журнал о том, как жить просто и возвышенно

Харе Кришна

ФЕВРАЛЬ-МАРТ 2018

Бог и человек: сходство и различия

Йога любви

Веды – не сотворенные человеком

Что значит быть мужчиной?

ТАЙНА БЕССМЕРТИЯ

Дорогие читатели!

Вы держите в руках второй номер журнала “Харе Кришна”. Мы продолжаем знакомить вас с философией и культурой Вед и погружать в знания, которые привез на Запада Шрила Прабухпада, ачарья-основатель Международного общества сознания Кришны.

Мы надеемся, что этот выпуск поможет вам найти точки опоры в вашей жизни и сделать ее простой и возвышенной. Ведь когда вы, наконец, понимаете, какова истинная ценность жизни, кем вы на самом деле являетесь и каким образом вы сможете постичь свою природу, для вас открывается дверь в удивительный мир, наполненный Божественным присутствием и трансцендентным счастьем.

“Те, кто смотрит на мир глазами знания, кто видит разницу между телом и знающим тело и может найти путь, ведущий к освобождению от рабства в материальном мире, достигают высшей цели”. (“Бхагавад-гита”, глава 13, текст 35)

Ваша слуга,
Йогешвари деви даси

Вдохновители:
Его Божественная Милость А.Ч.Бхактиведанта Свами Прабхупада
Его Святейшество Кавичандра Свами

Редактор: Йогешвари деви даси
Вёрстка и дизайн: Лила Шакти деви даси

Журнал выходит с декабря 2017 года. Выпускается в Израиле. Распространяется по всему миру.

Содержание

О Ведах 4
Не сотворённые человеком

Йога 7
Йога любви

Аюрведа 10
Прикасаясь к Знаниям,
мы меняем свою жизнь

Питание в благости 13
Шесть вкусов

Природа мужчины 16
Что значит быть мужчиной

Природа женщины 18
Мужское и женское во мне

Мудрость Вед 20
Бог и человек:
сходство и различие

Интервью 22
Расширить сердце для
всего человечества

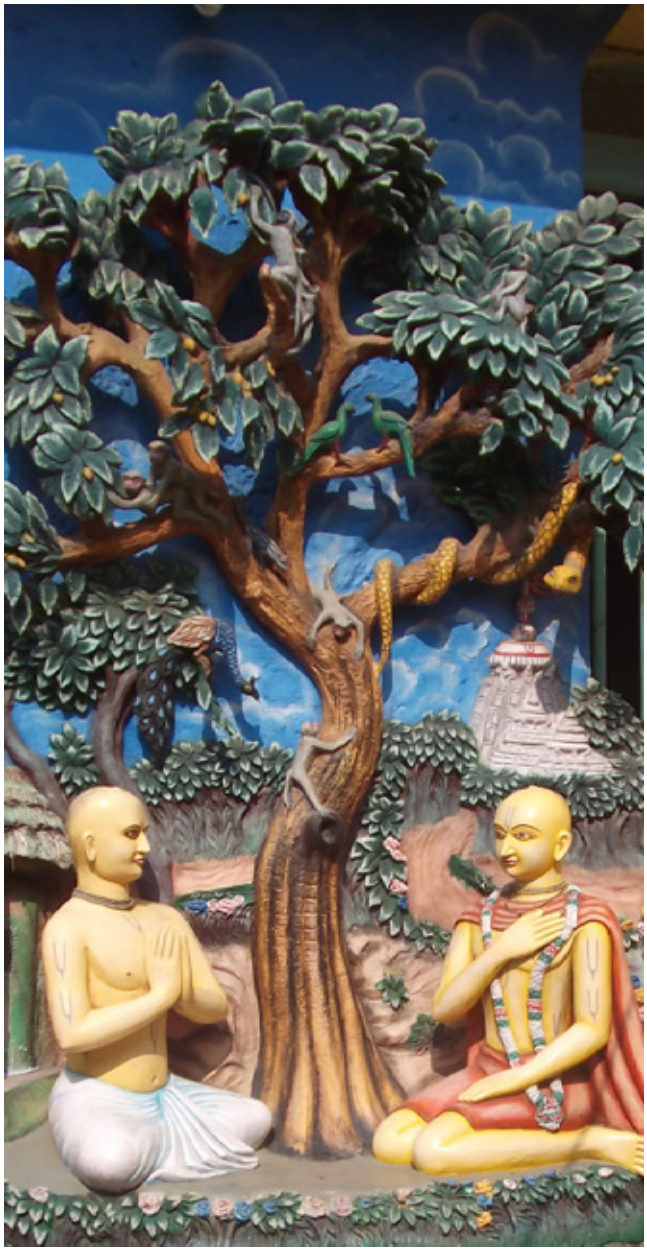
Книги Прабхупады 26

Святое имя 30
Тонкие формы звука

Истории 34
История обычного сердца

Не сотворённые человеком

Понятие «Веды» в переводе с санскрита означает «знание или учение» и имеет родственный корень более чем с десятью языками мира, имеющими тот же смысл.



Так называют древние писания, которые содержат в себе огромный объем знания. Они описывают всеобъемлющие и взаимосвязанные знания об устройстве мира и дают практические наставления о том, как взаимодействовать с миром и какова его цель. Говоря простым языком, в Ведах есть всё и обо всём: медицина, архитектура, политика, психология, космология, астрология, философия, духовные знания и многое другое, что невозможно воспринять материальными чувствами и что на сегодняшний день может показаться невероятным. Веды описывают единую и целостную картину мира.

Веды не имеют автора и являются апаурушейя — не сотворенными человеком, об этом говорят сами писания. Они не являются собранием заключений и выводов ряда опыта и экспериментов человека, так как значительная часть ведических знаний трудна для самостоятельного понимания. Напротив, Веды — это данное человеку откровения, мудрость. Такой процесс передачи знаний именуется «парампарой», что буквально значит «сверху вниз», от учителя к ученику. Это вполне можно понять, так как эта формула действует и по сей день. Сложно обрести знания, не имея того, кто мог бы их мог передать. Даже для того, чтобы научиться читать, человеку нужен учитель, который обладает знанием об алфавите и грамматике, который получил эти знания от другого знающего учителя. Вероятность научиться читать самостоятельными усилиями и размышлениями, особенно, не ведая того, что буквы вообще имеют какое-либо значение, — ничтожно мала. Это же относится и к другим знаниям.

Как Веды появились

Первым учителем в цепи этой преемственности передачи ведического знания является его источник — Абсолютная Истина, Бог. Передача происходит посредством духовного звука (шабда), то есть Веды — это своего рода вибрация, присутствующая в эфире с момента творения. И первыми этот звук услышали великие мудрецы (риши), которые в дальнейшем передавали знания устным образом.

Позднее, около пяти тысяч лет назад, когда наступил временной цикл деградации (железный век, или Кали-юга), а вместе с ней деградация человека и его качеств, способность запоминать наизусть

однажды услышанное сильно пострадала. Чтобы Веды не были утрачены и человек не подвергся еще большей деградации, мудрец Вьясадева записал их на пальмовых листах. Так ведические писания обрели тот вид, в котором они сохранились по сей день: они делятся на три категории: шрути (услышанные откровения) — то, что было непосредственно поведано человеку, смрити (запомненное или услышанное) — записанное человеком, и ньяя — логика. Шрути, существующая изначально как единая Веда, была поделена на четыре части: риг, яджур, сама и атхарва веды. К каждой из них были даны комментарии, которые традиционно изучаются в соответствии с укладом жизни человека, поэтапно развивая его.

Самхиты изучали молодые ученики, брахмачари. Брахманы изучали люди семейные, грихастхи. Зрелый человек, отошедший от дел и семейной жизни (ванапрастха) изучал Араньяки, более углубленные знания, а отрешенные люди (саньяси) затрагивали самое сокровенное знание — Упанишады. Самхиты и Брахманы описывают обрядовую деятельность (карма-канда), а Араньяки и Упанишады — философию и духовное самоосознание, затрагивая и подробно описывая природу души (атман или джива), сверхдуши (Парам-атма), Брахмана (Абсолюта в Его безличностной форме, из которой возникает все сущее/дух) и личностный аспект Бога — Бхагаван, или Ишвара.

Смрити, услышанное, содержат в себе, в основном, собрание Пуран и Итихас, то есть древних сказаний, былин и эпосов таких, как «Махабхарата» и «Рамаяна», через которые знания преподносились в литературной, увлекательной форме, более простым языком. Также к категории смрити относятся разного рода отрасли деятельности: медицина, политика, военное искусство, архитектура и прочее.

Секрет постижения Вед

Веды обширны и многогранны настолько, что в них легко запутаться, совершая все ритуалы и следуя всем предписаниям, порой идущих вразрез друг с другом. Для того, чтобы можно было постичь ведические знания, записанные в сжатой форме гимн, мантр и молитв, необходим квалифицированный учитель, который последовательно и детально разъяснит суть Вед, не дав простому человеку запутаться и быть сбитым с толку. Истинный, квалифицированный учитель может развернуть и пояснить кратко изложенные афоризмы и шлоки, не искажая их смысла, так, чтобы человек смог достичь преследуемой им цели.

По большому счету, цели, достигаемые при помощи Вед, можно разделить на две категории: материальные и духовные. Таким образом, смысл поведанного когда-то сокровенного знания состоит в том, чтобы дать человеку возможность гармонично жить в материальном мире в соответствии с его законами и, развиваясь духовно, восстановить отношения с Высшей Истиной, Богом.

Если человек хочет добиться материального блага, Веды подскажут, как сделать это, не нарушив законов мира и получив максимальное благо. Если же человек, поняв недолговечность материального счастья, его бренность и иллюзорность, решит обратиться к духовному самоосознанию, он сможет почерпнуть знания об истинности своей вечной, духовной природы и истинного счастья из тех же Вед, которые несут в себе главнейшей целью именно это.

