**Вегетарианский образ жизни**

Наука начинает приходить к выводам, к которым Святые и мистики пришли давным-давно. Так, в области питания, современные исследования подтверждают превосходство рациона, которого придерживаются те, кто ведет духовную жизнь, а именно — вегетарианской диеты. С любой точки зрения — духовной, этической или физической — вегетарианское питание в наибольшей степени подходит человеку.

Многие из великих философов, художников, поэтов, писателей, а также некоторые из наиболее просвещенных монархов были вегетарианцами. Ашока Великий, император Акбар, Сэр Исаак Ньютон, Перси Виши Шелли, Лев Толстой, Махатма Ганди и Альберт Эйнштейн — это всего лишь несколько примеров. Именно способность глубоко чувствовать и сострадать заставили их встать на путь ненасилия по отношению ко всему Сотворенному. Рассказывают интересный эпизод из жизни Джорджа Бернарда Шоу, касающийся вегетарианской диеты. Однажды, когда он был тяжело болен, доктора заявили, что если он не начнет есть яйца и мясной бульон, он умрет. Поскольку Шоу придерживался вегетарианской диеты, он отказался следовать предписаниям врачей. И когда те продолжали настаивать и сказали, что не могут гарантировать ему выздоровление, Шоу позвал личного секретаря и в присутствии врачей продиктовал свое завещание. Оно гласило: «Я торжественно заявляю, что моим последним желанием является следующее: когда я покину свое бренное тело, и гроб мой понесут на кладбище, пусть его сопровождает траурная процессия в следующем составе в первом ряду — птицы, во втором — овцы, коровы и прочий скот, в третьем — живая рыба в аквариуме. Каждый из них должен нести плакат со следующей надписью: «О Боже, будь милостив к нашему благодетелю Джорджу Бернарду Шоу, отдавшему свою жизнь ради нашей!»

Леонардо да Винчи — еще один вегетарианец — был полон сострадания ко всему живому. Часто, проходя мимо какого-нибудь дома и видя в открытую дверь сидящую в клетке птицу, он платил владельцу и за клетку, и за птицу. Затем он открывал клетку и наблюдал, как птица радостно вылетала на свободу.

Бог с избытком снабдил человека такой пищей, как фрукты, орехи, овощи, зерновые, бобовые и травы. Можно также есть и молочные продукты, так как их производство не требует убийства животных. Безусловно, чтобы жить в этом мире, приходится уничтожать какую-то жизнь; даже в растениях, которые мы едим, в бактериях, которые вдыхаем, есть жизнь. Каждое действие имеет последствия, и закон кармы распространяется также и на то, что человек ест. Поэтому Святые говорят, что поскольку мы не можем обойтись без пищи, следует придерживаться такой диеты, с которой связаны наименьшие страдания и грехи. Это утверждение очень хорошо иллюстрирует один случай, который приходит мне на память.

В 1948 году Сант Кирпал Сингх несколько месяцев провел в Ришикеше в духовном уединении. Я тоже был там несколько недель. Наш образ жизни был очень простым, и когда мы ели, то обычно пользовались большими листьями как тарелками. Однажды, когда я приготовил листья к ужину, Любимый Учитель попросил меня сосчитать их. Оказалось, что их количество превышало количество людей, которые собирались ужинать. Учитель сказал, что в будущей мне следует быть более осторожным и сначала считать, сколько человек в нашей группе. Он сказал: «Ты взял на два листа больше, чем требовалось, в них ведь тоже есть жизнь».

В то время как наука говорит, что вся материя состоит из различных химических элементов в разных комбинациях, древние восточные рукописи говорят еще об одном измерении. Они говорят о жизненной силе, которая содержится в различных формах жизни — человеке, животном, птице, рептилии и растении. В наименьшей степени жизненная сила сосредоточена в растениях. В пояснение этого в рукописях говорится, что в природе существует пять творящих составных элементов: вода, земля, огонь, воздух и эфир. Человеческое тело содержит все пять элементов, поэтому его считают венцом Творения и ценят более всего. Убийство человека всегда считалось самым отвратительным преступлением и наказывалось смертной казнью. Далее по ценности идут четвероногие и звери, имеющие четыре элемента, в число которых эфир не входит или составляет лишь очень небольшое количество. Согласно законам большинства стран, убийство животного обычно влечет за собой штраф, равный стоимости животного. Третья категория включает птиц, имеющих три активных элемента — воду, огонь и воздух. Если кто-то убивает никому не принадлежащую птицу, то обычно остается безнаказанным, а если убитая птица находилась под охраной закона, то охотник отделывается небольшим штрафом. Еще меньшую ценность име­ют рептилии, черви и насекомые, имеющие два активных элемента: землю и огонь, а три остальных элемента пребывают в них в латентном состоянии. Согласно законам большинства стран мира, уничтожение этой формы жизни вообще не влечет за собой никакого штрафа. Наименьшей ценностью обладают корнеплоды, овощи и фрукты, в которых в активном состоянии находится только вода. Таким образом, с кармической точки зрения вегетарианская или растительная диета в наименьшей степени сопряжена с причинением боли и страданий, и, придерживаясь ее, человек создает наименьший кармический долг. Сармад, суфи еврейского происхождения, живший в семнадцатом веке, выра­зил ту же истину очень просто: «Свет жизни, то есть Бог, незаметен в мире минералов; он дремлет в растительном мире, просыпается в мире животных и входит в полную силу в человеке».

