

**Дипак Чопра**

**ИДЕАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

ПКК «АЮРВЕДА»  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДРЕВО ЖИЗНИ»  
МОСКВА, 1992

Обложка и титул Владимира Богданова

**Ч65 Чопра Дипак**  
**Идеальное здоровье**

ISBN 5-873928-003-9  
© 1990 by Deepak Chopra  
© 1990 by Harmony Books, a division of Crown  
Publishers, Inc. Illustrated by Stephen Van Damme  
© Издательство «Древо жизни».

Перевод с английского- Москва, 1992

**DEEPAK CHOPRA, M. D.**

Мне хотелось бы от души поблагодарить: свою семью за огромную любовь и поддержку, которые лежат в основе всей моей работы.

Барни Шермана, который первым собрал и систематизировал огромное количество сырых фактов; без его кропотливой работы я не смог бы приступить к этой книге.

Двух прекрасных помощников и дорогих друзей – Линн Фрэнклин и Мюриэл Неллис, поддерживавших мою веру в успешность замысла.

Хантли Дента, близкого друга, чье тонкое критическое чутье помогло мне завершить работу над книгой.

Моего издателя, Питера Гуззарди, выделившего лучшие моменты в моем труде и настоятельно требовавшего его отделки.

Я благодарю врачей, сестер, технический и младший медицинский персонал – эту семью посвященных в мою работу людей, которые могут назвать успех Махариши Аюрведы своим собственным успехом. Каждый из них вдохновлял меня личным примером, ежедневно стремясь к идеалам совершенного здоровья. Особенно в этой связи я хочу отметить доктора Ричарда Авербаха и доктора Стюарта Ротенберга – одних из первых врачей Америки, для которых Махариши Аюрведа стала делом всей жизни. На всех стадиях работы над книгой их профессиональные советы были бесценны. Благодарю вас, дорогие коллеги, за то, что вы дали мне в руки путеводную нить.

*Дипак Чопра*

# ЧАСТЬ I

ОБЛАСТЬ,  
КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ  
ЗДОРОВЬЕМ

## *Приглашение к более высокой реальности*

В каждом человеке есть область, свободная от болезней, она никогда не испытывает боли, не может подвергаться старению или умереть. Когда мы достигаем этой области, наши скромные возможности становятся поистине невероятными, поскольку нет ничего, что бы их ограничивало.

Эта область называется идеальным, или совершенным, здоровьем.

Посещения этой области могут быть очень краткими, а могут продолжаться и долгие годы. Но даже кратчайший визит способен произвести в вас глубочайшую перемену. Пока вы находитесь там, меняются представления, верные для обычного существования, и открываются возможности для нового бытия, более высокого и идеального. Данная книга обращена к людям, которые хотели бы изучить это новое существование, сделать его реальностью собственной жизни и постоянно поддерживать его.

Причина болезни зачастую чрезвычайно сложна, но одно можно сказать наверняка: никем не доказано, что заболеть так уж неизбежно. На самом деле совсем наоборот. Мы ежедневно вступаем в контакт с миллионами вирусов, бактерий, аллергенов и грибов, но причиной болезни всегда является лишь минимальная часть из них. Врачи нередко сталкиваются с пациентами, у которых дыхательные пути содержат скопления заразных менингококков, безвредно существующих там. Лишь в редких случаях происходит их активизация, приводящая к менингиту – серьезной, а подчас и неизлечимой болезни центральной нервной системы.

Что вызывает подобную атаку? Никто не знает точно, но, по-видимому, тут включается таинственный фактор, который можно назвать «контролем хозяина». Это означает, что мы хоть и даем прибежище множеству бактерий, но каким-то образом открываем или закрываем им «ворота». Более 99,99% времени «ворота» закрыты, а значит, каждый из нас значительно ближе к совершенному здоровью, чем мы это осознаем.

Основной причиной смерти в Соединенных Штатах являются сердечно-сосудистые заболевания, которые главным образом вызваны тем, что скопления бляшек блокируют коронарные сосуды, по которым кислород поступает к сердцу. Когда холестерол и другие остаточные вещества начинают оседать в этих сосудах, сердечной мышце грозит кислородное голодание. Однако течение сердечной болезни у всех проходит по-разному. Кто-то, имея совсем небольшую бляшку, может быть выведен из строя ангиной, давящей болью в груди, симптоматичной для сердечно-сосудистых заболеваний. Другой человек, нося в себе множество бляшек, которые могут блокировать приток кислорода к сердцу, может не ощущать при этом ничего. Известно, что люди, у которых сосуды заблокированы на 85%, бежали марафон, тогда как другие, с абсолютно чистыми сосудами, падали замертво от инфарктов. Наши физические возможности отражать болезни невероятно велики и гибки.

Кроме телесного физического иммунитета, все мы можем оказывать сильное эмоциональное сопротивление болезни. Моя старая пациентка однажды сказала об этом так: «Я прочла достаточно книг по психологии, чтобы прекрасно понимать, что нормальный взрослый человек должен примириться с тем, что он будет болеть, стареть и в конце концов умереть. На каком-то уровне сознания я это поняла и приняла, но эмоционально и инстинктивно я в это не верю. Стареть и физически слабеть кажется мне отвратительной ошибкой, и я всегда надеялась, что придет кто-то и исправит ее».

Сейчас этой женщине около 70, но ее физическое и умственное состояние прекрасно. Когда ее спрашивают о будущем, она отвечает: «Можете считать меня сумасшедшей, но мое отношение к этому таково: я не собираюсь стареть и умирать». Так ли уж это неразумно? Люди, которые считают, что они «слишком заняты, чтобы еще и болеть», как правило, обладают здоровьем выше среднего, тогда как те, кто много беспокоится о болезнях, гораздо чаще становятся их жертвой. Другой человек рассказывал нам, что идея абсолютного здоровья заинтересовала его, потому что в ней содержалось творческое решение – возможно, единственное решение – непреодолимых проблем, с которыми постоянно сталкивается медицина. Многоодаренный руководитель в области электроники, он сравнил абсолютное здоровье с «прорывом в мышлении», который видоизменяет корпорации.

«Прорыв в мышлении» – это уникальная форма решения проблемы: вначале вы улучшаете ситуацию тем, что ставите планку своих надежд много выше, чем можно поверить, а затем ищете путь, как воплотить свое видение. «Если люди продолжают думать и поступать по-старому, – поясняет этот

человек, – они могут улучшить что-то на 5 – 10%, работая упорней, чем прежде. Однако, чтобы улучшить результат от 2 до 10 раз, планку надо завесить настолько, чтобы люди сказали: "Что ж, если вы хотите **такого** улучшения, для этого нужно избрать совсем другой путь"».

«Прорыв в мышлении» использовали передовые компьютерные компании в Силикон Вэлли. Так, например, если для разработки современной модели компьютера или программного обеспечения к нему потребовалось 48 месяцев, то следующее поколение должно было быть сделано за 24 месяца. Если дефекты производства были снижены до 5%, то в будущем становился правилом «нулевой уровень дефектов». Именно так и работает принцип абсолютного здоровья – он ставит себе целью «нулевой уровень дефектов», а затем открывает путь, благодаря которому можно достичь этой цели. Что касается компьютеров, то починить сломанную машину иногда обходится в 8 – 10 раз дороже, чем устранить дефект с самого начала. По этой причине столь привлекательно «извлечение качества источника» (т. е. изначально верное исполнение), дающее больше результатов, чем просто дальнейшая разработка «хорошо известного».

То же самое верно и в отношении медицины, где профилактика значительно дешевле, чем лечение, и в человеческом, и в экономическом плане. Опрос 1988 года показывает, что больше всего на свете американцы боятся тяжелых заболеваний. Причина этого страха не имеет никакого отношения к боли и страданиям – она связана с чудовищными расходами на длительное лечение в больнице и разорительными ценами на любую операцию или лекарства. Даже смерть страшит человека меньше, чем возможность оставить семью без средств к существованию. Ясно, что нам необходим такой медицинский подход, который опирался бы на «извлечение качества источника» и помогал бы развить его у людей.

## **ОБЕЩАНИЕ НОВОЙ МЕДИЦИНЫ – МАХАРИШИ АЮРВЕДА**

Первый секрет, который мы хотим открыть вам относительно идеального здоровья, заключается в том, что вы должны сами стремиться к нему. Вы можете быть здоровы лишь настолько, насколько вы считаете это возможным. Абсолютное здоровье отличается в лучшую сторону от хорошего не на 5 или 10%. Оно предполагает полный сдвиг и перспективы, которые позволяют избежать болезней и немощной старости.

Можем ли мы и впрямь поверить в «нулевой уровень дефектов» для столь сложного организма, как человеческое тело? Согласно данным Национального института, занимающегося проблемами старения, никакая диета, упражнения, витамины, лекарства или изменение стиля существования еще ни разу не оказывались надежным источником продолжения жизни. Сейчас предотвратить неизбежные старческие недуги: сердечные болезни, паралич, рак, артериосклероз, артрит, диабет, остеопороз и пр. – стало легче, чем когда бы то ни было, и все же малореально. Хотя в публичных выступлениях ученые-медики оптимистично заявляют о фундаментальных открытиях в лечении рака и других основных трудноизлечимых заболеваний, между собой они настроены намного пессимистичней. Самое большее, на что они надеются, – это тактика медленных, постепенных, крошечных шагов к решению проблемы. (Снижение уровня холестерина, по статистике, уменьшает количество инфарктов у огромного числа людей, но не является гарантией спасения каждого.)

Чтобы здоровье стало вдвое или в десять раз лучше, необходим новый род знаний, основанных на более глубокой концепции жизни. Эта книга представляет уникальный источник такого знания – систему медицинской профилактики и заботы о здоровье, которая называется Махариши Аюрведа. Аюрведа возникла в Индии более 5000 лет назад; слово это происходит от двух санскритских корней: аюс – жизнь и веда – знание, или наука. Поэтому «Аюрведа» часто переводится как «знание о жизни». Другой, более точный перевод – «знание о продолжительности человеческой жизни».

Цель Аюрведы – показать нам, как можно изменять человеческую жизнь, влиять на нее, продлять и полностью контролировать ее, не допуская вмешательства болезней и старости. Главный принцип Аюрведы состоит в том, что сознание оказывает сильнейшее влияние на тело, и освобождение от болезни зависит от того, войдем ли мы в контакт с собственным сознанием, приведем его в равновесие, а затем сообщим это равновесие своему телу. Это состояние сбалансированного сознания поднимает ваше здоровье на ступеньку выше скорее и лучше любого иммунитета.

Аюрведа – плод коллективной мудрости, которая начала зарождаться много столетий назад, задолго до сооружения египетских пирамид, и передавалась из поколения в поколение. Современная система – Махариши Аюрведа, – основанная на прозрениях древних мудрецов, не была известна на Западе до 1985 г. Она названа по имени Махариши Махеш Йоги, основателя учения о трансцендентальной медитации, который начал возрождать Аюрведу в начале 80-х годов. Мне выпало счастье стать одним из первых

врачей, занявшихся новой медициной. За последние пять лет я лечил этим методом более десяти тысяч пациентов и почти сто врачей учились ему у меня. Следуя Махариши Аюрведе, я не перечеркивал свой прежний профессиональный опыт, но лишь раздвинул его границы. Сочетание Махариши Аюрведы и западной медицины олицетворяет единение древней мудрости и современной науки, которые оказались полностью совместимы. Как врач, я по-прежнему составляю истории болезней и собираю сведения о физическом состоянии моих пациентов, полагаясь на объективные тесты, помогающие поставить диагноз; но в дополнение я подвожу своих пациентов к глубокому самоанализу, чтобы они смогли найти в себе могущественнейшее и целительнейшее из средств – сбалансированное сознание.

## **«КВАНТОВОЕ» ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА**

Чтобы понять, что это такое, необходимо глубже заглянуть в само тело. Согласно Аюрведе, физическое тело – это ворота в то, что я называю «квантовым человеческим телом». Физики утверждают, что основным структурным уровнем является квантовый, а не атомный или молекулярный. Квант, который определяют как основную единицу материи или энергии, в 10 000 000 – 100 000 000 раз меньше, чем мельчайший атом. На этом уровне материя и энергия становятся взаимозаменяемыми. Во всех квантах происходят невидимые вибрации, которые являются как бы легкими следами энергии, ожидающей рождения физической формы. Аюрведа утверждает, что то же самое относится к человеческому телу – сначала оно принимает форму сильных, но невидимых вибраций, которые называются квантовыми флуктуациями, а затем начинает объединяться в импульсы энергии и частицы вещества.

«Квантовое» тело лежит в основе всего: наших мыслей, чувств, белков, клеток, органов – любой нашей видимой или невидимой части. На квантовом уровне ваше тело посылает всевозможные невидимые сигналы, ожидающие того, чтобы вы их восприняли. В основе вашего физического пульса лежит квантовый, создаваемый квантовым сердцем. В сущности, Махариши Аюрведа утверждает, что все органы и процессы в вашем организме имеют квантовый эквивалент.

«Квантовое» тело принесет нам мало пользы, если мы не сможем обнаружить его. К счастью, человек способен уловить эти слабые колебания благодаря невероятной чувствительности нашей нервной системы. Один-единственный фотон света, падающий на сетчатку глаза, воздействует на нее много слабее, чем пылинка на футбольное поле. Однако специальные нервные окончания на сетчатке, палочки и колбочки, способны обнаружить единичный фотон и послать сигнал в мозг, благодаря чему вы увидите свет. Палочки и колбочки подобны гигантским радиотелескопам, это мощные структуры, которые могут принимать сигналы на самом пределе физических возможностей, а затем усиливать их таким образом, что наши чувства будут воспринимать их непосредственно.

Занимаясь глубинным «квантовым» телом, Махариши Аюрведа может производить изменения, недоступные обычной медицине, все еще стоящей на уровне простой физиологии. Это происходит потому, что энергия на квантовом уровне бесконечно превосходит энергию, обнаруживаемую на более примитивных уровнях. Взрыв атомной бомбы – один из примеров гигантского квантового эффекта. Более показательный пример – лазер, который использует такой же свет, как и тот, что излучает вспышка. Создавая когерентные квантовые колебания, он усиливает их энергию настолько, что они способны пробивать железо.

Здесь работает квантовый принцип, который открывает нам, что самые неуловимые уровни природы обладают величайшей потенциальной энергией. Пустота межгалактического пространства, хотя и представляет собой обычный вакуум, содержит почти невероятное количество скрытой энергии, одного кубического сантиметра которой было бы достаточно, чтобы вспыхнула звезда. Лишь тогда, когда происходит квантовый скачок, эта так называемая «скрытая энергия» преобразуется в тепло, свет и другие формы излучения.

Общеизвестно: спалите бревно – и выход энергии будет значительно меньшим, чем при расщеплении его атомов в ядерной реакции. Но мы забыли о созидательной части этого же уравнения: творение чего-либо нового на квантовом уровне требует того же количества энергии, что и разрушение. Только природа создает скалы, деревья, звезды и галактики, а мы в спешке пытаемся сотворить нечто, не менее сложное и драгоценное, чем звезда, – человеческое тело. Понимаем ли мы это или нет, но все мы несем ответственность за создание нашего собственного тела. Зимой 1988 г. кардиолог из Сан-Франциско, доктор Дин Орниш, доказал, что сорок пациентов, тяжело больных сердечными заболеваниями, могут избежать блокировки коронарных сосудов. Когда артерии этих пациентов начали открываться, свежий кислород проникал в сердце, облегчая их страх и боли в груди и уменьшая риск фатального исхода.

Не полагаясь на обычные лекарства и хирургию, группа доктора Орниша прибегла к простым упражнениям йоги, медитации и строгой диете, снижающей уровень холестерина в крови. Почему это открытие сочли столь необыкновенным? Потому, что обычная медицина никогда раньше не допускала, что течение сердечной болезни можно приостановить и повернуть вспять. Чисто медицинский взгляд на эту проблему таков: заболевание артерий проходит по определенной схеме; не важно, во что вы верите, что думаете, едите, делаете, эти артерии преследует неумолимый рок; с каждым днем они все больше изнашиваются, в конце концов оказываются заблокированными и зажимают сердечную мышцу.

Однако на квантовом уровне ни одна из частей тела не существует независимо от остальных. Нет проводков, которые бы соединяли молекулы в ваших артериях, точно так же, как нет видимых соединений, связывающих друг с другом звезды в галактике. Однако и артерии, и галактики составляют единое целое, словно сконструированы по целостному совершенному плану. Невидимые узы, которые не разглядишь под микроскопом, имеют квантовую природу; без этой «скрытой физиологии» не могла бы существовать и ваша видимая физиология. Она никогда не была бы ничем большим, нежели случайным соединением молекул.

С точки зрения Махариши Аюрведы, метод прорыва, использованный доктором Орнишем для лечения сердечных заболеваний, будет правильным для любого нарушения в том случае, если вы знаете, как использовать «квантовое» тело. Отложение холестериновых бляшек кажется серьезным симптомом, словно ржавчина на старом мундштуке, но бляшки так же живут и изменяются, как и остальные части тела. В них проникают новые большие молекулы, потом уходят из них, через новые капилляры к ним поступает кислород и питание. Подлинно новое слово в исследовании Орниша состоит в том, что мы можем разрушить в теле то, что уже построено в нем. Человек, который умирает от инфаркта в возрасте пятидесяти лет, имел бесчисленные возможности построить новые артерии. Семидесятилетняя женщина, у которой развивается остеопороз позвоночника, имела бесчисленные возможности вылечить его. (Реально мы не можем пересчитать их по пальцам, поскольку процесс изменения идет постоянно, однако поврежденную артерию или кость можно вылечить за несколько недель или месяцев.) Мы все время создаем новые тела. Почему бы не построить здоровую артерию, здоровый позвоночник, совершенного и здорового человека?

Согласно древнеиндийской ведической традиции, основообразующей силой природы является интеллект. В конце концов Вселенная – не «энергетический суп», не просто хаос. Невероятная гармония нашего мира, где все подогнано друг к другу, и поразительный факт существования ДНК свидетельствуют о бесконечно большом интеллекте в природе. Как сказал один астрофизик, вероятность того, что жизнь возникла случайно, почти такая же, как то, что по захлавленной свалке пронесется ураган и сотворит из нее «Боинг-707».

Одно из наиболее существенных изменений в современной науке заключается в том, что внезапно стали появляться модели, в которых интеллект рассматривается как витальная сила Вселенной. (Например, в физике существует так называемый принцип энтропии, предполагающий, что все творение, начиная с Большого взрыва, явно вело к появлению человека.)

Почему это сейчас важно для нас? Потому что Махариши Аюрведа, рассмотренная в широком контексте, представляет собой не что иное, как способ, который помогает войти в контакт с квантовым уровнем внутри нас. Чтобы проникнуть в него, необходима специальная техника, которую мы рассмотрим очень подробно и которая поможет вам сбросить «маску» физического тела; кроме того, вы должны переступить границу и выйти за пределы постоянной активности, в которой пребывает сознание, активности, сравнимой с шумом радио, которое невозможно выключить. За этим отключением лежит полоса молчания, оказывающаяся столь же пустой, как и квантовое поле между звездами. Однако, как и квантовое поле, наше внутреннее молчание весьма многообещающе.

Молчание внутри нас является ключом к «квантовому» телу. Это не хаотическое, а организованное молчание. Оно имеет форму и композицию, назначение и процессы, в точности такие же, как и у физического тела. Вместо того чтобы рассматривать свое тело как соединение клеток, тканей и органов, вы можете прибегнуть к квантовой теории и увидеть его как молчащий поток интеллекта, постоянно порождающего импульсы, которые создают, контролируют и наконец становятся вашим физическим телом. Тайна жизни на этом уровне заключена в том, что все что угодно в вашем теле можно изменить при помощи желания.

Вы можете посчитать это слишком неправдоподобным, поэтому я позволю себе рассказать историю одного совершенно обыкновенного шестилетнего мальчика по имени Тимми, который страдает чрезвычайно странным психическим заболеванием – «множественностью личностей». Тимми ощущает в себе больше десятка обособленных личностей, с разными эмоциями, интонациями и пристрастиями. Однако люди с множеством личностей – это не просто психологический феномен: в то время как они

теряют одну личность и приобретают новую, поразительные изменения могут происходить и в их организме.

У одной личности может быть, например, диабет, и человеку будет не хватать инсулина, пока эта личность станет проявляться в нем. Однако другие «я» могут несколько не страдать диабетом, и уровень инсулина у них нормальный. Точно так же у одного «я» в человеке может быть высокое давление, а у других – нет, даже шрамы, бородавки, раны и другие кожные болезни, по наблюдениям врачей, появлялись и исчезали с изменением личностей. В литературе по синдрому «множественности личностей» известны случаи, когда пациенты могут мгновенно менять формы мозговых колебаний или цвет глаз от голубого к коричневому. У одной женщины каждый месяц было три независимых менструальных периода, соответствовавших ее трем различным личностям.

Тимми – особенно поразительный случай, так как одно из его «я» – всего лишь одно-единственное – страдает аллергией на апельсиновый сок и покрывается сыпью, когда пьет его. Писатель Дэниэл Гоулмэн рассказывает в «Нью-Йорк таймс»: «Сыпь возникает даже в том случае, если Тимми уже выпил апельсиновый сок и другая личность появляется в процессе его усвоения. Более того, если Тимми возвращается в другое «я», то аллергическая реакция немедленно прекращается и водянистые пузырьки начинают исчезать».

Это великолепный пример того, как сигналы «квантового» тела могут вызывать мгновенные изменения в физическом теле. Замечательно и то, что теоретически аллергия не может появляться и исчезать по прихоти собственного сознания. Как же это происходит? Белые клетки иммунной системы, которые обволакивают антигена, вызывающие аллергическую реакцию, пассивно ждут контакта с антигеном. Когда же контакт происходит, автоматически начинается цепочка химических реакций.

Таким образом, в случае с Тимми происходит следующее: когда молекулы апельсинового сока подходят к его белым клеткам, принимается решение – реагировать или нет. Иными словами, клетка сама по себе обладает интеллектом. Более того, этот интеллект сосредоточен на более глубоком уровне, нежели молекулярный, поскольку антигены и апельсиновый сок вплотную сталкиваются лишь с самыми обыкновенными атомами углерода, водорода или кислорода.

Сказать, что молекулы могут принимать решение – значит намеренно идти в разрез с современной наукой, это все равно, что сказать: сахар иногда бывает сладким, а иногда нет. Но нас поражает не только незаурядность этого случая. Если мы принимаем за факт то, что он может сделать выбор: быть аллергиком или нет – ибо как еще мог бы он вызывать и прекращать у себя сыпь? – тогда мы подходим к следующему умозаключению: мы также можем выбирать и отказываться от своих болезней. Мы не осознаем этого выбора, поскольку он происходит на уровне, лежащем ниже наших повседневных помыслов. Но если мы обладаем такой способностью, то должны быть в состоянии управлять ею.

## **ТЕЛО – ЭТО РЕКА**

Обычно мы склонны рассматривать свое тело как «застывшую скульптуру» – цельный, неподвижный материальный объект, в то время как на самом деле наши тела гораздо больше похожи на реки, постоянно изменяющиеся, текучие образцы интеллекта. Греческий философ Гераклит провозгласил: «Нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды». То же самое верно и для тела. Если вы обхватите себя за талию, то жир под вашими пальцами будет уже не тем, что был месяц назад. Ваша жировая ткань (жировые клетки) постоянно наполняется и освобождается от жира, так что она полностью обновляется каждые три недели. Каждые пять дней у вас образуется новая слизистая оболочка желудка (самый глубокий слой клеток желудка обновляется в течение тех минут, пока вы перевариваете пищу). Ваша кожа обновляется каждые пять недель. Скелет, на первый взгляд такой устойчивый и неподвижный, полностью меняется каждые три месяца. Вообще поступление в организм кислорода, углерода, водорода и азота происходит так быстро, что человека можно обновить за какие-нибудь несколько недель. Лишь тяжелые атомы железа, магния, меди и некоторые другие замедляют этот процесс обновления. Внешне вы выглядите такими же, однако на самом деле вы похожи на здание, в котором старые кирпичи все время заменяются новыми. Каждый год 98% атомов вашего организма заменяются новыми, что было подтверждено радиоизотопными исследованиями, проведенными в Оак Ридж лаборатории, в Калифорнии. Это постоянное изменение контролируется на квантовом уровне системы «сознание – тело», однако пока медицина никак не воспользовалась им, она еще только должна подойти к понятию квантового скачка.

Чтобы изменить свое тело, вам необходимо научиться переписывать программное обеспечение сознания. В следующих главах я бы хотел провести вас по пути самоанализа. Я покажу вам, как Махариши Аюрведа может способствовать улучшению контроля над здоровьем, начиная с квантового

уровня, который является следующим рубежом в медицине. Наш метод делится на три части, которые соответствуют трем разделам книги.

### **Часть I. Область, которая называется «идеальным здоровьем»**

Вначале мы поговорим о возможности совершенного здоровья, а затем перейдем к практическим вопросам. Махариши Аюрведа учит, что каждый человек создан по определенной уникальной программе, которая называется *пракрити* (букв.— природа) или тип организма. Прочитав простой текст в главе 2, вы поймете, к какому из десяти основных типов вы принадлежите. Это важнейший шаг к достижению более совершенного здоровья, поскольку ваша *пракрити* подсказывает вам, как жить в соответствии с вашей природой. Согласно Аюрведе, ваше тело знает, что для него хорошо и что плохо; природа от рождения дала вам правильные инстинкты. Как только вы начнете замечать и следовать этим врожденным свойствам, вы увидите, что ваша физиология способна прийти в равновесие сама по себе, при минимальных усилиях с вашей стороны.

Как мы подробно объясним, даже малейшие нарушения в системе несут в себе зародыши будущих болезней, тогда как, сохраняя равновесие, можно достичь идеального состояния здоровья. Здесь будут названы сильные и слабые места каждого типа организма, которые позволят вам выбрать свой собственный неповторимый путь к предотвращению болезни. Болезнь, которую вы должны предотвратить,— это та, к которой вы наиболее предрасположены, на что и указывает ваша *пракрити*.

### **Часть II. «Квантовое» тело человека**

В этом разделе мы постараемся глубже проникнуть в квантовый уровень в себе, исследуя, как сознание управляет телом во время болезни и в здоровом состоянии. За тысячи лет до того, как современная медицина открыла связь между сознанием и телом, знатоки Аюрведы успешно владели ей — они разработали «внутреннюю технику», которая оказывает воздействие из самых глубинных слоев нашего сознания. Секрет абсолютного здоровья заключается в правильном применении этой техники. Мы обсудим роль медитации на пути к лучшему здоровью, исследуем, как «квантовое» тело можно использовать для того, чтобы менять физическое тело значительно сильнее, нежели это способны сделать любая диета, лекарства или упражнения.

В этом разделе мы будем говорить о широком спектре проблем, начиная от склонности к раку и кончая устранением физических и ментальных токсинов, то есть попытаемся охватить те заболевания, которые лечит Махариши Аюрведа. Взглянув на себя глазами врача, практикующего Аюрведу, и прочитав истории болезни людей, которые лечились по нашей программе, вы лучше поймете, почему «квантовое лечение» являет собой огромный шаг вперед в нашем постижении сознания и тела.

### **Часть III. Жить в гармонии с природой**

Рассказав об основных аспектах Махариши Аюрведы, я хочу закончить практическим советом, который я собрал буквально по крупицам в течение последних пяти лет. *Идеальное, или совершенное, здоровье зависит от совершенного равновесия.* Все, что вы едите, говорите, думаете, видите и чувствуете, воздействует на ваше общее состояние. Казалось бы, невозможно контролировать все эти столь разнородные влияния в одно и то же время. Однако, следуя особой диете, соответствующей типу вашего организма, делая специальные упражнения, правильно организовав свои будни и жизнь в зависимости от времени года, вы можете исправить большую часть нарушений, присутствующих сейчас в вашей физиологии, и предотвратить те, что могут появиться в будущем.

### **ВОЗРОЖДЕННОЕ ОЧАРОВАНИЕ ПРИРОДЫ**

Интересно посмотреть, как идея совершенного здоровья согласуется с более широким интеллектуальным движением, которое сотрясает основы науки. Илья Пригорин, нобелевский лауреат по химии 1977 г. и пионер этого движения, называет его «возрожденное очарование природы». Это название означает, что природа — это не машина, а чудесное устройство, скрытые возможности которого мы можем сегодня лишь смутно угадывать. Природа отчасти походит на радиопередатчик со множеством станций; реальность, которую вы сейчас ощущаете,— всего лишь одна из станций, полностью воспринимаемая только до тех пор, пока вы настроены на волну; при этом она скрывает позывные других станций, лежащие в иных диапазонах волн.

На пороге нашего столетия психолог Уильям Джеймс указывал на механизм, который позволит нам правильно поворачивать ручку настройки: «Одним из величайших открытий моего поколения,— писал

он,— было то, что человек может изменить свою жизнь, изменив сознание». Дальновидное замечание! Оно скорее обращено в будущее, чем во время, когда жил Джеймс. В то время считалось, что все существующее в мире полностью описывается законами механики, а в результате эти негибкие законы прикладывали и к человеку. Теперь же оказывается, что человек на самом деле может рассчитывать на нечто несравненно большее — возможно, природа приоткрывает нам лишь ту реальность, в которую мы верим и которую ждем.

Конечно, долгие века мы не могли не верить в болезни и умирание. Но это скорее свидетельствует о нашем отношении к жизни, нежели о самой жизни. Жизнь невероятно гибка, и силы, заставляющие ее длиться, по крайней мере, не меньше, чем те, что приводят к ее угасанию. Если посадить сосну в центре города в экологически небезопасном месте, она может прожить 50 лет; за городом ее жизнь увеличится до двухсот или трехсот лет; на продуваемых ветрами склонах гор она может стоять больше двух тысяч лет. Какой же век дерева считать естественным? Это целиком и полностью зависит от ситуации. Одни силы работают на продление жизни, другие — на ее сокращение. В этом динамическом равновесии и лежит судьба дерева. И сравнительно короткая и сравнительно долгая жизнь естественны, они зависят от окружающей среды.

В лабораторных условиях мышка обычно живет чуть меньше двух лет, если ее держат в клетке и на нормальной диете. Если снизить температуру ее тела и кормить пищей с минимальным количеством калорий (при этом сохраняя нужное количество витаминов, минеральных вод, белков и всего остального, что ей необходимо), то жизнь ее можно продлить в два и даже в три раза. С другой стороны, если подвергнуть ее неестественным стрессам, например, каждый день подбрасывать ее прямо под носом у кошки, то она вполне может умереть через несколько недель. Всякий раз внутренние органы мышки будут стареть в одинаковой степени: изношенные сердце, печень и почки будут равно «старыми», хотя самая старая мышь может прожить жизнь в пятьдесят раз более долгую, чем самая молодая.

С изменением равновесия сил изменяется сама жизнь. Что касается человека, он может выбрать себе окружающую среду и контролировать ее, что сообщает отпущенной нам жизни необыкновенную вариативность. Когда мы говорим, о совершенном здоровье, то предполагаем, что можем сместить динамическое равновесие нашей жизни в более благоприятную сторону. Никто не сможет жить вечно, но каждый из нас способен добавить к своей жизни в среднем 50 лет. Современная продолжительность жизни определяется в 70 лет, но она же способна достигать рекордной длительности (121 год прожил обитатель японского острова, находящегося в открытом море). Взрослый житель Римской империи мог рассчитывать дожить лишь до 28 лет; ожидается, что к 2000 году продолжительность жизни здоровых американцев, как мужчин, так и женщин, возрастет до 90 лет. Данный факт показывает, как многообразны отпущенные нам возможности.

Если взглянуть на мельчайшую частицу жизни — клетку, то в ней расхождение между долгой и краткой жизнью еще более отчетливо. Наберите в пруду ведро воды. Когда вы капнете каплю на стекло и посмотрите на нее под микроскопом, она будет кишеть одноклеточными растениями и животными: инфузориями, туфельками, амебами и т. д. Каждая амеба живет лишь две-три недели. Но поскольку амебы размножаются делением, то генетическое вещество внутри каждой амебы такое же старое, как материнская клетка, из которой она образовалась, что делает ее возраст равным четырем неделям, а не двум. Материнская клетка произошла, в свою очередь, от ее матери, поэтому придется признать, что часть амебы, на которую вы смотрите, втрое старше, чем вы думали, часть этой части в четыре раза старше и т. д., откуда вы не придете к выводу, что в некотором роде эта амеба из вашего пруда такая же старая, как все амебы, когда-либо существовавшие на земле, возможно, их возраст — около биллиона лет.

Атомы и молекулы в амебе существовали не столь долго. Они постоянно обновляются вместе с обменом кислорода, водорода, углерода и азота. Тем не менее амеба сохраняет свою форму и неповторимость поколение за поколением. Какая-то жизненная сила поддерживает ее единство, и пока ее ДНК не уничтожена, в этой клетке будет вечно существовать крошечный сгусток жизни.

Ваше тело, состоящее из 50 — 100 триллионов клеток, устроено несравнимо более сложно, чем амеба, однако и вы являетесь вместилищем жизни, одновременно столь же старой и столь же молодой. Точнее, говоря о человеческой жизни, нужно иметь в виду множество прошлых жизней, представленных в одном организме. Обычная клетка в слизистой желудка живет всего несколько дней, а обычная клетка кожного эпителия — лишь две недели; красные кровяные тельца живут дольше — два или три месяца. Клетки-долгожители можно найти в печени, где они возобновляются на протяжении многих лет; лишь клетки сердца и мозга живут ровно столько, сколько длится человеческая жизнь, без воспроизведения.

Самое удивительное заключается в том, что одна и та же ДНК контролирует все эти жизненные функции, начиная от самых кратких и кончая самыми продолжительными. Клетки кожного эпителия и мозговые клетки генетически идентичны; они зарождаются в момент оплодотворения, когда половина отцовской ДНК соединяется с материнской половиной и образуется уникальный тип ДНК, который и становится вашим. Мы еще не понимаем до конца, как это происходит и каким образом ваша ДНК получает возможность создать все виды клеток: мозговых, кожных, сердечных, печеночных и т. д., причем каждую с ее собственным сроком жизни. Вы не сможете определить, чья жизнь будет долгой, а чья короткой, просто глядя на клетку: нейроны в мозгу, которые живут всю вашу жизнь, абсолютно идентичны обонятельным клеткам носа, однако последние замещаются новыми клетками каждые четыре недели.

Как у амёбы, каждая клетка человека состоит из атомов, которые буквально «пролетают» сквозь нее – кислородный обмен в легких происходит за тысячную долю секунды, мозг выкачивает и накачивает ионы кальция и натрия триста раз в секунду. Сердечная мышца выделяет кислород из гемоглобина так быстро, что ярко-красная кровь, питающая сердце через коронарные сосуды, выходит почти черной.

Но эта бесконечная жизнедеятельность, так же, как и в случае с амёбой, не разрушает вашей неповторимости. Ваша ДНК по меньшей мере два миллиона лет существует как соединение, присущее исключительно человеку. ДНК первобытного человека, от которой она происходит, является столь же древней, как сама жизнь, насчитывающая почти два биллиона лет. На генетическом уровне вы в высшей степени неизменны, хотя ваше тело постоянно обновляется.

## **ЖИЗНЬ БЕЗ НАРУШЕНИЙ**

Если жизнь может быть столь гибкой и динамичной, можно лишь удивляться, почему она не долговечна. А мы смогли бы сделать ее такой, если бы научились приводить в равновесие силы, действующие внутри и вокруг нас. Древние мудрецы Аюрведы осмелились задать первейший вопрос: «Обязательно ли мы должны стариться и болеть?» – И отвечали: «Нет». Если силы, взаимодействующие внутри нас, находятся в гармонии и равновесии с окружающей средой, у нас может выработаться иммунитет к болезням. Совершенное равновесие делает возможным идеальное здоровье.

В Махариши Аюрведе мы твердо полагаемся на принцип, согласно которому человек может предотвратить любое нарушение, пока сохраняется равновесие, не только в теле, но и в уме и в душе. Мудрость Аюрведы учит, что в каждом человеке жив импульс роста и развития. Этот импульс автоматически регулирует всю жизнедеятельность нашего организма, он постоянно присутствует в каждой клетке, но особенно – в мозгу, который одновременно поддерживает нужную температуру тела, регулирует скорость обмена веществ, рост, голод и жажду, сон, химические процессы в крови, дыхание и множество других функций. Эта координация должна быть невероятно точной, чтобы поддерживать здоровье человека (гипоталамус, крошечный участок мозга, величиной с мизинец, координирует десятки автоматических функций человеческого организма, почему его и называют «мозг мозга»).

Но истинный источник равновесия находится еще глубже, на квантовом уровне, где наше основообразующее желание расти и совершенствоваться может быть реализовано при помощи специальной техники, которую мы рассмотрим ниже. Это важная и пока еще неведомая область для большинства людей, которые именно вследствие этого так часто теряются и оказываются беспомощными перед лицом надвигающейся старости и болезней. Когда силы, действующие против жизни, одерживают верх, у тела нет другого выбора, как разрушиться раньше времени.

С другой стороны, если мы научимся жить в согласии с глубинным уровнем, наш внутренний рост не будет иметь видимых границ. Десятки книг толкуют о важности внутреннего роста, но они упускают из виду ключевой момент, который подчеркивает Аюрведа: рост происходит автоматически, он входит в замысел природы и встроен в наши клетки. Вопрос лишь в том, как пройти по молчаливой реке интеллекта к ее истоку. Это последний секрет абсолютного здоровья. Если мы позволим сознанию исследовать и расширять диапазон высшей реальности, то тело последует за ним. Не достаточно ли этого, чтобы спасти его от старости и болезней?

Можно только гадать, куда заведет нас эволюция, но бывают драматические случаи, когда сознание отказывается верить в болезнь и тело внезапно следует за ним. В прошлом году я познакомился со швейцарцем Андреасом Шмиттом, чей диагноз звучал как неизлечимый рак кожи. За полтора года до этого у него появилось неприятное пятно на спине, которое беспокоило его всякий раз, когда он облокачивался на спинку стула. Прощупав это место, он обнаружил припухший участок кожи размером с десятицентовую монету. Жена сказала, что образование похоже на большую черную родинку. Орудия

маленьким женским зеркальцем, Андреас разглядел коричневое пятно с фиолетовым оттенком, расположенное между лопатками.

После этого события разворачивались быстро и беспощадно. Онколог из Женевы сделал биопсию, которая показала наличие меланомы, наиболее опасной и быстроразрастающейся формы кожного рака. Андреаса немедленно прооперировали. Хирурги удалили раковые клетки и сделали биопсию лимфоузлов правой руки. Затем они вырезали еще четырнадцать узлов, в четырех из которых были обнаружены раковые клетки. Когда меланому удалили, нужно было провести облучение пораженного участка на спине и плечах, чтобы уничтожить малейший след раковых клеток, которые могли там оставаться. Андреас, уже немолодой, прекрасно образованный человек, отказался от облучения.

Позже он мне рассказывал: «У меня была своя логика – выждать и поглядеть, что будет дальше. Опухоль удалили, я достаточно натерпелся во время операции и в глубине души не был уверен, что у меня хватит сил для нового лечения. Может, лучше прийти в себя дома и восстановить былую уверенность, если на это еще есть время?»

Это решение обеспокоило его онколога, который сказал, что если Андреас не будет продолжать лечения, его меланома почти наверняка возобновится через шесть месяцев.

«А после облучения этого не будет?» – спросил Андреас.

«Шансов меньше», – сказал его врач.

«А сколько я еще смогу после этого прожить?» – спросил Андреас.

Врач стоял перед неразрешимым вопросом. Больные меланомой, не прошедшие облучения, могут прожить всего несколько месяцев; пролечившись, они иногда живут еще несколько лет, иногда – нет. Через пять лет число выживших едва ли достигает 10%. Через десять лет в живых не остается практически никого.

«Так что, если в конце концов я не выживу, – заключил Андреас, – к чему растягивать агонию, подчиняясь желанию врача?»

Прошло шесть месяцев, и вновь появилась припухлость в лимфоузлах, на этот раз под левой подмышкой. Анализы показали, что возобновилась меланома, как это и предсказывал врач. На данной стадии реальной медицинской помощи ждать было неоткуда. Когда Андреас приехал в Америку, я первым познакомил его с идеей «квантового» тела. «До того как человек заболевает раком, его пусковой механизм начинает действовать на более глубоком уровне». Не забывая о сломе в самовосстанавливающемся механизме ДНК и воздействии канцерогенов, Аюрведа говорит о том, что болезнь происходит из-за нарушений квантовых колебаний, которые обеспечивают здоровье организма.

«Вы можете научить ваше сознание управлять собой на этом тонком уровне; ведь в сущности то, что мы называем мыслями и эмоциями, есть всего лишь выражение этих квантовых колебаний. Сознание обладает способностью к излечению и, по всей видимости, может служить инструментом, определяющим внезапное исцеление даже на очень поздних стадиях неизлечимых заболеваний.

Во всех так называемых неизлечимых болезнях встречаются случаи необъяснимых выздоровлений. Одной из особенностей меланомы является то, что она подвластна самолечению больше других менее опасных видов рака. Эти «спонтанные ремиссии» случаются сравнительно редко, они составляют значительно меньше 1% от летальных исходов, но они действительно могут закончиться долгим, полным излечением.

Если кто-то вылечил себя от меланомы, – подчеркнул я тогда, – значит, это возможно. Что явилось толчком к выздоровлению? Какое-то новое открытие, которое вы должны сделать в самом себе. В данный момент у вас столько же шансов сделать это открытие, сколько у всех остальных людей на земле».

Невзирая на неравенство своего положения по сравнению с остальными, Андреас воспринял мои слова серьезно. Он обучился умственным упражнениям Махариши Аюрведы для тяжело больных людей и, кроме того, прошел специальное лечение по очищению организма (этот метод описан в главах 6 и 7). Он вернулся в Швейцарию и четыре месяца спустя радостно сообщил мне, что припухший лимфоузел начал рассасываться. Рентгенограмма и анализ крови показали отсутствие раковых клеток. Хотя швейцарские онкологи считали, что он не проживет больше трех месяцев после возобновления рака, Андреас живет нормальной жизнью вот уже почти два года.

Самое поразительное в данном случае то, что сознание этого пациента склонило тело принять новую реальность, и оно послушно сделало это, забыв, что происходящее, как это принято считать, невозможно. Чем объяснить эти необычайные вещи? Наблюдения над четырьмя тысячами раковых больных, у которых произошли спонтанные ремиссии, показывают, что средства, к которым они прибегали, имеют мало общего. Некоторые люди пили виноградный сок или глотали огромные дозы витамина С; другие молились, третьи лечились травами или просто подбадривали себя. Однако во всех

этих случаях есть нечто общее. На определенном этапе своей болезни они внезапно понимали, что им станет легче, как будто бы их болезнь лишь мираж, и, полностью уверясь в этом, вдруг пересекали некий невидимый рубеж, лежащий между болезнью и здоровьем, за которым им открывалось пространство, где отчаяние и боль уже не существовали.

Они входили в область, которая называется совершенным здоровьем.

## ***Открытие вашего соматического типа***

Ясным октябрьским днем в центре Бостона (Нью-Йорка или Чикаго) толпа людей после плотного ленча торопится на работу. Одни надели шляпы, шарфы и перчатки – видно, уже ждут зимы, на других – рубашки с короткими рукавами, они считают, что все еще длится лето. А вот кто-то в одних шортах бежит рысцей по краю тротуара, направляясь в парк. Какой контраст с пожилой женщиной, закутанной в пальто до полу, да еще с меховым воротником, и ожидающей автобуса. На первый взгляд можно подумать, что эти люди существуют в разных климатических условиях. На самом же деле каждый из них символизирует различия, которые природа создала внутри них.

Несмотря на то, что многие одинаково позавтракали: бутерброд, жаркое по-французски и кофе – у одних в желудках пища находится в спокойном состоянии, у других – нервно подскакивает, а большинство ее вовсе не ощущают. У некоторых сердце бьется чаще, поскольку на тротуарах настоящее столпотворение, у других выделяется желудочная кислота или повышается давление. Какие только типы людей не встречаются в мире, но занималась ли медицина всерьез наблюдением за этим разнообразием?

Обычная медицина уделяет гораздо больше внимания различиям в симптомах болезней, чем различиям среди людей. Если пациент жалуется на приступы артрита в руках, врач считает, что эта обычная жалоба может быть связана с сотней болезней, каждая из которых ведет к воспалению, затвердению и болям в суставах. Известно, что некоторые люди имеют наследственную склонность к артриту, но на течение болезни оказывают влияние тысячи факторов; гормональные изменения, физические и психические стрессы, недостаточная подвижность и т. д.

Махариши Аюрведа утверждает, что болезни проявляются настолько по-разному оттого, что все люди очень разные. Хотя биологическая наука признает тот факт, что все мы от рождения наделены «биохимической индивидуальностью» это весьма незначительно сказывается на практической деятельности врачей. «Биохимическая индивидуальность» означает то, что не существует «усредненного» человека. В каждый данный момент в ваших клетках содержится не среднее, а совершенно определенное количество кислорода, двуокиси углерода, железа, инсулина или витамина С. Содержание этих веществ уникально соответствует конкретному моменту, состоянию вашего организма, вашим чувствам и мыслям. Ваше тело представляет собой трехмерную структуру, состоящую из миллионов крошечных отличительных признаков, зная о которых, вы можете существенно улучшить свое здоровье. На определенном уровне идеальное здоровье может считаться чрезвычайно специфичным биологическим феноменом.

### **ПЕРВЫЙ ШАГ – УЗНАЙ ТИП СВОЕГО ТЕЛА**

Где бы вы ни оказались, ваше тело, повинаясь врожденным инстинктам, вступает в неповторимые сочетания с каждой молекулой воздуха, воды или пищи, которые вы потребляете. Вы вправе следовать этим инстинктам или изменять их, но бездумно сопротивляться им просто-напросто неестественно. По Махариши Аюрведе, жить в согласии с природой – то есть легко, удобно, без напряжения – значит уважать собственную неповторимость.

Первый вопрос, который задает себе врач, практикующий Аюрведу, не «что за болезнь у моего пациента?», а «кто мой пациент?» Под «кто» он подразумевает не вашу фамилию, но как вы устроены. Он ищет опознавательные знаки, характерные для типа вашего организма, иначе говоря, для вашей *пракрити*. Этот санскритский термин переводится как «природа», так как, прежде чем перейти к жалобам и симптомам болезни, он хочет понять вашу глубинную природу.

Тип тела, по Аюрведе, можно сравнить с запрограммированной схемой врожденных наклонностей, которые выстроены в систему. В обычном стакане молока содержится 120 калорий независимо от того, кто его выпьет, однако у некоторых людей они преобразуются в жир, тогда как у других главным образом в энергию; ребенок экстрагирует из него большое количество кальция, необходимого для роста новых костных тканей, а у взрослого человека тот же кальций проходит через почки (и может превратиться в болезненные камни, если его организм не справляется с кальцием).

Определив тип вашего тела, врач Аюрведы сможет сказать, какие диета, физические упражнения и медикаментозная терапия пойдут вам на пользу, а какие не только не помогут, но даже повредят вам.

Пицца с большим количеством сыра может быть потенциально смертельной для человека с тяжелым сосудистым заболеванием, поскольку жировые клетки способны оказаться последней каплей, которая разорвет отложения жировых бляшек и заблокирует приток крови к сердцу. Подчас обширные инфаркты происходят из-за подобного крошечного разрыва. Однако та же самая пицца относительно безвредна для большинства из нас; высокое содержание жира в пище даже полезно для тех, кто не может поправиться при нормальной диете. Узнав, кто вы, иначе говоря, вашу *пракрити*, вы получите бесценный ключ к правильному питанию.

Существуют три основные причины, по которым определение типа тела является первым шагом на пути к абсолютному здоровью:

1. *Семена болезни проявляются в юности.* Трудно найти сорокалетнего сердечника, у которого бы не было подозрительных симптомов в двадцать лет. Патологоанатом, исследующий сосуды человека, скончавшегося в двадцать лет, может увидеть первые, ранние жировые отложения, которые были бы способны привести в будущем к инфаркту. Даже у десятилетнего ребенка можно обнаружить склонность к аллергиям, хроническому ожирению, высокому содержанию холестерина в крови или к язве желудка. Но в этом возрасте, когда болезнь на ее первой стадии легче поддается лечению, обычно бывает трудно распознать ее симптомы. Имея правильное представление о типах тела, об их сильных и слабых местах, вы можете сделать наиболее эффективные шаги по предотвращению болезни, когда она еще не проявилась.
2. *Тип тела позволяет проводить правильную профилактику.* Никто из нас не имеет склонности ко всем болезням сразу, хотя большинство и старается проводить профилактику всего, что только возможно: рака, инфарктов, остеохондроза и т. д., бросаясь в панике от одного заболевания к другому. Пытаться предотвратить все болезни, не зная, к какой вы склонны, – все равно, что шарить в темноте. Почему 60 миллионов американцев страдают от высокого давления? Отчасти потому, что нет прямой связи между профилактикой и человеком, который нуждается в ней. Инфаркты, рак и диабет избирают конкретных людей и обрушиваются на них поодиночке. Было бы разумно проводить столь же индивидуальную профилактику.
3. *Типы тела позволяют проводить более правильное лечение после первых симптомов болезни.* Обычные медикаментозные средства, например валиум, который дают всем, кто страдает возбуждением и тревогой, или лекарства, нейтрализующие кислоту, для всех язвенников – это что-то вроде «пан или пропал» в медицине; этот принцип предполагает, что данное заболевание протекает одинаково у всех людей. Но, как мы видели, это не является верным. Согласно Махариши Аюрведе, три человека могут испытывать тревогу при трех разных уровнях стресса, а язвы могут быть результатом трех разных систем питания и неприятностей на работе и дома. В сущности, люди страдают тремя совершенно разными болезнями, которые почему-то носят одно и то же имя. Это относится к заядлым курильщикам, людям, которые систематически переедают или страдают аллергией и астмой. Во всех этих случаях, как вы позднее увидите, определение типа по Аюрведе внесет в дело необходимую ясность, ибо оно точно укажет на то, что происходит внутри каждого конкретного организма.

И наконец, определить свой тип тела необходимо для того, чтобы лучше познать самого себя. Когда вы понимаете, что происходит с вами, вы уже больше не скованы общими понятиями о том, что и как вам следует делать, говорить, думать и чувствовать. Одна из радостей, которую может доставить вам Аюрведа, состоит в том, что она помогает проникнуть в мелкие черты нашего характера, которым мы часто не придаем значения. Телевидение убеждает всех нас выпивать по стакану апельсинового сока каждое утро, но у некоторых он вызывает изжогу, у других – расстройство желудка. Однако это еще не свидетельствует о какой-либо ненормальности. Просто данные люди принадлежат к особому типу, у которого кислотность апельсинового сока вызывает нежелательную реакцию.

Человек, который приходит в возбуждение от одной чашки слабого кофе, по своей природе сильно отличается от человека, который, опорожнив три чашки крепкозаваренного кофе «эспрессо», не ощущает при этом ничего. Вы реагируете на чашку кофе, холодный порыв ветра, критическое замечание шефа, любовную записку или дождливую погоду в зависимости от типа вашего тела, которое посылает вам сигнал. Это чрезвычайно личный сигнал, уловить который можете только вы. Если вы начинаете прислушиваться ко всем этим сигналам, посылаемым вам день за днем, минута за минутой, то заметите, как они влияют на наше настроение, поведение, восприятие, вкусы, способности, привязанности и многое другое.

Выражение «тип тела» — всего лишь слабый намек на вашу *пракрити*, в сущности это ваш мир, ваша личная реальность, которую вы творчески порождаете изнутри себя. *Пракрिति* можно более точно определить как «психофизиологический тип конституции», что включает в себя и сознание (душу), и тело (физиологию). Я не употребляю это название из соображений краткости, но стоит запомнить, что ваше физическое тело также обладает ментальным аспектом.

## МЕСТО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ТЕЛА

Откуда происходят разнообразные типы тела? У всех нас в сущности одни и те же клетки и органы, хотя даже генетики укажут вам, что от рождения у вас должны быть голубые глаза, а не карие. И несмотря на огромную разницу в характерах, все мы испытываем одни и те же эмоции. Чтобы отыскать глубинное происхождение типов тела, Махариши Аюрведа исследует точку пересечения сознания и тела. А таковая явно имеется. Всякий раз, когда какое-либо событие происходит в сознании, оно вызывает ответную реакцию тела. Если ребенок боится темноты, его страх проявляется в том, что в кровь выделяется адреналин. Аюрведа говорит, что эта взаимосвязь осуществляется «на стыке» сознания и тела, где мысль обретает материальную форму и начинают действовать три главных принципа, которые называются *дошами* (букв.— влага).

*Доши* уникальны и чрезвычайно важны, потому что они позволяют наладить диалог сознания и тела. Все ваши надежды, страхи, мечты и желания вместе с самыми неотчетливыми эмоциями оставили свой отпечаток на вашей физиологии — эти ментальные события постоянно воздействуют на организм и как бы «разговаривают» с ним. Для большинства из нас эти сигналы не столь животворны, как они должны были бы быть. В определенный момент жизни следы стрессов и возраста начинают преобладать над ростом и развитием. Если ваше сознание способно любить и созидать, а тело между тем изнашивается от года в год, *доши* требуют к себе пристального внимания.

Согласно Махариши Аюрведе, главная причина того, что нарастание энтропии преобладает над эволюционным развитием, кроется именно тут: дисбаланс между *дошами* — первый признак того, что сознание и тело плохо скоординированы. Поэтому-то такой блестящий поэт, как Китс, умирает в 26 лет от туберкулеза, а гениальный музыкант Моцарт — в 35 лет от болезни почек. Гений сознания не был неразделимо соединен с телом. С другой стороны, восстановление *дошей* открывает возможность системе «сознание — тело» всегда сохранять равновесие, быть здоровой и все время развиваться.

Три *доши* называются *Вата* (букв.— ветер), *Питта* (букв.— желчь) и *Капха* (букв.— слизь). Хотя в системе «сознание — тело» они регулируют тысячи не связанных между собой функций, каждая из них имеет одну основную функцию:

*Вата доша* отвечает за движение.

*Питта доша* отвечает за обмен.

*Капха доша* отвечает за структуру.

Каждая клетка вашего организма должна содержать все три эти функции. Чтобы жить, в вашем теле должно происходить движение (*Вата*), которое осуществляет процесс дыхания, кровообращения, поступление пищи через пищеварительную систему и посылает нервные импульсы в мозг и из мозга. В нем должен происходить обмен (*Питта*), который подвергает обработке пищу, воздух и воду во всей системе, и должна иметься структура (*Капха*), которая соединяет клетки, образуя мускулы, жир, кости и сухожилия. Природе нужны все три *доши*, чтобы сформировать человеческое тело.

В следующей главе мы подробно остановимся на *дошах*. Однако сначала мы должны определить тип вашего тела, что сделает ваш интерес к *дошам* значительно более личным. Точно так же, как есть три типа *дошей*, согласно Аюрведе есть три основных типа конституции человека, которые зависят от того, какой тип *доши* доминирует. Если врач, обследуя вас, говорит, что вы принадлежите к типу *Вата*, он имеет в виду, что характерные признаки *Вата доши* у вас наиболее явные, то есть вы обладаете *Вата пракрити*.

Необходимость установить, что вы принадлежите к типу Вата, Питта или Капха, связана с тем, что это автоматически помогает вам выбрать правильную диету, физические упражнения, режим дня и принять другие меры для профилактики болезни. Вата-тип живет в Вата-мире, что проявляется в самых мельчайших деталях. Употребляя пищу, которая, как он знает, помогает ему сохранить баланс Ваты, этот человек может оказывать потрясающее уравнивающее воздействие на весь организм. Это станет для вас очевидным, когда вы заполните анкету, которая дается ниже. Однако имейте в виду, что в каждом человеке присутствуют все три доши и все их нужно поддерживать в равновесии. Узнав тип своего тела, увидев себя таким, какими вас создала природа, вы получите ключ к полному равновесию, то есть основу для изменения.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕЛА ПО МАХАРИШИ АЮРВЕДЕ

Следующая анкета делится на три части. Прочтите каждое предложение, относящееся к *Вата доши*, и отметьте цифрами, от 0 до 6, насколько оно приложимо к вам.

0 – Не относится ко мне.

3 – Относится ко мне, но в некоторой степени (или лишь иногда).

6 – В основном относится ко мне (или почти всегда).

В конце раздела напишите общую сумму *Вата доши*. Например, если вы отметите **6** в первом вопросе, **3** – во втором и **2** – в третьем, сумма будет равна  $6+3+2=11$ . Сложив таким образом все числа, вы получите полную сумму *Вата доши*. Затем ответьте на 20 вопросов в таблице *Питты* и *Капхи*.

Когда вы закончите заполнять анкету, у вас будет три разных числа. Сравнив их, вы определите свой тип.

Что касается физических данных, то здесь выбор будет достаточно объективным. На вопросы о ваших умственных способностях и поведении, которые часто субъективны, отвечайте так, как вы чувствовали и поступали большую часть своей жизни или по крайней мере последние пять лет.

### РАЗДЕЛ 1 – ВАТА

	Не относится	Отчасти относится	В основном относится
1. Я очень быстро включаюсь в работу	1 – 2	3 – 4	5 – 6
2. Я с трудом запоминаю и вспоминаю информацию	1 – 2	3 – 4	5 – 6
3. По натуре я человек деятельный и живой	1 – 2	3 – 4	5 – 6
4. У меня слабая комплекция, я с трудом набираю в весе	1 – 2	3 – 4	5 – 6
5. Я всегда быстро выучивал все новое	1 – 2	3 – 4	5 – 6
6. Походка у меня в основном легкая и быстрая	1 – 2	3 – 4	5 – 6
7. Я с трудом принимаю решения	1 – 2	3 – 4	5 – 6
8. У меня часто бывают газы и запоры	1 – 2	3 – 4	5 – 6
9. У меня часто холодеют руки и ноги	1 – 2	3 – 4	5 – 6
10. Я часто волнуюсь и испытываю тревогу	1 – 2	3 – 4	5 – 6
11. Я, как и большинство людей, не выношу холодной погоды	1 – 2	3 – 4	5 – 6
12. Я быстро разговариваю, и мои друзья считают, что я болтлив	1 – 2	3 – 4	5 – 6
13. У меня часто меняется настроение и от природы я эмоционален	1 – 2	3 – 4	5 – 6
14. Я часто засыпаю с трудом и сплю некрепко	1 – 2	3 – 4	5 – 6
15. У меня очень сухая кожа, особенно зимой	1 – 2	3 – 4	5 – 6
16. У меня очень деятельный, подчас неутомимый ум и богатое воображение	1 – 2	3 – 4	5 – 6
17. Двигаюсь я быстро и активно, часто ощущаю приливы энергии	1 – 2	3 – 4	5 – 6
18. Я легко прихожу в возбуждение	1 – 2	3 – 4	5 – 6
19. Если я живу один, питание и сон у меня беспорядочные	1 – 2	3 – 4	5 – 6
20. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро	1 – 2	3 – 4	5 – 6

*Сумма Ваты*

## РАЗДЕЛ 2 – ПИТТА

	Не относится	Отчасти относится	В основном относится
1. Я считаю себя очень энергичным	1 – 2	3 – 4	5 – 6
2. В своей работе я стараюсь быть чрезвычайно точным и аккуратным	1 – 2	3 – 4	5 – 6
3. Я хладнокровен и у меня волевые манеры	1 – 2	3 – 4	5 – 6
4. В жару мне не по себе, я быстро устаю, больше, чем остальные	1 – 2	3 – 4	5 – 6
5. Я быстро потею	1 – 2	3 – 4	5 – 6
6. Я быстро прихожу в раздражение и гнев, хотя не всегда показываю это	1 – 2	3 – 4	5 – 6
7. Если я пропускаю еду или ее откладывают, я чувствую себя неуютно	1 – 2	3 – 4	5 – 6
8. О моих волосах можно сказать следующее: ранняя седина или облысение, тонкие, блестящие, прямые, светлые, рыжие или соломенного цвета	1 – 2	3 – 4	5 – 6
9. У меня сильный аппетит, при желании могу съесть очень много	1 – 2	3 – 4	5 – 6
10. Многие считают меня упрямым	1 – 2	3 – 4	5 – 6
11. У меня регулярный стул – для меня скорее характерен жидкий стул, нежели запоры	1 – 2	3 – 4	5 – 6
12. Я быстро теряю терпение	1 – 2	3 – 4	5 – 6
13. Я люблю основательность и склонен к педантизму	1 – 2	3 – 4	5 – 6
14. Я быстро прихожу в ярость, но при этом отходчив	1 – 2	3 – 4	5 – 6
15. Я очень люблю холодную пищу: мороженое и холодные напитки	1 – 2	3 – 4	5 – 6
16. Я не переношу скорее жару в помещении, чем холод	1 – 2	3 – 4	5 – 6
17. Я не выношу слишком горячую и острую еду	1 – 2	3 – 4	5 – 6
18. Я не очень-то терпелив в споре	1 – 2	3 – 4	5 – 6
19. Я люблю вызов и когда хочу чего-то добиться, то очень решителен в своих действиях	1 – 2	3 – 4	5 – 6
20. Я очень взыскателен к другим и к себе	1 – 2	3 – 4	5 – 6

*Сумма Питты*

## РАЗДЕЛ 3 – КАПХА

	Не относится	Отчасти относится	В основном относится
1. У меня природная склонность все делать медленно и спокойно	1 – 2	3 – 4	5 – 6
2. Я толстею быстрее других, а худею медленнее	1 – 2	3 – 4	5 – 6
3. У меня спокойный и мирный характер	1 – 2	3 – 4	5 – 6
4. Я легко пропускаю еду, не чувствуя при этом дискомфорта	1 – 2	3 – 4	5 – 6
5. У меня часто образуется излишняя слизь, флегма, я страдаю от хронических	1 – 2	3 – 4	5 – 6

застойных явлений, астмы или воспаления пазух			
6. Я должен проспать по крайней мере 8 часов, чтобы чувствовать себя нормально на следующий день	1 – 2	3 – 4	5 – 6
7. Я сплю очень глубоко	1 – 2	3 – 4	5 – 6
8. Я от природы спокойный и меня трудно разозлить	1 – 2	3 – 4	5 – 6
9. Я запоминаю не так уж быстро, как многие другие люди, но у меня прекрасная и долгая память	1 – 2	3 – 4	5 – 6
10. У меня склонность к полноте, к излишнему жиру	1 – 2	3 – 4	5 – 6
11. Прохладная и влажная погода меня угнетает	1 – 2	3 – 4	5 – 6
12. У меня густые, темные, волнистые волосы	1 – 2	3 – 4	5 – 6
13. У меня гладкая, нежная кожа и бледный цвет лица	1 – 2	3 – 4	5 – 6
14. У меня крепкое плотное телосложение	1 – 2	3 – 4	5 – 6
15. Следующие слова хорошо передают мой облик: спокойный, мягкий, нежный и прощающий	1 – 2	3 – 4	5 – 6
16. Я долго перевариваю пищу, от этого я чувствую тяжесть в желудке после еды	1 – 2	3 – 4	5 – 6
17. Я очень вынослив и всегда энергичен	1 – 2	3 – 4	5 – 6
18. Обычно я хожу медленной, размеренной походкой	1 – 2	3 – 4	5 – 6
19. У меня склонность к излишне долгому сну, по утрам чувствую слабость и с трудом встаю	1 – 2	3 – 4	5 – 6
20. Я медленно ем и медлителен в движениях	1 – 2	3 – 4	5 – 6

*Сумма Канхи*

Окончательный расчет:

*Вата* .....

*Питта* .....

*Канха* .....

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА

Хотя существует лишь три типа *дошей*, Аюрведа соединяет их в десять возможных комбинаций и получает десять различных типов тела.

### Тип с одинарной дошей

*Вата*

*Питта*

*Канха*

Если одна *доша* сильно преобладает над другими, то вы принадлежите к типу с одинарной *дошей*. Самые показательные цифры – первая *доша* вдвое больше второй (например, *Вата* – 90, *Питта* – 45, *Капха* – 35), но меньший разрыв в числах тоже учитывается. В этом типе с одинарной *дошей* свойства *Ваты*, *Питты* или *Капхи* проявляются очень явственно. Ваша следующая по значимости *доша* также оказывает определенное влияние на ваши естественные склонности, но в значительно меньшей степени.

### Тип с двойной дошей

*Вата-Питта* или *Питта-Вата*  
*Питта-Капха* или *Капха-Питта*  
*Капха-Вата* или *Вата-Капха*

Если ни одна из *дошей* не является доминирующей, значит вы принадлежите к типу с двойной *дошей*. Это означает, что вам свойственны черты двух ваших основных *дош*, которые либо сосуществуют, либо взаимозаменяют друг друга. Более явственная проявляется сильнее, но учитывать нужно обе.

Большинство людей принадлежат к типу с двойной *дошей*. У некоторых первая *доша* очень сильна: *Вата* – 70, *Питта* – 90, *Капха* – 46. Такой результат можно было бы оценить как чистую *Питту*, если бы не высокое число еще одной *доши* – *Ваты*. В других случаях, где различие меньше, первая *доша* все же преобладает, хотя вторая почти равна ей. Ваши цифры могут выглядеть так: *Вата* – 85, *Питта* – 80, *Капха* – 40; это означает, что вы принадлежите к типу *Вата-Питта*, даже если разрыв между этими *дошами* совсем невелик.

И наконец, у некоторых людей одна *доша* сильно превышает остальные, которые при этом могут быть равны (например, *Вата* – 69, *Питта* – 86, *Капха* – 69). Они тоже принадлежат к типу с двойной *дошей*, но если письменный тест не определит вторую *дошу*, то этого человека можно отнести либо к *Питта-Вата*, либо к *Питта-Капха*. Если у вас получаются такие цифры, обратите внимание на первую, доминирующую *дошу*, а вторая со временем прояснится сама.

### Тип с тройной дошей

*Вата-Питта-Капха*

Если все три числа приблизительно одинаковы (например, *Вата* – 88, *Питта* – 75, *Капха* – 82), то вы принадлежите к типу с тройной *дошей*. Однако этот тип встречается достаточно редко. Проверьте свои результаты еще раз или попросите, чтобы кто-нибудь внимательно просмотрел ваши ответы. Затем внимательно прочитайте описание *Ваты*, *Питты* и *Капхи* на следующих страницах, чтобы определить, какая из ваших двух *дошей* преобладает у вас.

Если вы не обнаружите этого, то мы подробно остановимся и на типе с тройной *дошей*.

*Вата* создает замешательство. Если вы не можете дать четких ответов на многие вопросы, значит ваш организм страдает от дисбаланса *Ваты*. *Вата* является ведущей *дошей* и может мимикрировать под *Питту* или *Капху*. У вас может быть хрупкая комплекция, но при этом излишняя полнота, склонность к беспокойству, а также раздражительность и даже бессонница, вызванная пересыпанием. Дисбаланс *Ваты* легко может вызвать подобные изменения.

В сущности, типы тела не допускают двоякого толкования. По мере более глубокого понимания системы Аюрведы, вам будет легче ответить на вопрос, что в вашем организме обусловлено дисбалансом *Ваты*, а что соответствует вашей истинной природе. Если вы испытываете затруднение, то желательно посоветоваться с врачом, использующим методы Махариши Аюрведы.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ ТИПОВ ТЕЛА

Определив, к какому типу вы относитесь, вы можете научиться понимать его. О системе Аюрведы необходимо знать одну важную вещь: она учитывает генетические признаки. Типы организмов передаются по наследству. Задолго до теории ДНК мудрецы Аюрведы понимали, что генетические

признаки часто бывают парными: восточная кожа и волосы сочетаются с карими, а не голубыми глазами; мощная мускулатура требует сильных костей, а не легких и тонких. Сознание, тело и поведение полностью согласованы друг с другом, связаны тончайшими узами, которые можно обнаружить, лишь изучив *доши*.

Ваш тип тела является как бы формой, в которой вы были отлиты, но она еще не содержит вашей судьбы. Высокий или низкий рост, нерешительность или решительность, беспокойство или выдержка характеризуют определенный тип, однако существует множество вещей, которые не определяются типом тела: это мысли, эмоции, память, таланты, желания и т. д. *Знание своего типа позволяет вам достичь идеального состояния здоровья.* В отличие от западной медицины, которая занимается лишь физическим или психическим аспектом здоровья, Аюрведа стремится поднять все стороны вашей жизни на более высокий уровень. Общение, удовлетворение от работы, духовный рост и социальная гармония тесно связаны с состоянием вашего сознания и тела; изучив их достаточно глубоко, на них можно воздействовать одними и теми же медицинскими методами. Вот на чем стоит Махариши Аюрведа, и мне думается, что такой взгляд одновременно убедителен и обоснован.

### Характеристика типа *ВАТА*

- *Легкое, тонкое телосложение*

*Быстрота реакции*

*Нерегулярный аппетит и пищеварение*

*Чуткий сон, бессонница*

*Воодушевление, живость, воображение*

*Возбудимость, переменчивость настроений*

- *Быстро усваивает новые знания, но так же легко забывает их*

*Склонность к тревоге*

*Склонность к запорам*

*Быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению*

*Порывистое проявление умственной и физической энергии*

Основной момент для типа *Вата* – «изменчивость». Люди, принадлежащие к типу *Вата*, непредсказуемы и значительно менее стереотипны, нежели *Питта* или *Капха*, но разнообразие в их размерах, формах, настроениях и поступках – тоже одна из их отличительных черт. У людей этого типа умственная и физическая энергия выделяется толчками, она непостоянна. Для них свойственно:

- *Испытывать голод в любое время дня и ночи*

*Любовные порывы и постоянные перемены настроения*

*Засыпать в любое время ночи, пропускать еду и вообще вести нерегулярный образ жизни*

*Сегодня хорошо переваривать пищу, а завтра плохо*

*Испытывать недолговечные взрывы чувств и быстро забывать их*

*Быстро ходить*

Комплекция у этого типа самая слабая, для него характерны узкие плечи и (или) бедра. Некоторые люди типа *Вата* с трудом набирают вес или вообще не поправляются, страдают хронической худобой, другие отличаются приятным изяществом и гибкостью. Хотя у людей этого типа часто чрезвычайно различается аппетит, все они могут есть все что угодно, не набирая при этом в весе. (Однако некоторые из них сильно меняются в весе в течение своей жизни; они могут быть поджарыми и долговязыми в юности, а затем в зрелости страдать излишней полнотой.)

Отклонения от физической нормы проистекают от избытка *Ваты* – руки и ноги при этом могут быть или слишком большими для данного организма, или слишком маленькими, точно так же, как и зубы; для *Ваты* характерен и неправильный прикус. Хотя большинство людей, принадлежащих к этому типу, хорошо сложены, саблевидные ноги, косолапость, искривление позвоночника (сколиоз), искривленные перегородки, чересчур близко или слишком широко посаженные глаза нередко сопутствуют ему. Кости могут быть или слишком узкими, или слишком длинными и широкими. У многих представителей этого

типа суставы, сухожилия и вены чересчур велики, так как слой подкожного жира ничтожен. Хруст в суставах – тоже нередкое явление.

*Вата доша* отвечает в теле за все виды движения. Ваши мускулы двигаются благодаря *Вате*, которая также контролирует дыхание, поступление пищи в пищеварительный тракт и нервные импульсы мозга. Самая главная функция *Ваты* – контролировать центральную нервную систему. Треморы, припадки и спазмы – характерные нарушения *Ваты*. Когда эта *доша* находится в состоянии дисбаланса, случаются нервные расстройства, начиная от тревоги и депрессий (отметим, что эти легкие депрессии, при которых человек чувствует опустошенность и истощение, ничуть не похожи на тяжелые депрессии *Капхи*) до клинического душевного расстройства. Для ухудшения *Ваты* характерны разнообразные психосоматические симптомы. Поэтому установление равновесия этой *доши* часто излечивает симптомы, которые не поддаются другому лечению.

*Вата* отвечает за пусковой механизм действия, но не контролирует его остановку. Когда *Вата* в неуравновешенном состоянии, люди нередко упорно ходят по магазинам, не покупая при этом ничего, беседуют с другими, не приходя ни к какому решению, и бывают хронически недовольны жизнью. Считается, что люди этого типа слишком растрачивают самих себя, а также деньги, энергию и слова, но все это уходит, когда они становятся уравновешенными, поскольку *Вата* отвечает за равновесие всего организма.

Большинство людей, принадлежащих к типу *Вата*, страдают тревогой и бессонницей, которая появляется как результат умственного переутомления. Нормальный сон у них короче, чем у других типов: в среднем шесть часов или даже меньше, причем с возрастом время сна постепенно уменьшается. Их типичная негативная эмоция, возникающая в результате стресса, это тревога или страх. Обычная жалоба – хронические запоры и (или) газы, хотя люди этого типа могут страдать и расстройством желудка и вообще плохим пищеварением. Желудочные спазмы, так же как предменструальные боли, – обычный признак для этой *доши*.

Уравновешенный человек, принадлежащий к типу *Вата*, воодушевлен, энергичен и лучится от счастья. Голова у него легкая, ему не составляет труда сосредоточиться, настроение бодрое. *Вата-тип* очень чувствителен к изменениям окружающей среды. У его представителей быстрая, острая реакция на внешние раздражители, они не любят громких, резких звуков. Живые, полнокровные, восторженные, непредсказуемые, говорливые люди с богатым воображением явно относятся к типу *Вата*. В состоянии дисбаланса импульсивность часто приводит к перенапряжению, возбуждение оборачивается нервным истощением, а затем хронической усталостью или депрессией.

Из всех этих свойств главное, пожалуй, то, что *Вата* является ведущей *дошей*. Это означает, что *Вата* первой выходит из равновесия, вызывая первые симптомы болезни. Она способна мимикрировать под другие *доши*, заставляя вас думать, что причина недомогания кроется в *Питте* или *Капхе* (в сущности, более половины всех болезней вызваны нарушениями *Вата доши*). *Вата* является «королевой» всех *дош* еще и потому, что когда она находится в равновесии, то *Питта* и *Капха*, как правило, тоже становятся сбалансированными. Поэтому привести в равновесие *Вату* жизненно необходимо для каждого.

Основное правило для этого типа – не перенапрягаться, устраивать себе основательный отдых и обращать серьезное внимание на режим дня. Подобные меры не очень-то по душе людям этого типа, но они часто приводят к быстрым улучшениям в физическом или душевном состоянии больного. Основной инстинкт равновесия, чрезвычайно важный для сохранения жизни, дан нам *Вата дошей*.

### Характеристика типа ПИТТА

- *Телосложение среднее*

*Средний рост и выносливость*

*Предприимчивость характера, любит вызов*

*Острый ум*

*Хороший аппетит и сильная жажда, хорошее пищеварение*

*Склонность к гневу, раздражительность после стрессов*

- *Светлая или красноватая кожа, часто с веснушками*

*Обращение к солнцу, к жаре*

*Точная, четкая артикуляция*

*Не может пропускать еду*

### *Белокурые, светло-каштановые или рыжие волосы*

Основной лейтмотив этой *доши* – интенсивность. Каждый человек с ярко-рыжими волосами и ярким румянцем имеет изрядную долю *Питты*, как и всякий, кто отличается честолюбием, остроумием, прямоотой, дерзостью, страстью поспорить или ревностью. Естественное свойство *Питты* – воинственность, но ее не надо демонстрировать всем и каждому. В нормальном состоянии людей этого типа обуревают теплые и пылкие чувства, любовь и довольство жизнью. Сияющее счастьем лицо очень характерно для *Питты*, так же, как:

- *Испытывать страшный голод, если обед откладывается на полчаса*

*Жить по часам, не бросая времени на ветер*

*Просыпаться по ночам от ощущения жажды и жары*

*Контролировать ситуацию или понимать необходимость этого*

*Уметь убеждаться на опыте, что другие люди считают вас слишком требовательным, саркастичным и временами излишне критично настроенным*

*Ходить уверенной походкой*

Люди типа *Питта* среднего роста, они хорошо сложены, их вес, как правило, резко не меняется, для них не составляет труда прибавить в весе или согнать его на несколько килограммов. Для них характерны правильные черты лица, глаза средней величины, взгляд часто пронизательный. Руки и ноги тоже средние, суставы нормальные.

