

Шрила Прабхупада рекомендует обоим супругам перед тем, как приступить к гарбхадхана-самскаре, повторить, по крайней мере, по 50 кругов маха-мантры.

Перед гарбхадхана-самскарой необходимо создать определенную атмосферу, распространяющуюся на состояние ума супругов. Об этом можно прочитать в комментарии Шрилы Прабхупады к Шримад-Бхагаватам (3.23.11).

Гарбхопанишад подчеркивает значимость состояния ума родителей в момент зачатия. Там говорится, что все физические или психические нарушения ребенка являются результатом неправильного состояния ума родителей; "этого достаточно, чтобы понять, что жизнь и назначение ребенка зависит от состояния ума родителей в момент зачатия". Это сложный процесс хитросплетений кармы, и мы может понять его действие из ведических предписаний. Гарбхопанишад наставляет нас в том, что порочное умонастроение во время зачатия приводит к рождению слепых, парализованных, горбатых и недоразвитых детей. Из Аюрведы мы узнаем, что подобные уродства проявляются в связи с недостатком дхату. Делая вывод из индийской философского и медицинского учений, можно заключить, что такая "недостаточность дхату" является результатом нездорового умственного состояния родителей.

V.5.2. Рекомендации

Как мы уже выяснили, ночное время наиболее подходит для полового акта. Следовательно, предварительные приготовления необходимо начать еще днем (повторение 50-ти кругов, украшение дома, умственный настрой, омовение, одевание и тому подобное). Утром жена должна легко позавтракать (без зерновых), а во второй половине дня выпить молока с медом и шафраном. Ей нельзя испытывать чувства голода или переедать. Мужу необходимо плотно поесть пищи, приготовленной на гхи и сладостей. Ни мужу, ни жене нельзя волноваться или нервничать. Они оба должны испытывать самые нежные чувства друг к другу; им следует также подушиться ароматическими веществами. Есть древний совет, что перед совокуплением жене

рекомендуется массировать стопы супруга.

По традиции, во время полового акта, чтобы зачатие было успешным, муж должен дышать через правую ноздрю, а жена - через левую. В противном случае, часто бывают неудачи. В течение дня дыхание естественным образом много раз переходит с одной ноздри на другую. Для регуляции этого процесса можно воспользоваться пранаямой.

Аюр-веда уделяет настоятельно рекомендует родителям совершать гарбхадхана-самскару только в хорошем физическом состоянии: оба должны быть здоровы и их доши должны быть совершенным образом уравновешены. Чарака, знаменитый аюрведический врач, объясняет, что для обоих благоприятно одеть белые одежды и цветочные гирлянды. По его словам, женщина во время акта не должна стоять на коленях или лежать на боку, так как, в первом случае, на ее гениталии будет воздействовать вайу, а во втором - капха. Если она будет лежать на левом боку - пита сожжет и яйцеклетку и сперму. Следовательно, ей нужно лежать на спине. Это позволит дошам сохранять равновесие. Если же она чувствует голод, жажду, страх, грусть, гнев или хочет другого мужчину, то гарбхадхана-самскару лучше всего отложить. Чакара также отмечает еще один древний обычай: мужу нужно взойти на ложе левой ногой, тогда как жене - правой; после чего, перед тем, как приступить к акту, им следует произнести мантры, начиная с "ахир аси..." и "брахмана..." (Чакара-самхита, шарира-стханам, 8.4-8).

Как Гарбхопанишад, так и Аюр-веда, объясняют, что "более обильное выделение спермы приводит к рождению ребенка мужского пола, тогда как более обильное выделение яйцеклеток приводит к появлению дочери..." Четные дни благоприятны для зачатия ребенка мужского пола, а нечетные - для зачатия ребенка женского пола.

+ После полового акта женщине рекомендуется полежать от 30 минут до часа, чтобы облегчить процесс зачатия. После чего обоим супругам следует принять омовение и восстановить силы, вкусив пайасам (сладкий рис, сваренный в молоке), пищи богов.

+ Если в половые отношения вступают повар или пуджари, выполняющие служение в храме, им нужно воздержаться от своих обязанностей в день, предшествующий зачатию, и на следующий день после зачатия. Входит в храм после полового акта - это одно из оскорблений, которых необходимо избегать в преданном служении. То же самое можно сказать и о прикосновении к женщине во время ее менструаций.

После полового акта необходимо совершить омовение.