

## Глава 3

# *Личная этика*



## **Нравственность**

Добро ходит своими путями с быстротой улитки. Те, кто хочет творить добро, не спешат, ибо знают, что обучение людей добру требует много времени<sup>1</sup>.

---

Безнравственность порой преподносится под видом нравственности<sup>2</sup>.

---

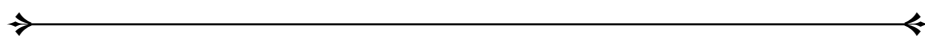
Цивилизация — это вид поведения, предписывающего человеку путь долга. Исполнение долга и следование требованиям нравственности — понятия взаимозаменяемые. Быть нравственным — это значит владеть своим сознанием и страстями. Поступая нравственно, мы познаем себя<sup>3</sup>.

---

Нет такой вещи, как религия, отменяющая нравственность<sup>4</sup>.

---

Высказывание вслух того, что оскорбляет другого, противоречит этике и, определенно, духовности, если, конечно, такое высказывание не диктуется интересами истины<sup>5</sup>.





Самый практичный и достойный способ поведения — это доверять словам людей, если нет убедительных причин для недоверия<sup>6</sup>.

---

Отрицательный запрет без положительных обязательств подобен телу без души, достойному лишь кремации<sup>7</sup>.

---

Банальность обладает смертельно опасным потенциалом<sup>8</sup>.

---

Любая, пусть даже очень древняя, традиция недостойна существования, если она противоречит нравственности<sup>9</sup>.

---

Во мне крепко укоренилось убеждение в том, что нравственность — основа вещей, а истина — суть всякой нравственности<sup>10</sup>.

---

Для меня всегда оставалось загадкой, как могут люди чувствовать себя уважаемыми за счет унижения ближних<sup>11</sup>.

---

Лицемерие подчиняет политические теории, для того чтобы придать себе благопристойность... Человеческий ум находит высшее удовлетворение в измышлении изощренных аргументов в поддержку самой вопиющей несправедливости<sup>12</sup>.

---

Мир в конечном счете судит о человеке по тем стандартам, по которым тот судит сам себя<sup>13</sup>.

---

Хорошо исполненный долг, несомненно, дает человеку определенные права. Человек, плохо справляющийся со своими обязанностями и рассчитывающий на привилегии, часто их не получает, а если и получает, то они оборачиваются для него тяжким бременем<sup>14</sup>.





Жизнь управляется множеством сил. Мы сможем без происшествий плыть по ней, если подчиним наши поступки одному главному принципу, приложение которого в каждый момент времени настолько очевидно, что практически не требует размышлений. Но я не припоминаю ни одного своего поступка, который дался бы мне с такой легкостью<sup>15</sup>.

---

Сатана очень искусно расставляет свои ловушки; они, кроме того, весьма соблазнительны, когда граница между добром и злом становится тонкой и незаметной<sup>16</sup>.

---

Есть люди, считающие, что нравственность не имеет ничего общего с политикой. Нас совершенно не интересуют характеры наших лидеров. Демократии Европы и Америки избегают даже самой идеи о том, что нравственность может иметь что-то общее с политикой<sup>17</sup>.

---

Для нравственных людей этика и религия — это синонимы. Нравственная жизнь, не основанная на религии, подобна дому, построенному на песке. Религия же, разлученная с нравственностью, подобна гремящей меди, способной лишь производить шум и вызывать головную боль<sup>18</sup>.

---

Человеку свойственно ошибаться, и часто сильно ошибаться. Но ошибаться по-человечески — это значит исправлять ошибки и не повторять их. Ошибку забудут, если окажется исполнено обещание<sup>19</sup>.

---

Качество поступка определяется побуждением<sup>20</sup>.





## **Честность**

Если я верю, что честность — лучшая политика, то, поскольку я так считаю, я должен быть честным в своих мыслях, словах и делах; в противном случае я окажусь просто самозванцем<sup>21</sup>.