Не даром самое сокровенное в ведических писаниях — это повествования о Боге, душе и их взаимоотношений. Такова квинтэссенция всего ведического знания. Из всего многообразия писаний и комментариев «Бхагавад-гита» наряду с «Бхагавата-пурана» или «Шримад Бхагаватам» раскрывают в полной мере суть всех ведических писаний.

«О искушенные и вдумчивые люди, вкусите «Шримад-Бхагаватам» — зрелый плод древа желаний ведической литературы»

(«Шримад Бхагаватам», книга 1, глава 1, текст 3)

Текст: Кришна Прийя деви даси Фото: Шри Мадхусудана дас, Сергей Дышель

Йога любви

Люди ищут кого-нибудь, кого бы они могли любить. Об этом очень много песен. Мы хотим кого-то полюбить, и чтобы кто-то полюбил нас. Поэтому собаки так популярны. Собаки очень легко отвечают на любовь, мы должны учиться у них. Если вы один раз накормите собаку, она будет вас любить всю жизнь. Поэтому людям нравится, когда у них есть собака.

С людьми намного сложнее. Любовь – значит давать любовь, принимать любовь. Иногда люди думают: "Я так люблю тебя, а ты недостаточно любишь меня". Потому что любовь материальных объектов или временных вещей – она не полностью удовлетворяет. Никто не может в достаточной мере ответить на любовь.

"Люби своего врага"

Мы говорим о любви к Богу. Люди говорят: я верю в Бога, но что это значит? Я верю…

Любовь – значит давать, значит делать что-то. Бог – это личность. Верховная личность. Говорят, что Бог – есть любовь. И если между двумя живыми существами есть любовь, и они держат посередине этой любви Бога, то такая любовь удовлетворяет сердце.

Иисуса Христа спросили: «Какая из десяти заповедей Ветхого Завета главная?» И он сказал: «Возлюбить Бога всем сердцем», – и добавил, – люби своего врага». Он сказал, что нет ничего особенного, в том, чтобы любить своих друзей, свою семью – это естественно. Настоящая любовь означает, что мы любим всех. Когда мы любим Бога, тогда естественным образом мы будем любить всех.

Мы должны видеть, что всё является частицей Бога! Духовная жизнь предназначена для духовного осознания. Не просто для того, чтобы есть, спать, чтобы было, где жить. Все животные делают это. И большинству из них это даётся проще, чем людям, у животных нет стольких проблем. Например, посмотрите на гнездо птицы, не думаю, что человек может такое построить. При этом они не ходят, не изучают архитектуру. У каждой птички есть

свой вид гнезда, они находят палочки, делают гнездо. Потом они находят мужа или жену, у них рождаются дети, они знают, как о них позаботиться. Но у людей с этим много проблем!

Человеческая жизнь особенна тем, что человек может то, чего не может ни одно животное – это говорить о Боге или писать книги, строить библиотеки, обсуждать философию. Совершенная философия должна быть духовна. В современном мире большинство философий атеистичны. Но это не настоящая философия. Несколько сотен лет назад наука и религия были едины, были частью одного. Исаак Ньютон считается одним из величайших учёных в истории, при этом он написал намного больше о Боге, чем о науке. Многие из великих учёных, чьи труды мы изучаем, были религиозны, верили в Бога.

«В духовном процессе воспевание - это начало, середина и конец»

Суть любой религии в воспевании Бога, в молитве. В начале Библии говорится, что имя Бога священно. Из ведических писаний мы узнаем, что у Бога очень много имён. В Кабале даётся 72 имени Бога, одно из них – это «Ом», там есть имя «Хари», это также санскритские имена Кришны. В исламе 99 имен Бога. На санскрите тысячи имен Бога. Имя Кришна содержит все другие имена Бога. Оно означает «самая высшая радость, наслаждение».

Душа по своей природе полна счастья. Нам немного тяжело понять, что это за счастье. Это счастье беспричинно. Один ученик как-то спросил: «Как может быть счастье, если нет несчастья?» Обычно, в нашем понимании счастье – это когда я был бедным, потом стал богатым. Был голодным – поел, стал сытым. Был полон вожделения – получил желаемое, стал счастлив. То есть, обычно, под счастьем подразумевается освобождение от какого-то неприятного состояния. Такое счастье относительно. То, что делает счастливым меня, может сделать несчастным других.

Блаженство на санскрите, называется “ананда”. И это естественное состояние души. Оно за пределами любого счастья. Только душа может его пережить. Ум не может пережить блаженство. Тело не может пережить блаженство. Тело может испытать какую-то радость, но это не блаженство. Блаженство для души. И когда мы воспеваем имена Бога – это тоже для души. Это пробуждает наше естественное счастливое состояние.

Причина, по которой мы ищем счастье, в том, что это наше естественное состояние. Все ищут счастье, любое живое существо. Ищут то, что сделает этот конкретный вид тела счастливым. Обычно это еда, сон, совокупление и защита, самооборона. Это то, чего пытаются достичь все: не только люди, но и животные.

У людей есть способность подумать: что произойдёт после смерти. На эту тему делали

опрос, спрашивали у прохожих: «Чтобы вы делали, если бы у вас были последние 24 часа, чем бы вы занялись?» Большинство сказало, что они возьмут свои кредитные карты и пойдут купят всё, что они когда-либо хотели. Или что примут своё любимое вещество для интоксикации. Или позовут всех друзей и сделают большой праздник.

Разумные люди думают о том, что произойдёт после смерти. Многие не думают до последних двух, трёх минут жизни.

У меня есть друг – медбрат. Случается, что люди умирают при нём. Они живут в хосписе, и наступает момент, когда они понимают, что у них осталось несколько минут, и в этот момент они начинают спрашивать: что же со мной

произойдёт? Тогда уже поздно об этом думать. Разумный подход – это начать думать об этом раньше, потому что, в конце концов, все умрут.

Я был на медицинской выставке, там показывали, как можно ставить новые кости, переливать новую кровь. Большинство людей понимают, что они когда-нибудь умрут, но они не живут в соответствии с этим, они живут так, как будто они никогда не умрут. Для человека это не очень разумно. Нам говорят, что мы должны готовиться к будущему: получить образование, копить деньги, позаботиться о пенсии. Некоторые люди заранее оплачивают свои похороны. Люди думают: да, таким образом мы готовимся к смерти.

Нет, настоящая подготовка к смерти – это культивировать духовное знание и наши отношения с Богом, и это легко.

Мы все хотим наслаждения, почему не идти к самому великому наслаждению? Не временному наслаждению. Можно сказать, что то счастье, которое мы получаем, не настоящее, потому что оно не продлится вечно. Не важно, сколько мы будем есть, в конце концов, мы всё равно проголодаемся. А если мы будем пытаться есть неограниченно, то заболеем. Это не настоящее счастье, это не блаженство. Люди думают: вот теперь я наконец-то счастлив, через несколько часов они думают, что уже нет. Разумные люди ищут что-то лучше. Это то, что приходит от воспевания имен Господа. Это важно для человека. Люди работают не для того, чтобы кушать, спать – это не есть наша цель. Это для того, чтобы создать такие условия, чтобы заниматься духовной жизнью, чтобы у нас было место сесть и воспевать. Заботиться о своём теле, чтобы мы могли молиться, изучать писания.

В духовном процессе воспевание – это начало, середина и конец. Чем больше мы воспеваем, тем больше мы хотим воспевать. Если мы это практикуем, то мы совершенствуемся в этом. И мы можем всё больше и больше погружаться в отношения с Богом. Мы ищем любовные отношения, это естественно, ищем разными путями. Главное, чтобы в центре любых отношений был Бог. Например, я могу любить свою собаку, быть привязанным к ней, но в конце концов, собака может умереть или убежать. Но отношения с Богом никогда не закончатся.

Текст: Кавичандра Свами
Перевод с английского – Бала Кришна дас
Расшифровка текста: Гузель Рамазанова
Фото: Шри Мадхусудана дас

Прикасаясь к Знаниям, мы меняем свою жизнь

По природе своей люди, которые тянутся к Знанию, делятся на несколько категорий:

- те, что столкнулись со Знанием в первый раз (например, пришли на лекцию) и ещё не знают, что здесь будет происходить, но им любопытно;
- те, что уже интенсивно начинают что-то искать. Они думают: “Что-то проходит мимо меня. Жизнь пролетает, что-то упускается”;
- те, что точно знают, что они ищут, но ещё не нашли. Они хотят найти источник счастья. Мы все по-разному его понимаем. Пытаемся найти его вовне, а он – внутри нас, в сердце;
- те, что уже нашли, но взять не могут;
- и те, что нашли, взяли и пользуются им. Они готовятся к самому важному экзамену – либо эти знания принесут им счастье, либо несчастье.

В основном, все поиски начинаются с изучения себя, своего тела, с беспокойства о здоровье. И люди приходят к аюрведе.

“Аюр” – означает жизнь, “веда” – знание. Аюрведа – это знание о жизни. Наука, которая учит человека достойно прожить жизнь, гармонично прожить.

Кто я?

Кто вы? Вы – ваш ум? Или ваши глаза? Что вы из себя представляете? Аюрведа даёт ответ.

У нас есть пять органов чувств, они подчиняются нашему Уму. Например, глаза – это чувства, зрение – это анализ. Ум всё подвергает анализу. Нравится – не нравится. Выше ума стоит Разум – полезно-не полезно, нужно-не нужно. Далее идёт оболочка ложного Я. Оно нужно, чтобы мы себя комфортно чувствовали. Так, увидели ребенка – поняли, что я – мать, мужа – я жена. Благодаря этой оболочке, мы выполняем свои обязанности. Но это тоже не я. Я – это духовное существо. Оно не меняется. Оно вечно молодо.