Подобный же взгляд на эту проблему можно обнаружить и у современных мыслителей духовного направления. Теилрхард де Шардэн, например, отметил в "Феномене человека", что живые организмы могут иметь сознание разного уровня развития. Он утверждает, что сознание является более совершенным и различимым в более богатых, сложных, оригинальных формах жизни, и наивысшая из них, безусловно, человек. Эта точка зрения на проблему питания в основном совпадает с тем, что говорят древние рукописи. Поскольку жизнь в теле поддерживать необходимо, то, ориентируясь на идеал ненасилия, нам следует придерживаться вегетарианской диеты, ибо она ведет к минимальному уничтожению жизни.

У многих людей существует неверное представление о питательной ценности вегетарианской пищи, они считают, что там нет необходимых питательных веществ. Основное возражение против вегетарианской диеты ранее заключалось в том, что она якобы не обеспечивает человеку необходимого количества протеина. Однако последние исследования показывают, что сбалансированная вегетарианская диета обеспечивает протеин в более достаточном количестве, она дает также необходимые витамины, минералы и калории. Я обсуждал этот вопрос с ведущими специалистами по питанию, и их исследования ясно показывают, что вегетарианская диета содержит все необходимые питательные вещества. Периодическое издание "Потребитель" подтверждает действенность и практичность вегетарианской диеты. Это издание утверждает, что если взять за основу отчет Департамента питания Национальной Академии Наук, то идея о том, что вегетарианцы не в состоянии обеспечить свой организм всеми необходимыми веществами, поскольку они не употребляют мяса, окажется мифом. Более того, благодаря воздержанию от алкоголя и наркотиков, которые лишают организм ценных питательных веществ, вегетарианцы могут поддерживать здоровье на хорошем уровне и ассимилировать больше витаминов и минералов, чем те, кто употребляет алкоголь, наркотики и животную пищу. Чем больше проводится исследований, тем больше ученые, биологи и диетологи приходят к выводу, что вегетарианская диета является наиболее сбалансированной и полезной для человека.

Самые сильные и выносливые животные — вегетарианцы. Слон, буйвол и лошадь известны своей силой и работоспособностью. Мы даже измеряем мощность двигателей в лошадиных силах. И чтобы окончательно опровергнуть заявления о том, что вегетарианство несовместимо с высоким уровнем интеллектуального развития, мы еще раз отметим, что многие из величайших, наиболее творчески развитых мыслителей были вегетарианцами.

Даже с физиологической точки зрения человеку больше подходит вегетарианская диета; его телосложение не позволяет отнести его к той же категории, в которую входят другие питающиеся мясом животные. Например, плотоядные животные имеют большие клыки и когти для того, чтобы разрывать мясо, а у человека их нет. Зубы человека больше напоминают зубы травоядных животных, у которых имеются плоские коренные зубы для пережевывания пищи. У питающихся мясом животных кишечник короткий (длина его составляет приблизительно троекратную длину их туловища), чтобы переваривать мясо и выводить его из организма прежде, чем оно начнет разлагаться и отравлять его. А у человека и травоядных животных кишечник очень длинный (длина его составляет примерно двенадцатикратную длину тела). Если бы мы остановились и подумали над этим, то поняли бы, что потребляемая пища оказывает влияние на физическое, эмоциональное состояние человека, а также на его ум. Если мы стараемся вести жизнь, основанную на принципах ненасилия и сострадания, если мы пытаемся достичь большего покоя и мира, если мы стремимся обуздать свой ум и чувства, то, естественно, будем придерживаться диеты, способствующей достижению этих целей. Существует прекрасный рассказ Аттара о великой суфийской святой Рабий Басри. Однажды, когда она была в горах, вокруг нее собрались звери: олень, газель, горные козлы и дикие ослы. Они смотрели на нее и подходили все ближе. Вдруг появился Хасан-ал-Басри и, увидев Рабию, подошел к ней. Звери, заметив Хасана, в ужасе разбежались. Увидев это, Хасаи огорчился. Посмотрев на Рабию, он сказал: «Почему они в страхе разбежались, увидев меня, хотя были вполне дружелюбно настроены по отношению к тебе?» Рабия спросила: «А что ты сегодня ел?" Хасан сказал: «Немного жареного на жире лука". Тогда Рабия ответила:

«Это их жир ты ел; как же им не убежать от тебя?"

