

Key to Health

M. K. GANDHI



Ключ к здоровью

М. К. Ганди

Ключевые работы Махатмы Ганди,
материалы о развитии местных сообществ,
кооперации, публичной политике —
на форуме социального организатора:
Soorganizator.ru

Содержание

Предисловие.....	4
Часть 1	5
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО.....	5
ВОЗДУХ.....	7
ВОДА.....	8
ЕДА	8
Пищевая ценность продуктов	8
Молоко	9
Зерновые	10
Бобовые.....	11
Фрукты	12
Рис.....	14
Пшеница.....	14
Зерновые	14
Мёд.....	15
Гур.....	15
Приправы	15
Чай, кофе, какао	16
НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА.....	17
Алкоголь	17
Опиум.....	19
Табак.....	19
БРАХМАЧАРИЯ	21
Часть 2.....	25
НАТУРОПАТИЯ.....	25
ЗЕМЛЯ.....	25
Употребление земли внутрь	27
ВОДА.....	27
АКАШ (ЭФИР).....	30
СОЛНЦЕ	33
ВОЗДУХ.....	33
Глоссарий	34

Предисловие

Для читателей газеты «Индиан опинион», издававшейся в Южной Африке, я около 1906 года написал несколько статей под общим заглавием «Руководство по здоровому образу жизни». Впоследствии они были опубликованы отдельной книгой. Я обнаружил, что в Индии эта книга известна, но весь тираж давно раскуплен. Покойный свами Ананд попросил у меня разрешения напечатать индийское издание. Оно оказалось весьма популярным и вышло в переводе на несколько индийских языков. Затем его перевели и на английский. Английское издание попало на Запад и там появилось в нескольких европейских переводах. В результате оно стало самым читаемым и востребованным среди моих книг. Я никогда не в силах был постичь причины его популярности. Я писал эти статьи между делом, не придавая им большого значения. Однако, возможно, причину их популярности следует искать в том, что, сочиняя их, я смотрел на проблему здоровья с точки зрения традиционных методов лечения, практикуемых докторами и вайдья. Справедливо это предположение или нет, — многие друзья настоятельно советовали опубликовать новое издание, скорректировав мои взгляды в соответствии с современным уровнем знаний. Я так и не смог исправить и дополнить оригинал. У меня не нашлось на это времени. Нынешнее вынужденное бездействие дает мне возможность заняться книгой, и я с готовностью ею воспользуюсь. У меня даже нет с собою оригинала. Многолетний опыт, конечно, не мог не повлиять на мою позицию. Однако те, кто прочитал первое издание, заметят, что между моими сегодняшними идеями и взглядами 1906 года нет существенной разницы. Но мой ум легко откликается на все, что происходит в мире. Поэтому любые изменения, на которые обратит внимание читатель, я надеюсь, будут свидетельствовать о некоем прогрессе моих взглядов.

Я даю книге новое название — «Ключ к здоровью». Всякий, кто станет соблюдать правила здорового образа жизни, упомянутые в этой книге, обнаружит, что отныне в его руках истинный ключ, позволяющий ему отомкнуть врата, за которыми ведет путь к здоровью. Ему больше не придется стучаться в двери врачей и вайдья.

М. К. Ганди

Дворец Ага-Хана, Йервада

27 августа 1942 г.

Часть 1

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО

Прежде чем приступить к описанию человеческого тела, необходимо уяснить себе смысл слова «здоровье». Здоровое тело — это свобода и легкость. Здоровым можно назвать человека, не страдающего никакими болезнями; свои повседневные обязанности он выполняет, не ощущая усталости. Такому человеку под силу проходить десять-двенадцать миль в день и выполнять обычную физическую работу, не испытывая утомления. Его желудок с легкостью переварит обычную простую пищу. Его ум, его чувства пребывают в состоянии гармонии и равновесия. Данное определение неприменимо к профессиональным боксерам, борцам и т. д. Человек, обладающий исключительной физической силой, далеко не всегда здоров. Он просто развил мускулатуру — возможно, за счет каких-то других органов.

Для того чтобы обеспечить себе крепкое здоровье, соответствующее высоким стандартам, необходимо хорошо знать, как устроено человеческое тело.

Одному Богу известно, какие взгляды на данную тему преобладали в древности. Исследователи если и просветят нас в этом вопросе, то совсем немного. Однако все мы получили то или иное современное образование в этой стране. Оно не имеет никакого отношения к повседневной жизни и потому не дает нам совершенно никакого представления о собственном теле. Столь же плачевна судьба наших знаний о собственной деревне и собственных полях. С другой стороны, нас усердно учат тому, с чем нам не придется сталкиваться в быту. Я не хочу сказать, что подобные знания абсолютно бесполезны. Но всему свое место, всему свое время. Прежде всего мы должны достаточно узнать о собственном теле, о собственном доме, о собственной деревне и ее окрестностях, о ее посевах, о ее истории и уж потом только обращаться к более отвлеченным предметам. Знания общих закономерностей способны обогатить нашу жизнь, только если они основаны на знании конкретных, простых вещей.

Человеческое тело состоит из того, что древние философы описывали как пять элементов. Это земля, вода, пустота, солнечный свет и воздух.

Любая человеческая деятельность осуществляется посредством ума, в помощь которому даны десять чувств. К ним относятся пять чувств действия, то есть руки, ноги, уста, анус и гениталии, а также пять чувств восприятия, то есть обоняние, для которого служит нос, осязание, ощущаемое всей поверхностью тела, вкус, испытываемый языком, зрение, орган которого — глаза, и слух, для которого предназначены уши. Ум управляет мышлением, и некоторые именуют его одиннадцатым чувством. В здоровом теле ум и все чувства пребывают в состоянии абсолютной гармонии.

Внутреннее устройство механизма, который представляет собой человеческое тело, удивительно. Человеческое тело — это Вселенная в миниатюре. Того, что нельзя обнаружить в человеческом теле, нет и во Вселенной. Отсюда изречение философов, что

внутренняя Вселенная есть отражение внешней. Значит, можно сделать вывод о том, что, в совершенстве познав собственное тело, мы овладели бы законами Вселенной. Но это оказалось не под силу даже лучшим врачам, хакимам и вайдья. Со стороны дилетанта не будет излишней самонадеянностью стремиться постичь тайны тела и Вселенной. До сих пор никто не открыл инструмент, который дал бы нам хоть какие-то сведения о человеческом разуме. Ученые весьма изящно описали процессы, происходящие внутри человеческого тела и вне его, однако никто по сию пору не знает, что приводит колесо в движение. Кто объяснит причину и назначение смерти и предскажет ее приход? Коротко говоря, прочитав и написав целые тома о микро и макрокосме, пронаблюдав за ними тысячи лет, человек ограничился неутешительным выводом: он знает о себе и мире очень и очень мало.

Бесперебойная работа механизма, каковым является человеческое тело, зависит от согласованной деятельности различных его составляющих. Если все они функционируют как положено, механизм работает плавно. Но стоит хотя бы одному его компоненту выйти из строя, как механизм отказывается работать. Например, из-за проблем с пищеварением все тело становится вялым. А значит, тот, кто легкомысленно относится к несварению желудка и запорам, не знает даже основ здорового образа жизни, ведь оба этих сбоя в организме — причина бесчисленных недугов. Далее мы должны сосредоточиться на следующем вопросе: для чего служит человеческое тело? Все в мире можно использовать во благо, а можно и во зло. Это касается и тела. Мы используем его во зло, когда подчиняем собственному эгоизму, потворству собственным страстям или стремлению принести вред ближнему. И напротив, мы используем его во благо, когда практикуем самоограничение и стараемся жить, принося добро ближнему, в служении всему миру. Человеческая душа — частица вселенского духа Божия.

Когда все функции человеческого тела направлены на поддержание этой связи, тело превращается в храм, достойный живущего в нем духа.

Тело принято сравнивать с грязной ямой. Если посмотреть на проблему под правильным углом зрения, большого преувеличения здесь нет. Однако если бы человеческое тело было всего лишь грязной ямой, на заботы о нем не стоило бы тратить столько усилий. Но если использовать так называемую грязную яму по назначению, нашей первой обязанностью будет вычистить ее и содержать в порядке. Копи, где добывают драгоценные камни и золото, тоже предстают поверхностному взгляду всего лишь грязными ямами. Однако стоит людям узнать, что под землей таятся алмазы и благородные металлы, как они уже готовы тратить на их разработку миллионы и нанимать ученых, чтобы добраться до сокровищ. Точно так же и мы не должны беречь усилий, сохраняя в чистоте храм духа — человеческое тело.

Человек пришел в мир, чтобы отдать ему долг, то есть служить Богу и Его творению. Памятуя об этой высокой цели, человек всегда будет оберегать и сохранять в чистоте собственное тело. Его обязанность — так заботиться о собственном теле, чтобы оно наилучшим образом, в полную меру своих сил служило Господу.

ВОЗДУХ

Человек может несколько дней прожить без воды, без еды продержаться еще дольше, но вот без воздуха обойтись не в силах. Поэтому природа со всех сторон окружила нас воздухом, чтобы мы не испытывали в нем недостатка.

Через нос воздух попадает в легкие. Легкие напоминают кузнечные мехи. В атмосферном воздухе, который мы вдыхаем, содержится животворящая субстанция — газ, известный как кислород. Выдыхаемый нами воздух насыщен вредными газами. Они способны убить нас, если не дать им немедленно распространиться в атмосфере, где их концентрацию уменьшает атмосферный воздух. Поэтому необходимо тщательно проветривать любое помещение, где мы находимся. В легких воздух насыщает и очищает кровь. Многие люди не знают, как правильно дышать, и потому их кровь в процессе дыхания не очищается. Некоторые дышат не носом, а ртом. Это дурная привычка. Природа создала нос по образцу фильтра, чтобы вдыхаемый воздух нагревался в нем. У тех, кто дышат ртом, воздух попадает в легкие без предварительной фильтрации или нагревания. Значит, те, кто не умеют дышать, должны делать специальные дыхательные упражнения. Их нетрудно выучить, и они весьма полезны. Я не хотел бы подробно останавливаться на различных асанах, или йоговских позах. Я отнюдь не утверждаю, что они не важны или никчемны. Я лишь

хотел бы подчеркнуть, что вести размеренную жизнь -

полезнее, чем изучать хитроумные позы йогов, и что, если мы привыкнем дышать носом и расправлять грудную клетку, этого будет вполне достаточно для наших целей.

Если мы будем держать рот плотно закрытым, нам волей-неволей придется дышать носом. Подобно тому как каждое утро мы полощем рот, нам следует промывать и нос. Для этой цели лучше всего подходит холодная или чуть теплая вода. Воду в чашке следует поднести к носу и втянуть ноздрями. Кроме того, можно втянуть воду одной ноздрей, зажав при этом другую, и выпустить ее из этой другой, зажав первую. Делать это нужно осторожно, чтобы избежать всяческих неудобств. Чтобы промыть задний отдел носа, называемый носоглоткой, воду следует выплевывать изо рта или даже проглатывать.

Мы должны помнить, что дышать можно только свежим воздухом. Хорошая привычка — спать ночью не в четырех стенах, а под звездным небом. Не стоит опасаться простуды. От холода можно спастись, устроившись под несколькими одеялами. Однако эти одеяла и покрывала должны доходить лишь до шеи. Если голова замерзнет, ее можно прикрыть отдельным лоскутом ткани. Но никогда нельзя закрывать отверстие дыхательного прохода, то есть нос.

Перед сном дневные одежды следует заменить просторными ночными. В сущности, ночью спящему под простыней одежды не нужны вовсе. Узкое, облегающее платье вредно и днем.

Окружающий нас атмосферный воздух не всегда чист, а к тому же несколько различается по составу в разных странах. Мы не всегда выбираем, где нам жить, но можем до известной степени выбирать местность и дом. При их выборе следует придерживаться общего правила: избегать перенаселенной местности и неизменно жить в светлом, хорошо проветриваемом доме.

ВОДА

После воздуха вторым по важности элементом для нас является вода. Мы не можем прожить без воды более нескольких часов, подобно тому, как без воздуха погибаем через несколько минут. Поэтому, как и в случае с воздухом, природа щедро наделила нас водой. Люди не могут жить в пустыне, где нет воды, и потому значительные части пустынь необитаемы.