---

В конечном счете обманщик всегда обманывает лишь самого себя<sup>22</sup>.

---

Хитрость не только неоправданна с моральной точки зрения, она еще и политически невыгодна, и я никогда не прибегал к ней даже из практических соображений<sup>23</sup>.

---

Любое дело лишь проигрывает от преувеличений<sup>24</sup>.

---

Всякое отступление — сознательное или невольное — от законов природы есть ложь. Сознательное отступление от известных законов — это ложь, которая задевает наше нравственное чувство, но не так сильно, как отступление неосознанное и невольное<sup>25</sup>.

## **Смирение**

Я всегда опасался, что смирение перестанет быть таковым, когда превратится в непреложный долг. Истинное назначение смирения заключается в самозабвении. Самозабвение — это спасение, но, так как само по себе оно не является служением, для его достижения нужно отдельное служение. Если человек, стремящийся к спасению, или слуга не проявляет смирения, то он неверно стремится к спасению или служит. Служение без смирения есть себялюбие и эгоизм<sup>26</sup>.





Только в тех случаях, когда человек рассматривает свои ошибки через увеличительное стекло, а ошибки других через стекло уменьшающее, он способен справедливо оценивать и те, и другие<sup>27</sup>.

---

Не сможет отыскать истину человек, не обладающий чувством смирения. Пустившись в плавание по океану Истины, сожмите себя до нуля<sup>28</sup>.

---

Искусственно культивировать смирение — это то же самое, что культивировать лицемерие<sup>29</sup>.

---

Жизнь, посвященная служению, должна по необходимости быть смиренной. Тот, кто жертвует свою жизнь во благо других, едва ли найдет время, чтобы заполучить для себя место под солнцем... Истинное смирение означает непрестанные энергичные усилия, направленные на службу человечеству<sup>30</sup>.

## **Молчание**

Жизненный опыт научил меня, что молчание есть часть ученичества человека, посвятившего себя поиску истины. Склонность к преувеличению, к подавлению или искажению истины — вольно или невольно — это естественная человеческая слабость, и молчание необходимо, чтобы преодолеть ее. Немногословный человек редко говорит бездумно; обычно он взвешивает каждое свое слово<sup>31</sup>.

---

Молчание — великий помощник человека, ищущего истину. В молчании душа легче находит путь к яркому свету, и то, что





было прежде ускользающим и обманчивым, открывается разуму в кристальной чистоте и ясности. Наша жизнь — это долгий и тяжкий путь постижения истины, и душе требуется внутренний покой, чтобы добраться до ее высот<sup>32</sup>.

---

Я решил давать себе отдохнуть раз в неделю. Так я установил день молчания. Позже, конечно, я облек это молчание в одежду всяческих добродетелей и прикрыл его завесой духовности. Но на самом деле исходным мотивом было просто желание отдохнуть... Молчание отлично успокаивает. Оно успокаивает не само по себе. Однако будучи в состоянии говорить, но не делая этого, испытываешь огромное облегчение, ибо получаешь время на размышления<sup>33</sup>.

## **Дружба**

Особая привилегия друга заключается в возможности брать на себя промахи близкого человека и испытывать к нему любовь, несмотря на эти промахи<sup>34</sup>.

---

Настоящую дружбу надо употреблять на то, чтобы постичь целое через его часть<sup>35</sup>.

---

Человек заслуживает право на самую нелюбезную критику, если убеждает соседей в своей любви к ним и в адекватности собственных суждений, а также если он ни в малейшей степени не расстраивается из-за того, что эти люди не воспринимают его высказывания или не соглашаются с ними. Иными словами, он должен обладать способностью к здравому восприятию и терпимостью, для того чтобы иметь право критиковать других<sup>36</sup>.







