

ВРЕМЯ

Содержание

Время	5
<i>Определение времени</i>	12
<i>Два типа времени</i>	13
<i>Два основных аспекта в деятельности времени</i>	15
Повелевающий аспект времени.....	15
Подчиняющий аспект времени.....	17
Вселенское время	19
Режим дня	24
<i>Режим отдыха</i>	26
Последствия нарушения режима отхода ко сну.....	27
Что может помочь.....	30
Последствия нарушения времени подъёма.....	33
Что может помочь.....	38
Вкус действовать.....	40
Вкус к бездействию.....	41
Правила поведения сразу после пробуждения.....	43
Рекомендации по утреннему туалету.....	43
<i>Омовение</i>	44
Основные рекомендации для утреннего омовения.....	45
Подготовка к омовению, закаливанию.....	45
Правила выполнения омовения, закаливания.....	45
<i>Вариант 1</i>	46
<i>Вариант 2</i>	47
<i>Вариант 3</i>	47
<i>Вариант 4</i>	47
<i>Вариант 5</i>	48
<i>Вариант 6</i>	48
В каких случаях благоприятно омовение.....	49
В каких случаях омовение делать не следует.....	49
Физические упражнения	49
<i>Динамические упражнения</i>	51
<i>Статические упражнения</i>	52
<i>Вибромассаж</i>	54
Дальнейший распорядок дня	55
<i>Утро</i>	55
Питание утром.....	55
Примерный рацион питания в разные времена года.....	57
Чем лучше заниматься в утреннее время.....	59
<i>Обед</i>	60
Преимущества своевременного приёма зерновых и бобовых продуктов.....	62
Порядок приёма блюд в обед.....	63
<i>Признаки плохого пищеварения</i>	64
Деятельность в дневное время.....	64
<i>Вечер</i>	65
Деятельность в вечернее время.....	65
Ужин.....	65
Подготовка ко сну.....	67
<i>Вечерний настрой перед сном</i>	67
<i>Требования к спальне</i>	69
Таблица приёма продуктов в пищу по времени	70

Время

Чтобы понять себя глубже, необходимо сначала разобраться в тех силах, которые глубоко действуют на наше сознание. Согласно *Ведам* на первом месте среди них находится могущественная сила – время. Знание о том, что такое время, очень нужно, чтобы серьёзно задуматься, как эта огромная сила на нас действует и в соответствии с его влиянием сделать выводы как, дальше жить. Знание о силе времени очень глубоко и, в основном, скрыто от нашего сознания. Время является самой тонкой из всех сил существующих в этом мире. Поэтому простым аналитическим изучением понять могущество времени невозможно, нужен ещё и жизненный опыт. Только почувствовав на себе и своих родственниках могущественное влияние непреклонного времени, мы начинаем понимать, как оно непреодолимо. *Веды* описывают, что сила времени управляет всеми видами движения в этом мире.

Это подтверждается в «*Шримад Бхагаватам*» 2.5.22, комментарий:

“Выше гун материальной природы находится время, и в результате комбинации этих гун и под контролем времени находится вся деятельность, которая называется карма”.

О гунах материальной природы и о карме мы поговорим позже. Мысль о могуществе времени развивается дальше в «*Шримад Бхагаватам*» 3.11.13.Комментарий:

“Солнце - это «глаз Господа» и оно вращается по определенной орбите времени. Поэтому всё находится под влиянием Времени и Солнца – Кала Чакры (колеса времени). Всё в этом мире движется по орбите вечного Времени, и всё, что существует, имеет свою орбиту Времени, которая называется самватсара.”

Время - это один из аспектов Бога, который контролирует всё в этом мире. И никто не может избежать влияния времени. Поэтому учёные, создающие омолаживающие препараты в надежде продлить жизнь человека, не смогут сделать этого, в той мере, 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, чуть-чуть вернуть его назад по орбите времени. Это не значит, что можно как-то повлиять на время. Мы просто-напросто, в силу своих поступков, можем иногда вырваться несколько вперёд по отношению к нашей орбите времени, и поэтому в каких-то рамках небольшое омоложение возможно. Но пожилого человека сделать молодым нельзя, потому что существует сила, которая влияет на все атомы тела, управляя движением их орбит. Она влияет как на тонкое тело (ум, разум), так и на грубое. Для любой планеты орбита времени - это то, по какой оси движется планета. Двигаясь, она стареет, точно так же, как и мы стареем. Но планеты стареют гораздо медленнее, чем люди. Не только планеты, но и сама Вселенная находится под контролем времени и через определённый промежуток времени 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 её в инертное, не проявленное состояние.”

Время двигает атомы, планеты, жизнь людей и всё, что существует в этом мире по их циклу жизни. В этом мире не существует нециклических и незакономерных процессов. Всё движется по своим циклам. Всё 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 или даже его могут понимать как мгновенья. Другие его называют утром, вечером, полуднём или даже мигом. Но как бы его не называли, оно едино и существует под названием Кала (время). Всё в этом мире находится в его власти.”

Поэтому первое, что должны учитывать врачи и все учёные - что самой большой силой является сила времени, и в соответствии с этой силой надо делать лечебные процедуры и всё прочее. Таким образом, режим лечения очень важен для его успешного исхода. Чтобы правильно определить режим лечения, нужно знать гороскоп пациента, поэтому в ведические времена (5.000 лет назад) все врачи одновременно с аюрведой владели и знанием ведической астрологии.

Мы рождаемся, и у нас начинается движение - движение к старости. Время своей силой двигает нашу жизнь вперёд. И никто не сможет препятствовать этой силе. Никто не сможет остановить движение нашего тела вперёд, к старости. Найдите хоть одного человека, который бы, родясь, не умер, а продолжал бы 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.

Как же нужно относиться к времени? Время надо уважать. Это закон. Человек, который не знает, что нельзя воровать, и всё же, сделав это, по законодательству страны, в которой он живёт, может попасть в тюрьму. Человек, который не знает, что надо 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 всё 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, передаёт её всему живому, создавая таким образом режим нашей жизни. Заходя за горизонт, Солнце укладывает нас спать, и, поднимаясь рано утром над горизонтом, оно заставляет нас вставать с постели.

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 всё. 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 попытка влиять. Таким образом, тот, кто сможет измерить время, начав на него влиять, по идее сначала должен сам выйти из-под его влияния. Тот, кто выходит из-под влияния времени, становится бессмертным. Однако, мы не видим, чтобы кто-то в этом мире был на такое способен. Тем не менее, исследователи пытающиеся продлить человеческую жизнь вкладывают каждый год миллиарды долларов, для того чтобы найти препарат, который бы сделал нас бессмертными. Но те, кто внимательно изучают *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, что с самого начала предназначено управлять нами. В момент возникновения Вселенной время появляется в ней как самый тонкий материальный элемент:

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

Так из «*Шримад Бхагаватам*» становится ясно, что время выступает в этом мире как самый тонкий материальный элемент, и мы должны признать, что не сможем его измерить, как, впрочем, не сможем измерить и многие другие вещи. Например, многие учёные пытаются измерить душу. В *Ведах* говорится, что душа духовна по своей природе и так как она сама по себе не попадает под воздействие тонкого материального времени, она не участвует в циклических процессах, происходящих во Вселенной. Другими словами, душа бессмертна. *Веды* говорят, что душа (то, что находится в теле и наполняет его сознанием и возможностью жить) способна определённым образом (с помощью своих желаний) воздействовать на материальную природу. Однако материальная природа на душу воздействовать не может. Это значит, что она не живёт по тем законам материи, с которой мы сталкиваемся 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 микроб.

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 своих желаний она рождается в новом теле. Она, попадая в сперматозоид отца и затем в яйцеклетку матери, даёт развитие новому телу, где 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 умрёт, а после смерти снова появится на свет. Поэтому тебе всё равно придётся исполнить свой долг, и, делая это, ты не должен предаваться скорби.”

Однако всем, кто не хотят признавать главенствующую силу времени, им, думающим, что все планы должны осуществиться, приходится скорбеть о постоянных утратах, что забирает силы, необходимые для исполнения наших обязанностей. Такие люди, лишённые истинного знания, находятся в полном заблуждении и наполняют своё существование скорбью и страхом. Это подтверждается в «*Шримад Бхагаватам*» 3.26.16:

“Для введённой 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 люди, которые подчинили себя законам времени, способны понять его божественную природу и, как результат, обрести полное бесстрашие. Они знают, что все наши желания всё больше и больше богатеть и обустриваться в этом мире рождают всё больше и больше опасений, что всё это может быть разрушено. Так оно и происходит. Время разрушает всё, что идёт в разрез с духовным прогрессом. Только реализованное знание о том, что мы - душа, 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.”

Для подтверждения этого можно привести пример из истории, как Александр Македонский понял могущество времени и начал уважать тех людей, которые его постигли.

Был такой случай с Александром Македонским. Это реальный факт из жизни великого полководца. Его с рождения воспитывал астролог самой высокой квалификации. Этот астролог был незаурядной личностью и умудрённым жизненным опытом человеком. Он, обладая огромными знаниями в астрологии, распланировал и предсказал многие события в жизни Александра Македонского, подсказывая ему, когда надо вступать в сражения, где и что лучше делать. Тем не менее, Александр Македонский, будучи человеком своенравным, не всегда доверял своим подчиненным и иногда, вспылив, неожиданно жестоко наказывал их. Однажды Александр Македонский, прогуливаясь, забрался на высокую башню. Находясь там, он завел беседу с этим астрологом: “Ты мне говорил, что всё знаешь про свою и мою жизнь, а также все события, связанные с тобой и со мной?” Астролог в этот день был очень задумчив. Оглянувшись на полководца, он смиренно согласился кивком головы. Тогда Македонский спросил его суровым голосом, - «В таком случае ты должен сказать мне, когда ты умрёшь.” Астролог ответил: “По некоторым причинам я не могу открыть секрет свой смерти и поэтому я 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 убьёт”. Лицо астролога просветлело, и он спокойным пронизательным взглядом посмотрел на полководца. Александр спросил: “Кто же?” Астролог, потеряв интерес к разговору, сильно сосредоточился. Затем, подойдя к краю башни, мельком оглянувшись, спокойно сказал: «Меня убьёт мой сын». Александр Македонский высокомерно ответил: “На самом деле, ты не серьёзный астролог, так как в этот раз ты ошибся”. С этими словами он в гневе столкнул астролога с высокой башни. Когда Александр

спустился вниз, то астролог ещё был жив, и в предсмертной агонии он произнёс, «Я не ошибся, 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 говорил Александру Македонскому обо всём, так как понимал, что никакого спасения нет и то, что должно произойти с ним в этот момент, неизбежно. Поэтому, будучи бесстрашным, он не тратил зря последние секунды своей жизни и, пытаясь уйти от спора со своим сыном, сосредоточился перед смертью на мыслях о божественном. *Веды* говорят, что предсмертное время - это самый главный экзамен. На чём мы концентрируемся в момент смерти, той природы 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.”

