны из-за того, что они выстроились в одну линию с обратной стороны Земли. Именно в этот момент, чуть больше 5112 лет назад, началась та самая эпоха, в которой мы сейчас живем. Она характеризуется тем, что из четырех главных добродетелей, определяющих прогрессивных людей, осталась только сила правдивости. Но даже правдивость в наше время присуща далеко не всем людям. Эту эпоху называют еще веком деградации, так как она изобилует ссорами, невежеством, безбожием и грехом. В этой юге подлинная добродетель практически отсутствует. Длится Кали-юга 432 000 лет. В этой эпохе настолько разрастается порок, что в конце ее Вселенная частично разрушается и затем начинается новая Сатья-юга .

Но не стоит делать поспешных выводов о том, что впереди – одна только деградация.

Не все так безнадежно. В «Бхавишья-пуране» (предсказательные Ведаы) говорится о том, что даже в

Кали-югу можно встретить периодические вкрапления эпохи Золотого века. Интересно узнать, что один из таких благоприятных периодов начался чуть больше 500 лет назад и всего продлится 10 000 лет. В этот период все добродетели постепенно проявят свою силу вновь.

Возможно, внешне все это пока не заметно, но прогресс проявляется не снаружи, а через те перемены, которые происходят в людях. Сейчас мало-помалу на Земле начинают воплощаться люди, сильно интересующиеся духовной практикой, постепенно их станет все больше и больше.

В Ведах указывается, что только те люди, которые будут способны понять тайну, как можно прогрессировать в этот век деградации, смогут, несмотря на все трудности, продолжать свой путь к прогрессу.

На самом деле никакой тайны тут нет, вся проблема только в том, сможете ли вы понять эти истины. Вывод Вед о том, как прогрессировать в наше время, прост. Нужно в смиренном состоянии ума и добром отношении ко всем живым существам, с любовью и преданностью повторять Святые Имена Бога. Согласно Ведам, у Бога множество Имен, с которыми Он появлялся в нашей Вселенной и даже на нашей Земле или в других местах Вселенной. Например, на санскрите есть молитва, которая состоит из повторения 1000 разных Святых Имен Бога. Каждый человек может практиковать повторение того Святого Имени Бога, которое ему ближе по его природе и вере. В «Брихат-нарадийя-пуране» по этому поводу пишется:

В этот век Кали нет иного пути, нет иного пути, нет иного пути к совершенству, кроме прославления Господа повторением Его Святого Имени.

Однако понять это смогут только смиренные и честные люди. Обычный человек, даже если сможет принять это утверждение как гипотезу, вряд ли сразу начнет повторять Святые Имена Бога.

Но если бы вы действительно осознали Их могущество, то вряд ли кто-либо смог бы остановить вас в Их повторении. Повторение Святых Имен Бога приносит неизмеримое счастье. Однако многие люди только при одной мысли, что нужно повторять чьи-то имена, испытывают беспокойство и неприязнь. Для того чтобы появился интерес к повторению Святых Имен Бога, нужно прежде всего многое понять. Веды говорят, что повторять Святые Имена Бога способны только самые возвышенные люди Земли. Вернемся к циклам Вселенной. Весь этот цикл из четырех юг (эпох) повторяется вновь и вновь, их сумма называется чатурвьюга. Кальпа, или день Брахмы (день Вселенной), – это тысячекратное повторение чатурвьюги (четырех юг). Ровно столько же длится одна ночь Вселенной, или, как говорят языком Вед, ночь Брахмы. Каждую ночь Брахмы все живые существа погружаются в глубокий сон или, другими словами, находятся в непроявленном состоянии, и в начале каждого дня Брахмы Вселенная оживает вновь.

Если все эти дни Брахмы объединить в годы, то наша Вселенная живет сто таких лет и затем происходит полное ее разрушение. Эти сто «лет» в земном исчислении соответствуют 311 триллионам 40 миллиардам земных лет, или 430 000 000 000 солнечных лет. Наша Вселенная имеет именно такую продолжительность (цикл) жизни. Затем в течение определенного времени вся Вселенная находится в непроявленном состоянии и в должный срок опять начинает свое существование.

Мы видим, что в материальных мирах все процессы протекают циклически, даже жизнь самой Вселенной – не исключение, не говоря уже о нашей жизни, которая, в сравнении с вселенскими масштабами, подобна вспышке одной искры. На протяжении всех этих циклов время направляет все сущее во Вселенной вперед, от молодости к старости.

Сейчас часто говорят о ближайшем конце света. Согласно Ведам, в конце Кали-юги, или эпохи, в которую мы живем, на Земле произойдут серьезные катаклизмы и большинство ее населения погибнет. Но в сравнении с нашей жизнью это будет еще не скоро – через 427 000 лет. Так что слухи о скором конце света Веды не подтверждают.

Вселенная постепенно развивается, потом стареет, и в конце концов она тоже уничтожается. Все живые существа во время уничтожения Вселенной впадают в длительный сон или, другими словами,

долгое время находятся в бездействии, непроявленном состоянии. Ни одно из живых существ, населяющих Вселенную, никогда не уничтожается. Они, отжив определенный срок в своем теле, оставляют его и могут рождаться вновь и вновь. При новом рождении нашей Вселенной живые существа, ранее населявшие ее, пробуждаются к жизни, часть из них даже может продолжить свое существование в других вселенных.

Каждая вселенная имеет свой тип материального счастья, или свой характер. В зависимости от того, к какому виду материального счастья живое существо стремится, в ту Вселенную оно и попадает. То есть живые существа никогда не уничтожаются, все они живут бесконечное количество жизней. Так будет всегда.

Согласно Ведам, мы все попали в материальный мир из духовного по причине того, что нам захотелось эгоистического счастья, или, другими словами, пожить немного для себя. В духовном мире это невозможно, там все бескорыстно служат Богу и друг другу.

В духовном мире живет большинство живых существ, примерно 80 %. Если мы сможем избавиться от корысти и попадем в духовный мир, то там для нас полностью прекратится этот болезненный процесс смены тел. В духовном мире мы будем находиться в состоянии счастья, вечности и знания. Но прямо сейчас попасть туда вряд ли удастся.

У нас еще остаются эгоистические наклонности, с которыми попасть в духовный мир просто невозможно. Обитатели духовного мира отличаются от нас тем, что их естественное желание – жить не для себя, а для других. Все они с огромной любовью и преданностью служат на духовных планетах Богу и всем живым существам. Если мы не желаем подчиняться законам духовного мира, где все ведут себя как слуги, то нам придется вновь и вновь рождаться в материальном мире. Только в его пределах можно пытаться вести себя независимо.

А в материальном мире есть выбор, как и кем рождаться.

В нашей Вселенной, согласно Ведам, существует довольно большое разнообразие форм жизни. Каждая форма жизни в материальной Вселенной дает живому существу строго определенный вид материального счастья. Если захотелось другого счастья, то придется жить в другой форме жизни, которая дает этот вид счастья.

Это значит, что в следующей жизни мы можем родиться кем угодно, но все же у нас всегда есть свобода выбора, к какому счастью стремиться. Поэтому все зависит от нашего желания иметь тот или иной вид счастья.

В нашей Вселенной существует 8 400 000 форм жизни, и из них всего лишь 400 000 форм разумных. Предназначение разумных форм жизни – осознать, в чем заключается высшее счастье, или смысл жизни. Эти формы обладают развитым разумом, поэтому они имеют способность выбрать – продолжать жить здесь или отправиться в духовный мир. Человек – также одна из разумных форм существования. По ведической классификации из 400 000 разумных форм человек по интеллектуальным возможностям занимает одно из самых нижних положений.

Многие из читателей не согласятся со мной по поводу этого утверждения Вед. Мне самому тоже долго не хотелось с этим соглашаться, ведь мы всегда считали, что человек – хозяин природы. Но все же нам придется признать этот факт, так как есть веские доказательства.

Дело в том, что подобный менталитет присущ только тем разумным живым существам, которые еще недостаточно хорошо понимают природу этого мира.

Веды описывают, что, например, полубоги (высокоинтеллектуальные живые существа, наделенные огромным могуществом) считают себя далеко не самыми разумными. Не считают они себя и хозяевами природы. Они имеют очень глубокое понимание своего подчиненного положения в этом мире. Чем больше живое существо проявляет смирения и чем больше оно понимает, в чем высший смысл жизни, тем оно, согласно Ведам, считается разумнее. Именно эти критерии и являются основными признаками разумности. Те ученые, которые достигли совершенства в понимании этого мира, в конце жизни обычно говорят: «Я теперь знаю, что почти ничего не знаю».

Таким образом, согласно Ведам, глубокое смирение – это самый первый признак сильного разума. Для

тех же людей, которые считают себя хозяевами на Земле, хорошо подходит пословица: «Каждый суслик на своем поле считает себя агрономом».

Оказывается, сила времени больше всего страданий приносит тем людям, которые не понимают своего подчиненного положения и искренне считают, что они стоят выше законов Вселенной. Сила времени наказывает всех, кто не склонен подчиняться ее законам. Поэтому именно такое умонастроение является причиной страданий человека.

Если же мы станем смиреннее и поймем свое подчиненное положение, то счастья в нашей жизни будет больше.

ВЫВОД. Знание о том, что мы живем далеко не в самых лучших условиях и, больше того, что наша способность быть разумными оставляет желать лучшего, помогает сделать правильные выводы о том, чем нам лучше всего заниматься. Человек должен максимум времени уделять духовной практике и самоосознанию – таково заключение Вед. Все остальные занятия не могут быть настолько же полезными в обретении счастья. Больше того, если человек не серьезен в изучении вопросов, связанных с нашей духовной природой, то это может стать причиной каких-то глупых идей о смысле человеческой жизни. Подобные идеи чаще всего исходят из материалистических представлений о счастье.

В результате того, что человек тратит большую часть своего времени на бесполезную деятельность, он постепенно перестает понимать, в чем его главное предназначение. У нас, попавших под влияние ненужных идей, может появиться стойкий вкус к какому-то низменному счастью. Этот вкус к ненужному счастью, в свою очередь, заставит нас затем родиться в соответствующей этому вкусу форме жизни. Поэтому счастлив будет только тот, кто, поняв свое несовершенство, научится не тратить время на ненужные занятия.

Что значит «не терять времени зря»

Душа, родившаяся в человеческом теле, не теряя времени, должна поставить цель – изучить, как правильно жить, чтобы быть счастливой. Это самый главный вопрос, который только существует. Если человек его себе постоянно задает, значит он живет не зря. Второй вопрос – «Кто я такой?». Если человек серьезно ставит перед собой оба этих вопроса, то есть гарантия того, что в следующей жизни он опять родится в человеческом теле (или другой разумной форме жизни), чтобы продолжить свои поиски истины. Все виды жизни, согласно Ведам, имеют свое предназначение, и разумное существование предназначено для того, чтобы ответить на два основных вопроса:

- «Кто я?»
- «В чем смысл моей жизни?»

ВЫВОД. Тот, кто в течение жизни смог правильно ответить на эти вопросы и в соответствии с полученным пониманием вещей построил свою жизнь, возможно, в следующей жизни попадает в духовный мир, лишенный материального времени, а следовательно, и всех видов страданий.

Глава 2

Режим дня

Откуда берутся «совы», «жаворонки» и «орлы»

Существует только один способ правильно общаться со временем – это бояться его и стараться ему подчиняться. Например, ответственным можно считать только того человека, который понимает силу времени и подчиняется ей. Как уважать время? Для этого нужно быть внимательным и постараться

понять, как ведет себя время, когда мы нарушаем диктуемый им распорядок, и как оно себя ведет, когда мы все делаем вовремя. Только знание этих вопросов автоматически вызывает уважение к времени.

Чтобы научиться подчиняться времени, нужно прежде всего иметь само желание подчиняться, которое автоматически приходит к человеку, имеющему два качества характера:

1. Стремление прожить жизнь не зря. Это стремление развивает разумность и в результате дает человеку понимание своего подчиненного в этом мире положения.
2. Понимание могущества времени. Это развивает уважение к его справедливой силе, а также параллельно появляется уважение и к другим законам мироздания.

Попробую подробно объяснить, как на практике человек может подчиняться времени и какие последствия вызывает неподчинение.

Как мы уже обсуждали, Солнце – это колесо времени (кала-чакра) . Своим движением, наполненным силой времени, оно заставляет наш организм работать циклично. У каждого живого существа есть своя степень возможности подчиняться времени. Она определяется его кармой или, другими словами, влиянием на его судьбу совершенных в прошлом поступков. Таким образом, на наши взаимоотношения со временем очень сильно влияет груз отношений с ним, накопленный в прошлых жизнях.

Одни люди с легкостью выполняют все требования времени и движения Солнца, другие же делают это с большим трудом или не делают вообще. Возможность соблюдать режим дня зависит от:

- понимания необходимости делать это;
- нашей силы воли;
- нашей физической способности соблюдать режим дня (отрицательная карма человека больше всего влияет на этот фактор).

Если плохая карма не дает соблюдать режим дня и человек не придерживается расписания солнечного цикла, то жизнь наполняется всевозможными страданиями.

Может возникнуть закономерный вопрос: почему такая несправедливость – одни люди практически обречены на страдания, а другим, наоборот, суждено не попадать под влияние карающей силы времени?

Ответ очень прост: те, кто в прошлых жизнях многократно сознательно нарушали распорядок, который был установлен временем, в этой жизни встречаются с многочисленными трудностями, даже если они пытаются его соблюдать.

О том, какой человек будет иметь проблемы с соблюдением режима дня, а какой будет выполнять правила режима с легкостью, можно узнать заранее.

Знание астрологии помогает предвидеть многие трудности, которые могут возникнуть в нашей жизни. Время рождения человека часто указывает на его взаимоотношения с режимом дня в прошлых жизнях. Например, если человек рождается утром, то это значит, он благословлен временем на соблюдение режима дня. Ему чаще всего естественным образом очень легко вставать рано утром. Самая большая активность его темперамента приходится на утреннее время.

Если человек рождается днем, то самую большую активность он проявляет в дневное время. Это также неплохо.

Если человек рождается вечером, то обычно утром он несколько заторможен, его дневная активность также невысока, и только к вечеру он становится максимально активным. Это сильно мешает в соблюдении естественного режима дня, диктуемого Солнцем.

Если человек рождается в первой половине ночи, то его деятельная сила проявляется по ночам, что уже совсем неблагоприятно.

Отсюда возникло деление людей на «сов», «жаворонков» и не относящихся ни к той, ни к другой категории людей («орлов»). Это деление происходит в результате влияния нашего отношения к режиму дня, идущего из прошлых жизней. Если у нас уже выработался какой-то стереотип отношения к

режиму дня, то это всегда отражается на нашем времени рождения. Оказывается, что рожденные утром, днем и во вторую половину ночи обычно легко соблюдают режим дня, все остальные – с трудом. Веды утверждают, что, несмотря ни на какие трудности, очень важно и «совам», и «жаворонкам», кем бы вы ни были, научиться рано вставать и ложиться спать.

Это надо понимать буквально: если, допустим, вы «сова», и чувствуете, что в 10 вечера вам совсем не хочется спать, нужно себя насильно укладывать в постель. Модель «жаворонков» и «сов» означает только одно – что человек с прошлой жизни получил такие качества себе в характер. Именно поэтому «сова» не может без принуждения лечь вовремя спать и вовремя проснуться. Такова природа наказания времени, предписанная этой категории людей. Все это происходит как закономерный результат наших систематических нарушений режима дня в прошлых жизнях. Поэтому «совы», для того чтобы еще больше не испортить себе жизнь, должны насильно укладывать себя спать вовремя.

На практике это выглядит так. Допустим, человек приходит ко мне на лечение и говорит: «Я устал от жизни». Я тут же отвечаю: «Вы поздно ложитесь спать». А он мне говорит: «Я сова». Это означает, что человек не понимает, что время не интересует, «сова» он или «жаворонок». На самом деле мы все «орлы», но время все равно будет действовать так, как оно должно действовать. И результат будет таким, каким он должен быть, – от позднего укладывания в постель появляется хроническая психическая усталость. Одним оправданием: «Я сова» – ничего не изменишь.

Другими словами, человек может научиться все делать правильно только двумя путями:

- 1) Получив истинное знание через добровольное изучение законов и добровольное следование им.
- 2) Если нет желания изучать и следовать, то придется получить понимание, как правильно жить, через страдания.

Так действует на человека истина: сначала она нас делает удрученными; затем она заставляет нас трудиться над своим характером; и только после этого она неминуемо приводит нас к счастью.

Если вам кажется, что вы на первом этапе, значит у вас еще все впереди.

ВЫВОД. Если мы почувствовали, что в соблюдении режима дня есть трудности, то это еще не значит, что нужно оправдывать себя и его не соблюдать. Считать себя «орлами» в отношениях с временем мы можем только «до поры, до времени». Поэтому всем, кто хочет постичь законы счастливой жизни, несмотря на желание считать себя «совой», нужно научиться подчиняться воле солнечного режима.

Режим отдыха

Здоровый сон

Человек соприкасается с движением Солнца и с силой времени каждую секунду своей жизни. Это соприкосновение на нас действует по-разному в разные фазы движения Солнца. В каждую секунду времени в нашем организме происходят вполне определенные процессы, и их протекание зависит от фазы движения Солнца. Вся эта система работает с огромной точностью. Мы в этой деятельности Солнца и времени ничего не сможем изменить, и потому режим дня человека строго регламентирован. Итак, начнем с самого начала. 12 часов ночи – это точка, когда Солнце находится ниже всего. В это время наш организм должен находиться в максимальном состоянии отдыха. Если учитывать тот рекомендованный Ведами факт, что человек с 18 до 45 лет должен спать в среднем 6 часов, то самое лучшее время для сна – это 3 часа назад от 12 часов ночи и 3 часа вперед. Таким образом, человек должен спать с 9 вечера до 3 часов утра. Возможны крайние варианты: с 10 вечера до 4 утра или с 8 вечера до 2 часов ночи. Как бы у вас ни сложились обстоятельства, с 10 вечера до 2 часов ночи надо обязательно спать, это время для сна не заменишь другими часами.

К сожалению, таких людей, которые ложатся спать в 9 часов вечера и встают с постели в 3 часа утра, очень мало, но я лично среди тех, кто изучает Веды, знаю многих энтузиастов, способных соблюдать правильный режим дня.

У вас может возникнуть опасение, что если вы начнете следовать этому расписанию, то очень скоро станете хронически недосыпать.

Конечно, существует много трудностей на пути того, кто хочет перестроиться на правильный режим сна и бодрствования. Однако если все же вы сможете себя приучить следовать этому режиму сна, то, наоборот, всегда будете хорошо высыпаться и, кроме того, в течение дня можно будет сделать примерно в два раза больше дел. Это связано с тем, что в раннее утреннее время ум работает намного быстрее и сосредоточеннее, чем днем. Так, с 3 часов утра до 6 часов утра ум работает примерно в два раза быстрее, чем с 3 часов дня до 6 часов вечера.

Какие же трудности могут возникнуть при попытке научиться соблюдать режим дня?

Прежде всего, необходимо знать, что менять свой ритм сна и бодрствования нужно постепенно и каждый день ложиться спать и вставать раньше на 5–10 минут. За пару месяцев вы перестроитесь. Кроме того, большинство людей за многие годы привыкают спать по 8 часов в сутки. Организм не сможет за короткий срок перестроиться и удовлетворится всего-навсего 6 часами сна.

Поэтому следующий важный момент – это определить необходимую продолжительность своего ночного сна. За многие годы ваш организм привык спать больше, чем положено, и, несмотря на правильный распорядок сна, все равно достаточно длительное время 6 часов сна не будет хватать. Поэтому попробуйте сначала спать по 7,5 часов и, если это не трудно, затем переходите на 7-часовой сон.

Чтобы утвердить вас в понимании необходимости соблюдения правильного режима дня, разберем, что происходит, если человек не спит в указанные промежутки времени.

К чему приводят нарушения режима отхода ко сну

Самые глубокие функции в нашем организме отдыхают раньше, более поверхностные – позже.

Разум и ум отдыхают активнее всего с 9 до 11 вечера. Поэтому, если вы не заснули в 10 часов вечера, то у вас будут страдать функции ума и разума. Если пренебрегать этой информацией, ложась спать после 11 вечера, то умственные способности и разумность человека будет постепенно падать. Снижение умственной и интеллектуальной силы происходит не сразу, поэтому многим трудно заметить в себе подобные проблемы. Но, если знать первые признаки снижения активности ума и разума и то, что из этого получается в дальнейшем, то многие сразу смогут обнаружить в своем сознании присутствие этих психических проблем.

Первые признаки такой деградации сознания – это снижение концентрации внимания или чрезмерная напряженность ума. На снижение силы разума указывают: усиление вредных привычек, снижение силы воли и увеличение животных потребностей в сексе, еде, сне и конфликтах. Беспричинная раздражительность и подобные нарушения психической деятельности чаще всего возникают из-за позднего укладывания в постель. Продолжительный поздний отход ко сну обычно приводит к хронической психической усталости и чрезмерной психической напряженности, которую часто пытаются снять курением или употреблением кофе в больших количествах. Таким образом, эти вредные привычки напрямую связаны с нарушением режима дня. Также часто в подобных случаях нарушается сосудистая регуляция и, как результат, появляется склонность к повышению артериального давления. Чрезмерная землистость лица, усталый тусклый взгляд, психическая заторможенность, головные боли – все это признаки отсутствия отдыха в уме и разуме при позднем укладывании в постель.