Этот мир материален. Постоянно меняется. Тело меняется – выросло, состарилось. Также и с чувствами, с умом, разумом. Разум молчит до 5 лет. С 5 до 25 развивается. С 25 до 35 – думает, что делать, как развиваться. Либо деградирует, либо развивается. Я – духовное существо – не меняется.

Кто я? Аюрведа даёт ответ на этот вопрос: Я – душа. Но ещё есть сверхдуша и есть Бог. Сверхдуша подобна нашей интуиции, она подсказывает, что делать, чувство совести. А Бог, он в сердце. Познать себя, кто я, кто такой Бог, какие мои с ним взаимоотношения – это цель человека. Если человек достигает её, то всё остальное начинает ему помогать.

Шаги к познанию

Так как мы живём в материальном мире, да ещё и в такое нелёгкое время, как Кали-Юга, чтобы начать двигаться по пути духовного развития – к Знаниям, нам нужно начинать с простых, земных вещей. В первую очередь, наладить питание и режим дня.

Питание очень сильно влияет на наше сознание. Продукты находятся в трёх гунах материальной природы: в невежестве, страсти и в благости. Если мы кушаем продукты из гуны невежества, то в голове будет бардак, все вокруг будут также в невежестве.

Так, одна из проблем в невежестве – алкоголизм. Это болезнь разума. Чтобы вылечиться, нужно найти человека с сильным разумом и общаться с ним. В семье почему люди пьют – из-за недостатка любви. Если человек будет получать достаточно любви, он перестанет пить. Объятия, поцелуи – это не любовь. Любовь – это отношения, служение. Возлюби ближнего, как самого себя. Не нужно торопиться с советами. Стоит подумать, откуда это взялось. Может, это во мне причина?

Питаться нужно вовремя: с 7 до 9 утра – завтрак. Можно кушать фрукты, кисломолочные продукты, молочные, сухофрукты, гречку, мед, ягоды. Обед с 12 до 15, благоприятно зерно, фасоль, горох. Кисломолочные не стоит употребялть: они затушат огонь пищеварения. Ужин с 17 до 18, хорошо кушать орехи, сыр, гречу, финики, молоко.

Если мы будем правильно питаться, то восстановится энергия. 45% энергии уходит на пищеварения, остаётся мало энергии – отсюда болезни, раздражение.

Утро – самое ценное время суток. Если мы нарушаем закон времени, то природа пытается нас локализовать. Поэтому просыпаться нужно в 6 часов мужчинам, в 7 – женщинам. Ложиться в 21-22 часа.

Утром нужно заниматься самосознанием. Духовной практикой. Омываем тело, потом мысли с помощью молитв. Зарядка, любые упражнения. Позвоночник – наш стержень, важно его беречь. Йога затрагивает все части – и тело, и душу. Очень хорошо, выполняя асаны, продышать больное место. Вечером снова напомнить себе о духовности.

Страх смерти

Ассоциируя себя с телом, мы боимся смерти. Обладая истинным знанием, мы понимаем, что смерть – лишь переходный этап.

Душа из духовного мира попадает в материальный мир, как рыба на безводье, не в своей среде. Душа засыпает, ей как бы снится сон, что она как будто здесь живёт. Во время духовных практик, душа не спит, но ещё и не бодрствует. Чтобы быть активной, ей нужно найти того, кто её разбудит. Кто не спит. Страх идёт от души, которая находится в материальном мире. И она может уйти в духовный мир, только в одном случае: в момент смерти. Когда душа получает тело человека, она радуется, что может вырваться из лабиринта бесконечности – рождение, взросление, старение. Если человек не занимается духовностью, то душа скорбит, что она не там. Теряется время.

Текст подготовлен на основе лекции Владимира Слепцова (Вальмики даса)

Фото: Шри Мадхусудана дас
Йогешвари деви даси

В течение жизни мы проходим разные университеты. Так, в возрасте с 5 до 25 лет длится этап ученичества – образования, получения знаний (духовных). С 25 до 50 – семейные отношения. С 50 до 55 – уход от дел: нужно остановить свою активную деятельность, всё передать детям, погрузиться только в духовное образование, вечность, знание и блаженство, очень удобно открывать глубинную память. В этот момент нужно питаться сырыми овощами, фруктами и перловкой. Нет разворовывающих факторов, которые питаются нашей энергией. Нужно уйти от сексуальных контактов. Жена старается не будоражить мужа. Между супругами духовные отношения и дружба, уважение.

Шесть вкусов

Люди в невежестве лечатся спиртом, в страсти – химией, в благости – пищей. Будучи в знании и соблюдая простые правила, можно увеличивать уровень своей энергии, очищаться от болезней и уравновешивать настроение.

Согласно аюрведе, пища имеет шесть вкусов: кислый, сладкий, горький, вяжущий, острый, солёный. Лучше всего, чтобы хотя бы раз в день, скажем, во время обеда, в вашем блюде были все шесть вкусов. Для этого остановимся на каждом из них.

Сладкий

Благостный вкус, вкус счастья. Имеет женскую природу и связан с энергией благости. Молоко, хлеб, фенхель тоже имеют сладкий вкус. Расслабляет, приносит счастье, восстанавливает гормональную систему. Нужно употреблять в утреннее, благостное время. Сладким вкусом начинается пища (например, сладкий напиток) и сладким заканчивается. Сильно сладкий вкус возбуждает психику и нарушает обмен веществ. Вечером не должен быть основным вкусом.

Сладкий / пресный вкус, или лунный сладкий вкус – это овощи.

Все овощи созревают под светом луны, поэтому и перевариваются тоже под светом луны. Можно есть вечером. Укрепляют гормональные функции, обладают расслабляющим и успокаивающим эффектом. Вечером после работы человек сильно напряжен, ему хочется расслабиться. Поэтому тушеные овощи расслабляют человека.

Сладкий вкус увеличивает любовь, оптимизм и счастье. Зимой не надо есть свежие фрукты: они охлаждают, кефир охлаждает (нужно пить летом), ряженка подойдёт. Сухофрукты лучше зимой, и должны быть влажными. Арахис только в обед. Женщинам больше надо есть сливки и молоко. Сливочное масло – самая чистая энергия огня. Самое лучшее масло для приготовления – сливочное масло, а точнее, масло гхи.

Время суток для каждого вкуса

Завтрак

С 6 до 8 утра – время сладкого вкуса. Нужно есть молочную пищу, сухофрукты, мёд, специи, фрукты, сыр, сметану, орехи. Гречку можно есть утром, в обед и на ужин.

Обед

С 11 до 14 – время всех шести вкусов. Сперва сладкий напиток, потом салат, потом горячая еда, суп, потом сладкое. Хорошо готовить овощи, также зерновые и бобовые, так как эта пища переваривается только под влиянием сильного солнца. Даёт способность побеждать, силу, усиливает мышление. Фрукты лучше не есть.

Ужин

18-19 часов вечера. Хороши тушеные овощи. Они должны быть упругими и промасленными. Если варите кашу, то готовьте её рассыпчатой.

Терпкий, или вяжущий

Ржаной вкус, черемуха, хурма, айва. Даёт выносливость, работоспособность, силу, защиту организма от трудностей, сильный иммунитет. Нужно есть днём, потому как этот вкус в страсти.

Острый

Энергия активности, активизирует весь организм. Увеличивает эмоциональную силу. Нужно есть в обед. Чем севернее вы живёте, тем меньше нужно есть острого. Лучший продукт – хрен.

Лук и чеснок увеличивают аппетит, сон и сексуальную функцию, но ухудшают характер. Лук также сильно берёт за сердце. Хрен увеличивает продолжительность половых продуктов, но также наглость.

Острый вкус вечером разрушает здоровье, убивает организм: гастрит, панкреатит, холецистит, гепатит (жареный и острый – одно и тоже).

Кислый вкус

Вкус снятия напряжения: активизирует очищение, охлаждает или нагревает, потому что обладает очищающим эффектом. Утром раздражает, вечером нарушает обмен веществ, человек становится обидчивым.

Два молока – коровье и пчелиное – помогают переваривать друг друга и усиливают сознание. Нужно пить вечером. Психика успокаивается, энергия луны устанавливается, гармонизируя с внешней энергией луны.

Горький

Вкус находится в невежестве. Лечит, активизирует иммунитет и вообще защитные силы. Но не приносит счастья. Он нужен, когда человек болен. Кориандр, черный хлеб, горчица.

Солёный

Даёт тонус. Тот, кто вечером употребляет этот вкус, получает гипертоническую болезнь. Если утром, то тяжело потом расслабиться в течение дня. Солёный вкус усиливает концентрацию при напряженной умственной деятельности. Продукты с таким вкусом нужно кушать днём.

Несколько правил

- Свекольный сок в первую половину дня способствует выводу жира.
- Нельзя смешивать свежие фрукты и овощи.
- Молоко с кисломолочной пищей также нельзя смешивать.
- Дыня вкушается отдельно.
- Масло в твердом виде есть нельзя.
- Не надо заканчивать трапезу острым.
- Нельзя есть фрукты перед обедом (перерыв 30 мин).
- Фрукты вечером можно только тем, у кого много огня, они охлаждают.
- Творог – самая холодная молочная пища, поэтому зимой её лучше не есть. Сыр – горячий продукт, он согревает, можно есть и днём, и утром.
- К слову, депрессия лечится сладким по утрам.
- Специи для утра: фенхель, анис, кардамон, шафран, бадьян, корица, ваниль, майоран, базилик. Они повышают тонус.