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 сила, которая всегда непреклонно наказывает всех, не желающих подчиняться его воле. Это независимая по отношению ко всем факторам материального мира субстанция, которая никогда не попадает под влияние материи, оно всепроникающее и делится на три части:

- Прошное,
- Настоящее,
- Будущее.

Таким образом, время - это особый вид непреодолимой энергии, которая, воздействуя на мир, в котором мы живём, заставляет его изменяться.

Другими словами, все изменения, которые существуют в этом мире, как физические, так и психические, находятся под контролем времени. Это очень легко понять, проследив развитие человеческого организма. Это развитие строго последовательно.

Сначала, после зачатия, мы развиваемся в утробе матери. Затем последовательно проходим периоды:

- детства,
- юности,
- зрелости,
- старости,
- и умираем.

Все эти периоды в нашей жизни неизменны и протекают под влиянием времени. Это подтверждается в «*Майтрея Упанишад*» 6.14.:

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

Удивительно знать, 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, учёные точно знают период распада урана. Уран - это маленький атом, занимающий в таблице Менделеева своё положение, и даже он не может избежать силы времени. Это также подтверждается в «*Шримад Бхагаватам*» 1.9.14.:

“Всё, что существует в этом мире, находится под контролем неизбежного времени, которое контролирует все живые существа на любой планете этого мира. Оно своей силой несёт всё в этом мире, подобно тому, как ветер несёт облака.”

Комментарий: *“Непреодолимое время (кала) контролирует даже деятельность воздуха, а также всех материальных элементов.”*

Подобные вещи описаны и в «*Махабхарате*» «*Кала-вада*» 12.227.69-98:

“Время непрестанно вращается, не спасётся обречённый им на гибель. Время никогда не заблуждается и не находится среди заблудших. Оно всегда - самое бодрое среди бодрых. Его, далёкое, 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.”

Существует два типа времени:

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, проявленное в материальных мирах. Оно материально, но, согласно *Ведам*, считается, что это всего лишь проявление духовного, вечного времени в материальном мире. Этот тип времени начинает свою деятельность в момент возникновения материальной вселенной и заканчивает своё действие в момент её разрушения. В тот момент, когда материальная вселенная находится в непроявленном состоянии, вторичное время также непроявлено. Имея в своей основе тонкую материю, вторичное время, тем не менее, также имеет божественную, духовную природу.

Трудно сразу понять, что такое духовный мир и что значит непроявленное состояние нашей вселенной. В этой книге мы не сможем разобрать все эти вопросы, тем не менее, что-то о духовном мире мы узнаем в ходе повествования. Вечное время в духовном мире 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 всё сущее, заставляет его двигаться не циклически, а строго в одном направлении. Другими словами, все, кто живут в духовном мире, постоянно прогрессируют в своём развитии и никогда не умирают. 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 всё больше и больше счастья. Что же касается планет и всего, что существует в этом мире, то всё это изменяется только под влиянием материального времени. Время действует циклично на всю нашу Вселенную, как и на другие материальные вселенные. В *Ведах* пишется, что существует очень много различных материальных вселенных, и также существует 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.

Время имеет два основных аспекта в своей деятельности:

1.Повелевающий

2.Подчиняющий

Мы, разбирая эту тему, уже достаточно подробно коснулись этих вопросов. Тем не менее, следует специально остановиться на этой теме, так как она поможет понять многие вопросы, касающиеся нашей жизни.

1.Повелевающий аспект времени

Время естественным образом повелевает нашей жизнью. Солнце называют в *Ведах* *Кала Чакра* (колесо времени). Его движение руководит нашей жизнью. Когда наступает ночь, наш организм начинает хотеть спать. Днём спать трудно и приходится что-то делать. Нам всегда приходится подстраиваться под циклическую деятельность времени в этом мире. Чтобы покушать фрукты, мы должны подождать, пока не придёт 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 чём-то другом. Но родители строго говорят им, что придёт время, и тогда ты сможешь это делать. Женщине нежелательно рожать раньше срока, точно также, когда её срок выйдет, она уже 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.

Что касается зачатия детей, то в ведической астрологии существует целая огромная область, объясняющая, как это правильно делать. Оказывается, изучая *Веды*, можно спланировать рождение гениального ребёнка. Кроме того, зная месячный гормональный цикл женщины и цикл движения Луны, ведический астролог может точно рассчитать, когда будет зачат мальчик, а когда девочка. Например, *Веды* указывают, что одна из закономерностей такова, что в чётные дни отсчёта по отношению к первому дню месячных в основном зачинаются мальчики, а в нечётные - девочки. Для зачатия мальчиков благоприятны: шестой, восьмой, десятый и двенадцатый день. Для зачатия девочек - седьмой и девятый дни. Есть и другие закономерности. Например, если во время зачатия половое желание у мужчины больше,

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 у 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 не регламентирует постоянно свою жизнь, даже после многочисленных расчётов самого опытного астролога не суждено иметь ни хороших детей, ни других видов счастья. Это связано с тем, что нужно не только учитывать повелевающую силу времени, но также и подчиняться подчиняющему (наказывающему) аспекту времени.

Повелевающий аспект времени ясно показывает нам, в какое время что нужно делать. Однако те люди, которые не понимают власть времени, часто не придают особо важного значения его могущественной силе. В результате пропадает ясность понимания событий или, другими словами, интуиция. Например, человек, не склонный серьёзно изучать повелевающий аспект времени, не сможет понять, что пришло время его смерти. Оказывается, что существуют особые симптомы того, что человеку пришло время умирать. Это:

- сильная потеря интереса к жизни,
- притуплённое восприятие мира,
- исчезает ощущение вкуса при употреблении пищи,
- все близкие люди неожиданно кажутся далёкими,
- появляется ощущение неизбежности чего-то 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 тяжёлых болезнях, однако их присутствие и особое внутреннее чувство заставляет человека понять, что его час близок. Однако, если 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 стараются всё делать вовремя, часто или через понимание этих признаков, или через вещи сны, так или иначе, за некоторое время до смерти, становится известно когда придёт оставить этот мир.

Таким образом, повелевающий аспект времени ставит нас в определённые рамки существования. Однако, у нас есть свобода выбора, подчиняться этим рамкам или нет. Проблема лишь в том, что у нас нет свободы выбора в отношениях с его подчиняющим аспектом.

2.Подчиняющий аспект времени

Мы можем по необходимости или по своему желанию отказаться выполнять волю времени. В этом случае мы неизбежно будем иметь дело с его подчиняющим аспектом. Понимание повелевающего аспекта времени более или менее понятно: ночью хочется спать, днём бодрствовать. Но что значит “подчиняющий аспект времени”? Кто нас может заставить утром вставать? Хочу - сплю, хочу - поднимаюсь, хозяин - барин. Оказывается, подчиняющий аспект времени не всегда подчиняет нас своей силе явно и поэтому создаётся впечатление, что все в этом мире дозволено. Однако, существует множество критериев, указывающих на то, что если мы не подчиняемся времени, то страдания неизбежны. Например, при позднем подъёме с постели человеку гарантированы: гипотония или гипертония, то есть нарушение регуляции сосудистого тонуса. При позднем укладывании рано или поздно произойдёт 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 разделе «Режим дня». Здесь же следует также указать, что рождение и смерть человека находятся под строгим контролем времени, и если мы пытаемся сопротивляться этому контролю, то у нас появятся большие трудности. Мы сами себя не рожали, и оставлять тело по своей прихоти мы также не имеем права. Например, *Веды* утверждают, что если человек закончил жизнь самоубийством, то, согласно судьбе, пока ему не придёт время покинуть нашу планету, он будет оставаться жить на ней в тонком теле, или, как говорят в народе, в теле приведения. В этом состоянии человек всё воспринимает, но не может совершать действия или общаться с окружающими людьми. Так, испытав многочисленные страдания в связи с этим неестественным состоянием, человек в свой срок покидает место своего пребывания и отправляется туда, где он в скором времени будет получать новое тело. Таким образом, время повелевает нашим рождением и нашей смертью. Подробнее вопросы перевоплощения души будут разобраны в этой книге чуть позже.

Веды указывают, что те люди, которые преданно служат истине и с любовью поклоняются Богу, оставляют своё 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, испытывают защиту и заботу. Для вторых смерть приходит

как та же самая кошка, но она при этом хватается за загривок свою жертву не как покорного котёнка, а как смертельно испуганную мышь. Одни люди оставляют своё ненужное тело с улыбкой на лице, другие же - в жутком страхе. Таким образом, самая острая шутка в этом мире - это пытаться шутить со временем.

Вселенское Время

В зависимости от того, в какой части вселенной находится живое существо (воплощенная в каком-либо теле душа), изменения в организме будут происходить с разной скоростью. Если мы находимся на нижних планетах, то изменения в организме будут происходить очень быстро. Если мы будем находиться на средних планетах, то изменения будут происходить со средней скоростью. Если мы будем жить на высших планетах, то изменения в нашем организме будут происходить очень медленно. Точно также время на этих уровнях вселенной будет влиять и на все остальные процессы, в том числе и на скорость старения планет и даже атомов. Если хочется иметь хоть какое-то представление об этих загадочных явлениях, то попробуем представить следующее. Согласно *Ведам*, одна секунда времени на Брахмалоке - самой высшей планете нашей вселенной, равна одному году на Земле. На этой планете живут только одни святые мудрецы. Несколько ниже, на Индралоке, день равен земному году. Там живут полубоги или живые существа, наделённые способностями и могуществом управлять многими процессами в нашей Вселенной. Вся Вселенная живёт по таким же циклами, как и Земля, то есть у неё есть свои сезоны. 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 *чатурмасья*, что дословно с *санскрита* переводится как четыре месяца. В *чатурмасью* очень благоприятно совершать *аскезы* (добровольные лишения комфорта, претерпеваемые с целью духовного прогресса).