Волосы и кожу *Питты* легко узнать. Волосы обычно прямые и блестящие, рыжие, белокурые или соломенные, нередко встречается ранняя седина. Облысение, тонкие, ломкие волосы или выпадение волос тоже характерны для сильновыраженного типа *Питты*. Кожа теплая, мягкая и светлая, загар на нее ложится плохо и часто она вообще не загорает (особенно, если волосы светлые и тонкие); это еще одна причина, по которой *Питты* не любят солнца. Для кожи *Питты* очень характерны веснушки и родинки. (Для рас, у которых темные волосы и смуглая кожа являются нормой, необходимо учитывать другие свойства *Питты*.)

Люди этого типа отличаются острым умом и умением сосредоточиться. У них есть врожденная склонность к порядку и способность правильно распределять не только деньги, но также энергию и силы. Исключение составляют лишь предметы роскоши, которыми люди этого типа любят украшать свою жизнь. Часто они реагируют на чисто внешнее проявление.

Жар – вот ключевое слово для определения *Питты*: бурный темперамент (они, что называется, «горячие головы»), теплые руки и ноги и огонь в глазах; горячая кожа, жжение в желудке или кишечнике нередко появляются у этих людей, когда *Питта* выходит из равновесия. Люди этого типа не переносят солнечного света, так как они горячие сами по себе. Они очень быстро устают от солнца и не выдерживают долгого физического напряжения. Их глаза также не любят яркого света.

Люди типа *Питта* легко впадают в гнев, что является их характерной отрицательной эмоцией и нередко происходит в результате стрессов. Они часто бывают раздражительны и нетерпеливы, требовательны и педантичны, особенно если нарушено равновесие этой *доши*. Хотя они честолюбивы и любят лидерство, но могут быть резкими и задиристыми, что нередко отталкивает людей.

Люди с преобладанием *Питты* умеют хорошо, внятно излагать свои мысли, они нередко становятся неплохими ораторами. Они всегда занимают четкую позицию и умеют отстаивать свое мнение. Сарказм, резкие критические замечания – признак того, что *Питта* разбалансирована, но, как и у других *дошей*, у *Питты* есть две стороны: когда она в равновесии, люди этого типа становятся мягкими, веселыми, искренними и смелыми. Они любят риск и охотно идут на него, не испытывая при этом излишнего физического напряжения. У них нормальная конституция, но даже их прекрасное пищеварение – основа их энергии – подчас может быть нарушено. Достигая среднего возраста, они любят говорить: «Когда-то я мог съесть все что угодно, но теперь уже нет».

*Питта доша* отвечает за обмен во всем организме. У людей этого типа «пищеварительный огонь», как называет его Аюрведа, особенно силен. Отсюда их сильный аппетит и нередко – сильная жажда. Этот тип меньше всех остальных приспособлен к пропуску еды или даже к поздней трапезе; все это вызывает у него жгучий голод и (или) раздражение. Избыток *Питты* создает жжение в сердце и в желудке, приводит к язве и геморрою. Если вовремя не обратить на нее внимания, то выведенная из равновесия *Питта* может сильно испортить пищеварение.

Кожные ткани у людей этого типа подвержены раздражению, сыпи, воспалениям и прыщам. У них очень чувствительные белки, и глаза легко становятся красными (плохое зрение также является одним из признаков дисбаланса *Питты*). Они крепко спят, но могут просыпаться ночью от духоты. Продолжительность их сна средняя и приближается к «нормальным» восьми часам. Выйдя из равновесия, эти люди страдают бессонницей, особенно если они с головой ушли в свою работу, которая, как правило, является основным содержанием их жизни.

Основное условие для нормального существования этого типа – необходимость умеренного, четкого режима дня. Каждая клетка организма связана с *Питта дошей* во время поглощения доброкачественной пищи, чистой воды или воздуха. Все виды токсинов реагируют на дисбаланс *Питты*. Поскольку *Питта* особенно чувствительна к ним, то представители этого типа плохо переносят испорченную пищу, загрязненный воздух и воду, алкоголь и сигареты и, кроме того – сильно реагируют на отрицательные проявления человеческой природы, такие, как враждебность, ненависть, нетерпение и ревность. *Питта доша* поддерживает наш инстинкт умеренности и правильности – качества, столь необходимые для здоровья.

### Характеристика типа *КАПХА*

- *Крепкое телосложение, большая физическая сила и выносливость*  
*Спокойная энергичность, плавность и изящество движений*  
*Спокойная, мягкая натура, не склонная к гневу*  
*Прохладная, ровная, плотная, бледная кожа, часто жирная*
- *Трудно запоминает новую информацию, но имеет хорошую долгую память*  
*Долгий, продолжительный сон*  
*Склонность к тучности*  
*Медленное пищеварение, небольшой аппетит*  
*Любящий, терпимый, прощающий*  
*Собственнический инстинкт, самодовольство*

Основное свойство этого типа – умение расслабиться. *Капха доша* в качестве структурной основы организма отвечает за стабильность и ровность, в ней сосредоточены резервы физической силы, которой наделены крепкие, здоровые носители *Капхи*. Аюрведа считает этих людей счастливыми, поскольку они, как правило, отличаются прекрасным здоровьем и, кроме того – у них спокойное, светлое, умиротворенное мироощущение. Для *Капхи* очень характерно:

- *Долго раздумывать, прежде чем принять определенное решение*  
*Медленно просыпаться, долго лежать в постели и непременно выпить чашечку кофе после того, как встал*  
*Довольствоваться статусом-кво и уметь сохранять его, примиряя других*  
*Уважать чувства других людей и испытывать к ним настоящую симпатию*  
*Находить эмоциональное удовольствие в еде*  
*Изящно двигаться, иметь увлажненные глаза и ходить скользящей походкой, даже при избытке веса*

Организм с преобладанием *Капхи* достаточно силен, чтобы сопротивляться болезни. Кроме хорошего телосложения, люди этого типа отличаются дородностью, широкими бедрами и (или) плечами. Они легко прибавляют в весе – им достаточно лишь взглянуть на еду, чтобы набрать несколько фунтов. Поскольку сбросить вес не так уж легко, они часто становятся тучными, когда равновесие *доши* нарушено. Однако люди не очень крепкого сложения также могут принадлежать к этому типу или к типу с двойной *дошей*, как, например, *Вата-Капха*, которые могут быть даже худыми. Этот тип выдает прохладная, ровная, плотная, бледная кожа, часто жирная. Большие, мягкие, «оленьи» глаза («словно бы полные молока», как говорится в древних текстах) тоже в высшей степени свойственны им. Любая черта в лице или фигуре, которая намекает на спокойствие и стабильность, свидетельствует о преобладании *Капха доши* в этом человеке. У женщин этого типа часто полное, кругловатое лицо или чуть застывшая красота эпохи Ренессанса.

Представители этого типа очень медлительны. К ним относятся и те люди, которые медленно едят, медленно говорят, особенно если эта манера у них нарочитая. Спокойные и уравновешенные, они редко сердятся и стремятся сохранить мир вокруг себя. Их естественный отклик на внешние раздражители выражается во вкусе и запахе – они уделяют огромное внимание еде, вообще полагаясь на присущие нам пять чувств и являясь чрезвычайно, земными людьми.

Люди с избытком *Капха доши* обладают ровной энергией. У них больше жизненных сил, чем у других типов, так же, как и стремления к физическому труду. Их редко одолевает физическая усталость и для них очень характерно запасать буквально все на свете: деньги, пожитки, энергию, слова, еду и жир. Жир, как правило, сосредоточен внизу, в бедрах и ягодицах.

Поскольку эта *доша* контролирует влажные ткани организма, нарушения в ней сказываются на слизистых оболочках. Поэтому люди этого типа часто страдают застоем в легких, бронхитами, аллергиями, астмой и болями в суставах (хотя артриты более характерны для типа *Вата*). Эти симптомы сильнее всего проявляются поздней зимой и весной.

По природе эти люди нежные, терпимые и умеющие прощать, материнство у них в крови. Для них характерно сохранять спокойствие во время кризисов и поддерживать при этом окружающих. Они довольны собой, однако даже самые уравновешенные из них будут медлить, если почувствуют приближение стресса. Типичное отрицательное качество – жадность и назойливость. Все, кто не могут выбросить старые вещи, проявляют избыток *Капхи*. В неуравновешенном состоянии люди этого типа становятся упрямыми, скучными, сонными и ленивыми.

Как и *Вата*, *Капха* – холодная *доша*, но в отличие от *Ваты* не сухая. Поскольку кровообращение у людей этого типа обычно хорошее, они не жалуются на похолодание рук и ног. Тем не менее они не любят холодную, влажную погоду и реагируют на нее тем, что становятся медлительными или впадают в настоящую депрессию. Сон у них долгий и глубокий. Люди с преобладанием *Капхи* спят, как правило, больше восьми часов и страдают не бессонницей, а пересыпанием. Затратив значительное время на то, чтобы подняться утром, поздно ночью они испытывают прилив сил.

Из всех трех *дошей*, люди, принадлежащие к типу *Капха*, медленнее всего запоминают новое, но зато у них долгая память и со временем они прекрасно овладевают своим предметом. Они медленно усваивают новые знания, но подходят к ним методически. В состоянии дисбаланса их одолевает скука и они ходят с тяжелой головой.

Главное для людей этого типа – развиваться и прогрессировать. Любая застойная ситуация превращает их стабильность в инерцию, они должны быть уверены, что двигаются вперед, хотя часто цепляются за людей и пожитки и сами тормозят изменения. Уверенность в том, что они имеют хорошие стимулы для развития, хотя и неестественное качество для многих представителей этого типа, но весьма способствующее их оживлению; тяжелая, холодная пища, отсутствие физической нагрузки, переедание и однообразная работа – напротив. *Капха доша* дает нам ощущение внутренней сохранности и спокойствия, а это весьма существенно для здорового человека.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПА С ДВОЙНОЙ ДОШЕЙ

Каждый человек наделен от рождения свойствами каждой *доши*. Что же позволяет описывать тип *Ваты*, *Питты* или *Капхи* в «чистом виде»? Лишь то, что они являются крайним выражением одной *доши*. Однако этого нельзя сказать о большинстве людей. Большинство людей сочетают в себе два типа *дош*, причем одна *доша* является преобладающей, но не достигает экстремальных цифр.

В каком-то смысле меньшинство, принадлежащее к типу с одной *дошей*, может быть по-своему счастливо, поскольку ему нужно обращать внимание лишь на один преобладающий фактор своей жизни. Однако это небольшое преимущество. *Практически каждый человек должен стремиться привести в равновесие все три доши*. Хотя вы, естественно, прежде всего обратите внимание на свой собственный тип тела, знакомство со всеми тремя *дошами* весьма поучительно. Наилучший способ изучать любой организм – уделить львиную долю внимания одной или двум *дошам*, все время помня при этом, что функционируют все три.

Опознавательные знаки «чистых» типов тела:

**Вата:** хрупкое телосложение, быстрое, переменчивое сознание, живость. Эти люди производят впечатление непредсказуемых. В затруднительных обстоятельствах легко приходят в возбуждение, бывают встревожены.

**Питта:** среднее телосложение, педантичный и решительный ум, волевые манеры. Эти люди производят впечатление очень сильных. В затруднительных обстоятельствах они могут быть рассержены и резки.

**Капха:** самое мощное телосложение, спокойные, устойчивые, простые в общении. Кажется, что они всегда ведут себя непринужденно. В затруднительных обстоятельствах они «упираются рогом» и умолкают.

Соедините эти характеристики и вы получите достаточно верное представление о человеке с двумя *дошами*. Например, представитель *Вата-Капхи* может быть одновременно легко возбудимым и спокойным; данное сочетание лишь на первый взгляд малореальное, но на самом деле именно так и бывает. Преобладающая *доша* определяет первоначальную реакцию организма на внешние раздражители, как физические, так и душевные. Вторая *доша* обнаруживает свое влияние различными путями, но, как правило, две *доши* не смешиваются, как две краски на палитре. Если *Вата*, для представителей которой характерно хрупкое телосложение, присоединяется к *Капхе*, которой свойственна грузность, вовсе не обязательно, что вы получите средние параметры (средние размеры тела более всего характерны как раз для *Питты*). На самом же деле произойдет то, что в типе *Вата-Капха* проявится та или иная черта. Бывает и так, что человек явственно меняется от одной *доши* к другой (соединение *Питта-Вата* может одновременно или последовательно определять склонность к страху и раздражительности после стресса).

Учение Аюрведы выявило множество признаков, характерных для типов с двумя *дошами*, которые могут помочь вам лучше понять, как сочетаются все три *доши*.

### **ВАТА-ПИТТА**

Обычно эти люди, как и чистый тип *Вата*, отличаются хрупким телосложением. Как и у соответствующих им носителей *Ваты*, у них быстрые, порывистые движения, они дружелюбно настроены, говорливы, но более предприимчивы и сообразительны (обе черты характерны для *Питты*). Им в меньшей степени свойственно бросаться в крайности *Ваты*; они не столь напряжены, не такие хрупкие и (или) беспорядочные. Благодаря влиянию *Питты* они получают полную стабильность. Обычно у них лучше усваивается пища, чем у *Вата*-типа, и они лучше переносят холод, поскольку *Питта* улучшает кровообращение. Чистый тип *Вата*, чрезвычайно чувствительный к окружающей среде, часто не переносит резких звуков, холода и физического дискомфорта, что в меньшей степени относится к *Вата-Питте*.

### **ПИТТА-ВАТА**

У людей этого типа обычно бывает нормальная фигура и средний рост, но они сильнее и мускулистей, чем представители *Вата-Питты*, которые ближе стоят к жилистым, чистым представителям типа *Ваты*, часто называемым «кожа да кости». Люди, сочетающие *Питта-Вату*, подвижней, у них много жизненных сил, они нередко напористы. Настойчивость *Питты* в них очевидна. Явственна и легкость *Ваты*, но в значительно меньшей степени. Они лучше усваивают пищу, чем тип *Вата-Питта* или *Вата*, и у них более регулярный стул. Они любят риск и берутся за дело с изрядным воодушевлением, а часто и с агрессивностью.

Носители *Вата-Питты* и *Питта-Ваты* могут испытывать склонность к страху и гневу – отрицательным эмоциям, характерным для этих *дош*. Когда они выведены из равновесия или испытывают стресс, сочетание этих двух эмоций приводит к их неуправляемости, ощущению напряжения и незащищенности. Если и есть в Аюрведе тип, напоминающий тип *A*, против которого предупреждают кардиологи, то он представляет собой разбалансированную *Питта-Вату* и в чуть меньшей степени – *Вата-Питту*.

### **ПИТТА-КАПХА**

*Капха* является настолько сильной структурной составляющей, что она как бы одалживает свое крепкое, мощное телосложение типам с двумя *дошами*, даже когда не преобладает над ними. Тип *Питта-Капха* обычно легко узнаваем благодаря настойчивости в манерах, свойственных для *Питты*, и крепкому, здоровому телу, характерному для *Капхи*. Они более мускулисты, чем представители *Питта-Ваты*, и могут быть весьма громоздкими. В их личности может проявляться ровность характера *Капхи*; однако воля *Питты*, дополненная склонностью к гневу и критическому взгляду на окружающих, обычно бывает более выраженным их качеством, чем спокойствие *Капхи*. Это наилучший

тип тела для атлетов, так как он дает энергию *Питты* и выносливость *Капхи*. Люди, относящиеся к этому типу, с трудом пропускают одну еду. Сочетание прекрасного пищеварения *Питты* и сопротивляемости *Капхи* – залог великолепного физического здоровья.

### **КАПХА-ПИТТА**

Формообразующая стойкость *Капхи* еще заметнее в этом типе. Его представители обладают прекрасной мускулатурой, хотя содержание жира в их телах выше, чем у *Питта-Капхи* или *Питты*. Поэтому они более круглолицые и пухлые. Ходят они медленнее, чем *Питта-Капхи*, и манеры у них более непринужденные. Их *Капха доша*, обогащенная *Питтой*, дает им дополнительные жизненные силы и ровную энергию. Если у представителей этого типа имеется регулярная физическая нагрузка, то они чувствуют себя хорошо, компенсируя с ее помощью склонность *Капхи* к инерции и вялости; тем не менее их труднее подвигнуть к действию, чем людей, относящихся к *Питта-Капха*-типу.

### **БАТА-КАПХА**

Этот тип трудно отождествить при помощи письменной анкеты, потому что *Вата* и *Капха* являются антиподами (не говоря уже о нерешительности *Ваты*). Обычно их выдает сочетание хрупкости *Ваты* с непринужденными, легкими манерами *Капхи*, чего не бывает у чистого типа *Ваты*. Иначе говоря, это личности типа *Капха*, но без ее внешней внушительности. В сущности, они могут быть совсем небольшими, поскольку их физический облик определяет неровность *Ваты*.

В отличие от людей типа *Вата*, которые находятся в постоянном движении, представители *Вата-Капхи* производят впечатление внутренней стабильности; они обладают ровным характером, но могут реагировать на стрессы как нервные представители типа *Вата*. Когда нужно действовать, они становятся быстрыми и энергичными, но постоянно испытывают склонность медлить и оттягивать, свойственную *Капха доше*. Их также одолевает желание копить и хранить про запас. Поскольку обе эти *доши* холодные, они не переносят холодную погоду. Этим же можно объяснить нерегулярное или медленное пищеварение.

### **КАПХА-БАТА**

Этот тип напоминает *Вата-Капху*, но он внушительней и медлительней. *Капха* придает им непринужденности и уравновешенности, но без чрезмерного воодушевления *Ваты*. Кроме того, его представители более атлетичны и отличаются значительным запасом жизненных сил. Как и люди типа *Вата-Капха*, они могут пожаловаться на неправильное пищеварение, а также на то, что не переносят холода.

## **АНАЛИЗ ТИПА С ТРОЙНОЙ ДОШЕЙ**

Возможно, лучший способ добиться равновесия организма – это начать с данного сложного типа с тройной *дошей*, поскольку в нем в равных пропорциях представлены *Вата*, *Питта* и *Капха*. Можно сказать, что ни одна из них не стягивает одеяло на себя. Подлинная, *Сама доша пракрити* (тип тела со сбалансированными *дошами*) обеспечивает великолепное здоровье, идеальный иммунитет и долгую жизнь. С другой стороны, считается, что если в таком организме происходят нарушения, то представителям данного типа бывает особенно нелегко, поскольку им приходится приводить в порядок все три *доши* (словно три лошади в одной упряжке, они бегут рядом и ни одна не должна вырываться вперед).

*Доши* склонны меняться, и существуют тысячи способов, с помощью которых они могут соединяться; уже поэтому вероятность того, что при рождении они будут представлены в равных пропорциях, не больше той, что три монетки, брошенные на землю, будут лежать на одной линии. Так что в конце концов может оказаться, что вы принадлежите к типу с двойной *дошей*. Самое главное не в том, к какому типу вы относитесь, а в том, познали ли вы себя; а это возможно даже в том случае, если поначалу ваш тип представляется вам не вполне ясным, как это бывает у людей, сочетающих все три *доши*.

## Три доши – творцы реальности

Когда врач, практикующий Аюрведу, обследует вас, он видит присутствие всех трех *дошей* в каждом проявлении вашего организма, но реально увидеть сами *доши* он не в силах. *Доши* невидимы. Они управляют физиологическими процессами вашего организма, не имея при этом определенного физического воплощения. Мы обозначаем их термином весьма абстрактным – «принципы обмена». Однако *доши* достаточно конкретны для того, чтобы возрастать и убывать; они могут «вклиниваться» в различные ткани и замещаться в тех частях тела, к которым они не относятся. Таким образом, они как бы лежат в пограничной области между сознанием и телом. В западной медицинской практике им не было разработано никакого аналога. Четко разглядеть в себе *Вату*, *Питту* и *Капху* можно лишь при помощи Аюрведы.

### НАУЧИТЕСЬ «ВИДЕТЬ» ДОШИ

Представьте себе, что вы смотрите цветной телевизор. На экране мелькают люди, деревья, животные, небо и облака, но при ближайшем рассмотрении оказывается, что все они состоят лишь из трех типов фосфоресцирующих точек – красных, зеленых и голубых, которые постоянно меняются и образуют новые образы. В зависимости от расстояния, с которого вы на них смотрите, вы видите либо образы, либо точки. Точки первичней. Когда изображение портится, вы должны отлаживать именно их. *Вата*, *Питта* и *Капха* – именно те три типа точек, которые врач, использующий методы Аюрведы, видит в вас. Ваши печень, почки, пульс, уровень инсулина в крови и т. д.— есть образцы взаимодействия трех *дошей*. И налаживая правильную работу организма, так же, как при настройке телевизора, необходимо перегруппировать *доши*.

То, как вы подходите ко всякой проблеме, прежде всего зависит от того, насколько вы ее понимаете. Так, вы можете не отдавать себе отчета, что ваша нервозность проистекает из-за неуравновешенного состояния *Ваты*, а необузданность – из-за чрезмерной деятельности *Питты*. Но слегка сместив акценты, вы могли бы решить свои проблемы, приведя в равновесие *Вату* и *Питту*. Даже такая элементарная задача, как набрать в весе, связана с невидимым, всепроникающим влиянием *дошей*.

Когда вы съедаете большую вазочку шоколадного мороженого, вам может показаться, что вы набираете в весе благодаря жиру, который содержится в нем. Грубо говоря, так оно и есть, но глубинная причина кроется в ваших *дошах*. Начнем с того, что они подают вам сигнал, что вы голодны. Они определяют, что вам сегодня придется больше по душе: мороженое, морковь или сельдерей. И более того, они определяют, приведут ли эти калории к прибавке в весе. Люди, принадлежащие к типу *Вата*, преобразуют значительную часть калорий в энергию и поэтому не поправляются от мороженого так, как тип *Капха*, который преобразует большинство калорий в жировые ткани.

Без входного сигнала *доши* мороженое вообще бы не полезло вам в рот, не говоря уже о том, что клетки не усвоили бы его. Так что калории, содержащиеся в шоколадном мороженом, играют лишь небольшую роль в том, что происходит с ним в вашем организме. По-настоящему вашей диетой управляет ваш внутренний интеллект, который действует на невидимом для глаз уровне, более глубинном, нежели уровень усвоения калорий. То же самое относится к любому процессу в вашем организме. Рак легких вызывают не сигареты, но сами люди, которые курят их, привыкнув к дурным привычкам (или наркомании), которые они культивировали в своих *дошах*. В каком-то смысле не вы сами жаждете никотина, но ваша *Вата*, выступающая в роли надзирателя за всей нервной системой. Однако, когда решение бросить курить уже принято, оно принято именно вами, благодаря той самой свободе выбора, которая лежит вне досягаемости ваших *дош*.

Ныне здравствует человек, научившийся «видеть» *доши* удивительно четко и ясно. Это доктор Брихаспати Дев Тригуна, которого все называют Тригунаджи (слог «джи», который присоединяют к фамилии, означает в Индии высшую степень уважения и любви). Тригунаджи, быть может, принадлежит к числу величайших современных *вайидия*, лечащих по системе Аюрведы. Его мастерство столь виртуозно, что, поглядев пациенту в глаза, послушав его пульс, он тотчас же может охарактеризовать состояние его *дошей*. Не правда ли, когда вам рассказывают о вашем здоровье после одного прикосновения пальцами, это впечатляет? Однажды бостонские журналисты брали у доктора Тригуна интервью и с нескрываемым скепсисом выслушивали наши похвалы его замечательному чутью диагноста.

«Если он такой волшебник,— сказал один из них,— не может ли он сказать, почему я лежал в больнице месяц назад?»

Репортер протянул врачу руку и одновременно стал пристально рассматривать его. Перед ним стоял осанистый, видный, красивый мужчина, с глубоко посаженными темными глазами, которые смотрели взглядом подлинного врача. Тригунаджи задумался, потом в течение 3 секунд слушал пульс, затем проговорил: «*Питта доша* в состоянии дисбаланса. Я подозреваю непроходимость в органах выделения, в особенности в кишечнике и в почках».

У журналиста, что называется, отвалилась челюсть: его в самом деле выписали из больницы после мучительнейшей операции по удалению камня в почках. Тригунаджи объяснил ему, что он принадлежит к типу *Питта* и что тело его стало чрезмерно «кислым». Тотчас же выяснилось, что этот человек – полувегетарианец и поедает кефир в огромных количествах, считая, что он очень полезен ему. Он печально признался, что никогда особенно не любил кефира, поскольку тот вызывал у него изжогу, но не подумал, что стоит прислушаться к этому элементарному сигналу, который подает его собственный организм.

Кефир – не лучшая пища для людей типа *Питта*, поскольку он раздражает *дошу* так же, как все остальные кислые вещества и ферменты. Неправильное питание вкупе с потреблением алкоголя и другими нежелательными эффектами привели к тому, что *Питта доша* утратила равновесие. По западным понятиям, он был абсолютно здоров до появления камня в почках, по понятиям Аюрведы, он навлек на себя болезнь задолго до этого.

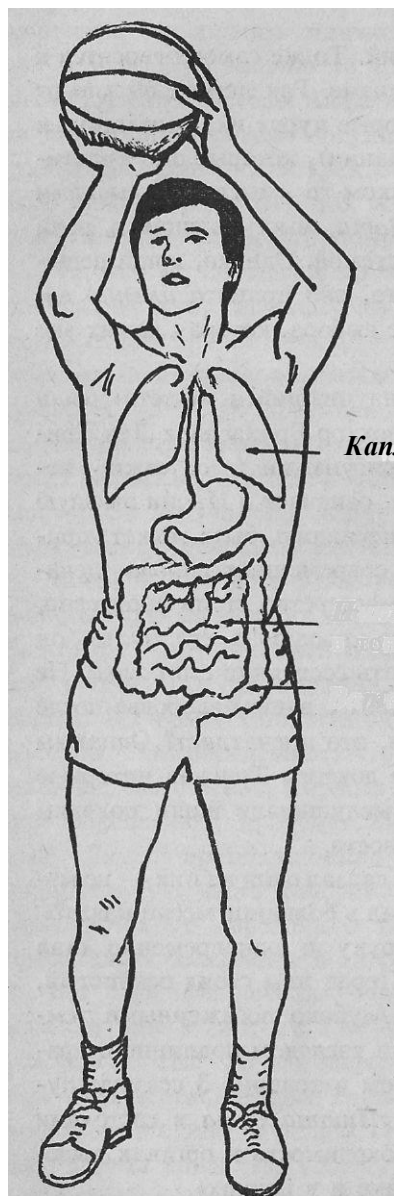
Что же произошло с этим репортером? У него вышла из строя одна из *субдошей Питты*, которая называется *Ранджака Питта* и отвечает за правильный химический состав крови. Доктор Тригуна посоветовал ему пить молоко с пенками, разбавленное содовой водой; указал, какие ему полезны продукты и предостерег против кислых, таких, как кефир, сыр, уксус и помидоры. Позднее я еще расскажу о лечении детей и о методе доктора Тригунаджи, основанном на диагностике по пульсу, который на санскрите называется *Нади Вигьян*. Суть в том, что, проанализировав три ваших *доши*, можно прийти к быстрому и точному заключению относительно состояния вашего здоровья.

Помимо того, что три *доши* присутствуют в каждой клетке, они сосредоточены в главных участках вашего организма. У каждой *доши* имеется ее начальное местоположение, которое является как бы ее «местожительством» и служит центральной точкой для лечения.

Если *доша* вышла из строя, то первый симптом появляется в этом «местожительстве». Газы в кишечнике, боли, запоры – типичные симптомы раздраженной *Ваты*; неприятное жжение и боли в верхней части живота часто свидетельствуют о нарушении *Питты*; застой в легких, кашель или простуда указывают на нарушения *Капхи*.

Это не означает, что первые симптомы болезни должны появиться именно в этих областях. Дисбаланс *Ваты* может проявиться также в поясничных болях или менструальных спазмах (однако вы увидите, что эти симптомы так или иначе будут связаны с нижней частью тела, с толстой кишкой). Поскольку каждая *доша* присутствует во всех частях тела, эти симптомы могут мигрировать и оборачиваться то головной болью, то спазмами мышц, то астмой или еще десятком различных заболеваний.

Если относиться к болезни как к нарушению *доши*, то профилактика будет значительно более целенаправленной, поскольку вы уже будете знать слабые и сильные стороны своего организма. Как правило, они остаются неизменными в течение всей жизни. Трудно найти человека, принадлежащего к типу *Вата*, который бы не мучился бессонницей, а люди типа *Капха* еще в юности узнают, что они чрезвычайно легко преобразуют калории в жир. Но вот что поистине важно уяснить себе: все болезни можно предотвратить, не просто одновременно и педантично налаживая *Вату*, *Питту* и *Капху*, но используя *доши* как проводник, приведя всю систему в равновесие.



*Капха располагается в груди*

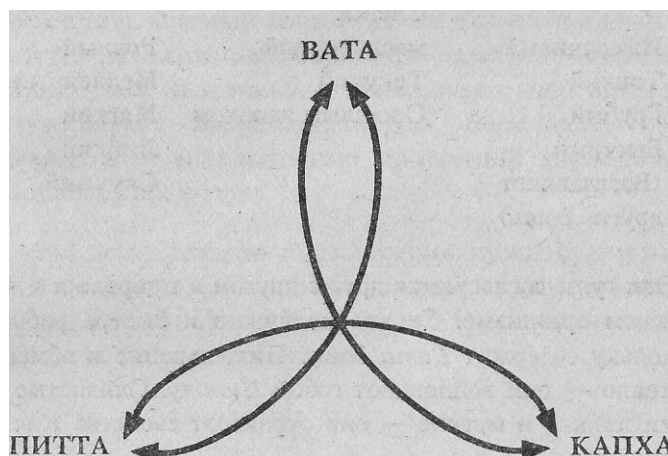
*Питта находится в  
тонком кишечнике*

*Вата в прямой кишке*

Каждая *доша* локализуется в особом месте

## РАВНОВЕСИЕ ДИНАМИЧНО – 25 ГУН

Три *доши* всегда взаимодействуют, поскольку они очень тесно связаны друг с другом, и даже если вы думаете, что работаете над одной из них, другие тоже откликнутся. Если вы съедаете тарелку острой пищи, *Питта*, горячая *доша*, возрастает, тогда как холодные *доши* – *Вата* и *Капха* – убывают. Глоток холодной воды снижает *Питту*, но возбуждает *Вату* и *Капху*. Их можно снизить, съев зернышко сладкого укропа, но тогда снова подскочит *Питта* и т. д. Вступая в бесконечные сочетания, *доши* быстро сменяют друг друга.



*Вата* стоит на первом месте, поскольку она первой меняется и увлекает за собой других. Это означает, что *доши* невозможно уравновесить, как чаши весов в руках у богини правосудия. Скорее, как мы уже отмечали, приходит на ум текучесть образов на телеэкране. Иными словами, *доши* будут сбалансированы, если они будут находиться в состоянии динамического равновесия. Изменение и неизменность должны вступить во взаимодействие. Для его достижения Аюрведа указывает определенные свойства, которые легко наблюдать в природе. Существует 25 таких свойств, или фундаментальных *гун*:

БАТА	ПИТТА	КАПХА
Сухой	Горячий	Тяжелый
Подвижный	Резкий	Холодный
Холодный	Легкий	Маслянистый
Легкий	Влажный	Сладкий
Изменчивый	Слегка маслянистый	Ровный
Тонкий	Текучий	Медленный
Грубый	С кислым запахом	Мягкий
Быстрый		Липкий
(возглавляет другие <i>доши</i> )		Скучный

Эти *гуны* согласуются друг с другом в природе и в человеческом организме. Сердце подвижно и быстро работает, поскольку содержит *Вата дошу*. Пищеварение и обмен дают тепло – они воплощают собой *Питту*. Слизистые оболочки липкие и мягкие – они отражают свойства *Капхи*.

### ДОШИ И ИХ СВОЙСТВА

Двадцать пять свойств, или *гун*, представляют собой характеристику каждого типа тела. Ниже приводятся основные свойства *Ваты*, *Питты* и *Капхи*.

#### БАТА

*Вата доша* является:

*Холодной*, что приводит к похолодению рук и ног, непереносимости холодного климата.

*Подвижной*, что обеспечивает хорошую или плохую циркуляцию, в зависимости от того, насколько хорошо сбалансирована эта *доша*; повышенное давление связано с избытком *Вата доши*, так же как

спазмы мышц и боли в позвоночнике. Нервный, быстрый взгляд тоже признак выведенной из равновесия *Ваты*.

*Быстрой*, что сопряжено со многими другими свойствами: способностью быстро усваивать новую информацию, которая точно так же быстро забывается; плохо развитой долгосрочной памятью, богатым воображением и ночными кошмарами; неутомимой деятельностью; импульсивностью, перепадами настроения; стремительностью движений, рассеянностью и быстрой речью.

*Сухой*, что приводит к высыханию кожи, сухим или блеклым волосам, блеклым глазам и скудной или умеренной потливости. Кожа легко трескается и подвержена псориазу или экземе.

*Грубой*, то есть грубая кожа и жесткие волосы.

## ПИТТА

*Питта доша* является:

*Жаркой*, что приводит к тому, что кожа становится горячей, краснеет, начинаются всевозможные раздражения или происходит усиленный обмен, жжение в желудке, печени, кишечнике и т. д. Люди этого типа обычно любят холодную пищу и напитки, что снимает их собственный жар.

*Резкой*, что ведет к сообразительности, но также обуславливает быструю речь; то же свойство может вызвать чрезмерную кислотность организма и слишком сильное выделение желудочного сока.

*Влажной*, что может обернуться сильной потливостью; горячие, потные ладони характерны для *Питты*. Внутренний жар и влажность внушают людям этого типа отвращение к жаркому лету.

*Дурнопахнущей*, что приводит к неприятному запаху изо рта, от тела или резкому запаху мочи и экскрементов при избытке *Питты*.

## КАПХА

*Капха доша* является:

*Тяжелой*. Всякое тяжелое нарушение связано с дисбалансом *Капхи*, будь то ожирение, несварение желудка или тяжелая депрессия.

*Сладкой*, что ведет к тому, что при излишнем употреблении сахара начинаются ожирение и диабет.

*Ровной*, отчего люди этого типа часто бывают довольны собой. Процессы в организме протекают ровно, кроме того, спокойный нрав представителей *Капха доши* делает ненужными внешние стимулы, в отличие от людей типа *Питта* или *Вата*. Люди типа *Капха* не подвержены изменениям, которые вывели бы другой тип из равновесия.

*Мягкой*, что ведет к большому числу свойств, таких, как мягкая кожа и волосы, мягкие манеры, мягкий взгляд и нетребовательность к окружающим.

*Медлительной*, что выражается в плавных, медлительных движениях, а вместе с тем – в медленной речи и неторопливости размышлений.

*Сухая, горячая и тяжелая* – вот три самых главных показателя дошей. *Вата* увеличивается с появлением сухости, будь то сухой осенний ветер или сухая пища (хлопья, крекер, сухофрукты). Если ваша кожа или суставы становятся очень сухими, следовательно, *Вата* возрастает и, вероятно, выходит из равновесия.

Все горячее влияет на *Питту*, будь то жаркий июльский день, горячая ванна или «жаркие» чувства, включая гнев или сексуальное вожделение. Если вы ощущаете жжение в теле (в животе, кишечнике, прямой кишке) или появляется раздражение на коже, значит, возрастает *Питта*. *Питта* не является столь тонкой и всепроникающей, как *Вата*, это энергичная и сильная *доша*.

Все тяжелое действует на *Капху*, лишний вес, чувство тяжести в теле или тяжелый, хмурый день – все это приводит к активизации *Капхи*. Если вас вдруг одолевает тяжелый сон или по утрам вы чувствуете слабость вместо свежести, то вероятнее всего причина этого кроется в *Капхе*. Из всех трех дошей *Капха* самая устойчивая, самая материальная.

С точки зрения Аюрведы, человеческий организм существует для того, чтобы сбалансировать эти двадцать пять *гун*. Все мы должны научиться ориентироваться в мире, где тепло соседствует с холодом, тяжесть с легкостью, грубость с мягкостью. Теплые воздушные массы приходят вслед за холодным арктическим воздухом, засуха сменяет наводнение, высокие приливы следуют за низкими. Это и есть игра природных сил. Аюрведа утверждает, что мы тоже представляем собой род сбалансированной экологической системы, идеально соответствующей внешней среде. Наш организм также претерпевает

резкие изменения от легкости к тяжести, от жары к холоду, от спокойствия к беспокойству, от ровного настроения к нервному.

Когда вы начинаете исследовать *гуны* в их взаимодействии с конкретной *дошей*, их динамическое равновесие чрезвычайно усложняется. Жизнь становится много интересней, но в то же время попытка сохранить это равновесие теперь уже означает вызов. Именно таким образом природа делает более восприимчивой нашу индивидуальность и обостряет наши чувства. Например *Питта* одновременно является влажной и горячей, поэтому сырое лето для нее неприятнее, чем сухая жара. Обычно человек, принадлежащий к этому типу, лучше себя чувствует в пустыне, чем в тропиках. Но существует еще более важная деталь.

Более двадцати тысяч лет назад доисторические люди пересекли узкую полосу земли, соединявшую Аляску с северной Азией, и начали распространяться по всей территории Арктики до Тьерра дель Фуэго, почти достигнув Антарктики. Тот же генотип мы находим у эскимосов (которые питаются лишь китовой ворванью, тюленями и рыбой), у мексиканских индейцев (которые едят лишь кукурузу и бобы) и амазонских индейцев (которые питаются лишь животными и растениями тропических лесов). ДНК у всех этих людей идентична, те же клетки, органы, ферменты и гормоны. Но каждый народ приспособился к разной окружающей среде – их внутренняя экология научилась адаптироваться к внешней. У всех этих народов есть одна любопытная особенность: они никогда не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Вот оно, чудо естественной адаптации, ведь ни один из этих народов сознательно не стремился к определенной диете – они ели лишь ту пищу, что была им доступна, и полагались на собственный организм, который сам должен был прийти в равновесие. Еще совсем недавно подобную диету сочли бы кощунством, поскольку в этих продуктах содержится чрезвычайно большое количество холестерина. Теперь стало известно, что в ворвани присутствуют недавно открытые жирные кислоты «Омега-3», которые разжижают кровь и предотвращают образование опасных тромбов в коронарных сосудах.

Кажется, неплохое объяснение, почему количество сердечных заболеваний у эскимосов составляет 3% по сравнению с континентальными штатами. Но в сущности дело не в этом. Другие коренные народы, родственные эскимосам, не едят пищу с жирными кислотами «Омега-3», однако они точно так же защищены от этих болезней. Хотя они живут в разных условиях, каждый из этих народов нашел для себя здоровое равновесие с природой, как внутреннее, так и внешнее.

Можем ли мы сказать то же самое о себе? Нет никаких оснований считать, что мы приговорены к эпидемии сердечных болезней, обрушившейся на Соединенные Штаты и почти все остальные индустриальные страны. Аюрведа говорит, что нам просто-напросто необходимо привести свой внутренний мир в соответствие с внешним, который мы создали сами.

Основное значение двадцати пяти *гун* заключается в том, что они выводят человеческую природу за пределы физического тела. Если рассматривать человека как соединение клеток, то он замкнут в границах его кожи; если относиться к нему как к соединению *гун*, то он слит со всей природой. Например, *Капха доша* является холодной и влажной, поэтому в холодный, сырой декабрьский день нередко случаются нарушения *Капхи*. В такие дни люди часто подавлены, угнетены. Известен особый синдром, который так и называется: сезонное нервно-психическое расстройство, которое у некоторых людей проявляется в форме сильной зимней депрессии.

По мнению западных специалистов, причиной этого синдрома является недостаток солнечного света для одной из желез мозга, что приводит к повышению уровня гормона мелатонина. Однако остается неясным, как эта железа фиксирует наступление зимы, поскольку она расположена в черепе и свет не имеет к ней никакого доступа. Аюрведа проще объясняет причину этого синдрома: когда *Капха* возрастает в природе, она увеличивается и в организме человека. Некоторые люди, подверженные нарушениям *Капхи*, заболевают депрессией от ее избытка. Впрочем, от этого страдаем мы все, поскольку *Капха* присутствует в каждом.

Для Аюрведы здесь нет ничего таинственного. Воздействия окружающей среды на человека бесконечно разнообразны, независимо от того, болен он или здоров. Вопрос не в том, как бороться с зимней депрессией, а как реагировать на смену времен года. Природа ставит этот вопрос ребром, но в то же время дает нам возможность правильно решить его. Каждый день природа спрашивает нас: «Все ли в порядке с вашей экологией?» – и каждый день мы должны иметь ответ на этот вопрос. В окончательном диагнозе природы содержится приговор вам и вашей способности находиться в равновесии с миром, с постоянной игрой *гун*. Равновесие есть совершенная гибкость при постоянном изменении.

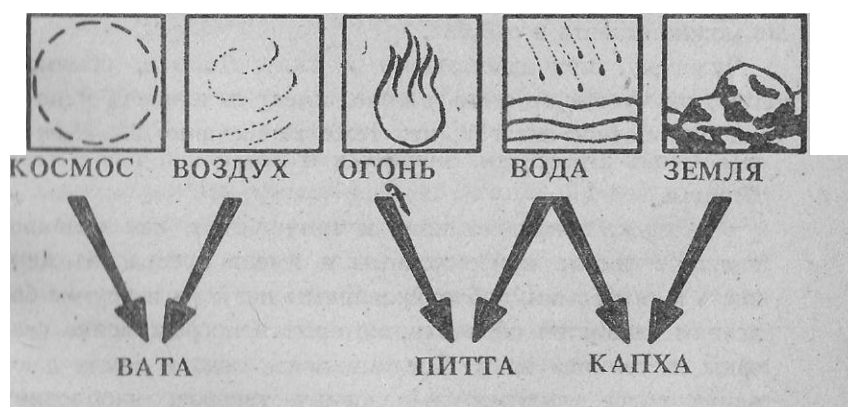
## ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Каким образом Аюрведа пришла к заключению, что *Вата* является сухой, *Питта* – горячей, а *Капха* – тяжелой? Ответ прост и притягателен, поскольку он позволяет увидеть природу во всей ее полноте и объемности. *Вата*, *Питта* и *Капха* являются основообразующими принципами человеческого организма. Выступая в этой роли, они кажутся абстрактными, хотя принимают материальную форму в виде крови, костей, желудка, сердечной деятельности и дыхания.

Мысль о том, что все явления природы – звезды, деревья, львы, розы – абсолютно абстрактны, поначалу кажется странной. Но с тех пор, как Эйнштейн вывел свою знаменитую формулу, установив, что материя может принимать форму энергии, человек внутренне согласился с этой абстракцией. И наоборот, самые абстрактные концепции в физике имеют материальную основу. В определенном смысле переносчиками гравитации (западный эквивалент *гуны*, которую называют «тяжелой») можно считать частицы – гравитоны.

На Западе принято говорить о том, что природа зиждется на двух абстракциях: материи и энергии. В схеме Аюрведы энергия более абстрактная, но и она может перемещаться с места на место, возрастать и уменьшаться и ее можно запастись (как электричество в батарейках). По нашей схеме, существуют также два уровня абстракции, и они тоже соответствуют нашим чувствам, но несколько иначе. Один уровень содержит три *доши*, а другой – сочетание принципов, которые называются пятью элементами.

В каждом из этих пяти элементов есть нечто от материи и энергии. Вот каков порядок их следования от самой трудноуловимой до самой явной:



Эти элементы соответствуют «реальным» земле, воздуху, огню, воде и космосу, но они тоже являются абстракциями. На вопрос, что представляют собой эти стихии, Аюрведа отвечает, что это не ветер, и не топливо, и не ручей. Пять элементов – это коды интеллекта, которые как бы составляют человеческое сознание и мир, который воспринимается с его помощью.

Составляя разнообразные пары из этих пяти элементов, мы получаем три доши:

*Вата* состоит из воздуха и космоса.

*Питта* состоит из огня и воды.

*Капха* состоит из земли и воды.

Связь между дисбалансом *Ваты* и холодной, ветреной погодой теперь становится легко объяснимой, потому что *Вата* «воздушная» доша, а слишком много воздуха, вернее ветра, чревато избытком *Ваты*. Человек, принадлежащий к типу *Ваты*, обычно жалуется на газы в желудке. Это свидетельствует о том, что между *Ватой* и воздухом существует иная связь. Воздух тонок, легок и проникает тело. То же можно сказать и о *Вате*.

Человеку, принадлежащему к типу *Питта*, обычно тепло; он чувствует огонь в теле, имеет склонность к потливости, подчас отекает, что тоже характерно для *Питты*. Огонь агрессивен, энергичен и подвижен, как и сама *Питта*.

Человек, принадлежащий к типу *Капха*, как правило, является весьма приземленным и имеет предрасположенность к гиперемии, заблокированным пазухам и другим болезням слизистой оболочки, которые непосредственно связаны со стихией воды. Соединившись, вода и земля дают нечто вялое, тягучее, наполовину твердое, наполовину жидкое, как и *Капха доша*.

Космос, который дополняет четыре остальных элемента, то, что можно видеть и осязать, играет уникальную роль в системе Аюрведы, поскольку в нем существует звук, путешествующий в пространстве. Согласно Аюрведе, звук есть первооснова всего сущего, но не тот, что можно

расслышать, как гром, а тончайшие колебания, которые резонируют в нашем молчащем сознании. С помощью этих звуков Аюрведа исцеляет человеческое тело, как бы передвигая его «колебания» в разных направлениях. Более подробно этой теме мы коснемся несколько позже.

Немного изучив этот новый код, вы увидите, что он абсолютно естествен. Контакт со всеми двадцатью пятью *гунами* может быть установлен при помощи зрения, осязания, обоняния и других чувств, чего нельзя сказать об энзимах, гормонах, нейронах и других «строительных блоках» западной медицины. К примеру, сколько людей сможет рассказать вам об основных свойствах инсулина? А об основных свойствах *Капхи (доши)*, которая принимает непосредственное участие в инсулиновом обмене) вы легко узнаете за час.

## ОБРАЩАЯСЬ К ДЕТАЛЯМ – СУБДОШИ

Чтобы поставить все точки над «і», необходимо сказать о том, что три главные *доши* включают в себя пять более мелких подразделений (мы будем называть их *субдошами*), которые помогают поставить более точный диагноз и провести более квалифицированное лечение. Они расположены в определенных участках нашего организма и являются причиной различных расстройств. Важнейшая *субдоша Ваты* называется *Прана Вата* и расположена она в верхней части груди и в голове. Она регулирует дыхание и нервные импульсы, поэтому оказывает огромное воздействие на все функции организма.

У каждой из трех *дош* имеется *субдоша*, расположенная в сердце, которое является важным средоточием всей физической и эмоциональной активности организма. Врачу Аюрведы необходимо детально разобраться во всех проявлениях *субдош*, что не всегда обязательно для пациента. (В конце главы дана таблица с полным описанием пятнадцати *субдош*.) Давайте рассмотрим один случай из медицинской практики, чтобы лучше уяснить, как можно свести воедино всю эту информацию.

Энн Холмз с ранней юности испытывала боли при менструациях, которые в зрелом возрасте стали очень острыми. Почти целую неделю она страдала от судорог, рвоты и диареи. За несколько дней до начала месячных она начинала нервничать и переживать, всю неделю после их окончания она ощущала усталость и изнеможение. Таким образом, она оказывалась неработоспособной, по крайней мере, две недели каждый месяц.

Чего только она ни пробовала, чтобы избавиться от этих мучительных ощущений. Один врач посоветовал ей принимать витамины в гигантских дозах. Позже она вспоминала: «У меня просто прекратились месячные. Я почувствовала облегчение, но понимала, что до выздоровления еще очень далеко. Когда я вновь пришла на прием и рассказала врачу все, что произошло, он снизил дозу витаминов, но через некоторое время боли возобновились, и даже усилились».

Два года Энн металась от одного врача к другому. Гинеколог прописал ей большую дозу мотрина, который, не являясь наркотиком, все же был сильным болеутоляющим средством, облегчившим ее страдания. Другие врачи также считали, что она должна продолжать принимать лекарства или лечь на операцию.

«Болела вся нижняя часть живота и поясница. Я не могла поднимать тяжелые сумки, не могла долго гулять, но в то же время твердо знала, что ни за что на свете не соглашусь на удаление матки». Поскольку все врачи твердили в один голос о госпитализации, Энн решила, что ей надо приспособиться к своему состоянию и благодарить Бога за то, что здоровье еще не окончательно подорвано. Однако к 1985 году у нее уже не оставалось сомнений в том, что операция неизбежна.

Именно тогда она пришла на консультацию к врачу, применявшему на практике систему Махариши Аюрведы. Он удивительным образом отреагировал на ее рассказ.

«Казалось, он совсем не удивился, когда я рассказала ему историю своей болезни. Он описал мою боль при помощи специальной терминологии, то есть понятия *доши*. Я узнала, что основной *дошей* моего организма является *Вата*, которая и приводит к менструальным нарушениям. Вообще боль связана с дисбалансом *Ваты*. Кроме того, существует специальная *субдоша Ваты*, называемая *Апана Вата*, которая расположена в пояснице и в низу живота, именно она ведет к мышечной слабости и болезненным ощущениям в этой области. В общем, симптомы моей болезни были хорошо понятны ему».

Энн почувствовала облегчение, услышав, что ее болезнь поддается осмысленному анализу. В прошлом отсутствие уверенности в этом приводило ее в замешательство. Врач Аюрведы предложил ей прервать курс препаратов и привести в равновесие *Вату*. Для этого нужно было поменять диету, ежедневно делать специальный масляный массаж живота, принимать теплые ванны, пить горячее

молоко по вечерам и установить правильный режим дня. (Как будет показано, *Вата доша* быстро реагирует на все эти меры.)

Энн прописали траву, которая успокаивает *Вату*, и предложили периодически ложиться в клинику для специальной физической очистки, которая обычно называется *панчакармой* (букв.— пять действий). Роль *панчакармы* заключается в удалении из организма токсичных остатков предыдущих нарушений. Это необходимый шаг для каждого, у кого появилась болезнь. Кроме этого терапевтического курса, все лечение Энн могла произвести дома по номинальной цене.

Результаты лечения превосходили все ожидания и со временем стали еще лучше. «К тому времени, как я начала заниматься Махариши Аюрведой, я принимала 20 капсул мотрина по 400 мг в день. Через несколько месяцев я снизила дозу до 5 капсул и продолжала следовать указаниям врача, лишь дважды в год прибегая к *панчакарме*. Теперь, когда прошло три года, менструация продолжается 4 дня вместо недели. Боли и дискомфорт стали настолько незначительными, что я не принимаю лекарств в течение последних десяти месяцев. Произошла разительная перемена, ко мне вернулись уверенность и нормальное самочувствие. Я счастливый человек, а не мученица, которая каждый месяц не знала, что предпринять, чтобы выжить».

## ПОДРОБНЫЙ АНАЛИЗ СУБДОШ

Чтобы определить происхождение болезни как можно точнее, врач Аюрведы должен исследовать не только три *доши*, но и их *субдоши*. Их число равно пятнадцати и они разбросаны по всему организму. Следующая информация даст вам более точное представление о том, как *доши* проявляются в повседневной жизни.

### БАТА

*Вата* связана с нервной системой, поэтому воздействует на весь организм, но каждая из ее пяти *субдош* расположена в строго определенном месте и выполняет конкретную функцию. По традиции Аюрведа называет их «ветрами» тела, или, как мы говорим, импульсами, которые поступают в нервные окончания, мускулы, сосуды, повсюду, где происходит движение.

*Прана Вата: расположена в мозгу, голове и груди.*

*Прана Вата* отвечает за восприятие и движение любого рода. Как и сам мозг, где она расположена, *Прана Вата* позволяет вам видеть, слышать, осязать и обонять (но главным образом — слышать и осязать); она оказывает живительное воздействие на мыслительные способности, помогает здраво рассуждать и задает тон всем нашим эмоциям, как положительным, так и отрицательным. Если она находится в состоянии равновесия, у вас будет чистая голова и бодрое, слегка приподнятое настроение. Кроме того, она влияет на ритм дыхания и глотания и считается нисходящей, что обусловлено ее связью с высшими функциями организма.

*Прана Вата* — главная *субдоша* среди остальных четырех, она выражает наиболее важный аспект *Вата доши*. Поскольку *Вата* играет важнейшую роль в организме, *Прана Вата* также считается самой главной среди всех *субдош*. Поддерживать ее в равновесии жизненно необходимо для всех функций организма.

Дисбаланс *Прана Ваты* приводит к тревоге, беспокойству, умственному переутомлению, бессоннице, неврологическим нарушениям, икоте, астме и другим заболеваниям респираторных путей, а также сильным мигреним.

*Удана Вата: расположена в горле и легких.*

Эта *субдоша* контролирует речевые процессы. Через речевой центр в мозгу она также отвечает за память и развитие мысли.

Дисбаланс *Удана Ваты* вызывает дефекты речи, сухой кашель, сухость в горле, тонзиллиты, отиты, общую усталость.

*Самана Вата*; расположена в желудке и кишечнике.

Эта *субдоша* контролирует поступление пищи через пищеварительный тракт, она отвечает за перистальтику.

Дисбаланс *Самана Ваты* связан или со слишком медленным, или со слишком быстрым пищеварением, газами, диареей, нервными спазмами в желудке, неправильным усвоением пищи и ухудшением роста тканей.

*Апана Вата*: расположена в прямой кишке и нижней части живота.

Эта нисходящая *субдоша* отвечает за экскрецию в организме, а вне пищеварительного тракта – за сексуальную функцию и менструацию. Одна из точек, где она сконцентрирована, – прямая кишка, в которой расположена *Вата*. Здесь могут возникнуть первые симптомы нарушения равновесия *Ваты*.

Дисбаланс *Апана Ваты* приводит к запорам, газам, диарее, спазмам кишечника, колитам, гинекологическим нарушениям и заболеваниям мочевого пузыря, нарушениям менструального цикла, воспалением простаты, различным сексуальным дисфункциям, болям в пояснице, включая спазмы мускулов.

*Вьяна Вата*: распространяет свое действие по всему организму через нервную систему и систему кровообращения.

Эта *субдоша* влияет на разные аспекты кровообращения, но в основном она связана с пульсом, сужением и расширением сосудов и периферийным кровообращением.

*Вьяна Вата* отвечает за кровяное давление, потливость, позевывание и ощущения при касании различных предметов.

Дисбаланс *Вьяна Ваты* чреват повышением давления, плохим кровообращением, тахикардией, неврологическими нарушениями, связанными со стрессами.

## ПИТТА

*Питта* отвечает за обмен и ее можно приравнять к теплоемкости организма, а также вообще к пищеварению. Острота зрения и сообразительность тоже находятся в ведомстве *Питты*. У нее есть пять *субдошей*, расположенных в различных участках нашего организма.

*Пачака Питта*: расположена в желудке и тонком кишечнике.

Основное месторасположение *Питты* также тонкий кишечник, что делает *Пачака Питту* важнейшей *субдошей*. *Пачака Питта* играет жизненно важную роль в переваривании пищи и отделении питательных веществ от шлаков. Кроме того, она влияет на «теплообмен» пищеварения, делая его быстрым или медленным, продуктивным или слабым. Появление неприятного запаха во время дефекации или неспособность правильно усваивать пищу может происходить из-за ее дисбаланса.

Дисбаланс *Пачака Питты* приводит к изжоге, жжению в желудке, язвам, нерегулярному пищеварению (или слишком слабому, или чрезмерно активному).

*Ранджака Питта*: сосредоточена в красных кровяных клетках, печени и селезенке.

Эта *субдоша* управляет сложными процессами образования полноценных красных кровяных клеток, балансирования химического состава крови и распределения питательных веществ в кровеносных сосудах. Наличие в организме токсинов, содержащихся в испорченных продуктах, воздухе, воде, алкоголе или сигаретах, считается главной причиной дисбаланса *Питты*, который проявляется в действии *Ранджака Питты*.

Дисбаланс *Ранджака Питты* приводит к желтухе, анемии, различным болезням крови, кожным раздражениям, злости и враждебности.

*Садхака Питта*: сосредоточена в сердце.

Эта *субдоша* не только контролирует сердечную деятельность, но и дает человеку душевный покой, а также способствует развитию памяти. Если вы недостаточно отважны, чтобы принимать вызов судьбы и важные решения, вероятно, это происходит из-за слабой *Садхака Питты*.

Дисбаланс *Садхака Питты* чреват сердечными заболеваниями, провалами в памяти, эмоциональными нарушениями (грусть, гнев, сердечные боли) и нерешительностью.

*Алочака Питта*: расположена в глазах.

Зрение теснейшим образом связано с *Питтой*. *Алочака Питта* как раз и является той *субдошей*, которая отвечает за него, а также связывает наше зрительное восприятие с эмоциями.

Например, когда у вас от ярости глаза наливаются кровью или вы «ослеплены» гневом, *Алочака Питта* в плохом состоянии. Когда она находится в равновесии, ваш взгляд становится просветленным, чистым и здоровым. Теплый и довольный взгляд, блеск глаз свидетельствуют о прекрасном состоянии этой *доши*.

Дисбаланс *Алочака Питты* приводит к воспалениям, ухудшению зрения и различным глазным болезням.

*Бхраджака Питта*: сосредоточена в коже.

Чувственное восприятие человека через кожные ткани связано не только с *Ватой*, но и с этой *субдошей Питты*. Ее характерными признаками являются кожные раздражения, покраснения или воспаления. Люди типа *Питта* легко краснеют, и их кожа выдает все движения души, поэтому после стрессов у них часто появляются сыпь, фурункулы и прыщи. Если эта *субдоша* находится в состоянии равновесия, то на лице проступает румянец, и оно лучится от счастья и здоровья.

Дисбаланс *Бхраджака Питты* приводит к появлению сыпи, угрей, фурункулов, к раку кожи и другим кожным болезням.

## КАПХА

Из пятнадцати *субдошей* нашего организма последние пять относятся к *Капхе*. Они связаны со структурой и влажностью. Эти *субдоши* отвечают за соединительные ткани и суставы, за их смазывание, а также за все, что связано с влажностью в организме, со вкусом и запахом.

*Кледака Капха*: расположена в животе.

Эта *субдоша* отвечает за влажность в слизистой желудка и за пищеварение. Желудок – один из центров *Капхи*, поскольку в нем часто скапливается избыток этой *доши*. В традиционной Аюрведе излишки *Капхи* удаляются с помощью рвоты, однако этот способ не практикуется в Махариши Аюрведе, поскольку он чреват слишком большим напряжением для организма. В состоянии равновесия *Кледака Капха* прекрасно воздействует на кишечник, слизистая становится сильной, гибкой и хорошо смазанной.

Дисбаланс *Кледака Капхи* приводит к ухудшению пищеварения (обычно оно становится слишком медленным и пища плохо усваивается).

*Аваламбака Капха*: расположена в груди, легких и пояснице.

Местом расположения *Капхи* также является грудь, поэтому это очень важная *субдоша*. *Аваламбака Капха* сообщает силу груди, легким и спине. Обычно физические силы, которые дает *Капха*, мы черпаем именно из этих областей нашего организма, так что у людей этого типа обычно хорошее телосложение, широкие плечи и сильная грудь. В состоянии равновесия *Аваламбака Капха* способствует увеличению мускулатуры и защищает сердце. Неприятности начинаются, когда она выходит из строя, что в зависимости от серьезности дисбаланса приводит к гиперемии, одышке, астме и приливу крови к сердцу. В подобном состоянии люди типа *Капха* теряют свою обычную энергию и неуязвимость. Курение – одно из худших зол для этой *субдоши*.

Дисбаланс *Аваламбака Капхи* приводит к разнообразным заболеваниям дыхательных путей, вялости, болям в пояснице.

*Бходака Капха*: расположена в языке.

Эта *субдоша* связана со вкусовыми ощущениями. В отличие от западной медицины Аюрведа придает огромное значение вкусовым ощущениям как важному ориентиру при принятии пищи, а также медицинском лечении. У людей типа *Капха* вкусовые ощущения, так же как и обоняние, являются

одним из способов восприятия окружающего мира. Для тех, кто злоупотребляет этими вкусовыми ощущениями, обязательное питание вырастает в целую проблему. Вкусовые окончания теряют чувствительность, когда ешь слишком много или слишком часто. Чувствительность может притупиться еще и оттого, что человек сосредоточен на нескольких вкусовых ощущениях; когда вкус притупляется, организм становится более уязвимым к другим неприятным заболеваниям, характерным для *Капхи*: тучности, аллергиям, застою крови в слизистых оболочках и диабету.

Дисбаланс *Бходака Капхи* связан с потерей чувствительности вкусовых окончаний и слюнной железы.

*Тарпана Капха*: локализуется в пазухах носа, голове и спинномозговой жидкости.

Предохранение носа, рта и глаз в значительной степени обеспечивается этими чувствительными органами; наличие спинномозговой жидкости жизненно важно для деятельности центральной нервной системы. Все это контролируется *Тарпака Капхой*, представляющей собой жидкость и движение. В состоянии дисбаланса эта *субдоша* приводит к инертности или чрезмерной активности, двум видам трудностей, с которыми сталкиваются типичные представители *Капхи*.

Дисбаланс *Тарпака Капхи* приводит к образованию каверн, сенной лихорадке, головным болям, неправильному обонянию, общей вялости.

*Шлешака Капха*: сосредоточена в сосудах.

Благодаря этой *субдоше*, единственной *субдоше* нашего организма, которая не локализована, *Капха* смазывает каждый его сустав. В основном нарушения, связанные с этой *дошей*, возникают в груди, а затем поднимаются к голове. Главным исключением является боль в суставах. Излишнее скопление *Ваты* в суставах удаляет излишнюю влагу, но приводит к симптомам артрита: излишнее скопление *Капхи* приводит к болтающимся суставам или избытку жидкости в них.

Дисбаланс *Шлешака Капхи* чреват появлением болтающихся суставов, скоплению жидкости в них, болей и различных заболеваний суставов.

# Запрограммированное природой

Если вы застряли в аэропорту, поглядите, как ведут себя люди вокруг. Некоторые беспокоятся и мечутся в поисках другого самолета, выражая тем самым тревогу и нетерпение, свойственные *Вате*. Другие будут курить, поругивая местное начальство за безалаберность, и требовать назад свои билеты, выражая тем самым излишнюю взыскательность и склонность *Питты* к гневу. Однако остальные будут сидеть смирно, покорно выжидая, как и пристало типу *Капхи*.

Тревога, гнев или покорность судьбе – это не просто настроения. Каждый тип считает, что его реакция наиболее естественна, *доши* придают своеобразную окраску ситуации и превращают ее в убедительнейшую картину реальности. Попробуйте заставить неврастеника, принадлежащего к типу *Вата*, проявить терпение, и вы очень скоро поймете, до чего же убедительна точка зрения этого человека.

Конечно, для каждого стереотипа существуют свои ограничения. В каждом человеке есть свойства *Питты*, при определенном напряжении они могут превращаться в гнев. Точно так же неуравновешенный тип *Ваты* не ограничивается одним лишь страхом, а *Капхи* – терпением. Тем не менее, ваши врожденные качества непременно дадут о себе знать, потому что природа наградила вас ими. *Доши* несут в себе так много информации, что назвать ваш аюрведический тип типом тела – значит очень упростить ситуацию: скорее его можно назвать психофизиологическим типом. Для *Ваты* характерна как умственная, так и физическая неутомимость; кожная сыпь и опрометчивые поступки в равной степени характерны для *Питты*; принимать скоропалительные решения или подниматься ни свет ни заря столь же нетипично для *Капхи*.

Все *доши* в совокупности характеризуют вашу природу. Поэтому Аюрведа использует вместо слова «природа» санскритский термин *пракрити*, давая тем самым определение врожденной конституции человека. Предложение: «Я принадлежу к типу *Вата*», вы можете сформулировать иначе: «Моей *пракрити* является *Вата*»; это две взаимозаменяемые формулы. Я упомянул этот термин несколько ранее, а теперь хочу продемонстрировать, как наилучшим образом можно привести вашу *пракрити* в состояние полного равновесия.

## УВАЖАЙТЕ ТИП ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

К тому моменту, когда мы становимся зрелыми людьми, большинство из нас хорошо знает наши основные склонности и недостатки, но это еще не означает, что мы можем что-то изменить в себе. Вовсе нет. То же самое нередко происходит и в нашей личной жизни. Когда появляются первые симптомы депрессии, бессонницы или других хронических заболеваний, они развиваются сами по себе, независимо от того, хотим мы или нет впасть в депрессию, набирать лишний вес или страдать от бессонницы. Эти проблемы – суть проявления нашей *пракрити*, и покуда они не вырваны с корнем, они будут, словно вредные сорняки, заглушающие цветы нашего сада.

Однако не в терминологии дело. Каждый человек должен уважать собственную *пракрити*, чтобы сделать свою жизнь более совершенной, чтобы достичь лучшего здоровья. Таков первый урок здорового отношения к жизни. Если вы не усвоите его, вам будут доступны лишь слабые отблески высшей реальности.

Бобби Томас явно принадлежал к типу *Вата*, который соответствовал его врожденному хрупкому телосложению и его яркой, незаурядной личности. Бобби принадлежал к той редкой породе людей, которые одаривают улыбкой каждого встречного. Обладая быстрой реакцией, он решил, что ему легче будет учиться в колледже, если он будет подрабатывать официантом в ресторане, но ресторанный толчея и сутолока плохо воздействовали на его *Вату*; они вызывали беспокойство и другие неприятные ощущения.

Бобби присматривался к другим официантам, которые преспокойно управлялись со своим делом или, по крайней мере, относились к нему без излишнего напряжения, как к обыкновенному труду. «Что происходит со мной?» — задавал он себе риторический вопрос. Он решил работать еще упорней. Но и этот план рухнул. Он стал плохо спать, потерял аппетит и начал терять в весе. Через несколько месяцев он стал жаловаться на различные боли, которые не имели никакой видимой причины.

Бобби пришел ко мне на прием, считая, что ему необходимы транквилизаторы, и, без сомнения, он легко получил бы их у другого врача, поскольку он действительно ощущал тревогу и не мог ни на чем

сосредоточиться. Однако после пристального осмотра я сказал: «Из того, что вы рассказали мне, вовсе не следует, что вы действительно больны». Бобби удивился и даже оскорбился. Разве он симулирует, разве его симптомы менее реальны, чем чьи-либо еще? Я объяснил, что у него типичные нарушения *Ваты*. По терминологии западной медицины, к каждой из этих жалоб был бы приклеен ярлык из справочника по нервным болезням: «бессонница», «тревога», «боли в пояснице» и т. д. Но если докопаться до глубинной причины, то станет ясно, что произошло серьезнейшее нарушение равновесия, которое вылилось в различные симптомы.

К счастью, вылечить *Вату* значительно легче, чем вылечить пять или шесть симптомов, вызываемых ее нарушением. Что касается Бобби, то тут мне не нужно было прибегать к лекарственным препаратам, поскольку достаточно было всего лишь поставить диагноз. Лекарства лишь затушевывают глубинную причину болезни, поэтому я предложил ему попросту прислушаться к своему организму.

«Ваша работа не соответствует вашей природе,— объяснил я ему.— Почему бы вам не заняться чем-нибудь таким, что осясчастливит вашу *Вата дошу*, вместо того чтобы сводить ее с ума?» Что бы он ни делал, Бобби был органически не способен приспособиться к шуму, суете и постоянной активности, поскольку этого не выдерживала его *Вата*.

Что конкретно необходимо для *Ваты*? Мир и покой. Бобби был бы намного счастливее, если бы пошел работать поваром на кухню, поскольку там царит относительный покой. Созидательный труд — еще одно занятие, которое привлекает людей типа *Вата*. Работа, которая совершается при этом в глубинных слоях их личности, в конечном итоге приносит больше удовлетворения. Работа поваром могла бы подойти Бобби, однако, не в меньшей степени, чем игра на сцене, рисование или другие профессии, где необходимо самовыражение. Бобби последовал моему совету. Как только он ушел из ресторана и немного отдохнул, главные симптомы болезни прошли. Через несколько месяцев он перешел на другую работу, стал графиком и больше не обращался ко мне ни с какими жалобами.

Осясчастлиьте ваши *доши*, и вы будете счастливы. Вот и весь секрет, как привести в равновесие всю психофизиологическую систему. Уважать тип своего тела — значит увериться в том, что, удовлетворяя его потребности, вы тем самым совершаете благо для себя. Мое предложение Бобби поменять работу всего лишь соответствовало потребностям его организма. Ни один человек не может быть счастлив или здоров, если его организм находится в неуравновешенном состоянии, поскольку это неестественно.

## КАКИМИ НАС СОТВОРИЛА ПРИРОДА

Как и *доши*, наша *пракрити* есть палка о двух концах. Можно пребывать у нее в плену, а можно извлечь из нее пользу для себя. У типа *Питта* может проявляться склонность к враждебности, а у *Вата* — к болезненным испражнениям, но ничто не заставляет вас идти навстречу стрессам, которые как бы раздувают пламя *Питты* или доводят *Вату* до истощения. Жить в согласии со своими *дошами* — значит обрести свободу в пределах, отпущенных вам природой.

Тип вашего тела не меняется с течением времени. В то же время *доши* находятся в постоянном движении. Всякий раз, как вы смотрите на гору, едите картошку, слушаете Моцарта, думаете о чем-то или делаете что-либо, ваши *доши* меняются. Когда у человека колотится сердце, это означает сильную реакцию *Ваты*, которая никоим образом не связана с его глубинной природой. Какой бы ни была *пракрити*, постарайтесь жить в полном согласии со всеми тремя *дошами*. Чтобы быть абсолютно здоровым, необходимо приобрести опыт и использовать все лучшее, что можно извлечь из каждой *доши*. В конце концов, это поможет вам стать совершенным человеком.

Положительные психологические черты каждой *доши* включают следующие свойства:

*Вата* — воображение, чувствительность, быстрота реакций, гибкость, оживленность.

*Питта* — интеллект, уверенность в себе, предприимчивость, радостное мировосприятие.

*Капха* — спокойствие, симпатия к людям, смелость, умение прощать, нежность.

Когда вы встречаетесь с человеком, который совмещает в себе все эти качества, вы, естественно, бываете поражены. Такой человек одарен величайшим даром природы — совершенным равновесием. Каким бы редким этот дар ни был, все же равновесие не является аномалией, каждый может достичь его.

Любой тип организма обладает широчайшим спектром возможностей. К сожалению, все мы стремимся сравнивать себя с идеалом, что рождает в нас ощущение неадекватности, когда мы не можем достичь тех вершин, к которым стремимся. Такой конформизм не запрограммирован природой, как показывает и следующий пример:

Вес тела — весьма чувствительный предмет. Каждый человек желает достичь идеального веса, но миллионы людей ведут напрасную борьбу за это. Считается, что наше общество жаждет похудеть

любой ценой, женщины в особенности чувствуют себя уязвленными, если они не могут выглядеть так, словно выпорхнули со страниц журналов мод. (Последнее веяние в системе похудения привело лишь к тому, что женщинам удалось слегка подкачать мускулы, но они не сбросили ни грамма лишнего веса.)

Аюрведа утверждает, что наша беда не в том, что мы стремимся к великолепной фигуре, а в игнорировании глубинной природной сущности. Женщины, принадлежащие к типу *Vata*, худые от природы, а к типу *Kapcha* – дородные, если не сказать, полные. Первые очаровательны, трепетны, полны жизни – им присуща естественная живость. Вторые не наделены светом, хрупким телосложением, но у них свой тип красоты – это спокойные, статные женщины с большими бархатистыми глазами и грациозными манерами; как правило, они хорошо сложены. В глазах знатоков Аюрведы это идеальный тип женщины, здоровой и прекрасной одновременно. Женщины типа *Pitta* ближе всего к нашему западному идеалу: среднего роста, хорошо сложенные, они, кроме всего прочего, умеют контролировать себя, что придает им привлекательность в глазах окружающих. Таким образом, для каждой *доши* существует свой собственный идеал и все они равноценны как для природы в целом, так и для людей.

Иногда люди считают, что «равновесие *доши*» означает присутствие в организме *Ваты*, *Питты* и *Капхи* в равных пропорциях. Это ошибка, вы не в силах изменить соотношение *доши*, с которым вы родились, возможно лишь привести в равновесие каждую из них. Функции *доши* изображены на скользящей шкале: по бокам истощенная и усиленная *доши*, а в центре – точка равновесия.

⇔ ИСТОЩЕННАЯ ДОША ⇔ **РАВНОВЕСИЕ** ⇔ УСИЛЕННАЯ ДОША ⇔

Согласно Аюрведе, вы должны как можно ближе держаться к точке равновесия. Но это не значит, что следует сконцентрироваться на ней. Вы достигнете баланса, лишь следуя нормальным процессам вашего организма. Но поскольку *доши* так послушно откликаются на ваши мысли, вы должны научиться тому, как перестать выводить их из равновесия.

Обычно принято гораздо больше внимания уделять раздраженной *доше*, нежели истощающей ее, поскольку принадлежность к типу *Vata*, *Pitta* или *Kapcha* означает, что в вашем организме уже сконцентрировано достаточно этой *доши*. Ваша цель – не усилить истощающую *дошу*, что может привести к дисбалансу. У человека, принадлежащего к типу *Vata*, который плохо переваривает пищу, диагноз может звучать как истощение *Питты*, но лечить его, скорее всего, будут от усиленной *Ваты*.

Если *доша* вышла из равновесия, вы можете отметить появление следующих симптомов:

Если *Vata* находится в состоянии дисбаланса, то начинаются боли, спазмы, судороги или дрожь.

Если *Pitta* находится в состоянии дисбаланса, то появляются сыпь, лихорадка, чрезмерный аппетит и жажда, изжога или жар.

Если *Kapcha* находится в состоянии дисбаланса, то начинаются застойные явления, выделение слизи, тяжесть, задержка жидкости, вялость или излишняя сонливость.

Эти простейшие указатели помогут вам распознать необъяснимые симптомы болезни (более детальное описание того, как определить нарушения, будет дано в конце этой главы). Необходимо подчеркнуть тот факт, что эти указатели не являются заменителями специальных медицинских знаний. Аюрведический врач, как и его западные коллеги, может потратить всю жизнь на изучение диагностики различных заболеваний. Любая *доша* может стать причиной любой болезни. Запор, первый симптом дисбаланса *Ваты*, иногда может быть связан с *Питтой* или *Капхой*; то же самое относится к любому иному симптому. Если вы серьезно больны, вам необходим профессиональный совет.

Когда отдельные симптомы перерастают в хроническое заболевание, диагнозы, поставленные на основе различий в типах организмов, по-прежнему имеют определенную ценность. Люди, принадлежащие к типу *Vata*, *Pitta* и *Kapcha*, склонны к разнообразным нарушениям, как физическим, так и психическим.

Люди, принадлежащие к типу *Vata*, склонны к бессоннице, хроническим запорам, спазмам живота, тревоге и депрессии, мышечным спазмам или судорогам, предменструальному синдрому, раздражению кишечника, хроническим болям, высокому давлению и артриту.

Люди, принадлежащие к типу *Pitta*, имеют склонность к прыщам, сыпи, изжоге, язвам желудка, раннему облысению и к ранней седине, плохому зрению, враждебности, самокритичности и сердечным приступам, вызванными стрессами (поведение типа *A*).

Люди, принадлежащие к типу *Капха*, имеют склонность к тучности, закупорке пазух, бронхитам, воспалениям в суставах, астме или аллергии, депрессии, диабету, высокому содержанию холестерина и хронической вялости по утрам.

Таковы лишь основные закономерности нарушений. Однозначной связи между типом организма и болезнью не существует. Если вы относитесь к типу *Вата*, это еще не значит, что у вас непременно будет артрит, от которого вас не предохранит *Питта* или *Капха*. Болезнь всегда индивидуальна и зависит от образа жизни; важное влияние на нее оказывает тип организма, но не он является ее причиной.

Кроме того, серьезные нарушения, такие, как сердечная болезнь и рак, есть результат того, что в состоянии дисбаланса находится не одна, а несколько *дош*. Если одна *доша* разбалансирована, то ее примеру последуют и остальные, пока не будет восстановлено равновесие. Простуды и астма связаны в Аюрведе, хотя и совершенно различны по степени тяжести. Они начинаются с того, что выходит из строя *Вата доша*, а затем наступает ухудшение *Капхи*. Если вы будете знать, какая *доша* является первопричиной заболевания (как правило, это *Вата*), это поможет вам скорректировать дисбаланс как можно скорее. Если вы видите, что кто-то сердит и озабочен одновременно – типичная комбинация для ситуации стресса, – вы сразу же определите, что *Вата выведена из равновесия и за ней последовала Питта*.