Если по каким-то причинам человек не спит с 11 вечера до 1 ночи, то у него будет страдать активность праны (жизненной силы), циркулирующей в организме. Как следствие расстройств функционирования праны через некоторое время появятся нарушения нервной и мышечной систем. Поэтому, если человек хотя бы несколько дней не отдыхает в нужное для отдыха праны время, то практически сразу он почувствует слабость, пессимизм, вялость, снижение аппетита, тяжесть в теле, психическую и физическую разбитость.

Если человек не спит с 1 ночи до 3 утра, то от этого страдает его эмоциональная сила. Таким образом, появляются чрезмерная раздражительность, агрессивность, антагонизм.

Итак, надеюсь, теперь вам наглядно видно, что со временем шутки плохи. Остановимся на причинах, позволяющих человеку постоянно спать больше чем 6 часов. Каждый человек имеет свою индивидуальную потребность в сне. Она сильно зависит от соблюдения режима дня и возраста. С возрастом потребность в сне снижается, но если нарушать режим дня, то она всегда будет высокой. Также потребность в сне зависит от конституции человека и его рода деятельности.

Если деятельность человека проходит в суете и сильном нервном напряжении, то ему показано спать 7 часов и вставать в 4–5 утра или даже спать 8 часов и вставать в 5–6 утра. Однако во всех случаях ложиться спать после 10 часов вечера вредно – как для психического, так и для физического здоровья. Если же человек серьезно занимается самоосознанием, его потребность в сне будет снижаться. Святым людям достаточно спать 3 часа и меньше. Но в основном тем, кто серьезно занимается духовной практикой, рекомендуется спать 6 часов и ложиться в 9 часов вечера, а вставать в 3 часа утра. Всем остальным людям рекомендуется ложиться в 9–10 вечера и вставать с постели примерно в 4–5 часов утра.

ВЫВОД. Практически усвоив, что со временем шутки плохи, человек начинает изо всех сил стараться вовремя лечь спать. Только после длительной практики приходит привычка выполнять это непреклонное правило режима дня. Невыполнение этого правила приводит к снижению интеллектуальной силы организма, а его выполнение приносит счастье и чистоту сознания.

Последствия хаотического сна

Разберем подробнее, что происходит с человеком, который сильно злоупотребляет нарушениями режима дня.

Если поспать с 9 до 11 вечера, но остальной отдых перенести на дневное время, то можно почувствовать, что голова относительно свежая, но тело будет усталым, а также пропадет эмоциональная сила.

Если в ночное время поспать только с 11 вечера и до 1 ночи, то сразу будет заметно, что силы есть, но соображать ничего не сможешь, да и настроение не очень хорошее.

Если в ночное время отдохнуть только с 1 ночи до 3 утра, то физические силы будут, но не будет психических. Поэтому вывод однозначен – надо спать на протяжении всего времени с 9–10 вечера до 3–4 утра.

Если человек, несмотря на явные признаки снижения активности ума и разума, все же не ложится с 10 до 12 ночи, то он постепенно начнет испытывать состояние депрессии. Причем развитие этого состояния происходит незаметно для нас. Через 1–3 года депрессия начнет накапливаться, и мы будем чувствовать, что краски жизни тают, и кажется, что все вокруг становится мрачным. Это признак того, что мозг не отдыхает, и его психические функции истощаются.

Остановимся еще раз на вопросе о признаках снижения силы разума и умственной силы и осветим его поподробнее. В состоянии, когда снижается сила разума, человек не может понять, что хорошо, а что плохо. Ему трудно разобраться, как поступать в тех или иных жизненных ситуациях. Особенно это опасно в периоды естественных жизненных экзаменов, когда приходится определять, кого выбрать в мужа или в жены, как воспитывать подрастающих детей, на какой работе трудиться. Постепенно становится трудно избавиться от вредных привычек. Все это происходит, когда начинает страдать разум.

При снижении силы ума приходят беспокойства и ухудшение памяти. Человек через некоторое время начинает постоянно испытывать нервное напряжение, он становится конфликтным, злится, нервничает, ругается или плачет. В зависимости от особенностей его характера он испытывает те или иные изменения в психическом состоянии ума. Другими словами, появляется психическая

нестабильность, и это вызывает сильные беспокойства. Также могут пострадать и функции памяти. Если начинает страдать память, то человек обнаруживает, что он не может что-то надолго запомнить. Раньше всего страдает долгосрочная память, кратковременная – в самую последнюю очередь. Если человек бодрствует с 12 до 2 часов ночи, истощается прана, или жизненная энергия (сила). Именно в это время происходит накопление в нашем организме праны. Если не спать нормально в это время, то сразу почувствуется слабость. Так как деятельность праны в нашем организме связана с нервной системой, то со временем она также начнет страдать. Это приведет к тому, что нарушится регуляция баланса жизненных функций всего организма. А это, в первую очередь, приведет к снижению иммунитета и началу развития хронических болезней. Если и дальше не соблюдать режим дня, то организм может прийти в критическое состояние, которое будет являться причиной тяжелых изменений в функционировании нервной системы, а также внутренних органов.

При длительном бодрствовании с 1 до 3 ночи эмоциональные силы (сила чувств) постепенно начинают истощаться. Это приводит к повышению ранимости. Так как у женщин чувствительность выше, чем у мужчин, то им сон в это время больше необходим, и признаки эмоционального истощения также начинают проявляться раньше. При подобном несоблюдении режима дня происходит сильное эмоциональное истощение, и могут начаться приступы истерии. Этот вид нарушения режима дня, например, служит основой для постепенного развития маниакально-депрессивного психоза, при котором человек какое-то время чрезмерно возбужден, а затем впадает в глубокую эмоциональную депрессию.

Следует также отметить, что при подобных нарушениях режима дня постепенно притупляется слуховое восприятие. Слух не изменяется, он остается таким же, как и раньше, но человек не может использовать все возможности слуховых рецепторов. Он не может хорошо сосредоточиться на слуховой информации. Также могут пострадать и другие чувства. Постепенно снижается острота и сами функции восприятия мира через слух, осязание, зрение, обоняние, а также снижается активность вкусовых рецепторов.

Выше уже говорилось, что святой человек может спать даже 3 часа в сутки и меньше. Такие люди, которым хватает для сна всего 3 часов, обычно ложатся спать в 9 вечера и встают в 1 ночи.

Откуда же они берут эмоциональную силу?

Если человек серьезно занимается духовной практикой, то он будет получать эмоциональную силу от молитвы. Его эмоциональная сила при этом не истощится, а наоборот, будет нарастать день ото дня. Поэтому ему со временем будет достаточно спать до 2 часов в сутки. Однако не нужно искусственно имитировать этот уровень сознания и, не достигнув успеха в духовной практике, пытаться вставать с постели в 2 часа ночи и раньше. Подобная преждевременная удаль приведет к сильному эмоциональному истощению.

К сожалению, такой фанатизм встречается, и довольно часто. Почувствовав силы и энтузиазм от раннего вставания, человек начинает гордиться своими достижениями и напоказ (назло родственникам) пытается вставать с постели гораздо раньше, чем ему положено по психической конституции. Результатом такой практики является быстрое психическое истощение и уход в чрезмерный сон. Затем всего лишь одна мысль о соблюдении режима дня вызывает у такого человека отвращение.

ВЫВОД. При абсолютно беспорядочном сне время наказывает настолько серьезно, что могут возникнуть даже нервные или психические болезни.

Один показательный пример нарушения режима сна из моей врачебной практики

Я думаю, что из всего сказанного постепенно появляется понимание необходимости соблюдать режим сна. Однако опыт показывает, что чаще всего, даже если есть возможность соблюдать режим дня, то, несмотря на знание о необходимости его соблюдать, все равно есть сильная тенденция его нарушать.

Так мы лишаем себя здоровья и накапливаем проблемы.

Эта тенденция довольно банальна – нам обычно кажется, что все будет хорошо, несмотря ни на что. Поэтому часто мы откладываем на завтра те перемены в жизни, которые нужно осуществить сегодня. Для того чтобы было ясно, о чем идет речь, приведу пример из собственной врачебной практики. Как-то в Самаре ко мне обратились за помощью муж с женой, мои знакомые. Мужчина, будучи физически достаточно крепким, постоянно чувствовал недомогания и психическое истощение. Он работал в ночную смену охранником. Обследовав его, я заметил, что у него уже присутствовали признаки истощения нервной и сосудистой систем. Где-то после 1–2 лет ночных смен обычно у всех постепенно начинают появляться признаки истощения организма.

Я его предупреждал, что скоро будут большие проблемы с функциональной активностью мозга и сердца. Но он меня уверял, что не нужно волноваться, он крепкий и сильный, поэтому все будет хорошо. Он действительно был крепким и выглядел здоровым человеком. Через несколько месяцев у него случился инфаркт, и он лег в больницу. С трудом он восстановился, и сердце какое-то время работало довольно неплохо. Конечно же, я вновь посоветовал ему бросить работу. Он отказался, аргументировав это тем, что «надо кормить семью, военизированная охрана – это хорошие деньги, и я там все равно ничего не делаю, просто сижу». Я спросил: «И спишь?» Он ответил: «Нет, спать не разрешают». Через 7 месяцев у него случился инсульт. Его супруга с моей помощью выходила его. Почти все признаки инсульта прошли. Вновь я просил его бросить работу, он наотрез отказывался. Затем был второй инсульт, после которого он ослеп на один глаз. У него случился также односторонний парез. После этого его здоровье становилось все хуже и хуже, и через некоторое время пришел его смертный час.

От смерти не уйдет никто, но все же этот случай может быть примером для тех, кто, несмотря на недомогания, продолжает работать по ночам.

Иногда у человека нет других вариантов – или работать в ночную смену, или семья будет голодать. Однако следует знать, почему так происходит. Подобные ситуации возникают оттого, что в прошлых жизнях человек заработал плохую судьбу, и, как наказание, ему приходится работать по ночам. Что же делать в подобных ситуациях?

Во-первых, надо хорошо изучить эту тему. Однако сразу ничего не поменяешь. Сначала должно появиться сильное желание сменить работу. Человек может еще некоторое время проработать, и если у него будет сильное желание жить правильно, организовать свою жизнь как надо, а также если он к этому будет прилагать усилия, то поверьте, все в его жизни постепенно изменится. Судьба обязательно даст ему шанс.

Желания обладают огромной силой. Вся наша судьба состоит из наших прошлых желаний, которые породили определенные поступки и вызвали какие-то события. Чтобы наши плохие желания в прошлом не действовали на нашу жизнь столь сильно, нужно культивировать в себе силу правильных, настоящих желаний.

Чтобы выработать сильное желание изменить свою жизнь в лучшую сторону, нужно укрепить и усилить свой разум. А самым эффективным способом усиления разума является повторение Святых Имен Бога.

Если же вы пока еще не верите в Бога, повторяйте по утрам: «Я желаю всем счастья» – это древний аюрведический способ тренировки позитивного настроя разума.

ВЫВОД. Часто нам кажется, что все уладится само собой и нет смысла стремиться менять жизнь. Даже испытывая трудности, мы часто не склонны делать серьезные выводы из сложившейся ситуации. Однако все-таки все разумные люди должны понять необходимость правильно устроить свою жизнь раньше, чем время покажет нам свое могущество. Счастлив в этой жизни будет только тот, кто старается победить в себе косность мышления, лень и инертность.

Последствия нарушения режима подъема

Теперь следует остановиться на вопросе подъема. Оказывается, есть закономерности, связанные с нашим самочувствием и даже с судьбой, которые напрямую зависят от времени подъема человека. Жизненный тонус разума, ума и нашего организма прямо связан со временем подъема. Поэтому мы сейчас подробно обсудим эти взаимосвязи.

Если человек без проблем для психики и здоровья встает в 3 часа утра, то он способен значительно продвинуться по пути самоосознания. В это время активность Солнца еще очень слаба, а Луна продолжает действовать на наш ум достаточно сильно. В результате этого ум естественным образом находится в состоянии умиротворения и покоя. В такие ранние утренние часы очень благоприятно молиться и думать о Боге. Однако те люди, которые предпочитают вставать в это время, будут иметь достаточно чувствительную психику, и им не рекомендуется долго находиться в людных местах. Поэтому такое раннее вставание рекомендовано в основном для священнослужителей и отреченных от обычной мирской жизни людей.

То, что график жизни мудрых людей несколько смещен, подтверждается в «Бхагавад-гите» (2.69):

То, что для всех живых существ – ночь, для владеющего собой – время пробуждения; когда же все живые существа пробуждаются ото сна, для мудреца, занятого самосозерцанием, наступает ночь.

Но не следует делать вывод, что, если не вставать в 3 утра, то духовной практикой нет смысла и заниматься, все равно особо больших результатов не будет. Заниматься духовной практикой в любом случае есть смысл, но ее успех во многом зависит от раннего вставания.

Те, кто способен вставать с 3 до 4 утра, также имеют достаточно сил, чтобы постичь свою духовную природу. При этом их психическая чувствительность не настолько высока, чтобы вести отреченный образ жизни.

При подъеме в это раннее время суток рекомендуется заниматься только духовной практикой. Это связано с тем, что столь ранние утренние часы самой природой предназначены исключительно для этих целей. Для людей, которые придерживаются этого расписания и каждый день совершают утреннюю молитву, время готовит большой сюрприз – им откроются глубокие тайны души. Единственное условие – они должны стараться больше общаться со святыми людьми и меньше с теми, чье сознание осквернено греховной деятельностью.

Разумеется, это не означает, что надо не работать и вообще не выходить из дома.

Мы должны выполнять все свои обязанности. Однако следует понять, как себя вести в обществе людей, которые не стремятся к прогрессу и проводят жизнь праздно. Разумный человек не будет внимательно прислушиваться к их бесполезным речам. Процесс слушания сильно влияет на разум, и поэтому в результате дурного общения может пропасть энтузиазм изменить свою жизнь в сторону счастья.

Участие в деловых разговорах на работе не обязательно приводит к сильному осквернению сознания, но только в том случае, если в подобных разговорах вы не будете перенимать менталитет и жизненную позицию собеседника.

Если человек начинает свой день с 4 до 5 утра, то он способен из пессимиста превратиться в глубокого оптимиста. Именно в это время Земля пребывает в состоянии оптимизма. Все певчие птицы, находясь в благости, чувствуют это и как раз в это время начинают петь на разные голоса. Те люди, которые активно бодрствуют в это время, способны быть хорошими учеными, поэтами, композиторами, музыкантами, певцами, а также просто оптимистичными людьми. Это раннее утреннее время предназначено для радости и творческого труда. Встав в этот промежуток времени, можно читать духовные книги, молиться или желать всем людям счастья. Религиозные люди в это время, испытывая сильное счастье, поют славу Господу, проводят свои служения.

Люди, которые могут каждый день вставать с 5 до 6 утра, будут способны всю жизнь быть бодрыми. Кроме того, их возможности победить любую болезнь достаточно сильны. В это время можно также

заниматься духовной практикой, и самое лучшее – запоминать молитвы или какую-то полезную для изменения своего характера информацию. Солнце еще не активно, но Луна уже не активна, поэтому ум становится очень чувствительным к любой информации, и она быстро и глубоко откладывается в памяти.

Те, кто встает с 6 до 7 утра, встают после Солнца. Это значит, что они не признают законов времени, но все же стараются не спать слишком много. Их тонус будет несколько ниже, чем хотелось бы, и их дела будут идти не совсем плохо, но с явными промахами. Их здоровье будет более-менее нормальным (но это не касается критических ситуаций в их жизни). То есть тот, кто склонен вставать с постели в это время, не будет иметь достаточного запаса как физической, так и психической прочности.

Естественно, что им не стоит рассчитывать на какой-то успех и явный прогресс в жизни.

У вас наверняка возникнет вопрос: если Солнце, например, зимой встает после 8 утра, то значит ли это, что все наше расписание смещается на два часа позже?

Но ведь на Крайнем Севере Солнце совсем не встает по полгода и больше, и это совсем не значит, что люди там должны отправляться в зимнюю спячку. В моих рассуждениях имеется в виду не явный рассвет, который мы видим на горизонте, а положение Солнца, при котором оно начинает активно действовать на ту точку поверхности Земли, где мы с вами находимся. Не имеет значения, делает Солнце вертикальный оборот вокруг этой точки или косой, но согласитесь, что, если Земля круглая, то все равно полный оборот Солнца будет равен 360 градусам и 0 градусов будет соответствовать полуночи, а 90 градусов будут соответствовать 6 часам утра.

Именно в это время солнечная сила начинает свое активное воздействие на наш организм. Но так как в зимнее время угол подъема Солнца очень пологий, то само оно появляется несколько позже. Тем не менее те, кто встает рано, знают, что природа до 6 утра всегда спокойная, но сразу после 6 утра появляется ветерок и из умиротворенной Земля переходит в бодрое состояние. Это происходит всегда в одно и то же время, и зимой и летом.

Единственное, на чем бы хотелось заострить ваше внимание, – это то, что часто фактическое время на наших часах не соответствует солнечному времени. На это есть следующие причины.

Как-то в советские времена был принят декрет о времени (могущественный Ленин отправил время в «декретный отпуск» на час). Может, в этом и был свой резон, но так или иначе, время из «декретного отпуска» пока не вернули, и нам приходится это учитывать. Это значит, что на территории бывшего СССР существует смещение фактического времени по отношению к солнечному на один час.

Кроме того, существует переход на летнее и зимнее время. Он увеличивает разрыв с солнечным временем еще на час. Тогда получается два часа разрыва.

Также следует знать, что для удобства часовые пояса сделали очень широкими и иногда на окраинах области или края, в котором вы живете, то время, которое считается местным, также на сколько-то минут отклоняется от солнечного.

Несмотря на столько трудностей, определить солнечное время очень просто. Нужно позвонить в метеорологическую службу и спросить: «Когда в нашем городе время полуденного Солнца?», или, другими словами: «Когда по Солнцу будет 12 часов?» Определив это, можно быстро рассчитать весь свой режим дня.

Продолжим эту тему. Человек должен просыпаться раньше Земли (раньше 6 часов по солнечному времени), чтобы психически успеть перенять ее сегодняшний настрой. Только в этом случае погода не будет нам причинять всевозможные беспокойства, связанные с магнитными бурями и т. д. Делая так, человек адаптируется к сегодняшнему настрою Земли. Но если он еще спит в 6 утра, то такой адаптации не будет. Поэтому тот, кто встает после 6 часов утра, уже не сможет быть настоящим оптимистом, его радость будет ненатуральной, неестественной, несолнечной, а искусственно вызванной и натянутой.

Таким образом, все чувствительные к метеорологическим изменениям люди или раньше не вставали вовремя и теперь по закону кармы наказаны природой, или они продолжают не вставать вовремя и становятся еще более чувствительными к переменам в погоде.

Если человек поднимается с 7 до 8 утра, то ему гарантирован более низкий психический и физический тонус, чем тот, что положен по судьбе. Таким образом, он сильно упускает свое время. Поэтому весь день его будет преследовать или суета, или ощущение, что не хватает энергии, сил, концентрации внимания для успешной деятельности. У тех, кто встает в это время, есть склонность к гипотонии, мигрени, пониженному аппетиту, снижению иммунитета, пассивной жизненной позиции, пониженной кислотности в желудке и ферментативной недостаточности в печени. А если жизнь заставляет их каждое утро преодолевать состояние нехватки энергии, то появляется нервозность, суетливость, перенапряжение и, наоборот, склонность к чрезмерному аппетиту, повышению артериального давления, повышенной кислотности, воспалительным процессам в организме. Я перечислил достаточно болезней. Но это еще не самое страшное.

Те, кто имеет привычку вставать с 8 до 9 утра, несомненно, уже не могут победить недостатки своего характера и обычно имеют какие-то вредные привычки. Также подъем в это время сулит столкновение с большими жизненными трудностями, хроническими и трудноизлечимыми болезнями, разочарованиями и неудачами. Таким людям всегда будет трудно правильно оценить обстановку и принять нужное решение. Они не смогут сделать правильный жизненный выбор и будут идти на поводу у событий, не имея сил что-либо изменить в своей жизни.

Те же люди, которые «умудряются» спать до 9 утра и вставать с 9 до 10, встретятся в своей жизни с депрессией, апатией, нежеланием жить, разочарованием в своей судьбе, страхами, мнительностью, гневливостью. А также с безудержными привычками, несчастными случаями, быстро прогрессирующими тяжелыми болезнями и преждевременной инвалидностью или преждевременным старением.

