

Тайны воды

В Риг-веде упоминаются медицинские свойства воды: «В водах - Амрита, в водах - целебные свойства».

В этом же произведении приводится специальная мантра для поклонения воде: «О, Воды, пожертвуйте щедро целебное средство как защиту для тела моего, и чтобы я долго видел солнце» (Р.В.1.23.21.).

Великий мудрец Чанакья в своих наставлениях пишет: «На Земле есть три драгоценности: пища, вода и добрые слова. Глупцы же считают драгоценностями камни».

Итак, знание, аскетические подвиги, огонь, освященная пища, земля, обуздание души, вода, очищение коровьим навозом, ветер, священные обряды, солнце и время способны очистить наше тело.

В Ману-самхите говорится, что водой очищается только тело человека, сердце же очищается истиной, душа — священным учением и аскетическими подвигами, а ум очищается познанием.

30 качеств, которые должен развить в себе человек.

В Шримад Бхагаватам (7.11.8-12) сказано: Существуют основные принципы, которым должны следовать все живые существа: правдивость, аскетизм (соблюдение постов в определенные дни месяца); омовение дважды в день; терпимость; различение между правдой и ложью; контроль ума, контроль чувств; отказ от насилия; целомудрие; раздача милостыни; чтение писаний; простота, удовлетворение, воздаяние служения святым личностям; постепенное оставление праздных занятий; наблюдение тщетности праздной деятельности человеческого общества; молчаливость, серьезность, избегание бесполезных речей; размышление над телом и душой; раздача пищи одинаково всем живым существам (как людям, так и животным); взгляд на каждую душу (а особенно в человеческой форме) как на частицу Верховного Господа; слушание о деятельности и наставлениях, данных Верховной Личностью Бога (который является пристанищем всех святых личностей); воспевание этой деятельности и наставлений; постоянное памятование этих наставлений и деятельности; попытка осуществлять служение, совершение богослужения, предложение поклонов, становление слугой, становление другом и полное вручение себя Господу. О, Царь Йудхиштхира, эти тридцать качеств должны быть достигнуты в человеческой форме жизни. Просто с помощью приобретения этих квалификаций каждый может удовлетворить Верховную Личность Бога.

Стакан воды.

Как ни странно, но общение с водой рано утром начинается не с принятия омовения, а со стакана прохладной воды.

Выпитая сразу после подъема, она естественным образом день за днём выводит шлаки из организма человека.

Осторожно: тёплая вода растворяет шлаки и впитывается вместе с ними в организм, чем

вызывает отравление. По этой причине самой грубой ошибкой в нашей культуре является стакан горячего чая рано утром.

Ежедневное омовение.

Омовение является одной из форм пранаямы.

Прана - жизненная энергия, поддерживающая жизнедеятельность всех живых существ и находящаяся во всём окружающем нас пространстве.

Слово «Прана» происходит от санскритского корня «Ана» и приставки «Пра». «Ана» означает «оживляющая», а «Пра» означает «главная». Таким образом, слово «Прана» значит «главная жизненная энергия».

В Упанишадах говорится, что Прана становится создателем всех субстанций в этом мире и основой всех жизненных процессов в телах живых существ.

Брихадараньяка Упанишад говорит, что нить Праны проникает во вселенную и поддерживает ее в равновесии.

В Риг-веде есть стих, в котором говорится, что Прана является вечной, не уничтожаемой при разрушении этого материального мира, энергией Господа. Она - причина сотворения, поддержания и уничтожения субстанций в этом мире и самого мира в том числе.

Прана поддерживает все функции тела, поскольку невидимые обычным зрением воздушные потоки, движущиеся по энергетическим каналам, являются энергиями тонкого тела человека и управляются Дэвами (полубогами).

С помощью Праны микрокосм человека связывается с макрокосмом вселенной и объединяет все живые существа в единую информационную систему.

Прана поддерживает и формирует организм человека, способствует процессу зачатия ребёнка, росту и развитию зародыша в чреве матери, а нарушение ее движения по энергетическим каналам приводит к возникновению заболеваний и разрушению организма.