Чтобы сохранить здоровье, следует выпивать в день не менее пяти фунтов воды или возмещать этот объем какой-нибудь жидкой пищей. Питьевая вода должна быть чистой. Во многих местах трудно найти чистую питьевую воду. Колодезную воду зачастую пить опасно. Вода колодцев мелких и даже глубоких, со ступенями, ведущими к воде, абсолютно не подходит для питья. Вся сложность в том, что вид и даже вкус воды — отнюдь не гарантия ее чистоты. Вода, совершенно безобидная на вид и на вкус, может оказаться истинным ядом. Следует взять на вооружение мою привычку не пить воду из неизвестного источника или в доме незнакомца.

В Бенгалии почти в каждом доме можно найти резервуар для сбора дождевой воды. Как правило, вода в нем непригодна для питья. Речную воду зачастую тоже нельзя пить, особенно там, где реки судоходны или протекают по крупным городам и загрязняются их сточными водами.

Несмотря на все вышесказанное, я знаю, что миллионам людей приходится довольствоваться нечистой водой. Но это не означает, что их примеру следует подражать. Природа наделила нас немалым запасом жизненных сил и сопротивляемости. В противном случае человек уже давно исчез бы с лица земли из-за собственных ошибок и пренебрежения правилами здорового образа жизни.

Здесь нас беспокоит только качество воды, важной для здоровья человека. Если мы сомневаемся в том, что предназначенная для питья вода чистая, ее следует прокипятить. На практике это означает, что каждый должен носить с собой запас питьевой воды. Многие глубоко верующие индуисты в Индии не пьют воду во время своих странствий по причине религиозных предрассудков. Но, разумеется, просвещенный человек может пить воду, чтобы сохранить здоровье. Но чего только не делают невежественные люди во имя веры!

ЕДА

Пищевая ценность продуктов

Хотя не подлежит сомнению, что человек не в силах прожить без воздуха и воды, тело его насыщает еда. Отсюда изречение: «Еда — это жизнь».

Пищу можно разделить на три категории: вегетарианскую, мясную и смешанную. Птица и рыба относятся к мясным продуктам питания. Молоко ни в коем случае нельзя включать в состав строго вегетарианской диеты. В значительной мере оно обладает свойствами мяса и способно его заменить. Согласно медицинской терминологии, молоко представляет собой пищу животного происхождения. Человек, несведущий в вопросах питания, не считает молоко продуктом животного происхождения. С другой стороны, он

готов причислить к подобным продуктам яйца, хотя они и не являются таковыми. Ныне продаются также неоплодотворенные яйца. Курицу не подпускают к петуху, однако она несет яйца. Из такого яйца никогда не вылупляются цыплята, поэтому тот, кто употребляет в пищу молоко, вполне может позволить себе есть и неоплодотворенные яйца.

Большинство медиков высказываются в пользу смешанной диеты, однако среди них растет число приверженцев вегетарианства, настаивающих на том, что анатомия и физиология человеческого организма предполагают растительное питание. Зубы, желудок, кишечник человека, по-видимому, подтверждают, что природа предназначила его для вегетарианства.

Помимо зерновых, бобовых, съедобных корнеплодов, клубней и листовых овощей, вегетарианская диета включает в себя свежие фрукты и сухофрукты. К последним относятся, например, орехи: миндаль, фисташки, грецкие орехи и т. д.

Молоко

Я всегда высказывался в пользу исключительно вегетарианской диеты. Однако опыт научил меня, что вегетарианец, чтобы сохранить здоровье и бодрость, должен включить в свой рацион молоко и такие молочные продукты, как творог, масло, гхи и т. п. Таким образом, я существенно изменил свои взгляды на здоровое питание, так как в течение шести лет я исключал из рациона молоко. Обходясь все эти годы без молока, я тем не менее прекрасно себя чувствовал, но в тысяча девятьсот семнадцатом году, по собственному невежеству, заразился тяжелой формой дизентерии. Я исхудал так, что от меня остались кожа да кости, однако упрямо отказывался пить молоко или пахту, при этом не поправлялся и даже не в силах был встать с постели. Дело в том, что некогда я дал обет не употреблять в пищу молоко. Один мой приятель, врач по профессии, предположил, что, принося обет, я понимал под молоком лишь коровье или буйволиное, а значит, ничто не мешает мне пить козье молоко. Моя жена поддержала его, и я сдался. На самом-то деле для человека, поклявшегося не пить молоко, хотя бы только коровье и буйволиное, любое молоко должно быть запретным. У любого молока примерно одинаковый состав, несмотря на то что соотношение компонентов может быть различным. Поэтому можно сказать, что я остался верен лишь букве, но не духу обета. Как бы то ни было, немедленно было принесено козье молоко, я стал пить его и тотчас воспрянул. Я быстро окреп и вскоре смог встать с постели. Зная о нескольких подобных случаях, я был вынужден признать необходимость включения молока в строго вегетарианскую диету. Однако я убежден, что в необъятном царстве растений должны найтись те, что способны снабдить нас питательными веществами, наличествующими в молоке и мясе, при этом ничем не отягощая нашу совесть.

Мне кажется, употребление в пищу молока и мяса в конечном счете аморально. Чтобы вкушать мясо, нам приходится убивать. И мы не имеем решительно никакого права на молоко, кроме материнского, которое пьем в младенчестве. Помимо нравственных соображений, есть и сугубо медицинские: и молоко, и мясо могут заразить нас болезнями, которыми страдало то или иное животное. Домашний скот почти никогда не бывает совершенно здоровым. Подобно человеку, он подвержен множеству болезней. Некоторые из них нельзя диагностировать даже при частых

ветеринарных осмотрах. Кроме того, строгий ветеринарный контроль скота в Индии представляется невозможным, по крайней мере в настоящее время. Это касается не только молочных продуктов, но и в еще большей степени скота, забиваемого на мясо. Как правило, человек, в подобных условиях употребляющий мясо, полагается лишь на случай и не слишком-то задумывается о своем здоровье. Ему кажется, будто он защищен от всех болезней за стенами крепости, созданной врачами, вайдья и хакимами. Более всего его заботит, сможет ли он разбогатеть и достичь высокого положения в обществе. Все иные соображения подчинены этим главным целям. Поэтому пока какой-нибудь самоотверженный ученый в результате долгих, кропотливых исследований не откроет растительного заменителя молока и мяса, человек будет вкушать их.

Теперь рассмотрим смешанную диету. Человек нуждается в пище, которая участвует в формировании мышц, способствует росту тканей и препятствует ежедневному износу тела. Кроме того, она должна содержать вещества, способные возместить затраты энергии, жиры, ряд минеральных солей и пищевые волокна, помогающие пищеварению. Вещества, участвующие в формировании мышц, принято называть белками. Их можно найти в молоке, мясе, яйцах, бобовых и орехах. Белки, содержащиеся в молоке и мясе, иными словами, белки животного происхождения легче усваиваются и более доступны, нежели белки растительного происхождения, и потому ценятся выше. Молоко следует предпочесть мясу. Медицина говорит нам, что в тех случаях, когда организм не в силах усвоить мясо, он с легкостью усваивает молоко. Молоко весьма важно для вегетарианца, так как служит единственным источником животных белков. Белок сырых яиц считается наиболее легко усваиваемым по сравнению с прочими.

Однако не все могут позволить себе пить молоко, оно не везде доступно. Я хотел бы упомянуть здесь важную деталь, касающуюся употребления молока. Вопреки распространенному заблуждению обезжиренное молоко — ценный продукт питания. В некоторых случаях оно даже оказывается полезнее цельного. Главное назначение молока — снабжать организм животными белками, необходимыми для формирования и восстановления мышечной ткани. Сепараторы удаляют жир, но никак не разрушают белки. Более того, существующие на сегодняшний день сепараторы не могут полностью удалить жир из молока, и в ближайшем будущем такие устройства вряд ли будут созданы.

Зерновые

Организм нуждается не только в молоке, цельном или обезжиренном. На втором месте по важности я назвал бы зерновые: пшеницу, рис, сорго и просо. Они составляют основу рациона, которая в разных районах Индии может выглядеть по-разному. Во многих местах едят смесь зерновых, как, например, кашу из проса, пшена и риса. Однако для поддержания организма подобные смеси вовсе не требуются. Смешивая пшено, рис и другие культуры, трудно контролировать количество съеденной пищи; к тому же смесь зерновых затрудняет процесс пищеварения. Поскольку любые разновидности злаков снабжают организм прежде всего крахмалом, лучше в одну трапезу ограничиваться одним сортом зерновых. Пшеницу можно счесть самым важным злаком. Посмотрев на карту мира, мы с легкостью убедимся, что именно ей принадлежит

первенство среди злаковых культур. С точки зрения здорового питания, если у нас есть пшеница, мы можем отказаться от риса и других зерновых. Если пшеничная крупа недоступна, а сорго и прочее кажется неприятным на вкус или дурно влияет на пищеварение, остается рис.

Злаки следует тщательно очищать, перемалывать жерновом и затем использовать полученную муку не просеивая. В процессе просеивания можно утратить околоплодник — богатый источник минеральных солей и витаминов, имеющих высокую питательную ценность. Кроме того, околоплодник содержит пищевые волокна, способствующие опорожнению кишечника. Поскольку зерна риса очень нежны, природа наделила их внеплодником. Он несъедобен. Чтобы удалить эту несъедобную часть зерна, рис необходимо рушить пестом в ступе, но делать это следует осторожно, так чтобы снять лишь внешнюю пленку. Однако в процессе машинной обработки рис зачастую утрачивает также околоплодник и полируется. Полированный рис весьма популярен потому, что в таком виде он лучше хранится. Дело в том, что околоплодник риса весьма сладок на вкус, и, если его не удалить, рис будет неизбежно привлекать микроорганизмы. Полированные рис и пшеница без околоплодника снабжают нас исключительно чистым крахмалом. Однако с удалением внешних пленок утрачиваются и многие полезные вещества, содержащиеся в зернах. Околоплодники риса продают в виде отрубей. Как и пшеничные отруби, их можно варить и приготавливать отдельно. Из них можно также выпекать чапати, или лепешки. Не исключено, что чапати из рисовых отрубей усваиваются легче, чем чапати из цельного риса, и для насыщения достаточно малого количества.

Мы привыкли, перед тем как съесть, обмакивать каждый кусочек чапати в овощной соус или гороховый суп дал. В результате большинство глотает еду, не прожевав как следует. Но медленное, тщательное прожевывание — неременное условие хорошего пищеварения, в особенности усвоения крахмала, которое начинается уже при увлажнении слюной в ротовой полости. Медленное, тщательное прожевывание отменяет необходимость увлажнять сухую пищу за счет выделения большего количества слюны.

Бобовые

Следующую позицию после снабжающих нас крахмалом зерновых занимают бобовые, дающие белки. К бобовым культурам относятся собственно бобы, чечевица и т. д. Почти никого не придется убеждать в том, что бобовые — необходимая часть рациона. Их должны употреблять в пищу даже мясоеды. Понятно, что люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом и слишком бедные, чтобы позволить себе молоко, не могут обойтись без бобовых. Однако я стал бы настаивать, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, то есть представители таких профессий, как конторский служащий, предприниматель, юрист, врач, учитель, а также те, кто может позволить себе молоко, не испытывают в бобовых нужду. Бобовые обыкновенно считаются тяжелой пищей, их едят значительно реже, чем злаки. Бытует мнение, что из всех бобовых наиболее трудно усвояемые — горох, мелкий турецкий горошек и фасоль зерновая, а легче всего усваиваются организмом маш (бобы мунг) и коричневая чечевица масур.

Третье место в нашем списке занимают овощи и фрукты. Казалось бы, в Индии они

должны быть дешевы и широкодоступны. Однако на деле это не так. Обыкновенно их считают деликатесами, предназначенными только для избалованных горожан. В деревнях свежие овощи — редкость, в большинстве местностей фруктов тоже не найти. Вину за недостаток зеленых овощей и фруктов следует возложить на индийские власти, ведь сельские жители, если бы только захотели, могли бы в избытке вырастить овощи. С фруктами дело обстоит не так просто. Законодательство страны в этом смысле враждебно интересам крестьянства. Но я отклонился от избранной темы.

Из числа свежих овощей необходимо выделить картофель, сладкий картофель батат, слоновий ямс: они служат источником крахмала, поэтому их следует включить в категорию зерновых, снабжающих организм крахмалом. Средняя порция обычных свежих овощей пойдет человеку на пользу. Некоторые разновидности огурцов, помидоров, горчицы и кресс-салата не стоит варить. Тщательно вымыв, их следует употреблять сырыми.