Истинная дружба — это тождество душ, которое крайне редко встречается в нашем мире. Только между родственными душами возможна достойная и крепкая дружба. Такие люди живо реагируют друг на друга. По этой причине в истинной дружбе редко приходится что-то менять<sup>37</sup>.

---

Даже из схватки с противником невозможно извлечь такие ценные уроки, как из недоразумений и соперничества между друзьями. В сражении с неприятелем человека охватывает опьянение и ликование. Ссоры и непонимание между друзьями случаются редко и от этого становятся более болезненными. Однако именно в таких размолвках дружба подвергается настоящему испытанию на прочность<sup>38</sup>.

---

Когда раб приветствует хозяина, а друг приветствует друга, в обоих случаях произносятся одни и те же слова, но между этими двумя приветствиями пропасть, и даже сторонний наблюдатель сразу обнаруживает разницу между другом и хозяином<sup>39</sup>.

---

Надо отчетливо понимать, что родные и близкие — не бóльшие друзья вам, чем незнакомцы, птицы, звери и растения. Все живые существа — одно целое, все они — воплощения Бога, если мы задумаемся и осознаем этот факт. Такое понимание укрощает стремление видеть друзей, когда мы находимся за тюремными стенами<sup>40</sup>.

---

Дружбу невозможно купить подношениями<sup>41</sup>.

---

Дружба, покоящаяся на единстве мнений и схожести поведения, немногого стоит. Друзья должны терпеливо относиться





к разнице в образе жизни и мышлении, кроме тех случаев, когда она носит фундаментальный характер<sup>42</sup>.

---

Сотрудничество, требующее расчета, — коммерческая сделка, а не дружба<sup>43</sup>.

---

Несчастья и бедствия — это горнило, в котором закаляется дружба<sup>44</sup>.

## **Бесстрашие**

Те, кто презирает смерть, свободны от всех страхов<sup>45</sup>.

---

Если мы верим в Бога и страшимся только Его, то нам не стоит бояться ни магараджу, ни вице-короля, ни полицейских, ни даже короля Георга<sup>46</sup>.

---

Будем бояться Бога, и тогда нам не придется бояться людей. Если мы осознаем тот факт, что внутри нас живет божество, ведающее все, что мы думаем и делаем, божество, которое хранит нас и наставляет на истинный путь, то станет ясно, что нет надобности бояться чего бы то ни было на свете, за исключением Бога. Верность правителю правителей превосходит всякую иную верность и дает ей надежное основание<sup>47</sup>.

---

Бесстрашие не должно использовать для внушения уважения или почтительных чувств со стороны других людей<sup>48</sup>.

---

Бесстрашие — это первое требование духовности. Трус не может быть нравственным человеком<sup>49</sup>.





Не надо путать вежливость со льстивостью, а бесстыдство — с бесстрашием<sup>50</sup>.

---

Человеку, который не боится никого на свете, будет трудно разгневаться на того, кто тщетно старается причинить ему вред<sup>51</sup>.

---

Если мы боимся Бога, то перестаем бояться людей, какое бы высокое положение они ни занимали; если мы хотим следовать заветам истины, то нам абсолютно необходимо бесстрашие<sup>52</sup>.

---

Ненасильственное сопротивление становится совершенно невозможным без бесстрашия. Пройти путь такого сопротивления до конца способны только бесстрашные люди, касается ли это их имущества, ложного понимания чести, родственников, правительства, телесных ран или смерти<sup>53</sup>.

---

Бесстрашие означает свободу от всех внешних страхов — страха болезни, телесных ран, смерти, лишения имущества или потери родных и близких, а также от страха потерять репутацию или совершить правонарушение и т.д.<sup>54</sup>

---

Страху не найдется места в наших сердцах, если мы стряхнем с себя привязанность к богатству, семье и своему телу... Перестав быть собственниками и хозяевами, унизившись до положения пыли у наших ног, мы увидим, как все наши страхи рассеются, словно туман<sup>55</sup>.