Лечение праной называется пранаяма и может иметь разные формы:

1. Аэробика – быстрая прогулка в лесу или по берегу моря 1 час. В настоящее время аэробика превратилась в тяжелый вид спорта. Необходимо понимать, что оздоровление приносит не спорт, а физкультура. Профилактика продлевает жизнь человека, а перенапряжение – сокращает.

2. Хатха-йога с искусством дыхания, которая позволяет даже в некоторой степени увеличить продолжительность жизни, так как замедление дыхания отдаляет час смерти. Помните, что все современные методики, основанные на убыстрении или сбое ритма дыхания, очень опасны, так как могут изменить течение праны в организме человека, и фактически не существует 100% способов вернуть их на свое место. Как правило, это приводит к психическим расстройствам.

3. Употребление здоровой пищи: фрукты, зерновые, молочные продукты. Они приносят прану (жизнь) в организм, а убойная пища требует перерасхода праны и уносит её из организма. По этой причине вегетарианцы - более здоровые люди.

4. Массаж : он восстанавливает дыхательную функцию поверхности тела.

5. Медитация, совершаемая на имя Бога, его форму, качества или деяния.

Пять видов Праны.

Прана.

Энергия, которая посредством дыхания, питания и всей поверхностью тела впитывается

из атмосферы, движет диафрагму, заполняет легкие и ноздри, называется Праной. Голова, рот, ноздри, грудь (сердце и легкие), живот и большие пальцы ног и рук являются основными центрами этого вида Праны.

Эта жизненная сила накапливается в мозге и управляет функциями органов чувств, памятью, эмоциями и процессом мышления.

Определенные психофизиологические реакции, такие, как способности человека ощущать запахи, звуки, вкус, прикосновение, форму и цвет, функции блуждающего нерва и остальных черепных нервов; сила, управляющая всеми умственными и психическими энергиями - все это свойства Праны.

Примитивные инстинкты, эмоции, разум, чувства, возбуждение и подавленность, агрессия и самоконтроль, память, концентрация, рассуждение, проницательность - все это проявления Праны.

Если Прана находится в чистом состоянии, то внутренние органы также функционируют должным образом.

Что истощает прану в организме:

- * Одурачивающие вещества (алкоголь, табак, чай, кофе).
- * Недоедание. Слишком длительный пост может навредить человеку, поэтому рекомендуется или пост на моно диете, или пост до появления первого чувства голода.
- * Плохой воздух, вода и продукты питания. Жизнь в деревне естественным образом оздоравливает человека, если есть такая возможность, обязательно проводите некоторое время в деревне.
- * Секс вне семьи. Это не только приводит к болезням и семейным драма, но и реально сокращает срок жизни человека.
- * Азартные игры. Даже наблюдение чужой азартной игры по телевидению приводит к целому ряду недугов, в основном связанных с нервной системой.
- * Усталость, утомление и стресс чрезвычайно вредят здоровью. Единственным решением является урегулировать время отдыха. Необходимо рано ложиться спать и отдыхать не менее 1/3 от времени работы.

Апана – отвечает за выделения из организма (извергающая жизненная сила).

Дефекация, мочеиспускание, роды, потение. Очень вредно приостанавливать действие апаны антиперспирантами. Человек пахнет тем, чем он питается. Необходимо переходить на здоровые, вегетарианские продукты, а не скрывать свои дурные привычки. Правильно питающийся и мыслящий человек способен пахнуть розами, что и происходит с реально существующими святыми.

Самана - разлагающая и усваивающая жизненная энергия, которая помогает пище всасываться в организме. Эту жизненную силу можно обнаружить во всем теле, а не только в желудочно-кишечном тракте. Благодаря наличию Саманы из ультрафиолетовых (солнечных) лучей идет образование витамина D. Область между верхней частью груди и пупком играет основную роль в поглощении и переваривании пищи, поэтому эта часть тела считается основным местом локализации этого вида Праны.

Удана - это те энергии, которые поднимаются в верхнюю часть тела. Данный вид Праны приводит в движение мускулы грудной клетки и таким образом проталкивает воздух через горло и трахею в легкие и обратно, причем при прохождении воздуха через голосовые связки. Эта Прана является основной причиной появления звуков и речи. Все физические действия, которые требуют попыток и приложения усилий, зависят от этой

жизненной силы.