Фрукты

В наш ежедневный рацион должны входить сезонные фрукты, то есть манго, яванское яблоко, гуайява, виноград, папайя, сладкий и кислый лайм, апельсины, сладкий лимон мусамби. Более всего для употребления в пищу фруктов подходит раннее утро. Мы должны ограничиваться завтраком, состоящим из фруктов и молока. Те, кто рано обедает, вполне могут завтракать одними фруктами.

Организму также требуется некоторое количество жиров. Жиры можно употреблять либо в виде гхи, либо в виде растительного масла. Если доступно первое, во втором нет нужды. Растительное масло трудно усваивается организмом и по своей питательной ценности уступает чистому топленому маслу. Полторы унции гхи в день должно хватать для поддержания сил. Гхи можно вытопить из цельного молока. Те, кто не может позволить себе топленое масло, должны возместить его достаточным количеством растительного. Из всех масел следует предпочесть оливковое, арахисовое и кокосовое. Растительное масло должно употребляться в свежем виде, и, насколько возможно, его следует выжимать вручную. Растительное и топленое масла, продаваемые на базаре, как правило, совершенно лишены всякой питательной ценности, как ни горестно и стыдно это признавать. Однако до тех пор, пока, благодаря либо принятию справедливого законодательства, либо разумному воспитанию, честность не станет неотъемлемой составляющей предпринимательства, его нравственным основанием, человеку в выборе чистого, несфальсифицированного продукта остается полагаться лишь на собственное терпение и усердие. Нельзя довольствоваться первым попавшимся продуктом, даже если его качество представляется высоким. Лучше вовсе обойтись без топленого или растительного масла, чем употреблять в пищу прогорклое и поддельное.

Кроме определенного количества жиров, организму требуется и сахар. Хотя сладкие фрукты могут дать нам немало сахара, не будет никакой беды, если мы станем употреблять одну-полторы унции сахара в день — безразлично, коричневого или белого. Если сладкие фрукты недоступны, сахар просто необходим. Однако злоупотреблять сладостями, как это зачастую делают сегодня, неправильно. Горожане едят слишком много сладкого. Они часто лакомятся молочным пудингом, молочным желе, мороженым и другими сладостями. Все это

лишнее и вредное, за исключением тех случаев, когда их едят в малых количествах. Можно без преувеличения говорить о том, что наслаждаться сладостями и лакомствами в стране, где миллионы людей не могут позволить себе обыкновенный обед, равносильно разбою.

К топленому и растительному маслу применимы те же критерии, что и к сладостям. Нет никакой необходимости жарить пищу на гхи или на растительном масле. Печь на топленом молоке лепешки-пури или шарики из нутовой муки ладду есть бездумное расточительство. Те, кто не привык к подобной пище, вообще не смогут есть такие блюда. Например, англичане, впервые оказавшиеся в нашей стране, не могут есть наши сладости или жаренную в масле пищу, а те, кто пробует, нередко заболевают, чему я сам был свидетелем. Вкусовые пристрастия не даны нам от рождения, мы приобретаем их. Никакие деликатесы в мире не способны принести нам той радости, что дает обычная еда голодному. Голодный съест кусок черствого хлеба с величайшим наслаждением, а пресыщенный откажется от самых изысканных яств.

А сейчас подумаем, сколько нужно есть. Есть следует, повинаясь чувству долга, подобно тому, как мы принимаем лекарство, чтобы поддержать жизнь, и никак не более, и уж никак не для удовольствия. Таким образом, наслаждение должно испытывать лишь от утоления истинного голода. Следовательно, удовольствие должно быть следствием голода, а не каких-то внешних причин. Из-за неправильного образа жизни и нездоровых привычек большинство людей не знают, чего именно требует их организм. Наши родители, как правило, не стараются себя ограничивать. Их привычки, их образ жизни в определенной степени влияют и на их детей. Например, мать балует ребенка, угощая его всевозможными лакомствами. Она дает ребенку попробовать все, что ест сама, и тем самым с раннего детства приучает его к неправильному питанию. От дурных привычек очень трудно избавиться. Это возможно лишь в том случае, если человек осознает, что он свой собственный телохранитель и что предназначение его тела — служение. Лишь тогда он будет стремиться познать законы, следуя которым его тело сохранит здоровье и бодрость, и постарается эти законы соблюдать.

Наконец мы можем привести количество пищевых продуктов, необходимое человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, как большинство мужчин и женщин, читающих эти строки:

Коровье молоко	2 фунта
Зерновые (пшеница, рис, просо; всего)	6 унций
Листовые овощи	3 унции
Прочие овощи	5 унций
Сырые овощи	1 унция
Топленое масло	1,5 унции
Животное (цельное) масло	2 унции
Коричневый тростниковый сахар гур или белый сахар	1,5 унции

Свежие фрукты можно есть без ограничений, в зависимости от собственного вкуса и кошелька. В любом случае полезно съедать по два кислых лайма в день.

Следует выжимать из них сок, поливать этим соком овощи или разводить в воде,

холодной или горячей.

Все массы приводятся применительно к сырому веществу. Количество соли я не указывал. Ее следует добавлять по вкусу в готовую еду.

Теперь возникает вопрос: как часто нужно есть? Большинство людей едят дважды в сутки. Обычное правило предполагает три приема пищи в сутки: завтрак рано утром, до работы, обед в полдень и ужин вечером или ближе к ночи. Нет необходимости принимать пищу более трех раз в сутки. В городах люди зачастую привыкают время от времени чем-то перекусывать. Это вредная привычка, ведь пищеварительная система нуждается в отдыхе.

Рис

На базарах нельзя купить цельный, неполированный рис, очень красивый и имеющий насыщенный сладковатый вкус. Рис, обрушенный на мельнице, нельзя даже сравнить с неполированным. Неполированный рис шелушат самым примитивным способом. Как правило, рис-сырец падди можно шелушить простыми ручными жерновами чакки, однако существуют разновидности, которые нельзя шелушить вручную. Лучший способ приготовления такого риса — сначала отварить его, а потом отделить мякину от зерна. Такой рис считается самым питательным и, естественно, самым дешевым. В деревнях рис-сырец, шелушенный вручную, всегда будет дешевле риса, отшелушенного на мельнице, не важно, полированного или нет. Как правило, на базарах продают более или менее полированный рис, шелушенный вручную или на мельнице. Совершенно неполированный рис всегда бывает шелушенный вручную, он опять-таки значительно дешевле риса, шелушенного на мельнице.

Пшеница

Пшеничная мука, не содержащая отрубей, столь же бесполезна, как и полированный рис; в этом сходятся все ученые-медики. Мука из цельного зерна, без отсева отрубей, смолотая ручными жерновами чакки, значительно лучше по качеству и дешевле смолотой на мельнице. Кроме того, она не теряет в весе, в отличие от муки тонкого помола, которая утрачивает какую-то часть. Наибольшее количество питательных веществ содержится в пшеничных отрубях. Отсеивая отруби, мы теряем самый ценный компонент пшеничного зерна. Сельские жители и все, кто употребляет муку из цельного зерна, смолотую ручными жерновами чакки, экономят деньги и, что еще важнее, сохраняют здоровье. Когда мы возродим помол муки в деревнях, значительная часть тех миллионных прибылей, что нынче получают мукомольни, останется у крестьян и поддержит бедняков, которые более всего этого заслуживают.

Зерновые

Один врач цитирует некую медицинскую статью, в которой доказывается вред употребления пророщенных бобов, однако признается, что не может подтвердить это мнение, исходя из собственного опыта. Примерно такова и суть моих претензий к

медикам, практикующим аюрведу. Я не сомневаюсь, что в санскритских медицинских текстах сокрыта глубочайшая древняя мудрость. Однако наши врачи слишком ленивы, чтобы по-настоящему заново явить нам ее. Они довольствуются одним лишь повторением заученных формул. Даже я, совершенный дилетант, знаю, что многим аюрведическим целебным средствам приписываются небывалые свойства. Но какая от них польза, если сегодня их нельзя применять? Я обращаюсь к медикам, практикующим аюрведу, с призывом проявить истинно исследовательский дух ради спасения этой древней науки. Так же, как и величайшие среди них, я стремлюсь избавиться от тирании западных лекарств, поскольку они разорительно дороги и их производство не учитывает никакие моральные соображения.

Мёд

Я употребляю мед, размешивая в кипятке, на протяжении более четырех лет. Никаких отрицательных последствий для меня эта практика не возымела. Однако справедливые возражения вызывает употребление меда с точки зрения гуманизма. В них, безусловно, имеется свой резон, хотя западный метод сбора меда гигиеничнее и менее заслуживает упрека. Было бы вполне логично для меня отказаться от употребления многих продуктов и использования многих вещей. Но жизнь не подчиняется строгой логике. Она представляет собой органический рост, внешне нерегулярный, следующий лишь собственным законам и собственной логике. Западные медики высоко ценят мед. Большинство из тех, кто отвергает употребление сахара в больших количествах, превозносят мед, который, по их мнению, раздражает меньше, чем сахар-рафинад или даже гур.

Гур

По свидетельствам медиков, тростниковый коричневый сахар гур значительно полезнее сахара-рафинада и превосходит его по своей питательной ценности. Если крестьяне перестанут изготавливать гур (а постепенно это происходит), они лишат своих детей важного элемента питания. Сами они, пожалуй, и смогут обойтись без гура, но его исключение из рациона подорвет здоровье их детей. Если индийцы не откажутся от употребления гура, это будет означать, что крестьяне сэкономят несколько кроров рупий.

Приправы

Царицей приправ можно считать обычную поваренную соль. Многие не могут есть без соли. Организм нуждается в некоторых видах минеральных солей, и поваренная соль — одна из них. Эти соли в природе встречаются в различных продуктах, однако, когда пищу готовят, не руководствуясь научными соображениями, то есть выливают бульон, в котором варился рис, картофель или другие овощи, количество содержащейся в них соли резко уменьшается. Эту нехватку соли приходится восполнять, подсаливая еду. Поскольку поваренная соль — одна из наиболее важных для организма минеральных

солей, в небольших количествах ее можно добавлять в пищу.

Однако существуют приправы, в принципе не требующиеся организму, например свежий или сушеный перец чили, другие виды перца, куркума, кориандр, тмин, горчица, пажитник сенной, асафетида. Их употребляют, просто чтобы насладиться вкусом. Исходя из моего пятидесятилетнего опыта, скажу, что ни в одной из них организм не нуждается для сохранения здоровья. Страдающие вялым пищеварением могут при необходимости некоторое время употреблять их в качестве лекарства. Однако их ни в коем случае нельзя вкушать лишь ради наслаждения. Все приправы, даже соль, лишают овощи, злаки и другую пищу ее истинного вкуса. Те, чье обоняние и вкус не развращены, испытывают куда большее удовольствие от естественного аромата пищи, чем от запаха пищи, в которую добавили соль. Что касается перца чили, он обжигает ротовую полость и раздражает желудок. Те, кто не привык к нему, поначалу с трудом его переносят. Я неоднократно видел людей, у которых от перца чили на слизистой оболочке рта появлялись язвы. Я даже знал человека, преждевременно погибшего из-за неумеренного употребления перца чили. Чернокожий житель Южной Африки даже не прикоснется к приправам. Его отпугнет цвет куркумы. Столь же опасливо воспринимают наши специи англичане.

Чай, кофе, какао

Организм не нуждается ни в одном из этих напитков. Употребление чая, по преданию, берет начало в Китае. В этой стране чай заваривают с совершенно особой целью. Как правило, в Китае трудно найти чистую питьевую воду, и потому на всякий случай перед употреблением воду кипятят. Какой-то хитроумный китаец обнаружил кустарник под названием «чай», листья которого, в малых количествах добавленные в кипяток, придают воде золотистый цвет. Цвет эта вода приобретает, только если она действительно достигла температуры кипения. Таким образом, чайные листья стали верным средством, позволяющим определить, вскипела ли вода. Для этого их кладут в ситечко. Если вода закипела, то, когда ею обдадут чайные листья, она приобретает золотистый оттенок. Кроме того, чай, по мнению китайцев, придает кипятку приятный запах.

Чай, заваренный вышеописанным способом, совершенно безвреден. Однако, приготовленный так, как это делается обычно, он не только ничего не дает организму, но и приносит вред. Содержащийся в чайных листьях танин, как правило, используется для дубления кожи на кожевенных фабриках. При употреблении в пищу он производит то же воздействие на слизистую оболочку желудка и кишечника. Это затрудняет процесс пищеварения и вызывает несварение. Говорят, множество англичанок страдают различными заболеваниями оттого, что привыкли пить чай, содержащий танин. Пристрастившиеся к чаю начинают ощущать беспокойство, если не выпивают чашку в свое обычное время. Мне кажется, если чай хоть чем-то полезен, то только тем, что это теплый сладкий напиток, обыкновенно употребляемый с молоком. Но в таком случае можно ограничиться просто кипятком, добавив в него чуть-чуть молока и сахара.