Пища по гунам

- То, что над землей – благостная пища, под землей – нет, на земле меньше благости. Под водой – лунная пища.
- Шоколад – неблагостная пища: его любят те, у кого жизнь тяжелая. То же самое касается кероба. Кофе горькое – для горе.
- Цитрусовые – страстные продукты, их нельзя есть когда воспалительные процессы. Они хороши, когда нужно активизировать организм.
- Капуста, редька, рожь – страстные продукты. Корнеплоды помогают побеждать, дают жизненную силу.
- Солнечные благостные продукты (мужская энергия – активизирует): яблоки дают спокойствие и жизнерадостность при депрессии, груши – работоспособность и силу, сливы – любовь и доброту улучшают кровообращение, хурма успокаивает и расслабляет, киви – нужно тем, кто много общается (много энергии Меркурия), финики – увеличивают жизненные силы, помогают побеждать болезни, легко перевариваются.
- Лунные благостные продукты (женская энергия – лечит): кокос – можно есть утром, днём и вечером, авокадо, кунжут увеличивают здоровье человека, балансируют гормональные функции.
- Шпинат, салат – улучшает пищеварение, обмен веществ и мышление.

Материал подготовлен по лекциям доктора Олега Торсунова
Фото: Shutterstock

Что значит быть мужчиной?

Часть нашей природы мужская, а часть – женская, поэтому необходимо понять, что доминирует. То, с чем мы себя отождествляем, превалирует. Например, рождается мальчик, он видит пример своего отца, который выполняет свои мужские обязанности. Естественно, он будет подражать ему и разовьет мужские качества. Если этого не происходит, и отец не проводит с сыном времени, тогда ребенок будет в окружении женщин. Кажется, что так и должно быть, и это удобно для отца и сына, нет необходимости прикладывать дополнительных усилий. Однако мальчик в таком обществе никогда не станет мужчиной.

Очень часто отца вообще нет. Это хуже всего. Если отец не занимается сыном, по крайней мере, у ребенка есть образ мужчины. Не идеально, но лучше, чем ничего. Чем больше отец общается с сыном, тем лучше. Остается армия или гурукула. Мальчик уже повзрослел и, если еще не стал мужчиной, то это его последний шанс. Армия людей меняет и ломает, больно, но эффективно. Два-три года в мужском обществе – так или иначе в процессе тренировок вырабатывается характер. Кстати, мужские виды спорта очень полезны, особенно, если тренер достойный человек.

Хорошо отдать мальчика в пять лет в гурукулу (ведическую школу для детей) на обучение духовному учителю. Мой сын пошел в десять лет. Сейчас ему 17, он знает, кто он. Сконцентрирован на главном и не тратит время по пустякам, то есть процесс работает. Вначале семья, если нет, то общество, потом армия или гурукула, если нет, то на выходе мы получаем тряпку, а не мужчину. В Кали-югу женщины, естественно, сильнее, положение мужчин ослаблено, и если нет характера – пиши пропало. Всю жизнь придется терпеть унижения.

Быть мужчиной означает брать ответственность за свои действия, и этому необходимо учиться.

До тех пор, пока мы не определились, кто мы, мы не знаем, как действовать, а если мы не знаем, как себя вести, чего мы сможем достигнуть?

Испытание семьей

Она думает, что он будет заботливым и исполнит все её желания, он надеется, что она будет всегда удовлетворять все его чувства, постоянно и вечно. Но никто не думает о партнерстве в духовной жизни и поддержке. Это значит, мы поддерживаем друг друга при любых обстоятельствах, несмотря ни на что. Потом можно выяснить отношения. Это называется Грихастха Ашрам – то место, где каждый эволюционирует в сознании Кришны. У людей разные идеи о том, кто как должен себя вести в семье. Но основа всего – это партнерство и уважение. Все построено на уважении, без него не будет дружбы, родительской любви или романтических отношений.

Можно заниматься совместным преданным служением в семье, выходить на проповедь, читать молитвы и Священные Писания вместе, но кто реально это делает? Качественно проводить время вместе, не обязательно много времени. Обычно работа отнимает 8-10 часов, включая дорогу. Мужчина хочет отдохнуть перед телевизором или компьютером, женщине необходимо поделится тем, что происходило в течение дня. Она его ждала, чтобы поделиться или тоже была на работе, которую ненавидит. На это общение обычно нет сил и времени, так распадаются семьи.

Если в основе отношений лежат только чувственность и сексуальность, все закончится очень быстро и плачевно. Так появляются комплексы, рождаются неудачники, и люди не способные нормально жить в человеческом обществе.

Эпоха неудачников

В наше время все говорят о правах и никто не говорит об обязанностях. Дети не уважают родителей, они могут пойти в школу пожаловаться, и вас лишат родительских прав. Жена не уважает мужа, потому что он скотина. Мужчина не уважает никого, потому что он неудачник и все в этом виноваты.

Быть неудачником всегда легко, добиться успеха или даже постараться преуспеть требует усилий, концентрации, энтузиазма и терпения. Эти качества необходимо развивать ежедневно, а не раз в году на шестичасовом семинаре о том, как преуспеть в жизни. Нужно вкладывать каждый день, это и есть садхана бхакти.

Текст: Джагадиш дас
Фото: Шри Мадхусудана дас
Йогешвари деви даси

Мужское и женское во мне

Ведическая философия описывает, что всё, происходящие во Вселенной, есть взаимодействие между мужской и женской энергией. Как рождение невозможно без участия мужчины и женщины, так и в этом мире всё создаётся на взаимодействии мужской и женской энергий. Даже атом состоит из положительно заряженного протона и отрицательного электрона. То есть всё есть вечное взаимодействие мужских и женских начал. И между этими началами должно быть равновесие.

Каждый человек олицетворяет взаимодействие женского и мужского принципа. Так, женский принцип проявляет себя в материи, а мужской относится к духовной сфере. Это проявление запечатлено на многих религиозных символах. Например, крест – пересечение мужского и женского, звезда Давида – то же самое, символ инь-янь... Жизнь в материальном мире – всегда взаимодействие мужского и женского. Ведь для того, чтобы создать жизнь, нужны двое: мать и отец. Материя без мужского принципа (сознания) мертва. Согласно ведической концепции, душа попадает в тело матери через отца, вначале попав в его семя, и только при зачатии она переносится в лоно матери.

Теперь вы понимаете, что у женщин не может быть проявлен только женский принцип. Душа, сознание – это мужской принцип. Часто меня просят рассказать о женском духовном пути, но само построение вопроса неправильно, потому что «духовный» подразумевает мужской принцип. А мы все – души, поэтому несём в себе и мужской принцип. Если бы мы были представлены только женским – это была бы мёртвая материя. Женщина в ответе за свою духовную жизнь, поэтому не нужно ждать, когда придёт мужчина, взвалит вас на плечо и унесёт в духовную реальность. Важно самой взять ответственность за своё самоосознание, за свой духовный поиск и эволюционное развитие. Любое развитие требует силы воли, динамики и дисциплины – всё это связано с мужским полюсом.

Не нужно застревать на этой теме: «Я женщина, и этим всё сказано». Я – душа, которая себя познает и развивается. И чтобы развитие было прогрессивнее, нужна ответственность – а это мужской принцип.

В чем ответственность женщины?

Осуществлять свой принцип правильным образом. То есть не нужно впадать в пассивное состояние, мол, я женщина, и что с меня взять, любите такой. Даже физиологически у нас 70% женских гормонов и целых 30% – мужских. Причём, если женских гормонов становится больше, то это ведёт к полноте и различным серьёзным заболеваниям, апатии, депрессии и ослаблении волевых функций.

Если представить себе женщину, на сто процентов наделённую только женскими качествами, то это будет пассивное, безвольное существо, расслабленное, ленивое и полностью живущее на чувствах. А если представить такого же стопроцентного мужчину, то мы увидим железного тирана, бесчувственного, логичного эгоиста. Сложно сказать, какой из двух примеров лучше. Наша задача – наладить в себе гармонию между двумя принципами: мужским и женским.

Текст: Гуна Манджари, астропсихолог, автор книги “Я бы на ней женился!”

Фото: Шри Мадхусудана дас

Символ инь-янь хорошо иллюстрирует гармонию начал: мы видим переплетение мужского и женского в природе и переплетение мужского и женского в мужском и женском.

Бог и человек: сходство и различие

Мы продолжаем публиковать цитаты из Священных писаний, рассказывающих нам о природе души и ее связи с Богом. Представляем вашему вниманию стихи с комментариями из 7 песни “Шримад Бхагаватам” — “Наука о Боге”.

Слово “атма” относится к Верховному Господу и к обыкновенному живому существу. Оба они духовны, неподвластны закону рождения, увядания и смерти и свободны от материальной скверны. Каждый из них личность, обладающая знанием о теле, а также основа и прибежище всего сущего. Они не подвержены материальным изменениям и представляют собой лучезарную вездесущую причину всех причин. Они не имеют ничего общего с материальным телом, и потому их не может скрыть никакая оболочка. Истинно образованный человек, знающий об этих духовных свойствах атмы, должен отбросить ложные представления о жизни, придерживаясь которых душа думает: «Я — материальное тело, и все, что связано с этим телом, принадлежит мне».

Комментарий Шрилы Прабхупады:

В «Бхагавад-гите» (15.7) Господь Кришна ясно говорит: мамаиво джӣва-локе джӣва-бхӯта — «Все живые существа — Мои частицы». Стало быть, в качественном отношении они не отличаются от Верховной Личности Бога — главного, величайшего из всех живых существ. В Ведах сказано: нитйо нитӣн четана четаннм. Господь — высшее живое существо, Высшая Личность; остальные живые существа подвластны Ему. Поскольку обыкновенное живое существо — это частица или крошечное отображение Бога, оно обладает теми же качествами, что и Сам Господь, подобно тому как крошечная капля океанской воды состоит из тех же химических элементов, что и весь океан. В качественном отношении они равны, но в количественном между ними есть разница. Верховного Господа можно познать, изучая Его частицы — живые существа, ибо в живом существе отображены все качества Бога, только в очень малой степени. Природа Бога и обыкновенных живых существ едина, но Господь огромен, а души очень малы. Аор аӣйн махато махӣйн (Катха-упанишад, 1.2.20). Живые существа меньше наименьшего в этом мире, а Бог больше величайшего. Для нас примером чего-то огромного может служить небо, потому что мы считаем небо безгранично большим, однако Бог больше, чем небо. А живые существа, как мы знаем, в десять тысяч раз меньше, чем кончик волоса, — они меньше атома, — и тем не менее обыкновенное живое существо, как и Верховная Личность Бога, является высшей причиной всех причин. Именно из-за присутствия души тело существует и

изменяется. И только благодаря тому, что во вселенной присутствует Верховный Господь, в ней по законам материальной природы тоже происходят различные изменения.