Вйана. Все ритмичные или неритмичные сокращения мышц осуществляются благодаря этой Пране. Она пронизывает весь организм и управляет процессами произвольного и непроизвольного расслабления или сокращения мышечной ткани, находящейся во всех органах человеческого тела. Уши, глаза, шея, лодыжки, нос и горло являются основными местами локализации этой жизненной силы.

Каналы праны.

Наука о дыхании тесно связана со знанием о каналах тонкой пранической энергии, пронизывающих организм, которые называются Нади или Ваху.

Точно так же, как и нервы, соединяясь между собой, образуют ганглии, нервные пучки, точно также пранические каналы в местах скопления и пересечения большого их количества образуют пранические узлы, или Марма точки.

Марма располагаются по всей поверхности тела, причем в основном топография Марма точек соответствует топографии древнекитайских акупунктурных точек, но Марма точек почти на порядок больше.

Чем хуже происходит процесс усвоения Праны в организме, тем сильнее забиты токсинами (Амой) каналы.

Существует два вида нарушения движения Праны по каналам - ее избыток в данном энергетическом канале и, соответственно, в органе, находящемся в зависимости от этого канала, или ее недостаток.

Итак, Прана может попасть в наш организм различными путями: через дыхание, движение, питание, медитацию и омовение.

Польза Пранаямы.

Тело становится стройным, сильным и здоровым.

Уменьшается лишний жир.

Появляется сияние в лице.

Глаза сверкают, как бриллианты.

Занимающийся становится очень привлекательным.

Голос становится приятным и мелодичным.

Отчётливо различаются внутренние звуки сердца-совести.

Ученик избавляется от всех заболеваний.

Сперма становится густой и устойчивой.

Джатхарагни (желудочный огонь) усиливается.

Ученик становится совершенным в целибате.

Аппетит становится прекрасным.

Очищаются Нади.

Ум становится целеустремлённым.

Уничтожаются страсть и невежество.

Уменьшаются выделения.

Устойчивая практика пробуждает внутреннюю духовную силу и приносит духовное просветление, счастье и спокойствие ума.

Приобретаются или восстанавливаются психические силы.

В "Аюрведе" сказано, что ежедневные омовения не только увеличивают продолжительность жизни, но и способствуют сопротивляемости организма ко всем болезням, а также усиливают оджас, то есть элемент, который непосредственно отвечает за поддержание иммунной системы.

Температура воды.

Однако при этом немаловажную роль играет то, какой водой вы моетесь.

Все мы любим мыться теплой водой и не любим холодной. Но “Аюрведа” говорит, что и холодная вода, и горячая не очень хороши для омовения.

Считается, что самая лучшая вода - это теплая, когда человек не чувствует дискомфорта.

Омовение горячей водой расслабляет человека и делает его мышцы дряблыми. Более того, это забирает у него энергию.

И, наоборот, слишком холодная вода - это тоже плохо, потому что она приводит к спазмам мышц и к разным другим нежелательным последствиям.

Поэтому рекомендуется, чтобы вода была теплая, хотя, возможно, нам приятнее мыться в горячей воде.

Никогда нельзя мыть голову горячей водой.

Если мы чувствуем недомогание, или нам холодно, и мы хотим постоять под горячим душем - это нормально, особенно для людей с конституцией вата, но даже им нельзя мыть голову горячей водой. Голову можно мыть только прохладной водой. Это поможет сохранить зрение.

Несмотря на общую рекомендацию, для желающих развиваться духовно, мыться теплой водой не очень хорошо. Вода должна быть прохладной.

Перед сном, чтобы быстрее уснуть, можно помыться теплой водой, потому что она хорошо расслабляет.

Чтобы взбодриться, можно сначала помыться тёплой водой, а затем облиться холодной. Количество омовений.

1 в день – уровень поддержания: болезни не переходят в хроническую форму.

2 – уровень здоровой жизни: проходят болезни грубого уровня

3 – уровень профилактики - проходят болезни на тонком уровне (стресс)

Как правильно совершать омовение?

Говорится, что начинать нужно со стоп, затем ноги, потом можно помыть голову, а потом уже все остальное тело.

Энергия смывается вместе с водой, если просто постоять под душем, но если перекрыть ей выход снизу, потом сверху, то она остается в организме, тело не охлаждается и человек чувствует бодрость.