Вы заметите, что некоторые симптомы дисбаланса *дош* психические. Это очень важно. Ваше сознание первым различает дисбаланс тела. Поскольку равновесие организма вселяет в вас живость, просветляет ум, возбуждает чувства и дает счастье, отсутствие равновесия сводит все это на нет. Когда подобное случается, значит, что-то произошло с *дошей*. Согласно общепринятым представлениям нашего общества, можно быть нормальным, не будучи счастливым. Аюрведа оспаривает это утверждение, считая, что несчастье указывает на необходимость предпринимать определенные меры для того, чтобы избежать болезни в будущем.

## СКРЫТЫЙ ИСТОЧНИК БОЛЕЗНИ

Недавно я беседовал с женщиной, которая перенесла операцию по удалению молочной железы в связи с раком груди. Операция оказалась успешной, и опасность миновала. Однако возникли определенные трудности. Она не раз обращалась к своему хирургу с жалобами на боль.

— Я не вижу никаких нарушений, – говорил он.

— Но у меня действительно постоянные боли, – настаивала она.

— Что касается медицинских показателей, то у вас все в порядке, – отвечал врач.

Чувствуя ужасную подавленность, эта женщина по совету своего друга отправилась на консультацию врача, лечившего по системе Махариши Аюрведы. Во время осмотра я обнаружил, что она принадлежит к типу *Капха*, что, как правило, сопряжено с хорошим здоровьем. Но перенесенная операция привела к серьезному нарушению равновесия *Капхи*. История ее болезни показала, что со времени операции она неоднократно обращалась к врачам не только с жалобами на плохое самочувствие, но и в связи с бессонницей. Было совершенно очевидно, что у нее сильное нарушение *Ваты*, последовавшее за серьезной операцией.

«Что такое боль?» – спросил я ее. – Врачи склонны выискивать серьезные причины для каждой боли, тогда как бесчисленные пациенты, такие как вы, ощущают боль, вызванную дисбалансом *Ваты*. Хотя она связана со всем организмом, *Вата* – это отдельная, тончайшая структура всей психофизиологической системы».

Ей была предложена программа для уравнивания *Ваты*, необходимая для каждого пациента, перенесшего операцию, включавшая специальную диету, отдых и медитацию. В краткий срок боли ее уменьшились, бессонница исчезла вместе с постоянной тревогой. Скептик скажет, что здесь налицо «фантомные боли», таинственный феномен, который нередко встречается у людей, потерявших конечности. Но в сущности имеет значение лишь субъективное переживание боли, а не название синдрома. Использование понятия *доши* для изучения нового уровня реальности оказывается чрезвычайно полезным и в случае других необъяснимых недугов.

Лучшего примера, чем язва желудка, не найти. Традиционная медицина не объясняет причины возникновения язв, которыми страдает один из пяти взрослых американцев. По неясной причине слизистая оболочка желудка у некоторых людей начинает переваривать свою собственную секрецию.

Неправильная диета, генетическая предрасположенность и неотвратимая природа язвенника – все это лишь отчасти объясняет причину заболевания. Когда-то считалось, что язва – профессиональная болезнь руководителей, как бы их плата за успех. Теперь известно, что обычные работники, те, что исполняют приказы вместо того, чтобы отдавать их, болеют язвой желудка значительно чаще, чем их боссы.

Хотя связь между стрессом и язвой давно установлена, лечение по-прежнему мучительная вещь для пациента, и у него мало шансов выздороветь окончательно. Если у вас однажды образовалась язва, весьма вероятно, что она откроется вновь.

Обычно язвенников сажают на мягкую диету, включающую молоко, чтобы смягчить слизистую кишечника. Ему дают сильнодействующие средства, нейтрализующие кислоту и снимающие боли в желудке. Ему предписывают полностью перестать потреблять спиртные напитки, сигареты, аспирин и кофе, все то, что раздражает слизистую желудка, а также перенапрягаться на работе. Для многих людей, имеющих склонность к язвам, этот подход оказывается неверным, поскольку он зависит от контроля. Но язвенники и так страдают от излишнего самоконтроля. Они следят за собой, как ястребы, и излишне самокритичны к своим ошибкам. Эта манера держать себя на привязи обостряет их заболевание, если не сказать больше: она может послужить его причиной. Поэтому, если вы посоветуете им отнестись к ситуации еще серьезнее и критичнее, то вы лишь подольете масла в огонь.

В конце концов, даже если язвенные больные прошли длительный курс лечения, их все равно могут положить в больницу, лишь бы изолировать от той среды, которая угнетает их психику. Никакие лекарства не могут предотвратить неизбежную вспышку заболевания, если с больным произошел стресс или он подвергся сильному эмоциональному напряжению.

Аюрведа предлагает решение этой проблемы через *доши*. Как вы уже, возможно, поняли, типичная язвенная болезнь представляет собой хрестоматийно известный случай нарушения *Питты*. Если исследовать обострение *Питты*, то станет очевидным, что с ним связаны те же симптомы, которые присущи язвенникам.

## СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА ПИТТЫ

*Воспаление пищеварительного тракта Избыток желудочного сока*

*Гнев, враждебность, напряжение*

*Изжога в пищеварительном тракте*

*Избыточная кислотность в организме*

Этот перечень можно рассматривать как указатель к состоянию, предшествующему язвенной болезни. Поскольку *доши* могут находиться в разной степени дисбаланса, то дисбаланс *Питты* еще не означает, что у вас непременно откроется язва. Однако у людей с ярковыраженной *Питтой* язва – нередкая жалоба. Средствами предотвращения дисбаланса *Питты* служат прежде всего соблюдение аюрведической диеты, физические упражнения, медитация и т. д. — все то, что будет подробно описано во второй и третьей частях книги. Если язва уже открылась, то необходимо соблюдать тот же щадящий *Питту* режим, и через некоторое время пациент избавится от нежелательных нейтрализующих кислоту веществ, стрессов и вредных привычек.

Обратите внимание на один важный момент. Содействовать болезни еще не значит вызвать ее. Если вы выйдете на мороз без шапки или пальто, вы можете простудиться. Если это произойдет, то безусловно ваш опрометчивый поступок здесь сыграл свою роль, хотя микробиолог будет прав, уверяя вас, что возбудителем инфекции стал вирус. В системе Махариши Аюрведы на вас возлагается больше ответственности, вернее, на вашу способность изучить внутренние изменения собственной *доши*. Я не говорю: «Вы сами отчасти виноваты в том, что у вас начался рак, сердечный приступ или СПИД». Но я чувствую, что вы и ваша болезнь – неразделимы, а возможность стать активным участником фактически спасает нас от участи пассивных жертв.

В системе Махариши Аюрведы мы не считаем нужным излишне распространяться о бактериях, которые так хорошо изучены на Западе. Плохо изучено то, что мы называем «контролем хозяина». Это та область, где знание собственных *дош* поистине хорошо вознаградит вас. Если вы инфицированы вирусами простуды, то шанс заболеть ею варьируется от одного до восьми. Почему? Потому что ваше внутреннее состояние равновесия является решающим фактором. Самое главное заключается в том, чтобы ваши *доши* были здоровы.

На следующих страницах вы найдете исчерпывающее описание дисбаланса каждой *доши*. Затем в главе 5 мы рассмотрим аюрведическую технику восстановления равновесия наиболее естественным и удобным способом.

## КАК ДОШИ ВЫХОДЯТ ИЗ СОСТОЯНИЯ РАВНОВЕСИЯ

*Доша*, которую легче всего вывести из равновесия, обычно является доминирующей в вашем организме, то есть люди, принадлежащие к типу *Вата*, должны с осторожностью относиться к возрастанию *Ваты*, люди типа *Питта* – к возрастанию *Питты* и т. д. Если вы сочетаете в себе две *доши*, обе они могут стать причиной заболевания. Однако самой активной *дошей* всегда является *Вата*. Она порождает множество мелких недомоганий, в особенности если они связаны со стрессами. (См. главу 5 «Восстановление равновесия», где мы объясняем, почему *Вата* – «королева» всех трех *дош*.)

Мы приведем наиболее характерные признаки неуравновешенной *доши* вместе с некоторыми самыми общими условиями, которые вызывают их.

### ДИСБАЛАНС ВАТЫ

От природы люди этого типа жизнерадостны, бодры, полны кипучей энергии и не пасуют перед лицом каждодневных жизненных трудностей. Если вы относитесь к типу *Вата* и сохранили эти качества, очевидно, что вы в хорошем состоянии. Однако нельзя отрицать и тот факт, что люди типа *Вата* обычно не отличаются хорошим здоровьем. В детстве и юности они нередко страдают разнообразными недугами: их мучают необъяснимые боли, бессонница, нервозность и тревога. Если вовремя не обратить должного внимания на эти симптомы, представители этого типа будут днествовать и ночевать у дверей медицинских кабинетов, чтобы получить ворох рецептов на снотворные, транквилизаторы и болеутоляющие лекарства. Мы вправе сказать, что одним из самых распространенных нарушений в Соединенных Штатах является обострение *Вата доши*. Тут виновата не только американская действительность; учение Аюрведы утверждает, что *Вата доша* вызывает вдвое больше жалоб, чем *Питта*, а *Питта* – вдвое больше, чем *Капха*. Типичные жалобы представителей типа *Вата* на головную боль, боли в пояснице, бессонницу, менструальные спазмы, небольшую депрессию и тревогу считаются большинством врачей симптомами «излишнего беспокойства». Однако они очень реальны, эти «упорные» недомогания, плохо поддающиеся лечению, которые можно устранить, лишь приведя в равновесие *Вата дошу*.

И другие примеры из жизни подчас представляют собой классическую картину дисбаланса *Ваты*. Например, старость – время, когда *Вата* возрастает у всех людей. Болезненное старение может вызвать появление худших признаков обострения *Ваты*: человек превращается в кожу да кости, он не получает удовольствия от еды и с трудом переваривает пищу, у него начинается рассеянный склероз и он проводит длинные, одинокие ночи без надежды уснуть. Ни один из этих симптомов не бывает вызван самой *Ватой*, они порождены нарушением ее равновесия, а следовательно, их можно избежать.

Другой пример – долгая скорбь. Люди, облачившиеся в траур, становятся вялыми, апатичными, отказываются есть и ни от чего в жизни не получают удовольствия. Словно потрясение от чужой смерти лишило их жизненной силы. Поскольку *Вата* осуществляет контроль за нервной системой, можно сказать, что именно это и происходит. Стрдание, внезапный шок, психическая травма, полученная в ходе боевых действий, или сильный страх истощают *Вата дошу*, и она теряет способность контролировать восприятие. Первая стадия этого процесса обычно выражается в слезах, излишней активности, дрожи, беспорядочных мыслях и бессоннице. Если стресс достаточно силен или зашел слишком далеко, *Вата* непременно окажется в полном изнеможении, что, в свою очередь, приведет к глубокой апатии и исчезновению всяческой реакции.

### Почему это произошло?

Если вы плохо себя почувствовали и причиной является дисбаланс *Ваты*, обычно существует вызывающая его причина, которую можно выявить и исправить. Врожденные свойства, характерные для *Ваты*, или большой удельный вес этой *доши* в организме действительно свидетельствуют о предрасположенности к различным нарушениям. С другой стороны, определенный образ жизни

способствует тому, что эта *доша* выходит из равновесия. Наиболее типичные проявления расстройства *Вата доши*:

- Вы пережили стресс, и реакцией на него стала сильная тревога.
- Вы физически измотаны или пережили умственное и творческое переутомление.
- Вы серьезно больны алкоголизмом, наркоманией или являетесь заядлым курильщиком.
- В вашей жизни произошла внезапная перемена или меняется время года.
- Вы слишком много едите холодной, сырой или сухой пищи, включая различные напитки со льдом, или едите слишком много острого, горького и вяжущего. (Горькая и вяжущая пища – это, прежде всего, салаты, фасоль, картофель и овощи с зелеными листьями.)
- Вы были на строгой диете или регулярно пропускаете еду. Если вы что-то делаете на голодный желудок и пренебрегаете потребностями своего организма, это означает обострение *Ваты*.
- Вы постоянно страдаете от бессонницы или плохо спите более чем несколько дней.
- Недавно вы совершили путешествие.
- Вы пережили скорбь, страх или неожиданный шок.
- Стоит холодная, сухая и ветреная (осенне-зимняя) погода.

В клинической практике врач Аюрведы диагностировал бы дисбаланс *Ваты*, если бы он нашел следующие симптомы:

#### **Психические нарушения:**

*Тревога, беспокойство*  
*Умственное переутомление*  
*Нетерпение*  
*Неспособность сконцентрироваться*  
*Невозможность сосредоточиваться*  
*Депрессия, психоз*

#### **Странности в поведении:**

*Бессонница*  
*Усталость*  
*Неспособность расслабиться*  
*Беспокойство*  
*Импульсивность*  
*Низкий аппетит*

#### **Физические показатели:**

*Запоры*  
*Сухая или грубая кожа*  
*Упадок сил, спад энергии*  
*Газы в кишечнике, вздутие*  
*Высокое давление*  
*Боли в пояснице*  
*Менструальные спазмы*  
*Раздражение в кишечнике*  
*Потрескавшаяся кожа, губы*  
*Непереносимость холода, ветра*  
*Боли в суставах и артриты*  
*Потеря в весе, истощение тканей*  
*Острые боли (особенно невротические)*  
*Мышечные спазмы, припадки*

Необходимо помнить, что каждая *доша* может вызвать любой симптом, и здесь приведены только наиболее общие показатели дисбаланса *Ваты*. Кроме того, *Вата* может мимикрировать под две другие

*доши*, так что она часто оказывается под подозрением, даже если типичные симптомы не столь очевидны.

## ДИСБАЛАНС ПИТТЫ

Люди, принадлежащие к типу *Питта*, находятся в состоянии равновесия, когда присущая им интенсивность и внутренний импульс не чрезмерны; мягкий нрав и веселость – тоже врожденные качества *Питты*. Если вы принадлежите к этому типу и они вам свойственны, то очевидно, что вы находитесь в состоянии равновесия. Физическое здоровье у людей типа *Питта* обычно хорошее. Оно основано на прекрасном пищеварении, которое, согласно Аюрведе, считается ключом к образованию здоровых тканей и сохранению сильного иммунитета.

Средний возраст человека, начиная с юности до конца зрелости, – вот то время, когда *Питта* каждого возрастает. Молодой человек, страдающий от прыщей или от ощущения ночью жары, явно подвержен дисбалансу *Питты*. Другой чрезвычайно характерный пример обострения *Питты* состоит в том, что человек тридцати или сорока лет внезапно обнаруживает, что у него страшно редеют или седеют волосы или что ему срочно необходимы очки или что у него открылась язва или возникла ранняя сердечная болезнь.

Некоторые из этих признаков определены врожденной предрасположенностью, но *Питта* также имеет тенденцию выходить из равновесия, достигая экстремумов. Считая, что они могут есть все что угодно, люди этого типа злоупотребляют терпением своего хорошего пищеварения, переедая или пропуская еду. Вместо того чтобы естественным образом добиваться в жизни своего, они становятся неистовыми, нетерпеливыми, требовательными и напряженными. *Питта доша* контролирует интеллект и упорядочивает все чувства у людей этого типа. Когда она выходит из равновесия, у них развивается маниакальная страсть к порядку и они становятся невыносимыми педантами. Поэтому неудивительно, что у них появляется склонность к изжогам, язвам, сердечным заболеваниям и другим болезням, связанным со стрессами.

*Питта доша* выходит из равновесия значительно медленнее, чем *Вата*, и считается, что она вызывает вдвое меньше проблем, нежели *Вата*. Когда в ней действительно происходят нарушения, то они часто бывают обусловлены прежним дисбалансом *Ваты*. Эта двойственная комбинация объясняет подспудную тревогу, которую озлобленные, нетерпимые люди отчаянно пытаются скрыть. *Вата* в обостренном состоянии также способствует повышению давления, что врачи часто наблюдают у своих пациентов, принадлежащих к типу А.

## Почему это произошло?

Если вы плохо себя почувствовали и причиной тому – дисбаланс *Питты*, беда тут не в том, что вы от рождения принадлежите к данному типу или что *Питта* играет главную роль в вашем организме. От природы эта *доша* имеет склонность к умеренности, и необходим сильнейший стресс, переутомление или полнейшее безрассудство, чтобы истребить эту склонность. Если вам кажется, что *Питта* обострена, поройтесь в памяти: не случались ли с вами следующие вещи:

- Вы пережили стресс, и реакцией на него был подавленный гнев, расстройство и негодование.
- Вы предъявляете непомерные требования к себе и другим, живете в постоянном напряжении, словно в запретной зоне, и не переносите, когда время уходит на что-то пустую.
- Вы едите слишком много горячей, острой, жирной или жареной пищи, потребляете слишком много соли. В ваше питание входит много кислых продуктов и ферментов: сыр, уксус, сметана или алкогольные напитки.
- Вы съели испорченную пищу или выпили испорченную воду.
- Стоит жаркая или влажная погода (типичная летняя погода).
- Вы перегрелись на солнце или перезагорали.

Врач Аюрведы определяет дисбаланс *Питты* по следующим симптомам:

**Психические показатели:**

*Гнев, враждебность  
Самокритика  
Раздражительность, нетерпение  
Возмущение*

**Странности в поведении:**

*Вспышки гнева  
Пылкость в споре  
Тиранические замашки  
Критическое отношение к другим  
Нетерпимость к задержкам*

**Физические показатели:**

*Раздражение на коже, фурункулы, сыпь  
Прыщи  
Чрезмерный аппетит или жажда  
Плохое дыхание  
Жжение в прямой кишке, геморрой  
Пятна и покраснения на лице  
Непереносимость жары  
Изжога, повышенная кислотность  
Язвы  
Неприятный запах  
Глаза, налитые кровью  
Ожоги от солнца и солнечный удар  
Ярко-желтые фекалии и моча*

Важно напомнить, что любая *доша* может вызвать любой симптом, и здесь мы привели лишь наиболее общие признаки неуравновешенной *Питты*.

**ДИСБАЛАНС КАПХИ**

*Капха* является самой медлительной и устойчивой *дошей*, ее труднее всего вывести из равновесия. С самого раннего детства люди, принадлежащие к типу *Капха*, являются спокойными, безмятежными, любящими и прощающими. Если вы принадлежите к нему и обладаете всеми этими качествами, вероятнее всего вы находитесь в уравновешенном состоянии. Нарушения, связанные с *Капхой*, обыкновенно развиваются долго. Поэтому люди, принадлежащие к этому типу, могут без больших усилий оставаться выдержанными, здоровыми и спокойно доживать до старости.

Младенчество и детство – время, когда эта *доша* возрастает в каждом. *Капха* связана с ростом и нормальным развитием сильного, здорового организма. Чтобы понять, что представляет собой *Капха* в состоянии дисбаланса, нужно представить себе 6-летнего ребенка с хроническим тонзиллитом и насморком, подхватывающего одну простуду за другой. Или же вполне здоровые люди могут всю жизнь мучиться этими болезнями, часто страдая от закупорки пазух или от явной предрасположенности к холоду и гриппу, когда погода становится прохладной и влажной.

Иногда ко всем этим нарушениям присоединяются аллергии и склонность к излишне продолжительному сну. Люди типа *Капха* обычно любят понежиться в постели и с трудом встают, но когда равновесие нарушено, они настолько неповоротливы с утра, что начинают тревожиться, нет ли у них какой-нибудь серьезной болезни, в то время как налицо лишь чрезмерное возрастание *Капхи*.

В более позднем возрасте дисбаланс *Капхи* приводит к тому, что человек этого типа превращается в забавного толстяка, который не может сбросить вес. Излишняя хватка и повышенный собственнический инстинкт тоже свидетельствуют о дисбалансе *Капхи*, когда естественная склонность опекать и заботиться о других людях оказывается доведена до предела. Если эта *доша* в плохом состоянии, человека начинает одолевать скука и чувство безнадежности, он замыкается в себе, и тогда стремление *Капхи* к статус-кво оборачивается консерватизмом и неспособностью воспринимать перемены.

Забавного толстяка иногда ожидает жалкая участь: он начинает страдать от повышенного давления и нарушения сердечной деятельности, у него развивается затрудненное дыхание, он раздувается от избыточной жидкости в организме.

*Капхи* редко посещают врачей, поскольку у них высокий порог чувствительности и они славятся превосходным здоровьем. Когда им действительно необходима медицинская помощь, это, как правило, бывает связано с тучностью, которая может возникнуть в раннем детстве и продолжаться всю жизнь, или с заболеваниями легких и пазух, таких, как головные боли, хронический синусит, сенная лихорадка, астма и застойные явления в груди.

Врачи обнаружили, что лишь небольшой процент людей, считающих, что у них аллергия на еду, дают позитивную реакцию при специальных проверочных тестах. Гораздо чаще происходит нарушение пищеварительного баланса, в чем в первую очередь виновата *Капха*. Чрезмерная активность слизистых может быть вызвана излишним потреблением белого хлеба или молока, масла, сыра или сахара, все эти продукты вызывают обострение в этой *доше*. Диабет, может быть, наиболее опасное нарушение *Капхи*, труднее всего поддающееся лечению. Однако диабетики тоже могут жить нормальной спокойной жизнью, если они будут выполнять соответствующие предписания.

### **Почему это произошло?**

Если вы почувствовали слабость из-за дисбаланса *Капхи*, то у вас, вероятнее всего, небольшой насморк или грипп или некое заболевание, которым вы страдали в детстве,— аллергия, астма, ожирение и т. д. В каждом случае могли вмешаться следующие факторы, вызвавшие обострение или послужившие причиной данного заболевания:

- Такие серьезные нарушения *Капхи*, как диабет, аллергия или ожирение, являются наследственными в вашей семье.
- Вы набрали слишком большой вес и чувствуете, что это угнетает вас.
- Вы пережили стресс, после которого замкнулись в себе, почувствовали собственную уязвимость и ненужность.
- Владеть, запасать и копить — все это вас весьма и весьма привлекает.
- В отношениях с другими людьми вы обнаруживаете или чрезмерную зависимость от них, или сами чрезмерно опекаете кого-либо.
- Несколько дней подряд вы слишком поздно встаете.
- Стоит холодная, влажная погода или идет дождь (типичная зимняя или весенняя погода).

В медицинской практике аюрведический врач диагностирует дисбаланс *Капхи*, отмечая следующие симптомы:

#### **Психические показатели:**

*Скука, умственная инерция*  
*Вялость*  
*Оцепенение, депрессия*  
*Излишняя привязчивость*

#### **Странности в поведении:**

*Медлительность*  
*Неспособность принимать перемены*  
*Жадность*  
*Чрезмерная сонливость*  
*Уклончивость*  
*Неповоротливость*  
*Собственнический инстинкт*

**Физические показатели:**

*Нетерпимость к холоду и влажности*  
*Воспаление пазух, насморк*  
*Задержка жидкости в тканях, опухание*  
*Застойные явления в груди*  
*Бледность*  
*Расширенные или ноющие суставы*  
*Высокое содержание холестерина*  
*Тяжесть в конечностях*  
*Частые простуды*  
*Излишний вес*  
*Аллергии, астма*  
*Кашель с мокротой, воспаление в горле*  
*Кисты и другие образования*  
*Диабет*

Хотя любая *доша* может вызвать любой симптом, приведенные выше являются наиболее общими признаками дисбаланса *Капхи*.

## ***Восстановление равновесия***

Считается, что гений Микеланджело состоял в способности увидеть законченную статую в глыбе необработанного мрамора. Его искусство заключалось не в том, что он создавал скульптуру, а в том, что он высвобождал ту, что была заключена в этом камне. Именно это и происходит с вами, когда вы приводите себя в равновесие. Вы не создаете ничего нового, вы высвобождаете нечто, скрытое в вас самих. Процесс этот напоминает самооткрытие.

То, что спрятано в вас самих и стремится выйти из подполья, находится в идеальном равновесии. Найти его механически невозможно, каждый человек достигает равновесия своим собственным путем. Большинство людей не имеют представления о том, кем они являются – или, по крайней мере, имеют очень ограниченное представление, – поскольку они не нашли способа, который бы помог им разглядеть их подлинную природу. Она скрыта от них из-за дисбалансов, как дно озера не видно из-за ряби на поверхности воды. Подобно голоду и жажде, стремление к равновесию заложено в человеческом организме. При помощи Махариши Аюрведы мы пытаемся привести человека в равновесие и в то же самое время даем возможность раскрыться его истинной природе. Как показывает следующий случай, оба эти процесса в сущности едины.

По свидетельству самого Нормана, писателя, которому недавно исполнилось пятьдесят, он уже тридцать лет подряд мучается бессонницей. Эта бессонница представляет собой классический случай дисбаланса *Ваты*: как только он ложится, его мозг концентрируется на сотне беспокоящих его предметов и впечатлений дня. Он не может отвлечься от них или от тикающих часов, от крана, из которого капает вода, или от звуков, долетающих с улицы. Он всю ночь беспокойно ворочается в постели и встает утром с ощущением, что он проспал не более получаса.

К тому моменту, когда он решился прийти ко мне, он испробовал десятки снотворных, начиная со стаканчика виски на ночь и кончая вероналом, но ничего не помогло. На первый взгляд он как бы покорился судьбе, на самом же деле он каждый день с ужасом ждет ночного сна и оттягивает его как только можно. Он складывает журналы стопкой возле постели, чтобы было что читать, когда проснется. Если он слишком встревожен, чтобы читать, то прохаживается по комнате, идет в ванную, съедает бутерброд или зовет товарищей по несчастью, и всю ночь напролет они коротают время за долгими беседами.

«Вся беда в том, что я принадлежу к типу *Вата*, да?» — огорченно воскликнул он, узнав о системе *пракрити*, прочитав книгу о Махариши Аюрведе и пройдя специальный тест на определение типа *пракрити*.

«У вас явное нарушение равновесия *Ваты*, — говорю я ему, — но это еще не означает, что вы принадлежите к типу *Вата*». Он удивлен. После пристального осмотра выясняется, что он принадлежит к типу *Питта*, но с сильным компонентом *Ваты*. Однако причиной бессонницы стала не *Вата*, а долгая история того, как эта *доша* вышла из равновесия, что в основном было связано с постоянным умственным напряжением. Норман сочинял свои книги днем и ночью и не сумел выработать нормального распорядка дня. Если бы ему это удалось, его *Вата* не пришла бы в такое состояние.

Для того чтобы он отыскал в себе здоровое начало, я объяснил ему, как работает принцип равновесия и как временный дисбаланс становится постоянным.

### **СОТНЯ ТЕРМОСТАТОВ**

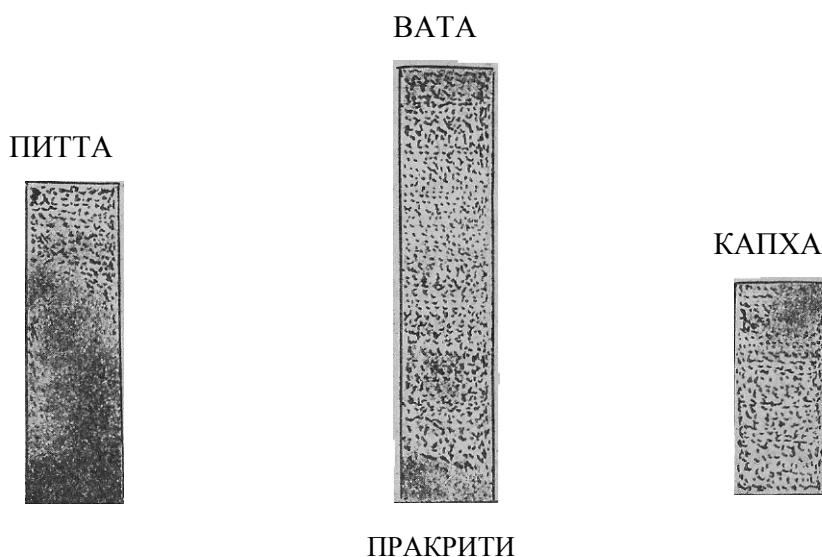
Каждая функция в организме имеет свою изначальную основу, к которой она хочет вернуться, точно так же, как термостат имеет неподвижную точку. В сущности, температура тела действует так же, как термостат. Вы можете понять ее, пробежав полкилометра или посидев в сауне, но после того, как вы прекращаете воздействие, температура возвращается к обычным 98,6 градуса по Фаренгейту (36,6° C). Это основа для того термостата, которым является человеческий организм, установленная естественными законами в процессе эволюции. Законы эти гибкие, поэтому возможно временно отступать от нормальных 98,6 градуса, но если вы отступите слишком далеко или на слишком долгое время, это может привести к неприятным последствиям.

Одна из основных причин столь сложного физиологического устройства человека заключается в том, что сотни термостатов как бы вставлены один в другой, каждый подчиняется своим собственным

законам – у нас имеется не одна-единственная, а множество точек равновесия, координация которых просто удивительна. Например, кровоток можно представить в виде концентрата биохимических веществ, включающих в себя невероятное число гормонов, питательных веществ и разнообразных молекул-переносчиков, циркулирующих по нему. В сущности, кровоток так идеально сбалансирован именно потому, что эти молекулы с поразительной точностью и в нужных количествах попадают в те точки, где они более всего необходимы.

Точно так же наш мозг может четко проследить за всеми нашими термостатами, которые перекрывают друг друга. Крошечный участок мозга, который называется гипоталамус и весит около 5 граммов, отвечает за установления равновесия невероятного количества разнообразных функций, включая жировой и углеводный обмен, сон и ходьбу, аппетит, жажду, пищеварительную секрецию, содержание жидкости в организме, рост, температуру тела – короче, за все произвольные процессы в организме. За всем тем, что неподконтрольно вашему вниманию, следит гипоталамус (который иногда называют «мозгом мозга»).

Это доказывает лишь то, что равновесие есть функция интеллекта. На самом деле мы не являемся собранием термостатов, поскольку термостат не может действовать сам по себе, а мы можем. Естественная конституция, данная вам от рождения, – это ваша *пракрити*, или врожденная природа. Она служит вам путеводителем, но вы можете воздействовать на нее. Предположим, что кто-то от рождения принадлежит к типу *Питта-Вата*, как писатель Норман. Такую *пракрити* можно проиллюстрировать простой диаграммой:



При рождении было заложено неизменное соотношение всех трех *дош*, в идеале сохраняемое на протяжении отпущенной человеку жизни. Сотни термостатов в организме следуют этой врожденной природе так же, как они подчиняются гипоталамусу. Но общаться со своей *дошей* много проще, чем с гипоталамусом. *Вата доша* с большой вероятностью возрастает, когда на нее начинает воздействовать холодная погода, сухой или движущийся воздух, страх, острая пища, а также бодрствование в ночные часы. Эти воздействия как бы увеличивают пропорцию *Ваты* в организме. (Для *Питты* и *Капхи* существуют свои собственные катализаторы.)

Ребенок, принадлежавший от рождения к типу *Питта-Вата*, может со временем превратиться в совершенно противоположный тип. Теперь оказывается, что он принадлежит к типу *Вата-Питта*, поскольку *доши* передвинулись на новые позиции из-за повседневных изменений, происходящих в жизни, включая еду, упражнения, сон и эмоции. Все, что вы думаете, говорите, делаете, чувствуете, обоняете или пробуете на вкус, влияет на ваши *доши* или слегка, или весьма сильно. Они должны вернуться в прежнее состояние после того, как они побывали в новом положении, следуя своей естественной склонности к равновесию. На сей раз, как и в истории с Норманом, случилось что-то неладное.

Над затененной зоной теперь можно увидеть пустое пространство, символизирующее дисбаланс, который накопился раньше времени. Этот дисбаланс в Аюрведе называется *викрити* – слово, которое означает «отклонение от природы». Таким образом, два термина – «*пракрити*» и «*викрити*» – антонимы, один относится к тому, что от природы свойственно человеку, другой – к тому, что ему не свойственно. Невозможно расположить свои *доши* в комбинации, которая была бы лучше, чем та, с

которой вы родились; тем самым вы только увеличите дистанцию между собой и природой. Пропустите всего-навсего одну еду, и тотчас же последует небольшое увеличение вашей *викрити*, проведите одну бессонную ночь, и она возрастет еще больше. Плохая пища, неправильный сон, отрицательные эмоции и физическое или умственное напряжение – все это делает жизнь слегка менее естественной, пока вы, наконец, не оказываетесь в наиболее неестественном состоянии: болезнь окончательно назрела.

В то же время ваше представление о собственном «я» тоже будет меняться со временем – положительные реакции уступят место отрицательным. *Викрити* делает вас более чувствительным к разнообразным стрессам. Она притупляет более тонкие ощущения. Многие ли из нас имеют младенчески-невинную потребность любить и доверять ближнему? Наши клетки перегружены разнообразным опытом неприятия, разочарований и сомнений, которые засорили прошлое каждого из нас. Вы можете думать о себе как о прирожденном воине или как о страдальце, пожизненно приговоренном к бессоннице, воображать себя пессимистом или брюзгой, забывая, что прошли долгие годы, прежде чем вы стали таким.

В *викрити* Нормана *Вата доша* находится в наиболее неуравновешенном состоянии. Это и неудивительно, поскольку именно ее легче всего вывести из равновесия. *Вата* плохо переносит громкие звуки, рев толпы и физический дискомфорт, поэтому, когда вы садитесь в переполненную электричку, ваш организм подвергается стрессу. Чем дольше вы едете, тем сильнее обостряется ваша *Вата*. Со временем одна мысль о поездке в поезде будет вызывать у вас неприятные ощущения; вы приспособитесь к ним, но никогда не избавитесь от них. Таким образом, *доши* направляют нас к правильным привычкам и уводят нас от плохих.

«Правильные» означает просто природные. Для *Ваты* ежедневно необходим полный отдых и покой. Они помогают ей отыскать точку равновесия. Нельзя раздражать *Вату* громким шумом и толчеей, потому что это еще больше усилит дисбаланс. «Каждый должен зарабатывать себе на жизнь», – можете подумать вы, втискиваясь в тот же поезд каждый божий день. Но при этом *Вата* не испытывает никакого удовольствия. Это одно из наиболее счастливых свойств человеческого организма, ибо надежда на восстановление совершенного равновесия – инстинкт каждой *доши*, и этот инстинкт заставляет ее сопротивляться неправильному обращению и возвращаться к природному состоянию.

Норману легко было понять суть этой проблемы. «Неестественное состояние *Вата-Питты* очень характерно для нашего общества, – отметил я, – это легко понять, учитывая то, сколько вредных факторов сосредоточено в окружающей действительности».

«Но *викрити* – это маска, иллюзия, вырастающая из стресса. Под ней скрыто идеальное природное устройство, уникальное сочетание *Ваты*, *Питты* и *Капхи*, которое и является вашим истинным «я». Если его усовершенствовать, симптомы обострения *Ваты* исчезнут. Притягательность Аюрведы в этом и заключается, что она делает человека здоровым, возвращая его к своему наилучшему естеству».

Следующим шагом было предписать Норману правильный распорядок дня, который бы успокоил его расшатанные *доши*. Я составил для него список процедур, которые приводят *доши* в равновесие, – процесс, который называют «успокоением *доши*». (В конце этой главы вы найдете общие рекомендации, необходимые для успокоения всех трех *дош*; конкретные детали будут уточняться по мере того, как мы будем углубляться в практику Махариши Аюрведы.) Первым пунктом в списке значился незыблемый распорядок дня. Для себя Норман сформулировал его как ритуал приготовления ко сну.

«За час до сна я принимаю теплую ванну – летом слегка более прохладную, чем обычно. Затем в течение пяти минут я делаю легкий массаж лба, висков и ног, смазывая их кунжутным маслом, и выпиваю стакан теплого молока, куда добавляю *расаяну*». (*Расаяны* – это смеси трав, широко используемые в Аюрведе. Норман считает, что наиболее общая *расаяна*, *Амрит Калаиш*, чрезвычайно эффективна, но существуют и более специфичные аюрведические травы, которые могут служить ее заменителем).

«Затем я спокойно сижу и читаю в течение двадцати минут. Для меня наиболее расслабляющим чтением является поэзия или литература, которая может вдохновить меня. Наконец я выключаю свет и слушаю спокойную музыку, пока меня не начинает обволакивать сон, тогда я немедленно ложусь».

Я честно придерживался этого распорядка в течение четырех месяцев, без труда засыпал и спал свои шесть часов, достаточных, чтобы чувствовать себя бодрым и свежим на следующий день».

В общем – довольно благополучное решение проблемы, от которой страдают миллионы людей, ни в чем не находящих облегчения, несмотря на тот факт, что каждый пятый американец регулярно принимает снотворное. Но это не только лекарство от бессонницы, поскольку, достигая равновесия, Норман получает удовольствие и извлекает пользу. Отныне прекратились его жалобы на частые простуды и различные боли. Его перестали терзать тревога и неудовлетворенность, ставшие частицей его характера. Он выглядит посвежевшим, и в глазах его светится больше жизни.

## ШЕСТЬ СТАДИЙ БОЛЕЗНИ

В течение многих тысячелетий медицина ставила своей целью привести пациента в соприкосновение с его собственной природой – так что это не является новым завоеванием Махариши Аюрведы. Однако на Западе мы все были заморожены успехами обычной медицины, которая довольствуется чисто физическим объяснением болезни. Лишь теперь западная медицина признала, что болезнь может быть порождением либо сознания, либо тела. С появлением медицины, которую мы условно называем «сознание – тело», стало совершенно непонятным, можно ли их разделить. Неожиданный душевный шок, как, например, смерть супруга, может привести к сильному физическому истощению, подорвать иммунную систему и дать толчок к болезни, что объясняет высокую смертность среди недавних вдов по сравнению с остальным населением. Кроме того, это отчасти объясняет, почему одинокие женщины, не обладающие возможностью оказывать эмоциональную поддержку другим, чаще заболевают раком молочной железы.

Это ментально-физическое объяснение имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Например, принято считать, что пневмония начинается с того, что в легкие попадают пневмококки и начинают беспорядочно размножаться там. В медицине, оперирующей понятием «сознание – тело», всякое объяснение уходит своими корнями в более раннюю стадию, когда иммунная система была ослаблена негативным ментальным воздействием. Это более глобальное объяснение, нежели чисто физиологическое, но, к сожалению, оно тоже весьма расплывчато. Взаимодействие сознания и иммунной системы столь зыбко, что врачи, в сущности, не могут точно определить тот критический момент, когда пагубные мысли начинают угрожать белым клеткам организма.

В системе Махариши Аюрведы мы располагаем гораздо большей точностью. Согласно древним текстам, процесс заболевания проходит шесть четких стадий. Первые три невидимы и связаны либо с телом, либо с сознанием, на трех последних явно обозначаются симптомы, которые может обнаружить как врач, так и пациент. На каждой стадии происходит утрата равновесия, но проявления этого меняются по мере того, как продолжается процесс:

1. *Аккумуляция* – процесс начинается с усиления одной или нескольких *дошей*.
2. *Обострение* – избыток *доши* нарастает до тех пор, пока она не начинает распространяться за пределы своих нормальных границ.
3. *Распространение* – *доша* начинает распространяться по всему организму.
4. *Локализация* – блуждающая *доша* обосновывается на характерном для нее месте,
5. *Проявление* – физические симптомы проявляются в том месте, где сосредоточилась *доша*.
6. *Разрыв* – болезнь достигла своего апогея.

Чтобы проиллюстрировать эти стадии, нужно сказать, что избыток *Питты* возникает, возможно, оттого, что вы принадлежите к типу *Питта*, который испытывает стресс или просто страдает от слишком жаркого лета. Если *Питта* превзошла все возможные границы, она начинает распространяться по всему организму, покидая те точки, где она должна быть сосредоточена. Вскоре она находит то место, где расположена *ама* (токсичное местопребывание *доши*), теперь она «прикрепляется» к *аме*.

Это событие является заключительным аккордом первых трех стадий болезни. В этом случае западный врач не поставит диагноза, поскольку никаких привычных для него нарушений нет, но с точки зрения Аюрведы организм ваш в очень плохом состоянии. Если вы хорошо чувствуете свой организм, то сможете понять, в чем первопричина дисбаланса *доши*. Каждый распознает те мельчайшие сигналы, которые подает наше тело, чтобы дать нам знать, что начинается насморк или грипп. Ибо множество других заболеваний, когда человек чувствует себя не в своей тарелке, выражается в смутном беспокойстве, которое нельзя локализовать или идентифицировать. Как правило, они озадачивают врача, который пытается найти какие-нибудь явные симптомы, но находит лишь непонятное скопление различных болей, недугов, слабость в мышцах, легкую лихорадку или просто-напросто продолжительную усталость. Этот тип неявного предупреждения организма бывает даже перед внезапным инфарктом или ударом, которые на самом деле не относятся к случайным явлениям. Обычно за некоторое время до них их жертва получает предупреждение, идущее от *дошей*, но не обращает на него внимания.

Если *доша* застряла где-то, обычно наступает четвертая стадия, когда начинают появляться первые явные симптомы болезни. Если *Питта* сосредоточена в коже, вы можете почувствовать небольшой зуд

или сыпь. Если она располагается в желудке, вы ощущаете изжогу или у вас расстраивается желудок. (Нельзя винить *Питту* за эти симптомы. Всякая *доши* может располагаться где угодно. Если избыток *Ваты* сосредоточен в суставах – одном из наиболее благоприятных мест для нее, поскольку именно суставы наиболее восприимчивы к *аме*, – у вас может возникнуть острый приступ артрита.) Кроме этих неопределенных признаков, нет больше никаких указаний, что вам грозит серьезное заболевание.

Поскольку Махариши Аюрведа рассматривает самые тонкие уровни нашего организма, она облегчает такие болезненные явления, которые для западной медицины часто кажутся весьма таинственными, например необъяснимые боли, тревога, депрессия, усталость и т. д. Западная медицина считает, что это психосоматические заболевания, то есть что они возникают в мозгу пациента. На самом же деле они возникают на ранних стадиях дисбаланса *доши*. Их легко устранить, если они достигли лишь 1-й, 2-й или 3-й стадии, когда диета, травы, физические упражнения, правильный распорядок дня и специальная очистительная техника, которая называется *панчакарма* (позже мы вкратце расскажем о ней), могут быть использованы весьма эффективно.

Когда мы сталкиваемся с заболеванием в острой форме, то вред, причиненный тканям организма, зачастую столь велик, что одним таким лечением уже не обойдешься. Тогда мы должны прибегнуть к более сложной аюрведической терапии или даже соединить ее с западной медициной, которая уже разработала специальные методы лечения разнообразных острых заболеваний.

Как можно распознать наступление 4-й стадии – первый ее натиск? Для большинства взрослых людей старше сорока лет нет нужды загадывать так далеко, поскольку мы и так достаточно часто испытываем легкие недомогания и боли. Организмы, подверженные многолетним нарушениям в диете, поведении и эмоциональной сфере, всегда чреватые скоплением *амы*, а *ама* по природе своей как бы является вместилищем блуждающей *доши*. Однако повода для беспокойства еще нет. Ваш организм и на 4-й стадии болезни сообщает вам не то, что здоровье в опасности, а лишь то, что вам необходимо очистить ткани от избытка *дош*. Если вам удастся добиться этого, то *Вата*, *Питта* и *Капха* обретут естественное состояние равновесия. Основной подход «общения» с *дошами* через простейшие изменения диеты и распорядка дня может дать огромные результаты даже в случае серьезных заболеваний.

## КАК ПРИВЕСТИ В РАВНОВЕСИЕ ВАШИ ДОШИ

На следующих страницах я попытаюсь в общих чертах обрисовать, как можно привести в равновесие *Вату*, *Питту* и *Капху*. Существуют четыре основных момента нашей повседневной жизни, которые необходимо учитывать для достижения равновесия:

*Диета*

*Физкультура*

*Распорядок дня*

*Время года*

Каждому из них я посвящу специальный раздел в III части; сейчас же мы будем обсуждать более общие моменты, чтобы дать вам основное представление о том, как можно воздействовать на ваши *доши*, чтобы научиться жить в соответствии с вашим «квантовым» телом.

Однако важное предупреждение: пункты, обозначенные здесь, могут служить лишь для *предотвращения*. Они не заменяют лечения болезней или медицинского осмотра. Если вас что-либо беспокоит, жизненно необходимо восстановить равновесие вашей *доши*, но этого еще недостаточно. Высококвалифицированный врач, лечащий по системе Махариши Аюрведы, должен провести полный осмотр и предписать точный режим, необходимый именно для вашего заболевания.

Однако, даже пока мы здоровы, предлагаемая ниже информация чрезвычайно ценна и уникальна. Вся она была собрана в течение пяти лет в процессе изучения древних аюрведических текстов, почерпнута из общения с авторитетами Аюрведы, проживающими в Индии, и нашего собственного опыта лечения тысяч пациентов в Соединенных Штатах Америки.

Пожалуйста, не относитесь предвзято к нашим советам. Можно потратить целую жизнь, гоняясь за равновесием и никогда не достигнуть его, поскольку *доши* находятся в постоянном движении: каждый час, каждый день, каждую минуту. И тем не менее достижение равновесия – наипростейшая задача для нас. Природа уже дала вам правильные инстинкты для этого, и методы наши лишь помогают раскрыть и обострить их.

Для большинства людей диета – тяжелейшее испытание. Каждый из нас слегка фанатично относится к пище, которую считает полезной или вредной для себя. Поскольку Аюрведа много изучала вопросы

питания, ее опыт может быть с успехом использован для выбора правильной диеты. Но если взглянуть на этот вопрос более пристально, вся эта новая информация лишь указывает путь, как сделать свое тело совершенней. Махариши Аюрведа не предписывает, какая пища хороша, а какая плоха. Вместо этого вы сами выбираете, что для вас лучше, прислушиваясь к собственным *дошам*.

Так что не стоит вдаваться в подробности того, насколько ваша пища горяча или холодна, чересчур тяжелая или слишком легкая, слишком маслянистая или излишне сухая. Всякий раз, когда *доша* меняется, какая-нибудь специфическая еда может помочь организму не утратить равновесия. Но если подходить к проблеме равновесия таким образом, процесс быстро вырождается в фанатизм. Это не есть путь самопознания. Каждый день происходит диалог между вами и вашим организмом; следующие предположения характеризуют то, что обычно приятно услышать вашему организму.

## ЖИЗНЬ В СОСТОЯНИИ РАВНОВЕСИЯ – ОБЩИЕ МОМЕНТЫ

### Сбалансированная *Вата*

- Правильный распорядок дня
- Покой
- Внимательное отношение к жидкостям
- Пониженная чувствительность к стрессам
- Продолжительный отдых
- Тепло
- Регулярное и правильное питание
- Масляный массаж (*абхьянга*).

Поскольку *Вата* является «королевой» *дош*, сбалансировать ее – первостепенная задача каждого. Когда она приведена в порядок, она автоматически успокоит и упорядочит *Питту* и *Капху*.

Ключ к состоянию равновесия *Ваты* – регулярность. *Вата доша* настолько чувствительна и поддается столь сильным изменениям, что легко становится жертвой чрезмерного возбуждения. Людей, принадлежащих к этому типу, радует разнообразие, но когда жизнь вокруг них становится слишком бурной и все меняется излишне быстро, их возбуждение переходит в истощение. Поэтому многие люди типа *Вата* часто находятся в нервном состоянии и изнеможении. Причина их беспокойства в том, что *Вата доша* не может более функционировать в таком ритме. Вместо того чтобы есть, спать и регулярно делать зарядку, эти люди хватают еду, когда им вздумается, пропускают ее, занимаются физкультурой лишь время от времени и ложатся спать в самое неподходящее время.

Такая жизнь не годится ни для одной *доши*, но всего хуже она для *Ваты*. Многие люди, принадлежащие к этому типу, не хотят изменить ее. К сожалению, они приучили себя к мысли, что беспорядочная жизнь ничуть не хуже упорядоченной. Единственное средство – выработать нормальные привычки и обращать немного больше внимания на распорядок жизни,

Если у вас появились признаки дисбаланса *Ваты*, следующие рекомендации помогут вам так построить свой день, чтобы он более благоприятствовал *Вата доше*:

- Старайтесь побольше отдыхать – это очень важно в случае всех проблем, связанных с *Ватой*. Почувствовав, что перегружаете себя или переутомляетесь, занимаясь каким-либо делом (в том числе и умственной деятельностью), остановитесь и передохните в течение пяти минут. Вам крайне необходим и полноценный ночной отдых. Старайтесь не доводить себя до бессонницы, даже если она преследовала вас последние несколько лет. Помимо сна, наилучшим отдыхом является глубокое расслабление, даваемое медитацией. Мы предлагаем каждому пациенту овладеть трансцендентальной медитацией для того, чтобы испытывать это глубокое расслабление. Среди всех *дош* наиболее полезна она для *Ваты*, которая полностью восстанавливается и очищается после нескольких минут трансценденции, как иначе мы называем процесс медитации.

Медитация позволяет достичь еще большего, помогая восстановить связь сознания и тела. Это, в конечном итоге, дает возможность каждому естественному циклу, организма пройти полный круг,

плавню проследовав через начало, середину и конец. Когда люди типа *Vata* находятся в таком состоянии постоянно, а не время от времени, они делают громадный шаг вперед в познании своего подлинного «я».

- Пребывайте в тепле; будучи холодной *дошей*, *Vata* выигрывает от тепла. *Vata* также сухая, поэтому стремитесь к тому, чтобы воздух в вашей комнате был достаточно влажным. Советуем, однако, избегать сквозняков, поскольку *Vata* чрезвычайно чувствительна к движению воздушных масс.
- Необходима такая диета, которая бы успокаивала *Vату*. Важно также питаться регулярно, поскольку *Vata доша* обостряется из-за пустого желудка. Люди типа *Vata* быстро растрачивают свои силы, когда они чувствуют слабость или перестают регулярно есть. Они должны питаться три раза в день, даже если их аппетит меняется от раза к разу. Вы непременно должны есть три раза в день, включая теплый, питательный завтрак, состоящий, например, из горячей каши. Немного свежего имбиря помогает поднять аппетит перед едой и помогает пищеварению.
- Чтобы избежать дегидратации, необходимо пить много теплых жидкостей. Травяной чай для людей типа *Vata* – наилучший вариант, вы можете пить четыре чашки в день. Избегайте очень холодной еды и напитков.
- Делайте масляный массаж тела по утрам. Эти повседневные аюрведические процедуры называются *абхьянга*.
- Принимайте теплую ванну или душ по утрам перед медитацией. Влажное тепло хорошо воздействует на болезненные явления, характерные для *Ваты*.
- Избегайте умственного напряжения и чрезмерной активности. Громкая музыка, бурные кинофильмы и долгие часы перед телевизором, особенно по вечерам, – все это потенциальные раздражители *Ваты*.
- Сделайте так, чтобы вокруг вас было много света. *Vata* прекрасно реагирует на солнечный свет и бодрые, жизнерадостные цвета. Если вы плохо себя чувствуете, можно посидеть перед закрытым окном. Воспротивьтесь желанию выйти на улицу даже ненадолго, пока вы окончательно не поправитесь. Общайтесь с теми, кто вселяет в вас бодрость, читайте веселые книги, смотрите легкие, развлекательные картины. Все, что пробуждает в вас естественный энтузиазм, свойственный *Vате*, и снижает тревогу, чрезвычайно полезно.
- Не пейте алкоголя, когда хотите привести *Vату* в равновесие, поскольку она несовместима с любыми стимулирующими веществами, включая кофе, чай, никотин. Каждый человек, чувствительный к дисбалансу *Ваты*, должен обращаться с ними чрезвычайно осторожно. В идеале хорошо бы полностью отказаться от них.
- • Люди типа *Vata* зимой нередко страдают сухостью в носу, что способствует частым простудным заболеваниям. Чтобы устранить это явление, капните каплю кунжутного масла на кончик мизинца и аккуратно смажьте им одну ноздрю, проделайте то же самое с другой ноздрей. Затем зажмите нос и начните дышать, потом быстро разожмите его и снова сожмите, чтобы кунжутное масло попало в носовые полости – однако не напрягайтесь и старайтесь не закупоривать пазух.

Такой метод особенно успокаивает в сухую, холодную погоду – многие люди, принадлежащие к типу *Vata*, замечают, что их сопротивляемость простудам и гриппам сильно возрастает; кроме того, смягчается слизистая носа и этот способ могут использовать все, а не только люди, принадлежащие к типу *Vata*. Лечение можно повторять до двенадцати раз в день. (Однако, если ваши пазухи заблокированы, не следует злоупотреблять этим методом, масло обостряет *Капху*, что может привести к хроническому воспалению пазух.)

## УСТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ ПИТТЫ

- Умеренность
- Прохлада
- Внимательное отношение к досугу
- Чуткость к естественной красоте
- Сочетание отдыха и активности
- Снижение стимулянтов

Ключ к равновесию *Питты* есть умеренность, дающая уверенность в том, что вы не слишком эксплуатируете себя. Из всех типов организмов *Питте* в наибольшей мере свойственны внутренний импульс, агрессия и энергия. Люди, принадлежащие к этому типу, встречают жизненные трудности с открытым забралом и с увлечением принимают вызовы, причем более всего их влечет опасность. Но этот внутренний порыв часто является источником их бездействия.

*Питта* дает вам колоссальную энергию, но если вы злоупотребляете ею, она спалит вас дотла. Фанатики труда в этом мире обычно представляют собой людей, у которых *Питта* выведена из равновесия, особенно если они гневливы и властны.

Люди, принадлежащие к типу *Питта*, должны сознательно обуздывать себя, когда они видят определенные знаки, свидетельствующие об опасности, самыми очевидными из которых являются недостаток ровных эмоций и ровного аппетита. *Питте* также свойственна любовь к красоте. Среди всех вышеперечисленных пунктов лейтмотивом *Питты* является следующий вывод: «Хороша лишь золотая середина».

Если вы чувствуете, что ваша *Питта* находится в состоянии дисбаланса, следующие рекомендации помогут вам привести в равновесие ваш порядок дня, чтобы он больше соответствовал *Питта доше*:

- Найдите время, чтобы отдохнуть от активности: отдых, перемежающийся с активностью – основной ритм жизни. Поскольку люди этого типа обладают очень большой потребностью в активности, они подчас игнорируют другую сторону цикла. В конце трудового дня вы должны пристать к острову спокойствия. Съешьте легкий ужин, отключите вечером телефон и решительно переборите соблазн взять работу на дом. Для всех нас островок спокойствия поистине кроется в нас самих. Люди с *Питтой*, выведенной из равновесия, часто упускают это из виду.
- Медитация очень полезна для восстановления внутреннего спокойствия и равновесия. Она также помогает вам осознать, что отдых есть источник динамической активности. Секрет великих бегунов в конце концов не в их большом шаге, а в той гигантской силе, которую они могут сконцентрировать в себе перед тем, как сделают первый шаг. Когда люди типа *Питта* обнаруживают, что можно достичь огромной силы без всякой агрессии, они делают гигантский шаг в сторону самопознания.
- Прохлада в любом виде помогает противодействовать суперактивной *Питте*. Добейтесь того, чтобы в вашей спальне температура была ниже 70 градусов по Фаренгейту (около 20° C) и не засиживайтесь чрезмерно долго в горячей ванне; слишком высокая влажность может вызвать головокружение или тошноту, когда *Питта* выведена из равновесия. Если вы чувствуете, что перегрелись, положите холодный компресс на лоб и спину, вместо того чтобы пить слишком много холодной воды. (Ледяная вода, которая снимает жжение в желудке, не очень поощряется в Аюрведе.) Прохладные, сладкие напитки, если они не слишком раздражающие, тоже очень полезны (яблочный или виноградный сок, содовая вода). Обязательно пейте побольше жидкости в жаркую погоду или если вы чувствуете слабость; люди, принадлежащие к типу *Питта*, склонны к излишней потливости и в подобных условиях теряют много жидкости. Можно заказать по почте специальный травяной чай, который используют в системе Аюрведы и который успокаивает *Питту*, его можно пить по четыре чашки в день.
- Придерживайтесь специальной диеты, которая оказывает успокаивающее воздействие на *Питту*. Очень важно не переедать, к чему склонны многие люди этого типа, если они слишком ускоряют свое превосходное пищеварение. В то же время нельзя все время ощущать неприятный голод – люди типа *Питта* страдают, если они пропускают еду. Нужны не крайности, а нормальное трехразовое питание в одни и те же часы. Если у вас неустойчивое пищеварение, теплое молоко с сахаром и кардамоном поможет привести *Питту* в равновесие. Если вы всегда ощущаете повышенный аппетит и чрезмерную жажду, то нужно упорядочить собственное пищеварение, что вам поможет сделать специальная диета для *Питты*.
- Если вы чувствуете, что у вас неудержимый аппетит, не пытайтесь заставить себя есть меньше. Вместо этого ешьте небольшими порциями, начиная с трех четвертей того, что вы, как правило, съедаете. Придерживайтесь подобной тактики в течение одного или двух дней, затем перейдите к половине обычного рациона. Теперь вы съедаете нормальное количество пищи. Продолжайте съедать именно такое количество продуктов до тех пор, пока вы не почувствуете неприятный голод, в таком случае вы должны вернуться к привычному рациону. Если вы съедаете приблизительно две пригоршни еды три раза в день, вы достигли идеала Аюрведы. (Этот порядок первоначально был предложен Чаракой, величайшим авторитетом в Аюрведе.) Горькая пища обуздывает аппетит больше любой другой, поэтому попытайтесь пить воду с тоником перед едой или съедайте салат из горькой зелени, например из листьев цикория, эндивия или романского салата.

- Не прибегайте к искусственным стимулирующим средствам, каждый из которых обостряет *Питту*. Алкоголь в любой форме можно уподобить керосину, которым вы поливаете огонь *Питты* (даже дрожжевая закваска в хлебе не способствует установлению равновесия *Питты*). Не нужно подбрасывать в пищеварительную топку пустые калории алкоголя. Кофеин, содержащийся в кофе и чае, обостряет вашу энергию, в то время как вы должны сгладить все острые углы в своей деятельности.
- Традиционно Аюрведа считает, что лечение слабительными средствами (*виречана*) – наилучший способ снизить избыток *Питты*, поскольку очищение желудка на короткое время гасит «пищеварительный огонь». Вы можете попытаться пить одну ложку касторового масла перед сном каждые четыре – шесть недель (но не чаще). Обычно слабительное будит вас три или четыре раза за ночь, после этого вам следует выпить стакан теплой воды, чтобы избежать дегидратации. На следующий день, когда вы почувствуете некоторую истому и разнеженность, поешьте совсем немного, может быть, несколько стаканов фруктового сока. Если вы будете есть плотную пищу, избегайте всего тяжелого, жирного, холодного или содержащего большое количество масла. Постарайтесь основательно отдохнуть. Однако если у вас кишечные боли, кровотечения или длительные неполадки с желудком, избегайте принимать способствующие пищеварению средства.
- Будьте внимательны в отношении пищи, воды и воздуха, поскольку *Питта* особенно чувствительна к любого рода загрязнению. По большому счету, примеси в пище безвредны, но даже небольшое их количество может привести к неправильному обмену, что будет непреодолимым препятствием к достижению абсолютного равновесия.
- Избегайте излишнего физического напряжения или перегрева. Люди, принадлежащие к типу *Питта*, легко переутомляются от жары. Их светлая кожа плохо реагирует на слишком яркое солнце и обычно сама подсказывает, когда нужно уйти в тень. Аюрведа советует принимать небольшие солнечные ванны. Начните с десяти минут на открытом солнце и постепенно доведите этот срок до получаса, не забыв при этом смазать кожу специальным защитным лосьоном. Загорать утром и в послеполуденные часы лучше, чем в полдень.
- Постарайтесь как можно больше времени проводить на воздухе; традиционно Аюрведа советует людям, принадлежащим к типу *Питта*, любоваться закатом, полнолунием, гулять у озер и ручьев. Все это пойдет на пользу *Питта доше*. Вообще красивый пейзаж чрезвычайно благоприятен для людей типа *Питта*, он привлекает их внимание в значительно большей степени, нежели сидение на крылечке. Избегайте читать книги и смотреть фильмы, где речь идет о насилии; они могут слишком глубоко потрясти ваше воображение или вызвать бурные возражения, что сильно обостряет *Питту*. Каждый день находите время для досуга, который поднимет ваше настроение, развлечет и наполнит вас радостью, – все это смягчит обостренную *Питту*. Кроме того, это поможет вам отвлечься от ваших насущных дел, в которые вы ушли с головой и не можете выбраться. Люди этого типа и так слишком серьезны; укрепляющее воздействие смеха необходимо им более, чем кому бы то ни было. Можно сказать, что он является лучшим лекарством для обостренной *Питты* среди всех существующих в природе.

## УСТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ *КАПХИ*

- Стимуляция
- Регулярные физические упражнения
- Контроль веса
- Разнообразный опыт
- Тепло, сухость
- Уменьшение потребления сладостей

Ключ к выравниванию *Капхи* – стимуляция. От природы *Капха доша* ровная и медлительная, следствием чего является надежность и сила. Но если она вышла из состояния равновесия, *Капха* слишком крепко держится за статус-кво, поэтому она нуждается в новых зрительных и слуховых ощущениях, новых людях и событиях. То же самое относится ко всем физическим функциям организма. Без активной деятельности люди этого типа становятся замедленными и скучными. Это напрямую связано с их замедленным пищеварением. Как мы видели, когда пища плохо переварена (или если она

слишком тяжелая, жирная или ее трудно разжевать), токсичные остатки, называемые *ама*, могут засорить всю систему и привести к заболеванию. Люди типа *Капха* особенно склонны к этим нарушениям и должны быть уверены, что у них налажен внутренний теплообмен, чего можно добиться с помощью регулярных упражнений и разнообразной диеты.

Люди этого типа медленно выходят и вновь приходят в состояние равновесия, поэтому лучше все-таки поддерживать постоянный баланс этой *доши*. Если *Вата* вышла из строя сегодня, то вы ощутите это уже завтра. Но можно всю зиму есть пищу, которая будет плохо сказываться на *Капхе*, и испытать пагубное воздействие от нее лишь весной, когда накопленная *доша* начнет «плавиться», что вызовет у вас типичную весеннюю простуду или воспаление пазух. Если вы посмотрите на список, состоящий из двадцати пяти *гун*, то заметите, что единственное общее свойство у *Капхи* и *Ваты* это холод, поэтому люди, принадлежащие к типам *Вата* и *Капха*, испытывают абсолютно противоположные потребности, и метод стимуляции *Капхи* противоположен регулярному отдыху, в котором нуждается *Вата*. Образно говоря, люди типа *Вата* подобны кроликам, а типа *Капха* – слонам.

Если у вас появились признаки дисбаланса *Капхи*, следующие советы помогут вам наладить правильный распорядок дня, наиболее благоприятный для вашей ведущей *доши*:

- Ищите разнообразия в жизни. Для *Капхи* необходимы сознательные усилия для приобретения нового опыта. Люди этого типа ценят семейный очаг, который помогает им избежать ухавов на жизненном пути. Но у них есть явная склонность к инертности, которая нередко приводит к депрессии, – бич многих людей с неуравновешенной *Капхой*. В этом случае, как, впрочем, и для других дошей, может быть очень полезна медитация; она позволяет людям типа *Капха* обнаружить внутренний животворный источник.

В сущности, настоящим стимулятором является не внешнее разнообразие, но внутренняя напряженная жизнь. Природа сотворила нас так, чтобы мы все время испытывали живой интерес к новым идеям, новым лицам и творческой деятельности. (Как говорится, человек – единственное существо, которое способно пересечь океан, чтобы посмотреть, как выглядят другие люди.) После краткого медитирования люди этого типа, с радостью глазевшие на парад, неожиданно понимают, что им страстно хочется присоединиться к демонстрантам. У представителей типа *Капха* ярко выраженный собственнический инстинкт; они любят собирать и копить все, что попадаете им под руку, неважно, что это: деньги, энергия, статус или любовь. Когда они понимают, что их незаурядная энергия может что-то поменять в жизни, они делают шаг вперед в собственном развитии. Их неистребимое желание любить и быть любимыми возрастает вдвое.

- Если вы принадлежите к типу *Капха*, то должны придерживаться правильной диеты, вам нельзя переедать, поскольку у вас явная склонность набирать лишний вес. Горячий имбирный чай после еды помогает обострить притупившийся вкус, а также способствует пищеварению (подобно чайной ложке семян фенхеля после еды). Если кровь приливает слишком сильно, то по системе Аюрведы нужно перейти к сухой пище и вяжущим продуктам. Сухие тосты, яблоки, крекер и различные сырые овощи хорошо влияют на пищеварительный тракт и устраняют излишки *Капхи*.

- Снизьте потребление сладостей. *Капха* – единственная *доша*, которая тесно связана с сахаром. Независимо от количества калорий, люди этого типа набирают в весе и выходят из равновесия, если содержание сахара в пище слишком велико. Мороженое, молоко, сладкий десерт, белый хлеб, масло – все, что считается «сладким» по Аюрведе и сильно влияет на организм при насморке, заложенной носоглотке, аллергии и общей вялости, от которой страдают люди типа *Капха* в состоянии дисбаланса. Чрезмерное потребление сахара в течение долгого времени способствует развитию диабета, серьезной болезни *Капхи*. К счастью, существует один-единственный продукт, содержащий сахар, – натуральный мед, который не вреден для *Капхи*. Одна-две чайные ложки меда ежедневно (но не более) помогут избежать переизбытка *Капхи*.

- Старайтесь находиться в тепле. Будучи холодной *дошей*, *Капха* выигрывает от тепла. Если у вас застойные явления (нередкая жалоба у людей типа *Капха*), то лучшее лекарство – сухое тепло. Направьте на грудь лампу или сделайте согревающий компресс на спину, что поможет раздраженной *Капхе*.

- Старайтесь избегать влажности. *Капха* особенно чувствительна к холоду и влаге. Не подвергайте воздействию холодного зимнего воздуха нос, горло и легкие, если вы плохо себя чувствуете.

- Чтобы улучшить кровообращение, сделайте сухой массаж. Эта процедура называется *гаршиана* и ее нужно проводить в специальных шелковых перчатках. Не следует использовать масло, когда *Капха* находится в обостренном состоянии, поскольку это маслянистая *доша*. Очень полезно ежедневное растирание всего тела, которое не займет у вас больше пяти – десяти минут. Не переусердствуйте в этой

процедуре, чтобы после нее не валиться с ног от усталости. Если у вас нет перчаток, можете использовать мягкую губку.

- В течение дня пейте теплую жидкость, но в умеренных количествах, поскольку *Kanxa* и так достаточно влажная *доша*. Чтобы уменьшить гиперемию и снять боль в горле, хорошо заварить четверть чайной ложки сухого имбиря и куркумы на стакан воды. Кроме того, можно заказать по почте специальный чай, рекомендуемый Махариши Аюрведой и составленный из трав, успокаивающих *Kanxu*. Этот напиток можно пить до четырех чашек в день.
- Регулярно занимайтесь физкультурой. Ежедневные упражнения – один из наилучших способов предотвратить застойные явления в организме и устранить из него токсины. Люди, принадлежащие к этому типу, обладают подлинной силой и хорошо развитой мускулатурой и в молодости являются настоящими атлетами. В зрелости большинство из них становятся малоподвижными. Это прискорбно, так как люди типа *Kanxa* выигрывают от упражнений больше, чем представители других *дош*, и они должны оставаться активными в любом возрасте.
- Будьте честны перед собой, если у вас плохое самочувствие и вам необходимо восстановить силы. У людей типа *Kanxa* великолепный запас жизненной энергии, и они отличаются незаурядной активностью; кроме того, у них достаточно высокий болевой порог и они не ложатся спать до тех пор, пока окончательно не выбьются из сил. Если вы именно такой человек, относитесь спокойно к тому, что вы плохо себя чувствуете и должны лечь в постель. Возможно, что ваше состояние вдвое тяжелей, чем у большинства людей. Представители этого типа иногда становятся чрезвычайно мрачными, если за ними плохо ухаживают, поэтому не стоит противиться тому, чтобы друзья и родственники оказывали вам повышенное внимание, когда вы в плохом состоянии.
- Гиперемия мозга – обычная проблема для людей типа *Kanxa*, которую можно предупредить при помощи простой техники: растворите одну четверть чайной ложки соли в пол-стакане теплой воды. Стоя над раковиной, зачерпните одной рукой небольшое количество соленой воды. Закройте левую ноздрю, наклонитесь и быстро втяните воду правой ноздрей, так чтобы она как следует вошла в носовую полость. Закройте правую ноздрю и повторите ту же процедуру. Не втягивайте воду слишком глубоко, иначе она может попасть в легкие, и не напрягайте дыхания, если носовые пазухи заполнены. В этом случае вы можете чихнуть или выпустить воду. По необходимости повторите ту же процедуру два или три раза. Это лечение более эффективно после теплого душа, который смягчает слизистую носа. Если вы ощущаете какую-нибудь боль или носоглотка инфицирована, немедленно прекратите лечение. Оно должно смягчать слизистую носа, а не лечить уже развившееся заболевание.

### **КАК ДЕЛАТЬ СУХОЙ МАССАЖ (ГАРШАНА)**

Сухой массаж нужно делать по утрам в течение 3 – 4 минут, прежде чем вы приняли ванну и оделись. Наденьте специальные шелковые перчатки и, используя обе руки, начните массировать кожу быстро и энергично. Кости рук и ног следует массировать стремительными движениями взад-вперед. Когда дойдете до суставов (плечей, локтей, запястий и т. д.), переходите к небольшим круговым движениям. Для начала хороши 10 – 20 движений, но со временем их можно увеличить до 40.

1. Начните массаж головы с быстрых круговых движений, а затем размашистыми движениями промассируйте шею и плечи. Потом, спустившись к рукам, измените движения на круговые в районе плечевого сустава, широкие – от плеча до локтя и вновь круговые возле локтей, широкие – от локтя до запястья, круговые – у запястья, широкие – вдоль ладони и наконец круговые – возле пальцевых суставов.

2. Двигаясь по направлению к грудной клетке, массируйте ее широкими горизонтальными движениями, но избегайте прямого массажа сердца и груди.

3. Для массажа живота примите горизонтальное положение. Сделайте два движения вдоль живота, затем два движения по диагонали. Именно в таком ритме переходите к нижней части живота, к пояснице, ягодицам и бедрам, обращая особенно пристальное внимание на жировые складки. (Это необходимо для того, чтобы улучшить кровообращение в этих областях и снизить содержание токсинов, связанных с избытком Капхи и жировых клеток.)

4. Встаньте и круговыми движениями помассируйте тазобедренные суставы. Затем сделайте с ногами то же, что вы делали с руками: долгие поглаживания длинных частей ног, круговые движения возле коленной чашечки и лодыжек, завершающиеся размашистыми движениями вдоль стопы.

Гаршана в сочетании с йогой особенно полезна при воспалении соединительных тканей.

# ЧАСТЬ II

## «КВАНТОВОЕ» ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

### *Квантовая медицина для «квантового» тела*

В бесконечном процессе самопознания три *доши* могут служить хорошими ориентирами. Они указывают нам путь в наш внутренний мир, единственное место, где сосредоточена наша духовная жизнь во всех ее формах: мыслей, чувств, порывов, инстинктов, желаний и верований. Но *доши* – это всего-навсего пристанища, расположенные на полпути до конечного пункта. За ними лежит значительно более глубокий уровень познания. Во II части книги я хотел бы коснуться этих глубин, исследуя «квантовое» тело человека – термин, используемый в Махариши Аюрведе для обозначения невидимого тончайшего механизма, который создает, придает форму и осуществляет контроль за физическим телом человека.

В I главе я обозначил основные принципы, лежащие в основе «квантового» тела: это сеть интеллекта, концентрат знания, сосредоточенный не только в мозгу, но и во всех 50 триллионах клеток; интеллект мгновенно реагирует на самые тончайшие движения наших душ и служит источником постоянного движения и изменения, лежащих в основе природы человека; он не замкнут в границах пространства-времени, но как поле распространяется во всех направлениях. Нельзя увидеть свое собственное «квантовое» тело, поскольку оно представляет собой слабые колебания, флуктуации поля, но возможно постоянно ощущать его, поскольку наши чувства точно настроены на квантовое поле, воздействие которого значительно более фундаментально по сравнению с любым другим видом вещества или энергии. Тот факт, что вы в самом деле можете ощущать уровень, который в 10 – 100 миллионов раз тоньше, чем атом, кажется столь удивительным, что мне бы хотелось подробнее остановиться на этом вопросе.

### ИЗУЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА

Вы уже знаете, что доши подобны передающей станции, на которой мысль становится материальной. Поначалу это может показаться невозможным. Материя однородна и стабильна, ее можно видеть и осязать, измерить и взвесить. Мысли, напротив, невидимы и находятся в постоянном движении; их нельзя разглядеть или потрогать, их измерение с помощью энцефалограммы – чрезвычайно сложное занятие. Как сказал один остроумный психолог, пытаться исследовать мозг при помощи энцефалограммы – то же самое, что изучать правила игры в футбол, поместив электроды на куполе высокого здания и слушая рев толпы.

Возможности проникновения в черепную коробку тоже очень ограничены. Ультрасовременная технология – позитронно-эмиссионный томограф – дает возможность отобразить сильное чувство, которое испытывает человек. (Этот процесс включает в себя калькирование образцов, созданных радиоизотопами в процессе образования мысли.) Но эти образцы не дают ключа к тому, какая именно мысль зарождается у человека. С их помощью вы не сможете отличить любовь от ненависти, не сможете уловить разницу между здоровым умом и помутившимся и в еще меньшей степени обнаружить невероятно прихотливое и удивительное разнообразие связей между телом и сознанием.

Единственный способ проникнуть в эту сферу – субъективный, то есть изнутри «квантового» тела. Именно здесь можно проследить превращение сознания в материю. Если вы наткнулись в лесу на гремучую змею, у вас начинает колотиться сердце от страха, пересыхает в горле и трясутся поджилки. Но вот вы от нее в ужасе отпрянули, и в мгновение ока в вашем организме произошла метаморфоза. Психический импульс – совершенно абстрактный и нематериальный – принял материальную форму, то есть в кровь начали выделяться молекулы адреналина, абсолютно конкретные и материальные. Решение, которое сделало этот процесс возможным, принимается субъективно; вы решаете послать слабый сигнал

своему «квантовому» телу, и без всяких колебаний оно выполняет приказ. Отпрянуть в страхе – не единственный выход. Если бы вы не боялись змей, никакой адреналин не начал бы поступать в кровь, вместо этого стали бы выделяться вещества, которые вызывают счастье и возбуждение, трепет и радость познания, или вы могли прореагировать значительно более спокойным образом.

Отсюда уже рукой подать к аюрведическому методу, который учит, что ваше сознание осуществляет контроль за телом, открывает способность создавать любую реакцию, какую вы только захотите. Величайшее наше несчастье заключается в том, что все мы очень жестко запрограммированы, у нас в запасе всего лишь несколько реакций вместо бесчисленного множества. Поэтому мы так дорого платим за все. Связь сознания и тела перестает быть естественной и ненатруженной; накапливаются стрессы, и отрицательные сигналы сознания начинают наносить вред клеткам. Старая индийская пословица гласит: «Если хотите узнать, каковы были ваши мысли вчера, взгляните на свое тело сегодня. Если вы хотите понять, как будет выглядеть ваше тело завтра, посмотрите на свои сегодняшние мысли». Большинство из нас пришли бы в удрученное состояние, если бы проверили эту мудрость на себе. Подлинная медицина для нашего тела представляет собой медицину для нашего сознания.

## КВАНТОВАЯ МЕДИЦИНА

Теперь, когда вы знаете, что наряду с физическим телом существует еще и «квантовое» тело, многие вещи, которые раньше казались таинственными, предстают в новом свете. Вот два поразительных факта из практики сердечнососудистой медицины.

Факт 1: По понедельникам, в 9 часов утра, случается больше инфарктов, чем в какой-либо другой час на неделе.