Разрешите, дорогой читатель, не объяснять результаты еще более позднего вставания – надеюсь, что основная закономерность всем понятна. Однако, если у кого-то есть желание на собственном опыте узнать, что будет с человеком, который регулярно встает с постели, например, с 10 до 11 утра, то хочу предупредить, что надо обладать особой выдержкой, чтобы заставить себя проваляться в постели до этого времени.

ВЫВОД. Человек должен выбрать – быть счастливым и вставать с постели вовремя или быть несчастным, но чуть больше спать. Сила воли и нашего оптимизма целиком зависит от того, способны ли мы вставать с постели в ранние утренние часы. Для понимания этого закона счастливой жизни также следует знать, что утреннее время предназначено только для духовной практики.

Борьба с самим собой за соблюдение режима дня

Многие люди, узнав о действии законов времени, пытаются научиться вставать пораньше, они даже могут рано проснуться, но сталкиваются с тем, что почему-то очень трудно встать с постели. Каковы причины такого явления и как можно их победить?

Для наглядности попробуем смоделировать утреннюю ситуацию человека, находящегося в постели в борьбе с самим собой за свою счастливую жизнь.

Итак, мысли вечером перед засыпанием: «С завтрашнего дня начинаю новую жизнь! Хватит над собой издеваться, я уже не маленький ребенок, чтобы совершать глупости и каждый день делать одни и те же ошибки. Все, завтра просыпаюсь и резко встаю с постели, нужно учиться быть счастливым!» На следующее утро: «Будильник звенит, а спать все-таки хочется. По-моему, я недостаточно крепко спал ночью. Определенно, я недостаточно выспался. Надо честно сказать себе, что вставать не хочется. Совесть, разум, оптимизм, счастье по утрам. Ни за что не встану! Пусть продолжает звонить, может, я все же проснусь сегодня. А зачем, все равно все успею сделать, ведь так хорошо в постели. Один раз живем, а счастья так мало. Я просто хочу отдохнуть, хочу спать и расслабляться. И делать я ничего не хочу. Без энтузиазма какой смысл работать? Все равно что себя калечить. Все это мне надоело, и все мне надоело. Самое большое счастье в жизни – это отвлечься от проблем, отдохнуть и поспать...»

У всех эти мысли обычно одни и те же. Мы видим, что жизненная позиция, которая бывает вечером перед сном, иногда сильно отличается от таковой с утра.

Для исправления ситуации попробуем подробно разобрать основные причины трудностей, связанных с ранним вставанием.

1. Поздний ужин, особенно с зерновыми продуктами и со сладостями, вызывает неправильное пищеварение, что приводит к увеличению количества токсинов в организме и, как результат, появляется ощущение отсутствия отдыха. Это выражается в слабости, заторможенности, сильной тяжести во всем теле. Во рту при этом обычно очень неприятный, тухлый вкус. Иногда даже чувствуется тяжесть в животе и слабость, идущая из этой области. Обычно при нарушении режима питания по вечерам пища допереваривается только после восхода Солнца. Поэтому при позднем питании белковой пищей обычно только после 6–7 утра появляются некоторое ощущение бодрости и какие-то силы, чтобы встать с постели. Однако, как мы уже знаем, нужного настроения на день в этом случае не будет.
2. Если человек с вечера очень плотно не распланировал свое время, то утром будет казаться, что можно немного поваляться. Это часто становится причиной внутреннего оправдания для того, чтобы задержаться на некоторое время в постели. В связи с этим хочется отметить, что если после пробуждения вы лежите в кровати больше 5–7 минут, то жизненный тонус при этом сильно снижается и хороший эффект раннего вставания также уменьшается. Особенно от подобных вещей страдают волевые функции человека. Поэтому, если вы хотите избавиться от какой-то вредной привычки, то следует позаботиться о том, чтобы не валяться после пробуждения в постели. Это касается и вредных привычек, не связанных с нарушением режима дня, – речь идет о волевом тонусе на весь день, а не только в утренние часы.
3. Чрезмерно теплое одеяло и очень мягкая постель, очень душная и теплая комната, сильно укутанная голова, а также грязное спальное белье или тело вызывают снижение волевых функций человека и сильно предрасполагают к лени.
4. Часто трудно вставать рано в результате позднего укладывания в постель, скандалов и выяснения отношений в вечернее время, суеты по вечерам, большого количества «дефективов» по «кобельному» телевидению, телесериалов ужасов типа «Мертвые никогда не вспотеют» и вечерних «террористически ужасных новостей». Все это приводит к неправильному настрою и, как следствие, – недостаточно продуктивному сну.
5. Отсутствие достаточно глубокого понимания того, что такое счастье, в чем заключается цель жизни, приводит к тому, что утром кажется, что самое большое счастье – это спать в мягкой постели.
6. Ваша кровать может находиться в плохой зоне. Это становится понятным, если поэкспериментировать, попытаться спать в других местах. Так можно увидеть закономерность, что именно на этом месте плохо спать, а в остальных местах лучше.
7. Спать нужно так, чтобы голова была направлена на восток или, в крайнем случае, на север. Если в вашей комнате есть алтарь, то ноги не должны быть нацелены на него. Несоблюдение этих правил тоже иногда мешает нормальному сну.
8. В комнате, где вы спите, не должно быть приготовленной пищи в открытой посуде или неубранных остатков пищи. Это оскверняет сознание и нарушает сон.
9. Если кто-то спит рядом, то вставайте тихо, не будя его. Если вы все же разбудили спящего, то не принуждайте его вставать, иначе его неправильный настрой будет передаваться вам и мешать в будущем рано встать с постели.
10. Если вас по утрам кто-то из ваших близких пытается укладывать спать, то не спорьте. Но вежливо, как можно быстрее постарайтесь уйти от этого общения. Иначе от раннего вставания постепенно появится какой-то плохой привкус.
11. После подъема нужно как можно быстрее встать под душ или вылить на себя воду, иначе сонная атмосфера победит бодрое сознание, и это будет значительно препятствовать хорошему эффекту раннего вставания.

12. Перед сном нужно всех простить или попросить прощения, иначе плохие контакты с людьми нарушат продуктивность сна. Если вас тревожат какие-то мысли, то постоянно желайте всем счастья до тех пор, пока не уснете. Если человек повторяет Святые Имена Бога перед сном, то он постепенно очищается от всех плохих суждений.

Из всех перечисленных нарушений складывается привычка вставать не вовремя. Если мы методично исключим все эти проблемы, то возможность пораньше вставать значительно возрастет. Однако самое главное – нужна вера в то, что в раннем вставании есть острая необходимость.

Что касается плохого расположения кровати, помех со стороны родственников, то имейте в виду, что всем людям, которые не хотят видеть трудности внутри себя, часто кажется, что вина позднего вставания находится вовне. Например, многим кажется, что на них влияет какая-то патогенная зона или плохие отношения с родственниками. Однако хочу вас предупредить, что все эти причины являются вторичными и легко преодолимы, если человек справился с самим собой и выполняет всю подготовку ко сну правильно.

Почему же все-таки многим людям не хочется рано вставать и переубедить их практически невозможно?

Тому виной косность мышления; часто из гордости человек не склонен пробовать что-то менять в своей жизни.

Есть и другие причины – например, лень, депрессия и тому подобные вещи.

Существуют два состояния сознания, изучение которых помогает разобраться в этом вопросе:

- вкус (желание) действовать;
- вкус (желание) бездействовать.

Но это уже тема следующей беседы, а сейчас подведем итог всему сказанному.

ВЫВОД. В борьбе за свое счастье не нужно думать, что дурную привычку невозможно устранить.

Обычно она складывается из цепочки каких-то нарушений здорового образа жизни. Исключив все звенья этой цепи, можно сразу в способности к самоконтролю увидеть значительные позитивные изменения. Однако, если человек ищет причины всех своих проблем не внутри себя, а вовне, у него нет никаких шансов стать счастливым.

Вкус бездействовать

Он возникает из правильного понимания того, что такое счастье. Счастье в деятельности, а не в бездействии. Тот, кто пытается с любовью служить Богу и людям, всегда пребывает в состоянии активного счастья. Все живые существа находят свое счастье, занимаясь деятельностью. Это связано с тем, что мы имеем вечную, духовную природу, а душа не может бездействовать. Бездействие для души – все равно что смерть. Однако ложные представления о своей природе заставляют нас думать иначе и искать счастье, лежа на боку или занимаясь бесполезным трудом, не ведущим к счастью.

Не всем понятно, почему в бездействии нет счастья. Иногда так хочется отдохнуть, и во время отдыха чувствуешь себя очень счастливым человеком...

Разумеется, отдых организму и психике необходим, но в данном случае под «счастьем» подразумевается просто отсутствие беспокойств и страданий. Я же говорю не об успокоении, а о состоянии счастья, которое по своей природе прямо противоположно инертности и бездействию. Если хочется отдохнуть, то нужно отдыхать, но если человек состояние отдыха путает с состоянием счастья, то его ждут проблемы.

Главная проблема – это вкус к бездействию, который быстро вызывает развитие деструктивных процессов в организме. Организм может настроиться на жизнь, если мы хотим деятельности и жизни. С другой стороны, организм будет настраиваться на смерть, если мы видим вкус в бездействии. Поэтому все болезни лечатся только с помощью активной жизненной позиции, а не с помощью

пассивности.

Вы можете возразить, что врачи часто прописывают пациенту охранительный режим, например постельный режим или домашний. И это вполне естественно: в особых, критических случаях организму нужен отдых или снижение активности, но это его не лечит, а просто успокаивает и дает силы.

Настоящее лечение всегда связано с деятельностью. Даже когда человеку нельзя двигаться, он должен быть деятельным в своем уме. Пассивное и депрессивное умственное состояние всегда приводит к усилению болезни, а не к ее лечению.

Таким образом, бездействие опасно для здоровья.

Вкус действовать

Почему же многие люди стремятся именно к отдыху, а не к активной деятельности? Причина такого поведения заключается в отсутствии знания о том, что такое настоящее счастье. Настоящее знание о счастье постепенно приводит человека к энтузиазму и радостной активной жизни. В такой деятельности он еще глубже понимает, что счастье есть.

И наша вера, и наше знание находятся в нашем разуме. Разум – это часть нашей природы. Он предназначен для поисков счастья. Все, что он имеет внутри себя – это знание о том, как обрести счастье. Если разум наполнен неправильным пониманием счастья, то в результате человек разочаровывается в жизни и проводит свое время впустую. Таким образом, если человек серьезно изучает, что такое счастье, у него появляется вера в то, что справедливость и счастье есть. Вера рождает энтузиазм действовать. Энтузиазм действовать приводит к активной жизненной позиции, которая, в свою очередь, дает возможность без труда отказаться от вредных привычек и соблюдать режим дня.

В принципе, получается, что лучше не заставлять себя соблюдать режим дня, а систематически изучать, как правильно жить, – тогда возникшие от этого изучения вера и энтузиазм сами будут поднимать с постели.

Следует только добавить, что и вера в счастье, и энтузиазм действовать возникают из вдохновения, приходящего от позитивного общения. Поэтому самое большое богатство человека – это позитивное общение с развитыми в вопросах понимания счастья личностями.

Зачастую люди с трудом верят, что вредные привычки у человека, верящего в счастье, пропадают сами собой, без напряжения.

Дело в том, что настоящая вера в настоящее счастье – это очень высокий уровень сознания. Такой быстрый успех у начинающих заниматься самоосознанием бывает очень редко. Поэтому нам с вами еще предстоит понять, что счастье есть, и разобраться, как избавиться от всех проблем, которые к нам приходят, от всевозможных несчастий. После этого осознания появится большой энтузиазм менять свою жизнь к лучшему, и жить станет гораздо легче.

Но не следует думать, что тогда уже совсем не надо будет напрягаться для изменения себя. Именно тогда всегда будет присутствовать желание напрягаться для изменения себя, ведь настоящий вкус к счастью связан с действием, а не с бездействием.

Легкость в жизни не означает безделье. Бездельнику всегда очень трудно жить. Наоборот, легкость в жизни означает отсутствие трудностей в том, чтобы заставить себя жить активной жизнью.

Оптимистичный человек легок на подъем и любые испытания. Чувствуя вкус будущего счастья, он, как пчела, летящая к нектару, всегда устремлен к тому, чтобы свою жизнь изменить к лучшему.

Я уже говорил, как важно в процессе самоосознания позитивное общение с духовно продвинутым мудрецом – пока мы не найдем возможности для такого благоприятного общения, менять себя к лучшему будет трудно. Однако если человек пока еще не имеет хорошей судьбы, чтобы обрести такое общение, у него один только выход – своими силами бороться со своими проблемами и стараться быстрее искать позитивное общение. Мы должны прилагать для достижения счастья собственные усилия, ведь добренький дядя счастье на тарелочке не принесет.

Нельзя забывать, что усилия и борьба не являются чем-то трудным для того, у кого правильный вкус к счастью. Правильный вкус к счастью – это стремление бороться со своими недостатками и радость действия. И чтобы развивать в себе такой вкус, надо укреплять свой разум в правильном понимании счастья через изучение законов счастливой жизни.

ВЫВОД. Основная деятельность человека происходит в его разуме. Если у нас есть возвышенная цель, то активная жизненная позиция появится автоматически. Наше сознание понимает, что нет смысла в бездействии и в бесцельной жизни. Поэтому, если человек не хочет поверить, что счастье есть, и не стремится к нему, если его счастье – это просто отдых, то болезни, разочарования и страдания для него неизбежны. Наш организм (тело) всегда стремится расслабиться и ничего не делать. Таким образом, каждый человек должен пытаться понять, в чем истинное счастье: считать себя телом и искать счастья в бездействии или считать себя душой и искать счастья в действии. Чтобы в этой позитивной деятельности достичь успеха, нужны свои собственные усилия для постижения счастья, а также стремление получить общение возвышенного святого, который уже знает, что такое счастье.

Стремление только к телесным утехам не принесет человеку ни счастья, ни здоровья

Вкус к бездействию возникает из-за неправильного понимания счастья. В результате этого вкуса появляется извращенное отношение к деятельности. Многие люди воспринимают труд всего лишь как возможность заработать на жизнь. Поэтому труд чаще всего ассоциируется с какой-то тяжелой обязанностью. В результате счастье воспринимается как отдых от труда. Таким образом, желание бездействовать является закономерным результатом неправильного понимания своего счастья. Давайте будем честными и вспомним самые счастливые моменты своей жизни. Это, чаще всего, время, когда мы что-то делали в кругу любимых людей, что приносило нам большую радость и удовлетворение. С другой стороны, чрезмерный сон и другие послабляющие мероприятия обычно оставляют очень тяжелый осадок.

Почему же, несмотря на то, что воспоминания об этом обычно не столь оптимистичные, так хочется думать, что именно в отдыхе счастье?

На самом деле желание бездействовать тоже заложено в природе человеческого организма. Это желание возникает потому, что наше тело материально, а не духовно, и мы знаем, что если любую материю не заставлять двигаться, то она в конце концов обязательно приходит в неподвижное, инертное состояние. Наше материальное тело каждую секунду пытается настроить нас на это телесное счастье покоя и бездействия.

Таким образом, если мы отождествляем счастье со своим телом, то неизбежно придет мысль, что самое приятное в жизни – это состояние расслабленного тела.

Не каждому легко понять, что он – душа. Этого ведь в зеркале не увидишь. Но если судить о себе по отражению в зеркале, тогда вообще-то человеку придется признать, что каждый день он другой человек, ведь тело каждый день меняется.

Мы уже обсуждали этот вопрос. И тем не менее кто-то возразит: «Но тело же функционирует, оно хочет есть, спать, отдыхать после работы, и все это вызывает приятные ощущения. По вашим словам, если это принять за счастье, то возникнут страдания. Поэтому нужно научиться всегда испытывать стремление к духовному счастью, которое выражается в любви к Богу, людям, пожелании всем счастья, а также в бескорыстном труде с любовью к своему делу, а не деньгам. Таким образом, возникает проблема. С одной стороны – постоянное стремление организма наслаждаться телесно. С другой стороны – в этом счастья нет и нужно стремиться к духовному. Честно говоря, я в растерянности: может, все-таки жить проще – есть, пить, веселиться и ни о чем не думать?»

Все бы было неплохо, но оказывается, что в этом состоянии организм обычно настраивается на разрушение. Расслабление в уме немедленно вызывает расслабление в регуляции внутренних органов, а также расслабление иммунитета и деятельности пищеварения, отчего страдает всасывание

пищи. Поэтому очень скоро даже от еды и питья особого удовольствия не будет. А если, несмотря ни на что, продолжать извлекать из тела как можно больше счастья, то запустится механизм, разрушающий здоровье. Поэтому телесным желаниям не следует слишком сильно доверять.

Попробуйте вспомнить, что обычно бывает в жизни. Как только мы захотели побольше поспать, обычно снижается жизненный тонус, настроение, и рождается еще большее желание отдыхать. Постепенно начинает казаться, что накопилась длительная усталость и избавиться от нее можно только с помощью сна. После нескольких таких отсыпных могут сильно поменяться интересы, даже если есть сила воли. Бывает так, что у человека до отдыха была очень насыщенная жизнь, но уже после нескольких отсыпных он думает о ней с ужасом. Единственное, что его удовлетворяет, – это отдых. Мы же с вами говорим о том, к чему должен стремиться человек, который хочет наконец стать счастливым. Счастье возникает только тогда, когда происходит постоянное возрастание процесса наслаждения наших чувств. Если спать столько, сколько обычно, то к этому человек быстро привыкает и спит автоматически, без какого-то особого ощущения счастья. Поэтому, если желать счастья от сна, то нужно постоянно увеличивать количество сна и условия (комфорт) во время сна. Таким образом, для тех, кто действительно стремится к счастью, крайности неизбежны. Согласитесь, что рано или поздно придется пересыпать и входить в депрессивное состояние.

Разберем другой случай. Вроде бы, наслаждение пищей – это не бездействие, а наоборот, активная деятельность. Многие люди кушают очень бодро и с большим энтузиазмом.

Желание наслаждаться пищей действительно рождает деятельность и своего рода энтузиазм. Но эта деятельность, направленная на извлечение удовольствия из процесса съедания вкусной пищи, – далеко не безопасное занятие. Если начать погружаться в поиски счастья в еде, то от этого можно получить массу неприятностей.

Имея духовную природу, мы постоянно стремимся к все возрастающему счастью. Поэтому, если принять съедание вкусной пищи за свое главное счастье, то неизбежно захочется есть больше и вкуснее. Вкусная пища обычно хорошо усваивается, поэтому у гурманов обычно очень быстро растет лишний вес. Если еще учесть, что для увеличения блаженства возникнет желание также увеличивать и количество съеденной пищи, то согласитесь, рано или поздно это приведет к всевозможным болезням. Гурманов среди людей немало, поэтому трудно даже перечислить весь список болезней, которые возникают от переедания.

А если человек поставил своей целью стать счастливым в отношениях со своей женой? Может ли поиск счастья в сексуальном насаждении тоже вызвать какие-то проблемы?

Если семья не стремится к духовному счастью и супруги все время думают только о сексе, то рано или поздно они пресытятся друг другом. Но приоритет сексуального счастья у них все равно останется. Поэтому в конце концов они начнут искать свое сексуальное счастье на стороне. Таким образом, в тех семьях, которые не уделяют достаточного внимания поискам возвышенного счастья, измены или сильное разочарование в жизни неизбежны.

Кстати, именно поэтому многие современные психологи советуют чаще менять своих партнеров и, естественно, все это делать тайно.

Однако Веды утверждают, что наш ум, имея тонкую материальную природу, передает всем окружающим людям истину относительно наших поступков и мыслей. Это происходит подсознательно и не зависит от того, хотим мы кого-то обмануть или нет. Конечно, мало кто сознательно умеет читать мысли другого человека, но подсознательно подвох почувствует любой человек. Таким образом, близкие люди скоро начнут догадываться о регулярных изменах друг другу. Поэтому в таких «гуляющих» семьях счастья не будет. Наоборот, все возрастающий холод в отношениях начнет постепенно разрушать семью и наконец сделает супругов и их детей несчастными.

Сейчас так много разводов, и все они, как говорят психологи, возникают на сексуальной почве. Хотелось бы уточнить: не на сексуальной почве, а на почве идеи о том, что сексуальное счастье – это главная цель в жизни.

Итак, мы убедились, что если сон, еду, комфорт и секс сделать смыслом своей жизни, то в результате

такого понимания вещей страдания и разочарования просто неизбежны.

Разумеется, я не ставлю перед собой цели убедить вас не есть, не спать и стать монахом. У меня нет задачи сделать вас аскетом. Веды утверждают, что сон, еда и сексуальные потребности – это естественные функции тела, но человек не должен думать, что цель нашей жизни – это удовлетворение своих телесных нужд. Если бы мы с вами жили в телах животных, то телесного счастья было бы вполне достаточно, но не зря же мы родились людьми. Поэтому все телесные нужды Веды рекомендуют удовлетворять ровно настолько, насколько это не мешает духовному прогрессу и необходимо для здоровья.