Вся Вселенная живёт циклами, похожими на те, которые проходят у нас на Земле. У Вселенной есть дни и ночи, а также времена года. После одного цикла этих эпох (например, после одного дня жизни Вселенной) происходит её частичное разрушение. В это время она отдыхает от деятельности и очищается. Затем начинается новый цикл. Опять всё возникает и развивается. Я сейчас кратко опишу эти эпохи, как о них пишется в *Ведах*.

Самые короткие временные промежутки жизни вселенной называются санскритским словом «юга», все они имеют своё название:

1. Первая эпоха называется *Сатъя-юга* (золотой век). Она сравнивается с весной и длится 1.728.000 лет и характеризуется тем, что всё население вселенной имеет 4 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. В эту эпоху появляется порочность, и она длится 1.296.000 лет. Живые существа, населяющие в это время Вселенную, хороших качеств имеют на одно меньше и характеризуются чистотой, милосердием и правдивостью.

3. *Дванара-юга* (бронзовый век) сравнивается с осенью. В эту эпоху наблюдается ещё больший упадок добродетели и религиозности, тогда как порочность растёт. 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. Это та самая эпоха, в которой мы сейчас живём. Она началась чуть больше 5.100 лет назад и 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 ещё 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 её вселенная частично разрушается и затем начинается новая *Сатъя-юга*. Тем не менее, в *Бхавишья Пуране* (предсказательные *Веды*), говорится о том, что даже в *Кали-югу* можно встретить периодические вкрапления эпохи золотого века. Интересно

знать, 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. 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 совершать свой путь к прогрессу. 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 Имён, с которыми Он появлялся в нашей Вселенной и даже на нашей Земле. Например, на *санскрите* есть молитва, которая состоит из повторения 1000 Святых Имён Бога. Каждый человек может практиковать повторение того Святого Имени Бога, которое ему ближе по его 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. Вернёмся к циклам Вселенной. Весь этот цикл из 4ёх *юг* повторяется вновь и вновь. Сумма этих 4ёх эпох называется *чатурвьюга*. *Кальпа* или день *Брахмы* (день Вселенной) - это когда *чатурвьюга* (четыре *юги*) повторяется тысячу раз. 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 живёт сто таких лет и затем происходит полное её разрушение. Эти сто “лет” в земном исчислении соответствуют 311 триллионам и 40 миллиардам земных лет. Наша Вселенная имеет именно такую продолжительность (цикл) жизни. Затем определённое время вся Вселенная находится в непроявленном состоянии и в должный срок опять начинает своё 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 со вселенскими масштабами - как вспышка одной искры. На протяжении всех этих циклов время двигает все процессы, происходящие во Вселенной, вперёд от молодости к старости.

В конце *Кали-юги* или эпохи, в которую мы живём, на Земле произойдут большие катаклизмы и большинство её населения погибнет. Но в сравнении с нашей жизнью это будет ещё не скоро - через 427.000 лет. Так что слухи о скором конце света *Веды* не подтверждают. Вселенная тоже постепенно развивается, потом стареет, и, в конце концов, она тоже уничтожается. Ни одно из живых существ, которые её населяют, никогда не уничтожается. Они оставляют ненужное тело и могут родиться вновь и вновь. При новом рождении этой Вселенной они тоже пробуждаются к жизни или даже могут продолжить своё 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. В духовном мире живёт большинство живых существ, примерно 80%. Если мы попадём туда, то там не будем менять своё старое тело на новое. Там мы будем находиться в состоянии счастья, вечности, знания и блаженства. 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, мы можем опять попасть в материальный мир, пытаться вести себя независимо и опять родиться здесь. Ведь у нас есть свобода выбора, и всё зависит от нашего желания. В этой Вселенной существует 8.400.000 форм жизни, и из них всего лишь 400.000 форм разумных. Предназначение разумных форм жизни - осознать, в чём заключается 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 своим интеллектуальными возможностями занимает одно из самых нижних положений. Многие из читателей немедленно не согласятся со мной по поводу этого утверждения. Мне самому тоже не хочется соглашаться, ведь мы всегда считали, что человек - хозяин природы. Дело в том, что подобный менталитет присущ только тем разумным живым существам, которые ещё не достаточно хорошо понимают природу этого мира. *Веды* описывают, что, например, полубоги считают себя далеко не самыми разумными. Не считают они себя и хозяевами природы. Они имеют очень глубокое понимание своего подчинённого положения в этом мире. Именно этот критерий и является основным признаком разумности. Те учёные, которые достигли совершенства в понимании этого мира, в конце жизни обычно говорят: «Я теперь знаю, что почти ничего не знаю». Таким образом, согласно *Ведам*, сильное смирение - это самый первый признак сильного разума. Для тех же людей, которые себя считают хозяевами на Земле, хорошо подходит пословица: «Каждый суслик на своём поле считает себя агрономом». Дорогие читатели, простите за резкость высказывания. Делать какие-то обвинения не является целью этой книги, но для раскрытия темы мне приходится иногда вставлять подобные шутки. Но тема этой главы далеко не шуточная. Оказывается, от силы времени больше всего страдают те люди, которые не понимают своего подчинённого положения и искренне считают, что они стоят выше законов Вселенной. Именно это умонастроение является причиной страданий человека, так как сила времени наказывает всех, кто не склонен подчиняться её законам.

Душа, рождавшаяся 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 задаёт, значит, он живёт не зря. Второй вопрос: «Кто я такой?» Если человек серьёзно ставит перед собой оба этих вопроса, то есть гарантия в следующей жизни, что он опять родится в человеческом теле (или другой разумной форме жизни), чтобы продолжить свои поиски истины. Все виды жизни, согласно *Ведам*, имеют своё предназначение и разумное существование предназначено для того, чтобы ответить на два основных вопроса:

1. «Кто я?»
2. «В чём смысл моей жизни?»

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

Режим дня

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 ведёт себя время, когда мы нарушаем диктуемый им распорядок, и как оно себя ведёт, когда мы всё делаем вовремя. Только знание этих вопросов автоматически вызывает уважение к времени. Как же научиться подчиняться времени? Для этого нужно иметь желание подчиняться, которое само собой приходит к человеку, имеющему два качества характера:

1. Стремление прожить жизнь не зря.
2. Понимание могущества времени и уважение его справедливой силы.

Как мы уже обсуждали, Солнце - это колесо времени. Своим движением, наполненным силой времени, оно заставляет циклично работать наш организм. У каждого живого существа есть своя степень возможности подчиняться времени. Она определяется кармой живого существа или влиянием на его жизнь совершённых в прошлом поступков. То есть одни люди с легкостью выполняют все требования времени и движения Солнца, другие же делают это с большим трудом или не делают вообще. Если не придерживаться этого цикла, то жизнь наполняется всевозможными страданиями. В результате этих рассуждений закономерно возникает 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 тот распорядок, который был установлен временем, в этой жизни встречаются с многочисленными трудностями, даже если они пытаются его соблюдать. Например, если человек рождается утром, то ему рано утром очень легко вставать. Если человек рождается днём, то самую большую активность человек получает днём. Если человек рождается вечером, то большую активность он получает вечером. Если человек рождается ночью, то его деятельная сила проявляется по ночам. Отсюда возникло деление людей на «сов», «жаворонков» и не относящихся ни к той, ни к другой категории людей. Это деление происходит в результате влияния времени рождения. Оказывается, что рождённые утром, днём и во вторую половину ночи обычно легко соблюдают режим дня, все остальные с трудом. *Веды* утверждают, что очень важно всем - и «совам», и «жаворонкам» научиться рано, и вставать, и ложиться спать.

ВОПРОС: Но всё же, если я допустим «сова», и чувствую, что мне в 10 вечера совсем не хочется спать, неужели я должна себя насильно укладывать в постель?

Эта модель «жаворонков» и «сов» означает только одно - что человек с прошлой жизни получил такие качества в свой 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 подобных нарушений режима дня в прошлых жизнях. Если 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 всё равно будет действовать так, как оно должно действовать. И результат будет такой, каким должен быть. Ничего не изменишь.

Другими словами, человек может научиться всё 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 придётся получить понимание как правильно жить через страдания.

Режим отдыха

Человек соприкасается с движением Солнца и с силой времени каждую секунду своей жизни. Это соприкосновение на нас действует по-разному в разных фазах движения Солнца. В каждую секунду времени происходят вполне определённые процессы в нашем организме 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, начнём 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 сна это - 3 часа назад от 24 и 3 часа вперёд. Таким образом, человек должен спать с 21 до 3-ёх часов ночи. Возможны крайние варианты: с 10 вечера, до 4 утра или с 8 вечера до 2-ух ночи. Как бы у Вас не сложились обстоятельства с 10 до 2 часов ночи надо обязательно спать. Теперь разберём, что происходит, если человек не спит в эти промежутки времени.

Последствия нарушения режима отхода ко сну

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

- Разум и ум отдыхают активнее всего с 9 вечера до 11 вечера. Поэтому, если Вы не легли спать или не заснули в 10 часов вечера, то у Вас будет страдать ум и разум. Если пренебрегать этой информацией, ложась спать после 11 вечера, то умственные способности и разумность человека будет постепенно падать. Снижение умственное 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 что из этого получается в дальнейшем, то многие сразу могут обнаружить, на каком этапе они находятся. Первые признаки такой деградации сознания - это снижение концентрации внимания или чрезмерная напряжённость ума, усиление вредных привычек, снижение силы воли и увеличение животных потребностей в сексе, еде, сне и конфликтах. В дальнейшем всё это приводит к хронической психической усталости и чрезмерной психической напряжённости, которую обычно пытаются снять курением. Таким образом, эта вредная привычка напрямую связана с нарушением режима дня. Также часто в таких случаях нарушается сосудистая регуляция и обычно появляется склонность к повышению артериального давления. Чрезмерная землистость лица, усталый тусклый взгляд, психическая заторможенность, головные боли - всё это признаки отсутствия отдыха в уме и разуме.

- Если по каким-то причинам человек не спит с 11 до 1 ночи, то у него будет страдать *прана* - жизненная сила, а также нервная и мышечная системы. Поэтому, если человек не отдыхает в это время, то слабость, пессимизм, вялость, снижение аппетита, тяжесть в теле, психическая и физическая разбитость чувствуется практически сразу.