Факт 2: Меньше всего подвержены смертельным сердечным приступам те люди, которые получают максимальное удовлетворение от работы.

Соединив эти два факта воедино, вы начинаете подозревать, что здесь существует элемент выбора. Хотя считается, что сердечные приступы начинаются в случайное время, кажется, что по крайней мере некоторые из них подвластны контролю человека.

Многие люди, которые ненавидят свою работу, теряют этот контроль над собой в понедельник утром, а те, кто любит свою работу – нет. (Отложим в сторону вопрос, почему люди, ненавидящие свою работу, не находят другого, менее трагического для выхода своей неудовлетворенности.) Обычной медицине неведом психический механизм, который может вызвать инфаркт.

Согласно же Аюрведе, сердце представляет собой отпечаток всех импульсов сознания, включая разочарование, страхи и неудовлетворенность. На квантовом уровне сознание и тело едины, поэтому неудивительно, что глубокое, давящее неудовлетворение выражается в форме сердечного приступа.

Действительно, всякая неудовлетворенность должна отражаться на нашей физической форме, поскольку все наши мысли превращаются в химические вещества. Когда вы счастливы, химические вещества из мозга поступают в тело, посылая сигнал счастья каждой клетке.

Получив такой сигнал, клетки тоже «становятся счастливыми», то есть начинают функционировать более эффективно благодаря изменению происходящих в них химических процессов. Если же вы расстроены, происходит обратное. Ваша печаль химическим путем передается каждой клетке, а это, в свою очередь, может вызвать боль в клетках сердца: при этом ослабевает и иммунная система. Все наши мысли и поступки зарождаются внутри «квантового» тела, а затем претворяются в жизнь.

Возможно, вы слышали об опытах, когда человек под гипнозом повышает температуру рук, вызывает появление на коже красных пятен или даже волдырей, и все это исключительно силой воображения. Это явление характерно не только для гипноза. По существу мы проделываем такие вещи все время, только обычно не отдаем себе в этом отчета. Человек, явившийся жертвой сердечного приступа, очень бы удивился, узнав, что он сам и вызвал этот приступ. И все же из этой мрачной сопричастности вытекает потрясающая мысль об огромных, нераскрытых возможностях организма. Вместо того чтобы бессознательно творить болезнь, можно сознательно творить здоровье.

Будучи врачом, Джеральд Райс осознает, насколько серьезно он болен. 25 лет он проработал врачом в Бостоне, и в возрасте 50 лет ему поставили диагноз: хроническая лейкемия, рак белых клеток крови. Диагноз был поставлен несколько месяцев назад, и с тех пор Джеральд живет в состоянии нарастающей паники. Весь во власти своей болезни, он просиживает ночи напролет, углубившись в медицинские журналы. То, что он там читает, очень неутешительно. Больные хронической миелогенной лейкемией после установления диагноза могут прожить три, от силы четыре года.

Пока еще болезнь находится на ранней стадии. Джеральд ощущает только необычную усталость в течение дня, других симптомов не наблюдается, но число белых кровяных тел у него уже превышает 40 000, что в четыре раза больше нормы, колеблющейся от 400 до 11 000. В ведущем Институте рака в Нью-Йорке ему настоятельно рекомендовали испытать новую экспериментальную форму химиотерапии, но это, во-первых, может привести к непредвиденным последствиям, а во-вторых, не гарантирует какого-либо продления жизни. Он решает ждать, несмотря на то, что отсутствие лечения очень его пугает. Некоторые онкологи говорят, что когда число белых кровяных тел достигнет 50 000, надо будет что-то начинать делать. Джеральд не спит всю ночь, и перед его глазами эта цифра – грань, которую он так страшится переступить.

Недавно, прочитав о хороших результатах лечения рака по методу Махариши Аюрведы, он обратился к нам. Поначалу его отношение было более чем сдержанным, и первые же вопросы выдавали серьезные опасения по поводу того, во что он себя вовлекает.

«Каков ваш метод лечения хронической миелогенной лейкемии?» — сразу же спросил он.

«Здесь не раковая клиника, — ответил я. — Все наши тяжелые больные начинают примерно с одинакового лечения».

Это потрясло его, так как в его практике для каждого типа ракового заболевания применяется интенсивное, узко специализированное лечение. В Махариши Аюрведе мы следуем иной логике. Нашей целью является достижение состояния полного равновесия, которое имеется в каждом человеке независимо от того, насколько тяжело он болен. Опыт показывает, что достижение этого состояния само по себе приносит исцеление, вызывая к действию собственные силы организма.

«Сейчас ваше состояние определяется чувством страха и паники, — сказал я. — Вы посылаете разрушающие сигналы расстройству вашей иммунной системе и как врач вы не можете не знать, насколько иммунная реакция чувствительна к таким "посланиям"».

Джеральд должен был признать, что это так.

«Мы же хотим вернуть ваше сознание к более здоровому уровню, к той точке, где болезнь еще не столь страшна. В конечном счете нам бы хотелось, чтобы вы достигли такого состояния, при котором болезни нет вообще».

Тут он заартачился: «Но ведь она существует, она есть. Вы хотите, чтобы я закрыл на это глаза?»

«Нет», — ответил я.

«Если я и паникую, то именно из-за лейкемии», — протестовал Джеральд, все больше распаляясь. Он боролся с собой, стараясь держать себя в руках с тех самых пор, когда ему поставили этот страшный диагноз. Перспектива что-либо изменить в своем состоянии, полном одновременно страха и стойкости, пугала его не меньше, чем сама болезнь.

Я сразу же попытался успокоить его, заверив, что в его распоряжении всегда останутся другие способы лечения, будь то Аюрведа или же методы обычной медицины. Я обещал постоянно консультироваться с его лечащим врачом и с ведущими специалистами Бостона. Однако мне было ясно, что без исцеления его внутреннего «я» никакое внешнее медицинское лечение — будь то лекарства или облучение — не даст удовлетворительных результатов.

При тяжелом или смертельном заболевании может существовать множество слоев с нарушением равновесия, которые скрывают те глубины, где лежит исцеление. Каждый слой — вроде маски, скрывающей личность от самой себя: можно прожить жизнь, не подозревая о существовании «квантового» тела. Идеальное здоровье вполне реально на этом глубинном уровне и оно ждет не только того, чтобы его вызвали к жизни. Начало совершенства в том, чтобы избавиться от несовершенства, говорим мы нашим пациентам. И для этого в методе Аюрведы выработано множество как физических, так и психологических приемов, которые может использовать врач.

«Если вам удастся сорвать маску с болезни и войти в контакт со своим внутренним «я» хотя бы на несколько минут в день, вы сделаете огромный шаг к выздоровлению, — пообещал я. — Никто не даст вам гарантию выздоровления, но такой взгляд на медицину обоснован и дает свои результаты».

Джеральд воспринял мои слова со смешанным чувством надежды и недоверия. Я очень хорошо знаю, насколько ранимы бывают больные в таком положении. Они подвержены приступам беспокойства и вины. Втайне они размышляют: неужели они заслужили эту болезнь и таким образом неосознанно вызвали ее? Они винят себя в том, что плохо питались, редко посещали врачей и вообще вели нездоровый образ жизни; они клянут судьбу и в то же время умоляют ее отменить смертный приговор.

Все эти муки совершенно бесполезны и не стоит себя им подвергать. А суть в том, что когда болезнь возникает, она приносит с собой болезненную реальность, и чем серьезнее заболевание, тем менее адекватным становится наше ощущение действительности. В каждом, кто находится в тисках по-настоящему тяжелой болезни, преобладает чувство страха. Но это вовсе не неизбежно. Страх — это только декорация, которую вы видите, находясь в болезненной реальности. Если же вы измените эту реальность, которая зарождается внутри вас самих, соответственно изменятся и декорации.

«Завтра можете начинать курс лечения, – сказал я Джеральду после беседы и первичных обследований.— Вы можете и не верить в него, вам нужно только попробовать».

Некоторое время он сидел молча. Наконец он тихо сказал: «Я должен испробовать все». Джеральд сразу же зарегистрировался в клинике Махариши Аюрведы в Ланкастере, Массачусетс, что в 80 км западнее Бостона. Неудивительно, что после всего пережитого анализ крови Джеральда был неутешительным. Число белых кровяных тел достигло 52 000, что сильно превышало границу, за которой, как он думал, не может быть пути назад.

Затем произошло несколько событий. Сразу же по прибытии в Ланкастерскую клинику Джеральд включился в процесс приведения в равновесие дош, описанный нами в пятой главе. Ему поставили диагноз – тип *Pittha*, и предписали успокаивающую диету для больных этого типа.

Диета Джеральда включала в основном салаты, фрукты, рис, хлеб и холодные блюда, с малым количеством жира и соли; предпочтение отдавалось сладкому вкусу, что все вместе способствует облегчению состояния больных типа *Pittha*.

Он освоил трансцендентальную медитацию в первое же свое утро в клинике и начал медитировать по 2 раза в день, перед завтраком и обедом. Как врач, Джеральд был очень удивлен всем, что его окружало. Ланкастерская клиника занимает величественный грегорианский особняк из 65 комнат, расположенный на участке в несколько сот акров среди лесов Новой Англии; в нем нет ничего от традиционной медицины. Выстроенный на рубеже веков семейством известного бостонского банкира для весеннего уединения, на первый взгляд он все еще кажется жилым домом. В его атмосфере не ощущается мрачности, не витают запахи лекарств, не слышно постоянного попискивания датчиков реанимационных установок. По методу Аюрведы для выздоровления больных лучше создать естественное, желательно красивое окружение. Пять органов чувств постоянно питают сигналы, идущие к «квантовому» телу, и каждый сигнал участвует в обмене веществ, поступая в «хранилище» зрительных образов, звуков, запахов и т. д. Если то, что вы видите, слышите, осязаете и обоняете напоминает вам о вашей болезни, то включается некий нездоровый механизм. Как можно обновить реальность, если вам без конца исподволь напоминают о старой?

Джеральд полюбил долгие утренние прогулки под вековыми буковыми деревьями, украшающими имение, но он был озадачен. «Я не вижу здесь ничего от медицины», – протестовал он время от времени. Я же просил его просто продолжать лечение.

Основной метод лечения, которому подвергся Джеральд, называется панчакарма (что на санскрите означает «пять действий» или «пять методов лечения») и представляет собой многочисленные процедуры по очищению организма от токсинов, возникших из-за болезни и неправильного питания. Из западной медицины мы знаем, что в каждой клетке тела постоянно образуются бесцветные фиброзные образования. Считается, что эти отходы играют активную роль в патологическом изменении ДНК (т. е. являются причиной большинства раковых заболеваний); почти наверняка эти отходы нарушают нормальное функционирование клеток, приводят к их более быстрому старению, и в итоге – к отмиранию. Непонятно только, как именно эти образования попадают в клетки. Учение Аюрведы считает, что этот «мусор» оставляют после себя потерявшие равновесие доши, они являются видимым доказательством того, что какие-то незримые процессы протекали неправильно.

В учении Аюрведы все эти «остатки» были определены термином «ама», подразумевающим некое дурно пахнущее, липкое ядовитое вещество, которое необходимо как можно тщательнее вывести из организма. Некоторые очищающие меры можно применять дома (как мы покажем ниже), но полноценная панчакарма – это медицинское лечение, включающее как точную диагностику, так и трудоемкие интенсивные процедуры, которым обучают специальные инструкторы по методу Аюрведы.

Панчакарма выводит не физические отходы из клеток, а излишек дош вместе с «прилипшей» к ним амой через естественные выводящие пути организма (потовые железы, мочеполовую систему, кишечник и т. д.). С точки зрения больного, ежедневные массажи и масляные ванны действуют исключительно приятно и расслабляюще; с точки же зрения «квантового» тела происходит очищение и восстановление каналов, по которым в клетки поступают сигналы исцеления. Она применяется ко всем больным для восстановления равновесия.

Через пару дней Джеральд почувствовал, что накопившаяся усталость уходит из его организма, как будто растаяли годы изнурительного труда. Будучи в обычном состоянии очень подвижным и активным человеком, Джеральд вдруг почувствовал, что ему крайне необходимы часы и часы для сна и отдыха. Когда он упомянул об этом, я сказал ему, что снять усталость – все равно что снять стресс. Усталость – это следствие старых стрессов, которые накапливаются в нервной системе. Будучи врачом, Джеральд, конечно, подвергался стрессам, но его медицинское образование не позволяло допустить, что стресс может вызвать лейкомию.

«Я этого и не говорю, но на ваших клетках лежит печать стрессов», – сказал я, – и со временем они теряют способность нормально функционировать. Происходит как бы замыкание в рациональной деятельности клеток, подобное замыканию в электрической цепи. Разумный потенциал клеток

ослабевают и в итоге возникает болезнь, В вашем случае это – лейкомия, а могли быть тысячи других болезней. Суть в том, что лечение при этом требуется одно и то же: восстановление разумной деятельности организма».

Через неделю после поступления в клинику Джеральд был готов возвратиться домой, по-прежнему уверенный в том, что «с точки зрения медицины с ним ничего не произошло». Во время последней беседы его ознакомили с результатами анализа крови, взятого тем же утром.

Я сообщил ему: «Согласно лабораторным данным число белых кровяных тел упало на 40%, с 52 000 до 28 000». Он был поражен. Это было потрясающее улучшение. Если бы Джеральд подвергся обычной химиотерапии, большим успехом в его случае считалось бы уменьшение показателей на 10 000 ед. И этот «успех» сопровождался бы изнурительными неделями тошноты, выпадением волос, физическим истощением, депрессией и всеми остальными побочными явлениями этого метода лечения.

Здесь же не наблюдалось никаких побочных эффектов, и он впервые за долгие годы почувствовал себя более здоровым, здоровее даже, чем до диагноза «лейкемия». Полностью исчез еще один серьезный симптом его болезни – аномальное изобилие незрелых белых кровяных тел, вырабатываемых костным мозгом, что характерно для больных лейкозом. В анализе крови, взятом в первый день, было обнаружено множество таких аномальных клеток; теперь же их не было вовсе.

«Может быть, это случайность?» — спросил он. — «Может быть, неверный анализ?» Но он знал, что в таких простых анализах вряд ли может быть ошибка, поскольку сам пользовался ими каждый день в своей профессиональной практике.

## ***СИЛА СОЗНАНИЯ***

Я считаю, что секрет выздоровления Джеральда лежит в изменении его сознания. Он понял, что самоконтроль требуется скорее для избавления, чем для того, чтобы усилием воли держать себя в руках. И последующий период подтвердил это самым драматическим образом. Покинув клинику, Джеральд с головой ушел в работу, подвергая себя обычным стрессовым состояниям, и когда три месяца спустя он вновь оказался в Ланкастерской клинике, количество белых клеток в его крови опять подскочило до 45 000. Он впал в отчаяние, но лечение по методу Аюрведы быстро уменьшило эти показатели. Преисполненный облегчения и благодарности, он отправился домой и с еще большим рвением окупился в прежнюю жизнь. Неудивительно, что показатели подскочили в третий раз.

Когда он явился для прохождения следующего курса лечения, я сказал ему то, что он явно не ожидал услышать: «Всегда больно возвращаться домой, правда?»

«Что вы имеете в виду?» — настороженно спросил он. — «Ведь я действительно болен».

«Я имею в виду не только то, что вы больны».

Он ничего не ответил. Большое значение имел тот факт, что он заболел лейкозом через четыре месяца после смерти жены (она умерла от сердечного приступа, когда ей было немногим больше 50). Джеральд страшно тосковал по жене. Более того, по возвращении домой у него возникали трения с разведенной дочерью, которая переехала к Джеральду, чтобы ухаживать за ним.

Джеральду надо было понять, что его состояние зависит от сознания. Его мозг оказывал сильнейшее воздействие на организм. «Представьте, что ваше сознание – это скрипичная струна. Струна может издать любой звук – высокий или низкий – в зависимости от того, куда вы поставите палец. Сейчас вы извлекаете одни не нужные вам звуки. Не только рост числа белых клеток, но и колебания ваших настроений, нервное состояние, ваши боль и горе – все это ноты, извлекаемые при одном и том же положении пальца.

В обычной медицине имеют значение только ноты. Тратится неограниченное время на уничтожение аномальных белых кровяных тел. Но вы можете просто изменить положение пальца на струне. Тогда вы не будете ничего разрушать. Вы будете создавать новую реальность, состоящую из совершенно иных нот. Разве не этим мы все время занимаемся? Подумайте об этом».

Джеральд признал, что с каждым днем, проведенным в клинике, он чувствует себя все лучше, а с каждым днем, проведенным дома, – все хуже. «Но вы ведь не хотите сказать, что хорошее самочувствие уничтожает лейкомию?» — сказал он.

«Если хорошее самочувствие является частью исцеления, то да, именно это я и хочу сказать. Дело не в ваших настроениях. Естественно, что в ходе серьезной болезни ваши настроения могут колебаться, неожиданно вы начинаете испытывать то счастье, то отчаяние, то надежду, то безнадежность.

Подоплекой всех этих непредсказуемых колебаний настроения является нарушение квантового уровня сознания. Изменения этого уровня приводят к колебаниям настроения. Если произойдет сдвиг в вашем глубинном сознании, ваши настроения повернутся в ту же сторону, как флюгер при перемене ветра. Такие же изменения произойдут и в вашем организме, и примером тому служит улучшение анализа крови. Перемены в сознании крайне важны. Как врач, вы не можете утверждать лишь то, что

отрицательные эмоции нарушают иммунную систему. Вы должны в таком случае признать, что положительные изменения в сознании должны помочь выздоровлению».

Джеральду это показалось убедительным, хотя и противоречило всей его предыдущей медицинской практике, внушившей ему очень скептическое отношение к тому, что в процессе выздоровления «сознание может определить бытие». Однако теперь перед ним был его собственный яркий, непреложный пример. Я беседовал с ним несколько месяцев назад. По-прежнему описанный здесь подход приносит ему пользу, но потребуется еще много времени, чтобы полностью избавиться от прежних установок. Но я все же думаю, что ему удалось перешагнуть рубеж. Ему уже не приходится так бороться с самим собой. Уходит непоколебимая уверенность, что надо бороться за жизнь каждой клеткой своего существа. Он начинает постигать простую истину учения Аюрведы: если ты сможешь избавиться от несовершенства, совершенство придет само.

## Открытие путей исцеления

Главной целью учения Махариши Аюрведы является возвращение к контакту с «квантовым» телом. Мы называем этот процесс квантовое исцеление. Современная медицина считает, что целительные способности организма почти безграничны, но квантовое исцеление поистине не имеет границ. Поток информации, идущей от «квантового» тела, может передаваться через бесконечное множество путей и достичь любых результатов в физическом состоянии, включая исцеление от тяжелой, смертельной болезни и даже остановку процесса старения.

Данные явления будут детально изложены на этих страницах при обсуждении основных приёмов исцеления по методу Махариши Аюрведы. В основном это медицинские приемы, используемые в наших клиниках, но у большинства из них есть домашние варианты, которыми вы можете овладеть при помощи данной книги или нескольких часов занятий с квалифицированным специалистом Махариши Аюрведы. Термин «приемы исцеления» следует понимать в более широком смысле, применимым к каждому, кто хочет соприкоснуться с истинным здоровьем, а не только к больным людям. Вот восемь приемов, которые будут рассмотрены ниже:

*Панчакарма*

*Трансцендентальная медитация*

*Первичный звук*

*Диагностика по пульсу*

*Марма терапия*

*Приемы достижения состояния блаженства*

*Лечение ароматами*

*Лечение музыкой Гандхарва*

### ПАНЧАКАРМА – ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА

Физическое засорение организма, как пыль на зеркале, играет не последнюю роль в сокрытии от нас нашей истинной природы. Это загрязнение лежит гораздо глубже, чем пыль, и оказывает не только физическое воздействие: боль и страдания могут изменить всю психологию. Ценность панчакармы в том, что она предлагает целостную методику разгрузки и выведения токсинов из каждой клетки, используя при этом естественные выводящие пути организма: потовые железы, кровеносные сосуды, мочеполовой тракт и кишечник.

В древних текстах панчакарма прославляется как сезонное лечение для поддержания равновесия год от года. Несмотря на достаточно высокий уровень здравоохранения, который дает нам возможность в основном чувствовать себя здоровыми, американцы все же приходят к старости несвободными от болезней. Фактически, менее чем у трети пожилых людей не наблюдается никаких признаков рака, сердечных заболеваний, артрита, диабета, остеохондроза и других характерных для старости дегенеративных изменений. Все эти заболевания не имеют какой-либо особой причины; в глазах западного врача они представляют собой комплекс изменений, которые накапливаются в организме в течение всей жизни, как катящийся снежный ком вбирает все новые снежинки. Каждая отдельная, снежинка не является причиной появления снежного кома, но с каждой снежинкой ком становится все больше. Если перевести все это на язык физиологии, то снежинки – это крошечные кусочки амы, и мы не можем помышлять о достижении идеального равновесия, если они не будут выводиться немедленно после образования.

## СТАДИИ ПАНЧАКАРМЫ

Хотя панчакарма переводится как «пять действий», на самом деле она представляет собой целый комплекс упражнений для тела и проводится в течение недели под тщательным наблюдением. Понадобилось около пяти лет, чтобы усовершенствовать эти процедуры и приспособить их к применению на Западе. Подобно другим разделам традиционной Аюрведы, панчакарма потеряла свой первоначальный вид из-за путаницы и различных форм ее неверного практикования в Индии. В Махариши Аюрведе панчакарма имеет следующие стадии:

Масляная стадия (снихана). Больной утром принимает очищенное топленое масло или любое другое лечебное масло в течение нескольких дней подряд для смягчения дош и ослабления деятельности органов пищеварения. (Выражаясь терминами Аюрведы, человек постепенно выводит агни – пищеварительный огонь.)

*Прием слабительного (виречана). Слабительное принимается для очищения кишечника, снижения Питты и дальнейшего выведения агни.*

Масляный массаж (абхьянга). Полную абхьянгу тела можно провести и в домашних условиях, но специалисты делают это в два раза дольше и гораздо более тщательно. Травы, которыми ароматизируется масло, выбираются в зависимости от особенностей организма. Надо приложить большие усилия, чтобы высвободить излишек дош и направить их к выводящим органам. Существует еще один вид лечения, связанный с абхьянгой, под названием широдхара, при котором на лоб пациента течет тонкая струйка кунжутного масла, что полностью расслабляет нервную систему и приводит в равновесие Прана Вату, субдошу Ваты, которая осуществляет основной контроль над мозгом.

Потовыделение (свидана). Пар из отвара трав раскрывает поры и очищает тело от загрязнения через потовые железы.

Клизма (басти). Лечебные клизмы, которых в Аюрведе насчитывается более сотни, используются для различных специальных целей, но в целом – для выведения высвобожденных дош через пищеварительный тракт.

Лечение через нос (насыя). Лечебное масло или настойка из трав вдыхаются через нос, очищая пазухи, выводя скопившуюся слизь и уменьшая склонность к скоплению Капхи в голове.

Примерно на 80% эффективность лечения панчакармой осуществляется за счет басти, лечебной клизмы. Это происходит потому, что Вата занимает основное положение в толстой кишке и удаление ее скоплений исключительно важно для приведения в равновесие остальных дош. Традиционно Аюрведа считает, что в состоянии дисбаланса Вата, Питта и Капха соотносятся как 4:2:1, поэтому если вы хотите пресечь развитие большинства заболеваний на самой ранней стадии, жизненно необходимо привести в равновесие в первую очередь именно Вату. (Однако следует заметить, что клизма с теплой водой, которую обычно люди используют в домашних условиях, считается почти бесполезной в Аюрведе, так как она не настоена на травах и ей не предшествуют предварительные стадии, на которых происходит очищение организма от шлаков через другие выводящие органы. Мы рекомендуем использовать клизму и другие способы очищения кишечника только на фоне панчакармы. Неумелое и слишком частое употребление клизмы в домашних условиях может принести вред организму.)

Перечисление стадий дает лишь общее представление о том, насколько эффективной может быть панчакарма. Вы можете лучше убедиться в этом на примере двух описанных ниже случаев.

Дэниэл Фрейзер, пятидесятилетний подрядчик, около 10 лет назад начал испытывать повторяющиеся боли в пояснице. Как это часто бывает, врачи затруднились выявить причину болей; несмотря на то, что Фрейзер сильно страдал, рентген спины не показал ничего особенного. Дэниэл консультировался со многими врачами, но в конце концов так и смирился с сильной болью и отсутствием диагноза. Когда начинался приступ, он оставался дома, ложился в постель и принимал мышечные релаксанты до тех пор, пока приступ не проходил.

Врач, практикующий Махариши Аюрведу, осмотрев Дэниэла, сообщил ему, что причиной боли является дисбаланс Апана Ваты, субдоши Ваты, которая контролирует поясницу и кишечник. Были прописаны обычные процедуры, восстанавливающие Вата дошу, а также двухнедельное стационарное лечение по методу панчакармы (хотя нормой является одна неделя, по указанию врача лечение может быть продлено). К концу курса впервые за последние 10 лет боли полностью прекратились. С тех пор Дэниэл если и испытывает боли, то очень незначительные; время от времени он повторяет курс лечения, чтобы предотвратить рецидив болезни.

Когда в 17 лет у Шерил Де Люкс появились прыщи, это считалось нормальным подростковым явлением, когда же ей исполнился 31 год, случай уже представлялся явно нетипичным. К счастью, сыпь на лице была относительно небольшой и не слишком уродовала ее. И все же прыщи осложняли ее жизнь и лишали уверенности в себе. Как это часто бывает, обычные средства не принесли никакой пользы, также абсолютно не действовало исключение из рациона таких продуктов, как шоколад, томаты, жареная пища и т. д.

Когда Шерил было за 20, дерматолог прописал ей тетрациклин – антибиотик, широко применяющийся против прыщей у взрослых. Шерил принимала его, хотя иногда у нее наблюдались небольшие побочные эффекты, такие, как расстройство желудка и аллергия на яркий солнечный свет.

Врач утверждал, что это малая плата за возможность контролировать болезнь. С другой стороны, Шерил пугало ежедневное употребление антибиотиков в течение неопределенного срока. Когда она обратилась в клинику Махариши Аюрведы, ей был поставлен диагноз: нарушение равновесия Питты (одна из пяти субдошей Питты – Бхаджака Питта, находясь в состоянии равновесия, придает коже исключительную гладкость, в случае дисбаланса она же является причиной кожных заболеваний).

Лечение было очень простым. Шерил прописали диету, успокаивающую Питту, и проинструктировали относительно занятий по технике Аюрведы. Она прошла недельный курс панчакармы в клинике Фэйерфилд, Айова. Прыщи начали проходить и абсолютно исчезли спустя шесть месяцев. Сейчас она здорова и уже год как обходится без лечения.

### *Когда и как проводить панчакарму*

В современной Индии сезонное лечение панчакармой является привилегией состоятельных людей и тех немногих, кто считает себя верными последователями учения Аюрведы. Классические тексты же ясно свидетельствуют, что в панчакарме нуждается каждый. Лучше всего проводить курс три раза в год, в идеале – на исходе весны, осени и зимы. Рекомендуется также проходить лечение панчакармой в клинике, поскольку тело лучше отдыхает, если не приходится ездить в клинику и обратно каждый день. Однако амбулаторное лечение тоже очень эффективно. Если вы здоровы, постарайтесь проходить недельный курс панчакармы хотя бы раз в год. Больные могут лечиться амбулаторно только по назначениям врача-консультанта, практикующего Махариши Аюрведу. Также, без специальной рекомендации врача, не следует применять панчакарму для детей до 12 лет.

Для получения более подробной информации обратитесь в медицинский центр Махариши Аюрведы (его адрес дан в конце книги).

## ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ – СПОСОБ «ВОЗНЕСЕНИЯ»

Физические загрязнения в клетках имеют свои эквиваленты в сознании: страх, гнев, жадность, настырность, нерешительность и другие отрицательные эмоции. Действуя на квантовом уровне, они могут принести такой же вред, как и химические токсины. Как мы уже видели, связь между телом и сознанием превращает отрицательные эмоции в химические токсины, так называемые «стрессовые гормоны», связанные со многими заболеваниями.

Учение Махариши Аюрведы называет все эти отрицательные тенденции амой сознания, от которой психику надо немедленно избавиться. Но как это сделать?

Нельзя очистить разум, лишь думая об этом. Злой разум не может победить свою собственную злость; страх не может подавить страх. Тут требуется особый прием, который поможет выйти за пределы той области, где властвует страх, гнев и другие виды амы сознания.

И этим приемом является медитация. Если человек научится правильно использовать медитацию, к нему не пристанет никакая ама мыслей и чувств. В наших клиниках мы предписываем трансцендентальную медитацию, которая является простым и естественным способом достижения этой цели.

Основатель трансцендентальной медитации, его святейшество Махариши Махеш Йоги оказал сильнейшее влияние на американскую медицину, хотя сам он не является врачом. Когда в 1957 г. Махариши спустился с Гималаев, прожив там 14 лет монахом-отшельником, началась его замечательная одиссея. Он покинул Индию с намерением сделать медитацию популярной во всех частях света. За 10 лет он побывал более чем в 100 странах, причем в большинстве из них само слово медитация абсолютно ничего не говорило. К середине 70-х годов около трех миллионов человек во всем мире освоили трансцендентальную медитацию и почти половина из них – в Северной Америке.

В 70-е годы я был молодым врачом, и медитация привлекла меня по двум причинам – личной и профессиональной. Причиной личного характера являлась возможность внутреннего роста, достижения более высокой стадии интеллектуального и духовного развития. С профессиональной точки зрения мне были интересны многочисленные исследования по трансцендентальной медитации, проведенные в Гарварде, Йельском университете, Массачусетском технологическом институте, Станфорде и многих других институтах, которые показали, что медитация реальна, то есть дает ощутимые результаты. Около 6000 врачей в США обучались трансцендентальной медитации и многие рекомендуют ее своим пациентам.

Момент, когда была непреложно установлена связь между сознанием и телом, оказался своего рода прорывом, произошедшим в первую очередь благодаря трансцендентальной медитации и вызвавшим к жизни появление новых альтернативных методов исцеления. Одни из них представляли собой невинные уловки, созданные толкователями связи «сознание – тело», другие предлагали вариации уже имеющихся проверенных временем методик. Ни одна из них, на мой взгляд, не обладала такими колоссальными внутренними возможностями, как оригинал. Потому я посвятил много времени дальнейшему изучению традиционной индийской мудрости, которая породила трансцендентальную медитацию и сходные методы Аюрведы. Почему же она называется трансцендентальной медитацией? Это расхожий термин, и все же он не понят до конца. «Трансцендентальность» буквально означает «выходить за пределы». При трансцендентальной медитации разум учится подниматься над «шумом» мышления в область, где царят тишина, мир и покой. Он покидает болезнь в поисках здоровья. Хотя медитация веками была окутана аурой мистицизма, в основе ее лежит очень жизненный и абсолютно лишенный мистики процесс выхода за ограничивающие нас пределы. А это – самый верный путь к исцелению разума.

### *Разум исцеляет себя сам*

Жизнь Мэтта резко изменилась, когда он учился в последнем классе школы. Родители его начали тягостный бракоразводный процесс. Мэтт всегда был одним из лучших учеников, он без труда получал самые высокие оценки. По итогам академической успеваемости он получил полную стипендию для поступления в Массачусетский технологический институт. Родители всегда молились на него. Решение о разводе тяжело далось всем членам семьи; Мэтт помнит, как он лежал в постели без сна и слушал, как за стеной громко ссорились родители.

Ссоры продолжались, и у Мэтта появились головные боли. Раньше Мэтт всегда ощущал ясность и сосредоточенность мысли, теперь же все чаще наступали периоды депрессии. Он уехал в колледж, но при расставании с домом симптомы только усугубились. Приступы мигрени стали невыносимыми и вызывали острую боль, головокружение и рвоту. Депрессия усугубилась настолько, что ему пришлось прервать занятия еще до окончания первого семестра. Он едва мог сосредоточиться на том, чтобы прочитать газеты или послушать музыку.

Мэтт остался с отцом, видным юристом, который был страшно разочарован всем тем, что случилось с его сыном. Он устроил его клерком в свою фирму и направил на лечение к психиатрам, которые предписали постельный режим и лекарства, снимающие депрессию. Никакие средства не имели сколько-нибудь прочного или продолжительного воздействия. Головные боли также не поддавались лечению. К 21 году Мэтт все еще пребывал в состоянии настолько глубокой депрессии, что ему приходилось постоянно бороться с мыслями о самоубийстве.

Тогда-то он и услышал от друга о трансцендентальной медитации; лечащий врач согласился, что медитация может помочь и посоветовал попробовать. Мэтт узнал, что трансцендентальная медитация это чисто механическая процедура, производимая в течение 20 минут утром и вечером. Нужно просто спокойно сидеть на стуле с закрытыми глазами, повторяя специальное слово, которое называется мантра и выбирается не по значению, а строго по звучанию. Этот звук один притягивает разум и естественно, без всяких усилий выводит его на более глубокий уровень мыслительного процесса. Когда мантра входит в сознание, она начинает затрагивать все более глубокие уровни мысли, пока наконец все мысли не останутся позади. Этот рубеж означает, что сознание преодолело сковывающие его границы, оно уже не обременено никакими мыслями и открыто к постижению своей глубинной природы, к постижению чистого мышления. Безмолвие чистого мышления восстанавливает сознание, для которого становится все легче не цепляться за старые мысли; жесткие рамки мыслей и чувств отпадают сами собой. И когда это происходит, разум начинает по-настоящему исцелять сам себя.

После первых же сеансов медитации Мэтт начал замечать явные перемены в состоянии своего мышления. Начали появляться маленькие островки ясности, где он полностью владел собой, освобождался от тупости и депрессии и наполнялся счастьем. Со временем эти островки становились все больше. Мэтт жил в ожидании их появления. Однако эти островки ясности появлялись только во время медитации. В остальное время депрессия полностью возвращалась. Спустя несколько месяцев Мэтт обратился ко мне.

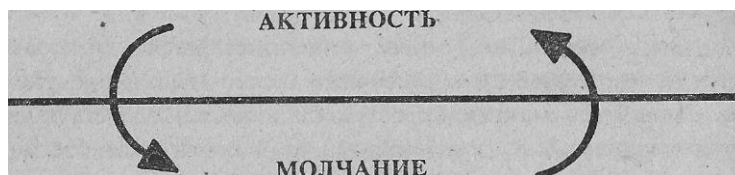
«То, что вы испытываете, – сказал я ему, – представляет собой различные уровни сознания. Ваша депрессия находится на одном уровне, головные боли – на другом, островки ясности – на третьем. Медитация дает вам возможность все глубже проникать в самого себя, пока вы не достигнете уровня, не затронутого болезнью. Это и будет ваше истинное «я».

Продолжайте медитации, и моменты ясности будут становиться все дольше и в конце концов станут нормой. Сейчас вы еще придерживаетесь определенных рамок в вашем сознании и ваш организм

чувствует это. Депрессия полностью овладела вашим вниманием, вот почему вам кажется трудным или даже невозможным сосредоточиться на других вещах.

Но, как вы уже убедились, вы можете освободиться от нее. Медитация – это и есть способ избавления, который позволяет вам просто быть самим собой, и когда вы позволите этому свершиться, ваше внимание всегда будет возвращаться к безмолвному, спокойному, неизменному уровню, который мы и называем вашим «я». Ваше «я» является домом вашего разума, и, вернув его «домой», вы наполните его таким же спокойствием и тишиной».

Я нарисовал простую диаграмму:



Используя технику трансцендентальной медитации, можно вывести разум из состояния активности в состояние молчания. Через несколько секунд или минут разум естественным образом вернется, как ныряльщик вновь появляется на поверхности воды. Что же заставляет его вернуться? Те же импульсы, что руководят нами ежедневно, – наши желания. Смутное желание вызывает импульс активности во время молчания, этот импульс начинает распространяться и в конце концов оформляется в полновесную мысль.

Но эта мысль уже не такая, как прежде. Она будет нести ощущение счастья и свежести просто потому, что возникла на более глубоком уровне вашего «я».

Мэтт рассказал мне, что с ним стало происходить следующее: когда наступали моменты прояснения, в мозгу вдруг всплывали стихотворные строки. Они складывались в целое стихотворение, но не слово за словом, как при обычном процессе мышления. Оно просто возникало само по себе.

«Это хороший признак, – сказал я. – По мере приближения к вашему собственному центру творчества у вас меняется весь стиль мышления. Вместо обрывков и кусочков вещи являются в своей целостности. Там, где раньше вас тревожил какой-то конфликт, он исчезает. Разум впитывает совершенно иные «декорации», которые предоставляет ему ваше «я». И пока вы пребываете среди этих декораций, вы ощущаете себя совершенно по-другому».

Я мягко добавил: «Сильные душевные страдания, которые вы испытываете, есть не что иное, как отвлечение от реальности. Реальность же такова, что вы можете добиться появления островков умиротворения, стоит вам только захотеть. Они постоянно присутствуют внутри вас, и если вы будете жить ими постоянно, никакая депрессия не коснется вас. Медитация учит вас постигать, что реальность в своей целостности обладает мощной силой притяжения. Она зовет нас, чтобы вы вернулись к самому себе. Вы ведь уже начинаете доверяться этому процессу?»

Мэтт подтвердил, что так оно и есть, и добавил, что головные боли значительно ослабли и что он уже видит возможность вновь обратиться к мечте всей его жизни – мечте стать писателем.

«Эта вера – еще один хороший признак, – сказал я. – Вы возвращаетесь к самому себе. Поиски своего подлинного «я» – очень глубокий процесс, которому нет конца. Ваш организм получает теперь более здоровые сигналы, и пока вы будете обращать свой разум к его источнику снова и снова, сигналы будут становиться более и более здоровыми. Вы совершили прорыв, и ваше выздоровление теперь только дело времени».

### **Медитация как лекарство**

Это была лишь обнадеживающая история одного больного; однако применение медитации при обширных нарушениях также является многообещающим методом. Одним из лучших примеров является повышенное кровяное давление, или гипертония, – печально известный «тихий» убийца, который, не имея практически никаких симптомов, становится причиной большинства сердечных приступов и инсультов.

Около трети взрослых американцев находятся на грани гипертонической болезни; около 30 миллионов человек уже получили предупреждение от своих врачей, но не применяют никакого лечения. Пограничная гипертония часто очень хорошо поддается воздействию медитации. Впервые это было установлено в исследованиях, проведенных в 1974 г. в Гарвардском медицинском институте. Двадцати двум больным гипертонией измерили давление 1200 раз до и после того, как они обучились медитации. За период от 1 месяца до 5 лет средние показатели давления упали со 150/94 до 141/88. Этого оказалось достаточно, чтобы довести нижний показатель (диастолическое давление) до приемлемого уровня; не удалось существенно снизить верхний показатель (систолическое давление) – здесь нормой считается

120 – 130, – но все же наблюдалось значительное улучшение. Эти результаты, впоследствии повторенные в других исследованиях, не зависели от того, принимали ли больные какие-нибудь лекарства от давления.

Можно подумать, что снижение несколько повышенного кровяного давления – не такое уж большое достижение, но следует учесть, что даже небольшое повышение давления очень опасно, если оно наблюдается в течение длительного срока. Половина всех смертельных случаев, связанных с гипертонией, приходится именно на пограничные состояния. Страховые компании используют кровяное давление в качестве основного показателя для прогнозирования продолжительности жизни. Ожидается, что человек средних лет с нормальным давлением (120/80) проживет на 16 лет дольше, чем человек с умеренно повышенным давлением (150/100). Практикуя медитацию, большинство людей в возрасте до 40 лет может поддерживать уровень давления ниже пограничного состояния, которое составляет 130/90.

Медитация также может понизить аномально высокий уровень холестерина в крови. Холестерин является первопричиной сердечных приступов, так как избыток холестерина в крови непосредственно связан с образованием жировых бляшек, которые закупоривают артерии, ведущие к сердцу. На первый взгляд кажется поразительным, что сознание может контролировать образование холестерина. Уровень холестерина определяется комплексным взаимодействием различных факторов, причем все они физиологические: питание, возраст, наследственность, пищеварение, работа печени – все это играет важную роль. Но вот в 1979 г. израильские ученые М. Купер и М. Эйген отобрали 23 пациента с повышенным уровнем холестерина в крови; 12 из них были обучены трансцендентальной медитации и практиковали ее в течение 11 месяцев, а остальные 11 человек не делали этого.

В конце этого периода у медитирующей группы было отмечено явное снижение уровня холестерина, в среднем с 255 до 225 (нормой для взрослых в США считается 220). У группы, не практикующей медитацию, не было отмечено существенных сдвигов. Пациенты были отобраны таким образом, что возраст, питание, вес и физическое развитие не являлись решающими факторами. Сходные данные были получены в другом исследовании тех же авторов, которое показало, что можно снизить уровень холестерина у пациентов с показаниями, более близкими к норме.

Все эти данные позволяют предположить, что на всю систему «сознание – тело» можно воздействовать исключительно психологическими методами; глубоко обнадеживающие результаты опытов с повышенным давлением и уровнем холестерина в крови были недавно распространены на многие другие болезни. В 1987 г. Дэвид Орм-Джонсон, психолог-исследователь из Международного Университета Махариши, изучил здоровье 2000 человек, практикующих метод трансцендентальной медитации. Все отобранные Орм-Джонсоном пациенты принадлежали к группе людей, имеющих специальную страховку для медитаторов. Для участия в обследовании пациенты должны были подписать обязательство заниматься трансцендентальной медитацией регулярно; они также согласились на то, чтобы их периодически проверяли, правильно ли они медитируют. Такой тип страховки подписывают большинство жителей страны, принадлежащих к сотням самых различных групп. В данном случае никаких предварительных условий относительно диеты и образа жизни оговорено не было.

Орм-Джонсон хотел узнать, как часто приверженец трансцендентальной медитации обращается к врачу по сравнению с обычным человеком. Разница оказалась поразительной. Приверженцы медитации обращались к врачу:

- на 46,8% меньше в возрасте от 0 до 19 лет;
- на 54,7% меньше в возрасте от 19 до 39 лет;
- на 73,7% меньше в возрасте более 70 лет.

Эти данные говорят о поразительном улучшении здоровья. Человек средних лет, занимающийся медитацией, к примеру, обращался к врачу в четыре раза реже, чем обычный пациент. Крайне важен тот факт, что наилучших результатов достигли люди старшей возрастной группы. Что касается отдельных заболеваний, то исследования показали, что число сердечных приступов и раковых опухолей, которые являются основными причинами смертельных исходов в Америке, оказалось гораздо ниже нормы.

Среди медитаторов было:

- на 87,3% меньше обращений в больницу по поводу сердечных заболеваний;
- на 55,4% меньше обращений по поводу доброкачественных и злокачественных опухолей всех типов.

Такое снижение заболеваемости никогда не отмечалось при традиционных методах лечения и профилактики. Если бы лекарство, снижающее уровень холестерина в крови, способно было сократить количество сердечных приступов на 50%, оно прославилось бы на весь мир (очевидно, однако, что этого не произошло). И это вдвойне верно для раковых заболеваний, поскольку сокращение показателей в этой области явилось бы грандиозным достижением. После 50 лет широко финансируемых исследований средний уровень заболеваемости раком в США остался неизменным, и продолжительность жизни больных после установления диагноза сколько-нибудь существенно не

увеличилась. (Эти данные касаются всех больных в целом; отдельные случаи, конечно, могут иметь лучшие результаты, чем среднестатистические, и в некоторых разновидностях рака, таких, как детский лейкоз и локализованный рак груди, медицина достигла значительного прогресса.)

Для сравнения Орм-Джонсон взял 600 000 человек – обладателей такого же типа страховки. Для того чтобы удостовериться, что наблюдались не просто непродолжительные отклонения от нормы, он изучил все истории болезней, накопленные за период с 1980 по 1985 год. В целом люди, практикующие трансцендентальную медитацию, будь то ребенок, молодой человек или пожилой, обращались к врачу вдвое реже, чем средний американец.

### ***Как научиться медитации***

Поскольку трансцендентальная медитация исключительно тонкий и специфический метод, обучаться ему следует под руководством квалифицированного инструктора; ему нельзя научиться по книге. Медитации обучают в 2000 некоммерческих центрах трансцендентальной медитации в США и Канаде.

Я знаю, что есть книги, ставящие своей целью обучение этому методу. Однако те, кто осваивает трансцендентальную медитацию правильно, занимаются ею долгое время, а те, кто учится по книгам, обычно бросают через несколько дней или недель, в лучшем случае получив сомнительные результаты. Квалифицированные инструкции дают уверенность в том, что вас правильно обучили каждой детали этого метода и что он приспособлен для ваших индивидуальных потребностей.

Можно ли заменить трансцендентальную медитацию чем-либо другим? В нашем демократическом обществе принято считать, что один метод воздействия на систему «сознание – тело» так же хорош, как и любой другой. Факты же говорят об обратном. Серьезные медицинские достижения связаны почти исключительно с трансцендентальной медитацией (к настоящему моменту опубликовано более 300 научных исследований на эту тему). По сравнению с ними, данные по эффективности других видов медитации кажутся смешными. Если, прочитав это, у вас сохранились ощущения типа: «Я уже знаю, как медитировать» или «все способы медитации одинаково хороши», я настоятельно советую вам прочитать книгу Роберта Рота «Трансцендентальная медитация. Новое введение» (Нью-Йорк, 1987 г.). Это доходчиво и аргументированно написанное пособие для начинающих; оно ответит на все ваши вопросы, которые мы не можем разбирать здесь.

## **ПЕРВИЧНЫЙ ЗВУК – ТОНЧАЙШИЕ ПРИРОДНЫЕ ВИБРАЦИИ**

Когда человек учится выходить за пределы своего мышления, его сознание по-новому открывает самое себя. Как мы уже видели, это полезно, но это еще далеко не все. Вы можете также научиться манипулировать тончайшими слоями сознания. Для этого существуют специальные методики, и первая среди них получила имя первичный звук. Она так называется благодаря едва слышным вибрациям, которые могут возникнуть, когда сознание находится в почти полном покое. Согласно учению Аюрведы, эти практически неразличимые звуки не случайны: из них состоит вся природа. При полном покое квантовой Вселенной, в ней рождаются первичные звуки, они соединяются и со временем преобразуются в материю, энергию и бесконечное разнообразие вещей, состоящих из материи и энергии, — звезды, деревья, скалы и людей.

Теория, лежащая в основе лечения первичным звуком, предполагает, что сознание может вернуться на квантовый уровень, ввести туда определенные звуки, искаженные где-то на пути, и таким образом оказать глубоко целительное воздействие на организм.

### ***Квантовая реальность***

Поскольку это понятие очень чуждо для людей, погрязших в материальной реальности, какими являемся мы все, давайте на минуту представим первичный звук в перспективе. Западные врачи уже признали, что на самом глубинном уровне мироздания мы можем найти квантовые поля. Квант определяется как мельчайшая частица света, электричества или другой энергии, которая только может существовать. (Слово квант происходит от латинского «сколько».) Квантовая реальность бросает вызов нашим обычным представлениям. Например, она нематериальна. Мельчайшей частицей мироздания всегда считался атом. В переводе с греческого атом означает «то, что нельзя разделить». И все же при ближайшем рассмотрении атом состоит из еще более крошечных частиц материи, проносящихся со скоростью света в огромном пустом пространстве. Эта пустота может быть сравнима лишь с пустотой межгалактического пространства; пропорционально своим размерам, расстояние между двумя электронами больше расстояния между Землей и Солнцем.

Если принять за точку отсчета эти крошечные частицы субатомной материи, то окажется, что они представляют собой скорее не материю, а просто вибрации энергии, кажущиеся вещественными. Именно это открытие – что материя представляет собой колебания энергии, скрытые под иной оболочкой, – и явилось толчком квантовой революции, осуществленной А. Эйнштейном и его коллегами в начале века. Ученые столкнулись не с твердыми частицами, беспорядочно движущимися, как бильярдные шары на столе, а с призрачными вибрациями, которые казались то материальными, то эфемерными.

Квантовая революция неизбежно изменила наши представления о мире. Квантовая физика доказала, что все бесконечное разнообразие вещей вокруг нас – звезды, галактики, горы, деревья, бабочки и амебы – связано вечными и безграничными квантовыми полями, представляющими собой нечто вроде невидимого покрывала, на котором вышито все мироздание. Предметы, кажущиеся нам отдельными и самостоятельными, на самом деле все вписаны в узор этого бесконечного покрывала. Твердые грани любого предмета, будь то стол или стул, на самом деле – лишь иллюзия, навязанная нам ограниченностью нашего зрения. Если бы наши глаза были настроены на квантовый мир, эти границы расплылись бы и в конце концов совсем исчезли, уступив место безграничным квантовым полям. Обнаружение этого квантового уровня природы имеет и практическое применение; оно дало нам рентген, транзисторы, сверхпроводники и лазеры – вещи, которые были недоступными, пока наука не заглянула глубже в суть мироздания.

Есть предположение, что существует одно суперполе, называемое единым полем; это конечная реальность, лежащая в основе природы. Как у дерева, чьи прутики ведут к черенкам, черенки – к ветвям, а ветви – к одному общему стволу, так и все многообразие природы объединяется в этом всеобъемлющем поле. Так как мы тоже являемся частью природы, мы должны быть и частью этого единого поля. Оно всегда внутри и вокруг нас. Можно почувствовать это всеобъемлющее поле в своем сознании с помощью медитации. Один пациент, практикующий трансцендентальную медитацию, описывает свои ощущения так: «Я чувствую, как границы сознания раздвигаются подобно постоянно увеличивающейся окружности и, наконец, круг исчезает и остается лишь бесконечность. Чувствуешь себя необыкновенно свободно и естественно, гораздо более естественно, чем будучи ограниченным небольшим пространством».

Это, безусловно, огромный сдвиг в сознании, дающий разуму возможность постичь новую, основную истину: человек – это нечто большее, чем тук из плоти и крови, ограниченный во времени и пространстве. На самом деле у нас две оболочки: одна – ограниченная, другая – бесконечная. Если вы обратитесь к физике, то обнаружите, что в нашем ощущении электроны, кварки и другие элементарные частицы тоже видятся ограниченными во времени и пространстве. Но стоит перешагнуть квантовый рубеж, как окажется, что каждая частица – это кусочек волны, которая распространяется бесконечно по всем направлениям пространства-времени. А это значит, что нельзя проникнуть в себя до конца, не осознав обе стороны своего существа.

Тот же пациент продолжает: «Иногда чувство бесконечности настолько сильно, что я теряю ощущение тела или материи в бесконечном, безграничном сознании, растворяющемся в вечном и неизменном континиуме сознательного».

Едва ли это описание можно считать субъективной иллюзией. Во всех спиритических школах, западных и восточных, зафиксировано бесчисленное множество подобных примеров.

### ***Звук как лекарство***

Возникает естественный вопрос: а как мы связаны с этим единым полем? Очевидно, невидимыми нитями, состоящими из слабых вибраций, которые в учении Махариши Аюрведы называются первичными звуками. Это вполне вероятно и с точки зрения современного врача. Очевидно, что когда два электрона соединяются в атом гелия, несмотря на огромное пространство, разделяющее их, существует какая-то невидимая, но исключительно прочная связь. Эта связь тоже имеет элемент заданности, поскольку каждый атом во Вселенной совершенен и всегда остается совершенным.

Мудрецы Аюрведы утверждают, что они обнаружили эти связи, являющиеся как бы связующим веществом Вселенной, через звуки, которые вошли в их собственное сознание. Услышав эти звуки, мудрецы смогли воспроизвести их и передать другим. Первичный звук можно произнести вслух, но он оказывает гораздо более сильное воздействие, будучи произнесенным внутренне, как голос разума. Доказательство реальности первичного звука лежит в его применении. Если организм изначально соединен воедино посредством звуков, как полагают мудрецы, то появление заболевания означает, что какие-то звуки выпали из мелодии.

До 80 лет Агнес Рейнер не жаловалась на сердце. Когда у нее стали повторяться приступы тупой боли в груди, ей был поставлен диагноз: стенокардия. Приступы настигали Агнес неожиданно – когда она спокойно сидела или даже спала.

В ее истории болезни зарегистрировано 60 таких эпизодов с января по май, когда началась стенокардия, другими словами, один приступ в 3 дня. Некоторые приступы были легкими и проходили через 2 – 3 минуты, другие – более сильными и продолжались 10 минут, когда она задыхалась и теряла сознание. «Я так долго прожила, потому что не обращала внимания на здоровье»,– говорила Агнес друзьям. Но все же болезнь пугала ее.

Кардиологические исследования не показали сколько-нибудь серьезной закупорки коронарных артерий. Как у большинства пожилых людей, сосуды ее несколько затвердели, но в них не было отложений жировых бляшек, лишаящих сердечную мышцу кислорода. Однако существует второй тип стенокардии, возникающий в результате спазмов коронарных сосудов, и Агнес как раз страдала им. Ее артерии были достаточно тонкими, чтобы слабое, почти незаметное напряжение сжимало их настолько, что начинался приступ стенокардии.

«Мы не все знаем об этом состоянии»,– говорил ей врач.— Постарайтесь к нему относиться спокойно».— «Когда вам 88 лет»,– парировала Агнес,— ничего другого не остается».

Ей прописали обычное лечение – таблетки нитроглицерина, которые снимали боль, но не давали никакого шанса на выздоровление. Более новые лекарства, основанные на принципе блокады, часто очень эффективны для снятия спазмов стенокардии, но от них пришлось отказаться, так как Агнес страдала астмой, кроме того, и эти лекарства не способны были привести к исцелению.

В начале июня по совету своего сына Агнес стала нашей пациенткой. Изучив историю ее болезни, мы проинструктировали ее относительно методики использования первичного звука. Агнес уже занималась трансцендентальной медитацией, поэтому ей было знакомо назначение внутренних звуков.

«Первичный звук действует так же»,– сказал я,— но цель его несколько иная. Если вы рассмотрите любой процесс, проходящий в вашем организме, то заметите, что он может быть сведен к нескольким стадиям, образующим точную последовательность,— 1 – 2 – 3 – 4 – 5 и т. д. Иными словами, все имеет начало, середину и конец, расположенные так, что ни одна часть не может быть сдвинута со своего места. Теперь мы забудем, чем на самом деле являются эти стадии – номера могут представляться вспышками нейронов в мозгу, выходом нейропептидов, выделением ферментов и т. д.

Ваша ДНК сама по себе есть не что иное, как самые обычные атомы – в основном углерода, водорода и кислорода, связанные воедино некоей последовательностью вибраций, слишком слабых, чтобы измеряться обычной аппаратурой. Но именно эта слабость и делает их исключительно могущественными, сильными; любое отклонение, даже на миллионную долю миллиметра, и тончайший механизм, делающий молекулу ДНК такой чудодейственной, будет разрушен. В самом прямом смысле, невидимые вибрации, соединяющие ДНК воедино, являются прочнейшими связями в природе.

Умом вы не можете представить все эти вибрации, но мы знаем, что они существуют и что природа соединяет их в безупречную гармонию. Однако иногда случается, что последовательность нарушается. В таком случае Махариши Аюрведа рекомендует нам использовать специально подобранный первичный звук, подобный матрице или модели, которая, скользя по потревоженным клеткам, ставит их обратно в ряд не физически, а восстанавливая соответствующее место звука в сердцевине каждой клетки».

Мы знаем, что при заболеваниях типа стенокардии мозг посылает особые сигналы, которые закупоривают артерии, проходя через молекулы, стимулирующие нервные и мышечные клетки в средних слоях кровеносных сосудов. Ваши спазмы вызваны каким-то искаженным «посланием». Блокирующие лекарства используют это, «поселяясь» в химических «проводниках» мозга, так что его «послания» никогда не доходят по назначению. Но истинным источником этих молекул является сознание, и если приступить сразу к мыслительному процессу и скорректировать импульсы мозга, то лечение будет более эффективным и мягким. Вот в чем назначение первичного звука.

Агнес была в восторге от этих новых идей. Обучив Агнес технике, я порекомендовал ей в течение какого-то периода практиковать ее каждый день, а также использовать при возникновении приступа.

Я посоветовал ей также продолжать класть таблетку нитроглицерина под язык, что снимало бы боль за несколько минут.

Спустя два месяца Агнес написала мне радостное письмо, начинавшееся словами: «У меня больше ничего не болит!» Ее приступы стенокардии прекратились в тот же день, как она попробовала использовать метод первичного звука, и больше никогда не повторялись. Ее письмо было пронизано восторгом и облегчением. Теперь она может спокойно заниматься различного рода деятельностью – большинство людей, страдающих стенокардией, обычно боятся переутомлений, даже самых незначительных. Она перестала носить в сумочке таблетки нитроглицерина, а этим летом предприняла смелую попытку и стала студенткой дневного отделения колледжа. С гордостью она пишет мне, что за всю историю этого колледжа в нем не было студентки столь почтенного возраста.

Степень излечения, достигаемая с помощью метода первичного звука, зависит от человека. Через три года с того момента, как я стал применять этот метод, я наблюдал уже сотни случаев, когда пациенты, страдающие сердечными заболеваниями, раком, рассеянным склерозом и даже СПИДом,

сообщали об исчезновении болей и других столь же беспокоящих симптомов. Эти заявления звучат неправдоподобно лишь потому, что они не были обработаны статистически, с использованием необходимых для научной оценки методов контроля за точностью. Поэтому они не могут использоваться как доказательство эффективности этого метода ментального воздействия на болезнь; по стандартам научной медицины, должно пройти немало времени, прежде чем будут получены неопровержимые доказательства.

С другой стороны, подход Махариши Аюрведы опирается на тысячелетний опыт, применение которого в сочетании с обычным медицинским лечением может принести дополнительный эффект.

### ***Как научиться методу первичного звука***

Метод первичного звука представляет собой курс лечения, проводимый опытным врачом Махариши Аюрведы после полного обследования больного. По желанию каждый может пройти специальное обучение этому методу на семинарах, предлагаемых нашими клиниками, которые длятся всего полдня и посвящены теории, лежащей в основе. Программа по обучению методу первичного звука одинакова как для здоровых, так и для больных людей и не требует точного диагноза.

Открытие того, что человеческое тело в своей основе является звуковой мембраной, приходит как откровение, но, примененная на практике, эта теория позволяет достигать необыкновенных результатов. За несколько часов представление о самом себе полностью изменяется; люди часто отмечают громадные преобразования в силе своего восприятия. Теория первичного звука является прекрасной иллюстрацией к высказыванию Аюрведы: «Мир таков, каковы вы сами». Когда ваше восприятие раскрывается в вас самих, то то же самое происходит и в окружающем вас мире.

## **ДИАГНОЗЫ, УСТАНОВЛИВАЕМЫЕ ПО ПУЛЬСУ, – ЭТО ПОСЛАНИЯ «КВАНТОВОГО» ТЕЛА**

За пределами ваших клеток, тканей и органов протекает бурная деятельность, которая осознается вами в очень незначительной степени, если осознается вообще. Она образует сложные переплетения сигналов, таких же неуловимых, но и столь же важных для существования, как первичный звук, однако в отличие от него ощущаемых при прикосновении. Если бы вам нужно было распознать единичное проявление этой активности, то это оказалось бы бесконечно трудным делом (столь же трудным, как распознавание каждой из трех миллиардов генетических единиц, закодированных на одной половине вашей ДНК). К счастью, Махариши Аюрведа утверждает, что все эти сигналы тесно связаны между собой и сосредоточены в одном месте – вашем пульсе.

По теории Аюрведы, каждая клетка через кровяной поток посылает к сердцу свой собственный, присущий только ей сигнал. Эти отдельные сигналы потом собираются в единый «носитель частоты» – пульс, который может быть расшифрован для уточнения того, что происходит в печени или желудке, правом желудочке сердца или левой доле щитовидной железы. Достаточно всего лишь одной радиоволны, чтобы передать целую симфонию; подобным же образом природа создала способ передавать всю деятельность организма через пульс.

### ***Мастер диагностики***

Итак, ваш пульс – это ворота в ваше «квантовое» тело. А так как «квантовое» тело распространяется во всех направлениях к квантовому полю, на пульс влияют события, происходящие во всей Вселенной. Врач Аюрведы, прикоснувшись к вашему запястью, может определить дисбаланс *Ваты*, *Питты* и *Капхи*. Знаменитым специалистом этого метода является доктор Б. Д. Тригуна, о котором шла речь в главе 3. В один из его частых приездов в Соединенные Штаты, к Тригуне обратился Хэл Эшли, подрядчик, которого в течение нескольких лет мучили постоянные боли в нижней части спины. Как только в спине начинался спазм, Хэл днями не мог пошевелиться. И как это часто бывает в таких случаях, врачи не могли найти физическую причину боли и в результате не в силах были помочь ему. Он жил на больших дозах мышечных релаксантов, ослабляющих спазмы, и на болеутоляющих лекарствах, уменьшавших боль.

Не зная всего этого, доктор Тригуна послушал пульс Хэла в течение нескольких секунд, а потом объявил, что у того была травма спины несколько лет назад. Хэл признал, что боли у него в спине начались вскоре после того, как он упал с лестницы на стройке. По словам Тригуны, эта травма не полностью разрушила мышцы, а лишь сместила *Апана Вату*, субдошу *Ваты*, расположенную в брюшной полости, что является одним из наиболее типичных случаев, при которых не удается определить причину болей в спине.

Смещенная Апана Вата, в свою очередь, привлекла аму к нижней части спины, что обусловило дисбаланс Ваты затруднило приведение этой части тела в равновесие. Такова была причина того, что боли в спине у Хэла стали более частыми и сильными. Тригуна определил, что Хэл относился к типу Питта, но теперь в результате давнего ухудшения Ваты имел неуравновешенный тип *Vata-Pitta*.

Из сказанного следовало, что, во-первых, Хэлу нужно было пройти курс панчакармы для того, чтобы удалить токсины, образовавшиеся в мышцах спины. Также ему было предписано строгое соблюдение диеты, восстанавливающей Вату, продолжительный отдых, регулярный сон, ежедневный массаж кунжутным маслом и т. д. Хэл получил и специальные травы, рекомендуемые Аюрведой для его случая. Он последовал предписаниям Тригуны и к своему великому изумлению обнаружил, что мучающая его постоянная боль исчезла в тот же день, как он закончил курс панчакармы в клинике. В последующие месяцы спазмы повторялись намного реже. Он продолжал соблюдать восстанавливающую *Vatu* диету и еще дважды прошел курс панчакармы. Это было год назад, и с тех пор у Хэла более не было спазмов в спине.

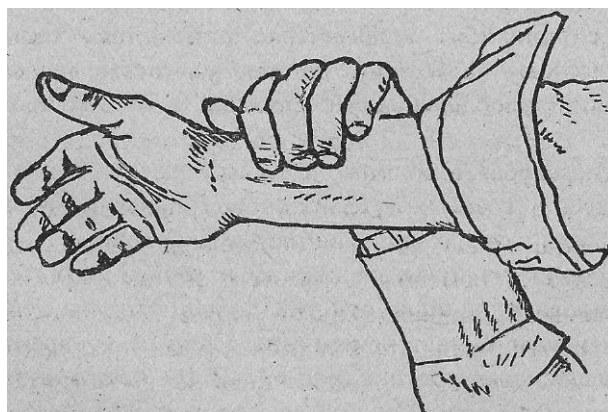
По пульсу можно установить поразительно точный диагноз. Я видел, как доктор Тригуна определял не только тип человеческого тела, но и нарушение равновесия в каждой из дош, что является для него обычным делом, а сделанные им выводы, тут же, в его присутствии, повторно проверялись западными врачами. Он может также распознавать различные качества *дош* (быстрая, медленная, горячая, холодная, неровная, масляная и т. д.). Я слышал, как он рассказывал пациентам об их хронических заболеваниях – повышенном содержании сахара в крови, неправильном пищеварении, шумах в сердце, болезнях печени, дисфункциях почек и язвах желудка, не располагая какой-либо предварительной информацией о них. Он может чувствовать нераспознанные опухоли и описывать их местонахождение и размер, а также определять, злокачественные они или нет. Более того, при помощи пульса он способен рассказать всю историю болезни, указав, чем пациент болел в прошлом и чем, вероятнее всего, он может заболеть в будущем. Его прогноз включает в себя также информацию о том, насколько серьезной будет болезнь и окажется ли возможным вылечить ее легко, трудно или вообще невозможно. (Поскольку считается, что сообщение пациенту неблагоприятного диагноза, особенно тех заболеваний, которые могут привести к летальному исходу, лишит его способности сопротивляться болезни, такой диагноз обычно не сообщается.)

### **Определение аюрведического пульса**

Поскольку нельзя ни увидеть, ни дотронуться до «квантового» тела человека, то единственно возможный путь убедиться в его существовании – это использовать методы, основанные на его свойствах. Определение диагноза по пульсу – один из этих методов. Когда диагност дотрагивается до запястья, он многое узнает о состоянии нашего здоровья в целом. Однако необходимо заметить, что пульс неразрывно связан с соматическим типом. Считается, что у наиболее характерного представителя типа *Капха* медленный, скользящий пульс, символом которого является лебедь. У человека, принадлежащего к типу *Питта*, пульс быстрее, сильнее и пульсирует подобно скачущей лягушке. Пульс, присущий типу *Вата*, самый быстрый из всех, он неровный или даже волнообразный, и потому называется змеей. Поэтому первое, что должен научиться человек, начинающий расшифровывать пульсы, – это различать «змею», «лягушку» и «лебедя», то есть определять главный ключ к соматическому типу пациента.

Дело в том, что у каждого из нас присутствуют все три вида пульса, однако тип тела определяет наиболее отчетливый из них. С помощью пульсового диагноза можно отличить человека, принадлежащего к типу *Питта-Вата*, от *Вата-Питта*, зная, что в первом случае преобладает «лягушка», а во втором – «змея». Если вы посмотрите на рисунок, то увидите, что для определения аюрведического пульса используются три пальца, каждый из которых слегка надавливает на определенную часть лучевой артерии. У мужчин берется правая рука, у женщин – левая. На рисунке изображено положение пальцев мужчины, слушающего свой пульс, поэтому его левая рука расположена снизу вверх.

Чтобы найти лучевую артерию, сначала найдите лучевую кость, конец которой расположен с внешней стороны вашего запястья прямо под большим пальцем. Подвигая указательный палец прямо по этой отметке, вы найдете лучевую артерию. Теперь поставьте на нее указательный, средний и безымянный пальцы, нажмите и держите так до тех пор, пока не различите три отчетливых биения. Ваш указательный палец окажется на пульсе *Ваты*, средний – *Питты* и безымянный – на пульсе *Капхи*. Поскольку лучевая артерия уходит все глубже по мере удаления от запястья, то определить пульс *Капхи* некоторым людям подчас бывает очень трудно. Это может означать, что ваша пракрити вообще не содержит достаточно *Капхи* или что в данный момент ваш организм выделяет ее мало. (Однако обычно все же можно прощупать пульс *Капхи*, надавив немного сильнее безымянным пальцем.)



Прослушивание аюрведического пульса.

Умение расшифровывать пульс зависит от того, насколько хорошо вы чувствуете импульсы, передаваемые через подушечки пальцев, а это, в свою очередь, определяется рядом факторов, таких, как тренированность, готовность к восприятию и практика. Диагност пульса вначале должен произвести десятки расшифровок в день на себе и, лишь имея точную информацию об изменении собственного пульса в течение дня, он может перейти к следующей стадии – сотням расшифровок в день пульсов других людей. Как только мастерство будет отработано, предел его познаний станет безграничным. Каждый человек имеет глубокий пульс, который определяется сильным надавливанием пальцев и говорит диагносту о соотношении *дош* пациента, заложенных при рождении. Существует также неглубокий пульс, идущий как бы поверх глубокого. Он определяется очень легким прикосновением и передает состояние *дош* в текущий момент. Как мы знаем, *доши* все время меняются; кроме того, диагност пульса должен все время иметь в виду различные перемены, связанные с возрастом, периодом года и временем суток, поскольку все это определяет ваш пульс наряду с влиянием, оказываемым изменением состояния вашего здоровья. У больного пневмонией не только слабый пульс; по уровню *дош* можно рассказать всю историю его болезни.

Диагностировать болезнь по пульсу умеет только врач, но каждый в состоянии познать свой пульс и научиться распознавать, как *доши* сдвигаются с течением времени. Например, утром пульс спокойный и ровный, а в течение дня он проходит высшие отметки *Ваты*, *Питты* и *Капхи*. Пульс *Питты* бывает самым интенсивным во время или сразу после еды, уступая место пульсу *Капхи* в период переваривания пищи. Как только желудок снова станет пустым, сразу же начнет преобладать *Вата*. (Эта доша занимает все пустые участки тела.) Каждый раз, когда вы меняете род деятельности, готовитесь ко сну, глубоко задумываетесь или сильно переживаете что-либо, графики пульсов выглядят по-иному.

Нарушение нормального рисунка графиков может свидетельствовать о том, что *доши* вышли из равновесия. Пульс, в котором слишком явно проявляется «змея», «лягушка» или «лебедь», так же как и явное отсутствие в нем всех трех перечисленных типов, говорит о необходимости привести организм в равновесие. Если утром, когда вы проснулись, пульс оказался неспокойным, то это указывает на накопившиеся стрессы, которые не смог ликвидировать сон. Мы советуем нашим пациентам, обучившимся пульсовой диагностике, ежедневно записывать в дневник от трех до десяти расшифровок своего пульса, по которым в конце концов они смогут лучше узнать свои *доши*. Кроме того, при этом возникает еще и терапевтический эффект. Когда вы надавливаете пальцами на свой пульс, вы перекрываете нервный узел, приводя ментальное сознание в контакт с сознанием физическим. Подобно тому, как вы познаете мир через кончики пальцев (на каждом из которых сосредоточено более 1300 нервных окончаний, способных мгновенно менять химическую реакцию мозга), ваш пульс посылает сотни сигналов, ожидающих, чтобы их приняли. Одна из главных причин, почему эти сигналы не доходят по назначению, состоит в том, что вы просто не знаете об их существовании; поэтому даже сам процесс прослушивания пульса дает вашему сознанию новую информацию и незаметно приводит в равновесие внутренний поток разума.

### ***Как научиться пульсовой диагностике***

Любому пациенту, который приходит на консультацию к врачу Махариши Аюрведы, обязательно устанавливается диагноз по пульсу; это является прекрасной возможностью задать вопросы о том, что говорит ваш пульс. Получение консультации у доктора Тригуны и других высококвалифицированных индийских специалистов возможно далеко не всегда, однако приобрести самому навыки пульсовой диагностики можно очень просто. Курс, состоящий из семи уроков, был разработан наиболее известным из американских специалистов в области пульсового диагноза, врачом Джоном Дауиллардом из

Ланкастерской клиники. Его курс дает практические и теоретические знания прослушивания аюрведического пульса, а опыт уже приходит с практикой.

## МАРМА ТЕРАПИЯ – СТИМУЛЯЦИЯ ТОЧЕК СОПРИКОСНОВЕНИЯ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА

Поскольку у каждой клетки есть разум, сознание и тело соприкасаются повсюду, а не только в мозгу. Действительно, если отбросить физическую оболочку, то клетка представляет собой точку пересечения материи и сознания, область, где «квантовое» тело взаимодействует с внешним миром. Некоторые из этих точек более важные, чем другие; в Махариши Аюрведе используются лишь определенные сверхчувствительные точки, расположенные на коже. Всего существует 107 таких точек, называемых нами *мармами*. Хотя они невидимы для глаза, их можно ощутить при прикосновении, и они считаются главными точками для сохранения равновесия в теле. Их стимулирует массаж, называемый *марма* терапией, курс которого можно пройти в наших клиниках; если же освоить его самому, то можно практиковать *марма* терапию и дома.

Древние тексты Аюрведы по хирургии предупреждают врача никогда не перерезать точки-*мармы*, точно обозначенные по местонахождению и функции. Они похожи, хотя и не совсем, на меридианы, выделяемые в китайской акупунктуре; *марма* терапия упоминается раньше, чем китайский метод, и, вероятно, является его прямой предшественницей. Избегать повреждения *марм* – мудрое предостережение. Хотя *мармы* обычно и не пересекаются с важными кровеносными сосудами или нервами, они тем не менее крайне необходимы, поскольку указывают, куда движется поток внутреннего разума и отмечают зоны наибольшей чувствительности.

### **Стимуляция точек-марм**

Стимулируя точки-*мармы*, можно усилить связь между сознанием и физиологией. Существуют различные способы активизации *марм*. Один из них – плавные движения йоги, описанные в упражнениях III части. Принимая различные позы йоги, вы как бы мягко растягиваете кожу с находящимися на ней *мармами*. Капли масла, падающие на лоб в *панчакарме* (так называемая широдхара), оказывают большой успокоительный эффект прежде всего потому, что теплое масло попадает непосредственно на главную *марму* в середине лба. Точно так же ежедневный масляный массаж (абхьянга) воздействует на все точки-*мармы*, расположенные на коже, и вызывает мгновенную ответную реакцию нервной системы. Таким образом, *мармы* позволяют «общаться» непосредственно с Вата дошей и поддерживать ее в равновесии.

*Мармы*, расположенные не на поверхности, а в глубине организма, можно стимулировать мысленно. Трансцендентальная медитация активизирует все *мармы*, но в особенности три «великие мармы» (махамарма), лежащие в области головы, сердца и нижней части живота. Поскольку они находятся не на поверхности кожи, то воздействовать на них можно, лишь проникая непосредственно в «квантовое» тело; кроме того, стимулировать эти *мармы* следует больше остальных, поскольку они оказывают сильное влияние на все остальные *мармы*. И наконец метод блаженства, о котором будет рассказано позже, является еще одним эффективным средством возбуждения всех *марм*; применяя его, люди часто ощущают приятные покалывания от тепла или своего рода «ручейки», стекающие по коже.

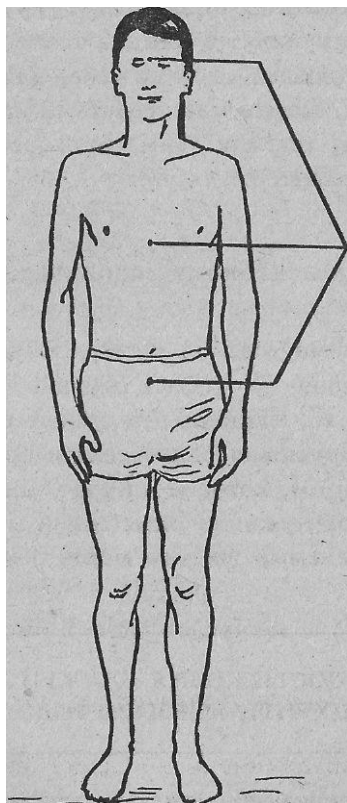
### МАРМА ТЕРАПИЯ В КЛИНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Во всех региональных клиниках Махариши Аюрведы имеется специальный курс *марма* терапии, включающий обучение этому методу для применения его дома. Мой коллега, доктор Джон Дауиллард, взявший на себя возрождение давно утерянных знаний о *мармах*, получил возможную помощь от ведущих индийских специалистов. Уникальность его подхода заключена в определении точек-*марм* для каждой из 15 *субдошей* и подборе специальных лечебных масел, приводящих их в равновесие. Вначале пациенту ставится диагноз, определяется характер дисбаланса. Например, хронические головные боли связаны с выходом из равновесия *Прана Ваты*, *субдоши Ваты*, расположенной в голове. Затем врач, прошедший курс обучения, в определенной последовательности мягко массирует *мармы*, соответствующие *Прана Вате*, используя при этом прописанное растительное масло. По сравнению с другими заново возрожденными методами Аюрведы, *марма* терапия дает весьма скромные результаты, однако пациенты считают, что она оказывает расслабляющий эффект, у некоторых проходит боль и другие хронические симптомы (часто очень давние), и что в целом процесс уравнивания *дош* протекает легче и быстрее.

### МАРМА ТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Поскольку расположение *марм* слегка отличается у разных людей и определить их может только специалист, клиническому лечению нельзя научиться по книге. Однако на *мармы* можно воздействовать, зная основные места их локализации. Так, на ступнях ног находится скопление наиболее важных точек. Для их стимуляции рекомендуется ежедневно проводить массаж ног с кунжутным маслом в течение 3 – 5 минут. Самое лучшее время для него – перед сном, так как успокаивающее воздействие, оказываемое на нервную систему и особенно на Вату *дошу*, делает этот массаж хорошей прелюдией ко сну.