## **Упорство**

Сила проистекает не из физических возможностей. Она проистекает из неукротимости воли<sup>56</sup>.





Лучшие и самые надежные труды совершались в уединении и меньшинством<sup>57</sup>.

---

Превосходство в численности вызывает восторг у боязливых. Доблестный духом добывает победу в одиночку<sup>58</sup>.

---

Если даже один *сатьяграхи* будет держаться до конца, он, несомненно, одержит победу<sup>59</sup>.

---

В любом великом деле успех определяется не числом бойцов, а их качеством и доблестью. Величайшие пророки — Зороастр, Будда, Иисус, Мохаммед — все действовали в одиночку... Но они обладали живой верой в себя и своего Бога. Они были уверены, что Бог на их стороне, и поэтому не ощущали своего одиночества<sup>60</sup>.

---

Исполнение долга нельзя ставить в зависимость от общественного мнения... Человек обязан поступать в согласии с тем, что он считает правильным, невзирая на то, что это может казаться неверным другим людям... Если человек не будет руководствоваться своим внутренним светом из страха перед общественным мнением или по иным подобным причинам, он окажется не в состоянии отделить правду от лжи и в конце концов полностью утратит способность их различать<sup>61</sup>.

---

Пример немногих самоотверженных мужчин и женщин, полностью проникнутых духом ненасилия, способен в конце концов стать заразительным для масс<sup>62</sup>.

---

Небольшая группа людей, дух которых горит нестигаемой верой в свою миссию, может изменить ход истории<sup>63</sup>.





В *сатьяграхе* главное не количество приверженцев; главное — их качество, особенно в условиях подавляющего преимущества сторонников насилия<sup>64</sup>.

## **Решимость**

Разные интерпретации решений всегда были главным источником раздоров во всем мире. Не важно, насколько четко сформулировано решение; люди всегда найдут подходящий способ извратить текст в угоду своим корыстным целям... Эгоизм ослепляет, а обращаясь к двусмысленностям, люди обманывают себя и пытаются одновременно обмануть мир и Бога. Золотое правило заключается в том, что мы должны принять толкование той партии, которая предложила данное решение. Можно принять решение слабейшей партии, и тогда будут возможны две интерпретации. Невыполнение двух этих правил ведет к соперничеству и неравенству, коренящимся в ложных толкованиях. Тот, кто ищет истину, без усилий следует золотому правилу. Такому человеку не нужны наставления по толкованиям<sup>65</sup>.

---

Клятва не закрывает дверь к подлинной свободе, но открывает ее. Я не мог добиться успеха, потому что мне не хватало воли, потому что я не верил в себя, в милость Бога, и разум мой безвольно плыл по бурному морю сомнений. Я понял, что, отказавшись от клятвы, я стал жертвой искушений... Если угасает стремление, то неизбежным и естественным решением становится клятва самоотречения<sup>66</sup>.

---

Идеал истины требует, чтобы взятые обеты исполнялись как в духе, так и в букве<sup>67</sup>.





Неспособность личности соблюдать принятые ею решения часто встречается в этом мире. Но такие решения никогда не принимают именем Бога. В теории, однако, не должно быть никакой разницы между принятыми решениями и обетами, данными именем Бога. Когда разумный человек принимает обдуманное решение, он никогда не отклоняется от него ни на йоту. Он исполняет его так же, как исполняет клятву, данную именем Бога. Но мир живет не по абстрактным принципам и поэтому воспринимает человеческие решения и клятвы, данные именем Бога, как совершенно разные вещи. Человек, принявший какое-то решение, а потом уклонившийся от его выполнения, не испытывает чувства стыда, а человек, нарушивший священную клятву, не только стыдится своего поступка, но и предстает грешником в глазах общества<sup>68</sup>.

---

Торжественные заявления и клятвы должны быть большой редкостью. Человек, который клянется постоянно, скоро оступится<sup>69</sup>.