Следует всегда помнить, что, хотя качественно мы равны Верховному Господу, ни одна душа не может быть равной Ему в количественном отношении. Люди, которым недостает разума, обнаружив, что они качественно едины с Богом, по глупости своей думают, будто и в количественном отношении они равны Ему. Авиуддха- буддхайа: разум таких людей нечист, осквернен. Когда они, проведя очень много жизней в упорных попытках постичь причину всех причин, наконец обретают истинное знание о Кришне, Всудеве, они вручают себя Господу (всудева сарвам ити са махтм судурлабха). Так эти люди становятся настоящими махатмами — возвышенными, совершенными душами. Человек, которому посчастливилось постичь свои отношения с Богом и понять, что Бог необычайно велик (вибху), а душа мала (ану), обладает совершенным знанием. Душа, окутанная тьмой невежества, отождествляет себя с материальным телом и думает, что все связанное с этим телом принадлежит ей. Такое восприятие называется аха мама (джанасйа мохо 'йам аха мамети). Это заблуждение. Нам следует избавиться от заблуждений и увидеть все в истинном свете.

("Шримад Бхагаватам", 7.7.20)

Следует всегда помнить, что Верховная Личность Бога в образе Параматмы пребывает в сердцах всех живых существ. Поэтому нужно выражать почтение каждому живому существу соответственно его положению в материальном мире.

Комментарий Шрилы Прабхупады:

Иные люди, неправильно поняв эти слова, поспешно заключают, что раз Хари, Верховная Личность Бога, пребывает во всех живых существах, то каждое живое существо и есть Сам Хари. Такие глупые люди не различают атму и Параматму, находящуюся в каждом теле. Атма — это обыкновенное живое существо, а Параматма — Верховная Личность Бога. Обыкновенное живое существо отлично от Параматмы, Верховного Господа. Стало быть, слова хари сарвешу бхӯтешу означают, что Хари присутствует в каждом теле как Параматма, а не как атма, которая является лишь частью Параматмы. Выражать почтение каждому — значит выражать почтение Параматме, пребывающей в сердце каждого живого существа. Считать обыкновенное живое существо Параматмой — это заблуждение. Есть люди, которые, находясь в таком заблуждении, называют обыкновенное живое существо даридра-нараяной,свами-нараяной или еще каким-нибудь «Нараяной». Однако нужно ясно понимать, что, хотя Нараяна пребывает в сердцах всех живых существ, эти существа никогда не становятся Нараяной.

("Шримад Бхагаватам", 7.7.32)

фото: Шри Мадхусудана дас

Расширить сердце для всего человечества

Дмитрий Пшонко (Дамодар Виджая дас), психолог-тренер, специалист Международного проекта «Психология Третьего Тысячелетия», член Профессиональной психотерапевтической лиги, сертифицированный ведущий системных семейных и структурных расстановок, побывал в гостях у нашей редакции и рассказал о важности духовных переживаний.

- *В лекциях вы часто говорите, что важно расширять своё сердце. Вы можете пояснить, что вы имеете в виду?*

- В современном мире люди настроены на индивидуальный успех, они находятся в чувстве некой отделённости друг от друга. Даже если мы живём в мегаполисах, где много людей, мы не чувствуем общности друг друга, как будто нам не хватает составляющей, которая могла бы нас объединить. Конечно, существуют разные способы объединить людей: по национальному признаку, семейному, иногда по религиозному. Но зачастую эта общность соперничает или конфликтует с другой какой-то общностью, поэтому весь мир разрывается конфликтами. Расширение пространства своего сердца означает, что мы можем быть объединены общей духовной платформой, что мы все являемся членами большой семьи. Есть Высшая истина, Абсолют, и есть различные живые существа, которые являются его частицами. И такая парадигма меня очень вдохновляет, и мне кажется, что она может быть не просто некой основой для мира и прекращения конфликтов, а чем-то объединяющим нас в творчеством процессе, процессе служения, сотрудничества, взаимной зависимости. Под расширением сердца я имею в виду способность переживать бОльшую общность, чувство сопричастности с чем-то важным, глубоким. Ведь все мы из одной семьи, из семьи Бога, и являемся его частицами.

- *В одном из интервью вы делились, что для вас счастье заключается в том, чтобы так расширить своё сердце, чтобы впустить туда всё человечество. Вы встречали таких людей, которые действительно раскрыли себя для всех?*

- Мой духовный учитель именно так настроен. Но делать это без вдохновляющего примера очень сложно. И в разных духовных традициях мы видим святых, которые как раз такие примеры показывают человечеству. Например, Господь Иисус Христос, Мать Тереза – эти личности могут вдохновлять нас жить, открывая своё сердце. Когда мы медитируем на великих святых, обращаемся к ним с молитвой, мы можем почувствовать, что счастья становится больше, потому что мы присоединяемся к этому настроению. И постепенно мы можем развивать собственный опыт.

- *Вы часто отсылаете людей к тому, что нужно прислушиваться к себе, к своим чувствам. Но ведь наши чувства – это наш ум. А душа, наше внутреннее вечное, она за пределами ума. Как погружаться в чувства, чтобы не попасть в ловушку ума?*

- Чувства бывают разными. Внешние чувства могут иметь психодинамическую природу, они связаны с чем-то внешним, когда люди, например, проживают гнев, агрессию, обиду, разочарование. И есть более глубокие чувства такие, как, скажем, смысл – это переживание, не просто идея; любовь, прощение – это всё тоже чувства. В духовности, на самом деле, есть и эмоциональная составляющая. В данном случае я не говорю о духовности как о некой религии, я говорю о потребности человека иметь глубокие отношения с собой и с другими людьми, принимать решения, снова и снова обращаясь к чему-то глубокому, ценному внутри себя. Я, скорее, говорю о духовных переживаниях, чем о чувствах в их привычном понимании. Духовные переживания для меня означают переживать смысл, ценность. Даже когда мы утрачиваем связь с чем-то ценным для нас, когда наши желания не исполняются, потребность в смысле всё равно сохраняется. Это косвенно указывает на то, что потребность духовного переживания актуальна для всех, не только для верующих людей.

- *К вам приходят люди, которые уже изучают ведические знания, некоторые даже глубоко, всё равно у них есть проблемы и зажимы. Почему знание сразу не может дать им гармонию?*

- Ведическое знание – это не какая-то таблетка, которая сразу даёт сильнодействующий эффект. На самом деле, ничего по-настоящему ценное и глубокое не бывает дешёвым. Кроме того, каждый идёт своим путём, на котором он сталкивается с препятствиями, с трудностями, часто мы нуждаемся в поддержке, понимании. Иногда нам сложно разобраться в хитросплетении наших внутренних состояний. Безусловно, ведическое знание совершенно, при этом у нас может сохраняться потребность, чтобы кто-то помог нам разобраться в том, что происходит с нами, в наших переживаниях, эмоциях и чувствах.

Текст: Йогешвари деви даси
Фото: Шри Мадхусудана дас

Тайна бессмертия

Представляем вашему вниманию отрывок из книги “Веда. Тайны Востока” - сборника статей Бхактиведанты Свами Прабхупады, ачарьи-основателя движения “Международное Общество сознания Кришны”, и его последователей. Шрила Прабхупада беседует с профессором Карлфридом фон Дюркгеймом, выдающимся специалистом в области психологии религии.

Профессор Дюркгейм: В своих исследованиях я обнаружил, что природное эго человека страшится смерти. Но если вам довелось пережить это [то есть клиническую смерть], то, переступив смертный порог, вы попадаете в совершенно иную реальность.

Шрила Прабхупада: Да, в иную. Это похоже на то, как больной человек вдруг излечивается.

Профессор Дюркгейм: Таким образом, умирая, человек ощущает более высокий уровень реальности?

Шрила Прабхупада: Умирает не сам человек, а его тело. Согласно Ведам, тело всегда мертво. Представьте себе микрофон. Он сделан из металла. Если пропустить через него ток, он начнет преобразовывать звуки в электрические импульсы, которые, пройдя через усилитель, попадут в динамики. Но если тока нет, ничего не произойдет. Работает микрофон или нет — он в любом случае остается лишь кучкой металла, пластика и т.д. Вот так и человеческое тело. Оно действует лишь благодаря тому, что в нем есть жизненная сила. Когда эта жизненная сила уходит, говорят, что тело мертво. На самом деле оно всегда мертво. Жизненная сила — важнейший элемент; лишь благодаря ее присутствию тело выглядит живым. Впрочем, «живое» оно или «мертвое», в любом случае физическое тело — лишь груда мертвой материи, не более.

«Бхагавад-гита» с самого начала учит нас, что состояние материального тела по большому счету не имеет особого значения. Мертвое тело — не то, о чем следует вопрошать философу. Нас должно интересовать другое: душа, или активное начало, благодаря которому тело обретает способность действовать.

Профессор Дюркгейм: Как вы учите своих последователей ощущать эту силу, которая сама не материальна, но благодаря которой материя кажется живой? С точки зрения разума я способен оценить ваши слова. Я не сомневаюсь, что ваша философия содержит в себе истину. Но как человек может почувствовать это практически?

Как ощутить душу

Шрила Прабхупада: Вы и есть это активное начало. Между живым и мертвым телом есть разница. И единственное различие между ними — отсутствие в мертвом теле активного начала. Когда его нет, тело называют мертвым. Это активное начало — и есть наше подлинное «я». В Ведах есть изречение: со ‘хам — «Я — активное начало». Говорится также: ахам брахмасми — «Я не тело, состоящее из материи. Я — Брахман, дух». Это называется самоосознанием.