Также, проводя ежедневную абхьяngu, обращайтесь особое внимание на три важные *мармы*, изображенные на рисунке.



Три важнейшие точки-мармы,  
используемые при домашнем  
массаже

Одна расположена между бровями, ближе к центру лба. Легкое массирование этой области с закрытыми глазами очень полезно для снятия беспокойства, головных болей, умственного напряжения и других проблем верхней *Ваты*. *Марма*, связанная с сердцем (она расположена под грудиной, где кончаются ребра), используется для снятия эмоциональных расстройств. Массаж *мармы*, расположенной в нижней части брюшной полости, примерно на 10 см ниже пупка, помогает при запорах, газах и других недугах нижней *Ваты*. Массировать их надо легкими круговыми движениями, по несколько минут в каждой точке. *Марма* на лбу может быть использована сама по себе, для более легкого засыпания вечером, только массировать ее надо не слишком сильно или быстро, так как этим вы скорее растревожите *Вату*, нежели успокоите ее.

#### ***Как научиться лечебному использованию марм***

В клиниках *марма* терапия проводится как амбулаторно, так и стационарно, но в обоих случаях под наблюдением врача. Вначале все пациенты получают сведения об истинной природе нарушения равновесия в организме, затем им показывают *мармы*, которые следует массировать дома. Их также снабжают нужными лечебными маслами, чтобы, освоив основные приемы, они уже могли обходиться сами.

#### **ТЕХНИКА ДОСТИЖЕНИЯ БЛАЖЕНСТВА – КАК ОЩУТИТЬ «ЧИСТУЮ РАДОСТЬ»**

Если вы представите себе момент, когда чувствовали себя счастливыми – рождение ребенка, созерцание великолепного заката или горного озера на рассвете, – а затем постараетесь продлить это

ощущение за рамки определенного момента, то достигнете нового состояния, которое называется «чистая радость». Учение Аюрведы гласит, что «чистая радость» — основное качество жизни. На санскрите это качество называется ананда, что обычно переводится как блаженство.

С распространением восточных учений на Западе люди стали употреблять слово «блаженство» для выражения множества различных положительных эмоций. Однако, строго говоря, блаженство слишком абстрактное понятие для того, чтобы его можно было испытать в буквальном смысле. Это так же трудно, как ощутить внутри себя, что вы умны. Как и разум, блаженство является следствием. В чистом виде оно присутствует в «квантовом» теле и проявляется только при благоприятных условиях. Нельзя увидеть или потрогать тысячи процессов, происходящих в мозгу и теле, которые необходимо скоординировать для достижения блаженства, но есть конкретное чувство — «чистая радость», — которое можно испытать и которое доказывает существование блаженства.

По мнению мудрецов Аюрведы, все наши радости происходят из «чистой радости». Она — как яркий свет, который мы видим не непосредственно, а лишь в отражении более мелких радостей. Эти меньшие огоньки не могут существовать без своего источника. Даже в западном обществе, где к счастью приравниваются деньги, физическая красота и успех, в жизни каждого случаются такие моменты, когда жизнь кажется совершенной и полной радости. Если бы вы могли всегда жить в состоянии «чистой радости», вы постигли бы суть истинного здоровья.

### ***Техника достижения блаженства***

Для приобщения к «чистой радости» мы обучаем пациентов технике блаженства, официально называемой «психофизиологической интеграционной техникой Махариши Аюрведы». Этот довольно-таки громоздкий термин — психофизиологическая интеграция — означает «соединение сознания и тела». В технике достижения блаженства используется слабый импульс разума, особый звук, цель которого соединить сознание с вибрациями блаженства, неуловимо присутствующими в каждой клетке тела. Эта техника отличается от медитации тем, что она направлена на достижение физического ощущения блаженства, наполняющего тело. Это чувство само по себе исключительно приятно, но оно говорит еще и о том, что идет процесс «квантового исцеления» и что восстанавливаются разорванные каналы внутреннего разума. Когда эти каналы перекрыты, доступ к блаженству закрыт. Если же они открыты, восстанавливается связь с «квантовым» телом.

Лора Симонс — молодая женщина с запущенным раком груди — достигла великолепных результатов после того, как наряду с обычным лечением освоила технику достижения блаженства. Лора отказывалась от хирургического вмешательства в течение нескольких лет, с тех самых пор, как узнала, что подозрительное уплотнение в ее левой груди является злокачественным образованием. К счастью, опухоль не распространялась и росла очень медленно. В конце концов Лора приняла нелегкое решение оперироваться, но удалить не грудь, а только опухоль, и во время курса химиотерапии начала практиковать технику блаженства. Большинство раковых больных неизбежно реагируют на операцию и химиотерапию приступами страха и депрессии, которые сопровождаются иногда легким, а иногда поистине разрушительным физическим истощением. Даже при самых благоприятных условиях лечение является пыткой.

Однако Лоре удавалось даже испытывать радость во время лечения. Как только она освоила технику достижения блаженства, состояние ее стало более спокойным и уравновешенным. Иногда во время процедуры появлялись ощущения пульсации, тепла и даже боль, но чаще всего боль в груди проходила. Но самым потрясающим результатом для нее явилось чувство блаженства, вновь обретенное в разгар тяжелой болезни. «Ощущения во время процедуры сейчас не столь сильны, как полтора года назад, когда я только начинала, — пишет Лора, — но тогда страх и горе были так глубоки, безнадежность и беспокойство настолько овладели мной, что когда я начала испытывать счастье и блаженство, контраст оказался очень сильным.

В то время в моем сознании были большие черные дыры. Теперь их нет и чувство постоянного счастья более стабильно. Однако бывают дни, когда ощущения счастья и блаженства настолько сильны, что я едва могу сдерживать их. Теперь я редко испытываю страх, только некоторое общее беспокойство, с которым я, немного сосредоточившись, легко справляюсь».

Разительный контраст между этим опытом и «черными дырами», в которые «проваливаются» большинство больных, говорит о том, насколько ценен метод достижения блаженства. Мы получили сходные результаты при обучении большого числа больных, страдающих различными заболеваниями, а не только раком.

### ***Естественность состояния блаженства***

Каждая *доша* выражает отдельный оттенок «чистой радости», но в состоянии полного равновесия можно испытать их все одновременно:

*Вата* – стимулирующий, одобряющий, оживляющий, жизнерадостный, оптимистичный, гибкий.

*Питта* – довольный, веселый, рыцарственный, приятный, ясномыслящий.

*Капха* – стабильный, вопрошающий, мужественный, щедрый, нежный, искренний.

Как и в большинстве других случаев, *Вата* и здесь преобладает над остальными *дошами*. С ее помощью радость передается через нервную систему, вызывая изменения в клетках всего тела. Но без равновесия всех трех *дош* «чистая радость» в организме не может поддерживаться долго. Главная задача Махариши Аюрведы – изменить это положение вещей. Сделать это можно, «протерев окошки» нашего внутреннего восприятия. Наше обыденное восприятие себя в состоянии бодрствования явно недостаточно приспособлено для осознания того, сколько радости таится в нас самих.

В обычной психологии, столь сильно сосредоточенной на аномальных состояниях, неврозах и психозах, мало что говорится о воздействии радости и счастья; а в медицине внутренних органов об этом ничего не говорится вообще. Мгновения экстаза, конечно, были воспеты поэтами, религиозными деятелями и обычными людьми, но они никак не связывались с улучшением здоровья, пока психолог А. Маслоу, работавший в 50 – 60-е годы, не начал изучать группу людей, достигших высоких результатов. Маслоу назвал их «самореализованными личностями». Он быстро обнаружил, что такие люди ведут крайне разнообразный, но при этом очень индивидуальный образ жизни. На первый взгляд не было ничего общего между удачливым предпринимателем, известным романистом и знаменитым дирижером. Но Маслоу обнаружил, что при всей несхожести их образа жизни всем им довелось испытать то, что мы называем «пиковым состоянием» – моменты истинного процветания и счастья.

Во время пиковых состояний эти люди ощущали полное изменение своего внутреннего мира. Препятствия, кажущиеся непреодолимыми в обычной жизни, становились смешными. Всепоглощающее чувство всесильности охватывало их. Они ощущали полный покой и согласие с жизнью.

Самые талантливые спортсмены и исполнители подтвердят, что бывают моменты, когда они легко превосходят самих себя. Баскетболистка Пэтси Нил описывает это так: «Бывают моменты победы, которые выше человеческих ожиданий, выше физических и эмоциональных возможностей личности. Находит нечто необъяснимое, что придает жизни второе дыхание. Спортсменка превосходит саму себя, переступает пределы своего естества и как бы парит над игрой, собирая силы, о которых раньше и не подозревала».

Маслоу пришел к выводу, что пиковые состояния оказывают исключительное лечебное воздействие. Его пациенты приписывали основные перемены в их жизни тому новому осознанию личности, которое «снизошло» на них в пиковом состоянии: вновь обретенной уверенности в себе и созидательности, неожиданному разрешению труднейших дилемм, уверенности, что чувство страха не коснется их. Были случаи, когда длительные депрессии и неврозы проходили за одну ночь, чтобы никогда уже более не повториться.

Открытие Маслоу произвело сильное впечатление, а его первопреходческое исследование значительно расширило сферу позитивного опыта, который может считаться нормой для человеческой психики. Однако он не нашел способа вызывать у человека пиковое состояние, не удалось ему найти и источник этого состояния. При отсутствии метода, позволяющего выходить за пределы своего «я», ему оставалось лишь ждать тех редких моментов, когда занавес поднимется и душа возвысится над ее обычным состоянием.

### ***Сверхтекучесть***

Недавно психологи открыли состояние, не требующее усилий и условно называемое «струей», которое часто бывает у творческих людей. В такие периоды все творческие планы выполняются сами по себе и даже глубочайшая сосредоточенность дается без труда. Находясь «в струе», творческие люди всех типов ощущают, что они поднимаются выше своих обычных способностей. Недостаток этого состояния в том, что ему нельзя обучить других и научиться по желанию вызывать в себе. Менее 10% обычных людей испытывают чувство «струи», да и у них оно прерывается. И все же это больше, чем группа «самореализованных личностей», которых Маслоу насчитал менее одной десятой процента.

Только когда наука всерьез взялась за изучение медитации, эти не совсем понятные явления получили полное объяснение. Оказывается, пиковые состояния и ощущения «струи» являются частыми случаями более глубокого и сущностного свойства личности, которое исследователи

трансцендентальной медитации определили как «сверхтекучесть». При «сверхтекучести» любая деятельность требует меньше затрат; в этом она напоминает «струю», в которой все усилия доведены до абсолютного минимума. При «сверхтекучести» действие становится совершенно автоматическим – исполнитель как бы растворяется в своем задании, мыслитель – в своих мыслях, художник – в своем искусстве.

Вот непосредственное описание этого состояния медитатором, сделанное в середине 70-х годов. «В сознании и теле присутствует мягкое и одновременно сильное чувство божественного спокойствия. Физически оно ощущается как удивительно приятное оживление во всем теле. Это спокойствие настолько глубоко и стабильно, что оно сохраняется даже перед лицом больших проблем, помогая обходить трудности и делая каждое действие легким и радостным».

Термин «сверхтекучесть» был образован от свойства ряда веществ, называемых сверхжидкостями, которые были открыты в физике более 50 лет назад. Если, например, жидкий гелий охладить до таких низких температур, что он окажется в нескольких градусах от абсолютного нуля (273° С), то он приобретет способность подниматься вверх по стенкам сосуда, просачиваться через бесконечно малые отверстия и, будучи приведенным в движение, течь бесконечно. Причиной этого мистического превращения является сам эффект охлаждения. При достаточно низких температурах атомы гелия перестают двигаться беспорядочно, их движение становится почти совершенно правильным и напоминающим армию, построенную для парада после марш-броска. Атомы жидкого гелия оказываются в таком порядке, что практически исчезает трение и появляется сверхтекучесть. Похожим свойством сверхохлажденных веществ является сверхпроводимость – способность проводить электричество без трения. Казалось бы, сверхпроводимость отрицает законы природы, но по сути это особое свойство, возникающее вполне естественно при определенных условиях.

Подобным же образом сверхтекучесть возникает в сознании, когда медитация «охлаждает» мыслительный процесс. В сознании появляется все более и более строгий порядок на более спокойных уровнях мыслительного процесса, пока не устанавливается совершенный порядок абсолютного покоя, не требующий полного погружения в него. В этой точке, на квантовой границе разума, человек еще может думать и действовать, но только подчиняясь определенным правилам. Ощущается своего рода отсутствие «трения», возникает безграничная творческая созидательность, которой нельзя достичь в обычном состоянии.

### ***Как освоить метод достижения блаженства***

Этому методу обучают как больных, так и здоровых людей. Обучение проводится квалифицированным инструктором, врачом из Махариши Аюрведы, и длится около часа, причем перед этим проводится полное медицинское обследование. Человека учат пользоваться техникой достижения блаженства в различных ситуациях в зависимости от того, есть ли боль, симптомы беспокойства и депрессии или какие-либо другие внешние признаки заболевания. В любом случае достижение блаженства является огромным шагом вперед на пути самопознания и убедительно доказывает, что «чистая радость» — это и есть реальность человеческого существования.

## **АРОМАТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ – ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ ЧЕРЕЗ ОБОНЯНИЕ**

Каждое из пяти чувств человека образуется различными вибрациями в «квантовом» теле. Световые колебания, попадая на сетчатку глаза, вызывают реакцию, которая полностью отлична от вибраций, возникающих в пальцах при осязании. Именно таким образом «энергетический суп» Вселенной формируется в определенные зрительные образы, звуки, запахи и т. д. Три основные *доши* столь же точно настроены на то или иное проявление природы. Каждая из них избирательно реагирует на одно или несколько из пяти чувств:

*Вата* – слух и осязание

*Питта* – зрение

*Капха* – вкус и запах.

Эта избирательность хорошо видна на примере людей, в организме которых доминирует какая-то одна *доша*. Люди типа *Вата* очень чувствительны к громкому шуму и кожа их реагирует на малейшее прикосновение. Представители типа *Питта*, в особенности светловолосые и белокожие, не выносят яркого солнечного света и очень отзывчивы на окружающую красоту. Люди типа *Капха* являются самыми земными, они любят атмосферу дома и очага, а вкусы и запахи кухни для них приятнее всего на свете.

Поскольку в нас присутствуют все три *доши*, эта избирательность довольно относительна. Человек любого типа поддается, к примеру, *марма* терапии, воздействующей на него через осязание; таким образом, это лечение не ограничивается только типом *Вата*.

В древних текстах Аюрведы мы находим длинные перечни возбуждения чувств, помогающие привести *доши* в равновесие – от любования полной луной и прогулок у водоемов (которые очень хороши для людей типа *Питта*) до слушания ветра, раскачивающего верхушки деревьев (что показано типу *Вата*). На основе этих знаний сформировался специальный вид лечения под названием «ароматическая терапия», который наши пациенты находят исключительно приятным.

### **Значение ароматов**

Каждую *дошу* можно привести в равновесие, используя для того подходящие ароматы. Это соответствие устанавливается при помощи расы, или вкуса, существующей в пище. Подробнее о расах будет рассказано в III части, посвященной диетам. Сейчас же хочу отметить, что Аюрведа различает 6 разновидностей вкуса: четыре обычных – сладкий, кислый, соленый и горький, к которым добавляются вязкость (сухой, вязущий вкус ассоциируется с бобами, гранатами и куркумой) и пикантность (пряности). Сладкая пища, как и сладкий запах розы, уравнивает *Вата* и *Питта доши*. Кислый вкус ухудшает состояние *Питты*, как и кислые запахи, наряду с дурными запахами вообще. Влажные, «земные» запахи хороши для *Капхи*. Горькие и вязущие запахи особенно нежелательны для *Ваты*.

Возможности вкуса ограничены такими ощущениями, как сладкий, кислый, соленый, горький, вязущий и пикантный. Нос же воспринимает огромное разнообразие запахов, различая при натренированном обонянии десятки тысяч оттенков. Запахи, воспринимаемые обонянием, сначала растворяются во влажной слизистой оболочке носа, а затем переносятся специальными обонятельными клетками прямо в гипоталамус мозга. (Эти обонятельные клетки фактически представляют собой нервные окончания; они единственные во всем теле подвержены непосредственному воздействию воздуха, хотя и защищены тонким слоем слизи. Это также единственные нервные клетки, которые могут восстанавливаться и меняться каждые три недели.)

Тот факт, что запахи попадают непосредственно в гипоталамус, представляется очень важным, поскольку этот крошечный орган регулирует десятки функций организма, таких, как температура, жажда, голод, уровень сахара в крови, рост, сон, пробуждение, сексуальное возбуждение, и такие эмоции, как гнев и радость. Вдыхать какой-то запах – значит послать немедленный сигнал в «мозг мозга» и уже оттуда в весь организм.

В то же время сигнал запаха идет в лимбическую систему мозга, которая создает эмоции, а также в область, называемую гиппокамп, – часть мозга, ответственную за память, поэтому запахи так живо вызывают у нас воспоминания. Запахи кухни, ароматы цветов и духов – все это порождает ощущение того, что происходящее сейчас уже когда-то было с вами. Сады, в которых вы однажды гуляли, стали частью вас самих благодаря продолжительному воздействию их аромата на ваш мозг.

### **Применение ароматической терапии**

В Махариши Аюрведе ароматы используются для того, чтобы посылать в мозг специальные сигналы, уравнивающие три *доши*:

*Вата* приводится в равновесие смесью теплых, сладких и кислых запахов, таких, как аромат базилика, апельсина, розовой герани, гвоздики и других пряностей.

*Питта* уравнивается смесью сладких и прохладных ароматов, таких, как запах сандалового дерева, розы, мяты, корицы и жасмина.

*Капха*, как и *Вата*, уравнивается смесью теплых ароматов, но с преобладанием пряных запахов – можжевельника, эвкалипта, камфоры, гвоздики и майорана.

Накапав в горячую воду десять капель ароматического масла, вы наполните комнату легким запахом примерно на полчаса; при желании этот срок можно увеличить (существуют специальные подсвечивающиеся ароматические горшочки, но подойдет и чайная чашка и миниатюрная джезва). Вдыхать аромат лучше всего перед сном, лежа в постели, поскольку звуки и образы дня перекрывают запахи и блокируют их воздействие. Ароматы многим помогают заснуть, а сосуд с маслом можно оставить в комнате на всю ночь.

Есть также и медицинский аспект ароматической терапии. Больным, у которых обнаружен специфический дисбаланс, дают ароматическое масло для *субдоши*, которая вышла из равновесия. С помощью ароматов можно также устранять боль, если знать, какую *субдошу* необходимо уравновесить и какой запах подходит для этого.

В феврале Бетси Аллен сильно простудилась. Болезнь продержала ее в постели неделю, но так и не прошла. Даже когда Бетси была уже на ногах, ее продолжал мучить сухой лающий кашель. Прошел месяц, другой, и когда на третий месяц кашель не прекратился, Бетси обратилась в клинику Аюрведы.

Ей поставили диагноз: тип *Вата-Питта* с локальным нарушением равновесия *Ваты* в области легких. Такое заболевание можно лечить несколькими способами. Врач Бетси выбрал ароматическую терапию и прописал ей специальное масло для типа *Вата*, которое нужно было вдыхать по вечерам. Бетси отправилась домой, не зная, чего ожидать от такого лечения.

«Я не стала ждать вечера,— вспоминает она,— мной овладело любопытство. Я вскипятила чашку воды, накапала туда этого ароматного масла, наклонилась над чашкой и вдохнула. Реакция была очень сильной и совершенно неожиданной. У меня было такое ощущение, будто каждая клетка, от макушки до кончиков пальцев, вдруг ожила. Я жадно вдохнула раз, другой и не могла надышаться этим ароматом. Вечером я повторила процедуру, как положено, лежа в постели, и живительная энергия возникла снова. Разум говорил мне, что это невероятно — получать такие результаты от запаха, но тело убеждало в обратном». Очень скоро Бетси перестала кашлять и стала засыпать гораздо легче, чем это было в последние месяцы.

Без точного диагноза ароматическая терапия обладает лишь общим воздействием; она может уменьшить симптомы или оказать просто расслабляющее действие. Порой мы поражались, когда мигрени, боли в спине, кожная сыпь и бессонница, долгое время не поддававшиеся другим видам воздействия, реагировали на лечение запахами. Это подтверждает верность принципа учения Аюрведы, гласящего, что все может быть использовано для лечения, если вы хорошо знаете больного.

### ***Как научиться ароматической терапии***

Эта техника не нуждается в специальном инструктаже, следует только уточнить, какое ароматическое масло надо выбрать. Те, кто не может явиться для медицинского обследования, в состоянии сами определить, какая *доша* у них доминирует и подобрать подходящее масло.

### **МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ГАНДХАРВА – МЕЛОДИИ, УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ**

В последние годы Махариши Аюрведа стала практиковать более сложный вид терапии с использованием музыки. В наших клиниках пациенты ежедневно проводят некоторое время, слушая музыку Гандхарва Веды (раздела обширной ведийской литературы, название которого в вольном переводе звучит как «сведения о музыкальных тонах»). Музыка Гандхарва возникла много веков назад в Древней Индии; еще и сегодня ее законы лежат в основе прекрасных мелодий – раг, импровизируемых индийскими музыкантами.

Гандхарва Веда воплощает самую утонченную технику изменения психологии. Музыка дает больше, чем просто «успокоение» или «возбуждение». Зачем мы ее слушаем? Конечно, для удовольствия, но все виды удовольствия так или иначе изменяют организм. Обычно мы не измеряем давление, чтобы узнать, как на нас воздействует Бах или Моцарт, но если вы хотите понизить давление, то тихая и медленная классическая музыка может стать прекрасным лекарством.

### ***Музыка как лекарство***

В том, что музыка может оказывать лечебное воздействие, я удостоверился в Нью-Дели, на конференции врачей по клиническому применению музыки Гандхарва. При обсуждении одного вопроса встала женщина, специализирующаяся на музыкальной терапии, и объявила, что вместо многих слов она лучше продемонстрирует, чего можно достичь, используя музыку Гандхарва. Она попросила нас послушать и в течение нескольких минут пела специальные мелодии для уравнивания Ваты. Мы закрыли глаза, и голос ее зазвучал пульсирующим экзотическим рефреном, который буквально заморозил нас. Закончив исполнение, доктор предложила каждому из нас измерить пульс соседа, и когда мы сделали это, то отметили, что частота пульса оказалась явно меньше нормы (70 – 80 ударов в минуту). Затем она спела более быструю мелодию, в основе которой лежала другая рага, другое сочетание тонов. После нескольких минут прослушивания мы снова измерили пульс наших соседей, частота которого подскочила выше нормы. В результате доктор посредством звука манипулировала нашими телами в нужном ей направлении. Эта основная техника имеет десятки вариаций, точно соответствующих различным частям тела, и составляет сущность медицинских знаний о Гандхарва Веде. В основе ее лежит понятие об уравнивающем звуке, вибрации которого благотворно воздействуют на *доши*.

Что же касается вкусов, цветов и запахов, одни оттенки приводят *доши* в равновесие, другие нарушают его. Изменить реакцию слушателей можно с помощью убыстрения или замедления темпа

исполнения, настройки инструмента на пронзительное или приглушенное звучание, выбора более сложного ритмического рисунка. В текстах Гандхарва Веды определено, какие раги подходят для утреннего, дневного и вечернего времени. Например, в 16 часов, когда Вата достигает своего пика в самом разгаре рабочего дня, музыка может помочь перейти к более расслабленному состоянию раннего вечера.

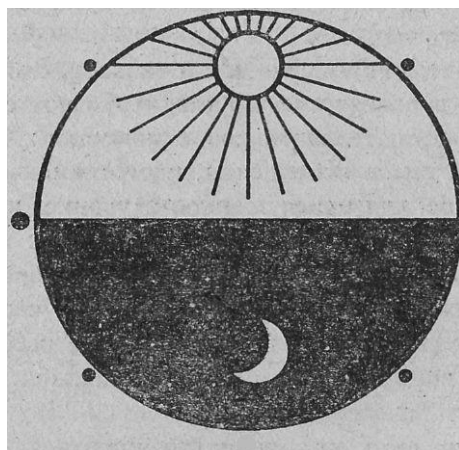
Говорят, что если их правильно исполнять, мелодии Гандхарва Веды обладают универсальным воздействием. Наш организм подвержен тем же изменениям, которые отражают меняющиеся ритмы природы. В конце концов вечером успокаивается не только ваш пульс, каждое растение и животное также реагирует согласно своему вечернему циклу. Музыка Гандхарва Веды воплощает основные вибрации, пульсирующие в природе каждую секунду.

### ***Применение музыки Гандхарва***

Терапия Гандхарва является обычной частью обязательных лечебных курсов в наших клиниках. Для домашнего использования можно приобрести набор кассет или компактных дисков с музыкой Гандхарва и прослушивать их в течение трех циклов, сменяющихся в течение дня. Каждый такой цикл представляет собой отрезок времени, называемый сандхья и определяющий, какую рагу слушать и когда. Сандхьи соотносятся между собой как стороны света.

Четыре основные сандхьи, представляющие восход, середину дня, закат и полночь, являются главными поворотными пунктами дневного

**ЗАКАТ**



**ВОСХОД**

цикла и отражают изменения природных ритмов, происходящих в эти моменты. Есть еще четыре переходных периода: середина **ПОЛНОЧЬ** утра, конец дня, поздний вечер и время перед рассветом.

Таким образом, трехчасовые периоды, обозначенные по своему началу, распределяются следующим образом:

Рассвет: 7 – 10 ч.	Середина утра: 10 – 13 ч.
Полдень: 13 – 16 ч.	Конец дня: 16 – 19 ч.
Закат: 19 – 22 ч.	Поздний вечер: 22 – 1 ч.
Полночь: 1 – 4 ч.	Предрассветное время: 4 – 7 ч.

Их начало определяется приблизительно и может смещаться со сменой времен года, но общее правило таково, что час рассвета, когда бы он ни был, означает начало первой сандхьи.

Как при смене времен года ваши доши становятся особенно чувствительными к нарушению равновесия (что вызывает весенние простуды и предосенние аллергии), так и ваш организм реагирует на переходные периоды суток. Функции организма переживают подъем в одни часы и спад в другие. Музыка Гандхарва уравнивает подъемы и спады деятельности, создавая один сплошной поток, исключая большие колебания и резкие переходы. Если вы хотите заснуть, но не можете, так как сознание не в силах освободиться от суматохи и проблем дня, то налицо отсутствие плавного перехода. И музыка Гандхарва может это исправить. Десять минут ее звучания дадут вам:

Утром – легкое пробуждение

После еды – улучшение пищеварения

Вечером – легкое засыпание

Во время болезни – скорейшее выздоровление

Слушать эту музыку следует, сидя неподвижно, с закрытыми глазами. Пусть ничего не отвлекает ваше внимание от мелодии. Когда вам захочется встать, выключите пленку и посидите минуту-другую в тишине.

Если вы хотите похудеть, пятиминутное прослушивание мелодии Гандхарва перед едой успокоит ваше сознание и поможет вам правильнее оценить, насколько вы действительно голодны. Она также поможет вам, если вы беспокоитесь и нервничаете из-за нарушения Ваты. Легкая и приятная сосредоточенность вашего внимания на музыке поможет вам привести эту дошу в равновесие.

Говорят, что полезно слушать музыку Гандхарва непрерывно, даже когда вас нет в комнате. Хотя и не столь сильное, как в вашем присутствии, уравнивающее воздействие раг присутствует и без слушателей. На Западе не могут найти объяснение этого эффекта, хотя каждый знаком с таким чувством: когдаходишь в незнакомый дом, то неведомым образом ощущаешь, счастливые или несчастные люди живут в нем. Подобным же образом музыка Гандхарва наполняет атмосферу «счастливыми» вибрациями. Попробуйте в течение нескольких дней, уходя на работу, оставлять играющими пленки с мелодиями Гандхарва, и по возвращении вы увидите, что в вашем доме стало больше порядка и гармонии.

Поскольку в основе раг лежат не западные гаммы, голоса и инструменты на кассетах звучат непривычно для нашего уха. Некоторым людям эти мелодии сразу приходятся по душе, другие проникаются ими постепенно. Но судить следует по реакции организма. Если вы ощущаете свежесть, легкость и оживленность – значит музыка действует.

### ***Как научиться терапии Гандхарва***

Для применения музыки Гандхарва в лечебных целях в домашних условиях не требуется ничего, кроме прослушивания ее на магнитофоне. Можно приобрести кассеты и компактные диски или же самому научиться исполнять эту музыку. Школы Махариши Аюрведы созданы в США, Европе и Индии, где вы можете получить инструкции признанных мастеров классической индийской музыки. Здесь приветствуют учеников, находящихся на разных стадиях мастерства, включая и начинающих. Кроме ситаров, струнных инструментов типа гитары, и табла, напоминающих знакомые нам барабаны, можно освоить индийскую флейту и трехструнный инструмент, который называется вина. Наряду с человеческим голосом эти два очень древних инструмента лучше всего передают мелодии Гандхарва.

## ***Освобождение от пагубных привычек***

Присмотревшись, нельзя не заметить, что наше общество с каждым годом приобретает все больше вредных привычек. Эту сложнейшую социальную проблему не разрешили ни прекрасно оснащенная медицина, ни общественные кампании, проповедующие «Только скажи нет», ни обходящиеся в миллиарды долларов реабилитационные службы. Любая обнадеживающая поначалу тенденция заходит со временем в обескураживающий тупик. Общее число курильщиков снизилось приблизительно на 15% по сравнению с 1960 годом, но около 50 миллионов американцев продолжают курить, а среди отдельных категорий, особенно девочек-подростков и мужчин-рабочих, их число достигает рекордных цифр. (В результате, в 80-х годах женщины стали болеть раком легких в два раза чаще, чем раньше.) Подсчитано, что 70% людей, начавших курить подростками, курят затем в течение сорока лет.

Что касается алкогольных напитков, то в 80-е годы предпочтение от крепких спиртных напитков перешло к пиву и вину, но при этом алкоголизм добрался до шокирующе юных возрастов; многие колледжи даже вынуждены были проводить антиалкогольные кампании. Специализированные лечебные программы всеми силами стараются удержать алкоголиков и наркоманов от возвращения к их пагубным привычкам, но это редко заканчивается удачей. Тревожит и широкое распространение сильнодействующих наркотиков, тем более что существует прямая связь между наркотиками и преступлениями. И опять же во все это вовлекается молодежь; в последнее время глубокую озабоченность вызывает торговля подростками школьного возраста крэком (синтетическим кокаином, предназначенным для курения).

### **КОРЕНЯЩЕЕСЯ В ПАМЯТИ**

Суть «квантового» лечения состоит в том, что память об идеальном состоянии не полностью может быть утрачена, она лишь скрыта от нас. Взгляните на человека, пристрастившегося к алкоголю, сигаретам или наркотикам. Налицо серьезная потеря равновесия, при которой отчетливые здоровые сигналы «квантового» тела или крайне искажены, или не посылаются вовсе. Чем может помочь в такой ситуации Махариши Аюрведа? Во-первых, мы дадим новое объяснение вредным привычкам и покажем, что они возникают на очень глубоком уровне вследствие искажения интеллекта человека.

Вместо рассуждений, физические или психические корни у привычки, врожденная она или благоприобретенная, мы покажем, что на «квантовом» уровне все эти факторы сливаются. То, что Аюрведа называет смрити, или память, контролирует все наши действия как биологического организма. Для любого изменения клетка должна запросить свою внутреннюю программу, хранилище всех ее воспоминаний, обязанностей и наклонностей, и лишь в случае нарушения этой программы возникнут нарушения и в самой клетке.

Уолтер, молодой негр, попал под мою опеку в середине 70-х годов. Уолтер рос в трущобах Южного Бостона, большей частью на улице. В шестнадцать лет он бросил школу, а в день своего восемнадцатилетия поступил в армию. Был отправлен во Вьетнам, где воочию увидел боевые действия, вышел из них без единого ранения, но спустя два года, к моменту возвращения домой, он уже пристрастился к героину, к которому прибегали многие солдаты, стараясь смягчить травмирующее воздействие войны. Однако, в отличие от большинства, у Уолтера не было благоприятного повода бросить свою привычку по возвращении домой. В конце концов он был схвачен полицией и по решению суда стал пациентом местного госпиталя для ветеранов.

Вначале главной задачей врачей было снятие интоксикации организма. Естественно, ему уделялось несколько больше внимания и впоследствии. Когда он начал выздоравливать, при случае я стал навещать его как штатный врач госпиталя. Мне было ясно, что Уолтер – необычный пациент. Несмотря на отчаянное положение, он сохранил надежду и страстно желал победить свою привычку. Под наблюдением врачей он быстро поправлялся, и год спустя после лечения у него была постоянная работа и он с воодушевлением говорил о мечтах и планах на будущее.

Но этому будущему не дано было осуществиться. Однажды у Уолтера сломалась машина и он был вынужден отправиться на работу на метро, чего он не делал уже несколько месяцев. Он сел в поезд, направляющийся в Дорчестер, – по этой старой ветке ходили изношенные, зловеще скрипящие составы. Громкий скрежет встревожил Уолтера, ему не удавалось отвлечься от него. Дело происходило знойным июльским днем, но вентиляция в вагоне не работала. Несколько минут в наглухо закупоренном, душном вагоне сделали поездку невыносимой. За время поездки Уолтер крайне возбудился и вышел из вагона абсолютно невменяемым. Ничто не могло снять его возбуждения. На следующий день, доставленный обратно в госпиталь, Уолтер был во власти героина сильнее, чем прежде, причем на этот раз он не желал отказываться от наркотика.

В моих записях говорится: «Что произошло с этим человеком? Физиологического объяснения для происшествия в поезде явно недостаточно. Я все время думаю о нем: вот он надевает свой рабочий костюм в тонкую полоску, надежно снаряженный для новой жизни, но затем, шагнув в вагон поезда, впадает в беспокойство и вновь тянется к наркотикам. В вероломном повороте памяти возвращается прошлое, а с ним – и страстное желание. Где же целый год скрывалось оно, прежде чем вернуться? Клетки любого тела появляются и отмирают, но их исчезновения недостаточно для того, чтобы разрушить чары, которые держат наркомана в своей власти. В любом случае медицина делает первые шаги в попытке объяснить, каким образом клеточная память способна переживать саму клетку».

Если это действительно так, то человек, стремящийся победить вредную привычку, должен изменить программу в памяти. Недостаточно вывести токсины из клеток, дать рекомендации больному или постараться обучить его различным типам поведения. Эти шаги ценны сами по себе, но в конечном итоге привычка коренится в памяти и должна быть вырвана с корнем именно оттуда.

## НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

До настоящего времени стандартные программы лечения алкоголиков, наркоманов и курильщиков строятся на тактике мощного противодействия всемогущей привычке и необходимости постоянно оберегать пациента от ее возможного возвращения. «У тебя на спине обезьяна, – говорится наркоману, алкоголику или курильщику, – и она останется там на всю жизнь». Разумным в этой настойчивости является лишь то, что заядлый алкоголик, наркоман или курильщик не излечится до тех пор, пока сам не найдет в себе силы воздерживаться от вредной привычки.

В Махариши Аюрведе мы делаем упор как раз на противоположное. Краеугольным камнем нашей программы является убежденность, что алкоголик, наркоман или курильщик, естественно, оставит свою привычку, если ему предложат лучший способ удовлетворения. Мы считаем, что источник пагубных привычек – в поиске удовлетворения. Алкоголь, сигареты и наркотики причиняют несказанный вред, но люди, упорно употребляющие их, получают своеобразное удовольствие или, по крайней мере, смягчают сильные стрессы, которых бы они не избежали в ином случае. Алкоголики, наркоманы и курильщики сохраняют свои привычки за неимением другого выхода. Мало помогают и приступы вины, стыда, раскаяния и самобичевания.

Но когда для разума открывается больший источник удовлетворения, то возникает и естественное стремление отойти от вредной привычки, причем чем сильнее это новое удовлетворение, тем более оно притягательно. Подтверждения этой точки зрения существуют уже почти двадцать лет. Обратимся к началу 1970-х годов: исследования, проведенные в США и Европе, неоднократно показали, что у алкоголиков, наркоманов и курильщиков, обученных медитации, снижается уровень тревоги и одновременно уменьшается потребление алкоголя, сигарет и наркотиков. На ранней стадии привычки значительная часть испытуемых полностью освобождается от нее. Это очень важно, так как большинство курсов лечения эффективны именно на ранней стадии.

Снимая вызванное стрессом возбуждение, медитация восстанавливает в нервной системе память о равновесии. Медитации, повторяемые изо дня в день, вновь и вновь подталкивают память, пока со временем клетки не приходят в нормальное состояние, обменивая свои неверные реакции на более правильные. Когда пути интеллекта восстановлены, клетки автоматически будут отбирать здоровые сигналы организма, как прежде они принимали искаженные. Цикл, нарушенный вредной привычкой, восстановлен.

В результате различных исследований в области трансцендентальной медитации и вредных привычек были сделаны следующие наблюдения:

- В 1972 г. физиолог Роберт Кейт Уоллес провел со своими коллегами опрос среди 1860 человек, практикующих трансцендентальную медитацию (преимущественно учащихся колледжей), об употреблении ими различного рода наркотиков. Среди начавших медитировать число употреблявших наркотики всех типов (марихуану, снотворные, барбитураты, галлюциногены и амфетамины) резко упало. Чем дольше учащиеся занимались медитацией, тем меньше их тянуло к наркотикам, пока через два года большинство полностью не отказалось от них. К марихуане «очень редко» прибегали 12% опрошенных; употребление всех прочих наркотиков колебалось в пределах от 1% до 4%.
- В 1974 г. сравнительное обследование медитаторов и немедитаторов, употреблявших марихуану, обнаружило, что после периода от одного до трех месяцев занятий трансцендентальной медитацией около половины медитирующих стало меньше или полностью прекратило употреблять наркотики; для сравнения укажем, что менее чем одна шестая часть немедитаторов прекратила или сократила потребление марихуаны. При более продолжительной медитации эти результаты становятся еще лучше. Среди людей, занимающихся медитацией два года, 92% снизило употребление марихуаны, а

77% полностью отказались от нее. Аналогичные обследования алкоголиков продемонстрировали схожие результаты.

- В средней школе и колледже (Катц, 1974 г.) был проведен опрос 150 медитаторов и 110 контрольных испытуемых об их отношении к наркотикам; было обнаружено значительно снизившееся потребление марихуаны, вина, пива и крепких спиртных напитков среди медитаторов, тогда как у немедитаторов снижения не произошло.

Все эти результаты показали люди, которых не обязывали участвовать в каких-либо реабилитационных программах. Никто не требовал от них бросить привычку, никто не следил за их успехами или вознаграждал за воздержание. Чрезвычайно важно, что никому из испытуемых не навязывались какие-либо мотивы воздержания, напротив, и в колледже и в средней школе ощущалось явное влияние с другой стороны, исходившее от тех, кто злоупотреблял алкоголем, сигаретами и наркотиками. Эти потрясающие результаты означают, что, просто снижая стресс и тревожное состояние и повышая уровень внутреннего удовлетворения, можно убедить алкоголиков, наркоманов и курильщиков оставить свои вредные привычки.

Более строго эта гипотеза исследовалась в научных институтах. Внушительное число испытаний было посвящено влиянию трансцендентальной медитации на заключенных, имевших слабую мотивацию для того, чтобы бросить свои губительные привычки или не имевших вовсе никакой. В результате пяти подобных исследований, проведенных в 1978 г., было обнаружено, что итог достаточно красноречив и оправдывает применение трансцендентальной медитации в тюрьмах как основного метода лечения от злоупотребления наркотиками. В 1972 г. в Германии было проведено наблюдение за 76 наркоманами, проходившими реабилитационную программу. После года занятий медитацией у них снизилось потребление всех видов наркотиков, в том числе героина, барбитуратов и амфетаминов, привычку к которым наиболее трудно преодолеть.

По самой природе, статистические исследования имеют склонность к обезличиванию. Мне хотелось бы возвратиться к отдельным случаям, как, например, тот, что рассказал мне один опытный врач из Нью-Йорка. К нему обратилась девочка-подросток, которая начала пить еще до того, как ей исполнилось двенадцать лет, а к пятнадцати она уже стала тяжелой алкоголичкой. Ни одна из обычных реабилитационных программ не помогала ей, и после месяца неудач врач должен был признать свое полное поражение. Освобождая ее от программы, он заметил: «А почему бы тебе не попробовать медитацию?» Она выказала некий интерес, но он оказался неспособным довести дело до конца.

Несколько лет спустя в местном торговом центре он заметил привлекательную молодую даму и с первого взгляда узнал ту самую девочку. Однако теперь она выглядела счастливой и сияющей, гуляя со своей двухлетней дочкой. Он подошел поздравить ее.

«Что произошло с тобой?» — спросил он. Как оказалось, вскоре после неудачного лечения она занялась трансцендентальной медитацией, и не прошло и нескольких месяцев, как сама бросила пить. Она поверила в медитацию, избавившую ее от пустившей глубокие корни привычки и, вероятно, спасшую ей жизнь, и занимается медитацией до сих пор. С тех пор этот врач стал применять в своей работе трансцендентальную медитацию, рекомендуя ее многим алкоголикам и наркоманам.

## **ПАГУБНАЯ ПРИВЫЧКА И ДОШИ**

Известно, что самокорректирующийся механизм заложен в каждом алкоголике, наркомане или курильщике и его можно привести в действие, позволив сознанию контактировать с ним. Можно также проследить, как действует этот механизм с точки зрения *дош*. Люди, курящие и пьющие сверх меры или злоупотребляющие наркотиками, сами обуславливают отход тела от естественного стремления к равновесию. В первое время привычка не затрагивает их способности управлять импульсами; на этой стадии наркоманы, алкоголики и курильщики еще верят, что имеют над нею власть.

Затем наступает период, длящийся месяцы или годы, хронического обострения всех трех *дош*. Каждая вредная привычка обладает собственным набором симптомов, но у хронических алкоголиков, наркоманов или курильщиков мы всегда обнаружим крайне обостренную *Питту*, что приводит к беспричинным вспышкам жестокости, покраснению кожи, неестественной потливости, жажде и различным неполадкам пищеварения.

Решающее значение принадлежит *Вате доше*, так как ее дисбаланс ведет к импульсивному поведению. При серьезном обострении *Ваты* воплощается в действие людей импульс: выпить, выкурить сигарету или сделать укол. По мере того как импульсы выходят из-под контроля, появляется гигантское чувство вины, которое алкоголик, наркоман или курильщик связывает с невозможностью контролировать свои действия. Не зная, что выполняет приказ *Ваты* (как, впрочем, все мы, только в более здоровых вариантах), человек видит лишь то, что его решение отказаться от вредной привычки терпит жалкую неудачу.

По существу, *Вата доша* сама заразилась пагубной привычкой. На каждой стадии симптомы привыкания во многом совпадают с симптомами, появляющимися при некоторых нарушениях центральной нервной системы. Дрожание рук из-за недосыпания, болезни Паркинсона, умственного расстройства или алкоголизма, на дилетантский взгляд, выглядят примерно одинаково. Обычно *Вата* проходит следующие стадии потери равновесия:

*Слабая несбалансированность*: беспокойные, рассеянные мысли, повышенная озабоченность, легкая возбудимость, потеря памяти и расщепленность, внутренняя угнетенность.

*Средняя несбалансированность*: бессонница, нарушение координации движений, дрожь в руках, тревожность, нервозность, потеря аппетита, бессвязные мысли, периодически возникающее ощущение физической слабости и опустошенности.

*Сильная несбалансированность*: хроническая бессонница, нарушение восприятия (предметы кажутся далекими и нереальными), непроизвольно трясутся голова и руки, потеря аппетита, апатия, полное отсутствие каких-либо желаний, мании и галлюцинации.

Приобретая устойчивую привычку к алкоголю и наркотикам, *Вата доша* часто настолько сильно выходит из-под контроля, что появившиеся симптомы практически неотличимы от умственного расстройства. Законченный алкоголик и шизофреник – оба они олицетворяют дошедшую до предела *Вату*.

На ранней и средней стадиях развития вредной привычки лечение более успешно, так как тело само способно вернуться к состоянию равновесия. Сложность избавления от всех пагубных привычек состоит в том, что как сама привычка, так и расставание с ней вызывают одни и те же мучительные симптомы. Справедливость этого вы поймете, взглянув на *Вата дошу*, приученную к наркотикам. Как только кончается действие никотина или алкоголя, *Вата доша* пытается сама избавиться от вредной склонности и вернуться в нормальное состояние. Но обратный путь к равновесию прежде всего требует освободиться от излишков *Ваты*, ее переизбыток в теле ощущается сильнее, чем когда бы то ни было, отсюда дрожь, бессонница, тревожность, сопровождающие удаление этой *доши*.

В неуравновешенной нервной системе у *Ваты* нет ни пристанища, ни нормального ежедневного ритма отдыха и активности, стабилизирующего сотни других ритмов организма, которые у здорового человека должны быть согласованы между собой. Регулярная медитация обеспечивает глубокий спокойный сон, следующий за периодом активности. Поэтому люди на ранних стадиях курения и наркомании могут бросить свою привычку, не прикладывая для этого особых усилий.

## ОТКАЗ ОТ СИГАРЕТ

Гораздо разумнее не заставлять, а убедить свое тело бросить курить. В принципе человек способен отказаться от сигарет в одночасье, но при этом внезапный вывод никотина сразу же приводит к множеству стрессов. Говорят, Зигмунд Фрейд много лет выкуривал по двадцать сигарет в день, пока не стал страдать сердцебиениями. Он попытался бросить курить, как ему посоветовал врач, но при этом сердцебиения возобновились с удвоенной силой, вынуждая его вернуться к этой привычке. Фрейд сказал своему биографу, что попытка не курить оказалась «испытанием, вынести которое сверх человеческих сил».

В Махариши Аюрведе мы предлагаем курильщикам посылать сигналы своему «квантовому» телу, как бы передавая желание бросить курить. Сигналы эти могут быть различного рода. Один способ – это время от времени отказываться от сигарет на день; многие, если не большинство, бросившие курить проделывали это неоднократно. Более мощный сигнал «квантовому» телу посылается с помощью трансцендентальной медитации. Даже если вы заядлый курильщик, это также может помочь вам. Ретроспективное обследование пяти тысяч медитаторов показало, что продолжают курить только 1% мужчин и 4% женщин, хотя до занятий медитацией целых 34% утверждало, что курят время от времени.

Существуют и дополнительные способы, помогающие избавиться от курения. Пациентам, обратившимся в клинику Махариши Аюрведы с вопросом, как наиболее безболезненно можно бросить курить, как правило, советуют следующее. Три основных правила определяют успех:

1. Не пытайтесь просто отказаться от курения – любое рассудочное решение такого рода обязательно приведет к провалу. Никотин привязчив, как и привычка тянуться за сигаретой. Покончить с ней следует так же естественно, как вы ее и приобрели.
2. Носите сигареты с собой – уловка выбросить их кажется оправданной, но по большей части приводит лишь к паническим метаниям и ощущению неловкости при попытках одолжить сигарету у друзей или посторонних.

3. Выделите автоматические сигналы, которые заставляют вас потянуться за сигаретой, и откажитесь от них.

Третий пункт – ключевой и требует пояснения. Все курильщики закуривают машинально, следуя сигналу. Для некоторых этим сигналом является снятие телефонной трубки, для других – включение телевизора, начало беседы или окончание еды. Возможно, вы знаете собственные сигналы, если нет, понаблюдайте за ними в течение дня. Эти сигналы – знаки *Vame*, в свою очередь, посылающей вам импульс к действию. Вы не замечаете, что закуриваете, потому, что на самом деле в это мгновение ваше сознание работает на холостом ходу. Его обязанности временно приняла на себя *Vama*.

Вам необходимо отключить этот автопилот. А сделать это удивительно просто: курите осознанно, сосредоточиваясь на данном процессе. Наилучший метод, который помог многим нашим пациентам за короткий отрезок времени бросить курить, состоит в следующем:

- Поймав себя на том, что закуриваете, остановитесь на секунду и спросите себя, действительно ли вы хотите выкурить эту сигарету.
- Если да, выйдите на воздух, сядьте где-нибудь спокойно и курите не отвлекаясь.
- Пока вы курите, обратите внимание на тело. Почувствуйте дым в легких. Прислушайтесь к ощущениям во рту, в носу, горле, желудке и других органах тела.
- Достаньте листок бумаги или заведите дневник и немедленно запишите все, что вы почувствовали, пока курили. Делайте запись о каждой сигарете, выкуренной сознательно или машинально, и связанных с нею ощущениях.

Не беспокойтесь о количестве сигарет, записывайте только каждую из них, даже если в конце разговора по телефону вы обнаружили в пепельнице три окурка и не знаете, каким образом они туда попали. Честно выполняя эту процедуру, вы превратитесь из машинального курильщика в курильщика сознательного. Мы обнаружили, что многие пациенты сократили свою ежедневную дозу от 2 пачек до 5 – 4 сигарет, что наглядно свидетельствует, насколько на самом деле они хотят курить. Начать курить меньше почти так же важно, как перестать совсем; это освобождает путь для полного избавления, а также сокращает прямой риск, наносимый этой привычкой вашему здоровью.

## ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ ДОМА

В прошлом многие люди, страдающие вредными привычками, предпочитали жить со своими проблемами, сколь бы мучительными они ни были, не доверяя их посторонним. Их чувство хорошо понятно, и я всегда считал его достойным уважения, если при этом предпринимались действенные шаги к освобождению от привычки. Полный курс домашней профилактики включает в себя:

- обучение трансцендентальной медитации
- снятие интоксикации организма (дома или под контролем врача)
- диету (начинать надо с пищи, успокаивающей *Vату*, пока не исчезнут признаки неустойчивости этой *доши*)
- регулярные аюрведические упражнения
- ежедневное соблюдение режима и масляный массаж (*абхьянга*), восстанавливающий функции *Ваты*.

Вначале я советую вам обучиться трансцендентальной медитации в местном центре, затем пройти полный медицинский осмотр и узнать причины отсутствия равновесия в организме у врача Махариши Аюрведы. Расскажите ему честно и откровенно о желании бросить курить. Он укажет, как избавить тело от токсинов и вернуть *доше* равновесие с помощью диеты и ежедневного режима. Первое время желательно посещать его раз в неделю, так как в начальный период организм наиболее подвержен стрессам. Но главным остается самоконтроль. Никто не будет заставлять вас следовать программе или оказывать какое бы то ни было давление.

Непременно выберите время и для каждодневной утренней *абхьянги* всего тела; рекомендуется также и второй, краткий массаж на ночь: медленными, спокойными движениями массируйте голову, плечи и ноги. И помните, регулярность – залог избавления от любой привычки. Чем более регулярным будет ваш распорядок дня, тем быстрее вы подготовите *Vату* к возвращению в нормальное состояние. Не пытайтесь заставить *Vату* вернуться к равновесию, это невозможно: вам необходимо уговорить и успокоить ее.

Вернув своему телу равновесие, вы проживете спокойнейший период вашей жизни.

В дополнение расскажем еще о нескольких лечебных процедурах, необходимых для полноты картины.

- Музыка *Гандхарва*
- Ароматическая терапия
- Травяные добавки к пище (*Махаришии Амрит Калаи*)

Музыка *Гандхарва* чрезвычайно успокаивающе воздействует на нервную систему в период очищения тела. Желательно слушать ее по пятнадцать минут утром и вечером, перед сном. В комнате, наполненной успокаивающими *дошу* ароматами, вам также будет легче расслабиться перед сном. *Амрит Калаи*, используемая как добавка к пище, позволит восстановить связь сознания и тела на клеточном уровне и укрепит ткани, поврежденные наркотиками.

Мы считаем, что в конечном итоге нельзя излечиться от вредной привычки без сострадания и понимания. Решив выбрать себе наставника, ищите эти качества у психолога, пастора, врача или просто близкого человека. Вреднейший недостаток обычной реабилитации заключается в том, что постоянный надзор означает постоянное давление. Мы же считаем, что алкоголики, наркоманы и курильщики должны научиться полагаться на себя и вести естественный образ жизни. Любые дополнительные страхи и тревоги абсолютно непродуктивны, даже если считать, что стресс должен помочь покончить с вредной привычкой. Разумным в предлагаемом нами подходе является то, что природе можно доверять, и при правильном обращении организм алкоголика, наркомана или курильщика вновь обретет равновесие.

Если вы серьезно пристрастились к алкоголю или наркотикам, то может показаться, что вы разрушили всю свою жизнь; многие наркоманы заставляют страдать свои семьи и самих себя. Вам жизненно необходимо понять, что *это зло – не вы сами*. Оно является следствием физической и умственной *амы*, появившейся за это время. Вы должны отнестись к нему, как к грязи на коже – вымыть и забыть. А если другие захотят напомнить вам, какой развалиной вы были в прошлом, выслушайте критику по возможности спокойно. Что прошло, то прошло. Вы не можете начать жить снова и не следует напоминать себе о минувшем.

Крайне важно постараться общаться со здоровыми, нормальными людьми. Вам надо будет решить, стоит ли поступать в реабилитационную группу – многие отводят ей немаловажную роль при возвращении к нормальной жизни, но сделайте все возможное, чтобы найти сострадательного, надежного наставника. Во имя вашего же блага избегайте любого, кто противоборствует дурным наклонностям или относится к ним с фанатизмом.

В конце концов рецидивы при выздоровлении – это нормальное явление. Конечно, в этом случае вы будете разочарованы, но постарайтесь понять, что это не ваш личный недостаток, просто телу требуется время, чтобы прийти в норму. Если вам необходима еще одна рюмка спиртного, сигарета или пилюля, то вынуждают вас приученные к этому *доши*. *Доши* могущественны, но вы гораздо могущественнее их. Вредная привычка не затрагивает ваше подлинное «я». Оно счастливо, свободно, выше всех проблем и пребывает в мире. Однажды соприкоснувшись со своим истинным «я», вы разрешите все проблемы. Будьте терпеливы и позвольте самим себе обрести свободу.

Мера успеха определяется не количеством дней без рецидива. Скорее вам следовало бы обратить внимание на признаки улучшения самочувствия: моменты счастья, радости и удовольствия; возвращение хорошего аппетита и интереса к пище; улучшение сна и более спокойных сновидений; отсутствие неприятного запаха изо рта и от кожи, меньшую потливость; возросшую физическую силу и выносливость, а также регулярность физиологических процессов (пищеварения, дыхания, моторной координации и т. п.).

Все это со временем придет. Высшая радость от очищения состоит в том, что это состояние наиболее благоприятно для тела. Я не одобряю термина «реабилитация». То, что вы делаете, скорее напоминает отмыwanie себя снаружи и изнутри, и это естественный процесс, приносящий тем большие результаты, чем дольше он длится. До тех пор, пока у вас есть желание все начать снова, временные рецидивы являются не более чем незначительными помехами. Мир здоровья и красоты ждет вас и приближается с каждым вашим шагом к нему.

# Старение – это ошибка

Хотя все мы – жертвы старения, никто еще не доказал его неизбежность. Великое достоинство «квантового» тела состоит в том, что оно не старится, поскольку это качество присуще всему квантовому уровню природы. Протоны и нейтроны не имеют возраста, так же как электричество или гравитация. Жизнь, в основе которой лежат эти изначальные частицы и силы, удивительно длинна; ваша ДНК практически не изменилась за последние 600 миллионов лет. Трудно найти видимое сходство между мечехвостом, ползущим по заскорузлomu дну древних морей, и динозавром или между динозавром и гориллой, но с точки зрения ДНК все они представляют собой незначительные вариации одной бесконечной темы.

Что касается химических связей, то ДНК скреплена не прочнее, чем листочек или крупинка пыльцы. Можно предположить, что со временем это свободное сплетение атомов распадется, как старинный ветхий гобелен. Несомненно, силы, противодействующие выживанию ДНК, необъятны; это физический износ, беспорядочные пагубные перемены, нашествия микробов и, конечно же, энтропия, тенденция Вселенной к хаосу, напоминающая разладившиеся часы.

Однако ДНК все это пережила. Горные цепи обратились в холмы, а ДНК не стала короче и на сотую долю миллиметра. Слишком крепко соединено «квантовое» тело. Если признать, что внутренний разум ДНК столь могуществен и способен преодолевать стихии и время, то старение вообще покажется противоестественным процессом. Махариши Аюрведа придерживается именно этого положения. Но видя, что в действительности все старится, мы подходим к важнейшему вопросу: «Что же мы можем сделать?» В древности мудрецы, славившиеся своим долголетием, приписывали старение «ошибке интеллекта» (на санскрите называемой *прагья апарадх*).

Ошибка эта состоит в отождествлении себя только с физическим телом. Чтобы продлить жизнь, требуется исправить данную ошибку интеллекта и отождествлять себя прежде всего с «квантовым» телом. Если вам удастся вывести свое сознание на вневозрастной уровень, соответствующие качества приобретет и тело. Оно станет медленно стариться, ибо таков приказ разума, отданный на глубочайшем уровне. Ощувив себя неподвластными старости, вы станете такими и в действительности. Принцип поразительно простой, но, как мы покажем, действенный, хотя он и не признается основными направлениями западной медицины.

## СТАРЕНИЕ ПРОТИВ ЛЕЧЕНИЯ

Старение кажется настолько сложным процессом, что затруднительно ответить, что же это такое. Обычная клетка печени исполняет пятьсот различных функций и, следовательно, имеет пятьсот возможностей ошибиться, которые в совокупности и ведут к старению. Но, возможно, мы заблуждаемся, представляя старение комплексным процессом. Несмотря на тысячи бушующих волн, морской прилив – это единый феномен, направляемый одной силой. То же, вероятно, истинно и для человеческого старения, хотя мы видим сотни его «волн»: накатывающие боли, круги под глазами, глубокие морщины в уголках рта, медленно, но неукоснительно ползущее вверх давление, слабеющие слух и зрение и множество других мелких недомоганий.

Аюрведа призывает нас не обманываться этим сложным, внушающим беспокойство зрелищем. Старость – это только *одно*: потеря интеллекта. Исцеление, как мы видели, связано со способностью интеллекта к самовосстановлению. Старение же, напротив, представляет собой постепенное забывание того, что следует сделать в случае тех или иных нарушений.

Взгляните на клетки новорожденного. Молодые, полные сил, не затронутые временем. Под микроскопом, рядом со старыми, зрелыми клетками, они представляют разительный контраст. Кожная ткань взрослого удручающе отталкивающа, а его клетки оказываются разрушенными и изношенными. Но именно так выглядят под микроскопом клетки старого тела. То тут, то там встречаются темные пятна – скопления продуктов деятельности клетки, а мягкая ткань в этих местах становится волокнистой.

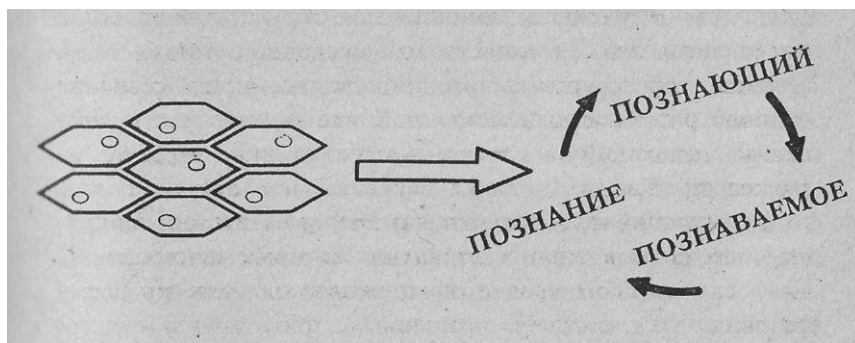
Эта разительная перемена – следствие износа. Однако ДНК, контролирующая все клеточные функции, как мы уже отметили, не подвержена износу. Таким образом, напрашивается вывод о том, что это дело рук какой-то неведомой вредоносной силы. Например артерия в начале своей жизни выглядит блестящей, белой, как кусок резиновой трубочки, только что доставленной с фабрики. На самом деле эта трубочка представляет собой совокупность клеток, которые сообща трудятся над созданием артерии, восполняя недостающие ряды. Каждая клетка потенциально может функционировать как часть мозга, сердца или желудка – все возможности открыты, ведь в каждой из них в неизменном виде присутствует ДНК.

Однако эволюция поручила данным клеткам единственную работу – стать артерией. Дело достаточно специальное, но отнюдь не простое. Резиновая трубочка лежит спокойно и не мешает воде сочиться через нее. Артерии же, напротив, реагируют на все происходящее с человеком, причем их реакция оказывается не только быстрой, но и разумной. Из учебников биологии можно почерпнуть информацию о том, что клетка делится около пятидесяти раз, пока не исчерпает своего времени и не погибнет. Но это крайне упрощенный, даже ложный взгляд. Клетка обладает опытом. Она запоминает все, что с ней происходит, и может утратить свои способности лишь в том случае, если повреждаются или теряются связи в ее внутреннем знании. Кроме того, клетка может все время обновляться не разрушаясь, если она полностью сохраняет свой интеллект. Разница между жизнью и смертью для клетки лежит в ее *смирिति*, или памяти. В более отдаленной перспективе, идеальная клеточная память могла бы привести к бессмертию; иными словами, смерть не наступает до тех пор, пока обновление клеток происходит без сбоев и ошибок.

Наука никогда не сможет доказать, что способность ДНК создавать для клетки хорошие условия жизнедеятельности чем-либо ограничена. В ваших артериях такая же ДНК, как и у людей каменного века, живших около 50 тысяч лет назад. Если ДНК вот уже пятьсот веков может создавать превосходные артерии, состоящие из миллионов отлично работающих клеток, то у вашей ДНК нет существенных оснований запороть работу всего лишь через 60 лет. Но это происходит, и порой даже за меньший срок. К 12 годам внешний вид артерии заметно изменяется. Появляются дефекты в виде желтоватых жировых прожилок. На микроскопическом уровне обнаруживается, что эти дефекты являются следствием крошечных, почти невидимых трещин на внутренней стороне стенки артерии. Специалист по одной клетке такой артерии сможет опознать неоспоримые признаки старения. Пять десятилетий спустя их заметит даже профан. Если бы вы присутствовали при хирургической операции на грудную клетку и прикоснулись к куску старой аорты, главной артерии, идущей от сердца, то почувствовали бы, что на ощупь она напоминает жесткую трубку (часто даже окостеневшую, если атеросклероз развился уже достаточно сильно). Внутри она вся в жировых мешочках, так называемых бляшках. Увидев все это, вы без труда определите, что в чем-то была допущена ужасная ошибка.

Как же преодолеть разрыв между одной реальностью – бессмертием ДНК – и другой – брэнной жизнью человека. В действительности эти реальности очень близки. Между нами и нашей ДНК нет физической дистанции. Существует только разрыв, лежащий в нефизической сфере знания.

Как следует из вышеизложенного, Махариши Аюрведа рассматривает клетку не как соединение молекул, а как хранилище знания. Из следующего рисунка видно, что знание динамично. Оно является неизменным, но пребывает в постоянном движении в результате взаимодействия трех стихий.



Если существует развивающееся знание, то должен быть субъект познания, познаваемый объект и процесс познания, связанный с ними обоими. Существуют ведические названия для данной основополагающей триады – это *риши* (познающий), *девата* (процесс познания) и *чхандас* (объект познания). Все вместе они образуют познание в его целостности, или *самхита*, неделимую область чистого сознания. Человеческое сознание, следовательно, представляет собой триединое творение. Те же простые компоненты повторяются бесчисленное число раз и на различных физиологических уровнях человеческого организма. Вы сами – субъект познания, ваше тело – его объект, создаваемый вами же с помощью знания, а миллионы клеток, функционирующих внутри организма, символизируют процесс познания. ДНК – также субъект познания, но только иного уровня, поскольку это знание проявляется в биохимических формах. Следующий уровень занимают красные кровяные шарики, «знающие», как захватить атомы кислорода и доставить их другим клеткам тела.

Тройная модель познания дает нам возможность увидеть, как целостность – наш внутренний разум – предстает в бесконечном разнообразии комбинаций. Пятьдесят триллионов клеток, соединенных воедино сотнями энзимов, протеинов, пептидов и аминокислот, представляют собой невероятный пример единства, порожденного множеством. «Ошибка интеллекта» проявляется тогда, когда сознание

забывает о своем подлинном источнике – интеллекте, пронизывающем каждую клетку, – и безнадежно теряется во множестве. Для того чтобы доказать, что это не просто философствование, обратимся к экспериментам, опрокинувшим все привычные представления и продемонстрировавшим, как поразительно просто можно решить проблему старения.

В 1978 г. группой исследователей было сделано потрясающее открытие: трансцендентальная медитация останавливает и даже обращает вспять процесс старения. Исследование возглавлял доктор Р. Кейт Уоллес, профессиональный физиолог, заведовавший отделением неврологии в Международном Университете Махариши. Уоллес обследовал 84 медитатора, средний возраст которых был 53 года. Он разделил испытуемых на две группы, в зависимости от продолжительности занятий трансцендентальной медитацией. Люди из первой группы занимались медитацией минимум пять лет, другие – меньше.

Хронологический возраст – лишь один из критериев старения, причем совсем не точный, поскольку у людей за один и тот же период времени в организме происходят неодинаковые изменения. Именно поэтому физиологи пользуются другим критерием, так называемым биологическим возрастом, определяющим подлинную степень старения клеток в организме человека. Только в молодости хронологический возраст соответствует биологическому. Сравнив сердце, печень, кожу и зрение двух здоровых 20-летних юношей, мы обнаружим, что они практически идентичны. Но среди людей преклонного возраста мы не сможем найти схожих. У двух семидесятилетних старцев отличия поразительны: у первого – артрит, а у второго – сердечная болезнь, один – близорук, другой – нет и т. д.

Это означает, что биологическое старение хотя теоретически и является точным критерием, однако определить его при беглом осмотре органов тела очень трудно. По счастью, у физиологов имеются более быстрые способы диагностики. Уоллес использовал три критерия – качество ближнего зрения, острота слуха и систолическое кровяное давление (давление в кровеносных сосудах, когда сердце посылает в них кровь), – которые изменяются единообразно в процессе старения человека. Как известно, все эти три показателя со временем ухудшаются, поэтому при заданном хронологическом возрасте по ним более или менее достоверно можно установить биологический возраст.

Уоллес открыл, что медитация биологически омолаживает людей, причем весьма значительно: занимающиеся медитацией непродолжительное время оказались на пять лет моложе своего хронологического возраста, занимающиеся дольше – на целых двенадцать. Иными словами, организм 60-летней женщины, медитирующей по меньшей мере пять лет, по биологическому критерию становится 48-летним.

Не беря в расчет воздействие косметических средств на волосы и кожу, следует отметить, что у многих медитаторов поразительно молодой вид. Эти результаты не зависят от других факторов; исследовавшиеся люди не придерживались специальной диеты, не занимались гимнастикой или чем-либо другим. Поразительно, что проверка установила прямую зависимость между отказом от мяса и биологическим возрастом, что хорошо согласуется с различными открытиями в области долголетия вегетарианцев.

По тем временам открытие Уоллеса было беспрецедентным. Последующие исследования, в скором времени проведенные в Англии, подтвердили его выводы. В одной из групп оказались медитаторы на семь лет моложе своего биологического возраста, а исследование, повторенное полтора года спустя, показало, что они выиграли еще полтора года. Это означает, что год медитации на год уменьшает биологический возраст человека. Если эти открытия окажутся универсальными, то трансцендентальная медитация будет исключительным средством воздействия на сознание и тело, обладающим эффектом омоложения.

В 1986 г. доктор Джэй Глэзер, врач и исследователь, специалист по медитации, решил проследить за одним из естественно возникающих в организме химических элементов, возможно, связанным с долголетием. Он замерил уровень стероидного гормона, называющегося дегидроэпиандростероном, у людей, практиковавших трансцендентальную медитацию. Хотя молекулы дегидроэпиандростерона встречаются в крови в сотни раз чаще, чем, например, мужские или женские гормоны, их функции загадочны. Проведенные ранее исследования показали, что количество этого гормона достигает высочайшего уровня к двадцати пяти годам, а затем год за годом спадает почти по линейному закону, пока к семидесятилетнему возрасту от него не остается лишь 5%.

Шум вокруг дегидроэпиандростерона поднялся в 1980 г., когда он в больших дозах был введен лабораторным мышам и в отличие от других, ранее испытывавшихся гормонов, продемонстрировал удивительные омолаживающие свойства. Старые мыши, казалось, сильно помолодели. Восстановились их силы и даже поблекшая шкурка приобрела свежий лоск. Рак в начальной стадии, развивавшийся естественным путем или привитый искусственно, исчез. Тучные грызуны вернули себе нормальный вес, а страдающие диабетом полностью излечились. Произведи дегидроэпиандростерон хотя бы малую долю подобных превращений у людей, он мог бы стать тем омолаживающим гормоном, который искали ученые. В отличие от других исследователей, Глэзер не захотел выделить гормон и продавать его как

«эликсир молодости». Подобный проект был бы шатким по разным причинам, в том числе из-за множественных побочных эффектов гормона и необходимости регулярно принимать его в колоссальных дозах.

Вместо этого Глэзера заинтересовал процесс естественного образования этого гормона. Он обследовал 328 медитаторов и сравнил их показатели с результатами людей, не занимавшихся медитацией. (Точнее, он рассматривал близкое образование – сульфат дегидроэпиандростерона.) Участники эксперимента были разделены по возрасту и полу. У медитаторов во всех женских группах уровень гормона был значительно выше; то же наблюдалось и в восьми из одиннадцати мужских групп. Так как более высокие показатели были отмечены у молодых испытуемых, Глэзер сделал вывод, что биологический возраст уменьшается в результате занятий трансцендентальной медитацией.

Примечательно, что наиболее сильные различия обнаружились у испытуемых старших возрастов. У 45-летних мужчин-медитаторов по сравнению с немедитировавшими было на 23% больше дегидроэпиандростерона, у женщин – на 47%. Это особенно важно, поскольку высокое содержание этого гормона непосредственно связано с защитой от рака груди. В целом Глэзер обнаружил, что у пожилых медитаторов уровень дегидроэпиандростерона был такой же, как у людей на пять – десять лет моложе. Это потрясающее открытие никак не зависело от рациона, физической подготовки, потребления алкоголя и веса людей.

### **РАСАЯНЫ – ТРАВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ**

Травы – это обширный раздел аюрведической медицины, которого мы еще не касались. В Аюрведе описаны сотни лечебных трав, и опытные врачи, подобные доктору Тригуне, обязательно вводят их в курс лечения больных. В отличие от обычных лекарств, воздействие трав слабее и обширнее. Простейшим образом травы можно рассматривать как добавки к пище. Один из методов традиционной классификации трав – по вкусовым ощущениям, опираясь на шесть *рас*, или вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий, которые имеются у пищи.

Однако действие трав более сильно и специфично. Горькая трава, подобная хинину, может очень быстро уменьшить *Питту* и с ее помощью снизить жар и воспаление. Горький стручковый перец способен в одно мгновение уничтожить избыток слизи, уменьшая тем самым Капху. А вяжущие специи, типа куркумы, могут за считанные минуты высушить мокроту в воспаленном горле. В III части книги, в разделе «Диета», я назову несколько распространенных трав, которыми можно воспользоваться в домашних условиях для уравнивания *дош*. Примешивать травы к пище – вернейшее средство.

Для лечения применяются более сильнодействующие травы, которые требуют назначения врача. В наших клиниках имеются перечни трав, используемых для различных заболеваний. Получив заключение врача Махариши Аюрведы, вы можете заказать прописанные вам травы. Следует также заметить, что для аюрведических трав берут все растение целиком, что уменьшает вероятность негативных побочных эффектов. Активный компонент трав содержится в растении вместе с другими химическими элементами, приглушающими и компенсирующими его возможное вредное воздействие. Другими словами, в Аюрведе природная аптека составляется из целых растений, в то время как в западной медицине используется только активный компонент.

#### **Как действуют аюрведические травы**

В аюрведических текстах, посвященных долголетию, приводятся списки некоторых специальных трав и минералов (по отдельности или в сочетаниях), называемых *расаяны*. Буквальный перевод этого слова – *проникновение в жизненную суть*. *Расаяны* – это не инъекции молодости, а противоядия против потери клеточной памяти. Каждая трава вызывает совокупность вибраций, особым образом сочетающихся с вибрацией в «квантовом» теле.

Например, печень на квантовом уровне представляет собой определенную последовательность вибраций. При плохой работе печени нарушаются и свойственные ей вибрации. Согласно Аюрведе, травы имеют такую же последовательность вибраций и могут быть применены для восстановления работоспособности печени.

Принцип оказываемого ими действия носит название *добавочности*. Он исходит из того, что «природа всего сущего едина» — ведического девиза, означающего, что, создавая растения, минералы, *мантры*, или человеческие тела, природа прибегает к одному и тому же материалу. Это не только однородные молекулы (хотя тот же углерод имеется в угле, алмазах, сахаре и крови). Более важны слабые вибрации, удерживающие молекулы вместе; согласно ведическим мудрецам, они составляют истинный строительный материал природы. Эти вибрации настолько универсальны, что на первый взгляд несопоставимые вещи, вроде санскритского слова и лаврового листа, могут оказаться родственными, если вы сумеете заглянуть достаточно глубоко. Так как все в природе тождественно, то, с точки зрения врача Аюрведы, исцелять в равной степени могут травы, первоначальные звуки,

драгоценные камни, цвета, ароматы и пища. Аюрведические травы в отличие от западных лекарственных препаратов не оказывают сильного воздействия на организм. Они утоляют боль, снимают мышечное напряжение, восполняют недостаток инсулина или гормона щитовидной железы. *Расаяны* посылают слабый сигнал физиологии – они «беседуют» с *дошами*, непосредственно влияя на поток внутреннего разума.

*Расаяны* тесно связаны с индийской пищей, поэтому в других странах их продают как приправу к пище, а не лекарство. Прекрасными *расаянами* считаются некоторые сладкие фрукты, например индийский крыжовник (носящий название *амла* или *амалака*). Фактически на основе этого специфического фрукта было создано большинство индийских укрепляющих напитков, использовавшихся, как и женьшень в Китае, еще с родовых времен. Для человека, заинтересовавшегося лечебными травами, знание о *расаянах* покажется очень заманчивым, но одновременно и крайне сложным. Десятки растений считаются способными омолодить тело. Среди них встречаются и те, которые имеют аналогичные названия в западной науке о растениях:

- готу кола и женьшень оказывают благотворное воздействие на *Вату*;
- натуральное алоэ, корень окопника и шафран полезны для *Питты*;
- девясил и мед следует использовать для *Капхи* (мед, конечно, не является растением, но в Аюрведе считается *шукрой*, или чистейшей субстанцией растительного мира).

В этот список не попали наиболее сильнодействующие *расаяны*, имеющие только индийские названия, такие, как *амла*, *джуггул* и *ашвагханда*.

Сложность использования *расаян* состоит не только в том, что в их состав входят не известные на Западе фрукты и травы. Наиболее трудно правильно приготовить каждую траву. Чтобы получить желаемый эффект, надо знать, где сорвать ее, сколько обрабатывать, как и в какой пропорции смешивать с другими травами. Одна *расаяна* может состоять из пятидесяти компонентов, каждый из которых должен быть приготовлен определенным способом.

### Махариши Амрит Калаш

После нескольких лет изысканий и опытов мы пришли к заключению о том, что знание о *расаянах* бесценно. Из старинных рецептов виднейших индийских врачей были извлечены и восстановлены несколько подлинных формул. Нам особенно посчастливилось воспользоваться знаниями доктора Балраджа Махариши, поистине одаренного врача и признанного специалиста в области аюрведических трав. Проведя более сорока лет в Гималаях, он изучил около шести тысяч лечебных растений, а в последние несколько лет занимается осуществлением уникального проекта. Оставив обширную практику в индийском штате Андхра-Прадеш, где он ежегодно бесплатно лечил тысячи больных, он отправился в кругосветное путешествие, разыскивая подходящие для Аюрведы травы во флоре каждого региона. На основе его работы разные страны могут начать создавать надежные и эффективные аюрведические травяные препараты.