---

Принесение клятвы не означает ее полного исполнения с самого начала. Оно означает постоянные и честные усилия, приложенные мыслью, словом и делом и направленные на ее выполнение. Не стоит предаваться самообману и притворяться, что мы неукоснительно выполняем клятвы, если даже нам это сразу не удастся<sup>70</sup>.

---

Жизнь без клятв подобна кораблю без якоря или зданию, построенному на песке, а не на прочной скале. Обеты служат характеру балластом, придают ему устойчивость и твердость<sup>71</sup>.

---

В этом мире ничего нельзя добиться, не проявляя решимости<sup>72</sup>.





Умеренность и трезвость составляют самую сущность клятв. Принятие обетов заведомо невыполнимых или слишком тяжелых для данного человека выдают его бездумность и недостаток уравновешенности. Можно давать условные клятвы — это несколько не умаляет их эффективности и ценности<sup>73</sup>.

---

Клятву ни в коем случае нельзя использовать для обоснования или оправдания безнравственных действий. Обет должен возвышать, а не принижать, ведя к гибели<sup>74</sup>.

## **Самоограничение**

Человек, овладевший своими чувствами, овладевает миром, ибо становится частью Бога<sup>75</sup>.

---

Сдержанность — закон нашего бытия. Невозможно достичь высочайшего совершенства без высочайшей сдержанности<sup>76</sup>.

---

С моральной точки зрения я несколько не сомневаюсь в том, что всякое самоотречение полезно для души<sup>77</sup>.

---

Отождествление себя со всем живущим невозможно без самоочищения; без самоочищения следование закону *ахимсы* становится пустым мечтанием; никто не в силах понять Бога, не обладая чистым сердцем. Следовательно, самоочищение подразумевает очищение во всех отношениях к жизни. Оно заразительно. Самоочищение одного человека ведет к очищению окружающих его людей. Однако этот путь тяжел и крут. Для того чтобы достичь чистоты, надо полностью освободиться от страстей в мыслях, речах и поступках, подняться над





встречными потоками любви и ненависти, привязанности и отвращения. Я знаю, что не достиг пока этой тройной чистоты, несмотря на мое искреннее и непрестанное стремление к ней<sup>78</sup>.

---

Побороть свои тайные страсти, как мне кажется, труднее, чем физически завоевать мир силой оружия<sup>79</sup>.

---

Никогда не переступайте границ своих возможностей. Это не помогает постижению и достижению истины<sup>80</sup>.

---

Способность к дисциплине и сдержанности отличает нас от животных. Если мы хотим быть людьми, ходящими с высоко поднятой головой, а не зверьми, бегающими на четырех конечностях, то мы должны добровольно подчиниться требованиям дисциплины и сдержанности<sup>81</sup>.

## ***Простота***

Спасение Индии — в забвении того, чему она научилась за последние пятьдесят лет... Так называемые высшие классы должны сознательно, религиозно и обдуманно научиться жить простой крестьянской жизнью, поняв наконец, что только такая жизнь ведет к истинному счастью<sup>82</sup>.

---

Своей проповедью я выступаю против современной искусственной жизни, переполненной чувственными удовольствиями, и прошу мужчин и женщин вернуться к простой жизни... Без разумного возвращения к простоте мы не сможем избежать падения в зверскую жестокость<sup>83</sup>.







Европейцам самим придется переосмыслить и изменить свои взгляды, чтобы не погибнуть под тяжестью комфорта, рабами которого они стали<sup>84</sup>.

---

В этой стране, где миллионы людей живут на грани голодной смерти, а восемьдесят процентов населения плохо питаются, ношение драгоценностей есть оскорбление общественной нравственности... Ношение драгоценностей — это ощутимая потеря для страны. Сколько капиталов лежит без движения или, хуже того, растрачивается попусту!<sup>85</sup>

---

Определенная степень физической гармонии и комфорта, конечно же, необходима, но превысив некоторый уровень, они начинают мешать, а не помогать. Идеал, заключающийся в формировании и исполнении бесчисленного множества желаний, ложен и опасен<sup>86</sup>.