Как же все-таки научиться желать духовного, а не телесного счастья? Только занимаясь духовной практикой и почувствовав ее высший вкус, человек способен остыть к телесным утехам и всегда относиться к потребностям тела с позиции необходимости быть здоровым. Вкус же к духовной практике появляется из серьезного изучения души. При систематическом изучении духовной литературы вам постепенно захочется все это проверить на практике.

ВЫВОД. Для того чтобы стать счастливым в вопросах взаимоотношений со своим телом, нужно научиться избегать двух крайностей:

1. Не следует считать телесные потребности целью своей жизни.
2. Контролируя деятельность своего тела, надо иметь здравый смысл и не допускать чрезмерных ограничений, приводящих к истощению, сильной неудовлетворенности и болезням.

Для выработки правильного подхода к удовлетворению своих телесных потребностей нужно хорошо понять, что если мы не будем искать духовного счастья, то телесное счастье будет искать нас.

Вкус к бездействию – скрытое от сознания желание умереть

Желание бездействовать исходит от нашего тела и обычно приводит к многочисленным как физическим, так и психическим болезням. Люди, находящиеся в подобном состоянии, обречены на то, что их болезни будут усиливаться. Человек живет для счастья, а счастье для души – это всегда состояние деятельности. Действительно, те люди, которые всю свою жизнь активно и с оптимизмом занимались физическим и умственным трудом, обычно живут долгую и счастливую жизнь. Если наша телесная природа берет верх над духовной, то немедленно приходит расслабление и вместе с ним снижается жизненный тонус, иммунитет, волевые функции и т. д. Подобное желание бездействовать, которое живет внутри нас, готовое вспыхнуть в любой момент, проявляется не только в сонливости, но также:

- в увеличении привязанности к еде;
- в увеличении сексуальных желаний;
- в увеличении стремления к комфорту;
- в повышении конфликтности.

По этим симптомам можно судить о том, что при подобном ходе дел недалеко и до болезни.

Внутреннее состояние, связанное со стремлением действовать, продиктованное нашей духовной природой, можно назвать «желанием жить». С другой стороны, стремление к бездействию, продиктованное нашим телом, можно назвать «желанием умереть». Интересно, что если человек все же не смог вовремя встать с постели, то весь день его организм будет стремиться не к труду, а к отдыху. В результате позднего вставания в течение долгого времени все признаки «нежелания жить» проявляются довольно явно. Это можно выразить в цепочке постоянно возрастающих проблем:

- депрессивность;
- снижение волевых функций;
- снижение защитных сил организма;
- всевозможные страхи;

- несдержанность;
- ухудшение отношений сначала с близкими людьми, а затем и со всеми остальными;
- нежелание выполнять свои обязанности;
- увеличение лживости;
- усиление вредных привычек;
- психическая и физическая деградация.

Таким образом, нужно проанализировать, на какой из этих ступеней нежелания жить мы находимся, и сделать вывод о необходимости предпринять все усилия для того, чтобы начать рано вставать.

Это относится и ко всем неумеренно возрастающим телесным потребностям, которые приводят к развитию желания умереть, в том числе и к увеличению стремления к еде и сексу. Иногда мне задают вопрос: почему природа создала все это так бескомпромиссно?

Божественное устройство этого мира дает нам возможность не зайти слишком далеко в своих ошибках. Человеческое тело мы получаем не для удовлетворения своих животных потребностей, а для самоосознания. Поэтому, если, получив человеческое тело, мы не хотим заниматься поисками духовного счастья, то человеческое тело используется не по назначению. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Вообще же в природе так устроено, что если мы что-то начинаем использовать не по назначению, то оно начинает разваливаться. И наше тело тоже подчинено этому закону.

Технология использования человеческого тела по назначению проста – если мы занимаемся тем, что благоприятно для нашего духовного развития, то тело будет здоровым, а если мы занимаемся тем, что приводит к духовной деградации, то и тело будет болеть.

Эта закономерность объясняется тем, что наше тело не может функционировать без деятельности сознания. Только присутствие души дает телу жизненную силу и способность поддерживать свое существование. Если сила сознания души активизируется, то и тело становится активнее и здоровее.

Занимаясь духовной практикой, мы усиливаем тем самым проявления активности души, и сила сознания, взаимодействующего с телом, также возрастает. В результате тело становится здоровее. Например, слово «святой» происходит от слова «свет». Сознание у святого настолько активно, что его тело излучает свет. Если сила свечения тела огромна, то у этого святого появляется над головой нимб, или шар света. Свет души святого человека распространяется не только вокруг него, но также делает тело способным переносить любые трудности, такие как холод, голод, инфекции, травмы и т. д. Святые люди так и предстают перед всеми со светящейся головой. Видя, как они светятся, их и называют – «Ваше святейшество». Очевидно, что на иконах святых людей рисуют с нимбом не просто для отличия или красоты.

Наверняка вам известно, что святые люди способны жить в холоде без одежды, подолгу не есть, не пить и даже долгое время не спать. Это связано с тем, что их тело получает силу и здоровье от активной духовной практики.

Конечно, духовная практика предназначена не для того, чтобы увеличить здоровье в своем теле, а для достижения вечного духовного счастья. Однако созидательная сила сознания настолько могущественна, что дает жизнь всему, с чем соприкасается. Именно поэтому, несмотря на то что святые люди не интересуются телесными радостями, они обычно имеют здоровое тело.

То есть, если уделять больше времени поискам духовного счастья, то тело автоматически будет становиться здоровым.

ВЫВОД. Если мы стремимся к телесному счастью и пренебрегаем поисками духовного счастья, то в конце концов мы останемся у разбитого корыта и в своей жизни ничего не достигнем. С другой стороны, если заняться поисками духовного счастья, то в результате и телесное, и духовное здоровье станут лучше. Законы счастливой жизни действуют так: совершая шаги в направлении самоосознания, можно параллельно автоматически решить и многие материальные проблемы, диктуемые судьбой.

Правила поведения сразу после пробуждения

Постельные принадлежности следует свернуть и убрать сразу после подъема. Вымойте ту часть пола, которая непосредственно находится рядом с тем местом, где вы спали. Если есть время, то желательно протереть пол во всей спальном комнате. Постель нужно сбрызнуть водой.

Кроме грубой грязи существует еще и тонкая (грязь на уровне умственной деятельности). После сна постельное белье оскверняется этой невидимой грязью, и если его не сбрызнуть чистой водой, то при контакте с такой постелью может испортиться настроение.

Поэтому же на непротертые (не сбрызнутые водой) постельные принадлежности нельзя класть чистые вещи (например, чистую одежду) и священные предметы (иконы, священные книги и т. д.).

Не оставляйте свою одежду лежать разбросанной повсюду. Если вы оставили после себя грязь, тотчас же уберите ее, особенно этот пункт касается туалета и умывальной комнаты. Не заносите священные предметы, такие как четки, книги, иконы и т. д., в ванную комнату и туалет. Также не следует находиться в нижнем белье перед Господом или святыми, которым вы поклоняетесь на алтаре. Когда переодеваетесь, алтарь должен быть закрыт.

Соблюдать чистоту очень важно, потому что при соприкосновении как с физической, так и с психической грязью наше сознание немедленно оскверняется. Оскверненное сознание вызывает склонность к конфликтам и портит настроение. Поэтому в ведической культуре правилам соблюдения чистоты уделяется очень большое значение.

Рекомендации по утреннему туалету

К правилам соблюдения чистоты относится также очищение тела после сна. Сначала почистите зубы и язык. Язык нужно обязательно чистить, так как на нем скапливаются токсичные вещества. Это можно делать обычной чайной ложкой. Нужно взять ложку в правую руку и скоблить ею язык по направлению от корня до его кончика, пока не сойдет весь налет.

Чтобы не возникло рвотного рефлекса, не чистите язык от самого основания, тем более что налет там обычно очень слабый.

Затем можно побриться и подстричь ногти. После этого рекомендуется опорожнить кишечник. Если это вызывает затруднения, то сразу после пробуждения необходимо выпить один-два стакана кипяченой воды, приготовленной с вечера.

Если вы каждый день будете рано утром опорожнять кишечник, то здоровье значительно улучшится, так как организм будет избавляться от всех токсинов. Однако к этому не следует прилагать чрезмерных усилий.

Затем сразу нужно принимать душ. Человек, который, опорожнив кишечник, не помоеется в душе с головой, считается психически оскверненным, и ему, например, нельзя готовить пищу или входить в алтарную комнату. Поэтому лучше стараться все сделать в правильной последовательности.

ВЫВОД. Для счастливой жизни нужно весь день внимательно следить за своей внешней и внутренней чистотой. Если человек с самого утра делает влажную уборку своей квартиры, а также очищает от грязи свое тело, то эти простые мероприятия принесут ему сильный заряд позитивного настроения. Тем не менее без внутреннего очищения молитвой невозможно очистить от грязи свои чувства, ум и разум. Поэтому какую-то часть утреннего времени нужно посвятить повторению Святых Имен Бога, также не помешает и пожелать всем людям счастья.

Омовение(обливание водой)

Следующее, на чем хотелось бы заострить внимание, – это необходимость утреннего омовения прохладной водой. Оно одобряется Аюрведой, и можно указать на целый список преимуществ, которые человек получает при правильном выполнении этой процедуры.

Утреннее омовение:

- очищает сознание, ибо обладает силой смывать все внешнее и внутреннее осквернение;
- теплая вода очищает только грубое тело, тогда так прохладная вода тонизирует тонкое тело, удаляя влияние сна и сновидений;
- сильно снижает влияние на ум человека тонких сущностей (привидений);
- придает силу и способность достичь активного долголетия;
- увеличивает психическую работоспособность, решимость и спокойствие ума;
- устраняет психические препятствия на пути к счастливой жизни;
- прогоняет тоску, невежество и дурные помыслы;
- способствует быстрому выводу токсинов из организма;
- придает необходимый тонус на весь день.

Таким образом, правильно совершенное омовение несет в себе физическую, психическую и духовную пользу.

Основные рекомендации по утреннему омовению

Перечислим основные причины возникновения простуды при контакте с водой и обливании:

- страх перед прохладным душем, неправильный настрой при омовении;
- неравномерное обливание отдельных частей тела;
- прерывание обливания (нужно совершать омовение до привыкания организма);
- быстрый неравномерный контакт с холодом;
- употребление пищи непосредственно перед омовением. Например, если принять перед омовением сладкое, шоколад, кофе, воду, ягоды (клубнику, землянику, малину, крыжовник), то это вызовет ослабление сопротивления дыхательных путей к инфекции. Если же перед омовением поест зерновой пищи, бобовых, овощей, молочного, тогда огонь пищеварения будет затушен и недоваренные остатки пищи наполнят организм токсинами;
- суета при контакте с холодом (спешка на работу);
- плохой настрой, а именно грубость, раздражительность, обидчивость, депрессия;
- чрезмерно длительное пребывание под холодным душем при сниженном настроении, психическом или физическом тонусе.

Следует особо отметить, что закаливаться по вечерам может быть опасно для здоровья, особенно если у вас есть склонность к простудам. Лучше делать холодное омовение рано утром. Что касается хронических воспалительных процессов в носоглотке, то они обычно возникают, если в технике закаливания есть какие-то нарушения.

Некоторые делают ошибку, стараясь закаливаться очень аккуратно и оберегая горло и шею от холодной воды.

Наоборот, нужно обязательно обливать все тело. Если вы обливаете все тело, кроме шеи и головы, вы не сможете быть здоровым. Закаливание нужно проводить обязательно с головой, иначе простудные заболевания просто неизбежны.

Если вы не хотите каждый день мочить волосы, можно воспользоваться специальной резиновой шапочкой. Когда волосы спрятаны в нее, то с тела будет смываться и грубая, и тонкая грязь, а с головы – только тонкая. Вообще женщинам Аюрведа рекомендует мыть волосы раз в 4–7 дней.

Дело в том, что вода воздействует на нас также и на тонком плане, поэтому, если вы попробуете

обливать голову и не мочить волосы, то это, тем не менее, будет освежать ум и очищать чувства. Можно попробовать объяснить в целом технику обливания и то, как проводить обливание в разных домашних условиях.

Правила выполнения омовения (обливания)

Перед омовением нужно попытаться настроиться доброжелательно и пожелать всем счастья и здоровья. Если вы сильно чем-то раздражены, то не следует сразу идти под душ, необходимо сесть на минуту и настроиться.

- Лучше всего делать утреннее омовение каждый день, примерно в одинаковое время.
- Во время обливания радуйтесь прохладной воде. Эффективно обливаться со словами: «Пусть силы, которые мне дает холодная вода, сделают всех людей счастливыми и здоровыми».
- Омовение должно заканчиваться сразу же после привыкания всего тела к прохладной воде и нормализации дыхания.
- Если вы принимаете холодный душ, то во время контакта с холодом происходит естественная задержка дыхания. Не препятствуйте ей. При правильной задержке дыхания прекращается озноб. Задерживайте дыхание на вдохе, если у вас есть склонность к повышению артериального давления, грубости, несдержанности, суетливости, неумению отдыхать. Задерживайте на выдохе при сниженном психическом и физическом тонусе, депрессии, апатии, высокой обидчивости, медлительности.
- Старайтесь (особенно в начале омовения) медленно изменять температуру воды.
- После омовения насухо вытирайте все тело.

Разные варианты омовения

Ниже приводятся несколько вариантов правильного обливания. Первые четыре из них – наиболее простые и приемлемы для большинства людей.

Вариант 1

Температура душа – приятная прохлада. После подготовки снять одежду, встать в пустую ванну, направить струю на стопы. Медленно поднимайте душ от стопы до паха по передней части правой ноги. Прежде чем поднимется струя, участок обливаемого тела должен привыкнуть к холоду. Закончить несколько выше паха. Повторить на левой ноге. Дальше обливайте по задней поверхности от пятки до поясницы, поочередно на обеих ногах. Затем проводите душ снизу вверх по боковым поверхностям ног до талии. Продолжайте, обливая руки. Последовательность такая же – от кисти до плеча сначала по передней поверхности правой и левой руки, затем по задней и заканчивайте наружной поверхностью рук. После рук и ног перейдите к обливанию туловища. Начиная с поясницы, душ медленно поднимается вдоль позвоночника до макушки головы. На короткое время остановите продвижение в начале грудного отдела позвоночника (между шеей и грудной клеткой), на затылке (выпуклая часть), на макушке. Когда вся спина привыкла к холоду, продолжаем обливание по передней части туловища. Поднимайте душ спереди от паха до макушки. На короткое время задержите в области солнечного сплетения, яремной ямки, переносицы, верхней части лба, макушке. Затем обливаются подмышечные впадины, паховая область. Медленно проведите струю воды по боковым поверхностям головы – от височной до затылочной областей.

Время обливания выбирается индивидуально до достижения комфортного состояния. При этом состоянии дыхание успокаивается, прекращается озноб, ломота, боль, неприятные ощущения при контакте с холодом. Примерное время – 5–15 минут, при гипертонической болезни – до 40 минут.

Вариант 2

Этот вариант обливания сочетается с физическими упражнениями.

Для тех, кто не имеет душевой комнаты. Все тело обтирается хорошо смоченным в холодной воде полотенцем, в той последовательности, которая рекомендуется для 1-го варианта обливания.

Необходимо хорошо намочить волосы.

Постепенно время обтирания увеличивается. Заканчивать обтирание по мере привыкания к холоду.

После процедуры нужно насухо обтереться.

Вариант 3

Этот вариант выполняется утром на свежем воздухе, в случае если нет ванной комнаты. Выйдя на улицу в одежде, сначала можно сделать легкую разминку. Раздеться, встать босиком на землю. Если это бетон, то лучше делать омовение в тапочках. Сначала нужно намочить ноги и руки. После этого, стоя, вылейте из ведра на тело попеременно спереди и сзади несколько ведер воды. В конце процедуры должно наступить состояние привыкания. Дальше нужно быстро обтереться и на 20–30 секунд расслабиться и постараться привыкнуть к окружающему воздуху. В это время лучше всего желать всем счастья или повторять Святые Имена Бога.

Вариант 4

Для детей до 5 лет. Сочетается с массажем всего тела, до и после омовения. Температура воды должна быть приятной для ребенка, вид массажа оговаривается с врачом. После массажа окуните все тело вместе с головой в воду. Делайте это бережно, чтобы у ребенка не было отрицательной реакции. Температура воды должна быть приятной для него. Можно даже выше температуры тела. Постепенно, незаметно для ребенка, она снижается в течение 1–2 месяцев.

При отрицательной реакции на воду поднимите температуру на 1–3 градуса. Если ребенку не нравится купание с головой, поливайте из кружки на темечко. Вода должна стекать со всех сторон.

Заканчивайте процедуру сразу после привыкания. После обтирания насухо сделайте массаж.

Выполняйте весь комплекс каждый день утром и вечером.

Вариант 5

Выполняется при признаках простуды, инфекционных заболеваниях. Перед душем 2 часа не принимать пищу. Настройтесь, встаньте под душ с теплой водой, облейте в последовательности, указанной для 1-го варианта. После этого сделайте воду прохладной, опять все повторите. Когда наступит привыкание, обливайтесь так же, но уже горячей водой. Под горячим душем лучше всего думать о необъятном небе. Эта мысль помогает выходить лишней энергии. При появлении жара сделайте воду холоднее, чем перед первым снижением температуры душа. Быстро повторите последовательность 1-го варианта. В теле при этом должна быть ломота, дыхание прерывистое, с задержкой. Как привыкните, сразу обливайтесь горячим душем, начиная с конечностей и заканчивая макушкой. Затем примите теплый душ. Насухо оботритесь. После процедуры без задержки сделайте статические упражнения. При сильной простуде, высокой температуре, можно повторять весь комплекс до 3–4 раз в день.

Вариант 6

При длительном опыте обливания можно выполнять эту процедуру утром один раз в день. При этом нет необходимости обливаться из душа, так как разгрузка наступает очень быстро. После легкого обтирания необходимо вылить на себя 2–3 ведра ледяной воды. После этой процедуры можно сделать динамические упражнения. Обливание проводить на свежем воздухе босиком.

Если вы перестали обливаться и произошел перерыв больше недели, не спешите делать 6-й вариант – начните с 1-го варианта обливания. Выполняйте его, пока не почувствуете себя в прежней форме.

Следует знать, что омовение прохладной водой после того, как Солнце пошло на снижение, может снизить психический тонус и ухудшить самочувствие. Поэтому во второй половине дня лучше всего

омываться или теплой водой, или контрастным душем.

Людям, которые постоянно мерзнут и которым даже теплая вода кажется холодной, можно обливаться теплой водой. Всем, у кого больные суставы, позвоночник или сильно снижен иммунитет, лучше использовать для омовения теплый душ. Однако если после омовения чувствуется не бодрость, а вялость, то придется все же снизить температуру воды. Бодрое и активное состояние после душа – это признак правильно совершенного омовения.

В каких случаях благоприятно делать омовение

Кроме того, Веды рекомендуют любое сильное осквернение снимать омовением.

Перечислим основные случаи, когда полезно совершать омовение.

- Всегда после акта дефекации.
- После работы, особенно если она связана с физическим или психическим осквернением. Если вы пришли после работы, то сначала нужно совершить омовение и только после этого принимать пищу. В вечернее время всем, кроме гипертоников, омовение лучше делать не холодной, а прохладной или теплой водой. Если у вас не болят суставы или позвоночник, то можно мыться под контрастным душем.
- Если вы сильно понервничали или пообщались с человеком очень грязного сознания.
- После посещения крематория, кладбища, инфекционной больницы, тюрьмы или какого-то грязного места.
- Перед посещением храма.
- После обтирания тела маслом.
- После длительного пребывания на солнце.

В каких случаях омовение делать не следует

- В течение 2 часов после еды.
- После длительного переохлаждения.
- При высокой температуре тела.
- При сильной простуде.
- При сильном поражении кожи гнойной инфекцией.
- Во время лечения чесотки.
- Перед длительной прогулкой по холодному воздуху, ветру, под дождем.

ВЫВОД. Без утренних омовений жить счастливой жизнью практически невозможно. Более того, в ведической культуре человек, не сделавший утреннего омовения, считается оскверненным, и поэтому ему не разрешается посещать храмы. Когда человек делает своим правилом совершать омовение утром и после сильного осквернения, то чистота его сознания значительно возрастает, и это дает прилив счастья и оптимизма.

Очищение ума и разума

После омовения необходимо закончить уборку. Когда тело и комната чисты, нужно очистить ум. Для очищения ума лучше всего с любовью и преданностью повторять Святые Имена Бога, те из них, которые вам ближе по вере. Также для очищения ума можно повторять: «Я желаю всем счастья!» Читать молитву или настрои следует каждый день. Нужно взять себе за правило всегда делать это утром в течение определенного времени. Ни при каких обстоятельствах не следует отклоняться от этого правила.

Самый первый признак очищения ума – это отрезвление. Человек, который каждое утро читает молитву или настрои, начинает более осознанно отмечать свои недостатки. В результате этого появляется раскаяние и сильное желание работать над собой.

Повторение Святых Имен Бога обладает самым сильным очищающим воздействием на сознание, которое только можно себе представить. Однако, чтобы говорить об этом подробно, следует еще во многом разобраться.