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

- Если деятельность человека проходит в суете и сильном нервном напряжении, то ему показано спать 7 часов и вставать в 4 утра, или даже спать 8 часов и вставать в 5 утра. Однако во всех случаях ложиться спать после 10 часов вечера вредно, как для психического, так и для физического здоровья.

Примерно в 3 часа тем, кто занимается духовной практикой и в 4-5 часов всем остальным людям можно вставать с постели.

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

- Если человек поспит с 9 до 11 вечера, но остальной отдых перенесёт на дневное время, то он почувствует, что голова относительно свежая, но тело будет усталым и пропадёт 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 можешь, 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 в снижении активности ума и разума, всё же не ложится с 10 до 12 ночи, то он постепенно начнёт испытывать состояние депрессии. Причем, развитие этого состояния происходит незаметно для нас. Через 1-3 года депрессия накапливается, и человек чувствует, что краски жизни тают, и ему кажется, что всё вокруг становится мрачным. Это признак того, что мозг не отдыхает и психические функции истощаются. В состоянии когда снижается сила разума, человек не может понять, что делать хорошо, а что плохо. Ему трудно разобраться, как поступать в тех или иных жизненных ситуациях, кого надо выбрать в мужья или в жёны, как воспитывать детей, на какой работе трудиться. Становится трудно избавиться от вредных привычек. Всё это происходит, когда начинает страдать разум. При снижении силы ума начинаются беспокойства и ухудшение памяти. Это функции ума. Такой человек постоянно испытывает 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 сильно пострадать функции памяти. Если страдает память, то человек не может что-то надолго запомнить. Раньше всего страдает долгосрочная память, кратковременная - в самую последнюю очередь.

- *Прана* или жизненная энергия (сила) истощается, если человек бодрствует с 12 ночи до 2 часов ночи. Если не спать нормально в это время, то почувствуется слабость. Так как

деятельность *праны* в нашем организме связана с нервной системой, то со временем она также начнёт страдать. Это приведёт к тому, что нарушится регуляция баланса жизненных функций всего организма, что приведёт в первую очередь 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 тяжёлых 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 несоблюдении режима дня происходит сильное эмоциональное истощение, и могут начаться приступы истерии. Также этот вид нарушения режима дня служит основой для постепенного развития маниакально-депрессивного психоза, при котором человек какое-то время чрезмерно возбуждён, а затем он впадает в глубокую эмоциональную депрессию. Следует отметить, что при подобных нарушениях режима дня постепенно притупляется слуховое восприятие. Слух не изменяется, он остаётся таким же, как и раньше, но человек не может использовать все возможности слуховых рецепторов. Он не может сильно сосредоточиться на слуховой информации. Постепенно снижается острота и самих функции восприятия мира через слух, осязание, зрение, обоняние, а также снижается активность вкусовых рецепторов.

- Если человек серьёзно 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 достаточно спать до 2 часов ночи. 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 усталость приведёт к сильному эмоциональному истощению.

Что может помочь

Все основные психические функции у человека страдают от того, что он что-то не вовремя делает. Врачи должны, прежде всего, обратить внимание на лечение разума человека. Как понять, что такое разумность? Разумность - это способность понимать силы, которые существуют вокруг нас и влияют на нашу жизнь. Первая и главная среди них - это сила времени. Разумный человек понимает, что она есть, и торопится сделать всё вовремя, настолько, насколько ему позволяет судьба. Того, кто не хотел это делать уже в прошлых жизнях, жизнь ставит сейчас в такие рамки, что он не может спать вовремя. Причин может быть много:

- ночная работа,
- все домашние в это время бодрствуют, например, смотрят телевизор,
- просто очень трудно заснуть вовремя,
- не хватает силы воли всё поменять.

От чего наступает снижение волевых сил? От того, что человек нарушает законы времени. Первый явный признак ослабления разума - это снижение силы воли. Так человек по доброй воле обрекает себя на страдания, как в настоящем, так и в будущем. Если уже создались неблагоприятные условия для соблюдения режима дня, то преодолеть их не просто. Но существует один хороший способ. Оказывается, что желание человека является огромной силой, и если постоянно хотеть поменять свой режим дня, то через какое-то время Вы получите эту возможность. Если желание было искренним, то находятся силы воспользоваться этой возможностью. Другими словами, при искреннем желании появляется понимание, как правильно действовать в любой, даже самой трудной ситуации, а также появляется само желание действовать. Если у Вас нет понимания, как действовать, и нет энтузиазма действовать, значит, Ваше желание всё поменять недостаточно сильное. Есть только один способ увеличить это желание - общение с теми людьми, которые уже встали на правильный путь. Внимательное и смиренное слушание таких духовно продвинутых святых рождает

перемены в разуме, дающие энтузиазм менять всё в своей жизни. Все другие способы поменять свою жизнь, такие как:

-попытки поменять сознание родственников против их воли или агрессивный, скандальный настрой к родственникам,

-желание преждевременно разорвать плохую карму - немедленно бросить работу, развестись с близкими людьми, которые живут греховно, со злостью наказывать своих детей, которые не хотят жить правильно,

-подвергать постоянной критике всех знакомых, которые мешают жить правильно.

Все эти способы, несомненно, ещё больше затруднят Вашу жизнь и, как результат, приведут к разочарованию в своей жизни и ухудшению отношений с людьми. Напротив, человек, который желает всё поменять в своей жизни, должен учиться любить родственников и стараться выполнять свои обязанности перед ними. Всё это нужно делать, несмотря на их недостатки, только по одной причине - все, кто нас окружают, согласно *Ведам*, олицетворяют наши грехи, совершённые в прошлом. Другими словами, одна из обязанностей этих людей перед Богом - наказывать нас за наши прошлые грехи. Конечно, наши родственники этого не понимают и живут неправильно в силу своих собственных грехов. Тем не менее, тот человек, который начинает понимать, что все его семейные проблемы, а также проблемы на работе связаны с его прошлыми дурными поступками не будет устраивать родственникам обвинительные процессы, а постарается терпеть все неприятности, которые у него возникают. Обычно поступать таким образом мешает собственный эгоизм. «Зачем я буду терпеть несправедливость, если они её от меня не терпят. Пусть сначала они начнут вести себя правильно, а затем я начну». Если у Вас, дорогой читатель, в голове возникают подобные мысли, то не нужно ждать, что в жизни будут происходить какие-то перемены к лучшему. Скорее, этот наст-рой будет всё больше и больше портить жизнь. Но тот, кто действительно является властелином своей судьбы, не будет ждать, что кто-то другой будет меняться к лучшему. Принимая решение самому первому поступать правильно и терпеть все несправедливости от родственников, человек становится разумнее всех своих близких. Поэтому он становится способным поменять к лучшему, как свою, так и их судьбу. Таким образом, человек, желая лучшей жизни и никого не виня в своей судьбе, постепенно отработывает плохую карму, и его возможности жить счастливо улучшаются день ото дня, а неблагоприятные факторы, мешавшие прогрессировать волей судьбы, постепенно ослабевают.

Однако опыт показывает, что чаще всего, даже если есть возможность соблюдать режим дня, то, несмотря на знание о необходимости его соблюдать, всё равно есть сильная тенденция его нарушать. Так мы лишаем себя здоровья и копим проблемы.

Для того, чтобы было ясно, о чём идёт 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 испытывал недомогания и психическое истощение. Он работал в ночную смену охранником. Обследовав его, я заметил, что у него уже были признаки истощения от такой работы. 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 работой мозга и сердца. Но он меня уверял, что не нужно волноваться, он крепкий и сильный. Он, действительно, был крепким и выглядел здоровым человеком. Через несколько месяцев у него случился инфаркт, и он лёг 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 тем, что «надо кормить семью, военизированная охрана - это хорошие деньги, и я там всё 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 всё хуже и хуже, и через некоторое время пришёл смертный час.

От смерти не уйдёт никто, но всё 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. Подобные ситуации возникают от того, что в прошлых жизнях человек заработал плохую судьбу, и, как наказание, ему приходится работать по ночам. Что делать? Во-первых, надо хорошо изучить эту тему. Однако, сразу ничего не поменяешь. Сначала должно появиться сильное желание сменить работу. Человек может ещё некоторое время проработать, и если у него будет сильное желание жить правильно, организовать свою жизнь как надо, а также он к этому будет прилагать усилия, то поверьте, всё в его жизни постепенно изменится. Судьба обязательно даст ему шанс.

Последствия нарушения режима подъёма

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

- Если человек без проблем для психики и здоровья встаёт с 2 до 3 ночи, то в этом случае он способен сильно продвинуться по пути самосознания. В это время активность Солнца ещё 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 для священнослужителей и отрешённых от обычной мирской жизни людей. О том, что график жизни мудрых людей несколько смещён, 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”.

- Те, кто способны 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 отрешённый образ жизни. Однако при подъёме в это время рекомендуется заниматься только духовной практикой. Это связано с тем, что столь раннее время предназначено именно только для этих целей. Для людей, которые придерживаются этого расписания и каждый день совершают свою 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, чьё сознание осквернено греховной деятельностью.

- Если человек начинает свой день с 4 до 5 утра, то он способен из пессимиста стать глубоким оптимистом. Именно в это время Земля пребывает в состоянии оптимизма. Все певчие птицы, находясь в благодати, чувствуют это и как раз в это время начинают петь на разные голоса. Те люди, которые активно бодрствуют в это время, способны быть хорошими поэтами, композиторами, музыкантами, певцами, а также просто оптимистичными людьми. Раннее вставание всегда ассоциируется с радостью, как в этой оптимистичной песне: «Кудрявая, чтож ты не рада веселому пенью гудка? Не спи, вставай, кудрявая...» Это время также ещё не предназначено для активной деятельности. 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 способны каждый день вставать с 5 до 6 утра, будут способны всю жизнь иметь бодрость. Кроме того, их возможности победить любую болезнь достаточно сильны. Можно также продолжать заниматься духовной практикой и самое лучшее - запоминать молитвы или какую-то нужную информацию. В это время Солнце ещё не активно, но Луна уже не активна, поэтому ум становится очень чувствительным к любой информации и она быстро откладывается в памяти.

- Те, кто встают с 6 до 7 утра, встают после Солнца. Это значит, что они не признают законов времени, но всё 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, но это не касается критических жизненных ситуаций. То есть тот, кто склонен вставать с постели в это время, не будет иметь достаточного запаса как физической, так и психической прочности.