Благодаря доктору Балраджу была восстановлена формула знаменитейшей и прославленной из сотен *расаян*, описанных в старинных текстах, давно утратившая свой подлинный вид. Это *Махариши Амрит Калаш*, сложное сочетание трав и фруктов, состоящее более чем из двадцати компонентов, каждый из которых сам по себе считается *расаяной*. На санскрите *амрит калаш* означает *сосуд бессмертия*. Советуем принимать эту *расаяну* ежедневно всем, независимо от возраста, конституции и состояния здоровья. Среди наиболее известных *расаян*, входящих в ее состав, следует назвать *амлу* (индийский крыжовник), покричник, древесину сандала, мед, очищенное топленое масло и ряд трав, высоко оцененных Аюрведой, но не известных на Западе, таких, как индийский чернильный орешек, индийский горох, дикий индийский перец, слоновий выюнок, древесина алоэ и индийская пупочная трава.

*Махариши Амрит Калаш* выпускается в двух разновидностях: в виде маленькой травяной пилюли, принимаемой как витамин, и сладкой, напоминающей джем пасты, которую едят ложкой или растворяют в теплом молоке (такое молоко на ночь особенно успокаивающе действует на *Вату*).

В США предписание, регулирующее применение трав, разрешает применять *Махариши Амрит Калаш* только в качестве компонента диеты. Таким образом, он рекомендован для всеобщего употребления. У него нет противопоказаний для использования и в качестве лекарства. (Однако если у вас обнаружена какая-либо особая болезнь, не следует принимать никаких трав без консультации с врачом Махариши Аюрведы.)

Заинтригованные обширной литературой по *расаянам* и потрясающими познаниями в травах доктора Балраджа исследователи предприняли ряд опытов в США для того, чтобы установить характер воздействия этих препаратов. Было получено сразу несколько примечательных результатов. Доктор

Хари Шарма, профессор патологии медицинского факультета Огайского университета, провел опыт над животными, исследуя воздействие *Амрит Калаиш*. Крысам был введен сильный канцероген, стимулирующий развитие грудной опухоли. Одной группе животных одновременно дали *Амрит Калаиш*, другой – нет. Разница между ними была разительной: у подопытных животных, не принимавших *Амрит Калаиш*, рак груди встречался в четыре раза чаще, чем у крыс, получивших травяную добавку (60% против 14%).

На следующем этапе эксперимента заболевших раком крыс стали подкармливать *Амрит Калаишем*, наблюдая за изменениями опухолей. Более чем у 60% животных опухоли уменьшились или полностью рассосались. Это впечатляющее открытие подтвердили и дальнейшие эксперименты, проведенные на медицинском факультете Колорадского университета; они продемонстрировали уменьшение опухолей под воздействием другой *расаяны*, угнетающе воздействовавшей на нейробластомы (зародыши злокачественных клеток). Хотя результаты этих разрозненных опытов не могут быть перенесены на людей, они служат достаточным основанием для того, чтобы вводить *Амрит Калаиш* в диету с целью уравнивания *дош*.

Профессор Шарма также обнаружил, что *Амрит Калаиш* может приостанавливать формирование тромбов в крови, сопутствующих ударам и сердечным приступам. Это достигается за счет предотвращения скопления в крови тромбоцитов. Тромбоциты – это клетки, непосредственно ответственные за свертывание крови, процессом, казалось бы, косвенно связанным с ранними стадиями сердечных болезней. Однако крошечные ранки на внутренней стороне стенки артерии притягивают тромбоциты, которые, проникая в артериальную ткань, образуют бляшки. Подобный процесс, возникший в одной из коронарных артерий (кровеносных сосудов, снабжающих сердце кислородом), со временем приводит к сердечному приступу.

В медицине обычно применяются различные кровяные разжижители, препятствующие скоплению тромбоцитов. Например людям, перенесшим сердечный приступ, с целью профилактики последующих приступов прописывается обыкновенный аспирин. Однако у аспирина, как известно, существуют такие побочные эффекты, как желудочное кровотечение, возникающее вследствие разжижения крови; по некоторым исследованиям, мужчины моложе сорока лет, ежедневно принимающие аспирин, рискуют получить инсульт, который, как и сердечный приступ, может иметь летальный исход.

Экспериментируя с *Амрит Калаишем* в пробирках (что предваряет опыты над животными), доктор Шарма заметил, что он приостанавливает нежелательное свертывание крови, вызванное множеством негативных причин, и в том числе – эпинефрином, гормоном, появляющимся в результате стресса. Подобная избирательность крайне важна, так как она не затрагивает «хорошее» свертывание крови, необходимое для заживления ран, и предупреждает «плохое», ведущее к образованию бляшек.

И хотя никто из врачей не в состоянии полностью подтвердить различные целительные свойства аюрведических *расаян*, мы верим, что их формулы помогут современным специалистам по травмам прийти к истинной *Амрит Калаиш* – высочайшему знанию о травах, накопленному великими мудрецами древности.

## ТЕСТ: ПРАВИЛЬНО ЛИ Я МЕНЯЮСЬ С ВОЗРАСТОМ?

В Махариши Аюрведе нет отдельной «жизнеудлиняющей» программы по той простой причине, что продлению жизни способствует каждый из компонентов: диета, гимнастика, ежедневный и сезонный режимы и различные исцеляющие процедуры. Принимая во внимание превосходное состояние здоровья наших пациентов на сегодняшний день, у нас есть все основания надеяться на значительные достижения в области старения. Классические аюрведические тексты определяют нормальную продолжительность жизни без одряхления или болезни в сто лет. Нашей целью является по меньшей мере такой же срок.

Можете ли вы доказать себе, что помолодеете, следуя этой программе? Выглядит все достаточно просто: чувствовать себя счастливым и здоровым – это хороший симптом; молодость сердца также является приметой долгой жизни. Более объективные данные получили исследователи из Дьюкского университета, составившие краткий перечень факторов, обеспечивающих долголетие. Согласно статистике, люди, отвечающие этим критериям, имеют прекрасный шанс прожить дольше.

Предлагаемый тест построен на результатах, полученных в Дьюкском университете. Лучше совместить его с полным физическим осмотром, но многое вам поможет выявить и личная оценка. Будьте по возможности честны и объективны, отвечая на все вопросы, и присуждая самим себе:

10 баллов – за оценку «отлично»

5 баллов – за «среднюю» оценку

0 баллов – за то, что ниже «среднего».

Получив конечный результат, шесть месяцев следуйте предписаниям Махариши Аюрведы, а затем протестируйте себя снова. Вероятнее всего, вы заметите улучшение гораздо раньше, чем истекут эти шесть месяцев. Следующие факторы перечислены в порядке значимости:

*А. Сердечно-сосудистые заболевания*

У скольких ваших родственников – родителей, дедушек и бабушек – были сердечные приступы или инсульты (до 60 лет)?

Ни у кого	10 баллов
У одного или двух	5 баллов
У трех или более	0 баллов

Мой последний анализ на холестерин был:

Отличный (ниже 200 мг)	10 баллов
Средний (220 мг)	5 баллов
Плохой (свыше 240 мг)	0 баллов

Когда я последний раз измерял кровяное давление, оно было:

Отличное (120/70)	10 баллов
Посредственное (130/90)	5 баллов
Плохое (140/95 и выше)	0 баллов

(для большей точности давление следует измерять трижды в разное время суток).

*В. Удовлетворение от работы*

Направляясь утром на работу, я испытываю:

Жажда деятельности	10 баллов
Готовность выполнить работу, но без рвения	5 баллов
Безразличие, для меня это только служба	0 баллов

*С. Курение*

Последние пять лет я:

Не курил ни разу	10 баллов
Курил от случая к случаю	5 баллов
Курил регулярно	0 баллов

Физическое состояние: Это понятие включает в себя широкий спектр показателей, таких, как физическая координация, правильное дыхание, быстрая реакция, хорошее кровообращение и т. д. Чтобы проверить себя, сравните ваше сегодняшнее физическое состояние с результатами десятилетней давности:

Чувствую себя почти так же	10 баллов
Замечаю некоторые неполадки	5 баллов
Постоянно нахожусь под медицинским наблюдением	0 баллов

*Д. Счастье*

В целом я прожил большинство дней моей жизни:

Очень удачно	10 баллов
По большей части довольно хорошо	5 баллов
Как и все	0 баллов

*Е. Оценка самочувствия*

В этом году в целом я себя чувствовал:

Превосходно	10 баллов
Хорошо	5 баллов
Посредственно или плохо	0 баллов

*Г. Общее развитие*

По тесту на уровень интеллекта я набрал баллы:

Выше средних (120 и больше)	10 баллов
Средние (100 – 110)	5 баллов
Ниже средних (90 и меньше)	0 баллов

*Как оценить себя:* Идеальная сумма (90 баллов)— показывает, что у вас имеются все шансы прожить дольше, возможно, намного дольше среднестатистического возраста (примерно 78 лет – для женщин и 72 года – для мужчин). Сумма выше средней (между 65 и 90 баллами) означает, что вы проживете по крайней мере на три года больше среднестатистической нормы, особенно если вы уже находитесь в зрелом возрасте. Средняя сумма (45 – 65 баллов) указывает на нормальную продолжительность жизни. Сумма ниже средней (менее 40 баллов) свидетельствует о том, что вам следует уделять больше внимания своему здоровью. Но она отнюдь не повод для паники, поскольку лечение по методу Махариши Аюрведы позволит вам очень скоро заметно улучшить здоровье.

Более точно оценить себя вы можете при помощи некоторых других факторов:

*Возраст:* Высокие баллы имеют тем большее значение, чем вы старше. Если вам за пятьдесят, сумма 75 – 90 баллов повышает вероятность долгой жизни, однако та же сумма выглядит не столь выразительно, если вам только тридцать.

*Образ жизни:* Так как все в природе уравновешенно, привычка к регулярности связана с долгой жизнью; она включает в себя ежедневное трехразовое питание, восьмичасовой ночной сон, своевременное засыпание и т. д. Как правило, женатые или замужние имеют шанс больше прожить, чем те, кто живет один. Потреблять алкоголь следует крайне умеренно или совсем отказаться от него; как известно, алкоголизм сокращает жизнь.

*Вес:* Сохранить идеальный вес – прекрасно, однако не принесут особого вреда и лишние 4 – 5 килограммов. Сокращается жизнь у тучных людей (чей вес на 15% и выше больше идеального), а также у людей, склонных к периодическим резким перепадам веса.

### **Как улучшить ваши показатели**

В результате глубоких исследований трансцендентальной медитации, мы можем утверждать, что с помощью Махариши Аюрведы можно улучшить любой из факторов долголетия, выявленных Дьюкским университетом. Обследования медитаторов показали, что при регулярных занятиях трансцендентальной медитацией: а) снижается высокое кровяное давление и уменьшается уровень холестерина; б) работающие сообщают о большей удовлетворенности своей работой и об улучшении взаимоотношений с сослуживцами; в) курящие и потребляющие алкоголь добровольно уменьшают дозу, а многие в конце концов бросают свою привычку; г) стандартные тесты указывают на улучшение таких показателей физического состояния, как координация, дыхание, кровообращение, эмоциональное восприятие и т. д.; д) люди начинают чувствовать себя более счастливыми, удовлетворенными и достойными самоуважения; одновременно лишь незначительное число жалуется на тревожность и депрессии, сообщая, что прибегает к транквилизаторам; е) повышается оценка самочувствия; ж) увеличиваются баллы, набранные в тесте на интеллектуальное развитие, а у долго занимающихся медитацией они иногда вырастают до 10 баллов.

Рассмотренные в контексте Махариши Аюрведы в целом, эти результаты становятся особенно наглядными.

- Исследование доктора Шармы доказывает, что *Махариши Амрит Калаш* способен компенсировать некоторые нежелательные моменты процесса старения; помимо благотворного воздействия на свертываемость крови, он, как выяснилось, может увеличивать иммунитет и улучшать эмоциональное состояние, что открывает возможность влиять на депрессии и другие нарушения настроения. Анкетирование людей, принимавших эту *расаяну*, показало, что она уменьшает симптомы простудных заболеваний, головную боль, боли в пояснице, нарушение пищеварения и некоторые другие распространенные недуги, одновременно повышая чувство благополучия.
- Один из ведущих японских иммунологов, доктор Юкей Нива, исследовал *Амрит Калаш* на способность удалять из крови группу химических элементов, называемых свободными радикалами. Свободные радикалы – нежелательная вещь, ускоряющая процесс старения. Одна из главных причин популярности витамина Е как средства против старения определена его способностью прикрепляться к блуждающим свободным радикалам и выводить их из крови прежде, чем они повредят живую ткань. Доктор Нива обнаружил у *Амрит Калаш* исключительную очищающую способность, превзошедшую возможности 500 веществ, которые он испытывал в лабораторных условиях в течение тридцати лет. Он открыл также, что *Амрит Калаш* уменьшает воспалительные

процессы и чрезмерное напряжение иммунной системы, приводящее к раку и общему старению организма.

- Выборочное изучение воздействия *панчакармы*, проведенное эндокринологом Тимоти Страйкером, показало, что эта очистительная процедура значительно увеличивает омолаживающее воздействие трансцендентальной медитации (десять испытуемых, практиковавших медитацию, стали в среднем на шесть лет моложе своего биологического возраста после того, как в течение года регулярно принимали *панчакарму*; в отличие от них, люди, занимавшиеся только трансцендентальной медитацией, помолодели лишь на полтора года).

Все это означает, что полная программа, предлагаемая Махариши Аюрведой, эффективнее, чем одна медитация, и действительно может привести к омоложению, обещанному древними текстами. Основная программа включает в себя трансцендентальную медитацию, аюрведическую диету с добавлением *Махариши Амрит Калаи*, регулярную аюрведическую гимнастику, по крайней мере раз в год – курс *панчакармы* и соблюдение главных предписаний ежедневного режима (*диначарья*).

# **ЧАСТЬ III**

## **ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ**

## ***Импульс к развитию***

Выражение «жить в гармонии с природой» в свете представлений Махариши Аюрведы имеет точный смысл: испытывать здоровые желания, соответствующие вашим нынешним потребностям. Природа потрудились, чтобы ваши потребности и желания не противоречили друг другу. Это возможно благодаря тому, что все желания зарождаются на квантовом уровне, как слабые вибрации, динамичное взаимодействие которых всегда уравновешено. Если даже ваше сознание или физическое тело утратит равновесие, «квантовое» тело пошлет корректирующий импульс, который вы воспримете как выраженное желание.

Через нервную систему постоянно проходят миллионы импульсов, превращаясь в различные каждодневные действия. Например желание напиться воды удовлетворяет потребность пятидесяти триллионов клеток организма, каждая из которых отправляет сигнал в крошечный отдел мозга, носящий название гипоталамус. Гипоталамус, в свою очередь, устанавливает связь сознания и тела, вырабатывая специальные нервные импульсы, или молекулы-посыльные, внушающие вам мысль: «Я хочу пить».

Схожий путь проделывает любое естественное желание. Потребность возникает в «квантовом» теле, связь сознания и тела устанавливается в мозгу, и лишь затем вы получаете импульс к действию. Пока между потребностями и желаниями существует согласие, вы живете в гармонии с природой, путь желанию не заблокирован. В идеале, каждый кусочек съеденной пищи должен быть для вас приятен на вкус и в то же время давать необходимые питательные вещества. Ваша кожа может дополнительно попросить витамина С для устранения причиненного загаром вреда; перенапряженной берцовой кости может потребоваться добавочное количество кальция, а мышцы согнутой руки – несколько больше калия. К несчастью, сбиться с этого пути легко, и каждый раз при этом мы незаметно удаляемся от гармонии с природой. Вместо того чтобы довериться уравновешенному телу, которое само нам подскажет, какие питательные вещества ему необходимы, мы без разбору глотаем витамины, перееедаем, набрасываемся на сладости и всевозможную вредную пищу. Нынешнее увлечение «продлением жизни» строится на недоверии к телу, попытках вдвойне принизить его возможности, глотая колоссальные дозы витамина Е, бета каротина, селена или какой-либо другой панацеи, попавшей в этот ряд.

Никто еще не доказал, что витамины и минеральные вещества удлиняют жизнь. Напротив, специальные исследования, проведенные в конце 70-х годов в Южной Калифорнии, показали, что люди старшего возраста, без удержу принимающие витамины и потребляющие только «здоровую пищу», жили не больше среднего, тогда как те, кто вел уравновешенный образ жизни (ложились вовремя спать, ели три раза в день, умеренно употребляли алкоголь и т.д.), значительно продлевали жизнь.

Не следует и впадать в крайности, желая получить максимум от своего организма. Тело разумно. На квантовом уровне оно прекрасно осознает свои нужды – до последнего атома и молекулы пищи; до легчайшего вдоха, когда вы дышите; до самого незначительного вашего действия. В последующих главах я в общих чертах расскажу о пище, гимнастике, ежедневном и сезонном режимах, которые, как считается в Махариши Аюрведе, позволяют жить в гармонии с природой. Хотя и очень специфические, эти путеводные нити являются не правилами, а лишь указателями, позволяющими восстановить контакт с «квантовым» телом. Как только вы нащупаете его, ваши действия приобретут большую уравновешенность, правильный выбор дойдет до автоматизма, а ошибки будут возникать менее часто.

Прежде чем перейти к частностям, я хотел бы поподробнее рассказать об эволюционном пути в целом.

### **СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР**

Чтобы постоянно развиваться и совершенствоваться, вы должны день за днем, минуту за минутой делать правильный выбор. Выбор бесконечен, ибо бесчисленны жизненные ситуации, в которых следует принимать решения, поэтому на первый взгляд кажется невозможным избежать всех ошибок. Но на самом деле, как считается в Махариши Аюрведе, это легко, стоит лишь прислушаться к собственному естеству.

Для каждого принятого вами решения, глобального или повседневного, с точки зрения «квантового» тела существует один-единственный правильный выбор, хотя разум может предлагать несколько различных вариантов. Эта путаница и порождает внутренний конфликт. Почему заядлый курильщик тянется за следующей сигаретой, зная о ее вреде? Почему обжора берет следующую порцию, не испытывая чувства голода? Бороться с внутренними конфликтами невозможно – слишком много постоянно меняющихся независимых процессов лежит в основе наших поступков. Победить смертельные вирусы или бактерии – это детская забава по сравнению с попыткой побороть в людях разрушающие их привычки. Например, всем нам хорошо известны люди, хронически страдающие

избыточным весом, которые ходят по врачам, прибегают к лекарствам и услугам психиатров, меняют привычки и даже соглашаются на хирургические операции – и все это оказывается безрезультатным или приносит минимальный успех.

Махариши Аюрведа предлагает более простое решение. Вместо борьбы с неправильными поступками, которые, вероятнее всего, совершают люди, пребывающие во власти нездоровых желаний, мы предлагаем нашим пациентам соприкоснуться с источником их желаний. На санскрите он называется саттвой, что обычно переводят как чистота. Однако более точным переводом этого слова будет импульс к развитию, и вот почему.

Учение Аюрведы считает, что в любой заданной ситуации можно выделить три естественных импульса. Первый – саттва, это импульс к развитию, продвижению вперед и совершенствованию. Второй импульс – тамас, его полная противоположность, выражающая стремление к стагнации, или регрессу. Между этими двумя противостоящими импульсами располагается раджас, более нейтральный импульс, предписывающий действие само по себе. Диаграмма, изображающая все три импульса, выглядит так:

Прогресс (саттва) ⇌ ? Действие (раджас) ? ⇌ Стагнация (тамас)

Нетрудно видеть, что раджас задает вопрос: «Как мне поступить в этой ситуации?» Саттва поддерживает эволюционный выбор, тамас – стремление к стабильности. Все три импульса жизненно необходимы. Если вы засиделись до поздней ночи у телевизора, первый импульс указывает на необходимость ложиться спать, а противоположный ему – уговаривает посидеть еще. *Саттва* и *тамас* вступают в конфликт, *раджас* же подталкивает ваш выбор.

Природа создала нас таким образом, что наш разум инстинктивно согласовывает все действия с тремя *гунами*, или тенденциями, которые иногда называют «умственными *дошами*». Все люди могут быть разделены в зависимости от преобладания у них одной из трех *гун*.

*Люди, принадлежащие к типу раджас, любят действовать.* Их разум находится в постоянной активности и имеет склонность к беспокойству, импульсивности и всевозможным активным проявлениям.

*Саттвические люди любят совершенствоваться.* Их сознание стремится не к деятельности как таковой, а лишь к занятиям творческим, жизнеутверждающим и здоровым.

*Люди, принадлежащие к типу тамас, не склонны к изменениям.* Их разум не любит активности, они придерживаются заведенных порядков и тяготеют к статус-кво.

Эти типы не являются полностью обособленными. В любом человеке присутствуют черты каждого из них. Но все мы знаем типичных представителей типа раджас – экстравертов, с неистощимой энергией, глупо и самонадеянно вмешивающихся в чужие дела. Встречаются и люди, обладающие характерными чертами типа тамас, они медлительны, противятся всему новому и являются закоренелыми традиционалистами, для которых все лучшее уже позади. (Учителя Аюрведы, попадающие в Америку, часто, покачивая головами, говорят, что американцы безнадёжные представители типа раджас; но, с другой стороны, европейцы, приезжающие в Индию, находят у ее жителей исключительно много черт, характерных для *тамаса*.) Однако все мы – творения природы, приобрести больше саттвических качеств – достойная цель, для этого и существует *саттва*, делающая человека более творческим, здоровым и счастливым.

Секрет людей, принадлежащих к типу *саттва*, кроется в их здоровых, естественных желаниях. Нездоровые желания появляются из-за *умственной амы*. Термин «умственная ама» означает нечистые мысли или отрицательные наклонности сознания. *Саттва* – это очищающая сила, которая борется с ними. Мудрецы Аюрведы утверждали, что *умственную аму* порождают:

- Отрицательные эмоции – гнев, страх, излишняя самокритичность, жадность, чувство обиды;
- Психологические стрессы – семейные проблемы, напряженность на службе, потеря денег или работы, развод, смерть близких;
- Летаргия и ментальная инертность;
- Дурное окружение;
- Соприкосновение с другими человеческими недостатками;
- Литература и другие виды развлечений, несущие жестокость, насилие и страх.

Споры вокруг того, насколько морально показывать насилие по телевидению, не учитывают, согласно Аюрведе, существеннейшего обстоятельства, а именно – влияния на здоровье. Сигналы насилия способны преобразовываться в организме в нездоровые химические соединения, приводящие к возникновению *амы* как в наших клетках, так и в наших мыслях. Каждый имеет право подвергать себя

любого рода воздействиям, но задача врача – предостеречь против тех влияний, которые наносят вред вашему благополучию. Чтобы избежать *амы* сознания, надо не допустить несбалансированности, ведущей, в конечном счете, к болезни.

Вы не можете заставить свое тело измениться. Если вы неправильно питаетесь, много курите, пьете сверх меры или повседневно совершаете другие пагубные действия, на пути у вашего желания появляются преграды. Нечистоты не подпускают вас к вашему «квантовому я». Я описал уже много приемов, способных устранить эту преграду. Все они, от *панчакармы* до медитации и техники достижения *блаженства*, удаляют огромное количество нечистот каждый раз, когда вы прибегаете к ним.

Через некоторое время, применяя эти аюрведические приемы, вы заметите проявления *саттвической* стороны, независимо от того, насколько был заблокирован ваш организм. Когда это произойдет, вы окажетесь на пороге того, что называется *идеальным здоровьем*. *Саттва* лежит непосредственно у сердца природы, поскольку все в природе развивается, эволюционирует и растет. Она существует внутри вас, подобно инстинкту равновесия, жизнеповышающему тону, врожденному чувству достоинства и уважения к другим и наконец – любви. Усилив *саттву*, вы без труда сможете жить в чистоте и продвигаться по направлению к высшему совершенству. Тогда и только тогда выражение «жить в гармонии с природой» приобретет для вас свое истинное значение.

### КАК УВЕЛИЧИТЬ САТТВУ

Махариши Аюрведа считает, что для увеличения *саттвы* существует множество разнообразных средств, одновременно уменьшающих *аму*. Некоторые рекомендации вам известны: употреблять чистую пищу и воду, избегать очевидных токсинов, подобных пестицидам, спать всю ночь. Необходимо отдыхать, чтобы проявилась светлая, счастливая сторона разума. Проводите время на природе, гуляйте в лесу и горах, на берегу океана, озера или реки, слушайте шум ветра, шелест деревьев, пение птиц – все это делает чувства чище и возвращает их к природным истокам. В Аюрведе *саттвическим* считается все жизнеутверждающее; в этом смысле полезны положительные эмоции и прочные взаимоотношения. Отсутствие любви и заботы о ближнем в вашей жизни нанесет *саттве* вред несравнимо больший, чем любая неправильная диета.

И в дополнение назову некоторые ориентиры, заложенные тысячелетия назад в ведийские тексты и проявившиеся в лучших обычаях каждой культуры; эти проверенные временем ориентиры подсказывают, как увеличить *саттву*

- Будьте всегда любезны и терпимы по отношению к окружающим;
- Поступайте, как следует поразмыслив, а не импульсивно;
- Сдерживайте гнев и желание покриковать, даже тогда, когда чувствуете себя правыми (люди саттвического типа не указывают на чужие недостатки «ради пользы»);
- Находите каждый день время на игры, шутки, развлечения и хорошую компанию;
- Просыпайтесь утром с восходом солнца, наблюдайте закат вечером, гуляйте при лунном свете, особенно в полнолуние;
- Ешьте легкую, натуральную пищу, отдавая предпочтение молоку, шафрану, рису и очищенному топленому маслу (полный перечень саттвической пищи будет приведен ниже, вместе с более глубоким обоснованием преимуществ чистой диеты);
- Будьте щедры – дарите окружающим подарки и комплименты, указывайте каждому на лучшее, что в нем есть, позволяйте другим хвалить вас, но не пытайтесь хвалить себя. Для саттвической личности отношения с другими людьми существуют прежде всего для того, чтобы отдавать. А наградой ей станет то, что природа будет всегда предвидеть, как удовлетворить возникающие потребности. И когда щедрость и вера расцветут пышным цветом, саттвической личности не надо будет бояться жизни и ожидать от нее неприятных сюрпризов – все преграды исчезнут.

# ***Ежедневный режим – скольжение по волнам природы***

Каждый день солнце восходит и садится, а между восходом и заходом происходят сотни разнообразных событий. Природа устроила все таким замечательным образом, что как бы ни были различны эти события, они подчиняются единому ритму. На самом деле множество ритмов находится один в другом, как колесики внутри колесиков. Современной медицине известны главные циклы нашего организма: сердце бьется каждые три четверти секунды, легкие наполняются воздухом от десяти до четырнадцати раз в минуту. Но множество изменений в теле остается загадкой. Почему, как обнаружила наука, человек становится тяжелее в семь часов вечера? Почему руки горячее к двум часам ночи?

Аюрведа отвечает на это так. В нас есть «ведущие циклы», которыми управляет «квантовое» тело. День за днем через нас проходят две волны изменений, каждая из которых несет цикл *Канхи*, затем цикл *Питты* и, наконец, цикл *Ваты*. Эти три фазы делятся от восхода до заката, затем возобновляются от заката до рассвета. Приведем их приблизительное расписание:

## *Первый цикл*

С 6 до 10 утра – *Канха*

С 10 утра до 2 дня – *Питта*

С 2 дня до 6 вечера – *Вата*

## *Второй цикл*

С 6 до 10 вечера – *Канха*

С 10 вечера до 2 ночи – *Питта*

С 2 ночи до 6 утра – *Вата*

Чтобы жить в гармонии с природой, необходимо соблюдать эти циклы, поддерживающие наше физическое существование. Образно говоря, следует скользить по волнам природы, а не бороться с ними. В действительности наш организм и так скользит по ним или делает для этого все возможное, часто вопреки нашим противодействующим привычкам.

На рассвете начинается период *Канхи*. Легко догадаться, почему раннее утро считается временем этой *доши*: при пробуждении тело медлительное, тяжелое, расслабленное и спокойное – все эти качества относятся к *Канхе*. Пик наибольшей физической активности, максимального аппетита, приходится на полдень, середину первого периода *Питты*. *Питта* отвечает за обмен веществ, распределение энергии и более эффективную работу организма в целом. Исходя из этого, становится понятно, почему промышленные предприятия наиболее эффективно работают в полдень. Первый цикл *Питты* завершается в два часа дня, тогда же начинается период *Ваты*. *Вата* контролирует нервную систему, и, действительно, исследователи обнаружили, что умственная работа лучше всего продвигается во второй половине дня. В период *Ваты* вы можете достичь наибольшей быстроты (3 часа дня) и продемонстрировать свою сноровку (4 часа дня).

Во втором дневном цикле сохраняется последовательность *Канхи*, *Питты* и *Ваты*, но они принимают другой вид. Вечером, как и ранним утром, наше состояние расслабленно и медлительно, но заход солнца напоминает телу о привычном отдыхе. Теперь *Канха* склонна к инертности. И аппетит *Питты* ночью не таков, как в полдень. Когда вы ложитесь в постель, *Питта* переваривает ужин, но во время сна энергия тратится лишь на согревание тела и восстановление тканей, происходящее, как правило, ночью. Период *Ваты*, начинающийся ночью, проявляется прежде всего в деятельности нервной системы, но вместо напряженной работы мысли вы впадаете в дремоту, которая носит название «быстрый сон» и при которой мозговые импульсы оказываются гораздо более активными, чем в другие периоды ночи. На этом суточный цикл завершается.

## **ОДИН ДЕНЬ В ИДЕАЛЬНОМ РИТМЕ**

Научившись скользить по главным волнам *Ваты*, *Питты* и *Канхи*, ваше тело инстинктивно настроится и на меньшие циклы, на множество колесиков в колесиках. Что значит прожить день в идеальном ритме? В Махариши Аюрведе существует идеальный распорядок, называющийся *диначарья*, или дневной режим, показывающий, как можно войти в этот ритм.

## ***ДИНАЧАРЬЯ: ЕЖЕДНЕВНЫЙ РИТМ***

Ритм полного дневного цикла определяется четырьмя основными промежутками времени:

- 6 – 8 утра – *подъем*
- Полдень – час дня – *обед*

- 6 – 7 вечера – *ужин*
- 9.30 – 10.30 вечера – *отход ко сну*

Указанное время отмечает начало деятельности – утро начинается между шестью и восемью утра, обед наступает где-то от полудня до часа и т. д. Часы определены приблизительно и могут меняться в зависимости от времени года. В Аюрведе считается оптимальным жить по солнцу и подниматься весь год за час до рассвета. Встав в период *Ваты*, вы сможете воспользоваться ее качествами: легкостью, радостным настроением и свежестью. Они вливаются в тело как раз перед восходом солнца и остаются в нем на весь день.

Дотянув до следующего периода, *Капхи*, наступающего с 6 до 10 утра, вы проснетесь вялым, мрачным и менее свежим. Вставая поздно из года в год, вы приучите к этим свойствам *Капхи* ваши *доши* и будете ощущать хроническую «сонливость».

Планируя идеальный распорядок дня, учтите, что все устроится само собой при выполнении четырех главных правил:

#### ПОДЪЕМ: 6 – 8 утра

- Встаньте без будильника;
- Выпейте стакан теплой воды, чтобы помочь регулярному утреннему опорожнению кишечника;
- Помочитесь и без напряжения опорожните кишечник;
- Почистите зубы;
- Очистите язык, если он обложен, а затем прополощите рот кунжутным маслом;
- Сделайте массаж с кунжутным маслом (*абхьянга*);
- Примите ванну, набрав теплую воду, а не горячую или холодную;
- Сделайте несколько гимнастических упражнений:  
     Позы йоги  
     Приветствие Солнцу  
     Уравновешенное дыхание (пранаяма);
- Приступите к трансцендентальной медитации;
- Позавтракайте;
- Совершите получасовую утреннюю прогулку.

#### ОБЕД: полдень – час дня

- Обедайте рано, причем за обедом должна быть съедена большая часть суточной нормы;
- После еды посидите спокойно минут пять;
- Походите 5 – 15 минут, чтобы помочь пищеварению;
- Ближе к вечеру займитесь медитацией

#### УЖИН: 6 – 7 часов вечера

- Ужин должен быть умеренным;
- Ложитесь спать рано, но не ранее чем через три часа после ужина;
- В постели не читайте, не ешьте и не смотрите телевизор.

Естественно, поначалу этот распорядок покажется вам очень насыщенным, но сразу же спешу заверить, что сотни наших пациентов, как и их семьи, соблюдают *диначарью* и у них остается достаточно времени на активную жизнь. Если вы не решаетесь изменить распорядок дня, внушите себе, что, умея скользить по «волнам» природы, вы сможете успевать гораздо больше. Упорядочив свой день, вы будете действовать более здраво, весело и эффективно. Вы выиграете гораздо больше времени, чем потратите, к тому же это будет достойно проведенное время.

Вскоре вы заметите, что главные упражнения – это ходьба и несложные позы йоги в сочетании с медитацией. Большинство других пунктов говорят сами за себя и не требуют разъяснений. Мне бы только хотелось сделать несколько дополнительных замечаний относительно каждого периода дня.

#### Подъем: 6 – 8 утра

Для Аюрведы утро – особое время, когда природа посылает самые тонкие сигналы, а вы наиболее восприимчивы к ним. Ваша нервная система устроена таким образом, что вид рассвета, легкий ветерок,

тихий щебет птиц и возня просыпающейся живности predisполагают к обновлению. Чувствительный к малейшему воздействию организм наполняется покоем и устанавливает в себе хрупкое равновесие.

Когда утром вы просыпаетесь бодрым, со свежей головой, освободившись от тревог и забот предыдущего дня, наша нервная система готова к обновлению. Вредно препятствовать или упускать эту единственную в своем роде возможность воссоздать себя естественным образом. Писатель Джон Миллс прекрасно выразил неповторимость раннего пробуждения: «В простоте рассвета берут начало мгновения, объясняющие давно минувшее и властвующие над чувствами. Таким утром мелкие случайные радости убеждают больше, чем месяцы страданий».

Используя язык медицины, можно сказать, что тело с точностью определяет правильное биохимическое равновесие для активного времени суток. Оно также стремится избавиться от шлаков, накопленных за предыдущий день, поэтому так важно удалить их из организма утром, до того, как мы вступаем в новый цикл. Заставить кишечник работать в это время можно очень просто, достаточно выпить стакан теплой воды, чтобы через пять минут увидеть, хочет ли тело освободиться от шлаков. Если нет, не беспокойтесь. Через непродолжительное время, проделывая эту процедуру регулярно, большинство людей приобретают привычку опорожнять кишечник с утра. Когда вы чистите зубы, то, по мнению врачей Аюрведы, следует снимать белый налет с языка, если он появился за ночь. Это наследство *амы*: вы что-то съели накануне вечером или у вас сильно нарушено равновесие. Не все просыпаются с обложенным языком, поэтому этот пункт не носит обязательного характера. С улучшениями, возникающими в результате диеты и установления более полного равновесия, налет на языке исчезнет.

Следующий необычный шаг – полоскание рта кунжутным маслом, которое, как считается, очищает вкусовые сосочки языка и всю полость в целом. Этот метод заключается в следующем: прополоскайте рот теплой водой, а затем небольшим количеством кунжутного масла, тем же целительным маслом, которое используется при утреннем массаже. Возьмите несколько столовых ложек масла и полминуты подержите его во рту. Затем прополоскайте и сплюньте в бумажный стаканчик (не следует сливать масло в раковину, чтобы не засорять водопровод). Держать масло во рту около пяти минут или дольше считается полезным, но многие находят это слишком неудобным. При первом же признаке дискомфорта сплюньте масло.

*Диначарья* ранним утром настаивает на одиннадцати различных процедурах. Выполнение каждой из них требует дисциплинированности. Ваш день удлинится почти на час – это крупная перемена. Но значительной будет и награда. Наши пациенты, строго исполняющие все утренние процедуры, сообщают о стремительном улучшении здоровья, не идущим ни в какое сравнение с состоянием людей, пренебрегающих режимом или соблюдающих его от случая к случаю.

Постарайтесь включить в ваш распорядок дня новые элементы, и вы увидите, насколько лучше вы станете себя чувствовать. Наиболее важные из них это:

1. Медитация
2. Гимнастика Махариши Аюрведы: *Приветствие Солнцу*  
Позы йоги
3. Уравновешенное дыхание (*пранаяма*)
4. Ранний подъем (на рассвете)
5. Массаж с кунжутным маслом.

О медитации мы уже говорили, об аюрведической гимнастике речь пойдет позже, в специальном разделе. Остановимся сейчас на массаже с кунжутным маслом (*абхьянга*), одной из приятнейших процедур *диначарья*, дающей прямой путь к равновесию *Вата доши*.

Нанесите на тело тонкий слой кунжутного масла и начните легко массировать его; прежде чем смыть масло, дайте коже в полной мере ощутить тепло и упругость, дающие идеальное равновесие для холодной и сухой *Ваты*. Наши пациенты, принадлежащие к типу *Вата* и регулярно делающие утренний массаж, замечают, что стали менее тревожными и рассеянными в течение дня. И действительно, из утреннего уравновешивания *Ваты* можно извлечь огромную пользу. Под кожей пролегают тысячи поверхностных нервов, сообщающихся со всеми органами тела. В науке также считается, что наша кожа является и главным производителем эндокринных гормонов.

Используя специальную терминологию, можно сказать, что утренний массаж служит для успокоения двух ведущих систем организма: нервной и эндокринной. Неудивительно, что в глубокой древности мудрецы всячески восхваляли *абхьянгу*, полагая, что она омолаживает кожу, благотворно воздействует на мышцы, выгоняет нечистоты и помогает сохранить молодость. Массаж – простой и хороший способ расслабиться утром, что Махариши Аюрведа считает крайне важным. У людей, которые на протяжении всего дня состязаются со временем, нет лучшего шанса обрести идеальное равновесие.

## КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ С КУНЖУТНЫМ МАСЛОМ (*абхьянга*)

Для этого очень легкого массажа потребуется не больше четверти чашки теплого масла. Можно использовать очищенное кунжутное масло, которое продается в диетических магазинах (но не китайское кунжутное масло, приготовленное другим способом). Представители типа *Питта* могут воспользоваться, особенно летом, охлажденным кокосовым маслом. Кунжутное масло успокаивает все три доши, однако если вы заметили, что оно раздражает кожу, попробуйте прозрачное очищенное оливковое масло.

Разогрейте масло: три-четыре столовые ложки налейте в чистую пластмассовую чашку или пустую бутылку и опустите в емкость с очень горячей водой. Подождите одну-две минуты, пока масло не достигнет температуры тела. Вы можете также налить масло в стеклянную чашку и подержать ее десять – пятнадцать секунд в микроволновой печи, однако будьте особенно осторожны, чтобы она не лопнула. Лучше всего пользоваться быстроразогретым целебным маслом. Осторожно подогревая масло до 100° С, постоянно наблюдайте за ним, чтобы предупредить возможное воспламенение.

Лучше всего массаж делать в ванной. Как нет сомнений в его полезности, так и в том, что *абхьянга* оставит свои следы. Насколько бы аккуратны вы не были, что-нибудь да забрызгается маслом. Для того чтобы свести это к минимуму, застелите на время массажа пол клеенкой. Меньше пачкает мини-массаж, описанный в конце этого раздела.

### ПОЛНЫЙ МАССАЖ ТЕЛА (5 – 10 минут)

Начните с головы: возьмите столовую ложку теплого масла и нанесите его на кожу головы. Затем ладонями (а не кончиками пальцев) энергично втирайте масло. Небольшими круговыми движениями массируйте всю голову, как будто бы намыливаете ее. Приближаясь ко лбу и ушам, массируйте нежнее. Легкий массаж висков и за ушами особенно успокоительно действует на *Вата дошу*.

Слегка смочите руки маслом и помассируйте шею спереди и сзади, затем плечи. Здесь массаж делайте как ладонями, так и пальцами.

Энергично массируйте руки: круговыми движениями – плечи и локти, движениями вперед-назад – вдоль линии руки.

Очень важно действовать не слишком энергично, добравшись до туловища. Широкими и легкими круговыми движениями массируйте грудь, живот и низ живота. (Аюрведа традиционно советует двигаться по часовой стрелке.) Резкими движениями вверх-вниз помассируйте вдоль грудной кости.

Так же энергично, как руки, помассируйте ноги: круговыми движениями – лодыжки и колени, прямыми движениями вниз-вверх – вдоль ног.

Остатками масла энергично помассируйте ступни. Этот массаж делайте ладонями, а возле пальцев ног – пальцами.

Смывание масла: тонкий, почти незаметный слой кунжутного масла благотворно влияет на кожу, уравнивая *Вату* и разогревая мышцы на целый день. Поэтому следует вымыться теплой водой, а не горячей, с небольшим количеством мыла. Если лоснящиеся волосы не испортят вашей внешности, оставьте немного масла и на коже головы, но большинство людей все же прибегают к шампуню.

### МИНИ-МАССАЖ (1 – 2 минуты)

Иногда на полную *абхьянгу* утром не хватает времени, но ее воздействие столь благотворно, что мы призываем вас делать лучше короткий массаж, чем никакой. Необходим он прежде всего голове и ступням. Обработать их можно за минуту, присев утром на краешек ванной. Для мини-массажа нужно около двух столовых ложек кунжутного масла.

Возьмите столовую ложку кунжутного масла и вотрите его в кожу головы небольшими круговыми движениями, которые уже были описаны выше. Делайте массаж ладонями, а не кончиками пальцев.

Горизонтально из стороны в сторону массируйте лоб ладонями.

Круговыми движениями нежно помассируйте виски, а затем наружную часть уха.

Помассируйте спину и шею спереди.

Возьмите столовую ложку масла, ладонями помассируйте обе ступни. Обработайте маслом пальцы ног. Быстро двигая ладони взад-вперед, энергично помассируйте подошвы ног. Посидите несколько минут спокойно, чтобы расслабиться и дать впитаться маслу, а затем, как обычно, примите ванну.

### Обед: полдень – час дня

Чтобы попасть в разгар периода *Питты*, лучше обедать рано – в полдень или даже раньше. *Питта* поддерживает *агни* – пищеварительный огонь, ярче всего разгорающийся в это время. Именно поэтому Махариши Аюрведа рекомендует съедать за обедом основную часть дневной еды. Большинство людей

не занимаются тяжелым физическим трудом, поэтому обед не должен быть продолжительным и обильным. Лучше всего съесть то, что вы обычно выбираете себе на ужин.

Чтобы не хотелось спать днем, не пейте в полдень алкоголя; на пищеварение прекрасно действует теплая вода. В любом случае, не пейте чая со льдом, ледяной воды или очень холодных освежающих напитков. Они тушат *агни*, что затрудняет процесс переваривания пищи.

Еще два момента напомним телу о его ежедневном ритме. Первый – посидите спокойно за столом пять минут после еды, желательно в тишине. Второй – немного прогуляйтесь или полежите несколько минут, закончив есть. Эти шаги стабилизируют пищеварительную систему и помогают приступить к перевариванию пищи.

### **Ужин: 6 – 7 часов вечера**

После вашего возвращения с работы как раз наступает время для медитации. Подготовиться к ней вы можете, как и утром, с помощью поз йоги и пятиминутного уравновешенного дыхания. Сгладить напряжения рабочего дня и сделать медитацию более глубокой поможет и пятиминутный отдых лежа.

Как и обедать, ужинать следует рано, чтобы попасть в благоприятное время дневного цикла. Шесть часов – начало периода *Kanxi*, когда тело желает покоя. Не слишком хорошо подбрасывать много топлива вашей пищеварительной системе в это время. *Питта* сможет переварить ужин только после десяти, когда вы уже будете в постели.

Наиболее активно процесс пищеварения протекает днем, когда есть достаточно времени для полного усвоения пищи.

Аюрведа строго следит, чтобы пищеварительный процесс прошел полностью, так как именно из-за полупереваренной пищи появляется *ама*.

За ужином следует съесть меньше, чем за обедом. Многим вполне достаточно тарелки горячей каши с куском хлеба, травяного чая и свежих фруктов. Не сомневаюсь, что вы никогда не ели этого на ужин, но попробуйте хоть раз для разнообразия. Вы будете приятно удивлены, обнаружив, как спокойно и вольготно вашему телу, когда ему не надо за ночь переваривать полный рацион.

Аюрведа не советует есть на ночь ферментной пищи, такой, как сыр, сметана и кефир; лучше избегать и мяса млекопитающих, так как оно тяжело переваривается.

Теплая вода или травяной чай – лучшие напитки за ужином. Аюрведа не колеблется ни минуты, называя алкоголь ядом, которому нет места в здоровой жизни. Однако нельзя не признать, что многие пьют спиртные напитки после работы. Главное, не употреблять алкоголь в неразбавленном виде и не пить его очень холодным. Лучше отказаться от коктейля перед едой и рано поужинать. Алкоголь во время еды следует употреблять в очень ограниченном количестве – к примеру, бокал вина, разбавленного водой, или стакан пива.

Короткая прогулка после ужина поможет пищеварению и подготовит организм к спокойному вечеру: чтению, слушанию музыки или беседе с друзьями и домочадцами. Избегайте смотреть на ночь остросюжетные фильмы по телевизору, чтобы не перевозбуждаться перед сном.

### **Отход ко сну: 9.30 – 10.30**

Чтобы вставать с рассветом, вам следует лечь рано. Войдя в цикл *Kanxi*, заканчивающийся вечером, представителям типа *Kanxa* желательно отправляться спать около десяти; это же время – аюрведический идеал для всех. Он позволяет естественно замедляться ритмам тела, делает сон глубже и спокойнее, дает телу время для регенерации тканей, которая преимущественно происходит ночью. (Я уже упоминал, что полноценный ночной сон связан с долголетием.)

Если вы засиделись после десяти, наступивший период *Питты* вернет вам энергию; поэтому люди чувствуют себя сонными вечером, а к полуночи, в пик периода *Питты*, вновь ощущают прилив энергии. Ранний отход ко сну имеет решающее значение для ритмов вашего тела. Поэтому я советую вам лечь спать в предписываемое Аюрведой время. Неделя самодисциплины – и вы прекрасно себя почувствуете. Чтобы прожить день в идеальном ритме, необходимо идеально провести ночь.

## Диета – питание для идеального равновесия

В учении Махариши Аюрведы представление об уравновешенном питании не имеет отношения к жирам, углеводам и белкам. Основное внимание обращается не на калории, витамины или минеральные вещества. Об их питательных свойствах мы знаем умом, а не через непосредственный опыт. Нельзя отыскать витамин С в стакане апельсинового сока, а тем более понять разницу между ним и витамином А. По большей части знание о питании на Западе основывается на результатах лабораторных исследований. Аюрведическое же питание идет прямо от природы. Когда наши вкусовые рецепторы соприкасаются с куском пищи, *дошам* передается огромное количество полезной информации. Основываясь единственно на этой информации, Аюрведа позволяет нам достигать уравновешенного питания, руководствуясь собственными инстинктами и не превращая проблему еды в головную боль.

Пища, общаясь с *дошами*, рассказывает им о многом, ибо несет в себе различные *гуны*: тяжелые и легкие, сухие и жирные, горячие и холодные. Однако самая первичная информация заложена во вкусе пищи. Аюрведа признает существование шести вкусов, или *рас*: сладкого, кислого, соленого, горького – об этих четырех мы уже говорили, к которым добавляются еще два: острый и вяжущий. Любая пряная пища – острая. Вяжущий вкус стягивает рот. Танины в чае вяжут, как и сухие, мучнистые бобы.

В аюрведической уравновешенной диете в каждом блюде должны содержаться все шесть вкусов. Вот, к примеру, меню сбалансированного ужина:

Салат из латука (горький, вяжущий)

Цыпленок, целиком зажаренный, со сваренным на пару рисом (соленый, кислый, острый, сладкий)

Ванильное мороженое (сладкое)

Даже без мороженого на десерт, эта пища поможет сохранить равновесие, так как в ней присутствуют все шесть вкусов. Заменяв жареного цыпленка на печеного, вы потеряете две *расы* – острую и кислую; восстановить их можно, добавив к салату несколько ломтиков помидора (дающих сладкий и кислый вкус) и редиса (острый). Нет необходимости перегружать блюдо разными вкусовыми ощущениями. Легкий намек на травы или специи придаст блюду остроту и горечь. Не следует день за днем отдавать предпочтение одним и тем же вкусам. Главное – ежедневно поставлять телу все шесть *рас*, чтобы оно могло полноценно реагировать на пищу.

### Удовлетворение *дош*

Вкусом можно воспользоваться для того, чтобы уравновесить обостренную *дошу*, поскольку каждая *доша* внимательно наблюдает за вкусами, приводящими ее в равновесие.

*Вата* уравновешивается *соленым*, кислым и сладким.

*Питта* уравновешивается *горьким*, сладким и вяжущим.

*Капха* уравновешивается *острым*, горьким и вяжущим.

(Выделенный курсивом вкус наиболее эффективен для уменьшения данной *доши*.)

Эта основная информация распахивает двери для всего богатства знаний о правильном питании, подходящем для типа вашего тела. В следующих разделах мы подробно рассмотрим такие темы, как диеты, соответствующие различным типам тела, шесть вкусов и *агни* – пищеварительный огонь, а также диету *блаженства*.

### ДИЕТЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫМ ТИПАМ ТЕЛА

В том, что касается еды, основным советчиком должен служить тип вашего тела. Если вы принадлежите к типу *Вата*, то этой *доше* для равновесия требуются иные вкусы, нежели *Питте* или *Капхе*. Например, двое людей обедают в кафе и заказывают салат, чай со льдом и лимонный шербет. Если первый является типом *Питты*, то для него обед будет замечательным: сладкая и холодная пища помогает уравновесить *Питта дошу*. Но для второго – представителя типа *Вата*, эти же блюда никуда не годятся. Свежая зелень, особенно горькая, холодное питье и отсутствие солидной еды выведут *Вату* из равновесия. Окончив обед, эти двое выйдут из кафе, чувствуя себя совершенно по-разному, хотя ели они одно и то же. Человек, принадлежащий к типу *Питта*, будет бодрым и посвежевшим, а к типу *Вата* – неудовлетворенным и вялым.

Важно уметь сочетать *пракрити*, вашу естественную природу, с правильной диетой. Данная таблица показывает, как качества пищи воздействуют на *доши*:

Уравновешенная *Вата*

Обостренная *Вата*

Сладкое	Тяжелое	Острое	Легкое
Кислое	Жирное	Горькое	Сухое
Соленое	Горячее	Вяжущее	Холодное
Уравновешенная <i>Питта</i>		Обостренная <i>Питта</i>	
Сладкое	Холодное	Острое	Горячее
Горькое	Тяжелое	Кислое	Легкое
Вяжущее	Сухое	Соленое	
Уравновешенная <i>Капха</i>		Обостренная <i>Капха</i>	
Острое	Легкое	Сладкое	Тяжелое
Горькое	Сухое	Кислое	Жирное
Вяжущее	Горячее	Соленое	Соленое

Нетрудно заметить, что в каждой графе присутствуют три вкуса и три *гуны*, или качества. Шесть вкусов мы уже знаем: сладкий, горький, соленый, кислый, острый и вяжущий. Шесть *гун*, идущие попарно, это:

- Тяжелая или легкая —  
пшеница является тяжелой, ячмень — легким, говядина — тяжелой, куриное мясо — легким, сыр — тяжелым, снятое молоко — легким;
- Жирная или сухая —  
молоко — жирное, мед — сухой, соевые бобы — жирные, чечевица — сухая, кокосовый орех — жирный, капуста — сухая;
- Горячая или холодная (согревающая или охлаждающая тело) —  
перец — горячий, мята — холодная, мед — горячий, сахар — холодный, яйцо — горячее, молоко — холодное.

Эти качества непосредственно воздействуют на язык и желудок. Действующий здесь принцип таков, что подобное воспринимается подобным. Желая уравновесить *Питту*, избегайте пищи, имеющей ее качества. Стручковый перец, острый, горячий и жирный, естественно, приводит к обострению *Питты*.

Нет необходимости запоминать эти качества. Аюрведические тексты предлагают длиннейшие перечни пищи, классифицируя ее по качествам и *гунам*, но это знание уже заложено в вашем теле. В уравновешенном состоянии вам хочется горячей пищи, когда вам холодно, легкой — когда вы ощущаете тяжесть. То же относится и ко вкусам. Если вы тип *Капха*, то пристрастие к зеленым салатам показывает, что вы находитесь в равновесии — зелень обычно горькая и вяжущая, а вам полезны оба эти вкуса.

Иными словами, жить в гармонии с природой означает предпочитать пищу, необходимую вашему телу для равновесия. Напротив, если вы также принадлежите к типу *Капха*, но желаете исключительно жареного картофеля (соленого), мороженого (сладкого) и сыра (кислого), ваши инстинкты, как и *Капха доша*, вышли из равновесия. Простейший рецепт — отказываясь от желаний, начать есть пищу, содержащую все шесть вкусов. Это послужит началом для возвращения вас в равновесие, и, таким образом, естественным путем начнут восстанавливаться утраченные инстинкты. Вам не надо будет отказываться от мороженого или жареного картофеля, просто большее удовольствие вы получите от зеленых салатов, удовлетворяющих вашу преобладающую *дошу*.

### Как выбрать правильную диету для вашего соматического типа

Теперь, познакомившись с общими принципами, лежащими в основе уравновешенной аюрведической диеты, можно подробнее остановиться на диетах для каждого типа тела. Выбрать подходящую диету очень легко: 1. Придерживайтесь диеты, уравновешивающей вашу преобладающую *дошу*. Например, если вы принадлежите к чистому типу *Vata*, то естественно для вас следовать диете, успокаивающей *Vату*. Относится это и к представителям типа *Vata-Pитта*, хотя при необходимости они могут пользоваться диетой для *Питты* (в жаркую погоду или при появлении признаков обострения этой *доши*).

Если вы еще не решили, какую из двух *дош* успокаивать, подумайте, от какой любимой пищи вы чувствуете себя здоровым и уравновешенным. Это вам укажет направление к правильной диете. Если вы редчайший представитель типа трех *дош*, то можете следовать любой аюрведической диете и при этом сохранять равновесие, но опять же исходите из собственных инстинктов, времени года и состояния здоровья.

Если врач Махариши Аюрведы предписал вам уравновесить какую-либо из *дош*, то следуйте соответствующей этой *доше* диете.

Корректируйте диету в зависимости от времени года. Перемена сезонов вносит некоторые изменения в основной рацион (даже представители типа *Питта* не станут пить чай со льдом зимой). О сезонных изменениях будет рассказано в главе 14, называющейся «Сезонный режим».

## ДИЕТА, УСПОКАИВАЮЩАЯ *ВАТУ*

Для этой *доши* благоприятна:

Теплая, не слишком тяжелая пища;

Использование масла и жира;

Соленый, кислый и сладкий вкусы;

Пища, приносящая покой и удовлетворение.

*Vata* – холодная сухая *доша*, поэтому теплая питательная пища, обычная для зимы – всевозможное тушеное мясо, супы, запеканки, свежее испеченный хлеб и пироги с фруктами, – прекрасно успокоит ее. Пища, которую мы предпочитаем летом – холодные салаты, охлажденные напитки, свежие овощи и зелень, – не очень подходит для нее. У представителей типа *Vata* часто неустойчивое пищеварение, им поможет мягкая, легко усваивающаяся еда. *Vata доша* очень восприимчива и к атмосфере, в которой протекает еда. Лучшая пища в мире не принесет вам пользы, если от натянутой атмосферы за столом у вас скручивает желудок. Все, что делает ужин более спокойным и тихим, поможет успокоить *Vata дошу*.

Диета, успокаивающая *Vату*, является наилучшей для всех, кто относится к этому типу, конечно, если вы не получили специального предписания от врача Махариши Аюрведы. Начав соблюдать диету, вы заметите, как приливают новые силы и почувствуете себя уравновешеннее, спокойнее и счастливее. Если вы испытываете слабые симптомы неуравновешенной *Vаты* – бессонницу, нервозность и беспокойство, – вам следует обратиться к той же диете. Придерживайтесь ее две недели и посмотрите, не наступило ли улучшение.

Для тех, кто собирается использовать диету, успокаивающую *Vату*, мы считаем полезным указать следующие моменты:

- Вся успокаивающая пища, как правило, благотворно воздействует на растревоженную *Vату*: молоко (желательно теплое), сливки, масло, теплые супы, запеканки и хорошо протушенное мясо, горячие каши и свежее испеченный хлеб. Вся эта пища – преимущественно теплая и тяжелая, имеет сладкий вкус, наиболее успокаивающий тело.
- Питательный завтрак (лучше плотный) будет поддерживать *Vату* в течение всего дня. Рисовый или пшеничный кремы являются лучшими кашами для *Vаты*; также благотворно влияет на нее и все теплое, молочное и сладкое.
- Многие люди, принадлежащие к типу *Vata*, ощущают в конце дня резкий упадок сил. Им поможет горячий чай с печеньем или другими сладостями. Вспомните английское чаепитие. Травяной чай успокаивает лучше, чем обычный, высокое содержание кофеина в котором может растревожить *Vату*. Попробуйте заварить чай с готу-колой. Считается, что эта индийская травка прекрасно успокаивает нервы. Вы можете приобрести ее в диетических магазинах или заказать специальный аюрведический чай, успокаивающий *Vату*. Найдите на работе пять минут, чтобы спокойно выпить чашку чая, прежде чем отправиться домой, и в конце дня вы почувствуете себя несравнимо менее уставшим.
- Острый вкус не принадлежит к числу любимых *Vатой*, но, как правило, пряная еда нравится представителям этого типа, так как обычно острая мексиканская или индийская пища бывает теплой и богатой маслом. Имбирь – идеальная специя для *Vаты*, она часто

используется для улучшения пищеварения. А сладкие специи, такие, как корица, фенхель или кардамон, помогают людям, принадлежащим к типу *Vata*, восстановить аппетит, отсутствием которого они часто страдают.

- Теплая, жидкая пища очень успокоительно воздействует на *Vату*. Как нельзя лучше для нее подходят мучные блюда и каши. Когда вы нервничаете, беспокоитесь или чем-то подавлены, тарелка горячей овсянки или овощного супа со сметаной принесет вам несравненно больше пользы, чем конфета или выпивка.
- Хотя сладкий вкус благоприятен для *Ваты*, сахар, съеденный в чистом виде, вызывает быстрый прилив энергии, делающей *Vату* неугомонной. Теплое молоко – сладкая пища; оно очень полезно для *Ваты*, особенно, если добавить к нему немного сахара или меда. Сладости, приготовленные из сахара, следует сочетать с такой питательной сладкой пищей, как молоко.
- Соленые орехи лучше любых сухих и соленых закусок; тяжелые и жирные, они обладают двумя качествами, успокаивающими *Vату*. Для нее нет ничего лучше миндаля. Аюрведа рекомендует прежде чем есть очистить миндаль; обычный совет – замочить дюжину неочищенных миндальных орехов на ночь, затем утром очистить и съесть для уравнивания *Ваты*. Орехи и семена тяжело перевариваются, поэтому людям типа *Vata* следует есть их в небольшом количестве, предпочтительно хорошо растертыми. Тахин (кунжутная паста) – превосходный источник кунжутного масла, одно из лучших блюд, согревающих и уравнивающих *Vату*.
- Для представителей типа *Vata* хороши все сладкие фрукты, но особенно зеленый виноград и манго. Вяжущие фрукты, такие, как яблоки и груши, требуют приготовления. Следует избегать неспелых, сильно вяжущих фруктов, особенно неспелых бананов.
- Холодная, легкая и малокалорийная пища увеличивает *Vату*, вызывая чувство неудовлетворенности. Если вы равнодушны к салатам, дайте им прогреться до комнатной температуры и заправьте маслом, которое сделает их более уравновешенной пищей. То же относится и к свежим овощам. Ешьте их в умеренном количестве и не ледяными. Как правило, все овощи требуют приготовления с небольшим количеством масла, этот способ лучше, чем варить их на пару. В результате многие «неполезные» овощи станут более приемлемыми для *Vата доши*.
- Собираясь обедать, попросите принести вам стакан теплой воды, а не ледяной, и выпейте ее маленькими глотками; вместо салата съешьте тарелку горячего супа; не отказывайте себе в хлебе, масле и десерте, предпочтительно теплом (в этом смысле яблочный пирог несравнимо лучше мороженого, своим холодом затрудняющего пищеварение у людей типа *Vata*).
- Горячая каша на обед – блюдо необычное, но крайне полезное для людей, страдающих обострением *Ваты*. Очень хорош также рис, поданный вместе с промасленной чечевицей, и наваристый суп. Весьма успокаивающе действуют на эту *дошу* все виды паст. Замечательно, отправляясь спать, выпить стакан теплого молока; однако есть поздно вечером все же вредно, и хотя это поможет вам заснуть, но утром вы будете чувствовать себя хуже.
- Ласси, традиционный индийский напиток, избавит тело от излишней *Ваты*. Чтобы приготовить его, сбейте полчашки обычного кефира с половиной чашки воды; добавьте щепотку размельченного имбиря, соли или тмина. Сладкий ласси, приготовленный из взятых в одинаковой пропорции кефира и мякоти манго (свежей или консервированной), особенно вкусен и также уравнивает *Vату*. Осветлить этот напиток можно, добавив в него от половины до полной чашки холодной воды.
- Эффективный и моментальный способ успокоить *Vату* – посыпать ваше блюдо особыми, измельченными в порошок специями, называемыми *Vата чурна*.

## ПИЩА, УСПОКАИВАЮЩАЯ ВАТУ

### ОВОЩИ

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

Спаржа

Лук и чеснок (не в свежем виде)

Брокколи

Грибы

Свекла

Брюссельская капуста

Окра

Морковь	Редис	Цветная капуста	Горох
Огурцы	Сладкий картофель	Сельдерей	Перец
Зеленые бобы	Репка	Баклажаны	Картофель
Окра		Листовые зеленые овощи	Помидоры
			Кабачки

*(все эти овощи, кроме капусты и брюссельской капусты, годятся в пищу, будучи приготовленными с маслом).*

Свежие овощи вообще

### ФРУКТЫ

Благоприятные		Употреблять минимально или избегать	
Абрикосы	Манго	Яблоки	Груши
Авокадо	Арбузы	Клюква	Гранаты
Бананы	Гладкие персики	(более пригодны в приготовленном виде)	
Ягода	Апельсины		
Вишня	Папайя	Все сухофрукты и незрелые фрукты (особенно бананы)	
Кокосы	Персики		
Финики	Ананасы		
Инжир	Сливы		
Виноград			
(благоприятны все зрелые сладкие фрукты вообще)			

### ЗЛАКОВЫЕ

<i>Благоприятные</i>		<i>Употреблять минимально или избегать</i>	
Овес (не сухой, а сваренный в виде овсяной каши)	Рис	Ячмень	Сухие овсяные хлопья
	Пшеница	Гречиха	Просо
		Кукуруза	Рожь

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Можно употреблять все молочные продукты

## МЯСО

*Благоприятное*

*Употреблять минимально или избегать*

Цыпленок

Индюшка

Мясо млекопитающих

Дары моря (все в  
небольшом количестве)

## БОБОВЫЕ

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

Мелкий «турецкий» горошек

Все, кроме названных выше

Бобы

Розовая чечевица

## ВИДЫ МАСЛА

Годятся в пищу все виды масла; особенно рекомендуется кунжутное масло.

## САХАРИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА

Годятся в пищу все сахаристые вещества

## ОРЕХИ И СЕМЕНА

Годятся в пищу все в небольшом количестве; особенно полезен миндаль.

## ТРАВЫ И СПЕЦИИ

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

В умеренном количестве почти все, в особенности  
сладкие и (или) согревающие травы и специи,  
такие, как:

Специи не следует применять в большом  
количестве; минимально употреблять горькие и  
вяжущие травы и специи, такие, как:

Гвоздика

Тмин

Анис

Фенхель

Семена кориандра

Шафран

Асафетида

Имбирь

Шамбала

Куркума

Базилик

Ягоды можжевельника

Петрушка

Лавровый лист

Солодковый корень

Черный перец

Мускат

(пользоваться умеренно)	Майоран
Тмин	Горчица
Кардамон	Мускатный орех
Кинза (зеленые побеги кориандра)	Шалфей
	Эстрагон
Корица	Чабрец

## ДИЕТА, УСПОКАИВАЮЩАЯ ПИТТУ

Для этой *доши* благоприятна:

Холодная или теплая (но не обжигающе-горячая) пища;

Умеренно тяжелая;

На вкус горькая, сладкая или вяжущая;

Без масла и жировых добавок.

У людей типа *Питта* от рождения хорошее, сильное пищеварение, и если его не портить, оно таким и останется. Представители типа *Питта* наиболее близки к идеалу, так как они могут есть всего понемногу и им не стоит злоупотреблять всяческими диетами. Если они долго и много будут есть соленого, чрезмерно увлекаться кислой и пряной пищей или переедать, к чему они имеют склонность, это может иметь неприятные последствия.

*Питта* – горячая *доша* и поэтому предпочитает холодную пищу, особенно летом. Люди этого типа прекрасно поступят, проявив особый интерес ко всему горькому и вяжущему (главным образом, салатам и овощам). Эти две *расы* обуздывают аппетит, высушивают избыток влаги и раздражают нёбо. Они также противодействуют притупляющему эффекту, который оказывает на вкусовые рецепторы избыток соли и сахара, тем самым помогая людям типа *Питта* умерить их аппетит и сделать его таким, каким он должен быть от природы. Все, что способно сделать ужин более умиротворенным и упорядоченным, помогает успокоить эту *дошу*.

Приведенная ниже диета, успокаивающая *Питту*, подходит всем представителям этого типа, если врач Махариши Аюрведы не прописал иной. Наши пациенты типа *Питта* отмечают, что благодаря ей они чувствуют себя более уравновешенными; эта диета дает им «облегченную» энергию. Уменьшается и их бурный аппетит. Данная диета хороша для людей, страдающих симптомами средней несбалансированности *Питты*: изжогой, раздражительностью или чрезмерной жаждой. Придерживайтесь ее в течение месяца и посмотрите, не уменьшатся ли эти симптомы.

Приведем некоторые общие замечания, которые помогут вам соблюсти эту диету:

- Холодная или охлажденная пища с пониженным содержанием соли, масла и специй, согревающих тело, наиболее полезна для людей типа *Питта* летом. У салатов, одновременно холодных и легких, имеются два вкуса: горький и вяжущий, которые уравновешивают *Питту*. Хорошо для нее также молоко и мороженое.
- Избыток *Питты* повышает кислотность в организме; чтобы этого не допустить, следует, как правило, избегать солений, кефира, сметаны и сыра. Исключение составляет натуральный лимонный сок, который можно использовать в умеренном количестве вместо уксуса. Ферментная пища, кислота, присутствующая в кофе, и алкогольные напитки обостряют *Питту* из-за кислого вкуса. Приучитесь к травяному чаю – ментоловому с солодковым корнем или специальному, успокаивающему *Питту*, и тогда у вас будет большой выбор успокоительных средств.
- Холодная каша, ломтик хлеба с корицей и яблочный сок на завтрак прекрасно заменят вам кофе, пирожок и апельсиновый сок, беспокоящие *Питту*.
- Жирное мясо, также согревающее тело, не требуется людям типа *Питта*. Хотя они любят мясо, вегетарианская диета приносит им больше пользы, чем любому другому типу. Если вы не

вегетарианец, убедитесь, что в вашем рационе достаточное количество молока, злаков и овощей. В этом случае *Питта* будет чувствовать себя хорошо. Привыкнув к диетической ресторанной кухне, *Питта доша* полюбит ее больше, чем домашние бифштексы или еду в мексиканских кафе, ибо будет себя чувствовать спокойнее, а затем и удовлетвореннее.

- Жареная пища, жирная, горячая, соленая и тяжелая, обладает всем набором качеств, которых следует избегать *Питте*. Пища же, содержащая крахмал – все овощи, фрукты и бобовые, – удовлетворяют *Питту* и сдерживают ее волчий голод. Стабильная энергия, даваемая рационом с высоким содержанием углеводов, будет противодействовать склонности *Питты* переедать в стрессовом состоянии.
- Промышленная пища и еда в ресторанах быстрого обслуживания часто соленая или кислая; людям типа *Питта* лучше избегать ее по возможности. Так как представители этого типа любят роскошь, тихий, обставленный со вкусом ресторан окажется для них самым подходящим. Японская и китайская кухни, содержащие относительно мало жиров и мяса, предоставляют хорошую пищу для *Питты*. Если вы едите не дома, то закажите стакан холодной, но не ледяной воды, возьмите салат вместо горячего супа, хлеб с небольшим количеством масла и пожертвуйте десертом. Пряная пища слишком возбуждает *Питту*, если вы любите мексиканскую кухню, минимально употребляйте сыр и сметану; съешьте лучше холодный овощной салат, противодействующий тяжелому обострению *Питты*, вызываемому стручковым перцем.
- *Питта* хорошо воспринимает малосоленую пищу, но если еда будет слишком пресной, она быстро взбунтуется. Убрать соль с обеденного стола и добавлять ее только во время готовки – это хороший компромисс. Коктейль с солеными закусками отражается на людях типа *Питта* хуже, чем на ком-нибудь другом. Сухая, соленая пища вместе с алкоголем возбуждает аппетит и раздражает слизистую оболочку желудка.
- Стандартное средство для уменьшения обостренной *Питты* состоит в следующем: возьмите две чайные ложки очищенного топленого масла и размешайте их в стакане теплого молока. Этот раствор также действует как слабительное, помогающее вывести избыток *Питты* из организма. Выпейте молоко с топленым маслом вместо ужина или после легкого ужина. Пить его можно и вместо завтрака. (Однако, если у вас повышенный холестерин, принимать его не следует.)
- Эффективным и мгновенным способом успокоения *Питты* является посыпание блюда особой пудрой, приготовленной из специй и называемой *Питта чурной*.

## ПИЩА, УСПОКАИВАЮЩАЯ ПИТТУ

### ОВОЩИ

<i>Благоприятные</i>		<i>Употреблять минимально или избегать</i>	
Спаржа	Листовой салат	Свекла	Лук
Брокколи	Грибы	Морковь	Редис
Брюссельская капуста	Окра	Баклажаны	Шпинат
Цветная капуста	Горох	Чеснок	Помидоры
Сельдерей	Картофель	Острый перец	
Огурцы	Сладкий перец		
Зеленые бобы	Сладкий картофель		
Листовые овощи	Кабачки		

### ФРУКТЫ

<i>Благоприятные</i>	<i>Употреблять минимально или избегать</i>
----------------------	--

Яблоки	Арбузы	Абрикосы	Грейпфруты
Авокадо	Апельсины	Бананы	Папайя
Вишни	Груши	Ягоды	Персики
Кокосы	Ананасы	Вишня	
Инжир	Сливы	Клюква	
Виноград	Чернослив		
Манго	Изюм	Избегать следует также фруктов, продаваемых кислыми или незрелыми; зеленый виноград, апельсины, ананасы и сливы должны быть сладкими.	
(все эти фрукты должны быть сладкими и зрелыми)			

### ЗЛАКОВЫЕ

<i>Благоприятные</i>		<i>Употреблять минимально или избегать</i>
Ячмень	Пшеница	Просо
Овес	Белый рис	Рожь
		Бурый рис
		Кукуруза

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

<i>Благоприятные</i>		<i>Употреблять минимально или избегать</i>	
Масло	Мороженое	Пахта	Сметана
Яичный белок	Молоко	Сыр	Кефир
Очищенное топленое масло		Яичный желток	

### МЯСО

<i>Благоприятные</i>		<i>Употреблять минимально или избегать</i>
Цыпленок	Индейка	Мясо млекопитающих и дары моря
Креветки		
(все есть в небольшом количестве)		

### БОБОВЫЕ

<i>Благоприятные</i>	<i>Употреблять минимально или избегать</i>
Мелкий «турецкий» горошек	Чечевица

Бобы

Соя и изделия из нее

### МАСЛО

*Благоприятное*

*Употреблять минимально или избегать*

Кокосовое

Соевое

Миндальное

Кунжутное

Оливковое

Подсолнечное

Кукурузное

### САХАРИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА

Годятся в пищу все сахаристые вещества, кроме меда и темной патоки.

### ОРЕХИ И СЕМЕНА

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

Кокосы

Семена подсолнечника

Все, кроме названных

Семена тыквы

### ТРАВЫ И СПЕЦИИ

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

Специй обычно следует избегать как слишком согревающих, но некоторые сладкие, горькие и вяжущие специи полезны в небольшом количестве, в их числе:

Все острые травы и специи, кроме названных, можно употреблять в минимальном количестве:

Кардамон

Укроп

Соус к жаркому

Кислую заправку к салату

Кетчуп

Кинза (зеленые побеги кориандра)

Фенхель

Горчицу

Пикантные приправы

Мята

Маринады

Уксус

Корица

Шафран

Соль

Семена кориандра

Куркума

К названным можно также добавить тмин и черный перец в небольшом количестве.

### **ДИЕТА, УСПОКАИВАЮЩАЯ КАПХУ**

Для этой *доши* благоприятна:

Теплая, легкая пища;

Сухая пища, приготовленная с небольшим количеством воды;

Минимальное количество сливочного или постного масла и сахара;  
Острый, горький и вяжущий вкусы;  
Любая стимулирующая пища.

Капха – слишком медлительная *доша*, чтобы определять пристрастие к пище, но со временем, переедая сладкого и жирного, люди типа *Капха* теряют равновесие. У них могут появиться и другие проблемы, но в западном обществе, где сахар и жиры дают в среднем больше половины потребляемых калорий, людям этого типа следует остерегаться их влияния. Осторожным надо быть и с солью, чрезмерное употребление которой вызывает у многих представителей типа *Капха* застой жидкости в организме.

Отдавать предпочтение следует всему легкому – скромному завтраку и ужину, слегка вареной или жареной пище, свежим овощам и фруктам. Пряная пища улучшает пищеварение и обогревает тело; горькая и вяжущая – помогает обуздать аппетит. Любая стимулирующая еда помогает уравновесить *Капху* и ограждает от присутствующей у большинства людей этого типа привычки не в меру увлекаться столом.

Приведенная ниже успокаивающая диета идеально подходит для всех представителей типа *Капхи*, если врач Махариши Аюрведы не прописал иной. Многие наши пациенты, следовавшие этой диете, стали чувствовать себя более уравновешенными, энергичными, легкими и счастливыми. Хороша эта диета и в случае симптомов средней несбалансированности *Капхи*: постоянно текущего носа или регулярных пересыпаний. Придерживайтесь ее в течение шести недель, а затем посмотрите, не улучшилось ли ваше состояние.

Следующие рекомендации помогут вам соблюсти успокаивающую *Капху* диету.

- Выбирайте среди всех блюд горячую, а не холодную пищу: съешьте горячий завтрак вместо бутерброда, горячий пирог вместо мороженого, рыбу-гриль вместо салата из тунца. Для равновесия всегда хорошо согреть холодное пищеварение людей типа *Капха*. Для них предпочтительнее блюда, приготовленные без воды – запеченные, жареные на плите или в гриле и соте, – чем приготовленные на пару, в кипящей воде или вареные.
- Перед едой для усиления аппетита съешьте что-нибудь горькое или острое вместо соленого или кислого. Горький латук, цикорий, эндивий или тоник разбудят ваши вкусовые рецепторы и в то же время удержат вас от переедания.
- Очень советуем вам выпить имбирного чая или добавить к пище щепотку свежего имбиря. В целом вы должны быть уверены, что в каждом блюде присутствуют горький и вяжущий вкусы. Для этого нет необходимости в большом количестве горькой пищи, достаточно немного горечи в салате и вязкости в травяных приправах. Одновременно горькими и острыми среди расхожих специй являются тмин, пажитник, кунжутное семя и куркума.
- Лучший способ уравновесить *Капху* – это включить в рацион острые специи. Хороши все пряности, как и богатая ими мексиканская или индийская пища, от которой у вас на глазах навертываются слезы, очищая тем самым слизистые оболочки. В противоположность общепринятому мнению, острая и пряная пища полезнее не летом, а зимой, когда она компенсирует раздражающие *Капху* холод и сырость.
- Завтрак необходим людям *Капха* главным образом для того, чтобы взбодриться с утра, а не чтобы основательно насытиться. Для бодрости им лучше выпить кофе с кофеином и возбудить тело легкой, уменьшающей *Капху* пищей: горячим, пряным сидром, гречневыми оладьями с яблочным маслом, кукурузной сдобой и горьким какао, приготовленным из снятого молока, и взятого в крошечном количестве меда. Как правило, хорошо все горячее и легкое, тогда как тяжелое и холодное менее полезно. Холодные каши, холодный сок или молоко, богатые сахаром кондитерские изделия часто приводят к застою в организме, особенно в сырую зимнюю погоду. Бекон и колбасы, содержащие соль и растительное масло, вызывают обострение *Капхи*. Если утром вы не ощущаете голода, лучше пропустить завтрак, который Аюрведа считает необязательным, особенно для людей типа *Капха*.
- Почувствовав с утра застой в организме, признак избытка *Капхи*, следует прибегнуть к меду, горячей воде, лимонному соку или имбирю. Горячий имбирный чай является прекрасным напитком для людей типа *Капха*, так как он оказывает стимулирующее воздействие на их организм и вымывает избыток *Капхи*. Если вы случайно пропустили еду – что совсем неплохо для большинства представителей этого типа, – то полная столовая ложка меда, разведенного в горячей воде, поможет вам возместить эту потерю.