Профессор Дюркгейм: Самоосознание — результат внутреннего опыта, верно?

Шрила Прабхупада: Мы ощущаем подобное каждую ночь. Когда мы спим, наше тело покоится на кровати, но сами мы где-то в другом месте. Таким образом каждый из нас может почувствовать, что тело и он сам — две разных сущности. Погружаясь в сон, мы забываем о теле, покоящемся на кровати. Во сне мы действуем в разных телах и в разных обстоятельствах. А днем мы точно так же забываем о телах, в которых ночью посетили столько разных мест и, может быть, даже летали по небу. Ночью мы забываем о физическом теле, а днем — о теле, в котором передвигались во сне. Но наше «я» — сознание, душа, — по-прежнему ощущает себя как в том, так и в другом теле. Отсюда следует, что мы — не одно из них. Некоторое время мы существуем в каком-то теле, но после смерти забываем о нем. Таким образом, тело — это, по сути, умственное построение, что-то вроде сна. Но само живое существо, его «я», отлично от всех этих умственных построений. Когда человек понимает это, говорят, что он достиг самоосознания. В «Бхагавад-гите» Господь Кришна говорит:

«Органы чувств выше неодушевленной материи, ум выше чувств, разум выше ума, а над разумом стоит она [душа]» (Б.-Г., 3.42).

Профессор Дюркгейм: Ранее вы говорили о ложном эго. Следует ли понимать, что истинное эго —это душа?

Шрила Прабхупада: Да, наше чистое эго — душа. Предположим, сейчас у меня тело семидесяти восьми летнего индийца, и мое ложное эго думает: «Я индиец», «Я — тело». Однако это заблуждение. Когда-нибудь это бренное тело исчезнет и я получу другое бренное тело. Это всего лишь иллюзия, и она временна. А истина в том, что душа переселяется из одного тела в другое, в зависимости от своих желаний и поступков.

Профессор Дюркгейм: Может ли сознание существовать отдельно от материального тела?

Шрила Прабхупада: Да. Чистому сознанию, душе, материальное тело не нужно. Например, когда вы спите, вы забываете о своем нынешнем физическом теле, но при этом продолжаете сознавать себя. Душа, сознание, подобна воде: дождевая капля прозрачна, но стоит ей, упав с неба, соприкоснуться с землей, она тут же становится мутной. Аналогичным образом, когда мы — чистые души — покидаем духовный мир и соприкасаемся с материальными телами, наше изначальное сознание скрывается под материальной оболочкой. Само по себе оно остается чистым, но покрывается грязью (телом). Потому-то люди и воюют. Они ошибочно отождествляют себя с телом, думая: «Я немец», «Я англичанин», «Я черный», «Я белый», «Я то», «Я это».

Цель человеческой жизни

Шрила Прабхупада: Цель человеческой жизни — самоосознание, или постижение Бога. Но ученые этого не знают. Во главе нынешнего общества стоят слепцы и глупцы. Все эти так называемые инженеры, ученые, философы ничего не знают об истинной цели жизни. Да и сами люди тоже слепы. Таким образом, мы сталкиваемся с ситуацией, когда один слепой ведет другого. Если один слепой человек попытается вести другого, что можно ждать в итоге? Нет, так не поступают. Если человек хочет познать истину, ему нужно обратиться к тому, кто постиг свою истинную природу. Но сначала нужно усвоить главный принцип, лежащий в основе познания: «Я не тело». Когда человек понимает это, он готов к тому, чтобы двигаться дальше, на более глубокий уровень познания.

Профессор Дюркгейм: Мне кажется, между восточным и западным подходом к вопросу о душе и теле огромная разница. Если в учениях Востока человек должен освободиться из телесных уз, то в западных религиях он пытается постичь дух, пребывающий в теле.

Шрила Прабхупада: Понять это совсем не трудно. Из «Бхагавад-гиты» мы узнали, что мы — дух, пребывающий в теле, а страдания возникают из-за нашего отождествления себя с телом. Я вошел в материальное тело и поэтому страдаю. Так что не важно, с Востока я или с Запада: моей главной заботой должно стать — как выбраться из этого тела. Это понятно?

Профессор Дюркгейм: Да.

Шрила Прабхупада: Само слово «перевоплощение» подразумевает, что я душа, которая вошла в тело. Но в следующей жизни я могу войти в другое тело. Это может быть тело собаки или кошки, а может — царя. Но стану я царем или собакой — страдать придется в любом случае. К этим страданиям относятся рождение, смерть, старость и болезни. А чтобы положить конец этим четырем видам страданий, нужно высвободиться из тела. Это и есть главная задача, которую должен решить человек, — как высвободиться из материального тела.

Профессор Дюркгейм: Это занимает много жизней?

Шрила Прабхупада: Это может занять много жизней, но можно справиться и за одну. Если вам в этой жизни удалось понять, что причина ваших страданий — тело, то вы должны задаться вопросом, как из него выбраться. И, получив ответ на этот вопрос, вы будете знать секрет: как высвободиться из тела незамедлительно.

Профессор Дюркгейм: Но значит ли это, что мне придется убить свое тело? Ведь я осознаю, что мой дух независим от тела, так?

Шрила Прабхупада: Нет никакой надобности убивать свое тело. Но убьете вы его или нет — все равно рано или поздно вам придется покинуть нынешнее тело и получить другое. Таков закон природы, и вы ничего с этим не поделаете.

Профессор Дюркгейм: Мне кажется, здесь также есть некоторые точки соприкосновения с христианством.

Шрила Прабхупада: Неважно, христианин вы, мусульманин или индус. Знание есть знание. Если где-то есть знание — воспользуйтесь им. То, что каждое живое существо заключено в материальное тело, — это знание. Оно применимо в равной степени к индусу, мусульманину, христианину — ко всем. Душа заключена в теле и поэтому вынуждена проходить через рождение, смерть, старость и болезни. Но все мы хотим жить вечно. Мы хотим совершенного знания и блаженства. Чтобы достичь этого, нужно высвободиться из тела.

Тайна бессмертия

Профессор Дюркгейм: Пожалуй, есть разница между тем, когда человек думает: «Я душа, и у меня есть тело» — и когда он думает: «Я тело, и у меня есть душа».

Шрила Прабхупада: Да. Неправильно думать, что вы тело и у вас есть душа. Это не так. Вы — душа, облаченная в бренное тело. Не тело важно, а душа. Допустим, вы носите плащ. И пока вы его носите, он вам дорог. Но если он порвется, вы просто выбросите его и купите себе новый. Душа раз за разом переживает аналогичный опыт. Вы расстаетесь с нынешним телом и получаете новое. Это называется смертью. Тело, в котором вы жили раньше, теряет всякую ценность, зато новое тело становится дорого вам. В этом огромная проблема: люди придают огромное значение телу, которое через несколько коротких лет придется сменить на другое.

Фото: Шри Мадхусудана дас
Атипрада Гаура дас

Книги о сокровенном

Они изменят вашу жизнь

“Легкое путешествие на другие планеты”

Эта книга рассказывает о том, каким образом можно попасть на другие планеты, не прибегая к помощи космических кораблей. Здесь изложены основы бхакти-йоги, позволяющей выйти за пределы материальной вселенной и достичь духовного мира. Сопоставляя открытия ученых в области молекулярной физики и информацию древнейших священных текстов, автор обосновывает существование антиматериального мира.

“Жизнь происходит из жизни”

Эта книга она составлена из записей бесед Его Божественной Милости А.Ч.Бхактиведанты Свами Прабхупады, духовного учителя древней школы бхакти, с его учениками на берегах Тихого океана в 1973 году. Основывая свои утверждения на неподвластной времени мудрости Вед, Шрила Прабхупада убедительно доказывает, что жизнь не может быть результатом соединения химических веществ. Для широкого круга читателей.

“По ту сторону рождения и смерти”

Самое первое, что необходимо сделать тому, кто вступил на путь самоосознания — это отличить себя от своего тела. Очень важно, чтобы каждый, кто хочет выйти из-под власти смерти и войти в духовный мир, понимал: «Я не тело, а духовная душа». Но мало просто сказать: «Я — не тело», — надо действительно осознать это, что не так просто, как может показаться на первый взгляд.

“Путешествие вглубь себя”

В этой книге рассматриваются такие темы, как природа жизненной силы, наше «Я» и его оболочка, вечная религия, кто такой Кришна, абсолютная любовь, как войти в духовный мир, обретение высшего блаженства и многие другие.

Фото: Марк Касянский

Тонкие формы звука

Мы живём в звуке, как рыба — в воде. Рыба привыкла к воде. Мы привыкли к звуку. Мы не понимаем, что это — чудо, что это — божественная, удивительная энергия. С помощью звука можно лечить, определять уровень здоровья человека, духовно развиваться, наконец.

Помимо проявленного физического звука, существуют его тонкие формы на ментальном, интеллектуальном и духовных планах реальности. Первоначально, постигнуть этот факт сложно. Но мы с вами попробуем разобраться.

Итак, в Риг-веде говорится, что помимо проявленного звука, например, звука речи, есть ещё три вида так называемого непроявленного звука.