ВОПРОС: А если Солнце, например, зимой, встаёт после 8 утра, то значит ли это, что всё Ваше расписание смещается на два часа позже или нет?

ОТВЕТ: На крайнем Севере Солнце совсем не встаёт по полгода и больше, но это совсем не значит, что люди должны там 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 косо, но согласитесь, что если Земля круглая, то всё равно полный оборот Солнца будет 360 градусов и 0 градусов будет соответствовать полночи, а 90 градусов будет соответствовать 6 часам утра. Именно в это время солнечная сила начинает своё активное действие на наш организм. Но так как в зимнее время угол подъёма Солнца очень пологий, то само оно появляется несколько позже. Тем не менее, те, кто встают рано, знают, что природа до 6 утра всегда спокойна, но сразу после 6 утра появляется ветерок и из умиротворенного состояния Земля переходит в бодрое. Это происходит всегда одно и тоже время и зимой, и летом. Единственное, на чём бы хотелось заострить Ваше внимание, это то, что часто фактическое время на наших часах не соответствует солнечному. На это есть следующие причины:

- Как-то в советские времена был принят закон о декретном времени. (Могущественный Ленин отправил время в «декретный отпуск» на час). Может, в этом и был свой резон, 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 ещё на час. Тогда получается 2 часа разрыва.

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

Несмотря на столько трудностей, определить солнечное время очень просто. Нужно просто позвонить в метеорологическую службу и спросить их: «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 её 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 ещё спит в 6 утра, то такой адаптации не будет. Поэтому тот, кто встаёт после 6 часов утра, уже не сможет быть настоящим оптимистом, его радость будет не натуральной, не естественной, не солнечной, а искусственно вызванной и натянутой.

- Если человек поднимается с 7 до 8 утра, то ему гарантирован более низкий психический и физический тонус, чем положено по судьбе. Таким образом, он упускает своё время.

Поэтому весь день у него будет присутствовать или суета, или ощущение, что не хватает энергии, сил, концентрации внимания для успешной деятельности. У тех, кто встаёт в это время, есть склонность к гипотонии, мигреням, пониженному аппетиту, снижению иммунитета, пассивной жизненной позиции, пониженной кислотности в желудке и ферментной 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.

- Те, кто имеют привычку вставать с 8 до 9 утра, несомненно, уже не могут победить недостатки своего характера и обычно имеют какие-то вредные привычки. Также подъём в это

время сулит столкнуться 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 выбор в жизни и будут идти на поводу у событий, не имея сил что-либо поменять в своей жизни.

- Те 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 ещё более позднего вставания, надеюсь, что основная закономерность всем понятна. Однако, если у кого-то есть желание поэкспериментировать, что будет с человеком, который регулярно встаёт с постели, например с 10 до 11 утра, то хочу предупредить, что надо обладать особой выдержкой, чтобы умудриться «проваляться» в постели до этого времени.

Что может помочь

ВОПРОС: Я уже пыталась научиться вставать пораньше, я даже могу рано проснуться, но почему-то очень трудно встать с постели. Каковы у этого явления могут быть причины и как можно их победить?

ОТВЕТ: Спасибо за хороший вопрос, он помогает глубже раскрыть эту тему. Итак, мысли вечером: «С завтрашнего дня начинаю новую жизнь! Хватит над собой издеваться, я уже не маленький ребёнок, чтобы совершать глупости и каждый день делать одни и те же ошибки. Всё, 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. Определённо, я недостаточно спал ночью». Надо честно сказать себе, что вставать не хочется. «Совесть, разум, оптимизм, счастье по утрам. Ни за что не встану! Пусть продолжает звонить, может, я всё же проснусь сегодня. А зачем, всё равно всё успею сделать, ведь так хорошо в постели. Один раз живём, а счастья так мало. Я просто хочу отдохнуть, хочу спать и расслабляться. И делать я ничего не хочу». Без энтузиазма какой смысл работать? Всё равно, что себя калечить. «Всё это мне надоело, и все мне надоело. Самое большое счастье в жизни – это отвлечься от проблем, отдохнуть и поспать...» Итак, мы видим, что жизненная позиция, которая бывает вечером перед сном, иногда сильно отличается от утренней. 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 токсинов в организме и, как результат, появляется ощущение отсутствия отдыха. Это выражается в слабости, заторможенности, сильной тяжести во всём теле. Во рту при этом обычно очень неприятный, тухлый вкус. Иногда даже чувствуется тяжесть в животе и сила слабости, идущая из этой области. Обычно при нарушении режима питания по вечерам пища доваривается только после восхода Солнца, и тогда появляются ощущение бодрости и какие-то силы встать с постели. Однако, как мы уже знаем, нужного настроения на день в этом случае не будет.

2. Если человек не распланировал с вечера очень плотно своё утреннее время, то утром будет казаться, что можно немного поваляться. Это часто становится причиной задержки человека 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 лежать после пробуждения в постели.

3. Чрезмерно теплое одеяло и очень мягкая постель, очень душная и теплая комната, сильно укутанная голова, а также грязная постель, или тело, или постельное бельё, вызывают снижение волевых функций человека и сильно предрасполагают к лени.

4. Часто трудно вставать рано в результате позднего укладывания ко сну, скандалов и выяснений отношений в вечернее время, суеты по вечерам, большого количества «диффективов» по «кобельному» телевидению, телесериалов ужасов «Мёртвые никогда не потеют», вечерних террористических ужасных новостей. Всё это приводит к неправильному настрою и как следствие - недостаточно продуктивному сну.

5. Отсутствие достаточно глубокого понимания, что такое счастье, в чём заключается цель жизни приводит к тому, что утром кажется, что самое большое счастье - это спать в мягкой постели.

6. Кровать может находиться в плохой зоне. Это становится понятным, если проанализировать и 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 небруанных остатков пищи. Это оскверняет сознание и нарушает сон.

9. Если кто-то спит рядом, то вставайте тихо, не будя его. Если Вы всё же разбудили спящего, то не принуждайте его вставать, иначе его неправильный настрой будет передаваться и мешать Вам встать с постели.

10. Если Вас по утрам кто-то из близких пытается укладывать спать, то не спорьте, но вежливо и как можно быстрее постарайтесь уйти от этого общения. Иначе от раннего вставания постепенно появится какой-то плохой привкус.

11. После подъёма нужно как можно быстрее встать под душ или вылить на себя воду, иначе сонная атмосфера победит сознание и это будет сильно 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.

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

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

1. Вкус (желание) действовать.

2. Вкус (желание) к бездействию.

Вкус действовать

Возникает из правильного понимания, что такое счастье. Счастье в деятельности, а не в бездействии. Тот, кто пытается с любовью служить Богу и людям, всегда пребывает в состоянии счастья. Все живые существа находят своё счастье, занимаясь деятельностью. Это связано с тем, что мы имеем вечную, духовную природу, а душа не может бездействовать. Бездействие для души - всё равно, что смерть. Однако, ложные представления о своей природе заставляют нас думать иначе.

2. Вкус к бездействию.

Возникает из-за неправильного понимания счастья, в результате - соответствующее отношения к деятельности. Многие люди воспринимают труд всего лишь как возможность заработать на жизнь. Поэтому труд чаще всего ассоциируется с какой-то тяжёлой обязанностью. В результате, счастье воспринимается как отдых от труда. Таким образом, желание бездействовать возникает из-за неправильного понимания своего счастья. Давайте будем честными и вспомним самые счастливые моменты своей жизни. Это, чаще всего время, когда мы были заняты какой-то деятельностью в кругу любимых людей, которая приносила большую радость и удовлетворение. С другой стороны чрезмерный сон и другие послабляющие мероприятия обычно оставляют очень тяжёлый 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 заложена 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 состояние. Наше материальное тело каждую секунду пытается настроить нас на это телесное счастье. Таким образом, если мы отождествляем счастье со своим телом, то неизбежно придёт мысль, что самое приятное в жизни - это состояние расслабленного тела. Всё 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, от чего страдает всасывание пищи. Так начинает запускаться механизм, разрушающий здоровье. Поэтому телесным желаниям не следует слишком сильно доверять. Как только мы захотели побольше поспать, обычно снижается жизненный тонус, настроение и рождается ещё большее желание отдыхать. Начинает казаться, что накопилась длительная усталость и избавиться от неё можно только с помощью сна. После нескольких таких отсыпных могут даже сильно поменяться интересы. Если у человека до этого была очень насыщенная жизнь, то он думает о ней с ужасом и единственное, что его удовлетворяет - это отдых. Желание бездействовать истекает от нашего тела и обычно приводит к многочисленным как физическим, так и психическим болезням. Люди, находящиеся в таком 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 берёт верх над духовной, то немедленно приходит расслабление и вместе с ним снижается жизненный тонус, иммунитет, волевые функции и т.д. Подобное желание бездействовать, которое живёт внутри нас, готовое вспыхнуть в любой момент, проявляется не только сонливостью, но также:

- увеличением привязанности к еде,
- увеличением сексуальных желаний,
- увеличением стремления к комфорту,
- повышением 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 знать, что если человек всё 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 течении долгого времени все признаки «нежелания жить» появляются довольно явно. Это:

- 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,
- лживость,
- вредные привычки,
- психическая и физическая деградация.

Таким образом, нужно проанализировать, на какой из этих ступеней нежелания жить кто-то из нас находится и сделать вывод о необходимости предпринимать все усилия для того, чтобы начать рано вставать.

Правила поведения сразу после пробуждения

Постельные принадлежности следует свернуть и убрать сразу после подъёма. Вымойте ту часть пола, где вы спали. На непротёртые (несбрызнутые 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 её, особенно это касается туалета и умывальной комнаты. Не заносите священные предметы, такие как чётки, 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. Алтарик должен быть закрыт, когда мы переодеваемся.

Рекомендации по утреннему туалету

Сначала почистите зубы и язык. Язык нужно обязательно чистить, так как на нём скапливаются токсические вещества. Это можно делать обычной чайной ложкой. Нужно взять ложку в правую руку и скоблить ею язык, начиная от корня и до его кончика, пока не сойдёт весь налёт.

Затем можно побриться и подстричь ногти.

После этого рекомендуется сходить в туалет. 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 начать принимать душ.

Омовение

Следующее, на чём хотелось бы заострить внимание - это необходимость утреннего омовения прохладной водой. Оно одобряется *аюрведой*, и даже можно указать на целый список преимуществ, которые человек получает при правильном выполнении этой процедуры.