- Хотя многим людям типа *Kanxa* трудно ограничить потребление сладкого, недельная диета с пониженным содержанием сахара, как правило, дает хорошие результаты, и они начинают чувствовать себя более легкими и энергичными. Мед широко рекомендуется типу *Kanxa*, однако не следует есть его больше столовой ложки в день; следует помнить, что мед не пригоден для готовки, так как, согласно Аюрведе, в разогретом виде он делает блюдо вредным.
- Потерявшая равновесие *Kanxa* приводит к тому, что люди этого типа начинают обожать молоко, масло, мороженое и сладости, пищу совсем им бесполезную, охлаждающую и перегружающую организм. Иное дело, обезжиренное молоко, желательно кипяченое, для того чтобы помочь пищеварению, и минимальное количество других молочных продуктов. Булочка и хлеб, посыпанные кунжутными семенами, помогут нейтрализовать сладкую, тяжелую пищу, также бесполезную *Kanxe*. Из-за сочетания слишком многих тяжелых сладостей, гамбургер, молочный коктейль или даже сандвич с молоком следует употреблять нечасто.
- Свежие фрукты, овощи и салаты очень полезны для людей этого типа, их волокнистая структура хорошо действует на желудочный тракт и, кроме того, они дают вяжущий вкус. Как правило, Аюрведа предпочитает приготовленную пищу, но фрукты, салаты и овощи составляют исключение и полезны большинству представителей типа *Kanxa*.
- Обостряет *Kanxu* и сильно прожаренная пища, постарайтесь исключить ее из рациона. Нет необходимости совсем отказываться от жиров, попытайтесь просто меньше пользоваться маслом при готовке. Кукурузное масло согревает тело; в небольшом количестве оно принесет вам пользу, так же как миндальное и подсолнечное. Сваренные на пару овощи, слегка приправленные очищенным топленым маслом, являются прекрасным легким ужином; *Kanxu* также уравнивает любая рассыпчатая, свежая и стимулирующая организм пища.
- С ресторанной пищей людям типа *Kanxa* следует быть поосторожнее. Еда в кафе быстрого обслуживания часто слишком жирная, соленая или сладкая; постарайтесь также не злоупотреблять заправками для салатов в закусочных. Обедая в хороших ресторанах, учтите, что наиболее легкая кухня – восточная, особенно если заказывать не мясо, а овощи. Куда бы вы ни пришли, попросите стакан горячей воды вместо напитка со льдом, съешьте салат вместо горячего супа (но не в холодную погоду), держитесь подальше от булочек и масла и сократите десерт – вероятно, лучшим вариантом являются пирожки с фруктами.
- Эффективное и моментальное средство успокоить *Kanxu*, – это посыпать блюдо специальной пудрой из специй – *Kanxa чурной*.

## ПИЩА, УСПОКАИВАЮЩАЯ *KANXU*

### ОВОЩИ

#### *Благоприятные*

#### *Употреблять минимально или избегать*

Благоприятны, как правило, все овощи, в том числе:

Сладкие и сочные овощи, такие, как:

Аспарагус	Латук	Огурцы	Помидоры
Свекла	Грибы	Сладкий картофель	Кабачки
Брокколи	Окра		
Брюссельская капуста	Лук		
Капуста	Горох		
Цветная капуста	Перец		

Морковь	Картофель
Сельдерей	Редис
Баклажаны	Шпинат
Чеснок	
Овощи с зелеными листьями	

### ФРУКТЫ

<i>Благоприятные</i>		<i>Употреблять минимально или избегать</i>	
Яблоки	Груши	Авокадо	Манго
Абрикосы	Гранаты	Бананы	Арбузы
Клюква		Кокосы	Апельсины
		Финики	Папайя
		Свежий инжир	Персики
		Грейпфруты	Ананасы
		Виноград	Сливы
Благоприятны все сухофрукты (урюк, инжир, чернослив, изюм).		Следует избегать сладких, кислых и очень сочных фруктов.	

### ЗЕРНОВЫЕ

<i>Благоприятные</i>		<i>Употреблять минимально или избегать</i>	
Ячмень	Просо	Овес	Пшеница, кроме как в небольшом количестве
Гречиха	Рожь	Рис	
Кукуруза			

Как правило, горячие каши и распаренные злаковые являются слишком влажными и тяжелыми для *Капхи*.

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

<i>Благоприятные</i>	<i>Употреблять минимально или избегать</i>
Снятое молоко	Все, кроме перечисленного.
В небольшом количестве – цельное молоко и яйца (не жареные или приготовленные с маслом).	

## МЯСО

*Благоприятное*

*Употреблять минимально или избегать*

Цыпленок

Индейка

Мясо млекопитающих

Креветки

Дары моря

(все в небольшом количестве)

## БОБОВЫЕ

Благоприятны все бобовые, кроме фасоли и сои.

## МАСЛО

*Благоприятное*

*Употреблять минимально или избегать*

Миндальное

Сафлоровое

Все, кроме, перечисленного.

Кукурузное

Подсолнечное

(все в небольшом количестве)

## САХАРИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

Свежий, неподогретый мед

Все, кроме названного.

## ОРЕХИ И СЕМЕНА

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

Семена подсолнечника

Тыквенные семена

Все, кроме перечисленного.

## ТРАВЫ И СПЕЦИИ

*Благоприятные*

*Употреблять минимально или избегать*

Полезны все, но особенно улучшению  
пищеварения способствует имбирь.

Соль

## **ШЕСТЬ ВКУСОВ**

Каждый из шести вкусов непосредственно общается с «квантовым» телом и несет в себе особый сигнал. Язык знает их благодаря инстинктам. Приторная сладость ванили диаметрально противоположна горькому вкусу лимонной кожуры; первое успокаивает, второе шокирует. Эту разницу ощущает все тело, но первым чувствует ее язык, а уже вслед за ним и весь организм. Вкус вызывает цепочку реакций, тянущуюся от рта до конечного места назначения – клеток.

Не имея представления о роли жиров, углеводов и белков для уравновешенного питания, многие мировые культуры сделали открытие о функциональности пищи. Это значит, что в ней должны содержаться все вкусы, как возбуждающие тело – горький и вяжущий, так и успокаивающие его – главным образом сладкий. Пищеварению необходимо иногда набирать интенсивность с помощью «горячих» вкусов – острого, кислого и соленого, а порой и замедляться с помощью «холодных» вкусов – горького, вяжущего и сладкого.

Ко всему этому человечество пришло инстинктивно. В Мексике выбор был ограничен запасами. кукурузы и бобов, которые не могли обеспечить здорового, уравновешенного питания, однако приправленные красным стручковым перцем, они служили прекрасной пищей местному населению в течение многих веков. Красный стручковый перец добавлял к их рациону витамин С и, кроме того, – сладкий и острый вкусы, завершающие шесть *рас*. Для тех же целей в Индии, где основных продуктов питания – риса, чечевицы и пшеничного хлеба, трагически не хватало бы для полноценного существования, используются специи карри.

### Послания природы

Каждая пища обладает собственным вкусовым спектром. Простая пища – белый сахар или уксус – имеет единственный вкус, но у большинства продуктов их по крайней мере два; лимон – кислый, а также сладкий и горький; сыр – сладкий и кислый, морковь – сладкая, горькая и вяжущая. Молоко считается «полной» пищей, так как в нем в разной степени присутствуют все шесть вкусов, или *рас*, не говоря уже о его очевидной сладости, поэтому Аюрведа рекомендует не сочетать молоко с другими продуктами. Полезно, однако, пить молоко со сладкой пищей – фруктовой, мучной – или с сахаром, так как оно прекрасно нейтрализует очищенный белый сахар, который, перевариваясь в одиночку, стремительно всасывается в организм.

Все главные виды пищи так или иначе привязаны к сладкой расе, другие же пять вкусов следует сочетать более осторожно.

Фрукты главным образом сладкие и вяжущие, однако в цитрусовых присутствует также и кислый вкус.

Овощи главным образом сладкие и вяжущие, но овощи с зелеными листьями обладают еще и горьким вкусом.

Молочные продукты в основном сладкие, однако кефир и сыр имеют кислый и острый вкусы.

Мясо по преимуществу сладкое и вяжущее.

Масло главным образом сладкое.

Семена и орехи также сладкие.

Бобовые – сладкие и вяжущие.

Травы и специи — острые и обладают, кроме того, всеми прочими ароматами.

Так как почти вся пища сладкая, подобно *Капха доше*, ответственной за строительство тканей, то «сладким» можно считать и все человеческое тело. Травы и специи дополняют спектр вкусовых ощущений, но, что более важно, вызывают весь комплекс ответных реакций тела. От черного перца ваш рот наполняется слюной, пажитник сушит его, горчица согревает тело, а мята охлаждает его. Единственным исключением здесь является соль, дающая только соленый вкус.

Пользуясь вкусовым спектром, можно описать любую пищу с точки зрения увеличения или уменьшения *дош*. Так как все три *доши* взаимосвязаны, возрастание одной из них имеет принципиальное значение; поэтому Аюрведа описывает каждый вид пищи, исходя из его воздействия на ту или иную *дошу*. Капуста, например, увеличивает *Вату*, морковь – *Питту*, все виды масла – *Капху*.

Принимая во внимание то, что каждый вид пищи посылает телу одновременно с полдюжины сигналов, ничего не стоит заработать головную боль, вычисляя содержащиеся в ней вкусы или пытаясь подсчитать каждый грамм жиров, углеводов и белков. Эту сложнейшую работу выполняет врач Аюрведы. Для него пища – это лекарство, ее свойства должны быть изучены столь же тщательно, как и свойства других лекарств. Ему необходимо знать о том, что капуста – сладкая и вяжущая, сухая и охлаждающая и, следовательно, является сильнейшим раздражителем *Ваты* (потому что она часто вызывает скопление газов в толстой кишке – обители *Вата доши*). В этом случае он может прописать пищу, компенсирующую этот эффект (как, например, фенхель), и тем самым противодействовать обострению *Ваты*.

Врач также знает, что каждая пища оставляет особый «привкус» (*vipak*), влияющий на организм, когда еда уже переварена. Например, привкус капусты – острый. *Vipak* — важнейший показатель, который учитывается врачом при составлении лечебной диеты. Врачу должно быть известно все о пище, воздействующей на *доши* его пациента, вам же нет необходимости вдаваться в такие подробности. Привкус пищи, поскольку она уже переварилась, оставим докторам, но для полноты картины все же приведем следующую классификацию *vipakov*:

Сладкое и соленое оставляют сладкий *vipak*.

Кислое оставляет кислый *vipak*.

Острое, горькое и вяжущее оставляют острый *vipak*.

Таким образом, когда процесс пищеварения завершен, от шести вкусов остаются только три.

На последующих страницах мы более глубоко займемся шестью расами и тем, как они воздействуют на ваши *доши*. Надеюсь, вы хоть раз прочитаете этот раздел, но не старайтесь все запомнить. Окончательное суждение о вкусах вынесут ваши вкусовые рецепторы, а не разум.

## СЛАДКОЕ

Сладкая пища:

Увеличивает *Kanxu*

Сахар, мед

Уменьшает *Pitmy* и *Vaty*

Рис

Молоко, сливки, масло

Пшеничный хлеб

Сладкий вкус сильно увеличивает *Kanxu*, и любая сладкая пища сообщает телу качества этой *доши*: холодность, тяжесть (добавляя при этом жиров), размеренность и физическую силу. Людей типа *Kanxa* удовлетворить легче, чем других, так как сладкий вкус – наиболее насыщающий. Вполне в духе представительниц типа *Kanxa* природная нежность и инстинкт к материнству, ведь две пищи *Kanxi*, поедаемые с детства – молоко и сахар, – олицетворяют деторождение. Любая питательная и приносящая удовлетворение пища, как правило, включает в себя сладкий компонент. Например, считаются сладкими все виды масла, мяса и большинство мучных изделий. Аюрведа относит к сладкому рис и пшеницу – основы жизни на Востоке и Западе. Очищенное топленое масло – это еще одна сладкая пища, выработанная из молока; оно признано лучшим средством для уравнивания *Pitmy*.

Сладкая пища облегчает и удовлетворяет жажду. Если вы нервничаете или сильно расстроены – признаки раздраженной *Vaty*, – с помощью сладкого вы успокоите ее и одновременно притупите огонь *Pitmy* (капризничающего ребенка успокаивает молоко или сахар). Однако избыточный сахар действует дестабилизирующе, он притупляет чувства и нагоняет сон. Чванство, жадность и эмоциональная неустойчивость – также следствия переизбытка сладкого.

Избыток сладостей ведет к пресыщению. Когда *Kanxa* переходит все границы, в человеке проявляются определяемые этой *дошей* отрицательные качества: чванство, ожирение, умственная заторможенность, избыточная слизь, гиперемия и бессонница. Людям типа *Kanxa* дано чувство удовлетворенности и благополучия, которое представителям *Vaty* и *Pitmy* приходится черпать в сладком. Однако при несбалансированности *Kanxi* сладкая пища нежелательна, ее следует употреблять минимально или избегать. Исключение составляет только мед. Он лучше, чем что-либо другое, уравнивает *Kanxu*.

## СОЛЕНОЕ

Соленая пища

Увеличивает *Kanxu* и *Pitmy*

Соль увеличивает как *Капху*, так и *Питту*. Стимуляция пищеварения находится в области деятельности *Питты*. Соль придает вкус пище, поддерживая аппетит и вызывая выделение слюны и желудочных соков. Соль, как и *Питта*, – горячая, поэтому пищеварительный процесс согревает тело. Однако чрезмерное ее количество в пище подавляет все другие вкусовые ощущения, портя каждое из них. С *Капхой* соль связывают два других качества, которыми наделяет ее Аюрведа: жирность и тяжесть. Прикрепившись к молекулам воды, соль утяжеляет ткани. Избыток соли создает для *Капхи* проблемы с выделением жидкости из организма, что непосредственно связано с гипертонией. Слишком много соли ведет к избыточному накоплению жира и, как следствие, к избыточному весу.

На Западе уже давно была выявлена связь между солью и гипертонией, и поэтому пациентам, страдающим высоким кровяным давлением, не позволялось есть соленого, кроме как в минимальном количестве, что означало: соль – это враг. Но теперь стало известно, что ограничения были излишне суровыми – нормальный человек может съесть соленого сколько его душе угодно, без вреда для кровяного давления. Главный довод против чрезмерного увлечения соленой пищей состоит в том, что ее умеренное потребление улучшает общее состояние здоровья, а не только предупреждает гипертонию. Аюрведа считает, что не соль поднимает давление, это дело *дош*. *Доша* теряет равновесие прежде, чем соль принесет какой бы то ни было вред.

Избыточная соль приводит также к кожным воспалениям, угрям и перегреванию, находящимся в сфере ведения *Питты*. Если в организме человека, принадлежащего к типам *Питта* или *Капха*, нарушено равновесие, то солевая пища нежелательна.

В эмоциональной сфере соль придает жизни пикантность, но ее излишнее количество сводит этот эффект на нет, подобно тому, как избыток жареного картофеля убивает аппетит, вместо того чтобы возбуждать его. Привыкнув к пересоленной пище, вам понадобится, чтобы чувствовать ее вкус, добавлять с каждым разом все больше и больше соли, поэтому соленая пища компульсивна. Избыток соли, как правило, связан с излишней устремленностью и навязчивыми желаниями.

## КИСЛОЕ

Кислая пища:

Увеличивает *Питту* и *Капху*

Лимоны

Уменьшает *Вату*

Сыр, кефир

Помидоры, виноград, сливы и другие кислые  
фрукты

Уксус

Как и соленый, кислый – это вкус *Питты-Капхи*, он поддерживает пищеварение и придает пикантность пище. Кислое действует освежающе, но возбуждает связанную с *Питтой* жажду; чтобы притупить разожженный избыточной *Питтой* жар, требуется огромное количество воды. Таким образом, кислая пища еще более сдерживает вывод жидкости из организма, добавляя телу тяжести (иными словами, делая его более *Капхой*). Основные качества *Питты* – пронизательность и остроумие – развиваются благодаря кислой пище, но у кислого существует и «оборотная сторона», так как избыток *Питты* приводит к обидчивости и зависти.

Сыр и кефир приобретают кислоту в результате брожения. В небольшом количестве кислая пища способствует выделению желудочного сока. Однако Аюрведа непреклонная противница любой ферментной пищи; уксус и алкоголь – это яды для нее, отражающие качества *Питты-Капхи*, связанные с их вкусом. С потерей равновесия *Питтой* кровь становится токсичной; когда равновесие теряет *Капха* – в тканях застаивается *ама*.

Избыток кислой пищи нарушает кислотное равновесие организма и приводит к язвам, изменениям состава крови, кожным раздражениям и изжогам. Если *Питта* или *Капха* неуравновешенны, кислая пища нежелательна. Не следует употреблять и ферментную пищу, кроме как изредка и в небольших количествах.

## ГОРЬКИЙ

Горькая пища

Увеличивает *Вату*

Горькая зелень (эндивий, латук, цикорий)

Уменьшает *Питту* и *Капху*

Горькие огурцы

Тоник

Лимонная кожура

Шпинат и листовые овощи

Куркума, пажитник

Горький вкус дает телу легкость, холод и сухость; по своему воздействию он более *Вата*, чем какой-либо другой вкус. Это вкус-корректор, уравнивающий тягу к сладкому, кислому и острому. Горький обжигает небо, раздражает его, но не удовлетворяет – вполне в стиле *Ваты*, для которой характерно проворство. Что-нибудь горькое перед едой или стакан тоника является эффективным средством для людей со слабым пищеварением; горечь во рту моментально вызовет желание более удовлетворяющих вкусов.

Горечь придает тонус тканям, свойство, благодаря которому «тоник» и получил свое название. Горький, наряду со сладким, прекрасно освежит вас в жаркий день. Если тело в результате обострения *Питты* стало токсичным, воспалено, разгорячено или зудит, горький вкус лучше других может исправить положение. (Например, горькая хинная кора используется как жаропонижающее.)

В избыточном количестве горький вкус обостряет *Вата дошу*, что приводит у людей этого типа к обычным недугам: потере аппетита и веса, головным болям, неустойчивости, сухости кожи и приступам слабости. Бодрость и живость, которые обычно связывают с горьким, оборачиваются избыточной горечью, вызванной отсутствием удовлетворения; слишком много *Ваты* не приносит удовлетворения, ибо эта *доша* заставляет постоянно искать перемен. Причина же, выводящая *Вату* из равновесия и делающая жизнь безотрадней, заключена в горьком.

## ОСТРОЕ

Острая пища:

Увеличивает *Вату* и *Питту*

Красный или зеленый стручковый перец

Уменьшает *Капху*

Лук и чеснок

Редис

Пряная пища вообще

Аюрведа считает, что у горячей и пряной пищи есть собственный вкус, называемый острым. Острота узнается незамедлительно по чувству жжения (увеличивающаяся *Питта*) и жажде (возрастающая *Вата* вызывает сухость). Острота согревает тело и стимулирует вывод жидкости из него.

В результате интенсивнее становится процесс пищеварения и застойные ткани очищаются. Пот, слезы, слюна, слизь и кровь – все приходит в движение с появлением острого.

Очищая все полости, острая пища служит наилучшим средством для уравнивания *Канхи*, обострение которой приводит к гиперемии слизистых оболочек. Западные медики долгое время полагали, что пряная пища вредна для людей с раздраженной слизистой оболочкой, но теперь считается, что раскупорка и промыв тканей действуют на нее очень благотворно; людям, страдающим хроническим бронхитом или астмой, иногда стоит обращаться к мексиканской пище, обильно сдобренной стручковым перцем. Считается, что благодаря своим антитоксическим свойствам острое помогает очистить кожу; хотя *Питта* при этом и увеличивается, сухость возросшей *Ваты* очищает жирные поры, приводящие к появлению угрей.

Избыточная острота оборачивается болью: если съесть в сыром виде стручковый перец – опухнут губы и глаза, воспалится кожа, появится испарина. Слишком острая пища вызывает сильнейшую жажду, головокружение и чувство потерянности – отражение влияния *Ваты* (избыток этой *доши* ведет к легкомысленности и сухости). Едкость острой пищи, перешедшая границы, принесет телу не возбуждение, а раздражение.

То же относится и к сфере эмоций. Острые шутки бодрят, но и они могут стать язвительными и вредными. Возбудимые экстраверты и так склонны к остроумию; добавив его себе с помощью острой пищи, они легко перевозбуждаются. При несбалансированности в организме *Ваты* и *Питты* острая пища нежелательна.

## ВЯЖУЩИЙ

Вяжущая пища:

Увеличивает *Вату*

Бобы

Уменьшает *Канху* и *Питту*

Чечевица

Яблоки, груши

Капуста, брокколи, цветная капуста

Картофель

Вяжущий вкус, сушащий и стягивающий рот, наименее распространенный из шести *рас*. Это вкус щелочи, равный по силе ощущению от съеденного кислого лимона, но дающий противоположный эффект. Как и горький, вяжущий вкус присущ *Вате*; газы, скапливающиеся из-за вареной капусты, сухой, мучнистый вкус бобов – и то и другое характерно для *Ваты*. Как и горькая, вяжущая пища легкая, но более аппетитная; мировые цивилизации вскормились на бобах, а в средние века капуста была основной пищей в Европе. Вяжущая пища успокаивает; картофель, морковь и другие корнеплоды демонстрируют это свойство.

Вяжущий вкус охлаждает и сокращает; он останавливает поток выделений, таких, как пот или слезы (бобы и стручковый перец прекрасно сочетаются, компенсируя воздействие друг на друга). В избытке его способность к сокращению может привести к недугам *Ваты*: запору, сухости во рту вкупе с газами или вздутию живота.

Люди с холодным рассудком – вяжущие. Это качество охлаждает возбуждение и приводит вас в себя. Однако, перейдя границы, вязкость сжимает. Охваченный страхом, вы внезапно съеживаетесь, у вас пересыхает во рту от волнения, и обоими отрицательными свойствами вас наделила вязкость. В вязких чувствах нет места теплоте, и к концу своих дней человек может превратиться в старого, холодного, высохшего сухаря. При несбалансированности в организме *Ваты* вяжущая пища нежелательна.

## АГНИ – ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ

Большинство людей никогда не жаловались врачу на пищеварение. В здоровом обществе мы находим само собой разумеющейся способность переваривать пищу, не сталкиваясь при этом с серьезными проблемами, типа язвы желудка или колита; мы не обращаем внимания на случайные желудочные расстройства или беспокойные ночи после «еды без разбора».

Махариши Аюрведа считает, что плохое пищеварение – это главный источник болезни, а хорошее восхваляет как залог здоровья. Все клетки созданы пищей. Если есть нужную пищу, то и клетки будут построены правильно; если вы питаетесь неправильно, то обязательно заработаете себе болезнь. Мудрецы Аюрведы любили повторять, что человеку, способному как следует усвоить пищу, будет польза и от яда, тогда как при плохом пищеварении можно умереть, выпив нектара.

### Пищеварение и доши

Аюрведа говорит, что не бывает плохой или хорошей пищи, любая пища хороша или плоха только для вас. Первостепенное значение имеет способность извлекать из нее необходимые для жизни полезные вещества. Здесь у людей от рождения неравные возможности – три главных типа организма имеют различную интенсивность пищеварения.

Тип *Vata* тяготеет к неустойчивому, часто очень чувствительному пищеварению.

Тип *Pitta* обладает сильным и интенсивным пищеварением.

Тип *Kapha* склонен к медлительному и часто тяжело протекающему пищеварению.

Как и у всего, что касается свойств *дош*, у каждой разновидности пищеварения есть свои достоинства и свои отрицательные стороны. Людям, принадлежащим к типу *Vata*, не стоит поддаваться панике, узнав о неустойчивости и чувствительности своего пищеварения; но пусть это заставит их быть более разборчивыми в еде, тем, более что им редко причиняет беспокойство необузданный аппетит *Питты* или обескураживающее набирание лишнего веса, характерное для людей типа *Kapha*. Главное – максимально использовать возможности пищеварения, данного вам от природы, и, насколько получится, улучшать его.

Пищеварительный тракт не только добывает пищу для тела, но он реагирует на ваше настроение. «Чувство нутра» дано нам от природы; оно помогает сообщаться сознанию и телу. Несбалансированность *Ваты* часто проявляется в чувстве беспокойства, ведущего к болям в кишечнике. *Питта доша* несет ответственность за правильный обмен веществ и «чистую кровь» (т.е. отсутствие в ней токсинов); эта же *доша* следит за ходом пищеварения. Поэтому она называется *агни*, или «пищеварительный огонь».

*Агни* – одно из важнейших понятий Аюрведы, приравненное к *дошам*. Первый признак хорошего здоровья – это яркий огонь *агни* и, следовательно, эффективное усвоение пищи, снабжающее каждую клетку необходимыми питательными веществами, а также полное перегорание отходов, без токсичных остатков. Поэтому уравновешивая *агни*, вы в то же время приводите в равновесие все эти процессы.

Природа создала тело, предусмотрев для *агни* ежедневный суточный цикл; если ритм *агни* нарушен, то страдает пищеварение. Полезнейшее умение – раздуть чуть тлеющий *агни*, призвав его вернуться в привычную колею.

### Как раздуть *агни*

Ежедневно ритм *агни* нарастает и снижается, поэтому вы слегка голодны с утра, очень – в полдень и умеренно проголодались к вечеру. В промежутках между основными приемами пищи, отключив аппетит, можно приступить к переработке съеденного. Когда желудок опустошается, *агни* вновь возвращает вам аппетит.

При нарушении основного цикла организм впадает в растерянность: аппетит и пищеварение наползают друг на друга. Если подобное происходит, то это сразу же проявляется в следующих симптомах:

- изжога и повышенная кислотность в желудке;
- желудочные спазмы или беспокойное пищеварение;

- потеря аппетита перед едой;
- запоры или поносы;
- отсутствие интереса к пище;
- чрезмерный или недостаточный вес
- серьезные нарушения пищеварения: слизистый колит, язва, дивертикулит и т.д.

При появлении этих симптомов первым делом следует восстановить естественный цикл *агни*. Это полезно вообще для пищеварения, даже если у вас нет здесь проблем.

Тип *Вата* может настраивать *агни* раз в месяц.

Тип *Питта* может настраивать *агни* дважды в месяц (стоит это делать также, если у вас разыгрывается волчий аппетит и вы начинаете переедать).

Тип *Капха* может настраивать *агни* раз в неделю, если только нет серьезных желудочных расстройств. *Капха доша* выигрывает от этой процедуры больше других *дош*, так как люди этого типа часто склонны к тяжелому и медленно протекающему пищеварению.

При любом типе организма не пытайтесь настроить *агни* во время болезни. Частые болезни означают, что *агни* ослабел (или, по крайней мере, не функционирует правильно), но все же на это время лучше оставить его в покое. *Не пытайтесь настроить агни сами, без наблюдения врача, если вы страдаете язвой, колитом или другими пищеварительными расстройствами.*

Метод настройки *агни* состоит в следующем:

## ПРОГРАММА НА ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Чтобы настроить *агни*, достаточно двух дней. В день голодания вам потребуется отдых, поэтому большинству удобнее выполнять эту программу в выходные.

### Режим пятницы

Позавтракайте и пообедайте, как обычно. Не полдничайте и не пейте алкогольных напитков после полудня. Устройте себе легкий, но питательный ужин, проследите, чтобы он насытил вас, но не был слишком тяжелым, исключите из него специи и сыр. Прежде чем отправиться спать, примите слабительное – столовую ложку касторового масла запейте стаканом горячей воды. (Чтобы приглушить вкус масла, добавьте в него несколько капель лимонного сока.) Рано ложитесь спать. Некоторые люди просыпаются ночью, чтобы очистить кишечник, другие спят до утра – и то и другое нормально.

### Режим субботы

Прежде чем настроить *агни*, необходимо затушить его. Для этого требуется воздерживаться от еды в течение дня и только пить. Людям типа *Вата* и *Питта* следует пить фруктовые соки, разбавленные теплой водой. Хороши для этой цели яблочный и виноградный соки, в апельсиновом же слишком много кислоты. Выпивайте стакан разбавленного сока вместо завтрака, обеда или ужина; три-четыре стакана или несколько больше можно выпить в промежутках, но этим и ограничьтесь, если вы пьете не воду. Ваша цель – не возбуждать аппетит и иметь минимум калорий для переработки. Представители типа *Капха* могут следовать этому же режиму или, если им это удобнее, пить одну только воду.

Посвятите день чтению, посмотрите телевизор или займитесь чем-нибудь легким. Будет замечательно немного прогуляться утром и днем. Однако не предпринимайте далеких путешествий и не ставьте себе задач, требующих больших физических усилий. Если вы бегаєте или интенсивно тренируетесь, отложите эти занятия на день и расслабьтесь.

Если голод доведет вас до полубоморочного состояния, съешьте столовую ложку меда, выпейте стакан теплой воды и пять минут полежите. Естественным является ощущение легкости в конечностях, но если вас трясет или появляется головокружение, прилягте и отдохните. Если это не поможет, немного перекусите. При голодании вас может настигнуть необычайной силы стресс, способный вывести из равновесия.

### Воскресный режим

Теперь вы желаете восстановить *агни* и дать ему войти в нормальный цикл. Для этого съешьте легкий завтрак – горячую кашу (овсянку, рисовый или пшеничный крем) с небольшим количеством масла, молока и сахара. Утром хорошим средством успокоения желудка является травяной чай: с солодковым корнем – для людей типа *Вата*, с перечной мятой – для людей типа *Питта* и *Капха*. Выполнив полностью субботнюю программу, вы можете есть на завтрак все, что душе угодно. Если вы не насытились, добавьте еще каши или выпейте стакан сока. Кофе, чай и сигареты сбивают ритм *агни* и делают цель недостижимой. (Представители типа *Капха*, вялые с утра, могут выпить стимулирующего чая с готу-колой – эта трава продается в диетических магазинах.)

Затем не ешьте до полудня.

Ровно в полдень хорошо пообедайте; обед должен удовлетворить вас, но не быть при этом слишком тяжелым или обильным. Лучше не затруднять пищеварение соленой или пряной пищей, а также алкоголем, но не следует и ограничиваться салатом и водой. Прекрасно заварить имбирный чай. Если вы принадлежите к типу *Вата* и у вас нет аппетита, выпейте этот чай перед едой. При отсутствии имбирного чая, запейте пищу стаканом теплой воды.

Не ешьте до ужина.

Полужинайте рано (но не менее чем за три часа до сна); еда должна быть питательной и соответствовать типу вашего тела. За ужином необходимо есть меньше, чем за обедом. Хороши рис, чечевица или приготовленные на пару овощи. Для большинства людей типа *Капха* и *Питта* и для тех, кто склонен к перееданию, лучше всего повторить завтрак.

Теперь ваш *агни* в порядке и, следуя естественному чувству голода, вам захочется:

- легкого завтрака;
- основательного обеда – каждый день в одно и то же время;
- легкого ужина – каждый день в одно и то же время.

Следующие причины, которых лучше избегать, могут вновь потушить ваш *агни*:

- *Еда между основными приемами пищи.* Если вы не собираетесь есть, не возбуждайте аппетита. *Агни* любит доводить начатое до конца, поэтому его приглушает жвачка, карамель или ментоловая конфета, перехваченные в течение дня. Совсем другое дело представителям типа *Вата* или людям, устающим к концу рабочего дня, выпить после полудня чаю.
- *Сильные стимуляторы.* Кофеин, соль и алкоголь являются сильными стимуляторами и должны употребляться умеренно. Расстройство пищеварения, которое со многими случается во время коктейля, возникает из-за наложения друг на друга соленой пищи, алкоголя и шума. Если вы любите кофе, пейте его с чем-нибудь, а не пустым. То же относится к соленому и алкоголю. Приучившись к одному из этих стимуляторов, вы сделаете невозможным уравновешенное пищеварение.
- *Пропущенная еда.* *Агни* желает заниматься чем-нибудь три раза в день и сильно остывает, если вы не едите. Тип *Капха* может пропустить еду, его *агни* медлителен и горит слабо; но все же для всех правильнее питаться три раза в день.

## ***Агни и ама***

Аюрведическим идеалом является *агни*, действующий эффективно при любых обстоятельствах; он не должен остывать раньше, чем нужно, оставляя не до конца переваренную пищу. Плохо усвоенная еда превращается в *аму*, холодные, дурно пахнущие отходы своей «липкостью» мешающие *дошам* свободно перемещаться по организму. Существует и противоположная опасность; *агни*, сильно разогревшись, вместо выделения питательных веществ из пищи просто сожжет ее. Пищеварение в этом случае становится лихорадочным и вместо того, чтобы давать силы, приводит к их упадку.

*Агни* и *ама* – главные противники в организме, олицетворяющие крепкое здоровье и медленное его разрушение. Очевидная разница между ними заключается в том, что *агни* делает вас здоровыми, а *ама* – больными. Существует и ряд других специфических признаков, каждому из вас *агни* дает:

- яркий цвет лица и ясные глаза;
- интенсивное пищеварение без запоров или расстройств;
- способность есть любую пищу;
- прозрачную, желтоватого цвета мочу;

- нормальный, без сильного запаха кал.

При наличии *амы* тело может испытывать как незначительные, так и серьезные расстройства. Первичными признаками *амы* являются:

- блеклая кожа и тусклые глаза;
- неприятный вкус во рту и обложенный язык по утрам;
- сильный, неприятный запах изо рта;
- мутная, темная или бесцветная моча;
- плохое пищеварение, хронические расстройства или запоры;
- потеря аппетита, при которой неприятен даже запах пищи;
- ломота в суставах.

Вернувшись к нормальному состоянию и уничтожив скопившуюся *аму*, пищеварительный огонь *агни* продолжает очищать тело. Ваше пищеварение регулируется само по себе, ибо природа предписала *агни* сжигать *аму*. Это еще один пример того, что следует доверять своему организму, знающему, как и что делать.

### Как улучшить ваш *агни*

Согласно Аюрведе, некоторые виды пищи, специй и трав благотворно воздействуют на качество *агни* у любого человека. Они используются для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения и уничтожения *амы*.

### ИМБИРЬ

Имбирь в виде сухого порошка или свежего корня считается лучшей специей, помогающей активизировать *агни* у людей всех трех типов. Имбирь в порошке, продаваемый в бакалейных лавках, крепче, суше и острее свежего имбирного корня, отыскать который можно в продуктовом отделе или, если он отсутствует в вашем супермаркете, в специальном диетическом магазине. Свежий имбирь лучше помогает пищеварению.

Имбирь можно применять в различных видах:

*Как чай.* Кипятите большую щепотку сухого имбиря в чашке воды, пока вода не выкипит на четверть. Затем процедите. Этот чай пьют перед едой для аппетита. Выпейте маленькими глотками небольшой стакан во время или после еды, чтобы помочь вашему пищеварению.

Заваривая чай из свежего имбиря, вскипятите воду и залейте ею несколько тонких ломтиков неочищенного имбирного корня (примерно столовую ложку на чашку воды). Дайте отстояться пять минут, затем процедите. Получить чай крепче вы можете, вскипятив ломтики имбирного корня в воде, но с этим чаем надо обращаться как с лекарством, а не повседневным питьем.

*Как специю.* Аюрведа дает множество советов по поводу использования имбиря при готовке. И порошок и корень можно добавлять к приготовленным на пару овощам, в карри, имбирные пряники, кексы и печенье. Можно слегка присыпать имбирем уже готовое блюдо или сжевать ломтик имбиря во время еды. Измельченный имбирный корень, как и петрушку, можно подавать к столу в виде гарнира, хотя кому-то он может показаться и слишком резким на вкус. Попробуйте как-нибудь один из способов; чтобы зажечь *агни*, не требуется много имбиря.

Имбирь рекомендуется употреблять с учетом типа организма: люди, принадлежащие к типу *Вата*, могут смешивать измельченный свежий корень с солью. Типу *Питта* следует есть поменьше острого, им будет достаточно слабого имбирного чая с сахаром, который делает вкус имбиря менее пряным. Представителям типа *Капха* и людям с избыточным весом имбирный чай помогает удалить избыток *Капхи* из организма, поэтому они могут пить имбирный чай с медом.

Если у вас снизился аппетит или интенсивность пищеварения из-за нервозности, стрессов или болезни, восстановить их можно с помощью имбирной диеты.

### ИМБИРНАЯ ДИЕТА

В небольшой металлической или керамической емкости разотрите четыре столовые ложки имбирного порошка с очищенным топленным маслом. Мешайте до тех пор, пока не получится однородная масса, а затем прикройте крышкой и поставьте в холодное место.

Принимайте эту смесь понемногу каждый день перед завтраком, для которого я вам советую выбрать горячую кашу, виноградный сок, теплые булочки и травяной чай. Употреблять имбирную смесь нужно по следующему расписанию:

Первый день – 0,5 чайной ложки.

Второй день – 1 чайная ложка.

Третий день – 1,5 чайной ложки.

Четвертый день – 2 чайные ложки.

Пятый день – 2,5 чайной ложки.

Шестой день – 2,5 чайной ложки.

Седьмой день – 2 чайные ложки.

Восьмой день – 1,5 чайной ложки.

Девятый день – 1 чайная ложка.

Десятый день – 0,5 чайной ложки.

Выдержав имбирную диету, вы приведете пищеварение в норму. Если затруднения с пищеварением продолжаются, обратитесь к врачу; при появлении желудочных спазмов или болей не пользуйтесь этой диетой, а сразу обратитесь к доктору.

### ИМБИРНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Для тех, кто пытается излечиться от затянувшейся несбалансированности *Ваты* или вознамерился довести свое пищеварение до совершенства, я рекомендую ежедневно съедать немного свежего имбиря. Одновременно это будет прекрасной профилактикой против *амы*, возникающей из-за неисправного пищеварения.

Срежьте тонкий, с монету, ломтик имбирного корня, очистите его и очень мелко порубите. Добавьте несколько капель лимонного сока и щепотку соли. Принимайте эту смесь за полчаса до обеда и ужина с целью стимуляции пищеварения. Если это окажется для вас неудобным, принимайте ее прямо перед едой.

### ТОПЛЕННОЕ МАСЛО

Топленое, или очищенное масло ценится за то, что увеличивает *агни*, в то же время не подбрасывая топлива *Питте*. И действительно, оно является прекрасным средством для уравнивания *Питты*. Людям типа *Капха* не следует увлекаться жирами, однако топленое масло приносит пользу и им. Топленое масло можно использовать:

*Как масло для готовки.* Небольшое количество топленого масла хорошо для приготовления овощного сое (однако не следует долго жарить на нем). При печении лучше пользоваться не топленным, а сливочным маслом. Для хлеба и сладких блюд необходимы влага и молоко, содержащиеся в обычном масле.

*Как заменитель сливочного масла.* Так как топленое масло является приготовленной пищей, то пользоваться им лучше, чем сливочным маслом. Приправляя маслом овощи, печеный картофель или овсяную кашу, отдайте предпочтение топленому маслу.

*Как средство, стимулирующее пищеварение.* Положите чайную ложку топленого масла в ваше блюдо (но не больше, так как любое масло в чрезмерном количестве бесполезно для здоровья).

### КАК ПРИГОТОВИТЬ ТОПЛЕННОЕ МАСЛО

Положите 400 граммов сливочного масла в литровую кастрюлю и поставьте ее на маленький огонь. Дайте маслу полностью растопиться, затем увеличьте огонь до среднего. Все время снимайте образующуюся пену. Когда масло закипит, отделите от него воду, снова уменьшите огонь и подержите на нем кастрюлю минут десять. Топленое масло готово, когда вся влага выпарится, а осевший на дно кастрюли молочный порошок станет прозрачного золотисто-коричневого цвета. (У масла должен появиться приятный аромат без намека на подгорелость.) Уберите кастрюлю с огня, охладите масло и перелейте в чистую стеклянную банку или чашку. В холодильнике топленое масло можно держать неограниченно долго, но несколько недель его можно хранить просто так, при прохладной или даже комнатной температуре.

### ДРУГИЕ ВИДЫ СПЕЦИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ АГНИ

Для каждого типа организма подбираются особые травы и специи, как мы показали на примере успокоительных диет для *Ваты*, *Питты* и *Капхи*. Но некоторые виды специй, улучшающие свойства *агни*, могут употребляться всеми. К их числу принадлежат:

Черный перец	Гвоздика
Кардамон	Хрен
Красный стручковый перец	Горчица
Корица	

(Людам типа *Питта* следует соблюдать осторожность и употреблять эти специи в небольшом количестве, так как они могут увеличить *Питта дошу*.)

Избыток *Капхи* затрудняет пищеварение, уменьшая *агни*. Это плохо, поскольку ведет к образованию *амы*, которая так же, как и *Капха доша*, является холодной, тяжелой и липкой. Горькие и острые травы уменьшают *Капху* и «соскребают» *аму* с тканей. Для очищения Аюрведа вообще советует использовать горький вкус. К наиболее распространенным специям, разрушающим *аму*, относятся:

Черный перец	Гвоздика
Красный стручковый перец	Имбирь
Корица	

Нетрудно заметить, что некоторые из этих специй мы уже рекомендовали для стимуляции *агни*. Регулярное, но умеренное их использование при готовке препятствует развитию *амы*. Стандартный рецепт для уравнивания *агни* – это пожевать семена фенхеля после еды или выпить травяного чая.

## ДИЕТА БЛАЖЕНСТВА

Если в основе жизни лежит *блаженство*, то тем или иным образом оно должно преломляться в физическом мире тела, как это и происходит на самом деле. Согласно Махариши Аюрведе, телесным отражением чистой радости является неуловимая субстанция, называемая *оджас*, которая возникает из идеально переваренной пищи. Подобно *дошам*, *оджас* находится на грани материального существования; его можно определить как неуловимую субстанцию, присутствующую одновременно в сознании и в теле. Конечным результатом хорошего питания, обладающим наивысшей ценностью, является максимально полное извлечение этой субстанции из пищи, что дает клеткам «ощущение счастья» и предоставляет им возможность испытать *блаженство*.

Двадцать лет назад понятие о «счастливой» клетке было пустым звуком для науки. Теперь же нам известна способность организма создавать сложные химические соединения, используемые мозгом для передачи эмоций по всему телу. Известно также, что одно-единственное блюдо может полностью изменить биохимический состав мозга. Биохимия мозга связана с чувством благополучия посредством такого соединения, как серотонин, обладающего способностью увеличиваться и уменьшаться, реагируя на переработку пищи в пищеварительном тракте. Это замечательное открытие дало возможность с помощью «пищевой фармацевтики» снимать депрессию, чувство тревожности и другие умственные расстройства, подобно тому, как овсяные отруби помогают справиться с холестерином.

В системе Махариши Аюрведы мы не вдаемся в сбивающее с толку своей сложностью химическое строение мозга. Природа подарила нам *оджас*, единственную субстанцию счастья, которая постоянно вырабатывается нашим организмом.

## САТТВИЧЕСКАЯ ДИЕТА

В идеале в *оджас* должна превращаться любая съеденная вами пища. Дитя, приложенное к материнской груди, легко превратит в *оджас* материнское молоко, однако надо обладать замечательным пищеварением, чтобы добыть *оджас* из остатков пищи трехдневной давности. Хорошая уравновешенная диета включает пищу, которая способна превращаться в *оджас* без особой затраты усилий со стороны организма. Аюрведа называет такую пищу *саттвической*, или чистой.

### САТТВИЧЕСКАЯ ДИЕТА ВКЛЮЧАЕТ:

Молоко	Рис
Очищенное топленое масло	Кунжутное семя
Фрукты и фруктовые соки	Сладкое вообще

К этому списку часто прибавляют пшеницу, бобы, кокосы, апельсины, финики и мед. Нет необходимости питаться исключительно этой пищей, однако включите ее в рацион и употребляйте регулярно. В обобщенном виде эта диета состоит из:

- легкой, успокаивающей и легко усваиваемой пищи;
- свежих продуктов;
- ключевой воды;
- равновесия всех шести вкусов;
- умеренных порций.

Махариши Аюрведа считает эту диету лучшей для тех, кто хочет иметь физическую силу, светлую голову, хорошее здоровье и долгую жизнь. Она – путь к счастью и любви, так как гармонирует с природой в целом. Перечень саттвической пищи краток и не удовлетворяет все естественные потребности взрослого человека, хотя придерживаться, по возможности, диеты, состоящей из молока, овощей, риса и фруктов, без сомнения, необычайно полезно для вашего здоровья. Знаменитая рисовая диета, созданная в Дьюкском университете и построенная на сочетании вареного риса и фруктов, признана эффективным методом лечения сердечников, диабетиков и тучных людей.

Молоко нынче не в моде у людей, уделяющих внимание своему здоровью; они часто связывают его с затруднениями пищеварения, аллергиями и повышенным холестерином. Аюрведа считает, что большая часть этих затруднений возникает из-за неправильного употребления молока. Молоко необходимо кипятить, так оно лучше усваивается. Его можно пить горячим, теплым или холодным, но не ледяным, прямо из холодильника. Молоко не следует употреблять с несочетающимися с ним вкусами (острым, кислым, соленым), а соединять только со сладкой пищей (мучной, сладкими фруктами и кашами). За исключением сладкой пищи, рекомендуется пить молоко одно, а не с другими блюдами, что облегчит работу вашего пищеварительного тракта. Молоко пониженной жирности идеально подходит для людей типа *Капха*. Однако для двух других типов предпочтительнее цельное молоко (если только у вас нет проблем с повышенным холестерином, при котором полезнее снятое молоко). Если затруднения при пищеварении не исчезают даже от кипяченого молока или вы считаете, что оно вызывает у вас застой слизи, попробуйте добавить в него, прежде чем кипятить, две щепотки куркумы или сухого имбиря (немного нерафинированного сахара или меда отобьют горечь куркумы). Эти меры отведут от молока большую часть обвинений. Аюрведа же традиционно считает его пищей, прекрасно укрепляющей тело и способствующей долголетию и спокойствию духа. Коровье молоко в ней почитается как наиболее *саттвическое*.

Стремясь к более *саттвической* диете, попытайтесь съесть за обедом лапшу с маслом, сливками и сыром, а не мясо в томатном соусе с луком и чесноком. Подобная замена даже одного или двух из ваших обычных блюд достаточно полно покажет, что *саттвическая* еда легче усваивается, дает вам больше энергии и вливает в тело ощущение легкости и жизнерадостности. (Для того, чтобы сильнее ощутить разницу, не пейте во время эксперимента алкоголя.) Если у вас повышенный холестерин, будьте осторожны с маслом и сливками; добавив в еду оливковое масло, свежий базилик или немного сыра, вы получите их вкуснейший заменитель.

Другой пример *саттвической* пищи – сладкий ласси, прекрасно помогающий пищеварению; его можно пить при прохладной или теплой погоде (в зимние холода он способствует излишнему увеличению *Капхи*).

### **Приготовление сладкого ласси**

На четверых положите в смеситель четверть чайной ложки кардамона, щепотку шафрана и три столовых ложки горячей воды. Смешивайте все это десять секунд. Затем добавьте две чашки кефира, две чашки холодной воды и две столовые ложки сахара; мешайте, пока не получится однородной массы. Если смесь оказалась слишком резкой на вкус, добавьте четверть чашки жирных сливок. Несколько капель розовой воды сделают напиток более *саттвическим* и охладят *Питту* (розовую воду можно приобрести в индийских и ближневосточных бакалейных лавках и во многих диетических магазинах).

### **Вершины Сознательного, достигаемые телом**

Для Аюрведы, *как* вы едите, столь же важно, как и *что* вы едите. Причина этого связана с *оджас*, конечным результатом всех сигналов, поступающих в ваше тело в процессе еды. Хотя для пищи очень важен хороший вкус, другим чувствам – зрению, слуху, осязанию и обонянию – также необходимо посылать сигналы, делающие тело счастливым; это единственная возможность полностью использовать

связь сознания и тела. Красивое, пышущее жаром блюдо посылает нужные сигналы, возбуждающие *доши*, но, оставленное на столе на пять часов, это же блюдо станет несъедобным, несмотря на то, что его питательные свойства существенно не изменятся.

Во время еды оживляется все ваше тело. Клетки желудка «прислушиваются» к застольной беседе и, улавливая грубые слова, мучительно скручиваются. «Неудобоваримые» слова поражают пищу у вас в желудке. Конечно, клетки желудка не имеют слуха в прямом смысле слова, но мозг, улавливая все звуки с помощью уха, отправляет химические сигналы желудку и другим органам тела. Таким образом, вы не обманете пищеварительный тракт, считая удачной еду, прошедшую в натянутой обстановке; ваше «чувство нутра» знает лучше.

Согласно Аюрведе, ваш долг перед телом заключается в том, чтобы насытить каждую его клетку; в этом же состоит и конечная цель *саттвической* диеты. Заботясь о каждой клетке, вы будете вознаграждены появлением *оджас*, являющимся идеальным воплощением ее удовлетворения. Чтобы это осуществилось, я перечислю шестнадцать вершин Сознательного, которые помогут вашему организму получать большее удовлетворение от еды.

Следуя им, вы будете поражены многочисленными радостями, которые станет приносить вам каждая еда. Если знать секрет превращения пищи в *оджас*, то ваш организм будет испытывать глубокое удовольствие от каждого завтрака, обеда и ужина.

### ВЕРШИНЫ СОЗНАТЕЛЬНОГО В ОРГАНИЗМЕ

1. Есть в спокойной обстановке.
2. Никогда не садиться за стол расстроенным.
3. Всегда есть сидя.
4. Есть только тогда, когда испытываешь голод.
5. Избегать холодной пищи и ледяных напитков.
6. Не разговаривать с набитым ртом.
7. Есть с умеренной скоростью, не слишком быстро и не слишком медленно.
8. Подождать, чтобы ваша еда переварилась, прежде чем приступить к следующей (иными словами, необходимо делать перерыв в два – четыре часа между легкой пищей и в четыре – шесть часов – между обильной).
9. Запивать еду теплой водой (маленькими глотками).
10. По мере возможности, есть свежеприготовленную пищу.
11. Свести до минимума употребление пищи в сыром виде, так как приготовленная пища (желательно, хорошо приготовленная) лучше усваивается.
12. Не добавлять при готовке мед – разогретый мед ведет к образованию *амы*.
13. Не мешать молоко с другой пищей, пить его отдельно или со сладостями.
14. Попытаться почувствовать в каждом блюде все шесть вкусов.
15. Помогать пищеварению, оставляя желудок на треть или на четверть пустым.
16. Посидеть спокойно после еды несколько минут.

Этот краткий список подскажет вам, как извлечь максимум из любой диеты. В его основе лежит принцип, что наилучшей является наиболее легко усваиваемая пища. Это объясняет, почему хорошо приготовленная еда предпочтительнее сырой, горячая – предпочтительнее холодной, а свежая – разогретой. Облегчить работу пищеварения можно, запивая еду теплой водой, устранив молоко и немного посидев за столом после еды, чтобы тело вошло в пищеварительный ритм.

Другой важный принцип – умеренность. Следует съесть умеренное количество пищи в регулярные часы; идеальной порцией в аюрведических текстах считаются две горсти пищи. Положите себе на тарелку такое количество еды, если же вы не насытили голод, возьмите добавки. Обычно советуют оставлять желудок на треть или на четверть незаполненным. Пищеварительный тракт эффективнее перерабатывает небольшие порции пищи, а телу при этом легче следить за весом. Не беспокойтесь, если вы выйдете из-за стола слегка голодным. Получить удовлетворение от пищи не означает набить себе брюхо. Оставив в желудке немного свободного места, через час после еды вы почувствуете себя легким и жизнерадостным, энергичным и сильно посвежевшим. Такие ощущения дает правильно съеденная пища, которая легко и естественно переваривается.

### Использование вершин сознательного для похудения

Если вы страдаете избыточным весом, попробуйте прибегнуть к Вершинам Сознательного, существующим в вашем теле, прежде чем садиться на диету. Вы будете поражены, обнаружив, что

избыток веса в первую очередь связан не с тем, *что* вы едите, а с тем, *как* вы едите – небрежно или азартно, на бегу, вместо того чтобы спокойно поесть сидя, беспорядочно или в определенные часы. Конечно, это очень простые вещи, но они существенно меняют дело.

Не будем сейчас касаться немногочисленной группы людей, страдающих гормональными или метаболическими нарушениями; большинство тучных людей – это жертвы обстоятельств, дурных привычек, которые бессознательно образовались в теле. Каждый организм знает, сколько ему требуется пищи; природа наделила нас чувством голода, говорящим, когда организму требуется пища, и противоположным ему чувством насыщения, подсказывающим, что желудок удовлетворен. Люди, утратившие эти инстинктивные чувства, потеряли важнейшую способность интеллекта, скрытого в теле. Они едят, как машины, включаясь по сигналу при виде или запахе пищи или только при мысли о ней. Но, соблюдая 16 названных нами принципов, они могут вернуться к «сознательной еде», руководствуясь при этом внутренним интеллектом тела.

### **Когда уменьшается *оджас***

Здоровые инстинкты, помимо переедания, могут нарушить и другие злоупотребления едой. Пища, съеденная в состоянии раздражения, для врача Аюрведы является источником умственной *амы*, а западный доктор в этой связи укажет на потерю эндокринного равновесия, происшедшего в результате стресса. Результат один: поврежденные химические сигналы направляются непосредственно в ваши клетки.

Еще до того, как вы проглотите первый кусок пищи, нарушения в *дошах* могут воспрепятствовать телу образовать *оджас*. Обычно не последняя роль в этом принадлежит *Вате*; все, что мешает этой *доше* – беспокойство, громкий шум, недосыпание, резкая перемена рациона или спешка, – наносит вред и *оджас*. В их взаимосвязи есть и положительная сторона – все успокаивающее *Вату* во время еды хорошо влияет на *оджас*.

Большинство людей не придерживаются строго *саттвической* диеты, поэтому мне хотелось бы дополнительно разъяснить, насколько благотворны для вашего здоровья предлагаемые изменения в рационе. Вы заметили, что *саттвическая* диета является часто вегетарианской и не включает в себя даже яйца. Диетологи давно отметили, что у вегетарианцев прекрасное кровяное давление (как правило, на 18% ниже среднестатистического) и реже встречаются сердечные болезни. Кроме того, уже много лет нас постоянно предупреждают о том, что мы употребляем слишком много соли, белков и жиров, большая часть которых находится в мясе (избыток соли также содержится в промышленной пище). Начав сегодня сокращать количество съедаемого мяса и постепенно приближаясь к вегетарианской диете, вы почти стопроцентно уменьшите вероятность сердечного удара в будущем. Включив в рацион сладкую пищу, Махариши Аюрведа не забыла о вреде огромных доз белого рафинированного сахара, съедаемых большинством из нас. Она находит вполне достаточной сладость, существующую в масле, рисе и хлебе.

Как и во всем, в диете существуют две крайности. Некоторым видам пищи нелегко превратиться в *оджас*, в том числе:

### **Диета, не дающая *оджас***

- Мясо, птица и рыба.
- Тяжелая и жирная пища.
- Яйца.
- Сыр.
- Давно приготовленная еда и промышленная пища.
- Пища с избыточным кислым и соленым вкусами.
- Переедание вообще.

К этому списку можно добавить несколько особых продуктов (грибы, лук, чеснок и ананасы), нежелательных для людей, занимающихся трансцендентальной медитацией.

Ради экономии и удобства многие хозяйки любят хранить заранее приготовленную пищу, но Аюрведа не одобряет этой практики. Пищу следует съедать свежей, прямо с плиты, а фрукты – непосредственно из сада, ибо чем свежее продукт, тем больше возникающий *оджас*. Застарелая, холодная пища даже в подогретом виде не дает того количества *оджас*, как свежая. Мороженных продуктов следует вообще избегать. Алкоголь и никотин разрушает *оджас* и мешают его выделению из другой пищи. Вредны также загрязненный воздух и вода. Все эти воздействия приносят с собой вялость и инертность, способствуя тем самым появлению *амы*. Людям типа *Капха* следует быть особенно

осторожными, так как слабое от природы пищеварение делает их более уязвимыми для образования *амы*.

И в заключение мы приводим несколько традиционных аюрведических правил диеты *блаженства*, каждое из которых устремлено к максимальному *оджас*.

- Ешьте только свежую пищу, соответствующую сезону и территории, где вы живете. Лучшая пища для организма – это фрукты, овощи и молочные продукты, производящиеся в вашей местности, поскольку они образовались из тех же питательных веществ, воздуха, воды и солнца, что и вы сами.
- Съедайте большую часть дневного рациона за обедом, когда пищеварение наиболее интенсивное. Ужин должен быть скромным и успеть усвоиться до сна; завтракать необязательно, но в любом случае завтрак должен быть самой легкой едой за день.
- Ешьте каждый день в одно и то же время. Кроме легких закусок, избегайте есть на ночь, поскольку это нарушает ваш пищеварительный ритм, а сон с непереваренной пищей способствует образованию *амы*.
- Ужинайте в одиночку или с людьми, к которым вы искренне расположены, лучше всего – в кругу семьи. Отрицательные эмоции, ваши или окружающих, наносят вред пищеварению.
- Будьте благодарны природе за ее бесконечные съедобные дары и цените их, как самих себя.

## ***Упражнения и миф о том, что «без боли нет успеха»***

С точки зрения Аюрведы, большинство упражнений, рекомендуемых здесь, приближается к идеалу. Почему же в первую очередь мы нуждаемся именно в физической активности? Чарака, крупнейший мыслитель Аюрведы, дал ответ на этот вопрос. По его мнению, «физическое упражнение способствует появлению легкости и выносливости в работе, крепкости и способности преодолевать трудности, а также устраняет загрязнения организма и стимулирует процесс пищеварения». Аэробика, укрепляющая сердце, или накачивание мышц способны принести частичную пользу, но ни то, ни другое недостаточно, чтобы раскрыть понятие активности, соответствующее описанию Чараки. Идеальным является равновесие всей системы «сознание – тело». Многие не знают, что упражнение дает больше энергии, чем отбирает.

Такое простое занятие, как ходьба, приближается к идеальному, поскольку является естественной формой активности, удовлетворяющей все три *доши*. Люди, принадлежащие к типу *Вата*, находят долгую ходьбу успокаивающей. Представители типа *Питта* считают по-другому. Им нравится замедлять свой ритм, к чему они стремятся на протяжении всего дня. Люди типа *Капха* чувствуют себя возбужденными и крепкими при энергичной ходьбе; она очищает их от малейших скоплений, к которым они склонны, и делает их обычно медленное усвоение пищи более эффективным. По этим причинам, каждодневная энергичная получасовая ходьба является первой рекомендацией пациентам центра здоровья Махариши Аюрведы.

Каждый пациент обучается также новому подходу к физической активности, цель которой не потеть и перенапрягаться или придавать мышцам определенную форму. Им объясняют, что упражнение предназначено для установления более тесной связи между ними самими и их «квантовыми» телами и что оно является мощным орудием для достижения равновесия. Мы называем этот метод «комплексом для трех *дош*». Он состоит из серии коротких, соединенных между собой упражнений:

Приветствие Солнцу (*Сурья Намаскара*) – утреннее упражнение, комбинирующее напряжение, равновесие и ритмическую гимнастику и занимающее от 1 до 6 минут.

Нервно-мышечная интеграция состоит из комплекса легких упражнений йоги и длится от 10 до 15 минут.

Уравновешенное дыхание представляет собой простую форму *Пранаямы*, традиционного дыхательного упражнения йоги, и продолжается в течение 5 минут.

Описание этих упражнений будет дано на следующих страницах. Их регулярное выполнение наряду с медитацией, с которой они идеально сочетаются, способно поднять синтез сознания и тела на новый уровень. Помимо всего прочего, эти упражнения являются естественными и удобными формами активности, наиболее благоприятными для *дош*. Они могут выполняться людьми всех возрастов и не требуют специальной физической подготовки.

С самого первого занятия люди открывают для себя тесную связь, которую природа установила между сознанием и физиологией. Тело – это не оболочка или передвигающаяся жизнеподдерживающая система. Это ваша интимнейшая сущность, заключенная в материю; тесное соприкосновение с ней вызывает ощущение уверенности и восторга, особенно у людей, которые давно перестали делать упражнения и почувствовали отчуждение от своих тел.

### **УСПЕХ, ДОСТИГНУТЫЙ БЕЗ БОЛИ**

Перед тем как перейти к дальнейшему изложению, надо объяснить, что же такое упражнение. Так как предполагается, что жизнь должна быть спокойной и счастливой, Махариши Аюрведа рассматривает упражнение как путь к достижению этой цели. Это означает, что упражнение должно поддерживать вас в постоянной готовности к работе. Само упражнение не является работой, хотя многие люди рассматривают его именно так, полагая, что без жесткого и непреклонного отношения к себе они не смогут добиться пользы. (Отправьтесь завтра рано утром в парк и посчитайте, у скольких бегунов будет хмурый взгляд.)

Даже если вы извлечете одну-единственную выгоду из подхода к упражнению, предлагаемого Махариши Аюрведой, то ей будет развенчан миф о том, что «без боли нет пользы».

Можно продемонстрировать это на примере *Вата доши*. Любая физическая активность увеличивает *Вату*. Ее умеренное возрастание делает вас более сильным физически, а также более энергичным, проворным и здравомыслящим. Вы извлекаете пользу как для вашего тела, так и для вашего сознания,

приходящих в естественное равновесие. Но если переусердствовать, *Vata* не даст столь положительных результатов. Она сделает вас беспокойным, уставшим, и в результате вы начнете плохо себя чувствовать.

Тогда какая же активность является достаточной? Как правило, Аюрведа рекомендует, чтобы мы использовали 50% от своих максимальных возможностей. Если вы способны проехать на велосипеде шесть миль, ограничьтесь тремя; если вы можете проплыть двадцать дистанций, то остановитесь после десяти. Эти заниженные нормы не уменьшают эффективности; наоборот, они делают упражнение более полезным, так как ваше тело не выполняет многократно одну и ту же повторяющуюся работу, а сердечнососудистая система быстро приходит в норму после тренировки. Вторая простая рекомендация связана с усилиями при исполнении упражнения. Вместо того чтобы напрягать свое тело до тех пор, пока вы начнете сильно потеть и тяжело дышать, делайте упражнение лишь до того момента, когда у вас появится легкая испарина и вы начнете дышать ртом. Это является естественным признаком того, что вы достигли нужного предела.

Вы зашли слишком далеко, если тяжело дышите или обильно потеете, ваше сердце сильно бьется, а колени становятся резиновыми. При первых же признаках перенапряжения прекратите делать упражнение, походите несколько минут по кругу, чтобы организм постепенно успокоился, а затем отдохните еще несколько минут, пока ваш пульс и дыхание не придут в норму. В разгаре занятий игровыми видами спорта, такими, как теннис, вы можете не заметить, как сильно вы напрягаетесь. Игра забавляет вас и вы продолжаете ее. Но если вы задались целью выиграть игру или доказать, что способны не отстать от соперника, это стремление излишне утомит ваше тело.

Людам, принадлежащим к типу *Vata*, важно не переусердствовать в выполнении Упражнений. Их конституция требует более легких нагрузок, чем те, которые полезны для людей типа *Pitta*, а тем более типа *Kanxa*.

Интенсивность напряжения устанавливается в зависимости от возраста; после 40 – 45 лет у большинства людей возрастает *Vata*, что, естественно, должно компенсироваться снижением напряжения. Что касается других рекомендаций, то вам их подскажут ваши же *доши*.

Прохождение лишней мили в любом возрасте вызывает обострение *Ваты*. (Последние исследования спортивной медицины показывают, что около 50% женщин, серьезно занимающихся спортом, имеют значительные нарушения менструального цикла, являющиеся симптомами дисбаланса *Ваты*.)

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛА

Поскольку ваше тело постоянно пребывает в движении, поговорим в этой связи о *дошах*. Поскольку каждая из трех *дош* обладает собственными отличительными свойствами, возможно три вида пользы, приносимой уравновешивающими упражнениями.

*Vata* дает сбалансированность, ловкость, гибкость, координацию и приятное внутреннее возбуждение.

*Pitta* ответственна за разогревание тела, циркуляцию крови во всех его частях и расширение возможностей сердца.

*Kanxa* позволяет увеличивать силу, сопротивляемость и поддерживать постоянную ровную энергию.

Конечно, если вы никогда не встанете с кресла, чтобы выполнить упражнения, то и не сможете ощутить на себе их благотворное воздействие. Однако множество активных людей с крепкими мускулами и здоровым сердцем также не имеют о нем никакого представления. Большинство современных гимнастических программ предназначены для увеличения возможностей сердечнососудистой системы и активизируют прежде всего *Pitta дошу*. Я предлагаю перечень упражнений, которые имеют более широкие возможности и лучше подходят для основных типов тела.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТИПА ВАТА

Виды: йога, танцевальная аэробика, ходьба и прогулки на короткие расстояния, неустойчивая езда на велосипеде.

Количество: небольшое.

Люди типа *Vata* обладают значительной энергией, но быстро утомляются. Они превосходят всех в упражнениях, требующих сохранения равновесия и растягивания. Являясь легкими и гибкими, они любят заниматься йогой и ходить до того момента, как почувствуют себя слишком уставшими. Вследствие своей природной энергичности, люди типа *Vata* склонны к танцевальной аэробике.

В зимний период для них пригодны все виды упражнений, выполняемых в помещении, поскольку представители этого типа не имеют достаточно жира и мускулов, способных защитить их от холода.

Каждый человек с преобладанием *Вата доши* должен следить за тем, чтобы не увлекаться и не заходить слишком далеко. Это первое предостережение, так как люди типа *Вата* обычно начинают срывом и практически не знают пределов, особенно когда у них нарушено равновесие.

Полчаса умеренных упражнений в день является достаточной нормой. Если после них вы дрожите, чувствуете головокружение или судороги, значит, вы все же зашли слишком далеко. Все это служит признаком отсутствия равновесия *Ваты*.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТИПА ПИТТА

Виды: катание на лыжах, быстрая ходьба или бег, прогулка или восхождение на гору, плавание.

Количество: умеренное.

Тип *Питта* обладает больше напористостью, чем выносливостью. Его представители хороши в любых упражнениях, выполняемых умеренно. Поскольку люди этого типа больше всего любят сложные задачи, они с удовольствием катаются на лыжах, совершают прогулки, восхождения на горы, предпочитая те виды спорта, которые приносят ощущение завершенности. Люди, занимающиеся соревновательными видами спорта, должны иметь достаточное количество *Питты*, которая придает им силу борца; однако *Питта* не является подходящей *дошей* для интенсивных соревнований, так как представители этого типа ненавидят проигрывать; поражение оставляет в них более глубокий след, чем удовлетворение от победы. (Исследования в области спорта выявили эту закономерность среди профессиональных игроков в теннис, большинство из которых испытывают гнев в результате раздражения *Питты*.) Люди, принадлежащие к типу *Питта*, будут беспощадно заставлять себя бегать, ходить или пытаться снизить свой вес, но в результате получают очень мало внутреннего удовлетворения от собственных усилий.

Может быть, вы уже знаете про эту уготованную вам ловушку. Если вы нервничаете по поводу каждого плохого удара в гольф или во время теннисной игры, обуреваемы желанием пробить вашего соперника мячом насквозь, бросьте заниматься этими видами спорта. Если вы изматываете себя или своего партнера в любом виде спорта, уходите из него. Каждый, кто испытывает потребность убить кого-нибудь на корте, страдает от значительного дисбаланса *Питты*. Иными словами, ритм «начало – конец», присущий соревновательным видам спорта, не является столь же полезным для вашего организма, как простое получасовое непрерывное движение.

Быстрая, но непродолжительная каждодневная ходьба укрепит ваше тело гораздо лучше, чем любой вид соревнований. Плавание часто еще полезнее; множество людей типа *Питта*, переутомляющих себя во время занятий бегом, считают, что заплыв в бассейне в конце дня прекрасно снимает накопленное за день напряжение.

Зимние виды спорта также нравятся типу *Питта*, поскольку он приспособлен к холоду лучше, чем *Вата* или *Капха*. Люди, относящиеся к типу *Питта*, остро реагируют на зрительные впечатления, извлекая большую пользу из медленных прогулок по лесу, во время которых обычно изменяется их выверенная походка. Красота природы глубоко проникает в их душу, и они останавливаются на некоторое время, чтобы полюбоваться ею.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТИПА КАПХА

Виды: снижение веса, бег, аэробика, гребля, танцы.

Количество: выше умеренного

Люди типа *Капха* обладают большой физической силой и ровной энергией, но часто им не хватает ловкости. Обычно они хорошо справляются со всеми видами упражнений, но начинают делать их еще лучше, когда становятся более проворными и уравновешенными.

Благодаря своей большой физической силе представители типа *Капха* превосходят всех в видах спорта, требующих выносливости, – их природное телосложение приспособлено к долгому бегу или гребле на длинные дистанции.

Сочетание *Питты* и *Капхи* придает людям решительность и стойкость. Эти качества очень ценны для профессиональных игроков бейсбола и футбола.

Люди типа *Капха* считают полезным, когда кровь в их жилах приходит в движение, поэтому они любят интенсивные занятия для снижения веса в гимнастических залах и клубах здоровья. Хорошо комбинировать их с упражнениями, способствующими циркуляции; активное потоотделение (но не до изнеможения) очищает закупорки *Капха*.

Многие люди типа *Kanxa* страдают от излишнего жира и воды в организме, которые необходимо по возможности удалять. Являясь холодной *дошей*, *Kanxa* «негодует», если вы бегаєте или гребете на холоде или в сырости. В зимний период людям типа *Kanxa* лучше всего заниматься в помещении аэробикой или ритмической гимнастикой.

Многие женщины не любят гимнастические залы, видя альтернативу им в танцевальных классах. Большинство людей типа *Kanxa* не обладают пригодным для танца телосложением, однако танцевальные движения укрепляют их и дают им ощущение собственного тела. Присущая им коренастость в этом случае придает им устойчивости.

Многие смелые мужчины, относящиеся к типу *Kanxa*, не обладая совершенными физическими данными, занимаются танцами и любят их по одной причине – во время танца они не чувствуют себя неуклюжими.

В заключение *несколько основных предостережений*, которые должны принять во внимание представители всех типов. Не выполняйте упражнения:

- *Непосредственно перед или после принятия пищи.* Выполнение упражнений в это время понижает ваш *агни*, когда необходимо, чтобы он был наивысшим. Не следует делать упражнения за полчаса до принятия пищи и от одного до двух часов после нее. Тем не менее прогулка сразу после еды является исключением. Легкая пятнадцатиминутная ходьба по окончании обеда стимулирует пищеварение, в то время как что-либо более долгое или тяжелое препятствовало бы усвоению пищи. Аюрведа не рекомендует выполнять упражнения после захода солнца, вечером лучше дать вашему телу расслабиться и подготовиться ко сну.
- *На ветру или на холоде.* Как мы уже отмечали, обе *доши*, *Вата* и *Kanxa*, не любят холода. Выходя зимой на прогулку, следите за тем, чтобы быть тепло одетым, и не дышите глубоко. Глубокое вдыхание холодного, влажного воздуха вредно для вашей дыхательной системы. Точно так же сильный ветер способен нарушить равновесие *Вата доши* и свести на нет успокаивающий эффект прогулки.
- *Под палящим солнцем.* Только потерявшие рассудок собаки выходят на улицу под полуденное солнце, потому что жесткое излучение сжигает *Питта дошу* и повышает температуру вашего тела, которая и так уже достаточно поднялась после упражнений.

Наряду с умеренностью – основным требованием, предъявляемым к уравнивающим упражнениям, – является регулярность. *Доши* всегда стремятся к самовосстановлению. Если вы на время прекратите физические упражнения, ваше тело привыкнет к инертности. Но как только вы вернетесь даже к самой малой активности, ваши *доши* поднимутся на уровень более устойчивого равновесия и будут стремиться оставаться на нем. Поэтому сделайте все возможное для того, чтобы приступить к выполнению упражнений, которые принесут вам удовлетворение на годы, а лучше – на всю жизнь.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕХ ДОШ

А теперь я хотел бы описать упражнения для трех *дош*, которым обучают в наших клиниках: *Приветствие Солнцу*, комплекс легких поз йоги и уравновешенное дыхание. Многие люди, не знакомые с этими упражнениями, могут считать, что это чисто восточная гимнастика. Насмотревшись на изображения людей, закручивающих свои тела в неестественные позы, вы можете подумать, что занятия йогой непригодны для вас.

В действительности же все наши упражнения легко выполнить. Лишь *Приветствие Солнцу* требует некоторого терпения, все же остальные позы не нуждаются в специальном мастерстве. Идеальность для этих упражнений имеет другой смысл, поскольку они направлены на проникновение внутрь своего тела, доступное каждому из нас. Во всех позах сознание должно расслабляться. Не думайте о том, как вы выглядите или насколько вы приближаетесь к идеальному исполнению упражнения, чего бы вы ни достигли, это хорошо для вас. Такой подход делает полезным каждое упражнение, которое вы выполняете, а с течением времени оно становится еще более полезным. Каждый ощущает приятное расслабление на несколько часов после выполнения непродолжительного комплекса Аюрведы.

Далее мы предлагаем вам описание Биджи Бенетт, эксперта и талантливого терапевта йоги, который руководит нейромышечной программой в аюрведической клинике Ланкастера.

## ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ (СУРЬЯ НАМАСКАРА)

Время: от 1 до 2 минут для каждого цикла, движения медленные.

Повторение: от 1 до 6 циклов утром и больше, если вы уже приобрели опыт.

**Приветствие Солнцу (Сурья Намаскара)** – комплексное упражнение Аюрведы, которое охватывает всю физиологию: сознание, тело и дыхание. Оно укрепляет и растягивает основные группы мышц, смазывает суставы, улучшает состояние позвоночника и массирует внутренние органы. Кровь начинает быстрее течь, циркулируя по всему телу. При регулярном исполнении упражнений вы сможете добиться устойчивости, гибкости, эластичности и грации.

Цикл состоит из 12 поз. Они выполняются в точной последовательности одна за другой. Каждое движение следует синхронизировать с дыханием. В каждой позиции двигайтесь плавно, дышите глубоко и легко, так, чтобы каждый цикл занимал около одной минуты.

Начинайте медленно, избегая напряжения, и прислушивайтесь к своему телу, чтобы постепенно увеличить количество циклов упражнения *Приветствие Солнцу*. Это постепенное продвижение не допустит излишнего растяжения или утомления ваших мышц, особенно если вы не упражняетесь регулярно. Остановитесь, заметив, что тяжело дышите или чувствуете усталость. В этом случае лягте и отдохните одну-две минуты, пока ваше дыхание не станет свободным. При регулярном выполнении ваши возможности увеличатся.

В упражнении *Приветствие Солнцу* применяется специальный способ дыхания. Вдохните, вертикально выпрямляя позвоночник и как бы удлиняя или полностью растягивая тело. Выдохните, сгибая спину. Каждое ваше движение должно дополняться дыханием, призванным облегчить выполнение упражнений. Существует одна промежуточная позиция *Приветствия Солнцу*, когда вы на время задерживаете дыхание, перед тем как перейти к следующей позе. Во всех остальных случаях ваше дыхание должно быть плавным и постоянным на протяжении всего упражнения.