Омовение без одежды.

Омовение без одежды – причина заболеваний.

Любое место, где тело выставляется на показ, является опасным для здоровья.

Вожделение является основной причиной страдания человека и особенно провоцирует его вид обнажённого тела.

Внимание: после омовения всегда одевается чистая нижняя одежда! Иначе омовение считается не только бесполезным, но и вызывающим новые болезни.

Обязательно омовение принимается после:

- * Массаж (тёплой водой).

- * Полового акта.

- * Дефекации.

- * Сна.

- * Бритья.

Качество воды.

Вода из-под крана считается самой грязной.

Озеро – очищает от грубых болезней.

Река - от тонких.

Море приносит общее выздоровление.

Святые реки лечат даже на духовном уровне.

В третьей песне “Шримад-Бхагаватам” говорится, что купание в реках, в проточной воде и принятие душа относятся к одной категории. Это благоприятно для нервной системы, а купание в океане или в море полезно для желудка и пищеварения.

Качества воды из купа (глубокий колодец), тадага (искусственный пруд) и т.д. стоит рассматривать наравне с качествами окружающей местности.

Во время сезона дождей лучшая вода – дождевая, а худшая – речная.

Дождевая вода.

Зарождение жизни, насыщение, комфорт, здоровье, здоровье тела и ума, освежающее действие, стимуляция интеллекта, тонкость вкуса и легкая сладковатость, холодность, быстрая усвояемость, нектарность – качества дождевой воды, падающей с неба и вступающей в контакт с солнечными лучами, ветром и лунным светом.

Ее положительные и отрицательные качества зависят от времени года и региона.

Только та дождевая вода, которая не меняет цвета риса, сваренного в чистой серебряной кастрюле, считается пригодной для питья. Все остальные типы дождевой воды называются Самудра и не рекомендуются для питья, в том числе и осенью.

Непригодная вода.

Вода грязная, замутненная талым снегом, водорослями, листьями и травой, не доступная солнечным лучам и ветру, состоящая из смеси старой (стоячей) и свежей (проточной), мутная, тяжелая (долго усваиваемая), пенистая, содержащая яйца гельминтов, горячая (по природе), холодная до оцепенения зубов, дождевая, если дождь идет не в сезон, или если это первый дождь за сезон (до восхода заезды Агастья), оскверненная венками, слюной, мочой, калом, паутиной и т.д. не должна использоваться для питья.

Омовение после общения.

После посещения улицы необходимо вымыть лицо и руки – смыть эффект негативного общения.

Если общение было очень неблагоприятным (маты, оскорбления), то необходимо полное омовение. Это и есть защита от сглаза в наше время.

Омовение от вожделения.

Вода имеет женскую природу, поэтому омовение снимает вожделение у мужчины, практикующего чистый образ жизни.

Омовение рук.

Для поддержания здоровья руки моются:

- * после прикосновения к полу,
- * к стопам, носу, рту, ушам и т.п.,
- * после еды,
- * после посещения туалета.

Омовение стоп.

Местом концентрации болезней в тонкой форме являются стопы. Чем чаще вы их моете, тем реже болеете.

Также благоприятен массаж с кунжутным маслом, постоянно исполняемый, он

полностью оздоравливает человека.

У святых со стоп исходят благословения – поэтому им кланяются в ноги и так вылечиваются.

Те, кто был в Индии, видели, что индусы перед едой омывают стопы, потому что на стопах скапливается плохая энергия. Когда человек омоет стопы, он тут же чувствует свежесть.

Если человек устал, если он долго шел, то первым делом он должен помыть стопы, и тогда он почувствует облегчение. Это дает человеку бодрость и избавляет от усталости. Особенно рекомендуется делать омовение стоп перед сном. Говорится, что перед сном не нужно принимать полного омовения, но чтобы хорошо и крепко спать и не иметь никаких проблем с вожделением, рекомендуется омыwać стопы и голени теплой или холодной водой.

Как я говорил, можно омыwać их также до и после еды. Делать это надо где-то 4-5 раз в день. Просто попробуйте и вы почувствуете, что у вас появится больше сил и энергии. Омовение стоп перед сном очень успокаивает человека.