Утреннее омовение:

- очищает сознание, ибо обладает силой смывать всё внешнее и внутреннее осквернение,
- как теплая вода очищает только тело, так прохладная вода тонизирует тонкое тело, удаляя влияние сна и сновидений,
- сильно снижает влияние на ум человека тонких существ (привидений),
- придаёт силу, восприимчивость, долголетие,
- 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,
- даёт необходимый тонус на весь день.

Таким образом, омовение несёт в себе физическую, психическую и духовную пользу.

Основные рекомендации для утреннего омовения:

Перечислим основные причины простуды при контакте с водой и закаливании:

- Страх перед прохладным душем, неправильный настрой при омовении.
- Неравномерное обливание отдельных частей тела.
- Прерывание закаливания до привыкания организма.
- Быстрый неравномерный контакт с холодом.
- Употребление пищи непосредственно перед омовением. Например, употребление перед омовением сладкого, шоколада, кофе, воды, ягод (клубника, земляника, малина, крыжовник) вызывает ослабление сопротивления дыхательных путей к инфекции.
- 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.

Подготовка к омовению, закаливанию.

Перед омовением нужно попытаться настроиться доброжелательно и желать всем счастья и здоровья. Если Вы сильно чем-то раздражены, то в таком состоянии не следует идти под душ, необходимо сесть на минуту и настроиться.

Правила выполнения омовения, закаливания

- Лучше всего делать утреннее омовение каждый день, примерно в одинаковое время.
- Во время обливания радуйтесь прохладной воде. Эффективно закаливаться со словами: “Пусть силы, которые мне даёт холодная вода, сделают всех людей счастливыми и здоровыми”.
- Омовение должно заканчивается сразу же после привыкания всего тела к прохладной воде и нормализации дыхания.
- Если Вы любите 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 всё тело.

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

1. Вариант

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 поднимается струя, участок закаливаемого тела должен привыкнуть к холоду. Закончить несколько выше паха. Повторить на левой ноге. Далее закаливайте 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 перейти 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 шей 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 области.

Время закаливания 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.

Этот вариант закаливания сочетается с физическими упражнениями.

2. вариант.

Для больных, не имеющих душевой комнаты. Все тело обтирается хорошо смоченным в холодной воде полотенцем, в той последовательности, которая рекомендуется для I варианта закаливания. Необходимо хорошо намочить волосы.

Постепенно время обтирания увеличивается. Заканчивать закаливание по мере привыкания к холоду. После процедуры нужно насухо обтереться.

3. вариант.

Этот вариант выполняется утром на свежем воздухе, в случае, если нет ванной комнаты. Выйдя на улицу в одежде, сначала можно сделать лёгкую разминку. При согревании можно снять лишнюю одежду, 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 вёдер 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.

4 вариант.

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

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

Заканчивать процедуру сразу после привыкания. После обтирания насухо сделайте массаж. Выполняйте весь комплекс каждый день утром и вечером.

5 вариант.

Выполняется при признаках простуды, инфекционных заболеваниях. Перед душем 2 часа не принимать пищу. Настройтесь, встаньте под душ с тёплой водой, облейте в последовательности, указанной для I варианта. После этого сделайте воду прохладной, опять всё повторите. Когда наступит привыкание, обливайтесь также, 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 I 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 тёплый 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.

6 вариант

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

Если Вы перестали закаливаться, произошёл перерыв больше недели, не спешите делать вариант 6 - начните с I варианта закаливания. 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 омыться или тёплой водой, или контрастным душем.

В каких случаях благоприятно делать омовение

- Всегда после акта дефекации.
- После работы, если она связана с физическим или психическим осквернением. Если Вы пришли после работы, то сначала надо совершить омовение и только после этого принимать пищу.
- 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 течении 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 дождём.

Физические упражнения

После омовения необходимо закончить уборку. Когда комната и тело 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 в течении определённого времени, и ни при каких обстоятельствах не менять этого правила. Затем можно выполнить комплекс дыхательных и физических упражнений, которые Вам больше всего импонируют. 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 мнению, упражнения:

Возможность работать целый день без усталости даёт правильно выполненная утром физзарядка. Это возможно, если во время выполнения упражнений вы найдёте оптимальный для Вас ритм. Ритм задерживается в подсознании и сопровождает Вас до вечера. Выбрать свой ритм нетрудно. Перечислим правила выполнения зарядки:

- Сразу же после пробуждения быстро встать с постели, иначе весь день будет вялый.
- Не ставьте рекорды, 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 становится приятно, пропадает тяжесть в теле, Вы начинаете думать о чём-то другом.
- Упражнения делаются 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 настрое через некоторое время после начала.
- Если Вам стало жарко, снимите лишнюю одежду, одежда должна быть свободной, горло - открыто.
- Не делайте гимнастику сразу же после еды.

При несоблюдении данных требований гимнастика может принести Вам вред.

Примерный перечень упражнений.

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 вперёд, 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, вперёд - вдох.

Повороты в сторону - лёгкое 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. Бёдра остаются неподвижны, 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 идёт вниз до отказа, заваливаясь вперёд и назад не нужно. Опускается

рука - корпус возвращается в исходное положение, всё 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 вперёд - 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 направо и налево так, чтобы движения были свободными, быстрыми и ритмическими. Можно делать наклоны головой вперёд, 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. Вперёд - выдох, назад - вдох, напрягаться не нужно. Движение ноги похоже 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, нарушение гормональных функций, хронические инфекционные, аллергические заболевания и т.д.

Статические упражнения взяты из *хатха-йоги*, где они носят название *асаны*. Выполняются они на мягкой подстилке или жёсткой кровати.

Поза “головой вниз”.

Поза “головой вниз” является облегчённым вариантом “позы свечи”. Исходное положение: лежа на спине, выпянуть 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 почувствуете комфортное состояние, лёгкость во всём теле и голове. Напрягаться во время этого упражнения не нужно, после возникновения приятного расслабления во всём 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 поза свечи не составляет труда, продолжайте заносить прямые или незначительно согнутые ноги назад за голову, пока они не станут параллельно полу или 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 бёдра, спина прямая, носки вытянуты вдоль тела. Привыкните к этому положению. На выдохе, подперевшись руками сзади, прогибайтесь назад, пока голова не коснётся пола. Оставайтесь в таком положении пока не возникнет состояние комфорта. Если упражнение не составляет труда, выгните спину, закиньте голову максимально внутрь, помогая руками. После привыкания выверните ноги одну за другой, помогая руками, отдохните, лёжа 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 её 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 вперёд”, 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 выпянуть, руки ладонями упираются сзади. Медленно наклоняйте туловище вперёд, руки вдоль ног, колени не сгибайте. При появлении тяжести в спине оставайтесь в положении, которое не вызывает неприятных ощущений. Если у Вас хорошая гибкость, дотянитесь руками до стоп, обхватите их и прижмите голову к коленям. После появления привыкания, выравнивания дыхания, займите первоначальное положение.

Статические упражнения лучше всего выполнять во время вечерней гимнастики. Делайте их каждый день.

Вибромассаж

Вибромассаж нормализует психический и физический тонус организма, снимает плохое настроение и усталость, снимает очаги напряжения в коре головного мозга. Вибромассаж выполняется утром и вечером, при необходимости днём.

Вибромассаж ладонями рук.

Вибромассаж делается основанием ладони - по массируемому месту производятся постукивания. Для правильного выполнения нужно настроиться на определённый ритм:

1. постукивайте нежно, ритмично;
2. попробуйте найти ритм радости, бодрости, смелости, спокойствия и т.д;
3. найдите тот ритм, который необходим Вам для выздоровления;
4. постукивайте, пока не почувствуете сильную лёгкость в массируемом месте.

Вибромассаж головы.

Вибромассаж головы производится в положении стоя.

1. Правой рукой производите лёгкие ритмичные постукивания в области переносицы, очень медленно смещайте руку вверх, потом назад по прямой линии до затылка; при постукивании по затылку голова должна быть опущена вперёд.

2.левой рукой производите лёгкие постукивания спереди над левой глазницей, медленно поднимайте руку вверх и назад по прямой линии до затылка, сделайте тоже самое правой рукой с правой стороны.

3. Проводите локальный вибромассаж в области, связанной с Вашим заболеванием. О ней Вы узнаете от врача.

Вибромассаж плеч.

Вибромассаж плеч производится постукиванием правой рукой по области пересечения шеи и левого плеча, а левой рукой по такой же области справа. Постукивания производятся попеременно то слева, то справа до появления приятных ощущений в шее и плечах. Постепенно смещайте массаж к плечевым суставам.

Вибромассаж активных центров груди.

Активные центры груди находятся по прямой линии от шеи до подложечной области. Массаж начинается сверху между ключицами, производится попеременно правой, левой руками, постепенно перемещаясь до подложечной области (солнечное сплетение).

Хлопки.

Хлопки ладонями рук производят для нормализации мозгового кровообращения: производят лёгкие похлопывания основаниями ладоней друг о друга, кисти при этом отогнуты назад.

Массаж пяток.

Массаж пяток производят в положении стоя. Легко постукивайте пятками о землю, постепенно усиливая силу удара. Ноги при постукивании не напрягать, поднимая вверх и опуская вниз. Поменяйте ногу, количество ударов 40 - 100 раз. Можно по рекомендации врача постукивать внешней или внутренней поверхностью пятки.

Дальнейший распорядок дня

Утро

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 увеличивается активность полых органов пищеварения: пищевода, желудка, кишечника. Это чувствуется обычно как подсасывание в области живота. Ничего общего это чувство с голодом не имеет, просто активизируется деятельность *праны* (жизненного воздуха) в организме. Однако, в большинстве случаев, если в это время не поесть, то появятся всевозможные физические и психические беспокойства. Утро - это время благости и поэтому пищеварение должно быть тоже в благости. Существуют продукты, которые имеют благостный, оптимистический характер. Это, в основном, почти все фрукты, молочные продукты, ягоды, орехи, сладкие специи и сахар. Эти продукты дают организму возможность лучше настроиться на утреннюю силу оптимизма и счастья. Сладкий вкус тоже даёт силу счастья. Однако, увлечение сладким после 9 утра и позже в течение дня обычно приводит к большим проблемам со здоровьем, так как организм расслабляется и теряется рабочий настрой. Если этой настрой стимулировать дополнительными усилиями, то может возникнуть перенапряжение. Утром в пищу можно добавлять мёд (цветочный, донниковый, гречишный, но не липовый). Также в утреннее время пищу можно сластить в приятном Вам количестве. Перечислим основные преимущества питания перечисленными видами продуктов в утреннее время:

- Психическая энергия поднимается вверх, что увеличивает память, силу ума и разумность человека.
- Немедленно после приёма пищи появляется ощущение радости.
- Увеличивается психический и физический тонус, который обычно сохраняется первую половину дня.
- Если Вы болеете хроническими заболеваниями, у Вас снижен иммунитет, снижен психический или физический тонус, то правильное питание в утреннее время вернёт 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, серьёзные поражения иммунитета.
- Это питание не требует длительного приготовления, что уменьшает трату времени.
- Оно постепенно улучшает характер, делая его более оптимистичным, жизнерадостным, весёлым.