Если мы будем сознательно относиться к тому, что мы едим — изменится вся наша жизнь. Когда римский поэт Сенека, узнав о том, что проповедовал Пифагор, стал вегетарианцем, он понял, что это пошло ему на пользу, так как, к его удивлению, «ум его стал более живым и просветленным".

И с экономической точки зрения вегетарианская диета также является наиболее практичной. Для производства определенного количества животного белка необходимо десять акров земли, в то время, как такое же количество растительного белка можно получить с одного акра. Таким образом, при производстве мяса впустую используются девять акров земли. Аналогично, чтобы произвести один фунт мяса, животное должно съесть шестнадцать фунтов зерна. Бог щедро снабдил нас всем, что нужно, и природа может прокормить всех его детей. Вегетарианские продукты гораздо легче произвести и, кроме того, они требуют меньших затрат на единицу продукции. Итак, даже с этой точки зрения вегетарианство чрезвычайно рационально.

Когда хищник ловит жертву, он делает это, чтобы выжить, у него нет для этого другого способа, в отличие от человека, который не может сделать подобного заявления. К тому же образ жизни, который человек выбрал, не является единственным для его вида, так как он чрезвычайно расточителен. Если бы те, кто употребляет мясо, могли видеть, как его «заготавливают», они бы с отвращением расстались с этой привычкой.

Пищу можно подразделить на категории в зависимости от того, какое влияние она оказывает на человека. В Индии пища, в основном, подразделяется на три вида: сатвик или чистая, раджсик или возбуждающая, и тамсик или отупляющая. Чистая пища включает овощи, бобовые, грибы, зерновые, фрукты и орехи, а также молоко, масло и сыр в умеренном количестве. Эта пища дает покой и равновесие, а ум и сердце предохраняются от всякого рода загрязнений. Возбуждающая пища включает перец, пряности, приправы и другие горькие, и кислые специи. Такая пища вызывает беспокойство и тревогу. Отупляющая пища — это мясо, рыба, птица, яйца и алкогольные напитки, все это вызывает вялость. Меня часто спрашивают, рационально ли не есть даже неоплодотворенные яйца, которые считаются «вегетарианскими». Не говоря уже о том, что такое яйцо есть форма жизни, которая не может себя выразить, оно так же отрицательно воздействует на нас, как и оплодотворенное—ум притупляется, а страсти возбуждаются. Принимая во внимание эти факторы, Святые и мудрецы с незапамятных времен придерживались чистой диеты, поскольку она способствует духовному развитию.

Для тех, кто хочет следовать путем, ведущим к самопознанию и Богореализации, строгая вегетарианская диета абсолютно необходима. Ознакомившись с различными религиозными и мистическими традициями, мы обнаружим, что они требуют или рекомендуют вегетарианское питание. Пифагор и его последователи были вегетарианцами. Греческий мудрец учил: «Друзья мои, не оскверняйте свое тело нечистой пищей. У нас достаточно зерна, и на деревьях зреет масса фруктов. У нас есть очень вкусные овощи и корнеплоды, которые можно быстро приготовить. Нет недостатка в молоке и меде. На земле огромное множество чистых и безвредных продуктов, и нет никакой необходимости есть продукты, приготовление которых связано с тем, что льется кровь и губится невинная жизнь».

Многие из знаменитых ранних философов, таких как Платон, Эмпедокл, Аполлоний, Плутарх и Порфирий, также придерживались вегетарианской диеты. Кроме того, многие ранние тайные религии, такие как орфическая и ессейская, считали вегетарианство необходимым условием для Посвящения. Изучая Святую Библию, мы обнаруживаем, что в Книге Бытия Бог говорит: «Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть по всей Земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу. Даже когда Бог сообщил Моисею десять заповедей, в них как необходимость подразумевалось вегетарианство. Если следовать заповеди «Не убий», то вопрос об употреблении мяса, рыбы, птицы и яиц, естественно, отпадает. Как мы можем утверждать, что любим Бога и Его Творение, если убиваем более смиренных членов семьи Его?