Сказанное о чае в большей или меньшей степени касается и кофе. Существует

популярное изречение на хиндустани, гласящее, что кофе успокаивает кашель и избавляет от чрезмерного газообразования, но лишает физической силы и чувственной мощи, а также разжижает кровь, поэтому два преимущества, даваемые питьем кофе, перевешивают три недостатка. Не знаю наверняка, справедливо ли это.

Такого же мнения я придерживаюсь и о какао. Те, кто не жалуется на пищеварение, нисколько не нуждаются в помощи чая, кофе и какао. Здоровый человек вполне может довольствоваться обычной пищей. Когда-то я употреблял в немалых количествах все три напитка и, пока не отказался от них, страдал различными недомоганиями. Перестав пить их, я не только ничего не потерял, но и, напротив, выиграл. Не меньшее удовольствие, чем некогда чай, доставляет мне чашка прозрачного овощного бульона. Кипяток с медом и лимоном — прекрасный здоровый напиток, вполне заменяющий чай и кофе.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

Алкоголь

К наркотическим веществам, распространенным в Индии, можно отнести алкоголь, бханг, ганджу, табак и опиум. Спиртные напитки включают алкоголь и арак, производимые непосредственно в стране, а также большое количество напитков, импортируемых из-за рубежа. Их употребление следует раз и навсегда запретить. Под воздействием винных паров человек теряет рассудок и, пока длится их эффект, совершенно не способен ни к какой полезной деятельности. Пристрастившиеся к питью разоряют себя и близких. Они забывают о чести и ведут себя непристойно.

Существуют врачи, оправдывающие умеренное употребление алкоголя и даже полагающие его полезным. Я не могу разделить их точку зрения. Даже если мы на мгновение представим себе, что согласны с ними, мы все же должны признать неопровержимый факт: большинство людей не знают своей меры. Поэтому наш долг — запретить спиртные напитки, хотя бы ради блага большинства.

Парсы любят приводить аргументы в защиту пальмового вина тади. Они утверждают, что хотя тади — алкогольный напиток, он якобы служит также продуктом питания и помогает переварить пищу. Я внимательно изучил этот вопрос и проштудировал обширную литературу, посвященную этому предмету. Однако я неоднократно становился свидетелем того, до какой ужасной нищеты употребление тади доводит бедняков, и потому пришел к выводу, что его нельзя причислять к разряду пищи.

Есть и другие продукты питания, обладающие всеми преимуществами тади и, как и он, производящиеся из сока финиковой пальмы. Например, это свежий сок финиковой пальмы. Он не входит в число спиртных напитков. В языке хиндустани он известен под названием «нира» и широко применяется как слабительное средство. Я и сам принимал его, но оно не исцелило меня от запоров. Я обнаружил, что оно имеет примерно ту же питательную ценность, что и сок сахарного тростника. стакан ниры вместо чая поутру способен заменить завтрак. Как и из сока сахарного тростника, из пальмового сока

можно варить сахар. Финиковая пальма — одна из множества разновидностей пальм, произрастающих в нашей стране в диком виде. Из надреза на ее стволе можно получить сок, пригодный для употребления. Поскольку нира очень быстро начинает бродить, ее нужно использовать немедленно, прямо на месте, однако сделать это довольно трудно, особенно в промышленных масштабах, поэтому на практике лучше сварить из ниры пальмовый сахар, который способен заменить собой тростниковый. Некоторые даже предпочитают его последнему. Важное преимущество пальмового сахара перед тростниковым заключается в том, что он не так сладок, а значит, съесть его можно больше. Всеиндийская ассоциация крестьянских хозяйств немало сделала для популяризации пальмового сахара, однако нельзя останавливаться на достигнутом. Если из пальм, дающих пальмовый сок, будут получать и пальмовый сахар, Индия перестанет ощущать недостаток в сахаре, а бедняки смогут купить высококачественный сахар по низкой цене. Кроме того, из пальмового сахара можно изготовить черную патоку и сахар-рафинад. Однако пальмовый сахар-сырец значительно полезнее сахара-рафинада. Содержащиеся в пальмовом коричневом сахаре соли теряются в процессе очистки. Подобно тому как пшеничная мука высшего сорта и полированный рис отчасти лишаются своей питательной ценности из-за потери околоплодника, сахар-рафинад утрачивает какой-то процент своих питательных свойств по сравнению с коричневым сахаром-сырцом. Отсюда можно сделать общий вывод, что любая пища полезнее, если стараться употреблять ее в натуральном виде.

Заговорив о тади, я естественным образом перешел к нире, а от нее уже — к сахару-сырцу. Но сейчас я хотел бы ненадолго вернуться к обсуждению алкоголя. Полагаю, ни один чиновник на государственной службе не видел такого количества бед и несчастий, причиной которых явилось пристрастие к алкоголю, как я. Большинство индийцев, приезжавших в Южную Африку работать, быстро превращались в алкоголиков. В годы моей службы закон запрещал индийцам приносить домой спиртные напитки, за исключением тех случаев, когда их выписывали по медицинским показаниям. Однако индийцы могли напиваться вларьках сколько душе угодно. Даже женщинам случалось пасть жертвой этой пагубной привычки. Я видел их в самом жалком состоянии. Ни один из тех, кому доводилось стать свидетелем отвратительных сцен возле баров и кабаков, не станет оправдывать употребление алкоголя.

Изначально африканские негры не были склонны к употреблению спиртных напитков. Можно сказать, что алкоголь просто погубил их. То и дело приходится видеть, как множество негритянских рабочих тратят на алкоголь все заработанные деньги и теряют человеческий облик.

А что же англичане? Я не раз видел почтенных, уважаемых англичан, валявшихся в канаве под воздействием винных паров. Здесь нет никакого преувеличения. Во время войны многим англичанам пришлось покинуть Трансвааль. Некоторые нашли приют в моем доме. Один из них, инженер по профессии и теософ по убеждениям, был достойным во всех отношениях человеком, пока не напивался. К сожалению, он страдал алкоголизмом и утрачивал всякий контроль над собой, когда пил. Он изо всех сил пытался побороть эту пагубную привычку, однако, насколько мне известно, так и не преуспел.

Вернувшись из Южной Африки в Индию, я убедился, что алкоголизм принял столь

же печальные масштабы и привел к столь же гибельным последствиям у меня на родине. Даже некоторые принцы погибли и погибают ныне в результате алкоголизма. Подобное можно сказать и о многих юношах из богатых семей. Впрочем, столь же подвержены алкоголизму простые рабочие. Поэтому читателя едва ли удивит, если я скажу, что из собственного опыта извлек горький урок и навсегда сделался убежденным противником спиртного.

Коротко говоря, алкоголь есть зло, разрушающее здоровье, нравственность, ум и благосостояние человека.

Опиум

Все возражения против алкоголя применимы и к опиуму, хотя их воздействие на организм весьма различно. Если спиртное повышает уровень агрессивности, то опиум делает человека ленивым и ко всему безразличным. Опиоман даже впадает в сонливость и не в состоянии выполнять какую-либо полезную работу. Пагубные последствия алкоголизма бросаются в глаза постоянно, но эффект употребления опиума не столь заметен. Любой, кто пожелает увидеть гибельные последствия опиомании, может поехать в Ассам или в Ориссу. В этих провинциях жертвой опиума пали тысячи. Глядя на них, нельзя понять, живы они или уже перешагнули грань, отделяющую их от смерти.

Однако принято считать, что больше всего от последствий опиомании пострадал Китай. Китайцы физически сильнее индийцев, но те, что пристрастились к опиуму, представляют собой жалкое зрелище и напоминают живых мертвецов. Опиоман ни перед чем не остановится, пытаясь добыть очередную дозу наркотика.

Несколько лет тому назад между Британией и Китаем разразилась так называемая опиумная война. Китай не хотел покупать опиум в Индии, но англичане пытались силой его заставить. Часть вины лежит и на Индии, ведь несколько индийцев готовы были поставлять опиум в Китай. Торговля шла бойко, и казна получала от продажи опиума внушительные доходы — десятки миллионов рупий. Очевидно, что торговля опиумом была аморальна, однако она процветала. В конце концов, в результате возмущения, охватившего Англию, она была прекращена. Подобный кошмар, стоящий жизни множеству людей, нельзя терпеть ни минуты.

Обличив все зло, приносимое опиумом, я должен признать, что его место в медицине неоспоримо. В ряде случаев опиум является незаменимым болеутоляющим. Однако это не причина использовать его как наркотическое средство. Опиум — это яд, и его употребление в любых целях, кроме медицинских, должно быть строго запрещено.

Табак

Табак нанес человечеству невообразимый ущерб. Стоит ему опутать несчастного своими щупальцами, и тот почти всегда обречен. Табак в той или иной форме курят во всем мире. Толстой называл его худшим наркотиком. К такому суждению величайшего ума мы должны отнестись с вниманием и уважением. В юности Толстой много курил и употреблял алкоголь и потому не понаслышке знал о печальных последствиях

этих пристрастий. Однако должен признаться, что, несмотря на это, я не могу говорить о вреде табака столь же авторитетно, сколь о вреде опиума и спиртного. Впрочем, могу заверить, что мне не известно ни одно полезное свойство табака. Курение — дорогая привычка. Я знаком с англичанином, который в месяц тратил на табак пять фунтов, то есть семьдесят пять рупий. Его жалованье составляло двадцать пять фунтов в месяц, а значит, он выбрасывал на табак пятую часть своего месячного дохода.

Со временем, огрубев, курильщики перестают считаться с чувствами окружающих. Некурящие обычно не переносят запаха табака, но в поездах и трамваях мы то и дело видим людей, которые как ни в чем не бывало курят, не обращая внимания на неудобства, доставляемые соседям по вагону. Курение вызывает повышенное слюноотделение, и большинство курильщиков без всякого стеснения плюют куда попало.

У курильщиков зловонное дыхание. Может быть, табак притупляет такие чувства, как доброта, сострадание, сочувствие, и курят зачастую именно для того, чтобы ожесточиться. Табак, несомненно, представляет собой наркотик, и под его воздействием курильщик забывает о заботах и бедах. Одному из героев Толстого предстоит совершить злодеяние. Сначала он пьет, думая об убийстве, которое готовит. Несмотря на опьянение, он продолжает колебаться. Погруженный в раздумья, он закуривает сигару. Глядя, как поднимается к потолку дым, он бранит себя трусом и вслух принуждает без промедления совершить свой долг, то есть убить жертву, тотчас же, не мешкая¹. Таким образом, под воздействием табака он перестает колебаться.

Признаю, этот аргумент не очень убедителен. Не все курильщики — злодеи. Мне известно, что миллионы курильщиков выглядят вполне добропорядочно и ведут обычную, честную жизнь. Однако приведенная мною сцена все же наводит человека глубокомысленного на серьезные размышления. Вероятно, Толстой хочет сказать, что курильщик то и дело совершает мелкие преступления, которых даже не замечают окружающие.

В Индии табак курят, нюхают и жуют. Некоторые полагают, что нюхательный табак обладает целебным эффектом, и употребляют его, следуя предписаниям вайдья и хакимов. Мне кажется, в этом нет необходимости. Здоровому человеку ни к чему прибегать к столь сомнительным средствам.

Жевание — самый отвратительный из трех способ употребления табака. Я всегда утверждал, что польза от него эфемерна, и у меня нет оснований менять свое мнение. Существует популярное изречение на гуджарати, которое гласит, что вина лежит на всех троих: на том, кто курит, кто нюхает и кто жует табак: «Курильщик наполняет свой дом клубами дыма, жующий табак пачкает все вокруг, а нюхающий — собственную одежду».

Если жующие табак наделены здравым смыслом, они всегда должны иметь под рукой плевательницу. Однако огромное большинство не стесняясь плюют на пол, по углам и на стены. Курильщик наполняет свое жилище табачным дымом и рискует поджечь его, а тот, кто нюхает табак, загрязняет свое платье. Если и встречаются те, кто платком смахивает с одежды просыпавшийся нюхательный табак, они явно окажутся в меньшинстве и станут исключением, подтверждающим правило. Люди, заботящиеся о собственном здоровье,

¹ Описанная сцена может относиться к убийству жены, замышляемому Позднышевым, героем повести Л. Н. Толстого «Крейцерова соната» (1890).

