

# Шесть побуждений человека и способы их обуздания

Вегм	Как проявляется	Результат необузданности	Искусственный метод обуздания	Результат искусственного метода обуздания	Естественный метод обуздания	Результат естественного метода обуздания
Вача	<ul style="list-style-type: none"> <li>Болтливость – признак глупости;</li> <li>сплетни;</li> <li>бессмысленная болтовня;</li> <li>причинение боли другим словами;</li> <li>спор;</li> <li>критика;</li> <li>вражда;</li> <li>беспокойство</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Усиление привязанности к материи;</li> <li>оскорбления;</li> <li>закрепление в себе дурных качеств;</li> <li>страдания и смерть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Мауна</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Желание говорить увеличивается;</li> <li>человек срывается;</li> <li>неудовлетворённость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Кришна-катха</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Счастье;</li> <li>даёт силу (разговоры силу забирают);</li> <li>трезвомыслие</li> </ul>
Манаса	<ul style="list-style-type: none"> <li>Желание освобождения;</li> <li>вера в плоды своего труда;</li> <li>вера в планы, основанные на материальных желаниях;</li> <li>желания выгоды, уважения и славы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Скорбь;</li> <li>иллюзия;</li> <li>враждебность;</li> <li>беспокойство;</li> <li>оскорбления;</li> <li>лицемерие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Попытка опустошить ум (<i>раджа-йога, аштанга-йога</i>);</li> <li><i>пранаяма</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хотя могут приходить хорошие результаты, человек не может закрепиться в этом состоянии;</li> <li>преданное служение выше, чем стремление к безмятежности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Желание и планы, связанные со служением Кришне;</li> <li>обуздание за счёт высшего вкуса;</li> <li>громкое повторение <i>мантры</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ум начинает постепенно подчиняться, успокаиваться;</li> <li>появляется способность медитировать</li> </ul>
Кродха	<ul style="list-style-type: none"> <li>Войны;</li> <li>ссоры;</li> <li>грубые слова (сознательное причинение боли словами);</li> <li>разочарование;</li> <li>скорбь;</li> <li>беспокойства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Потеря вкуса, памяти;</li> <li>инфаркт;</li> <li>инсульт</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Терпеть в незнании;</li> <li>медитация на то, что в этом мире всё временно;</li> <li><i>пранаяма</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Накопление разрушительности гнева;</li> <li>временный результат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обращать против тех, кто поносит Господа и Его преданных;</li> <li>устранение препятствий в преданном служении;</li> <li>предотвратить гнев легче, чем погасить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удовлетворение</li> </ul>

Джхива	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жадность к вкусу;</li> <li>• нерегулярность в питании;</li> <li>• одержимость определённым вкусом, вредным для человека (<i>капха</i> любит сладости);</li> <li>• психологическая зависимость от вкуса;</li> <li>• привязанность к нечистой пище</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Болезни;</li> <li>• нездоровые психические привязанности;</li> <li>• ожирение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Голодание;</li> <li>• диеты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Срывы;</li> <li>• патологическая привязанность к пище;</li> <li>• психологические расстройства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Прасад</i> в установленное время;</li> <li>• посты в дни <i>экадаши</i> и праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зависимость от наслаждения вкусами становится меньше;</li> <li>• приходит удовлетворение</li> </ul>
Удара	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие большого количества пищи (переедание);</li> <li>• психологическая удовлетворённость при полном желудке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Болезни;</li> <li>• сонливость;</li> <li>• лень;</li> <li>• увеличение вожделения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Голодание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боязнь, что человек чего-то не получит;</li> <li>• срывы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Прасад</i> в установленное время;</li> <li>• посты в дни <i>экадаши</i> и праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зависимость от пищи становится меньше;</li> <li>• приходит удовлетворение</li> </ul>
Упастха	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ревность, гнев, распушенность;</li> <li>• думать, планировать и т.д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Болезни;</li> <li>• нежелательное потомство;</li> <li>• слабая память;</li> <li>• ослабление иммунитета;</li> <li>• слабоумие;</li> <li>• дальнотзорность;</li> <li>• слепота;</li> <li>• старческий маразм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Йога-асаны</i> (особенно перевёрнутые);</li> <li>• <i>пранаяма</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Временное облегчение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Брак с целью зачатия сознающих Кришну детей;</li> <li>• сосредоточенность на Кришне;</li> <li>• <i>садху-санга</i>;</li> <li>• полная занятость в служении Кришне</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удовлетворённость;</li> <li>• хорошая память</li> </ul>

**Результатом необузданности всех этих побуждений является смерть.**