Иисус Христос был Апостолом Мира. Он был воплощением ненасилия и учил: «Кто ударит тебя в правую щеку, обрати к нему и другую». Если Он проповедовал подобное ненасилие, разве мог Он быть жесток по отношению к менее развитым формам Творения Божьего? Христос проповедовал всеобщую любовь и абсолютное ненасилие. Он призывал нас любить всех. Великие Святые суфии прошлого были вегетарианцами. Так, Мирдад заявляет:

«Те, кто следует по Духовному Пути, - никогда не должны забывать, что, если они едят плоть, то должны платить за это собственной плотью». Всем сострадающий Будда проповедовал ненасилие по отношению ко всему живому, и первоначально его последователи были вегетарианцами. Махавира, основатель религии джайнов, выступал за строго вегетарианский рацион, и, конечно, вегетарианство является неотъемлемой частью традиции индуизма. Мясо не подается в бесплатных кухнях сикхских храмов, и когда сикхи выполняют дома религиозные обряды, то после чтения Священных Писания подаются вегетарианские блюда. Историк периода Моголов многозначительно отметил в своей книге "Давшстли-е-Мазахиб" (Школа Религий), что Гуру Арджан Дев сделал специальное заявление: «Употребление мяса запрещено тому, кто является последователем Гуру Нанака». Инструкции, которые дал своим ученикам Гуру Хар Гобинд, шестой Туру сикхов, очень точны «Не подходите даже близко к мясу и рыбе».

Если провести сравнительное изучение религиозных традиций, можно обнаружить, что когда Святой или Духовный Учитель покидает Землю, эзотерическая сторона его учений быстро забывается, и вместо нее приходят обряды и ритуалы. Для того, чтобы сделать учения более доступными для большего числа людей, те, кто приходит следом за Учителем, вносят в них изменения в области диеты и дисциплины. Однако мистицизм однозначно выступает за вегетарианства.

Мы должны следить не только за тем, какую пищу мы едим, но и за тем, сколько мы едим. Основной принцип питания должен быть следующий: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». К сожалению, большинство из нас живут, чтобы есть, и есть слишком много. Случись нам отведать новое или очень вкусное блюдо — и мы объедаемся. Иногда мы едим больше, чем требует организм, чтобы показать, что ценим чье-то гостеприимство. Однако переедание является причиной многих проблем, связанных со здоровьем и медитацией. Персидский мистик Шейх Саади говорил, что объевшийся человек не в состоянии видеть Свет Божий. Он советовал условно делить желудок на четыре части, заполняя две из них простой пищей, одну — водой и одну оставить для Света Божьего.

Существует поучительный пример из жизни Пророка Мохаммеда. Однажды к нему пришел врач и предложил свои услуги его заболевшим сторонникам. В течение шести месяцев у врача совсем не было работы, поскольку никто не болел. Тогда он пришел к Пророку и попросил разрешения уйти, так как услуги его никому не нужны. Мохаммед с мягкой улыбкой на губах попрощался с врачом и сказал, что пока конгрегация живет так, как он учит, никто не заболеет. «Всегда надо есть меньше, чем будучи голодным, можешь или хочешь съесть».

Переедая, мы становимся сонными и вялыми, а чем больше спят те, кто идет по Пути Духовного Развития, тем меньше времени проводят они в медитации. Но даже если мы медитируем, то при переедании чувствуем себя вялыми. Однажды человек пришел к Святому и пожаловался: «Сэр, у меня нет прогресса в медитации». Святой ответил: «Обрати внимание на свой желудок». Другой человек пришел к тому же Святому и сказал: «Я не в состоянии контролировать свой ум». Святой ответил: «Обрати внимание на свой желудок». Пришел третий человек и сказал: «У меня плохое здоровье». И снова Святой ответил: «Обрати внимание на свой желудок». Итак, если есть меньше, чем хочется, это не только улучшит медитацию, но и благоприятно скажется на здоровье.

Я часто встречал людей, для которых вопрос: «Какой рацион является для человека естественным?» стал навязчивой идеей до такой степени, что они забывают о высших, гуманных, духовных целях, достичь которые помогает вегетарианское питание. Вегетарианство—не самоцель, но обязательное средство для достижения цели. При правильном понимании эта диета не является чем-то самостоятельным, но она — составная часть здоровой философии, здорового образа жизни.

Альберт Эйнштейн, великий физик, был настолько убежден в огромном влиянии вегетарианского образа жизни на природу человека, что он твердо верил в огромные изменения к лучшему в условиях жизни, если вегетарианская диета будет внедрена повсеместно.

Ведя подобный образ жизни, мы будем не только проявлять сострадание к своим ближним и менее развитым формам Творения Божьего, но также и к самим себе.

**Даршан Сингх**