Мадхйама - звук ума

Первый уровень непроявленного звука, называемый на санскрите «мадхйама», или «средний» звук. Он соответствует в нашей психике уровню ума, отвечающему за чувственное восприятие, принятие приятного для чувств и отвержение неприятного. То есть ум тесно связан с чувствами. Кроме того, одна из функций ума — думать или мыслить. И порой, а лучше сказать, почти постоянно, мы «слышим» в уме свои или даже чужие мысли. Это тоже звук согласно Риг-веде. В театре это называется «подтекст». Проявленный звук — это «текст». Часто они не соответствуют друг другу. Мы говорим одно, а подразумеваем в подтексте другое. Часто подтекст очень ярко «звучит». На этом построено много шуток, анекдотов, это явление противоречия текста и подтекста мы наблюдаем в жизни постоянно. Например, мы говорим человеку: «Ты — красавчик!» Этот текст можно интерпретировать самыми разными способами. Подтекст может быть аналогичным проявленному посланию. В этом случае мы говорим, что фраза произнесена искренне, правдиво. Но если подтекст меняется, то человек может услышать, что с помощью той же фразы его оскорбили, или намекнули, что он не вполне опрятен. В Библии говорится: «Ваши мысли ГРЕМЯТ на небесах». То есть жителям других реальностей очень хорошо слышно, что мы думаем, наши мысли звучат для них очень громко. Мы тоже, как правило, достаточно ясно способны слышать подтекст или звук мыслей. Если поразмышлять, мы придём к выводу, что этот звук даже более важен, чем проявленная речь. В целом, мы уделяем большее внимание именно подтексту, который влияет на наши интонации, темп и даже громкость речи. Он несёт главную смысловую нагрузку, формирует сценарии общения.

Пашйанти - звук разума

Далее можно немного поговорить о следующем, ещё более тонком уровне звука, называемом «пашйанти». Этот звук соответствует уровню разума, той области психики, которая отвечает за различение полезного и вредного, за постановку и достижение целей. Разум тесно связан с образами. Когда мы ставим цель, в разуме мы начинаем видеть её, но не с помощью глаз. Это внутреннее видение. Например, если я хочу купить машину, я начинаю представлять, какую: джип, седан, какой марки, какого цвета. Возникает некий образ. Это происходит с любой целью. Итак, цель порождает образ, и наоборот — образ может стать целью. На этом основана реклама. Нам показывают картинки, предполагая, что они могут стать нашей целью, и, в итоге, мы купим рекламируемый товар. Так вот этот тонкий образ, существующий в разуме и транслируемый через речь, музыку или изображение, в Ведах также считается звуком, который обязательно проникает в предыдущие, более грубые формы звука и окрашивает их, наполняет тонким содержанием. Например, мы слушаем какое-нибудь радио, к примеру «Европу+». Там часто звучат англоязычные песни, а мы, например, недостаточно хорошо знаем английский, чтобы понять проявленную речь. Кажется, что мы абсолютно ничего не понимаем. Но на уровне образов мы будем бессознательно «считывать», о чём поёт тот или иной исполнитель. Это также справедливо и для инструментальной музыки, где нет слов. Мы слушаем композицию, и вдруг начинаем чувствовать грусть, думать об осени или о море, о любимом человеке. Какая структура в музыке передаёт нам образ? В терминах йоги — это разум исполнителя транслирует нам определённые картины и настроения с помощью звука «пашйанти», который как бы вмонтирован в проявленный звук. Очень важно, кто и с каким настроением играет композицию. Одно и то же произведение звучит «в разных руках» по-разному. В чем секрет? Ведь ноты те же самые. Секрет — в разуме исполнителя. Он транслирует другой тонкий звук, другие образы. Это очень могучее средство воздействия. В советское время, если не ошибаюсь, в 1981 году один из руководителей КГБ СССР признался, что у советской системы два очень серьёзных врага. Это рок-н-ролл и движение Харе Кришна. Он назвал два явления, целиком основанные на звуке. Казалось бы, чего бояться людей, поющих песенки на незнакомом языке. Но в спецслужбах прекрасно понимают, что песенки несут за собой образы, а образы меняют жизненные цели, в итоге, целый народ может перестать верить в ценности коммунизма или любой другой мировоззренческой системы. СССР был разрушен в том числе с помощью музыки, которую транслировали западные «голоса».

Пара - звук желаний души

Ещё более тонкий уровень звука «пара», духовный звук. Это звук желаний, самый сокровенный звук. Чего хочет душа, сама личность? Она в целом хочет либо любить, либо эксплуатировать, либо служить, либо потреблять удовольствия. Если мы полны любви, сильно хотим служить Богу и всем вокруг, тогда наш голос, музыку, которую мы исполняем, можно будет назвать по-настоящему одухотворёнными. Если мы потребители, то, даже исполняя духовную классику, мы будем заражать её духом потребительства, и это будет ощущаться. По крайней мере, ценители сразу это услышат.

Звуковые манипуляции

Стоит в этой же теме коснуться того факта, что звук может программировать нашу жизнь. К сожалению, часто мы живём бессознательно и не понимаем, как с помощью звука формируется наше мировоззрение, наши цели и ценности.

Как влияет звук на человека? Вроде бы звук попадает в уши, но в действительности звук влияет на наш разум, который порой называют ближайшим соседом души. Разум в нашей психике отвечает за различение духа и материи, полезного и вредного для достижения целей и собственно за целеполагание, определение наших целей и путей их достижения. Поэтому все практики направлены прежде всего на разум. Если сбить прицел, стрелок никогда не попадёт в мишень. Если разум неправильно настроен, человек не достигает своей высшей цели. А разум управляется звуком. Поэтому в рекламе почти всегда используется звук или образы, влияющие на разум. Звук — могучее оружие, в том числе в деле манипуляций человеческим сознанием.

Чтобы перестать быть объектом звуковой манипуляции, жизненно важно стать осознанными. Иначе нас будут использовать, и, к сожалению, часто это будут делать не те, кто нас любит, а проходимцы и негодяи всех мастей. Мы — всегда объект чьих-то воздействий. Все влияют друг на друга. Бог тоже влияет на нас. Но под манипуляциями мы подразумеваем негативное воздействие, мошенничество, порабощение. Если мы не хотим, чтобы на нас влияли святые, Господь Бог, писания, те, кто нас любит, тогда на нас будут влиять проходимцы и мошенники. Но чтобы разобраться, сначала нужно внимательно и осторожно получать знания. Нужно понимать, что если звук передан от Бога через чистую среду бескорыстных наставников и учителей, то он может сформировать в нашем разуме духовные, очень возвышенные цели. Поэтому важно изучать, кого слушать. Писания рекомендуют слушать осторожно, изучая качества личности, которую мы слышим, и не всем нужно открывать своё сердце. Но если мы нашли совершенную личность, бескорыстного слугу Бога, нам нужно слушать с открытым сердцем, с распахнутым разумом.

Текст: Ярослав Климанов (Ната дас)
фото: Атиприда Гаура дас

Могущество звуков маха-мантры Харе Кришна

"Шестнадцать имен Харе Кришна маха-мантры
**(Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе)**
уничтожают все грехи и устраняют злотворное влияние века Кали. Таково заключение всех Вед. Эти шестнадцать имен освобождают дживатму от шестнадцати составляющих материального покрытия: пяти познающих органов чувств, пяти деятельных органов чувств, пяти воздушных потоков и тонкого тела (ума, разума и ложного эго). Когда повторение Харе Кришна маха-мантры разрушает грубое и тонкое материальные покрытия дживатмы, Верховный Господь Кришна предстает перед дживой, подобно тому как в очистившемся от туч небе начинает сиять солнце".
("Кали-сантарана-упанишад", 2-7)

"Даже если человек произнесет Святое Имя неосознанно, имея в виду что-то другое, либо в шутку, в какой-нибудь песне или даже с пренебрежением, он тотчас сбросит с себя бремя бесчисленных грехов. Это единодушно признают все знатоки священных писаний".
("Шримад Бхагаватам", 6.2.14)

"В век ссор и лицемерия единственным средством спасения является пение святых имен Господа. И нет другого пути, нет другого пути, нет другого пути".
(«Брихан-нарадийа Пурана», 3.8.126)

История обычного сердца

Жило было сердце.
И жило оно в человеке.
Всю жизнь свою оно билось.
Но была в этом сердце дыра.
Дыра эта была большая.
И даже не большая, а огромная.
Нет, не огромная, а бесконечная.
Бесконечная это была дыра.
И человек это чувствовал.
Чувствовал, чего-то не хватает ему.
Постоянно, постоянно не хватает ему.
Чего-то все время не хватает.
Но он не знал, чего.
Был у него также ум.
Ум все время выдумывал.
Пытался понять, чего же…
Не хватает его хозяину.
Решений у ума было множество.
Практически, бесконечное множество.
Одно за другим человек пробывал.
Пытался заполнить дыру.
А ум, то и дело, подсказывал:
«Тебе не хватает прически.
Хорошей, модной такой стрижки.
Давай же, иди в парикмахерскую.
И будет тебе хорошо».
И человек шел в парикмахерскую.
Всего час, и вот он с улыбкою
Смотрит на себя в зеркало.
Прошло три дня комплиментов.
Через еще три сам привык.
А в сердце дыра зияет.
И знова внутри чего-то не хватает.
«Наверное, вкусной еды,
Хорошей музыки,
Красивых людей вокруг», —
Снова включился ум.
«Да-да, звучит привлекательно,
Наверное, пойду я туда» —
Выходя из дома, сказал человек.
И ему там очень понравилось.
Да только вот в сотый раз
Уже стало подташнивать.
«Нет, надо сделать карьеру,
Купить дорогую машину
И, непременно,
Большой и красивый дом», —
Ум знал про пирамиду Маслоу

(В которой, впрочем, не сказано
Про сердце с большой,
Нет, с огромной,
Нет, с бесконечной дырой).
Ум был очень находчивым,
Идеи у него не заканчивались.
Человеку идея с карьерой понравилась.
Бросил он все силы свои
На покорение этой вершины.
Все время свое и, конечно, здоровье,
А как же без этого?
И вот, как говорится, «Аллелуя!»
Карьера блестит,
А с нею прекрасный автомобиль
И окна трехэтажного особняка,
Где уже поселилась жена с блестящими глазами
И бегает двое детей.
В какой-то момент ссоры, ругань.
Иногда уже и при детях.
Алкоголь.
Иногда уже и при детях.
И какая-то смутная догадка,
Что все из-за этой дыры,
Которую, чем не пытайся заполнить,
Она все равно остается.
Потому что она бесконечна.
Но у ума всегда есть решение,
Он знает толк в наслаждениях.
Ну и что, что все они временны.
Итак…
«Другая женщина будет тебе отдушиной.
Будет тебя уважать, любить,
Не будет пилить.
Стоит не дорого.
А еще, самое время выпить. И покурить».
Выпить, покурить, другая женщина,
Выпить, покурить, новая женщина,
Выпить, выпить, покурить, другая, другая.
Дыра в сердце становится все более явной.
Сердце изнемогает.
Слышит оно по своим невидимым ниточкам,
Что все сердца вокруг него с дырами.
И плачут они, уставшие от попыток хозяина
Заполнить их всяким хламом
По наставлению гуру-ума.
Как вдруг… Стоп! Что это?
Музыка…
Мудрость, тепло и спокойствие,
И сила какая-то мягкая.
Сердце забилось взволнованно:
«Туда! Туда!»
А ум отвечал:» Глупости,
Надо просто расслабиться».
«Нет-нет! Ты не понимаешь!