должны решительно сбросить оковы этой пагубной привычки. Существуют те, кто пристрастился к одному виду употребления табака, но есть и те, кто одновременно привержен двум или даже всем трем типам этой мании.

Они не видят всей неприглядности своих привычек. Но если мы посмотрим на употребление табака отстраненно, то заметим, что недостойно выдыхать дым, или набивать рот табаком и целыми днями жевать, или открывать табакерку и то и дело доставать понюшку. Все три способа употребления табака — дурные привычки, они неопрятны, от них следует избавляться.

БРАХМАЧАРИЯ

Брахмачария дословно означает образ жизни, ведущий к постижению Бога. Она невозможна без самоограничения, налагаемого в том числе и на любые чувственные страсти. Однако в быту брахмачария понимается как контроль над половыми органами и семяизвержением посредством полного подчинения сексуального инстинкта. К этой практике естественным образом прибегает человек, привыкший к самоограничению во всех иных областях. Только сделавшись второй натурой, соблюдение брахмачарии приносит величайшую пользу мужчине или женщине. Для этого человек должен изгнать всякий гнев и чувственные страсти. Однако в жизни мы чаще всего сталкиваемся с брахмачари, которые ведут себя так, словно их единственная цель — демонстрация дурного настроения.

Нетрудно заметить, что эти люди не соблюдают обычных правил брахмачарии и стремятся лишь всеми силами избежать семяизвержения. Обыкновенно им не удается этого достичь. Некоторых тщетные попытки противостоять чувственности приводят на грань безумия, а иные имеют болезненный вид. Одни не в силах удержаться от семяизвержения, другие преуспевают в воздержании и полагают, что добились желаемого и этим можно ограничиться. Но одно лишь воздержание от сексуальных отношений нельзя считать брахмачарией. Пока не побеждено само желание, пока человек не избавился от чувственных страстей, он не может причислять себя к брахмачари. Отсутствие семяизвержения — непосредственный результат брахмачарии, но это не все. В истинном брахмачари есть что-то поразительное. Его речь, его мысли, его поступки свидетельствуют, что он наделен жизненной силой. Истинный брахмачари не удаляется от общества женщин. Он не жаждет оказаться рядом с женщинами, но, с другой стороны, не стремится избегать их, особенно если они просят его помощи, от которой, может быть, зависит самая их жизнь. Для такого мудреца почти исчезает различие между мужчиной и женщиной. Никто не имеет права искажать мои слова и использовать их как аргумент в пользу сексуальной распущенности. Я хочу лишь сказать, что человек, полностью победивший чувственные желания, перестает различать мужчин и женщин. Иначе и быть не может. Изменяется само его представление о красоте. Он перестает замечать внешнюю форму. Духовно прекрасные мужчина или женщина предстанут и внешне прекрасными в глазах брахмачари. Поэтому облик женщины, которую все почитают красавицей, не вызовет у брахмачари ни восторга, ни физического возбуждения. Даже его половые органы начинают выглядеть по-другому. Иными словами, такой мужчина

настолько подчинил себе свои сексуальные желания, что у него не бывает эрекций. Однако он не становится импотентом (который все же ощущает желание) из-за того, что его половые железы перестают извергать семя. В его случае сексуальное желание сублимируется и превращается в жизненную силу, пронизывающую все его существо. Некоторые из моих корреспондентов, страдающие половым бессилием, писали мне, что хотя они страстно желали ощутить эрекцию, это им не удавалось, однако они испытывали семяизвержение. Причина их импотенции — в отсутствии секреции половых желез. Это весьма печальное состояние. Но намеренно практикуемая импотенция мужчины, который поборол свои чувственные желания и преобразовал секрецию половых желез в жизненную силу, — совсем другое дело. Именно к этому состоянию надлежит стремиться. Верно также, что подобного брахмачари очень трудно найти.

Я принес обет брахмачарии в 1906 году. Иными словами, мои первые шаги на этом пути были совершены тридцать шесть лет тому назад. Не могу сказать, что достиг абсолютной брахмачарии, как я ее себе представляю, однако, мне кажется, добился существенного успеха. Если будет на то воля Божья, я достигну совершенства еще в этой жизни. В любом случае я не оставляю усилий и не испытываю уныния. По-моему, тридцать шесть лет не жалко потратить на достижение нравственного совершенства. Чем выше поставленная цель, тем больше усилий требуется для ее достижения. Тем временем я даже утвердился в своих мыслях о необходимости брахмачарии. Некоторые из моих экспериментов не оправдали себя и пока не заслуживают того, чтобы их представили на суд читателя. Надеюсь, что когда-нибудь они приведут к намеченному результату. Успех подобных начинаний может облегчить практику брахмачарии.

Однако брахмачария, на которой я хотел бы сосредоточиться в данной главе, ограничивается отказом от семяизвержения. Нельзя рассчитывать, что одно лишь воздержание от чувственных утех поможет вам достичь совершенной брахмачарии. Но никому не прийти к полной и абсолютной брахмачарии без «малой» брахмачарии, предполагающей отказ от чувственности.

Идеальное здоровье едва ли возможно вне практики брахмачарии, включающей в себя прекращение сексуальной активности. Поощрять пустое растрачивание секреции, способной зачать человеческое существо, — свидетельство по меньшей мере глубокого невежества. Безусловное осознание того факта, что семя предназначено исключительно для продолжения рода, а не для наслаждения, помогает человеку преодолеть любые животные влечения. Уяснив себе, что животворящая жидкость не должна расходоваться впустую, мужчины и женщины сумеют избежать чувственных страстей. Тогда брак приобретет совсем другой смысл, а нынешняя семейная жизнь всем покажется отвратительной. Брак должен строиться на взаимной любви мужа и жены. Супружескую пару можно считать вставшей на путь брахмачарии, если она вступает в сексуальные отношения только для рождения детей. Такие отношения возможны лишь в том случае, если этого желают и муж, и жена. Они никогда не вступят в интимную связь, если не захотят родить ребенка. Если супружеские отношения будут всецело подчинены чувству долга, то ни у мужа, ни у жены не возникнет желания напрасно повторить этот процесс.

Не следует воспринимать мои слова как азбучную истину. Читатель должен понимать, что я пишу эти строки, опираясь на собственный многолетний опыт. Я знаю, что излагаемые здесь взгляды противоречат общепринятой практике. Однако, чтобы

совершенствоваться духовно, мы зачастую вынуждены опровергать бытующие мнения и действовать вопреки им. Великие открытия стали возможными, только когда общепринятому опыту и взглядам был брошен вызов. Изобретение простейшей спички противоречило всему тогдашнему опыту, а открытие электричества опровергало любые существовавшие на тот момент взгляды.

То, что справедливо по отношению к физическому миру, касается и духовного совершенствования. В древности не было такого общественного института, как брак. Мужчины и женщины вступали в случайные связи подобно животным. Никакое самоограничение не было им известно. Однако люди, превосходившие свое окружение, отвергли грубую чувственность, которую все удовлетворяли не таясь, и открыли закон самоконтроля. Наш долг — в том, чтобы исследовать скрытые возможности закона самоограничения. Таким образом, от моих напоминаний о том, что любой мужчина и любая женщина должны поднять супружеские отношения на описанный мною уровень, не стоит отмахиваться как от полнейшей утопии. Чтобы человеческая жизнь приняла надлежащий облик, самоограничение в сексуальных отношениях должно стать нормой.

Половые железы постоянно выделяют семя. Эту секрецию следует использовать для увеличения умственной, физической и духовной энергии. Тот, кто овладел этим искусством, обнаружит, что ему требуется очень мало еды для поддержания здоровья на должном уровне. Однако он будет вполне способен выполнять физическую работу. Точно так же его не будут утомлять умственные усилия, он будет медленно стареть. Столь же естественно, как с дерева падают спелые фрукты или увядшие листья, такой брахмачари, когда пробьет его час, уйдет в мир иной, сохранив все свои способности. Хотя с возрастом его тело неизбежно будет ощущать физический износ, его ум не только не ослабнет, но, напротив, станет более ясным и проницательным. Если все вышесказанное верно, то истинный ключ к здоровью — в сохранении жизненной энергии.

Здесь я привожу правила сохранения жизненной энергии в том виде, в каком они мне известны.

Сексуальное желание берет начало в мыслях. Поэтому необходим полный контроль над собственными мыслями. Достичь его можно следующим образом. Ваш ум никогда не должен пребывать в праздности. Он всегда должен быть занят благими и полезными мыслями. Иными словами, всегда думайте о тех своих обязанностях, которые выполняете в данный момент. Не стоит волноваться по этому поводу, нужно лишь подумать о том, как стать профессионалом в своей сфере, а затем воплотить свои мысли на практике. Нельзя предаваться праздным, пустым размышлениям. Джапа (повторение имени Божьего) будет вам великим подспорьем, если вас преследуют праздные, пустые мысли. Созерцайте Бога в том образе, в каком привыкли Его себе представлять, или лишенным любого образа, если такое представление вам ближе. Пока вы предаетесь джапе, следует изгнать все иные мысли. Так выглядит идеальное состояние ума. Но если его не удастся достичь быстро и ваш ум наперебой осаждают непрошенные мысли, не стоит падать духом. Намаджапу следует повторять неустанно, проникнувшись верой в то, что вы, в конце концов, одержите победу над собственными страстями.

Вышесказанное касается не только наших мыслей, но и чтений, и бесед. Они должны быть достойными и целомудренными. Следует всячески избегать эротической литературы. Праздные, непристойные разговоры влекут за собой непристойные деяния. Очевидно, что

всякий, кто не желает потворствовать своим животным страстям, не должен избирать себе род занятий, предполагающий соприкосновение с непристойностью.

Подобно уму, тело также следует занимать здоровой, полезной деятельностью, чтобы наградой за накопившуюся дневную усталость стал восстанавливающий силы сон без всяких сновидений. Насколько это возможно, работать следует на свежем воздухе. Те, кто по каким-то причинам не может заниматься физическим трудом, должны непременно делать регулярные упражнения. По-моему, лучшим упражнением будет пешая прогулка на свежем воздухе, в быстром темпе. Идти следует с закрытым ртом, дышать только носом. Не важно, сидим мы или идем, мы непременно должны держаться прямо. Сидеть или стоять в иной позе есть признак лени, а лень — враг самоограничения. Полезны также йоговские упражнения. В заключение могу сказать лишь, что знаю по опыту: человек, который постоянно задает здоровую и полезную работу своим рукам и ногам, глазам и ушам, с легкостью сумеет сдерживать свои животные желания. Каждый может проверить это самостоятельно.

В одном санскритском тексте говорится, что человек есть то, что он ест. Обжора, с жадностью набрасывающийся на еду, — раб своих животных инстинктов. Тот, кому не под силу обуздать свой аппетит, не сможет смирить и другие чувства. Если это так, следует съедать ровно такое количество пищи, которое требуется для поддержания жизни. Диета должна быть здоровой и сбалансированной. Тело создавалось не для того, чтобы превратиться в мусорный бак, куда попадает пища, которую мы употребляем, угождая собственным капризам. Еда должна поддерживать тело. Тело дано человеку как средство самопознания, а самопознание есть познание Бога. Человек, сделавший его целью своей жизни, никогда не станет рабом своих животных инстинктов.

Мужчина должен смотреть на любую женщину как на собственную мать, сестру или дочь. Никто никогда не воцелел собственную мать, сестру или дочь. Точно так же женщины должны смотреть на любого мужчину как на собственного отца, брата или сына.

Мне случалось подробнее обсуждать эту тему в других своих сочинениях, но все сказанное в них кратко обобщено в перечисленных пяти пунктах. Каждый, кто будет соблюдать пять этих правил, с легкостью победит то, что принято называть величайшей из всех страстей. Человек, искренне желающий достичь брахмачарии, не оставит усилий, сочтя выполнение этих правил невозможным или, по крайней мере, трудноосуществимым. Сами по себе эти усилия доставляют радость. Другими словами, радость от обладания идеальным здоровьем не сравнится ни с какой иной, а идеальное здоровье недостижимо для рабов. А пожалуй, наихудшее рабство — это находиться в плену у собственных животных инстинктов.