Полоскание рта.

Рот необходимо прополоскать:

- * поспав,
- * чихнув,
- * поев,
- * плюнув,
- * сказав неправду,
- * попив воды
- * и приступая к чтению Веды.

Промывание глаз.

Промывание глаз после еды – профилактика зрения.

Внимание: промывать глаза хлорированной водой вредно.

Влажная уборка.

Источником заболевания может быть внешняя среда. По этой причине необходима регулярная влажная уборка помещения. Особенно места, где спали и ели.

Тонкую грязь, возникающую от остаточных запахов и привлекающих тонких живых существ легко уничтожить лёгким раствором навоза. Особенно, если это помещение снимается в аренду, или до вас в этом жилище происходили неблагоприятные события. В Васту-шастре рекомендуется, перед тем как войти в дом, вымыть руки и стопы – это приносит удачу в дом и процветание.

Стирка одежды.

Прямым источником плохого самочувствия Аюрведа считает настиранную одежду.

Нательная одежда должна стираться ежедневно.

Верхняя одежда – реже, или регулярно проветриваться.

Омовение в священной реке.

В 11 песни Шримад Бхагаватам описано, что однажды Луна была поражена туберкулезом благодаря проклятию Дакши, но лишь приняв омовение возле Прабхаса-кшетры, Луна немедленно освободилась от своей греховной реакции и снова возобновила перемену своих фаз.

Лучше всего отпуск проводить не на пляже с видом обнажённых тел, а в путешествии к святой реке, которая несет в себе реальный эффект очищения.

Это такие реки как: Ганга, Ямуна, Годавари, Сарасвати, Нармада, Кавери. Паломники, выражая своё почтение, сначала кланяются реке, затем осторожно входят, заранее капнув три капли на голову, и 3 раза окунаются с головой.

В Ганге паломники набирают воду в ладони и предлагают ее самой Ганге.

Если невозможно принять омовение в реке, то оно заменяется воспеванием имени реки, что имеет такую же силу.

Курукшетра.

Курукшетра по-прежнему остается популярным местом паломничества, как было и за тысячи лет до прихода Господа Кришны. Это небольшой город, но в нем много храмов. Каждый год, а особенно во время солнечного или лунного затмения, там собираются миллионы паломников, чтобы принять омовение в больших озерах и посетить знаменитое поле, где проходила битва между Пандавами и Кауравами.

Чатурмасья.

Самыми очищающими омовения считаются во время специального периода для обетов – Чатурмасья.

А место слияния трех священных рек (Праяг или Аллахабад) считается особенно благоприятным, и там регулярно собираются святые и йоги. В Праяге такие встречи проходят ежегодно, а один раз в 12 лет собирается огромный праздник, так как считается, что в это время с неба падает капля из нектара бессмертия полубогов.

Улучшение очищающих качеств воды.

В первую очередь можно нагреть её в солнечных лучах. Это особый вид пранаямы – дивья-снана (по традиции вода, в которой принимается омовение, в ладонях сначала предлагается Солнцу).

Омовение надо выполнять с радостью – это увеличивает очищающий эффект в несколько раз. В Шримад Бхагаватам (11.18.36) говорится: “Точно так же, как Я, Верховный Господь, исполняю регулирующие обязанности по Моей собственной свободной воле, так и тот, кто осознал знание обо Мне, должен поддерживать общую чистоту, мыть руки водой, принимать омовение и исполнять регулирующие обязанности, не будучи заставленным, а по своей собственной свободной воле”.

Омовение с концентрацией приносит больший эффект, чем с расслаблением (просто понежится в ванне не даст должного эффекта).

Омовение в одежде.

В Ману-самхите описывается, что если человек совершил неблагоприятный поступок или грех, то лучше всего принять омовение прямо в той одежде, в которой он совершал грех.

Омовение не водой.

Особо лечебным считалось омовение коровьей мочой. Ману-самхита утверждает, что оно очищает тело от самых грубых грехов.

Вода и питание.

На переваривание обычной воды требуется время. Чтобы переварить холодную воду, потребуется три мухурты (1 мухурта – 45 минут). Кипяченую воду организм переварит за две мухурты. И только горячую воду он сможет переварить за одну мухурту.