Молитвы – это тоже сильный метод очищения сознания. Лучше всего читать ту молитву, которая вам ближе по вере. Каждая могущественная молитва обычно содержит в себе какое-то Имя Бога.

Единственное, что не нужно делать, – это просить у Бога материального счастья. Если человек повторяет Святые Имена Бога, то он сжигает все свои грехи и в любом случае в должный срок станет счастливым. Однако это возможно, если молитва будет бескорыстной.

Для начала можно отвести на это, допустим, десять минут, затем, по мере необходимости, это время можно увеличить. Важно делать это с тоской по встрече с Богом – точно так же, как потерявшийся ребенок зовет свою мать. Если это пока непонятно, тогда повторяйте Святые Имена Бога в том настроении, которое вам ближе, но обязательно должно присутствовать почтительное отношение к Богу.

ВЫВОД. Повторение Святых Имен Бога – это самый действенный способ достижения духовного счастья, рекомендуемый Ведами в нашу эпоху.

Физические упражнения

Затем можно выполнить комплекс дыхательных и физических упражнений, которые вам больше всего подходят. Эти упражнения утром не следует делать слишком долго, так как они предназначены всего лишь для стимуляции организма. Я также могу порекомендовать вам наиболее эффективные, по моему опыту, упражнения.

Они дают возможность работать целый день без усталости. Бодрость приносит только правильно выполненная утренняя физзарядка. Хороший психический тонус приходит, если во время выполнения упражнений вы найдете оптимальный для вас ритм. Ритм выполненных упражнений задерживается в подсознании и сопровождает вас до вечера. Выбрать свой ритм нетрудно. Перечислим правила выполнения зарядки.

- Не ставьте рекордов, не перенапрягайте себя, иначе воспоминание о зарядке будет отвратительным.
- Делайте любое упражнение так плавно и нежно, чтобы вам хотелось его повторять.
- Не считайте количество движений. Заканчивать упражнение нужно тогда, когда к нему привыкнет организм. При привыкании к выполнению упражнения возникает приятное ощущение, пропадает тяжесть в теле, ум перестает концентрироваться на упражнении и начинает думать о чем-то другом.
- Упражнения выполняются плавно, много раз в одинаковом ритме. Не пытайтесь согнуться больше, чем можете.
- Дыхание должно быть ритмичным, спокойным, сочетайте ритм движений и дыхания, не задерживайте вдох или выдох.
- Не бойтесь ломоты, тяжести, боли во время нового упражнения – они прекратятся при радостном настроении через некоторое время после начала движений.
- Если вам стало жарко, снимите лишнюю одежду, одежда должна быть свободной, горло – открытым.
- Не делайте гимнастику сразу же после еды.

При несоблюдении данных требований гимнастика может принести вам вред.

Динамические упражнения

Наклоны – одно из основных упражнений, противопоказаний нет. Техника выполнения: встать прямо, руки вниз. На вдохе поднять руки вверх, прогнуться назад до отказа. Выдыхая воздух, не прекращая движения, нагнуться вперед, руки к носкам. Повторять так, пока не почувствуете привыкание к упражнению. Нагибаться станет легко и свободно, примерное количество – 20–60 раз. Астматикам, прогибаясь назад, делать выдох, вперед – вдох.

Повороты в сторону – легкое и полезное упражнение. Исходное положение: стоя, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Поворачивайтесь вокруг вертикальной оси. Руки проходят горизонтально вместе с корпусом. Голова поворачивается налево и направо вместе с корпусом и руками. Бедра остаются неподвижными. Вдох – поворот в одну сторону, выдох – в другую. Примерное количество упражнений – 30–100 раз.

Наклоны в стороны. Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Рука сбоку поднимается вверх и вместе с корпусом идет вниз до отказа; заваливаться вперед и назад не нужно. Опускается рука – корпус возвращается в исходное положение, все повторяется в другую сторону. Вдох – наклон в одну сторону, выдох – в другую. Примерное количество – до 100 раз.

Прыжки на месте. Исходное положение: стоя, колени полусогнуты, руки согнуты в локтях или производят вращение вперед – назад. Выполняйте прыжки мягко, без напряжения. Подпрыгивая вверх – вдыхайте, вниз – выдыхайте. Примерное количество – 20–100 раз.

Вращение руками. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вниз. Обе руки спереди поднимаете вверх и сзади опускаете вниз. Вверх – вдох, вниз – выдох. Можно делать сзади вверх, спереди – вниз. Хорошо сочетать вращения руками и прыжки на месте. При этом поднимайте руки вверх одновременно с прыжком и вдохом. Примерное количество – 20–100 раз.

Повороты головой. Исходное положение – то же. Вращайте головой вправо и влево так, чтобы движения были свободными, быстрыми и ритмическими. Можно делать наклоны головой вперед, назад. Примерное количество – 20–100 раз.

Махи ногами. Исходное положение: стоя. Опирайтесь правой рукой о дерево или лавку. Перенесите центр тяжести на правую ногу, делайте махи левой ногой. Вперед – выдох, назад – вдох, напрягаться не нужно. Движения ноги похожи на маятник. Затем сделайте махи другой ногой. Примерное количество – 40–100 раз.

Статические упражнения

Статические упражнения являются высокоэффективным средством для лечения заболеваний всех органов и всех систем организма. Они снимают усталость, накопившуюся за день, лучше любого другого средства. Статические упражнения лечат депрессию, нарушения гормональных функций, хронические инфекционные, аллергические заболевания и т. д.

Статические упражнения взяты из хатха-йоги, где они носят название асан. Выполняются они на мягкой подстилке или жесткой кровати.

Поза «головой вниз»

Поза «головой вниз» является облегченным вариантом позы «свечи». Исходное положение – лежа на спине. Вытяните ноги, руки расположите вдоль тела ладонями вниз. Вдохните, на выдохе нажмите ладонями на пол и поднимайте согнутые в коленях ноги в вертикальное положение. Вытяните ноги вертикально вверх, вдохните и, при спокойном дыхании, оставайтесь в этом положении до тех пор, пока не возникнет состояние комфорта, легкость во всем теле и голове. Напрягаться во время этого упражнения не нужно, после возникновения приятного расслабления во всем теле согните ноги в коленях и опустите на пол.

Можно выполнять по-другому: приподняв таз, подпереть его руками, опираться на затылок, ноги вверх и назад.

Если выполнить позу свечи не составляет труда, продолжайте заносить прямые или незначительно согнутые ноги назад за голову, пока они не вытянутся параллельно полу или не коснутся носками пола. Дыхание поверхностное, без напряжения. Не заносите ноги дальше, если почувствуете сильное напряжение или боль в пояснице, оставьте их в том положении, где не чувствуете боли. Заканчивайте упражнение как в позе «свечи». Дыхание во время упражнения спокойное, без напряжения. Продолжительность выполнения зависит от ваших ощущений.

Поза «рыбы»

Сядьте, поджав ноги под бедра, спина прямая, носки вытянуты вдоль тела. Привыкните к этому положению. На выдохе, подперев тело руками сзади, прогибайтесь назад, пока голова не коснется пола. Оставайтесь в таком положении, пока не возникнет состояние комфорта. Если выполнить упражнение не составляет труда, выгните спину, закиньте голову максимально внутрь, помогая руками. После привыкания выверните ноги одну за другой, помогая руками, отдохните, лежа на спине. Если не трудно, то можно заканчивать упражнение, подняв корпус вверх в первоначальное положение, помогая руками.

Скрученная поза

Сядьте, скрестив ноги, спина прямая. Поставьте правую ногу на подошву, колено согните. Возьмите ее левой рукой и занесите за бедро левой ноги, поставив на подошву. Прижмите предплечьем левой руки колено правой ноги к груди. Поверните голову направо до отказа, правую руку занесите за спину снизу до отказа, взгляд устремите максимально правее. Дыхание свободное. Находитесь в таком положении, пока не привыкнете. Далее поверните голову в положение «взгляд вперед», освободите правую руку и с помощью рук верните правую ногу в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Поза растягивания спины

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуть, руки ладонями упираются сзади. Медленно наклоняйте туловище вперед, руки вдоль ног, колени не сгибайте. При появлении тяжести в спине останьтесь в положении, которое не вызывает неприятных ощущений. Если у вас хорошая гибкость, дотянитесь руками до стоп, обхватите их и прижмите голову к коленям. После возникновения привыкания и выравнивания дыхания займите первоначальное положение.

Статические упражнения лучше всего выполнять каждый день во время вечерней гимнастики. Конечно, не обязательно выполнять именно их, но желательно разработать для себя какой-то комплекс, который бы воздействовал на все части тела, и затем этот комплекс следует делать регулярно.

Следует учитывать, что статические упражнения (асаны) предназначены для лечения болезней, а динамические упражнения дают тонус для активного как физического, так и психического труда. Во время обострения болезней делайте статические упражнения, но старайтесь делать их утром на голодный желудок и выполняйте их аккуратно, без перенапряжения.

Дыхательные упражнения

Существуют еще дыхательные упражнения – это особый вид гимнастики, который называется пранаяма (дыхательная гимнастика). «Прана» переводится как жизненная энергия, а вторая часть слова, «яма», говорит о том, что это упражнение. Таким образом, пранаяма – это упражнения с жизненной энергией. Рассмотрим основные упражнения дыхательной гимнастики, которые несложно освоить.

Шавасана

Лечь на спину на пол, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сделать глубокий вдох и сильно

напрячь мышцы всего тела. Выдохнуть. Не расслабляясь, выполнить несколько полных дыханий. Закрыть глаза и расслабиться, позволив кистям свободно лечь ладонями вверх на некотором расстоянии от бедер и разведя ноги на расстояние в полторы ширины плеч. Внимательно отследить состояние мышц всех частей тела в следующем порядке: ног от кончиков пальцев до тазобедренных суставов, рук от кончиков пальцев до плечевых суставов, туловища от промежности до шеи, шеи до основания черепа, головы. Просмотр головы в такой последовательности: затылок – макушка – боковые поверхности и уши – щеки – губы, язык – нос – лоб – глаза. Расслабление лба и глаз – необходимое условие. Во время просмотра нужно стараться снять напряжение там, где оно ощущается. Дыхание должно быть довольно глубоким, медленным и ритмичным, потом – естественным, и в конце концов ему следует позволить течь так, как оно само пожелает. Выход из шавасаны должен быть очень мягким и осторожным: сначала чуть-чуть пошевелить пальцами рук и ног, затем мягко, аккуратно потянуться, глубоко вздохнуть и только после этого открыть глаза; затем следует перевернуться на бок и немного полежать, и только после этого не спеша подняться в сидячее положение и, если нужно, встать на ноги.

Пранаяма общеукрепляющая

а) Лечь на пол на спину, пятки вместе, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх, кисти – на некотором расстоянии от бедер (шавасана). С медленным вдохом поднять прямые руки вверх перед собой и медленно опустить их на пол за головой. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение. Повторять упражнение в течение одной минуты.

б) Исходное положение – то же самое. Руки остаются на месте. Со вдохом поднять прямую правую ногу вверх повыше и с медленным выдохом опустить ее в прежнее положение. Повторить с левой ногой. Чередую ноги, дышать таким образом в течение одной минуты.

Закончить упражнение, отдыхать, лежа в шавасане в течение полуминуты-минуты.

Лечебный эффект : это упражнение укрепляет и развивает легкие и сердце, излечивает ревматизм рук и ног у пожилых людей и является профилактическим средством против случайных простуд и кашля.

Мула-бандха-мудра

Сесть, скрестив ноги, полностью выдохнуть. Приостановив дыхание, сократить сфинктер мочевого пузыря. Медленно вдыхая, напрячь нижнюю часть передней стенки живота, прижав ее к спине. Одновременно с этим напрягать мышцы тазового дна. Общее движение должно быть направлено на сжатие внутритазового пространства и как бы «вытеснения» его содержимого вверх. Сделав полный вдох, следует, вытянув шею вверх, к макушке, прижать к подъязычной выемке подбородок – и, остановив дыхание, но не перекрывая голосовую щель, еще сильнее напрячь все мышцы вниз. Начать выдох. Поднять голову. С медленным выдохом расслабить все.

Вайю-набхи-мудра

Коснуться кончиком языка твердого неба непосредственно над верхней десной.

Пранаяма очищающая

Сесть в любую медитативную позу или встать прямо.

Выполнить легкую мула-бандху и вайю-набхи-мудру. Медленно и естественно вдыхать носом до полного наполнения легких, затем медленно выдыхать через рот. Повторять в течение 2–3 минут. Во время выдоха следить, чтобы воздух выходил ровной струей.

Лечебный эффект : устраняет дефекты легких, выводит из организма все нечистоты и даже туберкулезные палочки – палочки Коха. Упражнение способствует укреплению желудка и печени, обладает антиаллергическим действием.

Джаландхара-бандха (пранаяма противoinфекционная)

Сесть, скрестив ноги, или просто сесть на стул, но обязательно с полностью выпрямленным позвоночником. Выполнить ровный, но мощный, полный, до ощущения легкого распираия вдох носом. Выполнить джаландхара-бандху. Сделать ровный выдох носом, по длительности несколько превышающий вдох. Со следующим вдохом поднять голову. Повторить выдох. Таким образом чередовать вдохи и выдохи в течение 2–3 минут.

Лечебный эффект : излечивает насморк и кашель, является эффективным профилактическим средством против гриппа, воспаления легких, тифа и проч.

Уддияна-бандха

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Угол между ступнями – 45 градусов. Также можно сесть, скрестив ноги. Слегка наклонившись вперед, положить руки на бедра выше колен. Сделать вдох и с быстрым наклоном до касания грудью бедер сильно выдохнуть через рот весь воздух из легких, произведя при этом неголосовой звук «ха-а-а», и выполнить жесткую мула-бандху. Подняться и, с усилием «довыдохнув» остаточный воздух и не отпуская мула-бандху, втянуть живот от лобка до грудины за счет подтягивания диафрагмы вверх. На месте живота должна образоваться впадина. В идеале сквозь переднюю стенку живота будет прощупываться позвоночник. Мышцы передней стенки живота должны быть полностью расслаблены, иначе ничего не получится. Исключение составляет лишь самая-самая нижняя часть паховой мускулатуры, участвующая в удержании мула-бандхи. Остаться со втянутым животом как можно дольше, сохраняя задержку дыхания на выдохе. Потом расслабиться и вдохнуть. Повторить втягивание живота нужное количество раз.

Уддияна-бандха выполняется только на пустой желудок. Максимальное количество повторений – 9 за один раз, не более одного-двух раз в день.

Агни-сара-пранаяма

Сесть, скрестив ноги, полностью выдохнуть, выполнить уддияна-бандху с джаландхара-бандхой.

Задержать дыхание, насколько возможно. Задерживая дыхание, необходимо следить за тем, чтобы не возникло перенапряжения. Вдохнуть. Повторять в течение 2–3 минут.

Лечебный эффект : устраняет несварение, повышает аппетит, уменьшает отложения жира на животе, тонизирует половые органы, способствуя перераспределению семени и сексуальной энергии.

Пранаяма, укрепляющая ум

Принять шавасану и полностью расслабиться. Сплести пальцы рук в замок и положить кисти ладонями на живот в области пупка. Глубоко вдохнуть через нос, стараясь почувствовать поток праны воздуха, вливающийся в тело через живот в области пупка. По окончании полного вдоха полностью выдохнуть – также через нос, – стараясь ощутить, как прана из живота растекается по всему телу, наполняя жизненной силой каждую клетку каждой его части, каждого органа и вытесняя из тела все нечистоты, болезнетворные агенты и любые возможные враждебные факторы. Выполнять упражнение в течение 3–5 минут.

Лечебный эффект : практика этой пранаямы укрепляет ум и развивает осознанно контролируемую волю.

Прана-шуддхи-крийя – очищение праной

Сесть, скрестив ноги, полностью вдохнуть через обе ноздри, сложить губы трубочкой наподобие птичьего клюва, оставив для прохода воздуха только крохотную дырочку. Выдохнуть серией коротких мощных толчков, выжав из легких весь воздух полностью за счет максимального сокращения всех дыхательных мышц, ответственных за выдыхание.

Между выдохами не довыдыхать, но останавливать дыхание! Повторить 8–10 раз.

Лечебный эффект : очищает полость рта, укрепляет воздухопроводные пути, способствует излечению заболеваний нервов и мускулатуры лица.

Нади-шодхана-пранаяма – дыхание, очищающее каналы тонкого тела

Сесть, скрестив ноги. Прижать средний и указательный пальцы правой руки (женщинам – левой руки) к ладони. Мизинец и безымянный пальцы сложить вместе, так, чтобы площадь поверхности, образованной их подушечками, была равна площади подушечки большого пальца. Это называется вишну-мудрой. Перекрыть большим пальцем поток воздуха через правую ноздрю (женщинам – через левую), слегка нажав им на нос в точке у основания ноздри – там, где для перекрытия потока требуется наименьшее усилие. Сделать очень мягкую мула-бандху и вайю-набхи-мудру. Медленно полностью выдохнуть через левую (правую) ноздрю. Воздух должен течь очень-очень мягко и совершенно беззвучно. Дышать следует как можно медленней. Так же медленно вдохнуть через ту же ноздрю. Освободить правую (левую) ноздрю и перекрыть поток воздуха через левую (правую) мизинцем и безымянным пальцем, слегка надавив ими в соответствующей точке. Сделать выдох. Вдохнуть. Перекрыть свободную ноздрю и открыть закрытую. Выдохнуть. Вдохнуть. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую, вдох через правую и выдох через левую – эти четыре процесса составляют один цикл данной пранаямы. Для женщин – зеркально. Общая длительность упражнения – не менее 12 циклов, желательно – больше 20 циклов.

Лечебный эффект : Основная пранаяма для очищения тонкого тела.

Давайте рассмотрим поподробнее, что такое прана. Наше грубое тело со всеми его тканями действует за счет функционирования нервной системы. Нервная система, в свою очередь, поддерживается жизненной энергией, функционирующей внутри нас, которая также называется праной. По-другому можно сказать, что существует такая энергия, или сила, которая входит в наш организм и поддерживает его жизненно важные функции, она и называется праной. Не имея достаточного знания и опыта в этом вопросе, мы часто путаем прану с электрическими импульсами или волнами, тоньше которых ничего пока так широко не изучалось. Действительно, движение праны в нашем организме очень похоже на движение электричества в нервных тканях. Однако прана имеет гораздо более тонкую природу, чем электричество и электромагнитные волны. Именно прана побуждает нервные ткани к действию. Почему у одного человека нервная система работает нормально, а у другого гораздо слабее? Возможности нервной системы зависят от количества праны, потребляемой нервными клетками. Прана же попадает в организм человека во время вдоха. Точно так же, как кислород во время вдоха попадает в легкие и затем в кровь, прана через семь психических центров (чакр) попадает в наш организм. Она входит внутрь тела параллельно воздуху во время вдоха через область макушки, центр лба, область горла, область центра грудины, область солнечного сплетения, область паха и область копчика.

Именно прана поддерживает жизнь в нашем организме. Даже после смерти грубого тела тонкое тело продолжает питаться праной, или по-другому можно сказать, жизненным воздухом. Все виды движений во Вселенной происходят только с помощью праны, без праны движения быть не может. Даже для работы компьютера нужна прана, но в компьютере она функционирует по несколько другим законам. В целом нужно понять, что прана не действует сама, без присутствия сознания она тоже будет отсутствовать. Даже в работу компьютера мы вкладываем силу своего сознания, поэтому никаких автоматических двигательных процессов в природе не существует.

Когда человек делает утреннюю зарядку, то его организм наполняется праной, которая и несет в себе бодрость и здоровье на весь день.

ВЫВОД. Даже машина требует поддержки, что уж говорить о столь сложно устроенной системе, в которой мы живем и зовем своим телом. Поэтому человек, стремящийся к счастью, должен каждое утро настраивать свое тело на нужный ему жизненный ритм. Для этого существуют динамические упражнения, которые дают нам рабочий тонус, статические упражнения, несущие здоровье и бодрость, и дыхательные упражнения, укрепляющие психику и повышающие нашу физическую и

психическую энергию.

Дальнейший распорядок дня

Чем лучше заниматься в утреннее время?

Если работа не начинается рано утром и вы более-менее свободно планируете свой день, то в утреннее время лучше всего заниматься умственной деятельностью. Утро – самое лучшее время для того, чтобы что-то изучать. Это также время для решения проблем. Утром голова хорошо соображает, можно быстро все понять, во всем разобраться. В это время человек очень хорошо ориентируется в том, что происходит вокруг. Однако определенные промежутки времени подходят для занятий различными видами умственной деятельности. Как мы уже обсуждали, с 3 до 6 утра нужно заниматься духовной практикой и посвятить это время молитве, духовным песнопениям, медитации, благоприятным настроениям.

С 6 до 7 утра хорошо работает долговременная память, поэтому в это время лучше всего запоминать, заучивать наизусть какой-то материал. Если вы считаете, что у вас совсем плохая память, то попробуйте запоминать именно с 6 до 7 утра, и результат может превзойти ваши ожидания.