Я чувствую сердце, в котором
Нету дыры!» «Это фанатики,
Пойдем, я о них читал» —
Ум, как всегда, конечно, все знал,
Ведь он смотрел телевизор,
Читал газеты и интернет.
«Нет! Нет!!!
Я больше так не согласно!!!
Я больше так не могу-у-у!!!
Пожалуйста, пожалуйста, пойдем туда,
Я умоляю тебя, пойдем! Пойдем!!!
— Люди скажут, что ты сошел с ума.
— Ну и что.
— Они скажут, что ты сломался.
— Я знаю, я готов, — вдруг заговорил сам
человек,
решивший не согласиться со своим умом.
(В нем заговорил голос разума).
И развернулся туда, куда с такой силой
Влекло его сердце.
С каждым шагом оно билось все взволнованней,
Ведь впереди ожидало чудо —
Сердце, не измученное бесконечной дырой.
Как понять сакральность
И важность встречи?
Этой встречи, такой
Удивительной и долгожданной?
— Здравствуй, ты выглядишь уставшим, —
Сказало полное сердце.
— Так и есть. Я устало
От этой бесконечной дыры.
Чем ее ни пытались заполнить,
Это приносит лишь временное облегчение,
А потом все становилось хуже.
Я больше так не могу.
Я думало, что все сердца такие.
И уже начинало верить, что это нормально.
Но тут появилось ты. И у тебя нет дыры.
Как же такое возможно?
— Это просто и сложно
Одновременно.
Сложные все усложняют,
А простое — оно для простых.
— Я хочу узнать, пожалуйста.
— Ничто не заполнит бесконечное,
кроме бесконечного.
— И ты знаешь это бесконечное?
— Да.
— Ты можешь мне его показать?
— Тебе не понравится , — вмешался ум.
— Почему? — спросил человек.
— Потому что тебе придется
Занять подчиненное положение,
Иначе никак.
А ты привык быть хозяином своей судьбы.
Тебе нравится все контролировать
И наслаждаться. Разве не так?
— У-у-ум!!! — взревело сердце, — хватит!

Ты не будешь больше командовать!
Твоя пирамида Маслоу
Ни к чему хорошему не привела!
В ней ничего не сказано,
Как больно жить с этой дырой.
В основе должно быть что-то другое.
Что-то бесконечное.
Что-то, что заполнит мою дыру.
А иначе наш человек не будет счастлив.
— Да какое мне дело до человека?
— Что?!
Мне просто нравится, как он бегает
По моей указке.
— Сердце! Сердце!
Дорогое полное сердце!
Ты научишь меня справляться с умом?
— Не волнуйся, дорогой друг.
Все придет по милости
Великой и удивительной
Бесконечности.
Беспризорный ум — хуже врага.
Покоренный ум станет верным другом.
— Пожалуйста, прекрасное сияющее сердце,
Познакомь же меня…
— Хорошо. Ты готово?
— Да.
……..
Жило было сердце.
И жило оно в человеке.
Всю жизнь свою оно билось.
Его до краев наполняла
Любовь Бесконечности.

Текст: Анастасия Вриндавати
Фото: Атипрада Гаура дас
Шри Мадхусудана дас

Центры изучения Вед в Израиле

Центр ведической культуры “AumShalom”
Семинары, тренинги, техники личностного роста, мантра-вечера и клубы по интересам.
www.facebook.com/pg/aummshalomm/

Ведический женский клуб “Сарасвати”
Встречи в тесном кругу, обучение в сфере женского образования, лекции, общение.
www.facebook.com/groups/1427339144193045

Международный клуб О.Г. Торсунова “Благость”
Благостное общение, изучение ведических знаний, саморазвитие,
благотворительные проекты.
www.facebook.com/blagostisrael

Вайшнавская культура в Израиле

Группы духовного общения “Бхакти-врикша”
Изучение «Бхагавад-гиты» и «Шримад Бхагаватам»,
Погружение в вайшнавскую культуру.
Подробнее: 0527-812178.

Харинама-санкиртана
Харинама — совместное воспевание святых имен Бога. Духовная практика, рекомендованная ведами для нынешнего века — кали-юги, начало которой положил Шри Чайтанья Махапрабху. Харинамы проходят в Тель-Авиве, в Хайфе и на юге страны. Расписание харинам можно узнать на сайте:
www.**iskcon.org.il/events**

Международное общество сознания Кришны в Израиле
Вайшнавская религиозная организация, берущая основу в древних ведических писаниях и опирающаяся на традицию вайшнавизма, корни которой уходят в прошлое более чем на 5000 лет.
Ачарья-основатель: Его Божественная милость
А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада.
Сайт: www.iskcon.org.il
Адрес храма: г. Ариэль, ул. Ха-Декель, 5 (2й этаж).

ISKCON
ISRAEL

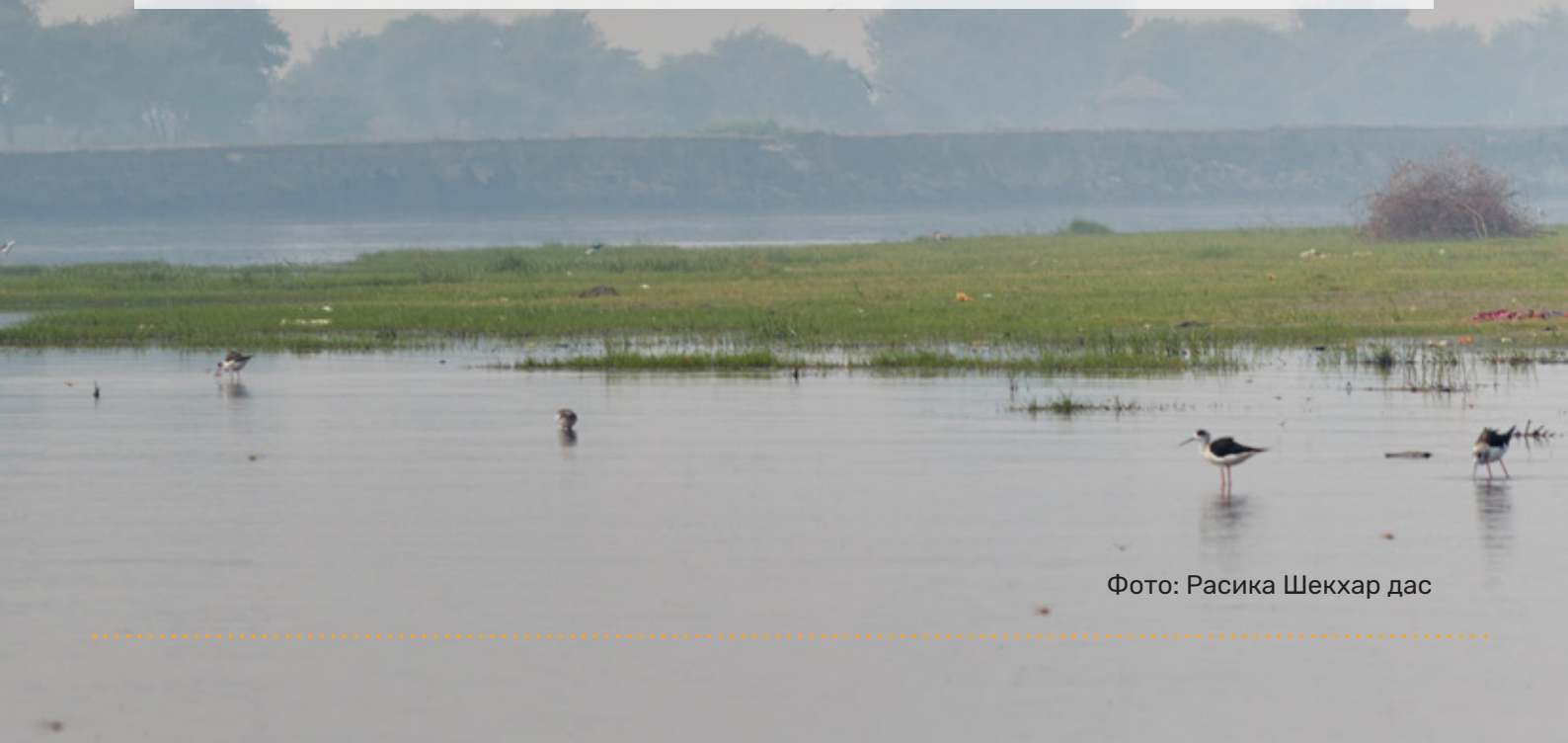


Фото: Расика Шекхар дас

Харе Кришна
Харе Кришна
Кришна Кришна
Харе Харе

Харе Рама
Харе Рама
Рама Рама
Харе Харе

ISKCON
ISRAEL