Употребление горячей воды повышает жар в теле, поэтому горячая вода является одним из лучших средств при нарушении баланса капхи и ваты. Другими словами, если вы страдаете от бронхитов или простуды, а также от чрезмерного содержания слизи в организме, вам следует пить горячую воду. Лучше всего делать это вечером, когда человек больше всего подвержен нарушениям функции дыхания.

Стакан горячей воды, выпитый вечером, так же помогает расслабить нервную систему, как и горячее молоко.

Употребление горячей воды полезно для людей с вата-конституцией, при интенсивном выделении пота и ожирении.

С другой стороны, холодная вода очень хороша для тех, кто имеет питта-конституцию, потому что такие люди часто страдают от избытка жара в теле.

Употребление холодной воды может противодействовать возникновению гепатита, а также появлению язвы желудка.

Но не следует пить холодную воду в течение одного или полутора часов после того, как вы поели, потому что вода может погасить огонь пищеварения.

По правилам “Аюрведы”, чтобы человеку было легче переваривать пищу, строго говоря, ему нужно совершить перед едой омовение, но так как это не очень практично, то нужно хотя бы хорошенько помыть лицо, руки и стопы.

Если человек пьет перед едой, он худеет, причем до естественного веса.

Если пьет во время еды, то сохраняет свою конституцию.

А если после еды, то увеличивает вес тела.

Следует заметить, что, как правило, мы очень мало пьем.

В соответствии с йогой и “Аюрведой”, человек обязательно должен пить в течение дня, особенно это относится к людям с конституцией вата, так как у них сухой организм.

Людям с конституцией питта можно пить меньше, а людям с конституцией капха совсем мало.

Однако пить должны все, потому что вода действует как смазочный материал и имеет очищающие функции.

В день нужно выпивать около двух литров воды, тогда организм будет функционировать нормально.

Говорится, что нужно выпить один стакан воды утром, а потом выпить еще пару стаканов через два часа после еды или когда почувствуем жажду.

Как правило, через какое-то время после еды мы начинаем чувствовать жажду. Это значит, что первичный процесс пищеварения уже произошел и теперь организм нуждается в воде для дальнейшего процесса пищеварения.

При этом пить нужно понемногу. Не пейте сразу литр воды. Не впадайте в крайности.

Если сказано, что надо выпить два литра, это не значит, что их нужно выпить залпом, а потом спокойно ходить. Пить надо понемногу после завтрака и после обеда, чтобы снабжать организм водой. Именно водой, а не какими-нибудь сладкими напитками.

Часто человек не ощущает жажды, но дело в том, что жажда у нас есть, но поскольку мы отучили организм от воды, этот рефлекс подавлен. Однако, когда мы начинаем регулярно пить воду, рефлекс восстанавливается. То есть нужно начать пить больше воды, и потом жажда будет появляться сама по себе.

Йогическая практика Варисара Дхаути

В трактате описывается, что необходимо наполнить горло водой и пить её медленно.

Двигая воду в желудке, этим движением заставить её выйти из заднего прохода.

Варисару рекомендуется хранить в тайне. Она очищает тело и посредством её тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

Омовение в прохладной воде.

Грамотное же выполнение этой процедуры избавит вас от простуды, усталости, многих хронических заболеваний.

Восстанавливает баланс всех систем организма, нормализует кровообращение в органах и тканях.

Очищает каналы праны, тем самым приводя организм к самовосстановлению.

Происходит выход лишней энергии накопившейся при стрессах, умственной или физической работе, чрезмерном питании, лени, раздражительности, обиде и т.д.

Снимает действие жилых помещений на организм: железобетона, повышенной высотности (жить выше 4 этажа вредно, так как нет связи с землёй, имеющей природный защитный слой), пониженное жизненное пространство (задавленность стенами и потолком), воздействие греховной деятельности соседей и негативное общение с ними.

Снимается усталость, накопившаяся в течение рабочего дня, нормализуется артериальное давление.

Происходит полное очищение человека от отрицательной энергии, накопившейся за ночь.

Внимание: недостаточное количество физических упражнений может привести к переохлаждению при принятии холодного омовения сразу после пробуждения. Сначала необходимо сделать зарядку.