С 7 до 8 утра можно просматривать информацию, которую также нужно запомнить, но не слишком глубоко.

С 8 до 9 утра включается логическое мышление, поэтому в это время хорошо изучать то, что требует запоминания и одновременного размышления.

С 9 до 10 утра хорошо работать с информационно-статистическими данными.

С 10 до 11 лучше изучать не очень серьезную литературу, которая не требует сильной концентрации.

С 11 до 12 эффективность интеллектуальной работы довольно сильно снижена, поэтому можно почитать художественную литературу.

Через каждые 40–50 минут умственной деятельности нужно отвлечься и сделать легкую разминку на 2–3 минуты или просто расслабиться и посидеть с закрытыми глазами. Иногда в этом случае хорошо помогают дыхательные упражнения, иногда вращение головой, иногда проветривание на свежем воздухе или просто короткий, пятиминутный сон, прямо сидя за столом. Если действовать так, то ум будет работать довольно продуктивно. Тот, кто правильно выбирает время для учебы, получает очень хороший результат. При правильно выбранном для умственной деятельности времени все способствует хорошей концентрации внимания.

Если вы нуждаетесь в выполнении большого комплекса физических упражнений, то его лучше всего делать с 9 до 11 утра. При этом завтрак должен быть не позже 7 утра.

Что касается занятий умственной деятельностью в вечернее время, то, разумеется, это допустимо.

Однако с сильными умственными нагрузками по вечерам нужно быть осторожнее, так как чрезмерное перенапряжение мозга по вечерам приводит к нарушению сна и развитию хронических заболеваний. Это могут быть, например, такие болезни, как нарушение мозгового кровообращения, пневмония, снижение физического и психического тонуса, аритмия, дисфункция желчевыводящих путей, энтероколит и т. д.

Если вы не успеваете сделать работу до 8.30 вечера, то лучше всего отложить оставшееся на утреннее время.

Если же вам все-таки приходится трудиться вечером, учтите, что при этом вы рискуете потерять работоспособность на весь следующий день. А если вы еще и нарушите режим сна и позже ляжете спать, то на следующий день потеряете работоспособность примерно на 50 % по сравнению с обычной. Даже в случае соблюдения режима дня в остальных вопросах. Вероятность возникновения стрессов возрастает еще больше. Поэтому решение самых сложных проблем лучше отложить на утро – «утро вечера мудренее». Однако не делайте утреннее время основным для решения вопросов своего

бизнеса. Лучше все-таки этим заниматься днем. Утро предназначено для молитвы, учебы и самоосознания.

Таким образом, утреннее время – самое продуктивное для умственной деятельности и самоосознания, и понимание этого вопроса сильно меняет жизнь человека.

ВЫВОД. Утром нужно заниматься духовной практикой, самоосознанием. Если есть острая необходимость решить вопросы, которые требуют сильной концентрации внимания, то это можно с большой продуктивностью сделать с 9 до 11 часов утра, но использовать раннее утреннее время в этих целях можно только в качестве исключения. Принятие этого стиля жизни поможет гораздо легче достичь успеха во всех поставленных целях.

Деятельность в дневное время

День предназначен для активного труда. С 12 дня до 6 вечера сознание человека нацелено на активную деятельность. Поэтому в это время лучше всего заниматься активным трудом. Это может быть как физический, так и психический труд. После работы желательно сразу принять душ приятной температуры, затем при необходимости покушать, и только после этого заниматься всеми остальными делами.

Если человек работает в утреннее время, то способность что-то осознать у него будет не такой высокой, как у тех, кто занимается утром учебой, а не работой.

Может показаться, что в этом кто-то виноват – например, государство, которое не хочет изучать законы счастливой жизни. Однако не все, кто живет в нашей стране, по утрам работают, а днем пытаются учиться – у некоторых людей работа начинается позже, чем у всех остальных. Так значит, им просто повезло?

Здесь опять возникает философия хаоса: «повезло», «случайность», «исключение». Но просто так ничего не происходит. Если есть люди, которые живут правильно, значит, государство тут ни при чем. Оно просто создает для всех именно те условия жизни, которых мы желали в прошлых жизнях или заслужили. Таким образом, в ваших проблемах с соблюдением режима дня виноваты только вы сами. Если вы поймете это и признаете свою вину, то подчиняющий аспект времени перестанет вас наказывать.

Вы скажете: «Я признаю свою вину, когда же у меня появится возможность заниматься самоосознанием по утрам?»

Ваше желание должно пересилить желание спать по утрам и смотреть по вечерам 134-ю серию наполненного смыслом телесериала «А нам все равно» или 254-ю серию красивого, с европейским ремонтом телесериала «Санта-Белиберда». Только потеряв вкус к подобным занятиям, вы сможете поменять желания, и после этого судьба будет к вам благосклонна. Так, постепенно, незаметно для вас, появятся новые возможности для увеличения счастья в вашей жизни. Пока этого не произошло, не нужно ругать свою судьбу, она просто выполняет все ваши прошлые желания. Лучше стараться больше задумываться о справедливости этого мира, чем безуспешно искать в нем несправедливость.

Кто-то возразит: «Но в моей работе ничего не изменишь, как же судьба поощрит меня?»

А когда у вас не было жены, может быть, вы, занимаясь ее поисками, также думали: «Наверное, она у меня никогда так и не появится, если ее у меня нет сейчас»? Всем известно, что «кто ищет, тот всегда найдет».

Вы просто видели примеры тех, кто женился до вас, поэтому у вас не было сомнений в том, что ваша жизнь изменится в этом направлении.

Чтобы поверить, что ваша судьба изменится в лучшую сторону, нужны примеры тех людей, которые действительно стремятся к счастью. Мы уже говорили о том, что правильное общение – это самое большое богатство, оно способно повернуть нашу судьбу по направлению к счастью. Как только вы

извлечете из правильного общения веру в счастье, у вас пропадут сомнения в том, что счастье есть, и вы измените свою жизнь достаточно быстро. Если будет правильное понимание счастья и правильные желания, то счастье постепенно придет.

ВЫВОД. Дневное время предназначено для выполнения своих обязанностей перед обществом. Кто стремится заниматься выполнением своих обязанностей днем, утром получает необходимое время для самоосознания и образования. Неуклонно следуя тому ритму жизни, который нам диктует время, человек незаметно для себя становится счастливым.

Деятельность в вечернее время

После 6 вечера все должно делаться в ритме Луны – а значит, спокойно. Деятельность должна проходить с умиротворением и успокоением. Хорошо читать такую литературу, которая рождает подобные чувства. Можно заниматься чем-то по дому или общаться со своими родственниками, но настроение должно быть именно такое.

Если же не придерживаться этого правила, то наступает перенапряжение мозга, которое заставит работать организм на износ. Солнце садится, Луна активизируется, и ум должен успокаиваться. Вся информация, которая была накоплена в течение дня, сохраняется только в том случае, если вечером ум будет спокоен. Если человек не хочет вечером умиротворения и старается вновь и вновь стимулировать себя к активной умственной деятельности, то его ум начинает постепенно перенапрягаться. Первый признак того, что человек не отдыхает и находится в страсти, – у него постепенно нарушается процесс засыпания.

Такому человеку на сон грядущий хочется посмотреть что-нибудь захватывающее по телевизору. А если он засыпает, то ему снятся всякие «космические сны» или «погоня, погоня, погоня в горячей крови».

Другой признак такого нарушения – это желание попить на ночь кофе или хорошо покушать перед сном.

Таким образом, после 6 часов вечера какое-то время можно продолжать трудиться, но этот труд не должен носить напряженного характера. Это касается как физического, так и психического труда. Также после 6 вечера не рекомендуется делать очень активную физическую зарядку. Однако упражнения, снимающие психическое напряжение (если делать их плавно), могут способствовать восстановлению сил.

Например, разобранные нами дыхательные упражнения или что-то из гимнастики цигун. Или, если это сложно, то любые динамические упражнения, но главное – движения должны быть плавными и спокойными.

ВЫВОД. Соблюдение всех правил труда и отдыха в вечернее время избавляет от болезней, связанных с перенапряжением и нарушением сна, а также настраивает организм и психику на благостный, спокойный ритм.

Рекомендации по питанию

Питание утром

Завтракать лучше всего с 6 до 8 утра. Именно в это время поднимается Солнце, что увеличивает движение жизненного воздуха в организме. Другими словами, в это время в организме возрастает активность полых органов пищеварения: пищевода, желудка, кишечника. Это ощущается обычно как «подсасывание» в области живота.

Обычно именно в это время у людей появляется голод, и в 7 утра они плотно завтракают. Но на самом деле чувство голода не имеет ничего общего с чувством «подсасывания». Тянущее чувство в животе означает, что всего лишь активизируется деятельность праны (жизненного воздуха) в организме. Прана, двигаясь по полым органам, таким как кишечник, побуждает к деятельности их мышечную стенку. Поэтому-то в животе и возникают всевозможные перистальтические движения. Так что это не голод. Однако в большинстве случаев, если утром не поест, то появятся всевозможные физические и психические беспокойства. Поэтому, если вы хотите позавтракать, то лучше это сделать с 6 до 7:30 – 8 утра. В это время при прохождении Солнца через линию горизонта как раз и возникает активизация движения жизненного воздуха в организме. Для правильной организации питания утром нужно понять, что Солнце еще не поднялось и поэтому сам завтрак должен состоять из вполне определенных продуктов. Это те продукты, которые способны перевариваться под воздействием еще слабого Солнца и уже ослабленной Луны.

Так как пищеварение утром слабое, нет смысла на завтрак кушать очень плотно, это вызовет только снижение сил и болезни. Также следует отметить, что пик активности огненной энергии в организме утром приходится на промежуток с 8 до 9 утра, поэтому к этому времени пища должна быть уже съедена, чтобы она начала перевариваться вовремя.

Что касается продуктов, которые предпочтительнее кушать по утрам, то следует помнить, что утро – это время благодати (оптимизма и счастья), и поэтому пищеварение должно быть тоже в благодати. Существуют продукты, которые имеют благодатный, оптимистический характер. Это в основном почти все фрукты, молочные продукты, ягоды, орехи, сладкие специи, варенье и сахар. Эти продукты дают организму возможность лучше настроиться на утреннюю силу оптимизма и счастья. Сладкий вкус тоже дает силу радости и счастья. Однако увлечение сладким после 9 утра и позже, в течение дня, обычно приводит к большим проблемам со здоровьем, так как организм в результате такого питания расслабляется и теряется рабочий настрой. Если счастья уже и так слишком много, то зачем еще и работать? Так, если мы увлекаемся сладостями в дневное время, то автоматически настраиваем наш организм на болезни.

Если вам кажется, что организм можно заставить работать силой, то знайте: это не действует в сторону увеличения здоровья. Если лениво настроенный организм стимулировать дополнительными усилиями, то может возникнуть перенапряжение.

Может также появиться соблазн накушаться утром сладкого под завязку, чтобы днем не хотелось. Так часто поступают большие любители сладкого (что, кстати, означает, что их ум подсознательно склонен к благодати). Тем не менее в утреннее время пищу можно сластить в приятном для вас количестве, и не больше того. Иначе в организме неминуемо разовьется нарушение обмена веществ. Утром в пищу можно добавлять мед (цветочный, донниковый, гречишный, но не липовый).

Основные преимущества правильного питания в утреннее время

- Психическая энергия поднимается вверх, что увеличивает память, силу ума и разумность человека.
- Немедленно после приема пищи появляется ощущение радости.
- Увеличивается психический и физический тонус, который обычно сохраняется в течение первой половины дня.
- Если вы болеете хроническими заболеваниями, у вас снижен иммунитет, психический или физический тонус, то правильное питание в утреннее время вернет нормальное здоровье.
- Такое питание соответствует времени и положению Солнца, поэтому все перечисленные продукты, принятые в это время, очень легко перевариваются и не забирают силы, необходимые для деятельности.
- Правильное утреннее питание не требует восстановления сил после еды, что увеличивает количество рабочего времени.

- Длительное питание по этой схеме вылечивает глубокую депрессию, серьезные поражения иммунитета.
- Это питание не требует длительного приготовления, что уменьшает трату времени.
- Оно постепенно улучшает характер, делая его более оптимистичным, жизнерадостным, веселым.

В разное время года нужно пользоваться разными продуктами, но в целом на завтрак хорошо использовать кисломолочные продукты, сливочное масло, мед, сахар, варенье, сухофрукты, фрукты, ягоды, орехи и гречневую крупу.

Из круп можно только гречку, потому что она не относится к зерновым культурам, которые хорошо перевариваются только в обед.

Кроме того, существуют определенные правила, в какие времена года как готовить завтрак.

Давайте поговорим об этом. Знать, как питаться на завтрак, очень важно, так как пищеварение в это время еще слабое, а дополнительная энергия уже требуется. При неправильном утреннем рационе у человека не будет сил быть активным и сосредоточенным.

Примерный рацион утреннего питания в разные времена года

Весна

Завтрак должен включать в себя сухофрукты, например курагу, чернослив, сушеную грушу, сушеные яблоки, изюм, инжир, финики. Если у вас хороший огонь пищеварения и после завтрака вы не чувствуете тяжесть в животе, метеоризм, слабость, отвращение к пище и не возникает расстройство кишечника, то можно использовать в пищу и свежие фрукты. Также на завтрак весной рекомендуется есть грецкие орехи, миндаль, иногда фундук, еще реже – арахис. Из специй предпочтительнее всего использовать зеленый кардамон, корицу, фенхель, анис, мяту, мелиссу, тмин, кумин, бадьян, шафран. Можно также добавлять в пищу корень солодки лекарственной, золотой корень, сухие ягоды барбариса, малины, земляники и другие сладкие ягоды. Из молочных продуктов подходят: сливочное масло, сыр, творог, сметана, ряженка, сгущенное молоко, молочные сладости. Все эти продукты можно смешать вместе и добавить по вкусу мед, варенье или сахар.

Обратите внимание, что если вы смешаете вместе кисломолочные продукты и фрукты в дневное время, то пища у вас не переварится. Однако если это сделать с 6 до 8 утра, то никаких проблем с пищеварением не будет. Конечно, если в зимнее время смешать кефир с фруктами, то даже при сильном пищеварении, скорее всего, сразу после еды придется побежать «по своим делам». Однако если вы то же самое сделаете летом, то ничего плохого не произойдет, а наоборот, все очень хорошо и с пользой для здоровья переварится. Таким образом, для определения совместимости продуктов очень важно учитывать фактор времени.

Лето

Если пищеварение плохое, то питание – по зимнему или весеннему варианту. Так как летом много Солнца, то рекомендуется сухофрукты заменить на фрукты, сухие ягоды на свежие, а из молочных продуктов лучше использовать кефир и ряженку. Также можно включать в рацион мед и сахар. Из специй летом хорошо употреблять корицу, фенхель, зеленый кардамон, анис, мяту, тмин.

Осень

Осенью движение праны (жизненного воздуха) усиливается, поэтому нужно снижать употребление свежих фруктов, кефира и свежих ягод. В пищу можно постепенно увеличивать добавление сыра,

масла, сметаны и сгущенного молока, которые обладают согревающим влиянием на организм. Можно готовить подслащенную гречневую кашу.

Зима

Лучше всего использовать только согревающие продукты. Это может быть сметана, масло, сыр, сгущенное молоко. В очень холодную погоду количество сухофруктов и сухих ягод можно несколько уменьшить и увеличить количество орехов. Из сладких специй зимой лучше не использовать анис и мяту, так как они обладают охлаждающим влиянием на организм. Зимой можно готовить подслащенную гречку.

Если вы по каким-то причинам питаетесь до 6 утра, то рацион для всех времен года одинаков. Это подслащенное молоко, сгущенное молоко, грецкие орехи, миндаль, орехи кешью (если они доступны), сливочное масло, изюм, финики, иногда курага и чернослив (в зависимости от вкуса и конституции).

Остановлюсь на одном моменте. Современные исследования в области медицины на многочисленных экспериментах доказывают, что свежее молоко у взрослых людей плохо переваривается и является причиной многих болезней и интоксикации организма.

Я со всеми научными исследованиями согласен. Но у меня только один вопрос. В какое время наши ученые поили народ молоком для проведения этих исследований?

Дело в том, что Аюрведа утверждает: время употребления молока как раз и имеет самое большое значение. Свежее молоко обладает огромной лечебной силой. Но, так как многие врачи не знают, когда молоко лучше всего использовать в пищу, его часто считают вредным для здоровья. Однако Аюрведа придает молоку первостепенное значение в лечении многих заболеваний. Употреблять молоко можно только до 6 утра и после 6 вечера, так как его переваривание сильно связано с огненной силой Луны.

Да-да, у Луны есть огненная сила. Но она сильно отличается от солнечной силы. Огненная сила Луны способствует синтезу питательных веществ и тканей в нашем организме, а Солнце, наоборот, дает силы, чтобы расходовать имеющуюся энергию.

Получается, что без огня Луны Солнцу тоже нечего будет делать. Кроме Луны, синтез питательных веществ и тканей в организме усиливают те продукты, которые несут в себе силу Луны; они также способствуют отдыху и восстановлению нашего организма. Однако в полной мере на это способен только один продукт – коровье молоко. Коровье молоко имеет в себе благодетельную силу Луны, а также приносит гармонию с Луной тем, кто его употребляет перед сном. В результате у того, кто употребляет по вечерам коровье молоко, углубляется сон, улучшается восстановление сил и тканей, полноценнее отдыхает ум. Но, что самое главное, – у него увеличивается умиротворение в уме и потенциальная сила разума.

Кроме принятого на ночь коровьего молока практически никакие другие продукты не могут так сильно воздействовать на разум.

Оно действительно очень медленно усваивается, но в этом и заключается его преимущество.

Оказывается, так как коровье молоко лежит всю ночь в пищеварительном тракте, оно на всю ночь продлевает позитивное влияние Луны на наш организм. Другими словами, оно действует в нашем организме как катализатор лунной силы.

Как же готовить и принимать молоко?

Всегда при употреблении в пищу молока сначала его нужно кипятить (с целью предохранения от возможно содержащейся в нем инфекции). Пить молоко нужно горячим. Необходимо его немного подсластить и добавить зеленый кардамон или фенхель по вкусу. При употреблении молока до 6 утра в него можно добавлять сахар или любой мед, кроме липового. Вечером молоко подогрывается и подслащивается сахаром или липовым медом.

До подъема Солнца человек не должен есть пищу, которая имеет хоть немного примеси страсти.

Молоко находится в полной благодати. Поэтому, если человек пьет молоко до 6 часов утра, когда Солнце еще не поднялось над горизонтом, то он получает всю его лечебную силу.

В некоторых случаях молоко лучше употреблять утром, а в некоторых – вечером. Если у вас не хватает в жизни оптимизма, то молоко лучше пить утром. Если же вы чувствуете сильное перенапряжение после рабочего дня и не можете расслабиться перед сном, то лучше его пить на ночь. Если же вы чувствуете и то и другое одновременно, можно пить молоко и утром, и вечером.

Молоко оказывает сильное лечебное воздействие на ум и разум человека. Поэтому все, кто хотят быть разумными, должны пить молоко или рано утром, или вечером. Для того чтобы быть здоровым, нужно и другие молочные продукты употреблять вовремя. Например, если человек пьет кефир до 6 часов утра и после 6 вечера, то он будет болеть. Таков закон.

Бывает, что кефир может быть полезен и по вечерам. Это связано с тем, что при таком употреблении он способствует очищению организма. Но делать вечернее употребление кефира постоянным недопустимо.

Переваривание пищи связано со временем и движением Солнца. Они влияют на пищеварение человека в течение дня по-разному. Так, если человек ест утром пищу в благодати, например молочные сладости, то он получает счастье. Если человек ест только пищу в благодати днем, он получает снижение рабочего тонуса. А употребление сладостей вечером приносит нарушение обмена веществ, чрезмерный тонус, мешающий спать (перевозбуждение организма), и хронические болезни. Что же касается кефира, то он предназначен для дневного времени, а вечером он несет организму перевозбуждение и ускорение вывода из него питательных веществ. Таким образом, как лечебное средство на короткий промежуток времени кефир можно использовать для употребления перед сном. Но пить его перед сном постоянно опасно для здоровья.

ВЫВОД. Правильное понимание организации утреннего приема пищи дает человеку возможность иметь весь день заряд положительной энергии, хороший тонус, оптимизм, бодрость, жизнерадостность. Сила счастья на весь день для человека содержится в умелом подходе к организации утреннего режима дня.

Питание в обед

Обедать нужно с 10 утра до 2 часов дня. В 12 часов Солнце в зените, и поэтому весь организм настроен на пищеварение. Если покушать в это время, то к 13 часам пища начнет активно перевариваться. Именно в это время, в соответствии с аюрведическим знанием, происходит вспышка огненной активности в организме.