Здесь уместно упомянуть о противозачаточных средствах. Практика предохранения от беременности с помощью искусственных средств известна издавна. В прошлом к ней прибегали втайне, а сами противозачаточные средства были очень грубы. Современное общество отвело им почетное место и усовершенствовало их. Их даже попыталась присвоить филантропия. Сторонники контрацепции заявляют, что сексуальное желание — это природный, естественный инстинкт, и даже видят в нем благо. Поэтому они полагают, что нельзя подавлять желание, даже когда это возможно. По их мнению, контролировать рождаемость посредством самодисциплины очень трудно и, если не избрать замену аскетизму, здоровье огромного количества людей неизбежно пострадает

от частых беременностей. Они также добавляют, что, если не ввести контроль над рождаемостью, земле грозит перенаселение; отдельные семьи ждет нищета, а дети будут испытывать голод, нужду и не получают достойного образования. Поэтому, как они полагают, ученые должны разработать безопасные и эффективные противозачаточные средства. Этот аргумент не в силах меня переубедить. Использование контрацептивов, судя по всему, приведет к печальным последствиям, которые мы пока не можем даже вообразить. Но хуже всего, что использование противозачаточных средств избавляет от необходимости самодисциплины. По-моему, используя контрацептивы, нам пришлось бы заплатить слишком высокую цену за весьма сомнительную немедленную пользу. Но здесь не стоит обсуждать эту тему. Те, кто хотел бы получить дополнительную информацию по этому вопросу, могут обратиться к брошюре «Самодисциплина в борьбе с потворством собственным желаниям», прочитать сделанную мною подборку материалов на эту тему, а далее поступать, как подсказывают им сердце и ум. Те, кто не хотят читать мою брошюру или не имеют на это времени, будут, если последуют моему совету, бежать от противозачаточных средств как от чумы. Им следует приложить все усилия, чтобы усовершенствоваться в аскетизме и выбрать такой род занятий, при котором их тела и сознание будут постоянно заняты, тем самым отыскав разумный выход энергии. Устав после физической работы, необходимо предаваться здоровым развлечениям. Дьяволу, так и жаждущему проникнуть в наш ум, не следует оставлять ни единой лазейки, ни одного праздного мгновения. Точно так же следует упрочить и направить в здоровое русло супружескую любовь. Следуя этим заповедям, и муж и жена достигнут новых высот нравственного совершенствования. Радость истинного самоотречения, коль скоро они познают ее, избавит их от стремления к наслаждению, навязываемому животными инстинктами. Величайшим камнем преткновения здесь является самообман. Вместо того чтобы строго воспитывать свой ум, источник всех животных инстинктов, мужчины и женщины тщатся избежать самого физического акта близости. Если человек решительно намерен сдерживать мысли и поступки, то явно победит любые животные инстинкты. Мужчине надлежит осознать, что женщина — его спутница и помощница, а не средство удовлетворения плотских желаний. Необходимо ясно отдавать себе отчет в том, что человек был создан отнюдь не для удовлетворения животных потребностей.

Часть 2

НАТУРОПАТИЯ

ЗЕМЛЯ

Эти главы написаны для того, чтобы дать читателю представление о наиболее важной области медицины и рассказать ему, как я применял ее методы на собственном опыте. Я касался этих вопросов в предыдущих главах, но теперь остановлюсь на них подробно. Наука натуропатии основана на использовании в процессе лечения тех же

пяти элементов, что образуют человеческое тело. Хотел бы напомнить их читателю: земля, вода, эфир, солнечный свет и воздух. Я постараюсь объяснить, как можно использовать их в целях укрепления здоровья.

До 1901 года, хотя я и не бросался к врачам при малейших признаках простуды, я все-таки иногда применял их средства. Так, я принимал цитрат натрия от запоров. Покойный доктор Прандживандас Мехта, перебравшийся в Наталь, предложил мне несколько лекарств от общей слабости. Применяя их, я счел нужным ознакомиться с соответствующей литературой, посвященной воздействию лекарств на организм. Кроме того, в Натале я лежал в сельской больнице, впрочем, недолго. Все перечисленное позволило мне какое-то время продержаться, однако в конечном счете ни одно из этих лекарств мне не помогло. У меня продолжались головные боли, а недомогания так и не прошли. Все это меня чрезвычайно угнетало, и моя вера в действенность медикаментов, и без того не слишком сильная, пошатнулась.

Принимая обычные лекарства, я не прекращал своих экспериментов в области диететики. Я весьма полагался на натуральные методы лечения, однако рядом со мной не нашлось никого, кто мог бы дать мне какие-то практические советы. Опираясь на знания, полученные в процессе чтения всего нескольких книг по натуропатии, я стал лечить себя сам различными диетами. Мне сослужила хорошую службу привычка к долгим прогулкам, и благодаря ей мне даже не пришлось лежать в постели. Когда я занимался подобным самолечением, мистер Полак дал мне почитать книгу Джаста «Возвращение к природе». Сам он не выполнял указаний автора, а только разработал собственную диету, в большей или меньшей степени опираясь на предложения Джаста. Однако, хорошо зная меня, он решил, что книга мне понравится. Джаст высоко ставил лечение землей. Я вознамерился последовать его примеру. Джаст рекомендовал лечить запоры холодными компрессами с чистой землей, подвязываемыми к нижней части живота на всю ночь. Результат превзошел все мои ожидания. На следующее утро у меня сам собою опорожнился кишечник, стул был естественной консистенции, и с того дня я и думать забыл о цитрате натрия. Изредка мне требуется слабительное, и тогда я ранним утром принимаю одну десертную ложку касторки, даже меньше. Земляной компресс должен иметь ширину в три дюйма, длину в шесть дюймов и толщину в один. Джаст уверяет, что землей можно вылечить даже укус ядовитой змеи, если обернуть влажным грязевым компрессом все тело пострадавшего. Я не беру на себя смелость утверждать, что это эффективный способ лечения, но хотел бы подчеркнуть, что опробовал на себе лечение подобными компрессами головной боли и признаю его весьма успешным.

Возможно, тому есть несколько причин, но, каковы бы они ни были, прикладывание грязевого компресса время облегчает боль.

Грязевые компрессы излечивают обычные нарывы. Кроме того, я прикладывал их к гнойным абсцессам. В подобных случаях я приготавливал компресс, завернув грязевую кашу в чистую ткань, предварительно смоченную в марганцовке. В большинстве случаев абсцессы полностью проходили. Не помню ни единого случая, когда этот метод лечения потерпел бы неудачу. Прикладывание грязевого компресса облегчает боль при укусе осы. Я применял его и при укусах скорпиона, хотя и с гораздо меньшим успехом. В какой-то момент в Севаграме от скорпионов житья не стало. Мы испробовали все известные средства против их укусов, но ни одно не принесло абсолютного результата.

В целом могу сказать, что грязевые компрессы не уступают никаким распространенным методам лечения.

При лихорадке весьма полезны прикладывания

грязевых компрессов к голове и животу. Хотя они не всегда снижают температуру, они неизменно успокаивают и улучшают самочувствие, поэтому зачастую пациенты сами просят сделать им грязевой компресс. Несколько раз я пробовал лечить грязевыми компрессами брюшной тиф. Без сомнения, тиф не проходил, но грязевые компрессы помогали снять беспокойство и уменьшить боль. Брюшным тифом у нас болело около десяти человек. Во всех этих случаях я не применял никаких лекарств. Кроме грязевых компрессов, я прибегал к другим методам натуропатии, но расскажу о них в свое время.

В Севаграме мы широко применяли горячие грязевые компрессы вместо противовоспалительных средств. К грязи мы добавляли немного растительного масла и соли, а затем нагревали ее, чтобы наверняка продезинфицировать.

Я еще не сказал читателю, какие виды грязи следует использовать для компрессов. Вначале я добывал сладко пахнущий чистый краснозем. Приятный запах исходит от него при увлажнении. Однако найти такую землю непросто. В таких городах, как Бомбей, трудно добыть любую землю для компрессов. Безопаснее использовать мягкую аллювиальную глину, не слишком рассыпчатую и не слишком липкую. Нельзя использовать для компрессов почву, в которую вносили навоз. Землю для компрессов следует высушить, истолочь и просеять через мелкое сито. Если земля кажется нечистой, нужно как следует нагреть ее и таким образом продезинфицировать. Грязь, применявшуюся для компрессов в чистой ткани, не следует сразу же выбрасывать. Ее можно использовать неоднократно, если предварительно высушить на солнце или на огне, истолочь и просеять. По-моему, такая земля ничуть не уступает по своим качествам той, что используется впервые. Я смог убедиться в этом на собственном опыте. Мои друзья, регулярно лечившиеся грязевыми компрессами, сообщили, что особенно подходит для такого вида терапии грязь с берегов Джамны.

Употребление земли внутрь

Джаст пишет, что чистую землю можно употреблять внутрь как средство от запоров. Максимальная доза составляет от пяти до десяти граммов. Смысл такого лечения, по словам Джаста, заключается в следующем: земля не переваривается. Подобно пищевым волокнам, она должна выйти из кишечника. Стимулируемая таким образом перистальтика вместе с землей должна исторгнуть и фекальные массы. Я не опробовал на себе этот способ, поэтому желающим к нему прибегнуть придется делать это на свой страх и риск. Полагаю, попытка-другая не принесет никому вреда.

ВОДА

Гидротерапия — метод лечения, известный с древности. На эту тему написано множество книг, но, по-моему, вариант гидротерапии, предложенный Куне, наиболее прост и эффективен. Книга Куне о натуропатии очень популярна в Индии. Больше всего приверженцев системы Куне в Андхре. Куне много писал и о рациональном питании,

но здесь я хотел бы ограничиться его экспериментами в области гидротерапии. Наибольший вклад в гидротерапию Куне внес, предложив принимать поясные (сидячие) ванны. Для этих целей он изобрел специальную ванну, хотя можно обойтись и без нее. Подойдет любая емкость длиной тридцать — тридцать шесть дюймов, в зависимости от роста пациента. Опыт подскажет нужный размер. Ванну следует наполнить холодной пресной водой так, чтобы она не переливалась через край, когда в нее погрузят больного. Если летом окажется, что вода недостаточно холодная, в нее следует положить лед, чтобы пациент ощутил легкую дрожь. Вода, оставленная на ночь в глиняных кувшинах, обыкновенно имеет подходящую температуру. Кроме того, воду можно охладить, энергично прополоскав в ней кусок ткани. Ванну следует придвинуть к стене комнаты и установить в ней доску, чтобы больной опирался на нее спиной. Пациент должен сесть в ванну, не погружая в воду ступни. Части его тела, находящиеся над водой, следует хорошо укрыть, так чтобы он не остыл. После того как больной удобно устроился, его нужно осторожно растирать в течение примерно тридцати минут. Затем больного следует насухо вытереть и уложить в постель. Поясная ванна снижает температуру и, если пациент принимает ее вышеописанным образом, не может причинить никакого вреда, а иногда оказывается очень полезной. Она избавляет от запоров и улучшает пищеварение. После нее пациент ощущает прилив бодрости и энергии. Для излечения от запоров Куне рекомендует после ванны предпринять получасовую прогулку в быстром темпе. Поясную ванну никогда нельзя принимать после еды.

Я очень часто прибегал к этому методу лечения. Он оказался действенным в более чем семидесяти пяти процентах случаев. Если у пациента лихорадка, но его состояние позволяет ему принять ванну, температура неизменно тотчас падает на два-три градуса; кроме того, поясная ванна помогает избежать бреда. Пользу поясной ванны Куне объясняет следующим образом. Какова бы ни была конкретная причина лихорадки, на самом деле она всегда сводится к одному и тому же сбою в организме — скоплению в кишечнике отходов. Тепло, выделяющееся при разложении этих отходов, приводит к лихорадке и другим недомоганиям. Поясная ванна понижает температуру в кишечнике и тем самым автоматически устраняет внешние ее проявления, такие как лихорадка, боли и т. д. Не знаю, насколько верны эти аргументы. Пусть это решают специалисты. Хотя профессиональные медики заимствовали кое-что из арсенала натуропатии, в целом они избегают ее методов лечения. Мне кажется, вина здесь лежит и на профессиональных докторов, и на натуропатах. Первые привыкли ограничиваться тем, чему их обучали в университете. Они равнодушно, если не с презрением, относятся ко всему, что лежит вне их сферы деятельности. Со своей стороны, натуропаты обижаются на профессиональных медиков и, обладая весьма невысоким уровнем знаний, ведут себя надменно. Любой профессиональный медик и любой натуропат склонен воображать себя целой организацией. Все они самодовольны и практикуют самостоятельно, вместо того чтобы объединить усилия на благо той системы взглядов, которую они представляют. Ни один из них не стремится, в соответствии с истинно научным духом, исследовать все возможности своей медицинской системы. Ни один из них не упражняется в смирении (если в смирении вообще можно упражняться).