---

Скорость не есть цель и смысл жизни. Человек больше видит и лучше следует истине, если ходит на работу пешком<sup>87</sup>.

---

Никто не говорит о цивилизации набедренных повязок. Я по необходимости стал носить набедренную повязку. Но поскольку она воплощает простоту, то пусть она представляет индийскую цивилизацию<sup>88</sup>.

## **Здоровье**

Намного легче и безопаснее предупредить болезнь, соблюдая законы сохранения здоровья, чем лечить недуг, возникший из-за нашего невежества и легкомыслия<sup>89</sup>.





Болезнь есть результат не только наших действий, но и наших мыслей<sup>90</sup>.

---

Ничто так тесно не связано с нами, как наше тело, но, пожалуй, нет вещи, относительно которой мы были бы столь же невежественны или равнодушны<sup>91</sup>.

---

Фатальное заблуждение — думать, будто болезнь невозможно вылечить без лекарств<sup>92</sup>.

---

Если в доме появляется пузырек с лекарством, то он поселяется там навсегда и, мало того, тянет за собой, как на буксире, следующий пузырек<sup>93</sup>.

---

Число болезней растет в городе пропорционально увеличению числа врачей в нем<sup>94</sup>.

---

Отношения ума и тела настолько тесны, что повреждение одного из них неизбежно поражает всего человека целиком. Отсюда следует, что чистый характер есть залог доброго здоровья в буквальном значении этого слова; а все злые мысли и злые страсти... суть лишь иные формы телесных болезней<sup>95</sup>.

---

Нашей целью должно быть достижение максимально крепкого здоровья; не надо удовлетворяться тем, что ты просто как-то выживаешь<sup>96</sup>.

---

Наша страсть к физическим упражнениям должна быть так сильна, чтобы мы не могли отказаться от них ни при каких обстоятельствах. Мы плохо понимаем, насколько слабым





и беспомощным становится наш разум без тяжелых физических упражнений<sup>97</sup>.

---

Наше тело дано нам для того, чтобы мы поняли, что должны посредством его ревностно служить Богу. Наш долг содержать тело в чистоте внутри и снаружи, чтобы вернуть его Создателю в том же виде, в каком мы его получили. Если мы полностью исполним условия этого контракта, то Он, несомненно, наградит нас причастностью к бессмертию<sup>98</sup>.

---

Если бы мы знали все законы природы или умели их постигать, если бы были способны следовать им в мыслях, словах и делах, то мы стали бы самим Богом и нам просто не пришлось бы ничего делать. Но мы плохо знаем законы природы и не в силах им следовать. Отсюда проистекают болезни и все их неприятные последствия. Таким образом, нам достаточно знать, что каждая болезнь есть результат нарушения неизвестных нам законов природы, и остается лишь молиться о ниспослании нам знания и умения следовать им. Поэтому сердечная молитва во время болезни — это и труд, и лекарство<sup>99</sup>.

---

Надо избегать курения сигар и сигарет, как иностранных, так и местных. Курение сигарет подобно употреблению наркотиков, а сигары похожи на опиум. Дым проникает в нервы и остается там навсегда. Как только может человек так осквернять свой рот, превращая его в дымовую трубу?<sup>100</sup>

---

Если для того, чтобы проснуться, вам надо выпить кофе или чаю, то лучше просто поспите. Не надо превращаться в рабов этих





напитков. Большинство людей, пьющих кофе или чай, становятся их рабами<sup>101</sup>.

---

Не важно, как много вы работаете. Надо находить время для физических упражнений, как вы находите время для еды. По моему скромному мнению, они не мешают работе, а только помогают ей<sup>102</sup>.