Примерный рацион питания в разные времена года

Весна

Завтрак должен включать в себя сухофрукты, например, курагу, чернослив, изюм, инжир, финики. Если у Вас хороший огонь пищеварения и после завтрака Вы не чувствуете тяжесть в животе, метеоризм, слабость и не возникает расстройство кишечника, то можно использовать в пищу также и фрукты. Также на завтрак весной рекомендуются грецкие орехи, миндаль, иногда фундук, ещё реже арахис. Из специй предпочтительнее всего использовать зелёный кардамон, фенхель, корицу, бадьян, шафран. Можно также добавлять в пищу лекарственные корни солодки, золотой корень, сухие ягоды барбариса, малины, земляники и другие сладкие ягоды. Из молочных продуктов подходят: сливочное масло, сыр, творог, сметана, ряженка, сгущённое молоко. Все эти продукты можно смешать вместе и добавить по вкусу мёд или сахар.

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, и из молочных продуктов лучше использовать кефир и ряженку. Также можно использовать мёд и сахар. Из специй хорошо использовать, кроме перечисленных выше анис, мяту, тмин.

Осень

Осенью движение воздуха усиливается, поэтому нужно снижать употребление свежих фруктов, кефира, свежих ягод. В пищу можно постепенно увеличивать добавление сыра, масла, сметаны и сгущённого молока, которые обладают согревающим влиянием на организм.

Зима

Лучше всего использовать только согревающие продукты. Это могут быть сметана, масло, сыр, сгущённое молоко. Количество сухофруктов и сухих ягод можно уменьшить и увеличить количество орехов. Из сладких специй зимой лучше не использовать анис и мяту, которые обладают охлаждающим влиянием на организм.

Если Вы питаетесь по каким-то причинам до 6 утра, то рацион для всех времен года одинаков. Это подслащённое молоко, сгущённое молоко, грецкие орехи, миндаль, орехи кешью (если они доступны) сливочное масло, изюм, финики, иногда курага и чернослив(в

зависимости от Ваших вкусов). Свежее молоко обладает огромной лечебной силой, но так как многие врачи не знают, когда его лучше всего использовать в пищу, его часто считают вредным для здоровья. Однако *аюрведа* предаёт молоку первостепенное значение в лечении многих заболеваний. Употреблять его можно только до 6 утра и после 6 вечера, так как его переваривание сильно связано с огненной силой Луны. Всегда, при употреблении в пищу молока сначала его надо кипятить (с целью защиты от инфекции), затем немного подсластить. Утром это можно сделать любым мёдом или сахаром. Вечером же молоко перед приёмом подогревается и затем можно подсластить липовым мёдом или сахаром. До подъёма Солнца чело-век не должен есть пищу, которая имеет хоть немного примеси страсти. Молоко находится в полной благодати, поэтому если человек пьёт молоко до 6 часов утра, когда Солнце ещё не поднялось над горизонтом, то он получает всю его лечебную силу. Молоко оказывает сильное лечебное воздействие на ум и разум человека. Поэтому все, кто хочет быть разумным, должны пить молоко или рано утром или вечером. Также, если человек пьёт кефир до 6 часов утра и после 6 вечера, то он будет болеть. Та-кой закон. Иногда кефир может быть полезен по вечерам, так как в этом случае способствует очищению организма, но делать вечернее употребление кефира постоянным недопустимо. Переваривание пищи связано с временем и движением Солнца. Они влияют на человека в течении дня по-разному. Например, если человек ест утром пищу в благодати, он получает счастье. Если человек ест пищу в благодати днём, он получает расслабление тонуса, а употребление этой пищи вечером приносит нарушение обмена веществ, чрезмерный тонус, мешающий спать (перевозбуждение организма), и хронические болезни.

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 всё понять, во всём разобраться. В это время человек очень хорошо понимает, что происходит вокруг. Однако лучше всего заниматься различными видами умственной деятельности в разные промежутки времени. Как мы уже обсуждали, с 3 до 6 утра нужно заниматься духовной практикой и посвятить это время молитве, духовным песнопениям, медитации, благоприятным настройкам.

С 6 до 7 утра хорошо работает долговременная память, поэтому в это время лучше всего что-то 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 ту информацию, которую также нужно запоминать, но не сильно 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 хорошо изучать не очень серьёзную литературу, которая не требует сильной концентрации.

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

Каждые 40-50 минут умственной деятельности нужно отвлекаться и делать лёгкую 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 сон на 5 минут, сидя за столом. Если действовать таким образом, то ум будет работать довольно продуктивно. Тот, кто правильно выбирает вовремя для учёбы, получает очень хороший результат, так как всё 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.

Обед

Обедать нужно с 10 до 14 часов. В обед хорошо готовить обработанные на масле овощи, блюда из молочных продуктов и зерновых культур, всевозможные приправы и закуси. Все зерновые и бобовые культуры способствуют активизации умственной деятельности. Поэтому питание зерновыми продуктами не-обходимо для активной деятельности ума и чувств. Однако, если зерновые и бобовые продукты употреблять в пищу раньше 10 утра и позже 14 дня, то происходит прямо противоположный результат – они начинают сильно препятствовать активной умственной деятельности. Дело в том, что огонь пищеварения напрямую зависит от высоты положения Солнца. Если 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 это не только будет

плохо сказываться на работоспособности, но также постепенно приведёт к ухудшению здоровья. Если попытаться разобраться в этом вопросе, то можно обратить внимание на то, что практически во всех странах существует время обеда и оно обычно в полдень. В это время у человека естественным образом вырабатывается огненная сила, которая позволяет всё переваривать без напряжения. Если обедать вовремя, то не надо прибегать ни к каким дополнительным усилиям и ухищрениям, чтобы переваривать пищу. Давайте разберём те случаи, при которых по каким-то обстоятельствам человек плотно поел зерновую пищу раньше или позже указанного времени.

- Допустим, Вы плотно позавтракали зерновыми, считая, что нужны силы для активной физической или психической работы. Однако, Солнце ещё не поднялось на высоту необходимую для переваривания зерновой пищи, тем не менее, перистальтика желудка и кишечника уже достаточно хорошая. В результате вся пища, не сильно перевариваясь, начнёт активно перемещаться по направлению к прямой кишке. В результате такого аварийного состояния желудка и кишечника человек становится очень раздражительным, напряжённым и психически возбуждённым. Интересно знать, что большая часть из съеденной пищи почти не переваривается и раньше времени выходит из организма. Поэтому примерно к 14-15 часам опять появляется сильный голод. В результате длительной практики такого питания создаётся *парадигма* (устоявшееся мнение), что необходимо иметь два плотных обеда в течении дня. Этот вывод вреден не только для здоровья, но также и для умственной деятельности человека, так как в этом случае очень много сил уходит на пищеварение.

- Что же происходит при приёме зерновых в 15 часов дня и позже? Солнце уже садится, и ему остаётся находится выше горизонта около 3 часов. Так как огонь пищеварения к этому времени уже снижен, то организм начинает забирать всю физическую и психическую энергию для переваривания пищи. В результате получается очень комичная ситуация. Например, один раз я у своего знакомого увидел на странице книги в нижней её части жёлтое пятно с неровными контурами. Когда последовало моё заключение, что он любит пообедать несколько поздно, то у него возник вопрос: «В чём 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 все силы организма, направленные на пищеварение, заканчиваются. Это связано с тем, что в это время солнечная поддержка пищеварения становится минимальной и для нормального пищеварения не хватает энергии. Не имея другой альтернативы, организм начинает отнимать энергию у нашей умственной деятельности. В результате в одну минуту наступает абсолютное отупение. Взгляд неожиданно начинает буксовать на одной строчке и это может повторяться до 10-15 раз, пока приходит понимание, что нет никакой концентрации для нормального чтения. Если всё же заставлять себя читать, то ещё через 5 минут наступает «синдром кивка» и обессиленная голова опускается над книгой, затем иногда случается «синдром пятна» на книге. Я думаю, что 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 остаётся 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 приёма зерновых и бобовых продуктов.

- В результате сильной активности Солнца деятельность *праны* в желудке и кишечнике в это время успокаивается. Поэтому перистальтика этих органов при сильной активности Солнца замедляется, что способствует тому, что пища долго находится как в желудке, так и в кишечнике. Это даёт очень тщательное пищеварение.

- Как следствие такого пищеварения все витамины и микроэлементы хорошо усваиваются.

- Кроме того, снижение подвижности пищевого комка даёт более быстрое насыщение.

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

- Так как перистальтическая активность кишечника и желудка снижается, а также в результате тщательного всасывания продуктов возникает интересный парадокс: при питании в это время голод появляется лишь к 18 часам вечера, и то не сильный. 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 берётся. В основном, пища усваивается и откладывается в жир после плотного питания по вечерам.

- Экономится как минимум 2-3 часа в течение дня.

- Весь день человек имеет хорошую концентрацию ума и способен выполнять свои обязанности более сосредоточенно.

- Организм не попадает в критические ситуации и поэтому высвобождается энергия, необходимая для лечения всевозможных болезней.

- Такое питание требует меньших финансовых затрат. Также уменьшается время приготовления пищи.

Закономерно возникает вопрос: «Какие продукты и в какое время лучше всего употреблять в пищу?» В конце книги Вы можете найти таблицу, содержащую всю эту информацию.

Порядок приёма блюд в обед

В средней полосе России и прилегающей к ней местности обед лучше всего строить следующим образом:

1. Выпивается определённое количество тёплой 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 количестве может снизиться огонь пищеварения.
3. Овощные блюда с небольшим количеством жидкости (овощные закуски, тушёные овощи). Это способствует разжиганию огня пищеварения. Их можно заедать хлебом.
4. Суп для ещё большего разжигания огня пищеварения. Суп не должен быть очень жидким и не должен иметь избыточное количество сладкого вкуса.
4. Каши и острые приправы едятся одновременно.
5. Небольшое количество сладостей, если это позволяет Ваше пищеварение.