Я говорю это не для того, чтобы умалить достижения натуропатов. Будучи их коллегой-дилетантом, я лишь хочу, чтобы они увидели вещи в их истинном свете и,

насколько это возможно, усовершенствовали свою систему знаний. Я убежден, что до тех пор, пока какой-нибудь энергичный доктор из числа натуропатов не предпримет миссионерские усилия по распространению своих знаний, в сфере натуропатии ничего не изменится. Западные врачи обладают хорошо разработанной системой знаний, медицинскими союзами и медицинскими образовательными учреждениями. Они добились определенных успехов. Нельзя ожидать, что профессиональные медики внезапно поверят в методы лечения, еще не прошедшие апробации и не подтвержденные данными науки.

Между тем люди должны осознать, что особенность натуральных методов лечения заключается в том, что, будучи основаны на природных свойствах элементов и растений, они могут применяться и дилетантами. Если человек, страдающий от головной боли, положит на голову холодный компресс, вреда это ему не принесет, а если он выберет холодный грязевой компресс, то вправе рассчитывать на еще более ощутимый результат.

Но вернемся к поясным ваннам, сопровождающимся растиранием. Орган размножения — один из наиболее чувствительных в человеческом теле. Чувствительность головки полового члена и крайней плоти весьма обманчива; в любом случае я не знаю, как ее описать. Куне рекомендует осторожно растирать конец наружного полового органа влажным лоскутом ткани, одновременно поливая его холодной водой.

Если в ванну погружали больного холерой, то простыни, в которые оборачивали подобных пациентов, следует продезинфицировать, замочив в кипятке и оставив, пока вода несколько не остынет, а затем выстирать с мылом. Бывает, что пациенты страдают от плохого кровообращения, у них ноют мышцы ног, в ногах появляется ощущение боли и дискомфорта. В этом случае им очень поможет массаж тканью, смоченной ледяной водой. К такому методу лечения лучше прибегать в летние месяцы. Зимой подвергать такому лечению слабого пациента слишком рискованно.

А сейчас несколько слов о гидротерапии с использованием горячей воды. Разумное применение горячей воды во многих случаях приносит облегчение больному. Популярным средством от ран и других повреждений является настойка йода, но с таким же успехом вместо нее можно применять просто горячую воду. Йодной настойкой смазывают синяки и ушибы. Но такой же, если не лучший, результат приносят и горячие припарки. Кроме того, йодными каплями лечат ушные боли. Но облегчить боль, как правило, помогает и промывание уха теплой водой. Использование йодной настойки сопряжено с риском. У пациента может возникнуть аллергия на этот препарат. Если перепутать настойку йода с другим лекарством и принять внутрь, это может иметь самые печальные последствия. Но гидротерапия совершенно безопасна. Кипяток — столь же эффективное дезинфицирующее средство, как и настойка йода. Не хочу умалять полезные свойства йода, это одно из немногих средств, которые я считаю необходимыми и весьма действенными, однако оно дорого. Это лекарство не по карману беднякам, а кроме того, его не всем можно доверять. Вода же доступна повсюду. Не стоит пренебрежительно относиться к лечебным свойствам воды только потому, что ее легко достать. Знание домашних средств часто оказывается спасительным в кризисных ситуациях.

При укусе скорпиона, когда все средства оказались бессильны, выяснилось, что погружение места укуса в горячую воду несколько облегчает боль.

Приступ озноба или окоченения можно снять, обставив постель пациента ведрами

с кипятком и предварительно укутав его, а также тем или иным способом нагнав пара в комнату, где он находится. Весьма полезная вещь — резиновая грелка, но найти ее можно далеко не в каждом доме. Вместо нее, обернув тканью, можно использовать и хорошо закупоренную стеклянную бутылку с горячей водой. Бутылку-грелку следует выбирать с осторожностью, чтобы стекло не треснуло, когда в бутылку нальют горячую воду.

Пар — более ценное терапевтическое средство. Он помогает пациенту пропотеть. Паровые бани приносят облегчение больным, страдающим ревматизмом и заболеваниями суставов. Самый простой и самый древний метод паровой бани заключается в следующем. Разложите одеяло на койке из редкотканой, но туго натянутой материи, а под нее поставьте один-два закрытых кувшина с кипятком. Положите больного на койку и укройте его так, чтобы концы одеяла свешивались до пола и не позволяли пару выходить, а наружному воздуху — охлаждать кувшины. Устроив все, как описано выше, снимите крышки с сосудов, наполненных кипятком, и пар начнет подниматься к больному, лежащему между двумя одеялами. Кипяток необходимо менять раз или два. В Индии обычно кувшины ставят на угольную жаровню, чтобы вода кипела подольше. Такая практика обеспечивает продолжительное образование пара, но таит в себе опасность. Достаточно одной искры, чтобы одеяла или койка загорелись и появилась непосредственная угроза жизни больного. Поэтому надежнее прибегнуть к тому методу, что я описал выше, хотя он утомителен и требует больше усилий.

Чтобы увеличить парообразование, некоторые добавляют в кипяток листья нима или травы. Не знаю, насколько действенно это средство. Цель всей процедуры — вызвать у пациента обильное потоотделение, а для этого достаточно одного пара.

Если у пациента постоянно холодные руки и ноги, ему следует принять самую горячую ножную ванну, какую он только сможет вынести, причем опустить в воду ноги до колен. В воду можно добавить немного сухой горчицы. Такая ванна должна длиться не более пятнадцати минут. Она улучшает местное кровообращение и тотчас облегчает состояние больного.

Чтобы излечиться от обычной простуды или боли в горле, можно направить на нос или горло струю пара из чайника для кипячения воды, похожего на обычный чайник с длинным носиком. Также для этих целей можно воспользоваться обыкновенным чайником, надев на его носик резиновую трубку.

АКАШ (ЭФИР)

Акаш — термин труднопереводимый, как и остальные четыре обозначения элементов, составляющих человеческое тело. Употребленное в оригинале слово

«пани» — больше, чем просто «вода», «ваю» — понятие более сложное, чем «ветер», «притхви» — не только «земля», а «теджа» есть нечто большее, чем просто «свет». «Акаш» тем более несводим к «эфиру». Пожалуй, ближайшим его эквивалентом будет «пустота», если воспринимать ее буквально, однако это слово не в силах передать все особенности оригинала. Все пять элементов, упомянутых в оригинале, жизненно важны. Однако если мы выберем для термина «акаш» ближайший эквивалент «эфир», нам придется признаться, что мы очень мало знаем об эфире и тем более об акаше. Еще меньше нам

известно о медицинских свойствах акаша. Акаш можно считать пустым пространством, окружающим Землю и атмосферу вокруг нее. В ясный день, подняв глаза, можно увидеть прекрасный голубой купол — небо, или акаш. Можно сказать, что небо, или акаш, беспредельно. Мы окружены им со всех сторон, и нет ни единого уголка, в который бы он ни проникал. Обычно мы воображаем, что небо — это голубой свод где-то высоко-высоко у нас над головой. Но небо находится также и под нами и объемлет нас со всех сторон. Мы вращаемся вместе с Землей. Следовательно, акаш — вокруг нас, мы все погружены в него. Это воздушная оболочка, внешняя поверхность которой неизмерима. Нижние слои акаша, простирающиеся на несколько миль над Землей, заполнены воздухом. Если бы не он, человек задохнулся бы, несмотря на существование пустоты. Разумеется, воздух невидим, но мы можем ощутить его движение. Можно выкачать воздух, например, из пустой бутылки и так создать вакуум, но можно ли выкачать сам вакуум? Это и есть акаш.

Мы должны научиться пользоваться акашем, если хотим сохранить или восстановить здоровье. Поскольку воздух необходим для жизни, как ни один другой элемент, природа сделала его вездесущим. Однако вездесущность воздуха относительна. В действительности она не безгранична. Ученые говорят нам, что на высоте нескольких миль над поверхностью Земли воздух исчезает. По утверждениям ученых, живые существа погибают за пределами атмосферы. Не знаю, точно ли это так. Хочу лишь сказать, что акаш простирается и за пределами атмосферы. Возможно, когда-нибудь ученые докажут, что та субстанция, которую мы именуем эфиром, и наполняет пустое пространство акаш. Тогда нам придется иначе назвать пустое пространство, не содержащее ни воздуха, ни эфира. Но как бы там ни было, тайна пустого пространства вокруг нас дразнит воображение. Мы не разгадаем ее до тех пор, пока не разгадаем тайну самого Бога. Можно лишь утверждать, что чем шире мы будем использовать великий элемент акаш, тем здоровее будем. Первый урок, который мы должны выучить, заключается в том, что нельзя никакими преградами отделять себя от неба, от бесконечности, столь близкой и одновременно столь далекой. Если бы наши тела соприкасались с небом, не зная преград в виде домов, крыш и даже одежд, мы, вероятно, были бы совершенно здоровы. Разумеется, это возможно не для всех. Однако все могут и должны согласиться с этим утверждением и постараться жить в соответствии с ним. В той степени, в какой мы сможем воплотить эту заповедь в жизни, мы испытаем умиротворение и душевный покой. Если довести эту мысль до логического конца, окажется, что даже тело превратится в препятствие, отделяющее человека от бесконечности. Осознать эту истину — значит бестрепетно принять разрушение тела, ибо в таком случае раствориться во Вселенной означает обрести себя. Таким образом, тело перестает быть инструментом для потворства собственным желаниям. Пытаясь воплотить эту истину, человек обнаружит, что он — частица окружающей его жизни и неразрывно связан с нею. Иными словами, он осознает, что долг его — служение человечеству, и так обретет Бога.

Если отвлечься от высоких материй, человек, придерживающийся подобного образа мыслей, будет стремиться жить в как можно более открытом месте. Он не станет захламлять свой дом ненужной мебелью и ограничится минимумом одежды. Во многих домах столько ненужных картин, статуэток, фарфора, лишней мебели, просто занимающей место, что человек, привыкший к скромному образу жизни, начинает задыхаться в подобной

обстановке. Все эти вещи годятся разве на то, чтобы приютить полчища микробов и бактерий да копить пыль. В доме, где я пребываю под арестом, мне просто не по себе. Массивная мебель, кресла, столы, диваны, пышные постели, бесчисленные зеркала — все это действует мне на нервы. Дорогие ковры на полу накапливают клубы пыли и создают идеальные условия для размножения насекомых. Как-то раз один ковер вынесли из дома на улицу, чтобы выбить пыль. Это была работа не для одного. Шесть человек выбивали ковер чуть ли не полдня. Они вычистили, пожалуй, фунтов десять пыли. Когда ковер снова положили на место, он казался новым и на ощупь, и на вид. Ковры нельзя выносить на улицу и выбивать ежедневно, потому что иначе они быстро изнасятся, а уход за ними потребует гигантских усилий. Но это не столь важно. Я хочу сказать, что мое желание жить в согласии с бесконечностью избавило меня от многих трудностей. По этой причине я не только выбрал просто обставленный дом и скромно одевался, но и вел самый незатейливый образ жизни. Говоря коротко и выражаясь в духе обсуждаемого предмета, я все более и более сближался с акашем. Одновременно я ощущал, как улучшается состояние моего здоровья. Я испытывал умиротворение и душевный покой, и желание обладать вещами почти полностью покинуло меня. Тот, кто соприкасается с бесконечностью, не владеет ничем и, однако, владеет всем. Если логически продолжить мою мысль, человек, осознавший эту истину, обладает только тем, что положено ему по праву и что он способен использовать для поддержания собственной жизни. Если бы все следовали этому закону, всем хватило бы места на земле, не было бы ни нужды, ни перенаселения.