Употребление пищи непосредственно перед омовением может также привести к болезням.

Духовное значение омовения.

Отвечая на вопрос Уддхавы, Господь Кришна раскрыл науку самоосознания. Он обучил Уддхаву философии, благодаря которой человек может обрести освобождение, видя Верховного Господа повсюду и во всем.

Господь Кришна сказал: “Уддхава, всегда помни, что Я - вода, страна, земля и дерево. Я - создатель, и Я же разрушитель. Я - жизнь во всех живых существах. Я во всем, и в то же время вне всего”.

Следовательно, если человек при виде воды вспоминает, что она приходит от Бога, что Сам Бог находится в ней в виде очищающего эффекта и почувствовать Бога можно во вкусе воды, то он постоянно очищается, и его сознание возвышается.

Продолжая свои наставления, Господь Кришна сказал: “Мой дорогой Уддхава, общая чистота, мытье рук, омовение, совершение религиозных служб на рассвете, в полдень и на закате, поклонение Мне, посещение святых мест, воспевание джапы, освобождение от того, что является неприкасаемым, несъедобным или необсуждаемым и памятование Моего существования во всех живых существах в качестве Сверхдуши - эти принципы должны соблюдаться всеми членами общества через обуздание ума, слов и тела”.

Чистота необходима, чтобы видеть возвышенные вещи. Сута Госвами пишет, что раньше без омовения невозможно было даже увидеть жену царя – настолько она была благочестива. Что уж говорить о более возвышенных созданиях.

Омовение слона.

Процесс повторяющихся прегрешений и искуплений подобен омовению слона, так как слон очищает себя, принимая полное омовение, но затем он бросает пыль на свою голову и тело, как только выходит на землю.

По этой причине рекомендуется принимать обеты и никогда их не нарушать – это и будет являться настоящим омовением для души человека.

Признак очищенного человека.

Если человек повторяет святое имя, значит, он уже совершил все виды аскез и

ведических жертвоприношений; он уже принял омовение во всех святых местах, изучил Веды и является духовно развивающимся человеком.

Можно провести небольшой опыт: если вы можете, подняв вверх руки, вслух легко и громко сказать Говинда, Гопала, Кришна, Гопинатх, Джаганнатх, Мадана-мохан значит вы относитесь к вышесказанному.

Омовение от духовного осквернения.

«Брихад-Вишну-смирти» ясно утверждает: «Того, кто считает тело Бога материальным, нужно отстранить от всех ритуалов и действий, и если человек случайно увидел лицо такой личности, он должен немедленно принять омовение в Ганге, чтобы очистить себя от осквернения».

Лечебные свойства.

Не стоит вообще пить воду или пить в очень малых количествах, если полное воздержание ведет к слабости, в случаях снижения пищеварительной активности, опухлях желудочно-кишечного тракта, анемии, вздутии живота, поносе, геморрое, болезнях двенадцатиперстной кишки и водянке (во время лечения вышеперечисленных заболеваний).

Осенью и весной здоровые люди должны пить несколько меньше, чем обычно.

Холодная вода снимает алкогольную интоксикацию, истощение, усталость, жажду; приводит в чувство; останавливает рвоту, головокружение, жар, солнечный удар, накопление яда.

Горячая вода вызывает аппетит, способствует пищеварению, хороша для груди, легко переваривается, очищает мочевой пузырь, лечит икоту, газы, увеличение Вата доша и Капха доша, идеальна во время очищения организма, для страдающих от застарелого жара, кашля, Амы, ринита, одышки и болей в суставах.

Вскипяченная, а затем охлажденная вода не увеличивает влажность внутри тела, очень легко усваивается и идеальна при болезнях Питта.

Внимание: кипяченая вода, продержанная более суток, возбуждает все три доша.

Освещение воды.

Наберите чистой воды и прочитайте над ней следующую мантру:

ГАНГЕ ЧА ЙАМУНЕ ЧАЙВА ГОДАВАРИ САРАСВАТИ

НАРМАДЕ СИНДХО КАВЕРИ ДЖАЛЕ СМИН САННИДХИМ КУРУ

“Пусть вода из священных рек Ганги, Йамуны, Годавари, Сарасвати, Нармады, Синдху и Кавери милостиво присутствует.”