В обед хорошо готовить обработанные на масле овощи, блюда из молочных продуктов и зерновых культур, всевозможные приправы и закуски. В это время рекомендуется использовать в пищу все зерновые и бобовые культуры, которые способствуют активизации умственной деятельности. Питание зерновыми продуктами необходимо для активной деятельности ума и чувств. Однако если зерновые и бобовые продукты употреблять в пищу раньше 10 утра и позже 2 часов дня, то возникает прямо противоположный результат – они начинают препятствовать активной умственной деятельности. Многие люди очень любят поужинать с хлебом – очень вероятно, что и вы в их числе.

И примерно через 40 минут после ужина у вас нет сил, чтобы даже встать с дивана, не так ли? Вам кажется, что вы просто сильно устаете после работы. Но на самом деле усталость появляется из-за того, что вы едите по вечерам хлеб. И не только усталость, скоро у вас от этого могут появиться камни в почках. Вечернее употребление зерновых продуктов является основной причиной образования в почках фосфатных камней.

Важно понять, что это происходит не от хлеба как такового, а от несвоевременного приема хлеба. После позднего приема зерновых продуктов человек лишается способности даже к минимальной

концентрации внимания. Кроме того, от этого снижается сила воли. Поэтому после питания зерновой пищей по вечерам остается просто тупо смотреть в телевизор и с серьезным видом изучать глубоко аналитический триллер под умным названием «Думай, не думай – все равно всех перестреляем». Дело в том, что огонь пищеварения напрямую зависит от высоты стояния Солнца. Когда Солнце находится высоко над горизонтом, то огонь пищеварения будет достаточно сильным, чтобы переварить зерновые и бобовые культуры. Однако если их употреблять в пищу не вовремя, то огненной энергии для переваривания зерен не хватает. Так как ум свою деятельность также строит на использовании солнечной энергии, то из-за нехватки огня в пищеварительном тракте он забирается у ума, то есть начинают обкрадываться процессы мышления. Так, неправильно питаясь, мы незаметно для себя тупеем. Кроме того, несвоевременный прием зерновых и бобовых продуктов не только плохо сказывается на работоспособности, но также постепенно приводит к ухудшению здоровья. Как правило, люди работают утром и весь день, а домой приходят только вечером. Во время перерыва многие не питаются полноценно, а вместо этого плотно завтракают, идут на работу и затем, после работы, хорошенько кушают. Так вот, от плотного завтрака и плотного ужина у вас здоровья не прибавится. Поэтому я вам предлагаю завтракать по вышеприведенной схеме. Для организации правильного питания в обед вы можете брать пищу с собой на работу – первое и второе в термосах, остальное можно есть холодным.

А если вы боитесь, что в таком случае на вас на работе будут смотреть как на космонавта, выбирайте – или смиренное здоровье и правильный режим питания, или можно кушать по вечерам и героически болеть от этого. Зато тогда в больничной палате на вас будут смотреть как на героя пятилетки. Не стоит волноваться за свою репутацию и за свои устоявшиеся традиции. Подумайте, какой будет ваша репутация, если через несколько лет такого питания придется большинство рабочих дней проводить на больничном. Кроме того, когда организм от такого питания совсем изнашивается, вы уже не сможете поддерживать эту свою семейную традицию – плотно ужинать по вечерам в близком кругу. Человек может так питаться много лет, и вечером всего лишь испытывать усталость. Но вот по утрам в какой-то момент он начинает чувствовать себя разбитым и больным. Тогда он решает, что недосыпает. Именно так и бывает. Недоваренная пища лежит в пищеварительном тракте всю ночь, выделяя многочисленные токсины. Затем, под утро, когда Солнце активизирует всасывание в кровь питательных веществ, огромная доза токсинов благополучно всасывается и начинает разрушать весь ваш организм. Особенно от этого страдает нервная система. В результате сразу после пробуждения появляются ощущения разбитости, слабости, усталости и отсутствия отдыха.

У многих людей по непониманию создается впечатление, что это происходит от недосыпания. Поэтому они, проснувшись утром по воле времени и Солнца, продолжают валяться в кровати еще несколько часов. Затем, естественно, завтрак становится поздним – примерно в 9 утра, и, конечно, обедать захочется не раньше 2 часов дня.

Как видите, я прекрасно понимаю, откуда у вас возникла традиция поздно и плотно завтракать и поздно обедать. Надеюсь, что и вам понятно, что эту традицию нужно отменять, пока она вас не отменила.

Я также прекрасно понимаю, как трудно все это объяснить родным и близким. Ничего не поделаешь, вы уже провинились перед временем, и какие-то страдания все равно неизбежны. Однако разумный человек из двух зол выбирает меньшее.

Так как же все-таки добиться понимания родных?

Можно использовать для этого обычный здравый смысл. Если попытаться разобраться в этом вопросе, то можно обратить внимание, что практически во всех странах существует время обеда. Оно обычно попадает на полдень. Неужели вы думаете, что это просто совпадение? На самом деле в это время у человека естественным образом вырабатывается огненная сила, которая позволяет все переваривать без напряжения. Если обедать вовремя, то, чтобы переваривать пищу, не нужно прибегать ни к каким дополнительным усилиям и ухищрениям, не нужен и дополнительный отдых. От такого здорового питания значительно повышается работоспособность.

А теперь давайте разберем те случаи нарушения правильного питания, при которых по каким-то обстоятельствам человек плотно поел зерновую пищу раньше или позже указанного времени.

Последствия неправильного приема зерновых и бобовых продуктов

Допустим, вы плотно позавтракали зерновыми, считая, что это даст дополнительные силы для активной физической или психической работы. Однако в утреннее время Солнце еще не поднялось на высоту, необходимую для переваривания зерновой пищи. Тем не менее утром появляется определенный аппетит, так как перистальтика желудка и кишечника уже достаточно хорошая. В результате чрезмерной двигательной активности кишечника вся съеденная пища, слабо перевариваясь, начнет активно перемещаться по направлению к прямой кишке. От такого аварийного состояния желудка и кишечника человек становится очень раздражительным, напряженным и психически возбужденным.

Интересно знать, что в утреннее время еще не хватает солнечной энергии для хорошего всасывания питательных веществ. Поэтому большая часть из съеденной раньше времени зерновой пищи почти не переваривается и быстрее, чем положено, выходит из организма. Таким образом, примерно к 2–3 часам дня опять появляется сильный голод.

В 4 часа дня происходит небольшой естественный подъем огня в организме. Конечно, он необходим для усвоения уже переваренной обеденной пищи, но далеко не для новой волны пищеварения. Если обед был позже, то он усваивается не полностью, а лишь частично. Поэтому получается, что организм вновь обкрадывается. Мы питаемся двумя плотными обедами, но, несмотря на это, организм недостаточно наполнен питательными веществами.

Можно сказать, что, питаясь таким образом, мы работаем не на свой организм, а на унитаз.

С другой стороны, при правильно организованном питании расход продуктов снижается примерно в два раза и при этом во время еды вы можете себя не ограничивать в количестве принятой пищи (в пределах разумного).

Каким образом при своевременном питании происходит снижение потребности в пище и увеличение ее усвоения?

Утром большого голода нет, поэтому можно немного позавтракать и заниматься своими делами. Этого завтрака хватает до 12 часов дня, когда и приходит время обедать. В обед можно поесть столько, сколько хочется. Пищеварительная сила в это время максимальная. Поэтому, несмотря на большой объем съеденной пищи, после еды совсем нет тяжести в животе и усталости. Таким образом, отпадает необходимость в длительном отдыхе после обеда.

В дневное время огонь пищеварения очень силен, а перистальтика кишечника под влиянием Солнца имеет тенденцию снижать свою активность. Поэтому в это время пища по желудочно-кишечному тракту движется очень медленно. Итак, пища долго лежит в желудке и кишечнике и тщательно переваривается. Поэтому, если пообедать в 12 часов дня, то вновь покушать захочется не раньше 6 вечера. Причем, так как организм за день хорошо насытился, большого аппетита вечером не будет. Другими словами, для насыщения будет достаточно съесть немного овощей.

Однако если питаться несвоевременно, то возникает дисгармония между пищеварением и движением Солнца по небосводу. Поэтому большая часть продуктов не усваивается, и мы зря переводим наши финансы, заставляя организм работать вхолостую. В результате длительной практики такого неправильного питания создается парадигма (устоявшееся мнение), что необходимо иметь два плотных обеда в течение дня. Этот вывод вреден не только для здоровья, но также и для умственной деятельности человека, так как в этом случае очень много умственной энергии уходит на пищеварение.

Что происходит, если человек принимает в пищу зерновые в 3 часа дня и позже?

Солнце уже садится, и ему остается находиться выше горизонта около 3 часов. Огонь пищеварения к этому времени уже снижен. Пищеварение будет активизироваться и вечером, но лишь в течение двух

небольших промежутков времени, примерно в 4 и 6 часов вечера. Поэтому при позднем обеде организм начнет забирать всю физическую и психическую энергию для переваривания пищи. В результате получается очень комичная ситуация.

Один раз я у своего знакомого увидел на странице книги в нижней ее части желтое пятно с неровными контурами. Когда последовало мое заключение, что он любит пообедать несколько поздно, то у него возник вопрос: «В чем же здесь логика?» Я объяснил, что во время позднего обеда сначала организм очень бодро и активно включается в пищеварение, и поэтому психическая работоспособность на некоторое время (примерно на 40 минут) возрастает. Обычно в это время многим людям нравится что-то почитать, например свою любимую книжку. Однако буквально через 35–50 минут силы организма, направленные на пищеварение, заканчиваются. Это связано с тем, что солнечная поддержка пищеварения в это время становится минимальной и для нормального пищеварения не хватает энергии. Другими словами, огонь пищеварения при столь позднем обеде быстро заканчивается. Не имея другой альтернативы, организм начинает отнимать энергию у нашей умственной деятельности.

В результате в одну минуту наступает абсолютное оупение. Взгляд неожиданно начинает буксовать на одной строчке, и это может повторяться до 10–15 раз, пока не приходит понимание, что нет никакой концентрации для нормального чтения. Если все же заставлять себя читать, то еще через 5 минут наступает «синдром кивка» и обессиленная голова опускается над книгой. Затем иногда случается «синдром пятна» на книге. Я думаю, всем понятно, откуда и что при этом вытекает.

Шутки шутками, но при позднем питании человеку требуется примерно 1,5–2 часа, чтобы прийти хоть в какую-то рабочую форму. Но даже в этом случае работоспособность будет снижена. Кроме того, непереваренная пища часто остается до утра, и это сильно препятствует раннему вставанию, а также способствует накоплению токсинов в организме и снижению иммунитета. С другой стороны, если питаться вовремя, работоспособность практически сразу после еды становится достаточно хорошей, а через 2–3 часа она набирает полную силу.

Преимущества своевременного приема зерновых и бобовых продуктов

В результате сильной активности Солнца деятельность праны в желудке и кишечнике в дневное время (с 10 утра до 2 часов дня) успокаивается. Поэтому движение перистальтики этих органов замедляется, что способствует тому, что пища долго находится как в желудке, так и в кишечнике. Это обеспечивает очень тщательное пищеварение, благодаря чему все витамины и микроэлементы хорошо усваиваются. Кроме того, снижение подвижности пищевого комка приводит к более быстрому и длительному насыщению.

Спокойствие ума, вызванное снижением активности праны, располагает к неторопливому приему пищи, что также способствует нормальному пищеварению.

В результате сниженной перистальтической активности кишечника и желудка, а также в результате тщательного всасывания питательных веществ возникает интересный парадокс. При питании в это время голод появляется лишь к 6 часам вечера, да и то – несильный. Обычно он утоляется одним стаканом молока.

При усиленном питании зерновыми в утреннее время картина становится прямо противоположной. Даже после двух плотных обедов к вечеру вновь появляется желание хорошо поесть. Таким образом, если вы заботитесь о том, чтобы не было лишнего веса, то, естественно, для этого нужно хорошо разобраться в вопросе, откуда он берется. В основном пища усваивается и откладывается в жир после плотного питания по вечерам.

Так как после своевременного обеда не требуется длительного отдыха, экономится как минимум 2–3 часа в течение дня. Кроме того, питаясь по правильной схеме, человек в течение всего дня имеет хорошую концентрацию ума и способен выполнять свои обязанности более сосредоточенно.

Еще одно важное преимущество: при своевременном питании организм не попадает в критические

ситуации и поэтому высвобождается энергия, необходимая для лечения всевозможных болезней. И наконец, такое питание требует меньших финансовых затрат. Также уменьшается время приготовления пищи.

Порядок приема блюд в обед

Правила приема пищи в нашей местности в некоторой степени отличаются от порядка приема блюд, например, в Индии, где очень жаркий климат. В целом на территории бывшего СССР перепады климата есть, но они не слишком большие. Поэтому для удобства мы здесь приведем порядок приема блюд в обеденное время для средней полосы России.

1. Выпивается определенное количество теплой воды, напитка или пахты. Количество определяется вашей жаждой. Если нет желания пить перед едой, то можно этого не делать.
2. Следующий на очереди – салат из свежих овощей, который активизирует перистальтику желудка и кишечника. Старайтесь аккуратно определить количество салата, иначе при чрезмерном его объеме может снизиться огонь пищеварения.
3. Далее овощные блюда с небольшим количеством жидкости (овощные закуски, тушеные овощи). Овощные блюда способствуют разжиганию огня пищеварения. Их можно заедать хлебом.
4. Суп предназначен для еще большего разжигания огня пищеварения. Суп не должен быть очень жидким и иметь избыточное количество сладкого вкуса. Например, в супе не должно быть много моркови и свеклы.
5. Каши и острые приправы принимаются одновременно.
6. В конце обеда возможно небольшое количество сладостей, если, конечно, это позволяет ваше пищеварение.

В течение обеда пищу можно запивать водой, но будьте аккуратны и старайтесь не загасить огонь пищеварения избыточным питьем. Если он у вас очень слабый, то лучше выпить всю воду за некоторое время до еды и затем в течение приема пищи ее больше не употреблять.

В принципе, если вы обедаете вовремя, то после обеда особого отдыха и не нужно. Однако примерно через 30–40 минут после еды несколько снизится работоспособность. Это продлится около часа, а затем постепенно и физическая, и психическая работоспособность полностью восстановятся. Во время этого естественного снижения работоспособности не нужно насильственно заставлять свой организм работать на износ. Поэтому при появлении послеобеденных признаков снижения работоспособности нужно немедленно на некоторое время снизить как психическую, так и физическую нагрузку. Можно не торопясь прогуляться по свежему воздуху или почитать что-то не очень тяжелое для восприятия.

Признаки плохого пищеварения

Выше уже упоминалось, что пищеварение может быть плохим. Конечно, главная причина этого – несвоевременное и неправильное питание. Но все же у некоторых людей с самого рождения или в определенный период жизни пищеварение может быть физиологически очень плохим. Однако если они будут четко соблюдать все рекомендации по режиму дня и питанию, то пища все-таки будет хорошо перевариваться. Некоторым из людей, страдающих плохим пищеварением, дополнительно ко всему сказанному потребуются консультация аюрведического врача, который может дать какие-то индивидуальные рекомендации по питанию.

Существуют вполне определенные признаки по каким-то причинам сниженного пищеварения.

- Раньше чем через 2 часа после приема пищи возникают позывы к опорожнению кишечника.
- Через некоторое время после приема пищи может возникнуть тяжесть в области живота.
- Через 1–2 часа после еды снижается работоспособность, психическая или физическая активность;

возникает сильная сонливость.

- Тошнота, позывы к рвоте, сильная слабость после еды указывает на токсическое действие пищи на организм.
- Отвращение к пище или к каким-то конкретным продуктам (это говорит о том, что они вам не подходят).
- Появление сильной раздражительности после еды указывает на то, что продукты, которые вы использовали в пищу, не подходят вам по конституции.
- После еды появляются неприятные ощущения во рту, болезненность в области живота. Все это также свидетельствует о том, что съеденные продукты питания не подходят вам по конституции.
- Сильный метеоризм, сильное отделение газов, тяжесть в кишечнике, слабость после еды говорят о том, что пища переваривается патологически, с выделением токсинов.
- Повышение температуры тела, слабость, головокружение, сильная рвота, острые, скручивающие тело боли в животе, панический страх – все это признаки сильного отравления пищей или микробного отравления зараженными инфекцией продуктами питания. В этом случае нужно немедленно сделать промывание желудка, клизму с теплой водой (1–2 литра), выпить 2–4 таблетки активированного угля и вызвать неотложную медицинскую помощь.

ВЫВОД. Своевременный обед значительно улучшает здоровье, дает бодрость, энергичность и хорошую работоспособность. Поэтому знание о правилах приема пищи в обед, несомненно, сделает вас счастливее.

Ужин

Вечером ужинать лучше всего тушеными овощами и орехами с небольшим количеством сливочного масла, соли и специй. В это время можно использовать в пищу гречку, так как она не относится к зерновым и хорошо переваривается даже без присутствия сильного Солнца. Овощи и орехи – это продукты, которые дают человеку умиротворение, снятие психического напряжения и активизацию деятельности гормональных функций в организме. То есть они поддерживают нормальную работу гормональных функций и успокаивают нервную систему. Поэтому овощи хорошо кушать в обед и можно также вечером, желательно до 6 часов. В 6 часов вечера начинается небольшой подъем огненной активности в нашем организме, связанный с прохождением Солнца через горизонт. Поэтому к этому времени вся пища уже должна быть съедена. Но если вы приехали очень поздно с работы и чувствуете голод, то можете поесть какие-то овощи с орехами, которые вам хорошо подходят. Питаясь так, вы утолите голод и не слишком навредите своему организму.

Лучше всего в вечернее время усваиваются те овощи, которые растут над землей (кабачок, патиссон, капуста, огурец). Также можно добавлять в пищу петрушку и укроп по вкусу. Однако не следует по вечерам использовать в пищу помидоры. Количество картофеля также следует ограничить.

Фрукты, кисломолочные и зерновые продукты по вечерам в пищу лучше не использовать совсем, так как они перевозбуждают организм и мешают нормальному сну. Те, кто склонен во что бы то ни стало кушать зерновые и бобовые продукты перед сном, рискуют нарушить обмен веществ в организме, увеличить количество токсинов. Как ни странно, основная причина образования фосфатных камней в почках и желчном пузыре – это употребление зерновых позже, чем они могут перевариться.

За 1–2 часа перед сном (вне ужина) всем рекомендуется принять небольшое количество горячего кипяченого молока, несколько подслащенного. Можно в него по вкусу добавить такие специи, как фенхель, зеленый кардамон и куркума. Вечерний прием коровьего молока предназначен для увеличения эффективности сна, снятия умственного напряжения. Коровье молоко помогает создать умиротворение в уме и увеличить потенциальные возможности разума человека. Поэтому всем, кто

стремится быть разумным, Веды рекомендуют перед сном пить небольшое количество (50–150 мл) кипяченого подслащенного коровьего молока. Дозу вечернего молока можно установить индивидуально.

Если после приема молока у вас по-прежнему беспокойный, некрепкий сон, то это значит, что вы его выпили в недостаточном количестве.

Если утром, после сна, во рту появляется неприятный привкус слизи, а также признаки мокроты в горле или носу, или накапливается очень сильный налет на языке – значит, вы выпили молока несколько больше, чем вам положено по конституции. Иногда достаточно пить 1–2 столовые ложки молока. Лечебный эффект при этом не снижается.

Таким образом, вечернее молоко перед сном является лекарством для ума и разума. Но это секретное лекарство, и не все смогут понять, насколько важно пить молоко по вечерам. Только немногие благочестивые люди способны по-настоящему оценить его лечебную силу.

ВЫВОД. Правильное питание в вечернее время дает организму и психике человека способность восстанавливать свои силы во время ночного сна. Таким образом, внимательно следя за своим вечерним рационом, можно полноценнее отдыхать и получить большой заряд умиротворения и спокойствия.

Молоко или мясо?

Люди древней ведической культуры заметили, что молочные продукты обладают особой силой воздействия на ум и разум человека. Оказывается, они незаметно меняют направленность человека от деградации к прогрессу. В Ведах предсказано, что когда нравственность и духовность людей начнут приходить в упадок, то одним из явных признаков деградации будут активные выступления ученых и врачей о вреде коровьего молока и его производных. Другим признаком деградации сознания людей также будет являться активная пропаганда употребления в пищу мяса.

В Ведах пишется о том, что праведникам коровье молоко очень нравится и, как ни странно, даже подходит для организма. Те же, кто склонен к греху, наоборот, плохо переносят коровье молоко и обычно не любят его. Зато последние обожают мясо и искренне считают, что без него невозможно жить.

Чтобы не вдаваться в крайности, добавлю к сказанному, что подходит молоко человеку или нет, не является единственным и главным критерием его праведности. Самые главные критерии – это его отношение к Богу и его поступки.

Праведный человек любит Бога всем сердцем. Кроме того, все его поступки бескорыстны и направлены на благо всех живых существ. Праведные люди питаются только благодатной пищей.

Поэтому они обычно очень любят коровье молоко, так как оно является самым благодатным продуктом на Земле и к тому же наполнено силой благодатной любви.