Следовательно, спать лучше всего под открытым небом. При этом следует тепло укрываться, чтобы защититься от холода, росы и непогоды. В сезон дождей спящему под открытым небом крышей послужит зонтик. В остальное время покровом предстанет усыпанный звездами синий небосвод, так что любой, открыв глаза, сможет насладиться его вечным и вечно изменчивым прекрасным обликом. Спящий вне стен доманикогда не устанет созерцать небеса, они никогда не ослепят и не раздражат его глаза. Напротив, их видокажет успокаивающее воздействие. Созерцать созвездия, величественно проплывающие по небосводу, есть подлинное наслаждение. Ни один из тех, кто сделал звезды живыми свидетелями своих мыслей, никогда не позволит злу или разврату проникнуть в свое сознание, и на него снизойдет спокойный, бодрящий сон. А теперь отвлечемся от акаша небесного и посмотрим, как он непосредственно окружает нас и обитает в нашем теле. На нашей коже — миллионы пор. Если мы закроем их, то неизбежно погибнем. Поэтому любое заполнение пор отрицательно сказывается на здоровье. Точно так же мы не должны заполнять желудок и кишечник пищей, в которой на самом деле не нуждаемся. Следует съедать ровно столько, сколько требуется для поддержания жизни, и не более. Зачастую мы переедаем или употребляем в пищу несъедобные продукты, сами того не сознавая. Следует время от времени поститься — скажем, раз в неделю или хотя бы раз в месяц. Мнение, что природа не терпит пустоты, верно только отчасти. Природа постоянно требует пустоты. Бесконечное пространство, окружающее нас, есть вечное подтверждение этой истины.

СОЛНЦЕ

Как и в случае с другими элементами, которые мы успели обсудить, человек не может обойтись без солнечного света. Солнце — источник света и тепла. Без солнца ни света, ни тепла просто не было бы. К сожалению, мы не используем солнечный свет в должной мере и потому не можем похвалиться идеальным здоровьем. Солнечные ванны так же необходимы, как и обычные, водные, хотя одна не способна заменить другую. Если больной, страдающий слабостью и замедленным кровообращением, подставит свое обнаженное тело лучам утреннего солнца, они будут воздействовать на него как универсальное общеукрепляющее средство и ускорят обмен веществ. Утром солнечные лучи содержат самый высокий процент ультрафиолета, наиболее полезной составляющей. Если больному холодно, он должен лечь на солнце, укрывшись одеялом, и лишь постепенно совлекать покровы, подставляя солнцу одну часть тела за другой, по мере того как он привыкает к прохладе. Можно также принимать солнечные ванны, расхаживая туда-сюда на солнце без одежд, в частном владении или каком-либо ином месте, вдали от любопытных глаз. Если такое место поблизости не найти, можно подставить тело солнечным лучам, прикрывшись лишь полоской ткани или набедренной повязкой-ланготи.

Я знаю многих, кому пошли на пользу солнечные ванны. Это хорошо известное средство от туберкулеза. Солнечные ванны, или гелиотерапию, ныне одобряет не одна лишь натуропатия. Западная медицина заимствовала солнечные ванны у натуропатии и усовершенствовала методы их употребления. В холодных странах для этой цели по указаниям врачей возводились специальные здания из стекла, так чтобы стекло пропускало солнечные лучи и одновременно защищало пациентов от холода.

Часто солнечные ванны помогают исцелить неизлечимые язвы. Чтобы вызвать потоотделение, я укладывал больных на солнце около одиннадцати часов дня, то есть незадолго до полудня. Эксперимент оказался действенным, и вскоре пациенты начинали обильно потеть. В этих случаях голову следует защищать от солнца холодным грязевым компрессом. Чтобы не напекло голову, можно также прикрыться банановыми или другими листьями. Голову не следует подставлять сильным солнечным лучам.

ВОЗДУХ

Пятый элемент столь же важен, как и четыре обсуждавшихся выше. Человеческое тело, состоящее из пяти элементов, не может обойтись хотя бы без одного из них. Поэтому не стоит бояться воздуха. Обычно люди везде стремятся укрыться от солнца и свежего воздуха с помощью соответствующих устройств и тем самым ставят под угрозу собственное здоровье. Если с детства приучать себя жить на открытом воздухе, не прячась от солнца, тело закалится и человек никогда не будет болеть простудой, насморком и тому подобным. В предыдущей главе я подробно говорил о пользе свежего воздуха и потому не вижу смысла повторять сказанное.

Глоссарий

Аватар — воплощение, инкарнация.

Агиари — зороастрийский храм, святилище парсов огнепоклонников.

Адвайта — религиозная философия индуизма, признание Атмана, или истинного «я», высшей реальностью, или Брахманом.

Ахимса — воздержание от нанесения живым существам какого-либо вреда. Учение ахимсы существовало еще в Древней Индии, а затем было развито в буддизме и особенно в джайнизме.

Ашрам — в Древней Индии обитель мудрецов и отшельников, расположенная в отдаленной местности; в современном употреблении — духовная община, куда человек приходит для молитвы, медитации и проч. Так Ганди называл общины единомышленников, основанные им в Южной Африке и, позднее, в Индии.

Ашрама — одна из четырех стадий духовного пути (ученик, отец семейства, отшельник в лесу, странствующий вероучитель), как их предписывает индуизм.

Аюрведа — традиционная система индийской медицины.

Бати — индийские лепешки.

Брахмачария — целомудренное поведение; в узком смысле — половое воздержание, в широком — самодисциплина, контроль над желаниями.

«Бхагаватгита» (букв.: «Песнь божества») — памятник древнеиндийской литературы на санскрите, часть «Махабхараты»; классическое ведическое произведение, лежащее в основе религиозной практики вайшнавизма (кришнаизма).

Бхаджан — религиозное песнопение в индуизме; часть богослужебного ритуала.

Бхажи — мусорщик, неприкасаемый.

Варнадхарма — учение, согласно которому все исповедующие индуизм делятся на четыре большие группы каст, или варны: брахманов (жрецов, священнослужителей), кшатриев (военачальников и воинов), вайшьев (торговцев и ремесленников) и шудр (неприкасаемых). Варнадхармой называется также религиозный кастовый долг.

Варнашрама — четыре социальные группы, а также четыре стадии в духовном пути человека (см. ашрама).

Веды — сборник самых древних священных писаний индуизма на санскрите, возникший, как полагают, в конце III — начале II тысячелетия до н. э.

Вишнуиты (вайшнавцы) — последователи вайшнавизма — одной из четырех основных деноминаций индуизма. Вишнуиты почитают бога солнца и хранителя всего живого Вишну как личностного Бога.

«Гаятри-матпра» — ведийская мантра (молитва) на ведийском санскрите, славословие Создателю, богу солнца.

«Гита» — см. «Бхагаватгита».

Гошала — молочная ферма.

Гуджарати — язык гуджаратцев, распространен в Гуджарате, Бомбее, на полуостровах Катхиавар и Кач.

Гхи — топленое коровье масло с приятным вкусом и запахом, золотистого цвета, немного похожее на мед.

Дал — сорт гороха, а также густой суп из гороха, овощей и разнообразных специй.

Джайнизм — одна из наиболее известных религий Индии, возникшая там приблизительно в VI в. до н. э. Проповедует ненанесение вреда всем живым существам в этом мире (ахимса).

Джайны — последователи джайнизма.

Дхарма — религиозный опыт в индуизме.

Дхармаюддха — национально-освободительная война в форме религиозного подвижничества.

Ежава — низкая каста.

Зенд-Авеста — священное писание парсов, или зороастрийцев.

Итихасы — древнеиндийские эпические поэмы; к числу их относятся «Рамаяна» и «Махабхарата».

Йервада — центральная тюрьма в г. Пуне, в которой в 1922-1924 гг. находился в заключении М. Ганди.

Кали — в индийской мифологии богиня-мстительница. Изображается четверорукой, держащей череп или нож. Обряды поклонения Кали сопровождаются жертвоприношениями.

Калима — религиозная декларация ислама, мусульманский Символ веры.

Карма-йога — один из четырех видов йоги, основанный на «Бхагаватгите», предписывающий деятельную любовь к Богу и служение ближнему без ожидания воздаяния.

Китчлу Сайфулдин (1885-1963) — общественный деятель Индии; адвокат, доктор.

Куне Луи — автор метода лечения, заключавшегося в ваннах для туловища, особых ваннах на скамейке или сидячих ваннах с растиранием. При лечении по методу Куне соблюдается строгая растительная диета.

Кхади — домотканая хлопчатобумажная материя. В поощрении ношения одежды из кхади, ручного ткачества и прядения Ганди видел экономическое подспорье для индийских ремесленников и возможность бойкота английских товаров.

Майя (букв.: «иллюзия, видимость, обман») — понятие из индийской идеалистической философии веданты, согласно которой реальный, эмпирический мир — лишь иллюзорное проявление абсолютного духа, бога Брахмы.

Мандир — индуистский храм.

Мантра — ведический гимн, священная молитва.

«Махабхарата» (ок. XI в. до н. э.) — комплекс эпических повествований, новелл, басен, притч, легенд на санскрите; одно из древнейших произведений мировой литературы.

Моक्षा — понятие индийской идеалистической философии, означающее освобождение души от земного эмпирического бытия и слияние ее с абсолютным духом, Богом.

Пария — наименование отверженного, неприкасаемого у южноиндийской народности тамилы.

Парсы — группа населения Гуджарата и города Бомбея. Выселились в раннем Средневековье из Ирана. Исповедуют религию зороастризма. Занимаются главным образом торгово-ростовщической деятельностью.

Прадоша — вечерний пост.

Пураны — произведения древнеиндийской литературы на санскрите (ок. III-XI вв.); канонические тексты индуизма; включают в себя космогонию, генеалогию богов и героев, историю Вселенной, основы религиозной философии.

Пури — лепешка из пшеничной муки грубого помола.

Рама — герой эпической поэмы «Рамаяна» — почитается индусами как воплощение бога Вишну.

Рамарадж — Царствие Божие, Царство Рамы; идеальное в политическом и социальном отношении государство.

«Рамаракиша» — произведение средневековой индийской литературы на санскрите, воспевающее подвиги Рамы.

Рамачандра — Господь Рама; одно из наименований Рамы как воплощения Вишну.

«Рамаяна» — героическая поэма классика индийской литературы Тулсидаса (XVI в.), созданная по мотивам древнеиндийского эпоса. В «Рамаяне» описываются подвиги мифического героя Рамы и жизнь его супруги Ситы.

Риши — провидец, пророк в индуизме.

Санатана — древний, ортодоксальный, традиционный, в противоположность реформаторскому.

Санатани — приверженец древней веры.

Сатьяграх — участник движения сатьяграхи.

Сатьяграха — философия ненасилия и метод политической борьбы Ганди. Сам он объяснял термин «сатьяграха» как «истину, воплощенную в любви», «упорство в истине, основанное на ненасилии».

«Сатьяграха ашрам» — община, основанная М. Ганди и его последователями в местечке Кочраб, близ Ахмадабада. Среди членов общины — значительная часть сподвижников Ганди по его деятельности в Южной Африке.

Свадеши — движение за развитие национальной промышленности и бойкот иностранных товаров.

Свами (букв.: «хозяин», «господин») — форма почтительного обращения у индусов.

Сварадж (букв.: «свое правление») — программный политический лозунг национально-освободительного движения в Индии, призывал к борьбе против английского господства и самоуправлению.

Свараджисты — основанная в начале 20-х гг. XX в. Ч. Р. Дасом в составе Национального конгресса правая националистическая партия, стоявшая за прекращение всех форм гражданского неповиновения.

«Смрити» — категория священных писаний индусов, дополняющих изначальные ведические писания.

Сурдас — средневековый поэт из Агры, писавший на хинди.

Тамилы — дравидская народность Южной Индии; большие группы тамилы живут на Цейлоне, острове Маврикий, в Малайе и Южной Африке.

Тапас — самовоздержание, аскетизм.

Тола — мера веса, стандартный тола равен весу серебряной рупии — 11,664 г.

«Упанишады» (букв.: «сокровенное знание») — многочисленные комментарии к ведическим текстам, основа всех ортодоксальных религиозно-философских систем Индии.

Из свыше двухсот «Упанишад» около десяти главных. Время создания — VII-III вв. до н. э. Основная идея — «познай самого себя — и ты познаешь Бога».

Хаким — мусульманский врач, лечащий по правилам традиционной арабской медицины.

Хариджан (*гуджарати* «дети Божьи») — наименование, данное Ганди представителям касты неприкасаемых, за права которых он боролся. Также название основанной Ганди еженедельной газеты.

Химса — насилие.

Худа — обозначение божества в персидском языке.

Шастры — древние индийские священные книги, излагавшие различные обязанности индусов. Позднее шастрами стали называть книги по самым разным научным дисциплинам.

Шива — один из богов верховной триады, наряду с творцом Брахмой и поддержателем Вишной. Олицетворяет разрушительное начало Вселенной и трансформацию (созидательное разрушение).

Шудра — четвертая, низшая из индийских каст, в которую входят занимающиеся физическим трудом.