---

Пытаясь вылечить одну болезнь, мы приобретаем сотню других; стараясь получить от жизни максимум удовольствий, мы в конце концов теряем саму способность к наслаждению<sup>103</sup>.

## **Диета**

Воздержание от опьяняющих напитков, наркотиков и определенных видов пищи, например мяса, несомненно, способствует эволюции и развитию духа, но ни в коем случае не может быть самоцелью. Многие люди, употребляющие мясо и обедающие в компании, но живущие в страхе божьем, ближе к свободе, чем человек, воздерживающийся по религиозным соображениям от мяса, но хулящий Бога своими поступками<sup>104</sup>.

---

Невозможно быстро и сразу ввести правила употребления пищи... Правда, невозможно и окончательно сказать, какую пищу есть допускается, а какую — нет, но долг каждого человека — серьезно об этом задуматься<sup>105</sup>.

---

Человек рождается не для того, чтобы есть, и живет не ради пищи. Истинная задача человека — служить своему Творцу.





Однако, поскольку тело есть незаменимое условие этой службы, то по необходимости мы вынуждены есть<sup>106</sup>.

---

Непредвзятое наблюдение показывает, что все грехи, такие как ложь, жульничество и воровство, в конечном счете обусловлены рабской покорностью вкусовым ощущениям. Тот, кто способен преодолеть это подчинение, легко справится и с остальными чувственными желаниями<sup>107</sup>.

---

Если мы внимательно вникнем в детали приготовления всех видов пищи, то откажемся от девяноста процентов блюд!<sup>108</sup>

---

Не существует никаких опасений за здоровье людей, которые едят мало; наоборот, жизненно необходимо в целом сократить количество еды, потребляемой нами<sup>109</sup>.

---

Счастье невозможно без крепкого здоровья, а крепкое здоровье невозможно без жесткого обуздания аппетита<sup>110</sup>.

---

Свести всю религию к вопросу диеты, как это часто делают в Индии, так же нелепо, как отказаться от всех ограничений в еде и полностью отдаться на волю своего аппетита<sup>111</sup>.

---

Многие... опыты показали мне, что истинное вместилище вкуса находится не на языке, а в голове<sup>112</sup>.

---

Часть моих религиозных убеждений заключается в том, что люди вполне способны обойтись без мяса, яиц и подобных видов пищи. Можно даже сократить рацион до уровня простого





поддержания жизни. Однако есть вещи, которые нельзя делать даже ради поддержания жизни<sup>113</sup>.

---

Важно не то, что мы вводим в себя извне, важно, что мы исторгаем наружу... Для ищущего истину человека, который хочет жить в божьем страхе и видеть Бога, качественное и количественное воздержание в пище так же важно, как и самоограничение в мышлении и речи<sup>114</sup>.

---

Всякую еду надо принимать как лекарство... Лекарство не должно быть противным, но тем не менее принимают его не для услаждения вкуса. Именно так следует относиться и к еде: ей надлежит быть полезной, есть ее надо в должном количестве, неторопливо и в подходящее время<sup>115</sup>.

---

Сытная еда — это преступление против Бога и человека. Во втором случае — потому что такая еда лишает соседей их порции. Божье хозяйство допускает только такое распределение пищи, при котором она используется как лекарство от голодной смерти. Однако мы все происходим из племени любителей сытной еды. Прочувствовать нужную дозу еды — это задача, которая может оказаться не под силу и Гераклу, ибо родители с детства делают нас обжорами. Потом, когда становится уже поздно, нас вдруг осеняет, что едим мы не ради наслаждения, а для того, чтобы поддерживать силы нашего тела, как поддерживают хозяева силу своих работников. Начинается изнурительная борьба против унаследованной или приобретенной привычки есть для удовольствия. Отсюда происходит необходимость периодического полного воздержания от пищи и постоянная умеренность в ее употреблении<sup>116</sup>.