В течение обеда пищу можно запивать водой, но будьте аккуратны и не загасите огонь пищеварения. Если он у Вас очень слабый, то лучше выпить воды до еды за некоторое время и в течение приёма пищи воду не употреблять.

Небольшое снижение работоспособности через 25 минут после приёма пищи и до 50 минут после приёма пищи закономерно. Поэтому примерно час после приёма пищи не следует заниматься напряжённым трудом.

Признаки плохого пищеварения:

- Раньше чем через 2 часа после приёма пищи возникают позывы к опорожнению кишечника.
- Через некоторое время после приёма пищи может возникнуть тяжесть в области живота.
- Снижение через 1-2 часа после еды работоспособности, психической или физической активности, сильная сонливость.
- Тошнота, позывы к рвоте, сильная слабость после еды указывает на токсическое действие пищи на организм.
- Отвращение к пище.
- Появление сильной раздражительности после еды указывает на то, что те продукты, которые Вы использовали в пищу не подходят Вам по конституции.
- Появление после еды неприятных ощущений во рту, болезненность в области живота часто говорит о том, что съеденные продукты питания не подходят Вам по конституции.

Деятельность в дневное время

День предназначен для активного труда. С 12 до 18 дня 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, а затем уже заниматься всеми остальными делами.

Вечер

Деятельность в вечернее время

После 6 вечера всё должно делаться в ритме Луны, а значит, спокойно. Деятельность должна проходить с умиротворением и успокоением. Хорошо читать такую литературу, которая даёт подобные чувства. Можно заниматься чем-то по дому или общаться со своими родственниками, но настроение должно быть именно такое. Иначе что происходит? Наступает напряжение 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 ум спокоен. Если человек не хочет вечером умиротворения и старается вновь и вновь симулировать себя на активную умственную деятельность, то ум начинает перенапрягаться. Первый признак того, что человек не отдыхает и находится в страсти - он плохо засыпает. Естественно, таким людям 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 степи".

Конечно, после 6 часов какое-то время можно продолжать трудиться, но этот труд не должен носить напряжённого характера. Это касается как физического, так и психического труда. Также после 18 часов не рекомендуется делать очень активную физическую зарядку. Однако упражнения, снимающие психическое напряжение (если делать их правильно), могут способствовать восстановлению сил.

Ужин

Вечером ужинать лучше всего тушёными овощами и ореха-ми с небольшим количеством соли и специй. Также вечером можно использовать в пищу гречку, так как она не относится к зерновым и хорошо переваривается даже без сильного Солнца. Это продукты, которые дают человеку умиротворение, активизацию деятельности гормональных функций в организме. Т.е. они поддерживают нормальную работу гормональных функций и дают успокоение нервной системе. Поэтому овощи хорошо кушать в обед и можно также вечером, желательно до 6

часов. Но если Вы приехали очень поздно с работы и хочется поесть, то можете поесть какие-то овощи, которые Вам хорошо подходят, с орехами. Тогда Вы удовлетворите голод, и не сильно навредите своему организму.

Фрукты, молочные и зерновые продукты по вечерам в пищу лучше не использовать. Фрукты и кисломолочные продукты 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 кипячёного молока, несколько подслащенного. Можно добавить такие специи, как фенхель, зелёный кардамон и куркуму по вкусу. Вечером приём коровьего молока предназначен для увеличения эффективности сна, снятия умственного напряжения. Коровье молоко способствует укреплению разума человека. Поэтому всем, кто желает быть разумным, *Веды* рекомендуют перед сном пить небольшое количество (50-150 мл) кипяченого подслащённого коровьего молока. Дозу вечернего молока можно установить индивидуально. Если после приёма молока у Вас беспокойный, недостаточно крепкий сон, то Вы его выпили в недостаточном количестве. Если утром, после сна во рту остаётся неприятный привкус слизи, а также появляется мокрота в горле или носу или очень сильный налёт на языке, то значит, Вы выпили молока несколько многовато. Иногда достаточно пить 1-2 столовые ложки молока. Лечебный эффект при этом не снижается.

Подготовка ко сну

К вечеру у каждого человека накапливается усталость. Это сила, которая заставляет нас болеть. Болезнь от усталости приходит незаметно. С каждым днём краски жизни становятся всё бледнее и бледнее, а нам кажется, что всегда было так, как сегодня. Существует общее мнение, что сон снимает усталость. Это не совсем так. Всё зависит от настроения перед сном. Если Вы ложитесь спать в свежем, жизнерадостном состоянии, сон будет Вас лечить. Если Вы ложитесь в подавленном настроении - для лечения не хватит сил. Значит, надо выработать в себе привычку готовиться ко сну. Способов подготовки ко сну существует очень много. Ребёнку достаточно подумать о новой кукле, и он готов к лечению во сне. Хорошие и мудрые мамы детям на ночь читают счастливые сказки. Верующие на ночь молятся. Китайцы занимаются цигун, который включает гимнастику и дыхательные упражнения. Очень хорошо ввести в ежедневную практику читать перед сном духовные книги, молиться или проводить сеанс медитативных настроев.

Вечерний сеанс медитации - это преодоление влияния на ваш организм отрицательного настроения и отрицательных мыслей. Иногда это бывает единственной возможностью бороться с главной причиной болезни. Эта причина - наши мысли, изменённые в отрицательную сторону проблемами, суетой, невежественным отношением к себе, людям, природе, а также духовная неграмотность. Большая мысль разрушает организм 24 часа в сутки, даже во сне. Она - коварный враг здоровья, так как заставляет нас считать, что всё нормально, проблем нет. В результате человек постепенно перестаёт жить правильно и катится к неприятностям и болезням.

Вечерний настрой перед сном

Вечерний сеанс медитации проводится непосредственно перед сном в течение 10 - 20 минут, можно дольше. Время произвольное, в зависимости от того, когда Вы ложитесь спать.

1. Проветрите комнату в течение 15 - 20 минут.
2. Предупредите всех, чтобы Вас не отвлекали, не шумели.
3. Выбросите из головы нерешённые проблемы, посторонние мысли. Помните, что во время вечернего созерцания Вы лечите не только себя, но и близких.
4. Настройтесь доброжелательно ко всем родным.
5. Постарайтесь проводить сеанс с выключенным электрическим светом и зажжённой свечей. Это эффективно для лечения. Зажгите свечу и держите на расстоянии 1-2 метра от себя.
7. Если вы лечите ребёнка, он должен к началу сеанса спать. Сядьте рядом с ним и нежно возьмите его за левую руку.
8. Включите негромко сеансовую музыку, которую Вам рекомендовал врач. Правильный выбор музыки, под которую Вы занимаетесь, очень важен для успешного лечения. Лучше всего включать пение святого человека. Особенно хорошо, если он воспеваает Славу Богу или Его Святые Имена.
9. Сядьте на стул, кровать, коврик, старайтесь не двигаться весь сеанс. Лежа проводить медитацию не рекомендуется.

10. Настраиваясь на сеанс, в первую очередь попробуйте простить близких. Проанализируйте прошедший день, прощая себе неудачи. Сконцентрируйтесь на 5 минут на музыке, молитвах, которые очищают сознание. Затем, не выключая музыку, избирательно сконцентрируйтесь на радостных событиях, мысленно делитесь радостью с родственниками, знакомыми. Если в голове возникает нерешённая проблема, мягко уговорите себя не засорять мысли хламом паники, тоски, предрасположенности к неудачам. Не портите себе судьбу депрессивным, пессимистическим настроем.

11. Опять сосредоточьтесь на музыке, вообразите своё будущее счастье в виде безоблачного светлого горизонта. Начните с радостью и любовью в голосе повторять молитву, прославляющую Бога или Его Святые Имена. Можно также в смиренном состоянии ума повторять «Я желаю всем счастья».

12. Не отвлекайтесь на звуки, шум, телефонные звонки, телевизор и т.д. Не лишайте себя лечебного настроения на сон.

13. По окончании сеанса сразу без промедления ложитесь спать, оповестите об этом своих родственников.

14. При засыпании думайте с радостью о том, чтобы выспаться как можно быстрее. Представьте себя на улице ранним утром, вспомните тишину и радость вокруг. Такие мысли настраивают на успешное пробуждение.

Требования к спальне

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

2. В спальне не должны работать телевизор, нагревательные электроприборы. Старайтесь вечером в ней жечь свечу вместо лампочки и окуривайте её благовониями, если это ни у кого не вызывает раздражения.

3. Не вешайте в спальне ковры, они сильно запылят воздух.

4. Кровать не должна быть слишком мягкой - это снизит защитные силы организма.

5. Чем выше подушка, тем слабее организм.

6. Головной конец кровати должен быть как можно ближе к окну и желательно направлен на восток или север.

7. Кровать, имеющая прогиб вниз, несовместима со здоровьем.

8. Не решайте проблем в спальне, не пускайте туда неожиданных гостей.

9. Не ложитесь в неприбранной комнате.

10. Не спите при электрическом свете.

Таким образом, мы разобрали примерный режим дня. Весь он подчиняется движению Солнца и Луны, которые сами движутся по законам могущественного времени. Даже если человек ведёт очень напряжённую жизнь, направленную на самосознание, 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, избавиться от всех страданий”.

Оптимальное время приёма в пищу

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

Фрукты

Абрикос

Персик

Ананас

Банан

Гранат

Яблоко

Груша

Хурма

Апельсин

Мандарин

Грейпфрут

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;22
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
 5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21

Масло соевое **Другие продукты**

Мёд
 Соя
 Подсолнечник (сем.)
 Хлеб пшеничный

Специи

Хлеб ржаной
 Асафетида
 Бадьян
 Ванилин
 Гвоздика
 Горчица жёлтая
 Горчица чёрная
 Имбирь
 Калинджи
 Кардамон зелёный
 Кориандр
 Корица
 Кумин
 Кумин чёрный
 Куркума
 Мак чёрный
 Манго (порошок)
 Мускатный орех
 Перец душистый
 Перец чёрный
 Перец красный ср.жг.
 Перец паприка
 Перец чили
 Лавровый лист
 Тмин
 Фенхель
 Шамбала плоды