Что касается козьего молока, то оно тоже наполнено силой любви, но далеко не благодатной. Согласно Ведам, самым благодатным животным является корова. Сознание козы несет в себе качества невежества. Поэтому, хоть по химическому составу козье молоко обладает лечебными свойствами, оно все же не несет пользы для психики человека, в отличие от коровьего молока. Другими словами, козье молоко дает человеку способность любить в невежестве, а коровье – способность любить в благодати.

Я вовсе не отвергаю полностью козье молоко – его хорошо употреблять как лекарство от истощения организма, но не как продукт постоянного употребления в пищу. Для тех, кто хочет изучать законы счастливой жизни, лучше всего использовать в пищу продукты, имеющие благодатный характер.

У вас может возникнуть вопрос: разве бывают животные с благодатным характером? Они же все ничего не соображают и поэтому все находятся в невежестве.

В какой-то степени это так. Но точно так же, как невинный младенец может произнести истину, корова своим молоком может нам дать силу, улучшающую характер. Корова – просто животное и не обладает

интеллектом (разумностью), но зато она обладает благостным умом. Поэтому она с бескорыстной любовью вырабатывает свое молоко, а мы, выпивая его, перенимаем эту благостную силу любви коровы. В результате этого наше сознание наполняется умиротворением и счастьем. Возможно, вас удивит то, что у животных есть ум. Да, и у животных, и у растений, согласно ведическому знанию, есть ум, и есть характер. Для наглядности можно сказать, что ум состоит из характера и имеет тонкую материальную природу. Всегда, когда живое существо имеет какую-то способность к восприятию мира и проявляет какой-то характер, можно говорить о признаках деятельности его ума. Растения могут расти агрессивно, вытесняя другие растения, – как, например, сорняки. Или, наоборот, некоторые из них (такие, например, как злаковые культуры) растут миролюбиво и спокойно. Благостные растения, хоть и не имеют признаков интеллекта, все же несут в себе хороший характер. Поэтому при употреблении их в пищу мы перенимаем хорошие качества характера благостных растений. Подобным позитивным образом, но еще более активно действует на наше сознание и коровье молоко.

Вы спросите: «Раз корова имеет благостный характер, то не проще ли ее саму использовать в пищу и получить, таким образом, напрямую силу ее благости, ведь с растениями мы поступаем точно так же?» Да, кушая растения, мы напрямую приобретаем силу благости, но если мы будем использовать в пищу благостных животных, то результат будет прямо противоположным. Делая это, мы совершаем преступление перед подобными себе живыми существами, и по закону кармы будем за это отвечать. «Веды» говорят, что растения – это живые существа, которые поднялись невысоко в эволюционном развитии. Конечно, человек, используя их в пищу, также совершает насилие. Однако, совершая добрые дела, он легко снимает с себя груз плохой кармы, связанный с убийством растений. Животные же находятся на более высокой ступени эволюции и стоят гораздо ближе к человеку, чем растения. Поэтому, употребляя их в пищу, мы сильно портим свою судьбу, и последствия этого очень трудно исправить.

Как же, по мнению Вед, можно очиститься от греха убийства животных? Сначала нужно дать обет не употреблять в пищу мясо животных. Затем, соблюдая этот обет и с любовью повторяя Святые Имена Бога, человек постепенно освобождается от груза грехов, связанных с убийством животных. Не каждый человек легко поверит в то, что крупный рогатый скот находится к людям близко по эволюции. Гораздо легче предположить, что обезьяны, кошки и собаки, возможно, достаточно приблизились к человеку – но не коровы. Если у вас есть глаза, то посмотрите на любых животных, и вы увидите, что они ведут себя как маленькие дети. Однако люди, которые едят мясо, не могут родительскими глазами смотреть на тех животных, которых привыкли есть. Поэтому, специально для таких людей, я готов раскрыть очень глубокий философский смысл, который содержится в слове «мясо».

На санскрите мясо звучит как «мамса». «Мам» в переводе означает «я», «са» означает «подобный». Так вот, дословно с санскрита это слово переводится как «себе подобный». Само слово «мясо» всегда означает принадлежность к пище. Используя в пищу тело животного, мы не называем куски его тела по их анатомическим именам. Для простоты мы все это называем словом «мясо». Так как это слово обозначает только одно – пищу, то по-другому слово «мясо» можно перевести как «употреблять в пищу себе подобных». Видите, сам смысл слова доказывает близость животных в своей эволюции к человеку, а также недвусмысленно указывает на необходимость отказаться от этой пищи.

Разумеется, мне возразят, что это слово так звучит на санскрите, значит оно подобным образом переводится для индусов, а не для русских. В России не так жарко, как в Индии, и у нас, кроме мяса, практически нечего есть. Поэтому нас, русских людей, это утверждение не касается, так как на санскрите это могло быть простым совпадением. Из-за одного нелепого совпадения глупо отказываться от мясной пищи.

Конечно, вы вправе считать так, как вам больше нравится, но на самом деле для русских это слово переводится так же. «Мя» с древнерусского переводится как «мне», «со» показывает на единение, схожесть. Это заметно в словах «сотрудничество», «соединение», а также в словосочетаниях «со мной»,

«со вкусом» и т. д. Таким образом, по-русски это звучит – «схожий со мной». Если хотите знать, то для англичан это слово звучит и переводится еще поучительнее. Meat по-английски означает «мясо» – me означает «меня», eat переводится как «есть» («кушать»). Таким образом, в английском языке слово «мясо» звучит еще конкретнее – «есть (кушать) меня».

Если эта информация хоть чуть-чуть вас тронула, то вы – очень благородный человек. Многие люди, даже услышав эти глубокие истины, не проявят никакой реакции. Они могут быть влюблены в свою собачку или кошечку, считая их членами своей семьи. Изо дня в день, наблюдая в них различные проявления ума и эмоций, они могут наказать любого, кто даже словом сделает любимой собачке больно. Они всем, на каждом углу говорят: «Животные так умны, они ведут себя как маленькие дети». При этом они каждый день со спокойной совестью едят плоть коровы, эволюционный уровень которой гораздо выше, чем их любимых и родных собак и кошек.

Веды говорят, что собака в следующей жизни не может стать сразу человеком, сначала она должна родиться коровой, слоном, лошадью или обезьяной. Из всех этих самых разумных животных корову Веды считают самой благородной. В Ведах по этому поводу говорится, что из тела коровы в одной из следующих жизней душа переходит в тело благостного человека. Из обезьяны же получаются невежественные люди, а из лошади и слона – страстные.

Воспринимая эту информацию, многие говорят, что она делает их не счастливыми, а несчастными. Но вспомните, что, как я уже говорил, так действует на человека истина – сначала она вводит нас в состояние отчаяния и раскаяния. Затем она заставляет нас трудиться над своим характером, и только после этого приводит нас к счастью.

Звук является самой могучей силой, влияющей на разум человека. Внимательно слушая об истине, человек очищается от грехов, успокаивается и становится счастливым. Меня спрашивали, что сильнее действует на разум – коровье молоко или звук.

Они действуют по-разному. Коровье молоко увеличивает в разуме потенциальную силу или, как говорят языком Вед, оно накапливает в разуме оджас. Оджас дает разуму возможность, способность активно действовать. Звук же меняет направленность разума и дает ему не потенциальную, а активную силу действовать. Другими словами, без молока разум слаб, чтобы в полной степени использовать силу звука мудрого человека. Без звука же, но с молоком разум способен быть потенциально сильным, но он не будет эту силу активно применять в жизни.

В заключение отмечу следующее. Если вы найдете в себе силу воли и сможете отказаться от мяса, у вас может возникнуть желание заставить и своих близких перестать есть мясо. Этого совсем не нужно делать. Человек легко отказывается от порока в процессе постижения истины, потому что нашей волей управляет разум. Сначала человек должен действительно наполнить свой разум знанием о том, что мясо не только не сделает его счастливым, но, наоборот, принесет одни страдания. Поэтому сначала нужно самому научиться жить благостной и счастливой жизнью. Затем, через некоторое время, родственники начнут вас уважать за благостный характер. В скором времени они начнут спрашивать ваших советов о том, как научиться быть счастливым. Если вы, меняясь в лучшую сторону, не зазнаетесь и останетесь скромным, то ваши советы не вызовут в них антагонизма, а наоборот, вдохновят на новую жизнь. Только в этом случае они перестанут употреблять мясо без каких-либо трудностей.

Таким образом, не нужно заставлять своих близких людей действовать точно так же, как и мы. Каждый человек поступает так, как подсказывает ему разум, в соответствии с тем, что он принимает за свое счастье. Поэтому единственный способ помочь своим близким – это, по их желанию, смиренно объяснять им, как достичь счастья. Пока они не поймут истину ваших слов, никаких перемен в их жизни не произойдет. Если же пытаться искусственно, силой заставлять человека жить, как надо, то произойдет прямо противоположный эффект. Он будет бежать от истины, как испуганная охотником лань от ее любимого стога сена.

ВЫВОД. Знание о пользе молока и вреде мяса имеет тайный, сокровенный смысл и понять его смогут лишь немногие. Тот, кто способен своим сознанием проникнуть в тайную благостную силу коровьего

молока, а также в коварство невежественной привязанности к мясной пище, в скором времени по-настоящему почувствует на себе, что значит спокойствие и умиротворение. Больше того, употребляя перед сном коровье молоко, человек усиливает свой разум и приобретает уникальную потенциальную возможность постичь глубокие истины законов счастливой жизни. Поэтому всем, кто встал на путь счастья, Веды рекомендуют каждый день перед сном пить немного подогретого и подслащенного коровьего молока и пытаться почувствовать, как на сознание действует его благодатный вкус.

Вечер

Подготовка ко сну

К вечеру у каждого человека накапливается усталость. Усталость возникает от ошибок, которые мы совершили в течение дня. Это сила, которая заставляет нас болеть. Болезнь от усталости приходит незаметно. С каждым днем краски жизни становятся все бледнее и бледнее, а нам кажется, что всегда было так, как сегодня.

Существует общее мнение, что сон снимает усталость. Это не совсем так. Все зависит от настроения перед сном. Если вы ложитесь спать в свежем, жизнерадостном состоянии, сон действительно будет обладать лечебной силой. Если же ложиться в постель в подавленном настроении – то наоборот, обычно для лечения сил не хватает.

Таким образом, нужно выработать в себе привычку готовиться ко сну. Существует очень много способов подготовки ко сну. Ребенку достаточно подумать о новой игрушке, и он уже спит счастливо. Но взрослые люди должны прививать детям истинные ценности. Хорошие и мудрые мамы детям на ночь читают счастливые сказания о Боге. Верующие люди понимают, что постижение Бога – это главная цель в жизни и поэтому настраивают себя на «сон грядущий» молитвой. Веды рекомендуют каждому из нас перед сном забыть про все свои дела и уделить немного времени повторению Святых Имен Бога, а также правильному настрою на следующий день.

Каждый день перед сном мы должны вспоминать про главную цель своей жизни. Главная цель человеческой жизни – это постижение своей вечной духовной природы и установление с Богом и всеми живыми существами наполненных счастьем духовных отношений. Таким образом, очень хорошо ввести в ежедневную практику чтение перед сном духовных книг, молитв, повторение Святых Имен Бога или пожелание всем людям счастья.

Если помните, я уже советовал делать то же самое по утрам. Но дело в том, что организм и психика человека всегда сильно страдают от отрицательного настроения и отрицательных мыслей, накопленных в течение дня. Вечерний настрой предназначен для преодоления влияния на наше сознание осквернения, накопленного за день. Разум управляет всеми функциями нашего организма. Сам же он управляется той целью в жизни, которую мы себе поставили. Часто в течение дня мы делаем много ненужных вещей, и это сбивает разум с толку. В результате теряется здоровый настрой и весь организм от этого страдает. Поэтому человек должен обязательно направлять свой разум в нужное русло – как утром, так и вечером. Иногда оказывается, что это единственный способ бороться с главной причиной болезней – отсутствием постоянного осознания смысла своей жизни.

В чем же причина столь частых поломок нашего правильного настроения на счастливую жизнь?

Этой причиной являются наши мысли, измененные в отрицательную сторону проблемами, суетой, невежественным отношением к людям, природе и, самое главное, духовной неграмотностью. Кроме того, отрицательные мысли приходят из глубоких подсознательных воспоминаний ума о наших дурных поступках в прошлом. Также они возникают от неправильного общения и неправильного отношения к жизни.

Больная мысль разрушает организм 24 часа в сутки, даже во сне. Она – коварный враг нашего стремления к счастью. Несмотря на осквернение сознания, она заставляет нас считать, что все

нормально, проблем нет. В результате человек постепенно перестает жить правильно и катится к бездуховности, а также неприятностям и болезням.

Наверняка вы уже поняли из моих рассуждений, что во всех проблемах нашей жизни виновата бездуховность. Из этого логически вытекает, что монахи совсем не должны болеть. Действительно, настоящие святые люди практически не болеют или болеют редко. Однако у каждого человека есть груз кармы (совершенных в прошлом поступков), который несет с собой какие-то неприятности в жизни и страдания. Поэтому даже у людей, которые занимаются духовной практикой, встречаются какие-то жизненные трудности и болезни. Но правильный настрой мудрых людей, понимающих смысл человеческой жизни, делает эти проблемы совершенно незаметными для них.

Может показаться непонятным, как это от правильного настроя болезни и несчастья не приносят мудрым людям страданий. Ведь болезни и несчастья – это реальность, а не выдумка! Поэтому непонятно, при чем тут настрой.

Для объяснения того, как правильный настрой меняет всю нашу жизнь, нам придется рассмотреть гораздо больше тем, чем мы уже прошли. Сейчас я, конечно, могу сказать о могуществе настроя человека в двух словах, но этой информации вряд ли будет достаточно для полного понимания вопроса.

Существуют силы природы, которые защищают сознание благостных людей от страданий. Эти же силы также неминуемо наказывают тех, кто находится на ложном пути. Даже если человек совершал плохие поступки в прошлом, но раскаялся в этом и, правильно настроившись, встал на путь прогресса, эти силы природы дают ему могущественную защиту и непреклонно ведут его по пути к счастью. Таким образом, те же космические силы, что наказывают нас за любую погрешность, способны и защищать нас от трудностей.

Они настолько сильно защищают своих питомцев, что те, кто принял их прибежище, постоянно чувствуют себя счастливыми, несмотря на все трудности в жизни и даже несмотря на болезни. С другой стороны, если человек неправильно понимает, что такое счастье, эти силы начинают непреклонно наказывать его, и невозможно скрыться от их влияния.

До сих пор мы рассмотрели только одну силу, которая неминуемо наказывает, – это непобедимое время. Но у природы есть еще и другие непобедимые силы. Эти силы призваны во что бы то ни стало сделать нас счастливыми, и языком Вед они называются гунами материальной природы.

Когда я говорю «силы природы» во множественном числе, это не значит, что их несколько. Сила одна, но она только потому звучит во множественном числе (гуны материальной природы), что делится на три основные части.

1. Гуна благости, которая тем, кто твердо стоит на правильном пути, приносит своей деятельностью счастье и прогресс.
2. Гуна страсти, которая сковывает деятельность запутавшегося в ней человека всевозможными трудностями, чрезмерной занятостью и болезнями до тех пор, пока он не начнет свой путь к прогрессу. Как только человек изменил свои интересы и понял, как правильно жить, она постепенно снижает силу своего влияния на него.

3. Гуна невежества, которая вызывает неминуемые страдания и деградацию тех, кто твердо решил не вставать на путь прогресса и, несмотря на страдания, продолжает жить греховной жизнью.

Действие этих сил на наше сознание настолько неуловимо, что даже самый мудрый человек не всегда заметит перемены в своем сознании, возникшие под их влиянием. Но это очень глубокая и емкая по содержанию тема, которая достойна отдельной книги. Сейчас же вернемся к тому, как проводить вечерний настрой перед сном.

Требования к спальню комнате

- Всю ночь, даже зимой, должна быть открыта щелка форточки. Чтобы не было сквозняка, занавесьте ее тюлем.

- В спальне не должны работать телевизор, нагревательные электроприборы. Старайтесь вечером в ней жечь свечу вместо лампочки и окуривайте ее благовониями, если это ни у кого не вызывает раздражения.
- Не вешайте в спальне ковры, они сильно запыляют воздух.
- Кровать не должна быть слишком мягкой – это снизит защитные силы организма.
- Чем выше подушка, тем слабее организм.
- Головной конец кровати должен быть расположен как можно ближе к окну и желательно направлен на восток или север.
- Кровать, имеющая прогиб вниз, несовместима со здоровьем.
- Не решайте проблем в спальне, не пускайте туда нежданных гостей.
- Не ложитесь в неубранной комнате, хорошо перед сном сделать легкую влажную уборку.
- Не спите при электрическом свете.
- В спальне нельзя курить и распивать спиртные напитки.
- Самая лучшая защита сознания во время сна происходит, если на всю ночь в спальне тихо включить духовную музыку – конечно, при наличии возможности сделать это.

Вечерний настрой перед сном

Вечерний настрой проводится непосредственно перед сном. Он занимает 10–20 минут, можно и дольше, в зависимости от необходимости и желания. Время проведения – произвольное, в зависимости от того, когда вы ложитесь спать.

- Сначала в течение 15–20 минут нужно проветрить комнату.
- Затем предупредите всех, чтобы вас не отвлекали и не шумели.
- Выбросьте из головы нерешенные проблемы, посторонние мысли. Помните, что во время вечернего настроя вы очищаете сознание не только себе, но и своим близким.
- Настройтесь доброжелательно по отношению к родным, близким, а также ко всем остальным людям.
- Постарайтесь проводить сеанс с выключенным электрическим светом и зажженной свечой. Это эффективный способ увеличить концентрацию внимания. Зажгите свечу и держите ее на расстоянии 1–2 метра от себя.
- Если вы также хотите правильно настроить своего ребенка, он должен к началу сеанса уже спать. Сядьте рядом с ним и нежно возьмите его за левую руку.
- Включите негромко духовную музыку (воспевание Святых Имен Бога или молитвы). Важно, чтобы эти молитвы или Святыя Имена Бога пел именно святой человек, иначе проведенный настрой будет недостаточно эффективным. Сядьте на стул, кровать, коврик, старайтесь не двигаться в течение всего сеанса. Лежа проводить медитацию не рекомендуется.
- Настраиваясь на сеанс, в первую очередь попробуйте простить ваших близких. Проанализируйте прошедший день, раскаиваясь за ошибки и неудачи. Сконцентрируйтесь на 5 минут на Святыя Именах Бога, молитвах, которые очищают ваше сознание. Затем, не выключая музыку, избирательно сконцентрируйтесь на радостных событиях, мысленно делитесь радостью с родственниками, знакомыми. Если в голове возникает нерешенная проблема, мягко уговорите себя не засорять мысли хламом паники, тоски, предрасположенности к неудачам.
- Опять сосредоточьтесь на музыке и начните с радостью и любовью в голосе повторять молитву, прославляющую Бога или Его Святыя Имена. Можно также в смиренном состоянии ума повторять: «Я желаю всем счастья». Повторяйте Святыя Имена Бога до тех пор, пока не почувствуете себя счастливым.
- Не отвлекайтесь на звуки, шум, телефонные звонки, телевизор и т. д. Не лишайте себя очистительного настроя на сон.
- По окончании сеанса сразу, без промедления ложитесь спать, оповестите об этом своих родственников.

- При засыпании думайте с радостью о том, что уже скоро жизнь будет счастливее.

ВЫВОД. Вечером человек сдает экзамен за весь прожитый день. Если перед сном правильно настроиться и очистить таким образом сознание от накопившейся грязи, то сон будет полноценным. Ежедневная серьезная подготовка ко сну сделает характер умиротворенным и свободным от беспокойств.

Мы с вами изучили закономерности влияния времени на нашу жизнь и примерный режим дня. Весь режим дня человека подчиняется движению Солнца и Луны, которые сами движутся по законам могущественного времени. Даже если человек ведет очень напряженную жизнь, направленную на самоосознание, то, несмотря на всевозможные лишения, соблюдая режим дня, он останется здоровым, бодрым и счастливым. Это подтверждается в «Бхагавад-гите» (6.17):

Тот, кто ест, спит, отдыхает и работает в соответствии с правилами и предписаниями Вед, может, занимаясь йогой (духовной практикой), избавиться от всех страданий.

Таким образом, «Бхагавад-гита» утверждает, что простого соблюдения режима дня все же недостаточно для постижения счастья. Для этого мы должны решительно встать на путь постижения истины и в конце этого пути постичь йогу (свою связь с Богом). Другими словами, цель нашей жизни – понять свою вечную духовную природу и свои вечные духовные взаимоотношения с Богом и другими живыми существами.

Приложение

Время приема в пищу некоторых продуктов

Фрукты

Сухофрукты

Ягоды

Бахчевые

Овощи

Зелень

Орехи

Крупы и бобовые

Молочные продукты

Растительные масла

Другие продукты

Специи

Подробнее об этом см. в книге О. Торсунова «Веды о мужчине и женщине».

Подробнее об этом см. в книге О. Торсунова «Веды о здоровом питании».

Подробнее об этом см. в книге О. Торсунова «Веды о здоровом питании».