### Как исполнять упражнение *приветствие солнцу*

Выполняйте следующие позы в плавной последовательности, одна за другой. Помните, что надо следить за дыханием и связывать каждую позу с последующей. Увеличивайте растяжение грудной клетки при вдохе и сжимайте живот во время выдоха.

1. **Поза «Приветствие» (Самастхити).** Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, параллельно друг другу. Устойчиво стойте на двух ногах и выпрямляйте спину по направлению вверх. Сложите ладони ваших рук вместе перед грудью. Поднимите живот и расправьте ребра. При этом смотрите прямо перед собой.
2. **Поза «Поднятые руки» (Тадасана).** При вдохе спокойно поднимите руки над головой. Приподнимите и расправьте грудь, продолжая вытягивать спину. Голову поверните так, чтобы смотреть наверх. Дышите равномерно, чтобы сразу перейти к следующей позе.
3. **Поза «Рука к ноге» (Уттханасана).** При выдохе наклоните тело вперед и вниз, вытяните спину, руки и шею. Расслабьте или свободно согните колени, положите руки на пол. Не сжимайте грудь и не поднимайте верхнюю часть спины. Держите локти расслабленными и не соединяйте колени.

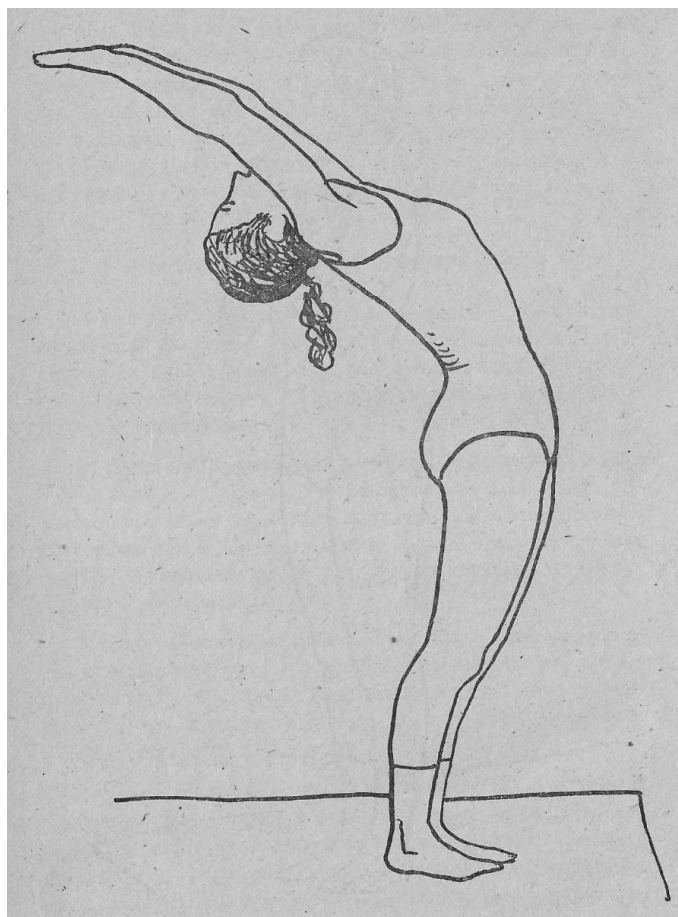


Рис.2. Поза «Поднятые руки»

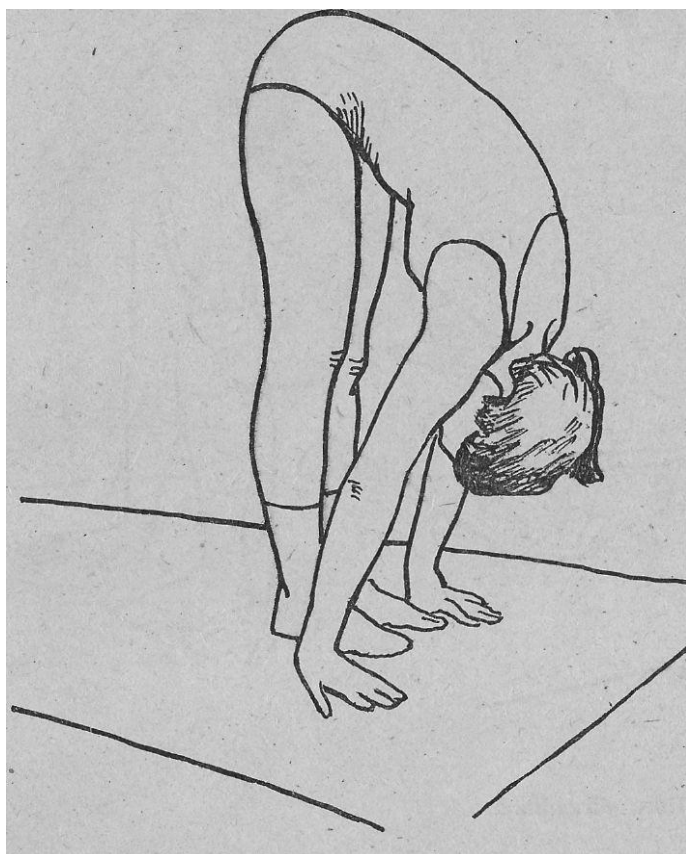


Рис.3. Поза «Рука к ноге»

С регулярной практикой появляется гибкость и эластичность ног и спины.

**4. Поза «Всадник» (Ашва Санчаланасана).** На следующий вдох оттяните левую ногу назад и опустите колено на пол. Колено опорной ноги, стоящей на полу всей ступней, согнуто. Одновременно вытяните или поднимите спину и расправьте грудь. Голова и шея должны быть вытянуты вертикально вверх.

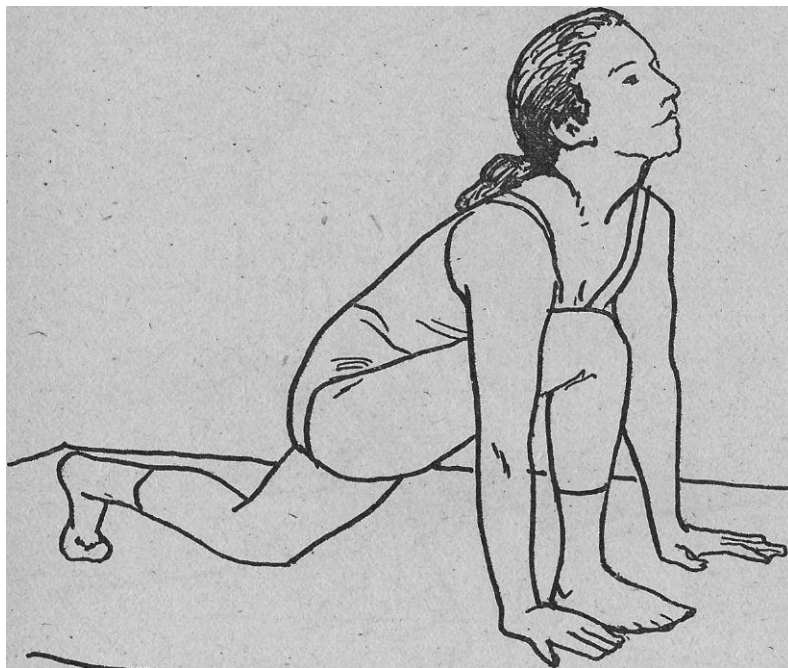


Рис.4. Поза «Всадник»

**5. Поза «Гора» (Адхомукха Сванасана).** Выдыхая, вновь приставьте левую ногу к правой, затем раздвиньте их на ширину бедра, а руки – на расстояние плеч. Приподнимая ягодицы и бедра, обопритесь на руки. Спина при этом должна вытягиваться вверх и возвращаться обратно. Тяните пятки по направлению к полу и растягивайте мышцы внутренней стороны ноги. Расслабьте голову и шею. Тело образует перевернутую букву V от рук до таза и от таза до пяток

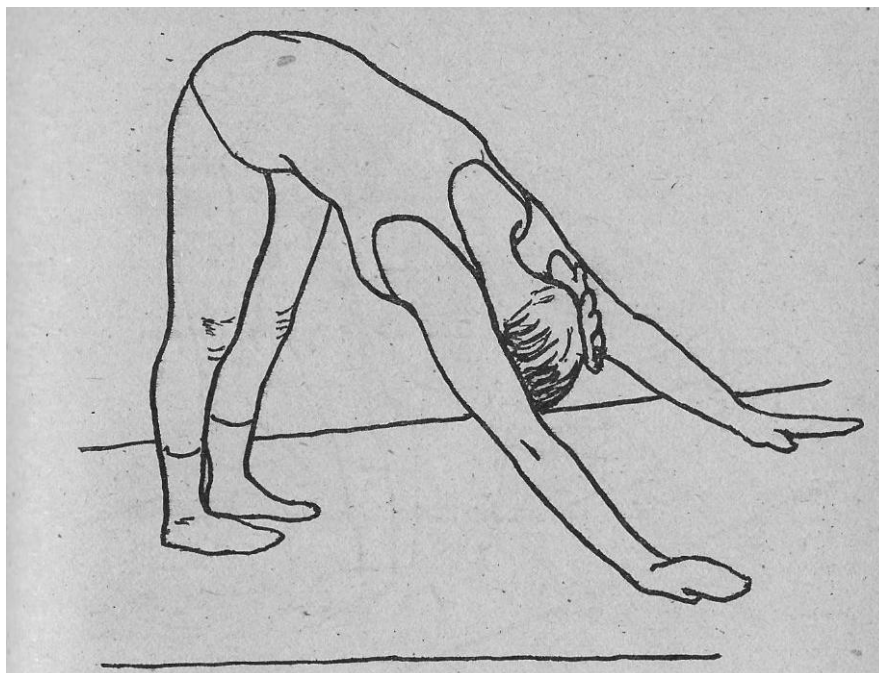


Рис.5. Поза «Гора»

**6. Поза «Восемь членов» (Аштанга Намаскара).** Осторожно опустите оба колена на пол, а затем плавно снижайте все тело под таким углом, чтобы положить, грудь и подбородок на пол. Все восемь точек – два больших пальца на ногах, колени, грудь, руки и подбородок при этом должны касаться пола. Находитесь в этой позе непродолжительное время, а затем переходите к следующей.

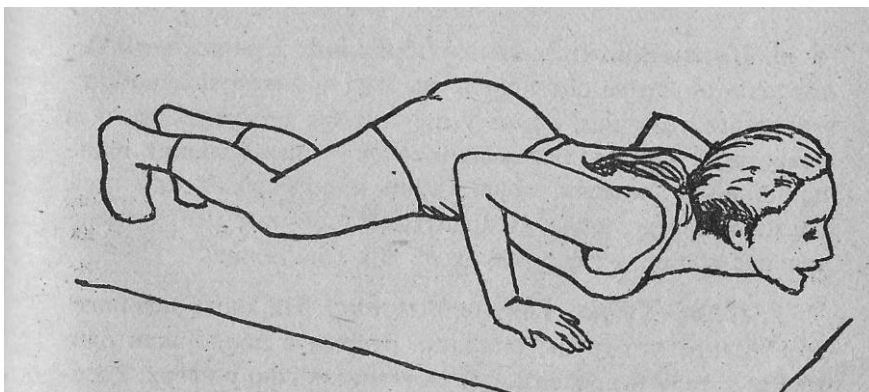


Рис.6. Поза «Восемь членов»

**7. Поза «Кобра» (Бхуджангасана).** На вдохе поднимите и расправьте грудь, опираясь руками о пол. Локти прижмите к телу и продолжайте вытягивать спину вверх. Распрямите и расправьте грудь, опустите плечи, расслабьте голову и шею. Распрямите и вытяните верхнюю часть спины.

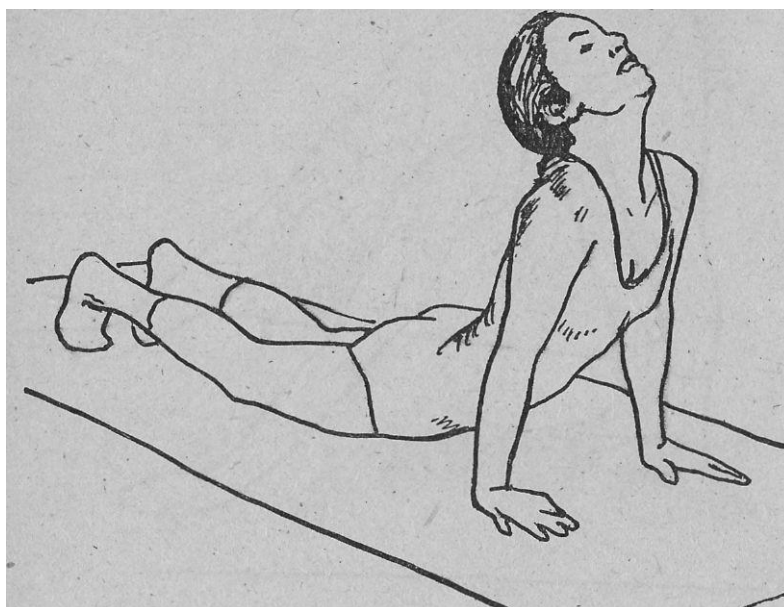


Рис.7. Поза «Кобра»

**8. Поза «Гора» (Адхомукха Сванасана).** Повторите позу 5. При выдохе поднимите ягодицы и бедра, опираясь руками. Спина вытягивается вверх и возвращается обратно. Тяните пятки по направлению к полу и растягивайте мышцы внутренней стороны ног. Расслабьте голову и шею.

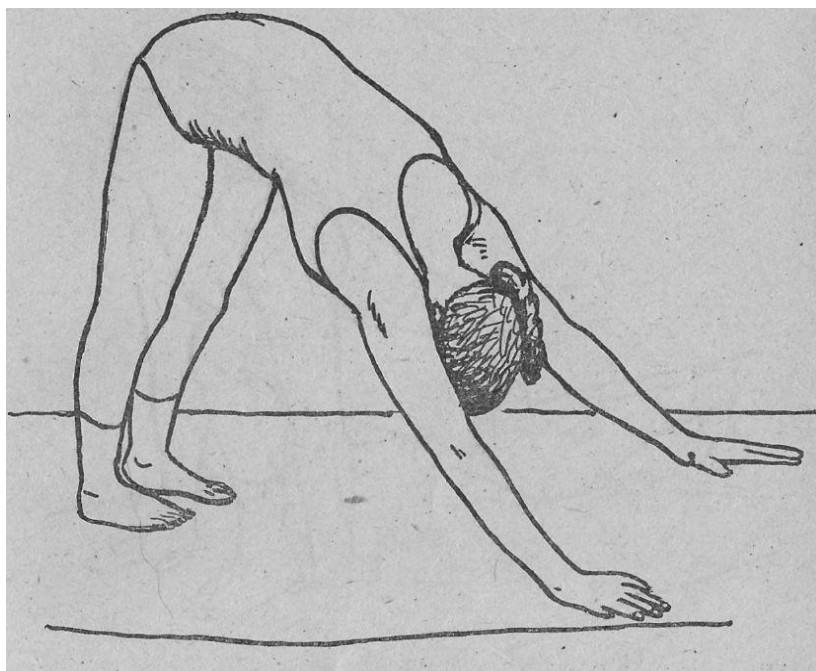


Рис.8. Поза «Гора»

Не начинайте это упражнение с головы и не оттягивайте сильно шею.

**9. Поза «Всадник» (Ашви́а Сакчаламасана).** Повторите позу 4. Вдохните и сделайте мах правой ногой по направлению к рукам. Левая нога остается сзади, колено на полу. Колено опорной ноги, стоящей на полу всей ступней, должно быть согнуто. Растяните позвоночник и поднимите грудь. Шея и голова должны быть вытянуты вверх.

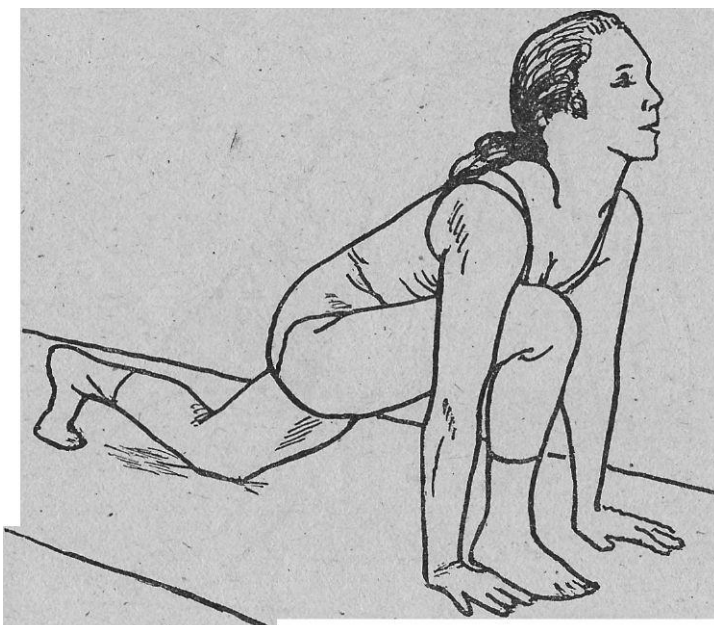


Рис.9. Поза «Всадник»

**10. Поза «Рука к ноге» (Уттханасана).** Повторите позу 3. При выдохе поставьте правую ногу вместе с левой и наклонитесь вперед и вниз, вытягивая позвоночный столб. Руки и голова составляют одну линию с позвоночником. Обеими руками опирайтесь на пол. Держите колени расслабленными или слегка согнутыми. Не напрягайте грудь и не тяните верхнюю часть спины. Расслабьте локти и плечи.

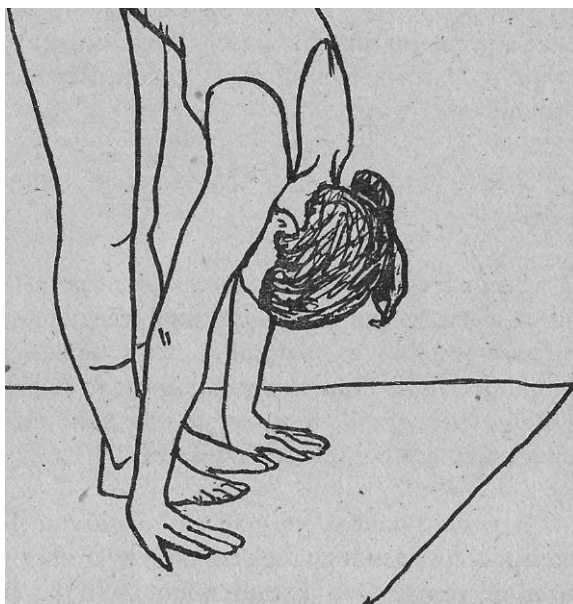


Рис.10. Поза «Рука к ноге»

**11. Поза «Поднятые руки» (Тадасана).** Повторите позу 2. При вдохе поднимите руки и расправьте грудь, но не тяните голову и шею. Продолжайте поднимать и распрямлять грудь, одновременно вытягивая руки над головой. Дышите ровно, глубоко и непрерывно.

**12. Поза «Приветствие» (Самастхити).** Повторите позу 1. При выдохе опустите руки и соедините ладони вместе перед грудью. Стойте во весь рост, ноги параллельно одна другой на ширине бедер. Поднимите грудь и расправьте ребра, смотря прямо перед собой. Вертикально вытяните позвоночник и шею.

Этим упражнением завершается цикл *Приветствия Солнцу*.

Сделайте несколько вдохов в позе «Приветствие», а затем приступите к исполнению следующего цикла. Поза «Приветствие» в положении стоя является первой позой второго цикла. При следующем вдохе переходите к позе 2 «Поднятые руки», а затем в плавной последовательности повторите все остальные движения.

В последующих комплексах *Приветствия Солнцу* мы должны попеременно менять опорную ногу с ногой, отставляемой назад. Это касается поз 4 и 9. В первом цикле левая нога в этих позах находится сзади, а правая стоит впереди. В следующем комплексе поменяйте ноги, продолжая делать это в каждом новом цикле.

После того как вы закончили серии упражнений *Приветствие Солнцу*, лягте на спину, вытяните позвоночник и дайте телу полностью расслабиться. Закройте глаза и оставайтесь в этом положении одну-две минуты. Дышите легко и свободно.

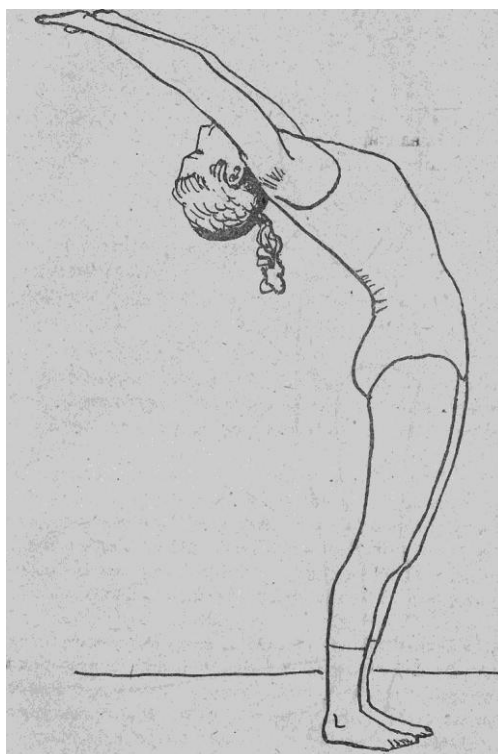


Рис.11. Поза «Поднятые руки»



Рис.12. Поза «Приветствие»

## ПОЗЫ ЙОГИ

Время: 10 – 15 минут

телодвижения медленные

Повторять: 1 раз утром и 1 раз днем.

Следующие простейшие позы, выполнение которых займет у вас не более 15 минут, считаются основными упражнениями Аюрведы. Комплекс следует делать перед утренней и дневной медитацией вместе или без упражнений *Приветствия Солнцу*. Эти позы составляют часть общей нейромускульной программы в клиниках Аюрведы и подходят для любого здорового человека независимо от его возраста и физической подготовки.

Следующие упражнения состоят из нескольких позиций, выполняемых в определенной последовательности. Комплекс начинается с разогревающих и стимулирующих поз и состоит из поклонов стоя и сидя, положений стоя, поклонов назад, поз сидя повернувшись, позы для отдыха, заканчиваясь кратким упражнением для дыхания. Каждая составляющая комплекса имеет свой терапевтический эффект. Мы перечислим некоторые наиболее известные благоприятные последствия каждой позы. В общем все стимулирующие и разогревающие упражнения улучшают жизнедеятельность и ток крови во всем организме. Позиции стоя способствуют устойчивости тела, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки. Наклоны вперед способствуют пищеварению, повышают гибкость позвоночника, благотворно действуют на психику. Наклоны назад придают позвоночнику гибкость и подвижность, особенно в его верхней части, и в то же время являются общеукрепляющими.

Перевернутые положения вверх ногами стимулируют эндокринную систему и повышают тонус. Положение «*сидя повернувшись*» способствует пищеварению, выделению и стимулирует позвоночный столб. Все эти позиции заканчиваются позой для отдыха и дыхательными упражнениями, которые придают равновесие и порядок комплексу.

Последовательность упражнений важна для того, чтобы вначале разогреть тело и размяться, а потом укрепить мышцы, растянуть их, придавая силу всему организму. Вот почему необходимо выполнять упражнения в правильной последовательности, поскольку каждая поза служит для подготовки следующей или необходима для правильного окончания предыдущего упражнения.

### Некоторые рекомендации для выполнения упражнений

1. Выполняйте упражнения медленно. Убедитесь, что вы не задерживаете дыхание и не контролируете его искусственно. Дыхание должно быть легким, спокойным и глубоким.
2. Максимум пользы и никакой боли. Если вы не можете сомкнуть пальцы без мучительных усилий, не делайте этого. Расслабьте колени или пусть они вообще свободно сгибаются. **Не совершайте насилия над своим организмом во время выполнения упражнений.** После кратковременного пребывания в одном из положений не забудьте расслабиться. Движения должны быть удобны для вас и выполняться достаточно медленно. Начиная и заканчивайте упражнения плавно, избегая резких движений. Используйте дыхание для облегчения движений.
3. До какого момента надо выполнять упражнения? Выполнение каждой позы следует прекращать, почувствовав напряжение. Двигайтесь, не совершая над собой чрезмерных усилий. Пусть ваше сознание свободно перемещается в ту часть тела, которая напряжена в данный момент. Не перенапрягайтесь. Часто это помогает частично или полностью снять напряжение, чтобы затем сконцентрировать усилия на новом упражнении. **Не забывайте правильно дышать!**
4. После нескольких месяцев занятий вы почувствуете, что ваше тело стало гибким и набрало силу. Не стоит чрезмерно напрягаться, чтобы немедленно достичь желаемой цели. На самом деле упражнения йоги разработаны не для того, чтобы принять какую-либо специфическую позу, тем более что идеальной позы не существует. Напротив, в основе вашего продвижения лежит единство сознания движений и дыхания.
5. Все упражнения Аюрведы наряду с работой тела включают и работу сознания. Ваше сознание должно беспрепятственно перемещаться в ту часть тела, которая испытывает наибольшее напряжение, что помогает смягчить возникающий стресс. По этой причине мы советуем вам сосредоточиться во время выполнения упражнений. Не включайте радио,

телевизор или магнитофон и дайте возможность вашему сознанию заботиться только о вашем теле.

6. Занимайтесь в удобной, свободной одежде. Для занятий используйте гладкую, нескользкую поверхность. Но это должен быть не голый пол, а лучше сложенное шерстяное одеяло, плед, гимнастический мат или другая полумягкая подстилка.
7. Важно помнить, что все позы должны быть приспособлены для ваших индивидуальных особенностей. В исключительных случаях, как-то: тяжелая болезнь, менструация, беременность или специфические особенности телосложения, поза может быть приспособлена или изменена, чтобы наилучшим образом отвечать перечисленным ситуациям. Лучше всего в таких случаях обращаться к квалифицированному инструктору по йоге.

### ***1. СТИМУЛИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (от одной до двух минут)***

Мы начнем с разогревающих и стимулирующих упражнений. Первое упражнение состоит из постепенного массажа тела при помощи рук и пальцев по направлению к сердцу.

1. Примите удобное положение сидя. Пальцами и ладонями

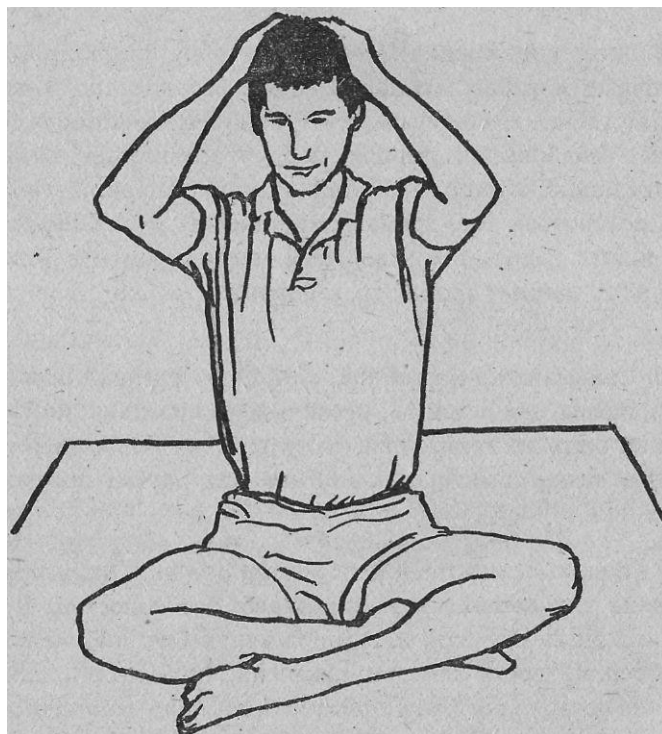


Рис.1. Упражнение для стимулирования головы

обеих рук нажмите на макушку, нажимая и отпуская руки, постепенно перемещайте их по голове, лицу, шее и грудной клетке. Потом опять положите руки на голову, но двигайтесь уже в другую сторону, к затылку, задней части шеи и опять к грудной клетке.

2. Разминая руки, начинайте массаж с правой стороны. Обхватите пальцы правой руки левой рукой и, последовательно сжимая, двигайтесь от кисти до плеча и далее через грудную клетку. Продолжайте затем сжимать внутреннюю сторону руки, начиная от ладони к предплечью, плечу и грудной клетке. Массаж должен быть постепенным и непрерывным, а пожатия крепкими. Потом повторите те же самые действия с внутренней и верхней поверхностями левой рукой.

3. Положите кончики пальцев на пупок и начните нажимать ладонями на живот, постепенно перемещая их наверх к сердцу.

4. Сделайте массаж нижней части спины, области почек и ребер, двигаясь наверх к сердцу.

5. Начинайте с правой ноги, обхватив сначала пальцы ног, продолжая массаж ступни, щиколотки, двигаясь к икрам, бедрам, далее к животу и закончив движения у сердца. Повторите те же самые действия, начав с левой ноги.

6. Лягте на спину, вытянув позвоночник. Шею и голову надо держать прямо, но не напрягать. Подтяните колени к груди и обхватите их руками. Медленно и осторожно перекачивайтесь на один бок, потом на другой. Следите за тем, чтобы шея была расслаблена, а дыхание оставалось нормальным.

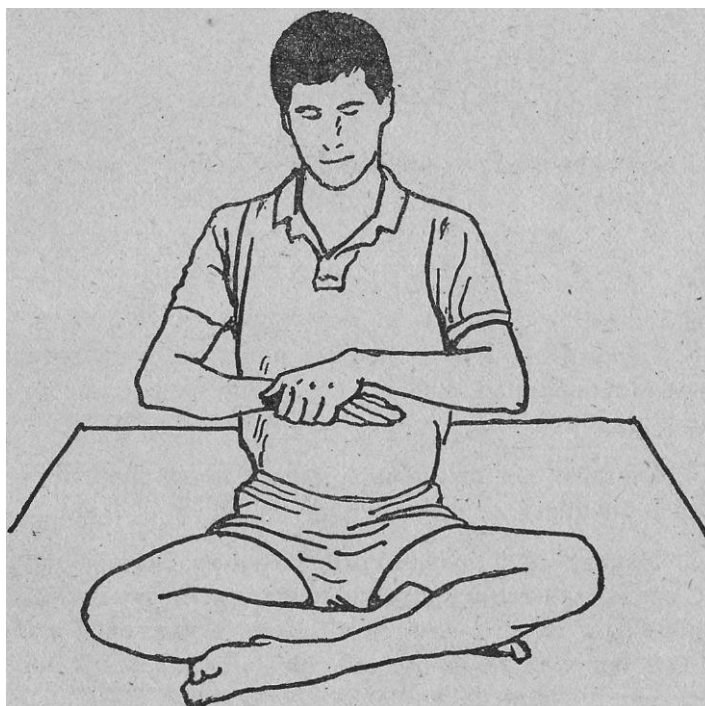


Рис.2. Упражнение для стимулирования рук

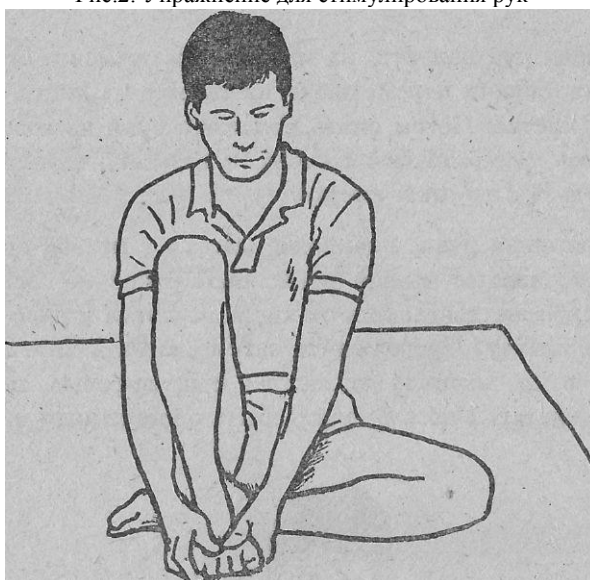


Рис.3. Упражнение для стимулирования ступней ног



Рис.4. Стимулирующее упражнение. Перекатывание на бок

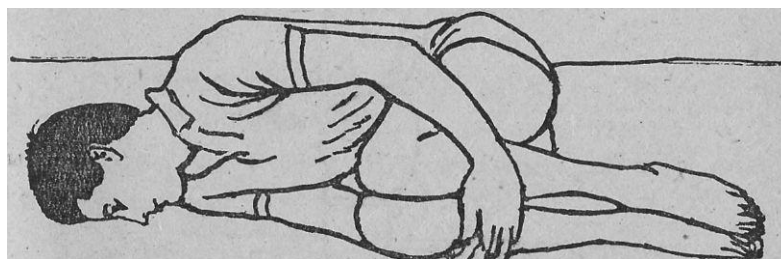


Рис.5. Стимулирующее упражнение. Перекатывание на бок

7. Перекатитесь таким образом пять раз. Закончив упражнение, ослабьте руки и медленно распрямите ноги от бедер. Расслабьте все тело.

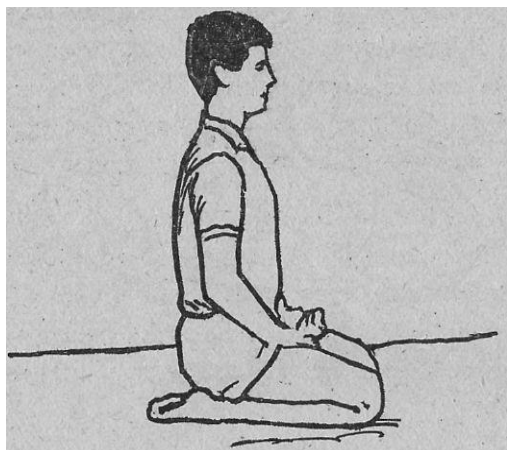


Рис.6. Позы в положении сидя. Исходная позиция

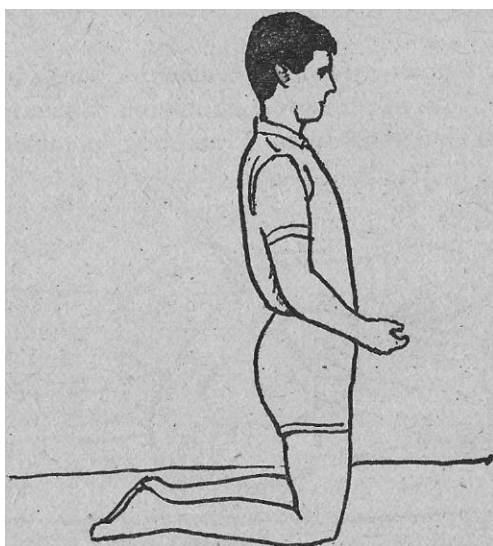


Рис.7. Позы в положении сидя. Позиция «Стоя на коленях»

## **II. ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ — БАДЖРАСАНА (от 30 секунд до одной минуты)**

1. Встать на колени и сесть, опустив ягодицы на пятки. Ноги должны быть слегка разведены, а большие пальцы ног пересекаться. Выпрямите позвоночник, расправьте грудь. Голова и шея должны быть вытянуты и расслаблены. Взгляд направлен вперед, дыхание спокойное. Положите руки на бедра, правая рука сверху ладонью наружу.
2. На вдохе поднимите ягодицы с пяток и возвратитесь в позицию «стоя **на коленях**». Держите позвоночник в выпрямленном состоянии, а грудную клетку расправленной. Расслабьте плечи. На выдохе медленно опустите тело и сядьте обратно на пятки. Плавное повторите, сохраняя ровное дыхание.
3. Двигайтесь медленно. Дыхание должно быть глубоким и спокойным, грудь и спина вытянуты и расслаблены.

Эта поза служит для усиления тазовой области, снимает напряженность колен и лодыжек, развивает мышцы спины.

## **III. ГОЛОВА К КОЛЕНЯМ – ДЖАНУ СИРСАСАНА (около 1 минуты)**

1. Сядьте, вытянув ноги вперед, потяните мышцы ног. Пальцы ног направлены вверх.
2. Согните левую ногу в колене и поставьте ее ступню на внутреннюю сторону правого бедра.
3. Вдохните и поднимите руки, вытягивая их над головой. На выдохе нагните тело вперед и вниз, растягивая позвоночник. Продолжайте растягивать спину, руки, шею и тогда, когда вы уже наклонились. Не сжимайте грудь и не сгибайте верхнюю часть спины.
4. Можно немного ослабить колено вытянутой ноги для того, чтобы освободить (ослабить) нижнюю часть спины.
5. В этом положении сделайте несколько вдохов. Потом вдохните, расслабьте руки от верхней части спины, растягивая грудь вперед и вверх по мере того, как поднимаете руки над головой. Повторите это упражнение в этой же позе, двигаясь медленно и плавно. Вдыхайте, когда тело выпрямлено, и выдыхайте, как только опустите руки.
6. Выполняйте упражнение, сменив ноги. Вытяните левую ногу вперед. Согните полностью правую ногу в колене и поставьте ее ступню на внутреннюю сторону левого бедра.
7. Дышите и двигайтесь спокойно. Выдыхайте, сгибая тело вперед и вниз. Вдыхайте, распрямив тело. Не меняя положения ног, повторите упражнение еще раз. Соблюдая спокойное дыхание, задержитесь на несколько вдохов, не напрягаясь. Распрямившись, выдохните и опустите руки вниз.

Эта поза укрепляет и расслабляет позвоночник, тонизирует брюшную полость, печень и селезенку, способствует пищеварению.

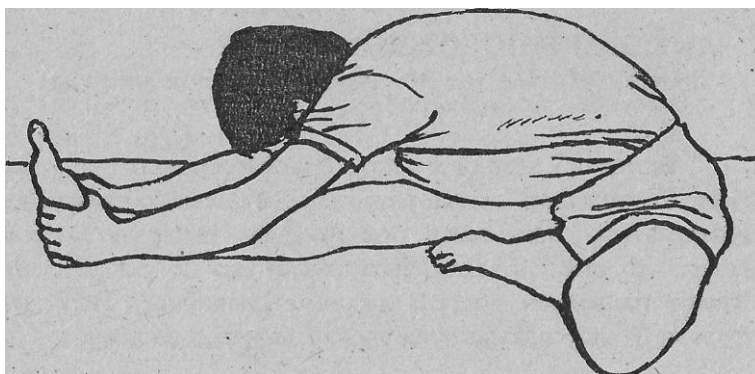


Рис.8. Поза «Голова к колену»

## **IV. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ – САРВАНГАСАНА (начинайте с 30-секундной продолжительности, постепенно увеличивая время до двух минут, если вы будете себя чувствовать в этой позе достаточно удобно)**

1. Лягте на спину и положите руки на пол ладонями вверх.
2. На выдохе согните колени и медленно поднимите ноги над талией.

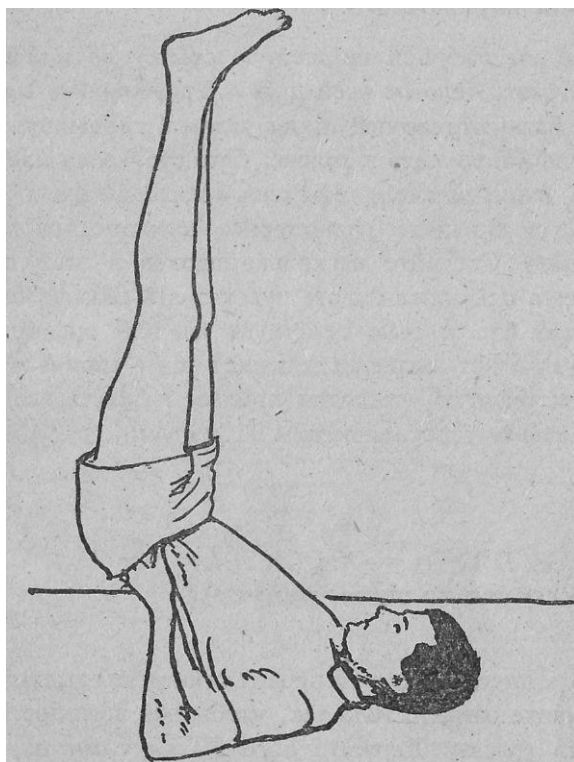


Рис.9. Поза «Стойка на плечах»

- 3 Оттолкнитесь ладонями от пола и поднимите колени вверх над головой. Согните руки в локтях так, чтобы они от кисти до локтя были под углом к туловищу и составляли одну линию с плечами. Поддерживайте спину руками на уровне поясницы. Локти и плечи должны образовывать прямую платформу для поддержки туловища.
- 4 Выпрямите ноги, вытягивая их по всей длине к ступне. Выпрямите позвоночник. Полностью вытяните ноги от бедер для того, чтобы все ваше тело составляло прямую линию от плеч до лодыжек. Особое внимание обратите на выпрямление позвоночника.
- 5 Если вы выбрали не полную стойку на плечах, не надо вытягивать тело по всей длине. Удерживайте вес тела руками, а ноги согните под таким углом к туловищу, чтобы ступня была направлена к голове. (Это стойка на плечах, а не на шее, очень важно, чтобы шея и горло не были напряжены.) Поддерживайте равномерное дыхание, расслабьте мышцы лица. Сделайте несколько вдохов в этой позе и оставайтесь в ней, пока будете чувствовать себя удобно.

Эта поза благотворно действует на всю эндокринную систему, улучшает жизнедеятельность щитовидной железы, снимает умственную усталость, придает гибкость позвоночнику и обладает успокаивающим эффектом.

## **V. ПОЗА ПЛУГА – ХАЛАСАНА (от 15 секунд до одной минуты)**

1. «Поза плуга» является продолжением предыдущей позы. На выдохе согните тело так, чтобы обе ноги достали до пола сзади головы. Держите ноги вытянутыми прямо по всей длине, таким образом будет соблюден правильный угол с торсом. Растягивая позвоночник, избегайте защемления верхней части спины. Дышите глубоко и спокойно.

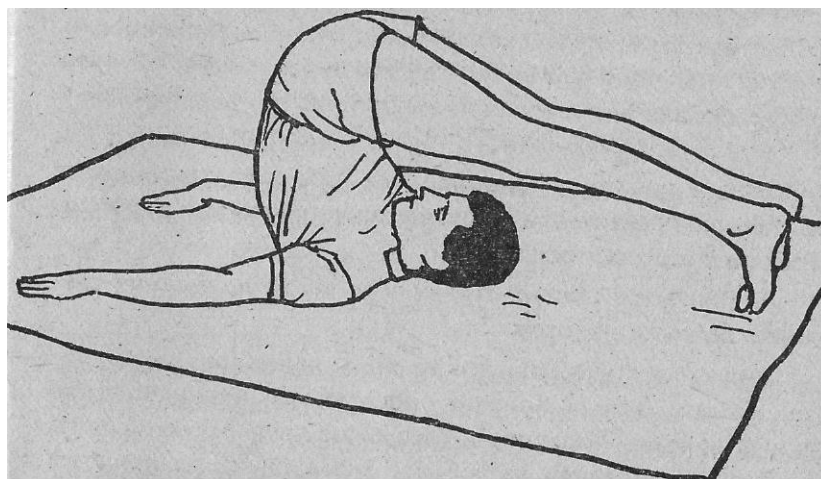


Рис.10. Поза «Плуга», руки вытянуты вдоль тела

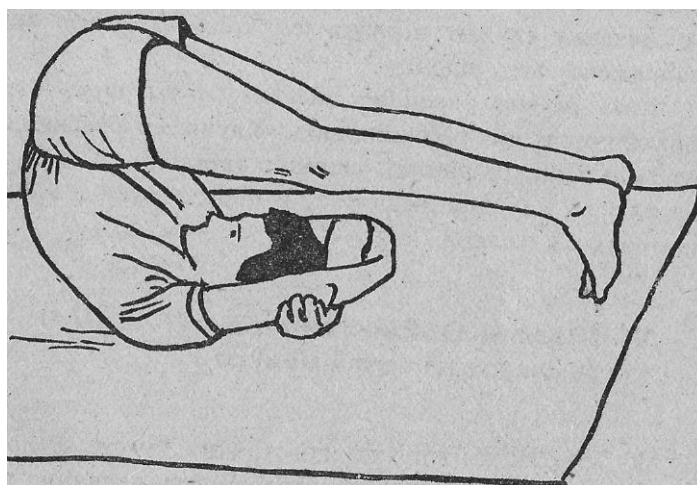


Рис.11. Поза «Плуга», руки за голову

2. Не обязательно сразу же касаться ногами пола; ваше тело должно находиться в таком положении, чтобы не повредить грудную клетку или позвоночник. Будьте осторожны, следите за тем, чтобы шея не была слишком напряжена. (Если вы почувствовали боль, медленно выйдите из этого положения.)
3. Теперь вытяните руки прямо в противоположном направлении от ваших ног и головы. Торс опирается на плечи, бедра практически направлены к плечевым суставам. Растягивайте позвоночник.
4. Обнимите руками голову и в таком положении сделайте несколько вдохов.
5. Для того чтобы выйти из этого положения, выдохните, согните ноги в коленях, поддерживая нижнюю часть спины руками. Медленно и осторожно выпрямляйте спину, не разгибая коленей до тех пор, пока спина не придет в нормальное положение. Немного отдохните в этой позиции.
6. Обращайте особое внимание на спокойное дыхание, особенно в позициях «стойка на плечах» и «плуг». Качество дыхания служит показателем того, что ваше тело не напряжено сверх меры.

Поза «плуга» укрепляет мышцы спины, шеи, плечей и способствует их расслаблению. Улучшает жизнедеятельность печени, селезенки, снимает усталость. Как и стойка на плечах, «плуг» стимулирует и нормализует деятельность щитовидной железы.

#### **VI. ПОЗА «КОБРЫ» (БХУДЖАНГАСАНА) (от 30 секунд до одной минуты)**

1. Лечь лицом вниз на живот, ноги вместе. Ладони положите так, чтобы они находились под плечами, пальцы направлены вперед. Немного потяните позвоночник, чтобы защитить нижнюю часть спины.
2. На вдохе приподнимите и расправьте грудную клетку, упираясь руками в пол. Старайтесь держать локти как можно ближе к корпусу, вертикально вытягивая позвоночник. Грудь должна быть расправлена. Опустите плечи вниз и вперед, чтобы высвободить шею и голову. Постарайтесь расправить и растянуть верхнюю часть спины.

3. Сделайте в этом положении несколько вдохов и потом на выдохе опуститесь.
4. Повторите это упражнение три раза, начиная со вдоха и поднимая грудь. Следите за тем, чтобы движение не начиналось с головы или шеи. Растягивайте мышцы спины. Дышите легко и непринужденно. После выдоха медленно опускайтесь. Позвольте всему телу расслабиться.

Эта поза укрепляет спину, вытягивает брюшные мышцы, помогает при гинекологических заболеваниях.

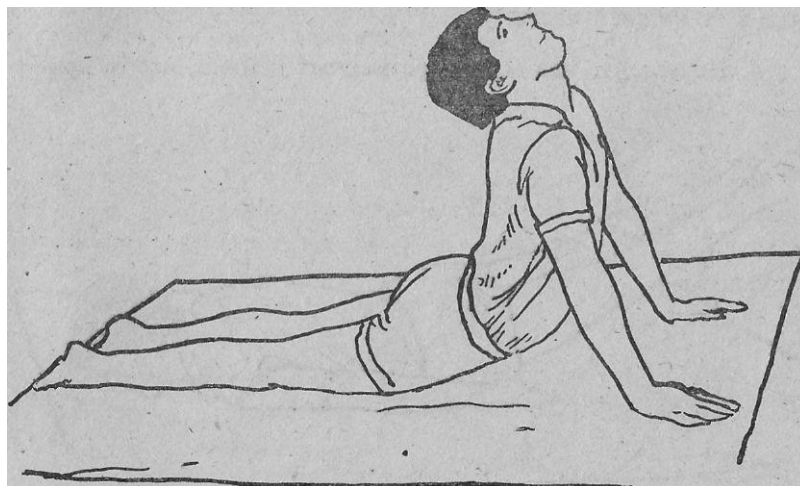


Рис.12. Поза «Кобры»

#### **VII. ПОЗА «САРАНЧИ» – САЛАБХАСАНА (от 30 секунд до одной, минуты)**

1. Лежа лицом вниз, вытяните руки вдоль боков так, чтобы они были рядом с бедрами или под ними. Ладони повернуты к потолку. Ноги сомкните, почувствуйте, что ваша спина вытягивается. Подбородок слегка прижат к полу.
2. На вдохе поднимите обе ноги, вытянув их от бедер. Продолжайте растягивать мышцы спины, вытягивая ноги вверх и назад. Держите ноги прямо по всей длине. Дышите спокойно. После нескольких вдохов медленно опустите ноги.
3. Повторите упражнение три раза, не задерживая при этом дыхание. Во время вдоха приподнимайте ноги. Растягивайте мышцы спины, чтобы предотвратить перенапряжение в ее нижней части.
4. Не делайте над собой чрезмерных усилий, чтобы принять это положение.

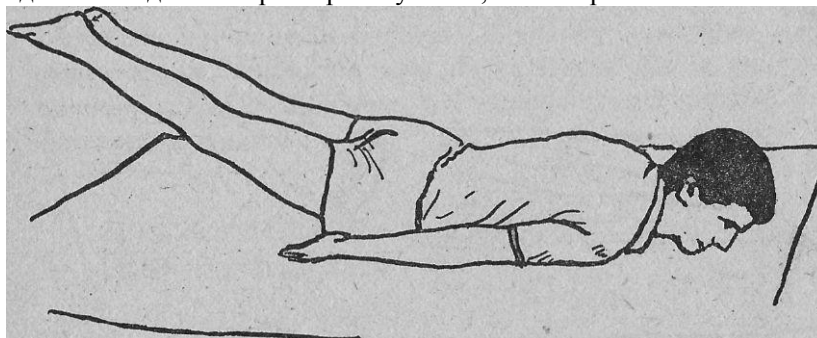


Рис.13. Поза «Саранчи»

Для начала можно поднимать и тянуть только одну ногу, и только после нескольких занятий поднимать обе ноги одновременно.

Это упражнение укрепляет нижнюю часть спины, способствует пищеварению, полезно для яичников, матки, предстательной железы и мочевого пузыря.

#### **VIII. ПОЗА СИДЯ, ПОВЕРНУВШИСЬ – МАРИЧЬЯСАНА (около одной минуты)**

1. Сядьте, вытянув ноги вперед. Потяните позвоночник, шею и голову держите свободно.
2. Согните левую ногу в колене, ступню поставьте на пол. Подтяните пятку к ягодицам до уровня внутренней

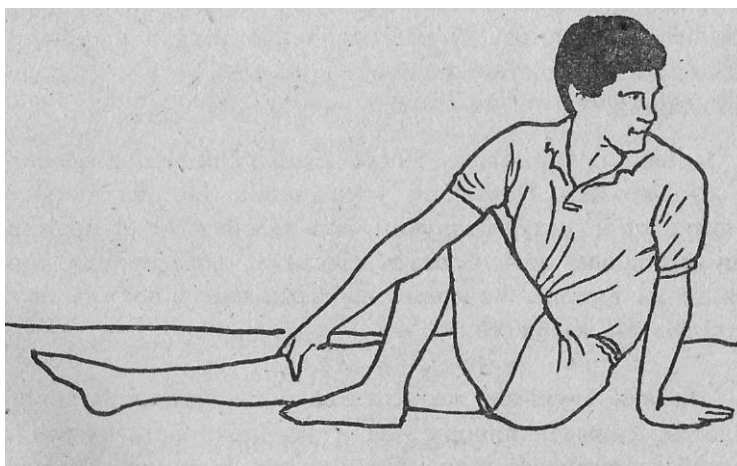


Рис.14. Поза «Сидя, повернувшись»

3. стороны правого колена. Внутренняя сторона левой ноги должна касаться внутренней стороны бедра лежащей правой ноги. Тяните правую ногу, напрягая заднюю часть ноги от бедра до пятки.
4. Упритесь левой рукой в пол около себя. Правой рукой обхватите правую ногу так, чтобы предплечье касалось внешней стороны левого колена. Если вам трудно это сделать, можно обхватить рукой только колено. Вдохните, расправьте грудную клетку, вытяните позвоночник в вертикальном направлении. На выдохе поворачивайте спину в левую сторону.
5. Поворачиваясь налево, постарайтесь еще расправить грудь. Голова должна двигаться одновременно с позвоночником, в том же направлении. Продолжайте растягивать позвоночник. Расправляйте грудную клетку, когда дышите, постарайтесь держать грудь прямо и не сжимать ее. Если вам без особого труда удастся удерживать позвоночник в вертикальном положении, попробуйте завести левую руку дальше за спину на правое бедро. Но только настолько, насколько это действие не будет требовать от вас чрезмерных усилий.
6. Дышите нормально. После нескольких вдохов медленно расслабьтесь. Повторите упражнение, но уже вытянув левую ногу и согнув правую. Очень важно в этом упражнении правильно использовать дыхание, поворачивая торс только на выдохе. Во время поворота спина должна быть расправлена, а не согнута.

Эта поза улучшает жизнедеятельность органов брюшной полости, снимает напряжение в верхней части спины и плечей, растягивает шею, полезна для функционирования почек, печени и надпочечной железы.

## **IX: НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЗИЦИИ СТОЯ – УТТАНАСАНА (до одной минуты)**

1. Встаньте прямо, поставив ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Стоя ровно на обеих ногах, вытягивайте позвоночник по мере того, как вы расправляете грудную клетку. Шея и голова вытянуты и расслаблены. Смотрите прямо перед собой. Дыхание нормальное.
2. Руки опущены свободно вдоль тела. Расслабьте плечи. Смотрите прямо перед собой. Дыхание нормальное.
3. На вдохе медленно поднимайте руки над головой по мере того, как вы будете распрямлять и расправлять грудную клетку. На выдохе согните тело вперед и вниз, вытягивая позвоночник по всей длине. Руки и голова следуют за наклоном спины. Для того чтобы достать руками пол, расслабьте колени или даже позвольте им свободно согнуться. Плечи и локти должны быть расслаблены, не напрягайте (не фиксируйте) и ноги в коленях.
4. Дышите легко. Находитесь в этой позе на протяжении нескольких вдохов. Потом на вдохе начинайте разгибаться и по мере распрямления грудной клетки поднимайте руки вверх. Когда тело примет вертикальное положение, руки снова должны быть над головой. На выдохе опустите их по бокам.

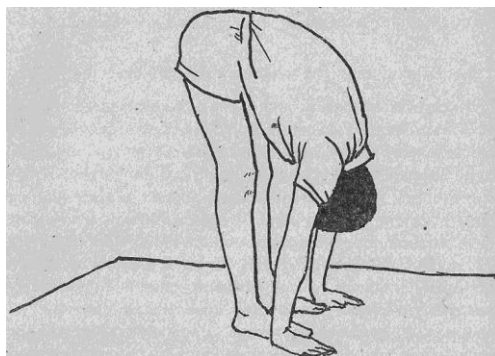
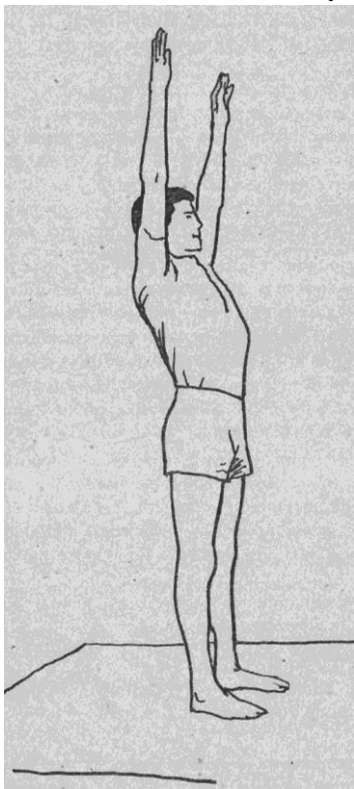


Рис.15-16. Наклоны вперед из позиции стоя

Эта поза стимулирует печень, селезенку, почки, желудок, позвоночник, успокаивает и охлаждает ум.

## **X. ПОЗА «СОЗНАНИЕ» – ЧИТАСАНА (по крайней мере одна минута)**

1. Лягте на спину ровно на обе лопатки.
2. Вытяните ноги прямо, пятки вместе, носки врозь. Расслабьте мышцы головы, шеи, плечей и ног. Руки должны свободно лежать по бокам ладонями вверх.
3. Полностью расслабьте все тело. Закройте глаза и отдохните около минуты. Дышите легко и свободно.

Эта поза придает бодрость сознанию и телу, снимает усталость, успокаивает организм.



## УРАВНОВЕШЕННОЕ ДЫХАНИЕ (*ПРАНАЯМА*) (время – 5 минут)

Выполнять: один раз утром и один раз вечером.

Дыхательные упражнения в Махариши Аюрведе служат для приведения в равновесие дыхания. Техника попеременного вдыхания обеими ноздрями называется *Пранаяма*. Ее целью является упорядочение дыхательного ритма, что, в свою очередь, дает успокаивающий эффект для нервной системы в целом. (Вот почему в наших клиниках это упражнение называется «нейрореспираторным».) Несколько минут уравновешенного дыхания, сидя в спокойной позе с закрытыми глазами, – это лучший способ расслабиться. Большинство людей после него испытывают приятное душевное и физическое состояние. *Пранаяма* является прекрасной прелюдией к медитации, поскольку она позволяет без особых усилий сконцентрировать внимание на внутреннем состоянии, рассеивает отвлеченные мысли и «шум», который всегда заполняет сознание.

Современной медициной установлено, что функции мозга поделены между правым и левым полушариями и каждое из них имеет особое назначение. Деятельность правого полушария охватывает интуитивную и чувственную активность, а левое полушарие отвечает за рациональное и логическое мышление. Используя технику *Пранаямы*, Аюрведа находит способ привести оба полушария в состояние равновесия. Когда дыхание становится более сбалансированным, происходят следующие вещи: вы через постоянные интервалы переключаете дыхание с правой ноздри на левую, ваш ум очищается и становится сосредоточенным, одна сторона тела незаметно оказывается более расслабленной, чем другая.

Мы рекомендуем выполнять упражнения *Пранаямы* в течение пяти минут каждый вечер и каждое утро, как часть ежедневного комплекса Аюрведы.

Некоторые рекомендации:

- Во время выполнения упражнений избегайте любых форм напряжения. Если вы почувствуете головокружение или что вам не хватает воздуха, остановитесь, посидите спокойно с закрытыми глазами, пока самочувствие не улучшится. Не сморкайтесь, чтобы прочистить забитую ноздрю. Не рекомендуется пользоваться антигистаминными препаратами для того, чтобы прочистить нос перед началом упражнения. Если из-за холода или аллергии пазухи забиты, просто пропускайте *Пранаяму* до тех пор, пока нос не прочистится сам по себе.
- Сжатие слизистой оболочки – это нормальное явление, когда вы выполняете – упражнение в первый раз. Дайте ей расслабиться. После нескольких дней занятий слизистая оболочка приспособится к новому комплексу.
- Занимайтесь *Пранаямой* в тихой комнате. Не включайте музыку, телевизор или радио. Глаза держите закрытыми. Если вы ощутили неудобство, остановитесь на минуту, но не вставайте. Спокойно посидите с закрытыми глазами, пока вновь не почувствуете себя расслабленным. Если неприятные ощущения не покидают вас, прилягте на несколько минут, пока они не пройдут.
- Никогда не задерживайте дыхания и не считайте, сколько именно секунд вы вдыхаете или выдыхаете. Такие инструкции можно иногда встретить в книгах по йоге или услышать от инструктора. Однако советы противоречат самой цели упражнения, направленного на то, чтобы организм самостоятельно достиг дыхательного равновесия. Правильным дыхательным ритмом является лишь ваш естественный ритм.

## КАК ДОСТИЧЬ УРАВНОВЕШЕННОГО ДЫХАНИЯ (*ПРАНАЯМА*)

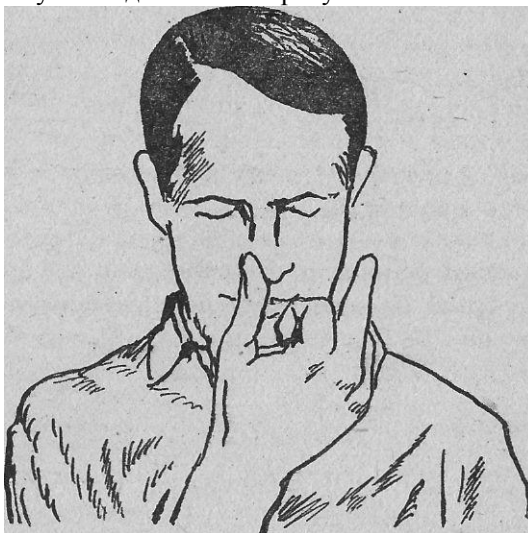
Возьмите удобный стул, который позволит вам сидеть прямо и вертикально держать спину, обе ноги при этом должны доставать до пола. Лучше всего не откидываться назад, выполняя *Пранаяму*. Закройте глаза, пусть ваше сознание отдыхает. Правую руку приложите к носу, как показано на рисунке. Большой палец возле правой ноздри, а средний и безымянный – возле левой.

Выполняя упражнение, дышите нормально, осторожно прикрывая то одну, то другую ноздрю. Чтобы рука не устала, рекомендуется прижать правый локоть к ребрам. Однако не опирайтесь им о стул или стол.

### Основной ритм *пранаямы* таков:

1. Аккуратно прикройте правую ноздрю большим пальцем, медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через левую ноздрю.
2. Прикройте левую ноздрю средним и безымянными пальцами и выдохните через правую ноздрю. Затем легко вдохните через правую ноздрю.
3. Меняйте ноздри в течение пяти минут. Потом опустите руку и спокойно посидите с закрытыми глазами одну-две минуты. Можно переходить непосредственно к медитации, если в комплексе она предусмотрена следующей.

Заметьте, что *дыхательное упражнение начинается с выдоха и заканчивается вдохом*, что отличается от большинства дыхательных упражнений, принятых на Западе, которые начинаются с глубокого вдоха. В *Пранаяме* глубокое дыхание не требуется.



Совершая *Пранаяму*, меняйте положение руки при каждом выдохе.

Дышите как обычно, только немного медленнее и глубже. Почувствовав, что вы дышите ртом, переходите к следующему упражнению, а потом снова вернитесь к *Пранаяме*.

У многих людей ритм дыхания время от времени изменяется; это нормально и является хорошим признаком, указывающим на то, что вы обретаете более уравновешенное дыхание.

## Сезонный режим – равновесие в течение года

Один из уроков, который преподает нам тело, состоит в том, что человек не ограничен своей телесной оболочкой. Его существование продолжается в природе. *Вата*, *Питта* и *Капха* постоянно действуют вокруг нас, связывая нашу физиологию с остальным миром. Именно поэтому тело ощущает себя по-разному в зависимости от погодных условий, испытывая ломоту в костях при дожде или чувствуя лень в первые весенние дни. Ваши *доши* содержат в себе погодные часы, реагирующие на жару, холод, сырость и другие сезонные изменения.

Когда начинает дуть холодный сухой ветер, *Вата* внутри вас реагирует на него, поскольку эта *доша* также является холодной, сухой и подвижной. *Вата доша* словно чувствует, что что-то родственное ей начинает доминировать в природе. Каждая *доша* распознает определенный тип погоды, который выводит ее наружу, в соответствии с принципом «подобное говорит с подобным».

Холодная, сухая погода вместе с ветром способствует накоплению *Ваты*.

Жаркая погода увеличивает *Питту*, в особенности когда сыро.

Холодная, сырая погода или снег накапливает *Капху*.

Слово «накапливает» означает то, что *доша* начинает все сильнее реагировать на влияние окружающего мира; если реакция оказывается очень сильной, то аккумуляция переходит в усугубление и наступает период серьезного дисбаланса. Причина, по которой дисбаланс *доши* возникает вне соответствующего сезона, например когда вам холодно летом, может определяться задержкой. *Доше* требуется время, чтобы накопиться до такой степени, при которой она начинает нарушать функции вашего организма. В первые недели осени вы можете очень хорошо себя чувствовать, а потом вами вдруг овладевает беспричинное беспокойство или вы начинаете ощущать острую боль в суставах.

Здесь действует тот же принцип, что и при утреннем похмелье: телу нужно время, чтобы осознать и проанализировать ошибку, и попытаться исправить ее. *Вата* движется быстрее всех, и нарушение ее равновесия проявляется раньше других; за ней следует *Питта*, видимое расстройство которой обнаруживается лишь через месяц, и, наконец, *Капха*, обычно пребывающая в застывшем виде; подобно патоке, замерзающей зимой, она «тает» и «утекает» весной (когда в апреле или мае у вас течет из носа, это означает, что вам следовало бы хорошенько позаботиться о *Капхе* в феврале).

### ДОШИ И ИХ СЕЗОНЫ

Наряду с дневными ритмами существуют основные годовые циклы, сочетающиеся с *дошами*. Наши тела автоматически подстраиваются под все перемены, если мы не вмешиваемся в этот процесс. Махариши Аюрведа делит год на три сезона вместо обычных четырех.

Сезон *Капхи* – весна, с середины марта по середину июня.

Сезон *Питты* – лето и ранняя осень, с середины июня по середину октября.

Сезон *Ваты* – поздняя осень и зима, с середины октября по середину марта.

Полный годовой цикл проводит нас через *Капху*, *Питту* и *Вату*, зеркально отражая тем самым дневной цикл. Наиболее мягкое календарное время года – это осень, разделенная между двумя *дошами*. Осень считается *Питтой*, когда преобладает жаркая погода, и *Ватой*, как только становится холодно, сухо и ветрено. Люди с преобладанием *Вата доши* в организме, находясь на улице в свежий октябрьский день, чувствуют, что погода им очень нравится, может быть, даже слишком. Этот стремительный, всевозбуждающий перепад является лишь небольшим шагом в сторону от усталости и депрессии, которые многие люди испытывают в это время года. Кажется, что ветер *Ваты* раздувает их внутренний огонь, заставляя его вырываться наружу. Итак, нужно быть очень внимательным для того, чтобы удерживать равновесие в течение всего года, особенно когда ваш соматический тип приближается к своему наиболее уязвимому периоду.

Три сезона Аюрведы приблизительны, и их нужно рассматривать применительно к местным условиям. В Индии, например, шесть сезонов связаны с приходом муссонов и другими климатическими переменами, которые отсутствуют в континентальных Соединенных Штатах. С другой стороны, во многих районах Флориды почти круглый год господствует *Питта*, ненадолго уступая зимой *Вате* и *Капхе*. В действительности не календарь, а сама природа обращается к нам, когда *доши* испытывают то или иное влияние. Любой влажный, холодный, облачный день вызовет увеличение *Капхи* вне зависимости от того, происходит это зимой или весной. У *дош* самое острое «погодное зрение». Даже во

Флориде они подстраиваются под небольшие изменения климата, давая человеку возможность пройти полный цикл *Капхи*, *Питты* и *Ваты* в течение года.

## СОБЛЮДЕНИЕ СЕЗОННОГО РЕЖИМА

Традиционно Аюрведа советует каждому соблюдать сезонный режим (*ритучарья*) для поддержания равновесия при изменении времен года. Режим не привносит больших изменений в стиль вашей жизни, предполагая всего лишь смену акцентов. Вы должны всегда соблюдать аюрведический дневной режим, который остается самым главным, и продолжать следовать диете, успокаивающей вашу основную *дошу* (или диете, предписанной врачом Махариши Аюрведы), внося небольшие изменения для каждого времени года.

### Сезон *капхи* (весна и раннее лето)

Отдайте предпочтение легкой, сухой пище, менее жирной, чем в другие времена года. Потребление тяжелых молочных продуктов (сыра, кефира, мороженого) следует сократить, поскольку они особенно раздражают *Капху*. Ешьте горячую пищу и пейте теплые напитки. Употребляйте больше продуктов с острым, горьким, вяжущим вкусами и меньше сладких, кислых и соленых блюд.

### Сезон *питты* (середина лета – ранняя осень)

*Агни* обычно ослабевает в жаркую погоду, поэтому вы обнаруживаете, что летом ваш аппетит уменьшается. Следуйте этой перемене и не переусажайте. Ешьте холодную пищу и пейте прохладные, но не ледяные, напитки. Ваше тело потребует больше жидкости в жаркую погоду, однако очень важно не тушить пищеварительный огонь после еды при помощи холодного питья. Ешьте больше сладких, горьких и вяжущих блюд, сократив потребление продуктов с кислым, соленым и острым вкусами.

### Сезон *ваты* (поздняя осень и зима)

Отдайте предпочтение теплоте и горячей пище, более тяжелой и жирной, чем в остальное время года. Убедитесь, что еда хорошо приготовлена и способна легко усвоиться. Запивайте ее различными теплыми напитками, самыми лучшими из которых являются горячая вода и специальный чай для *Ваты*. Ешьте больше сладких, кислых и соленых блюд и меньше горьких, вяжущих и острых. Избегайте сухой пищи (особенно салатов, сырых фруктов и овощей). Не волнуйтесь, если ваш аппетит обостряется – это естественная склонность, возникающая зимой, она помогает успокоить *Вата дошу*; однако в любом случае старайтесь удостовериться, что вы съедаете не больше, чем можете без труда переварить. Соблюдайте и два других основных условия:

- Ешьте свежие продукты круглый год, лучше те, которые растут в местности, где вы живете;
- Избегайте продуктов, которые не растут в данный сезон в данной местности, например ешьте поменьше помидоров или латука зимой, меньше зерновых летом, никаких фруктов, привезенных в недозрелом виде из других районов, и т.д.

Как вы успели заметить, *ритучарья* вносит лишь небольшие поправки в наши обычные гастрономические привычки. Однако зайдите в ресторан в морозный февральский день и вы увидите, как много людей заказывают холодные салаты и мороженое; не придумав ничего лучшего, почти все пьют ледяную воду, пиво или холодное белое вино, которые плохи для *Ваты* во время ее наиболее обостренного сезона.

В общем, надо быть особенно бдительным в тот сезон, с которым сочетается ваш соматический тип: лето – для *Питты*, зима – для *Ваты*, весна – для *Капхи*. Это время, когда вам надо особенно точно следовать своему режиму. Так, при смене каждого сезона *Вата доша* становится наиболее уязвимой; надо быть более осторожным с ней, когда вместо зимы приходит весна, весна сменяется летом и т.д., потому что именно в эти периоды возникают сезонные простуды и грипп.

Если в вашей *пракрити* сочетаются две ярко выраженные *доши*, вы можете, как это делают многие люди, уравнивать каждую из них при наступлении соответствующего сезона. Приведем практический пример. Если вы *Вата-Питта*, желательнее следовать диете, успокаивающей *Вату* поздней осенью и ранней зимой (сезон *Ваты*), и диете, успокаивающей *Питту* летом (сезон *Питты*). Период, который мы опустили, – это время *Капхи*, приходящееся на весну. Весной вам следует соединить диету *Ваты*, наиболее подходящую для вашей основной *доши*, с диетой *Капхи*, которая естественно сочетается с сезоном. Соединить две диеты – означает взять половину из предпочтительного списка диеты *Ваты* и половину из предпочтительного списка диеты *Капхи*.

Жизнь слишком усложняется, если идея постоянного подстраивания диеты под изменяющуюся погоду становится чрезмерно навязчивой. Сезонный режим Аюрведы – это лишь еще один путь пробуждения к жизни природных инстинктов, заложенных в вашем организме.

# Заключение

## *Цветы в «квантовом» поле*

Многие люди считают, что их тела имеют определенное начало и неумолимо движутся к определенному концу. Каждый из нас начал жизнь как отдельная клетка в утробе матери и закончит свое существование как «прах, обращенный в прах». Однако все это – убеждения, связанные с культурными традициями, а не абсолютные факты. Человеческое тело не имеет определенного начала и конца. Оно постоянно, каждый день, вновь и вновь творит себя. Это означает, что каждую минуту в нем происходит процесс рождения и умирания, ненамного отличающийся от процесса превращения «праха в прах», и если мы постоянно создаем себя, то никогда не поздно начать творить свои тела по собственному желанию, вместо тех, которые, как мы ошибочно думаем, даны нам раз и навсегда.

Каждый наш вдох, это – творческий процесс. Молекулы в воздухе хаотичны и беспорядочны. Однако, попадая в наше тело, они магическим образом приобретают неповторимость и особую цель. Может ли какое-либо другое действие быть столь же творческим? Подумайте, что происходит с отдельным атомом кислорода, попавшим в ваши легкие во время дыхания. За тысячную долю секунды он проходит через влажные, почти прозрачные легочные мембраны, мгновенно соединяясь с гемоглобином внутри одного из красных кровяных телец. Тут же происходит замечательная перемена. Кровяная клетка меняет цвет: из темно-синей, страдающей кислородным голоданием, она превращается в ярко-красную, насыщенную кислородом, и атом, свободно блуждавший в воздухе, внезапно становится *вами*. Он преодолел невидимую оболочку, отделяющую безжизненное от живого.

За следующие 60 секунд этот же атом кислорода совершит полный оборот в вашем теле, пройдя через кровеносную систему (его путь займет всего лишь 15 секунд, если вы регулярно занимаетесь физкультурой). За это время почти половина вновь поступившего кислорода выйдет из крови и останется в клетках почек, в мускулах бицепсов, в нейронах и других тканях. Наш атом может стать частью этой ткани и пробыть в ней от пяти минут до года, выполняя все многообразие функций, присущих организму. Соединившись с нейропередатчиком, он имеет шанс оказаться частью счастливых мыслей. Или, наоборот, пронизать вас мурашками страха, слившись с молекулой адреналина. Он может питать клетки мозга глюкозой или принести себя в жертву, став частью белого вещества, посланного на уничтожение бактерий. Все это показывает, каким образом «река жизни», протекающая и через ваш организм, течет со столь невероятной гибкостью, разумностью и творчеством. Теперь, после рассмотрения принципов Махариши Аюрведы, становится ясно, что наша ответственность перед самим собой – это тоже процесс творческий. Мы пришли в этот мир, чтобы каждый день управлять проектом, аналогичным построению новой Вселенной. Создавать себя – это не просто работа, занимающая целый день, это – кропотливый труд. При каждом вдохе воздух поступает в 5 триллионов красных кровяных телец. Каждое из них содержит 280 миллионов молекул гемоглобина, и любая из этих молекул способна подобрать и перенести 8 атомов кислорода.

Если рассматривать каждый атом кислорода как новый строительный материал, тогда с каждым вдохом вы получаете  $11 \times 10^{21}$  (или 11.000.000.000.000.000.000) новых «кирпичиков», которые будут доставлены в разные части вашего тела. Все они расположатся внутри вас с исключительной точностью, и ни один новый «кирпичик» не сдвинет с его места старый. Прежнее уступает место новому безо всяких усилий, так же спокойно, как течет река.

Единственная причина, по которой сегодня все мы не обладаем исключительным здоровьем, связана лишь с тем, что мы постоянно берем новые «кирпичики» и укладываем их на одни и те же старые места. Почему же мы так делаем? В конечном счете это вопрос самосознания или того, как мы себя видим. Пристально взглядевшись в свою жизнь, вы увидите, что посылаете сигналы своему телу, которое подвластно одним и тем же суевериям, страхам и желаниям, одним и тем же вчерашним и позавчерашним привычкам. Вот причина того, что прикованы к своему старому телу.

### **ВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ КАК ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ**

Новые «кирпичики», поступающие в ваше тело, не сразу ложатся на определенное место; вначале они распределяются внутренним разумом, который знает, как строить сердце, почки, кожу, ферменты, гормоны, ДНК и все остальное. Этот разум абсолютно беспределен, и весь процесс строительства находится под его контролем. В большинстве случаев мы используем неограниченные возможности квантового поля, устремляя на него направленные лучи нашего внимания. Каждая мысль – это

сфокусированный луч внимания, посланный из вашего «квантового я». Не нужно много таких точно нацеленных лучей или мыслей для того, чтобы сделать жизнь чуточку длиннее или лучше. Вы можете продлить вашу жизнь примерно на 5 лет, решив бросить курить, и увеличите ее еще на несколько лет, убрав лишний вес, питаясь хорошей пищей или регулярно занимаясь физкультурой. Но возможности этих сфокусированных лучей внимания ограничены. Они не сделают вас совершенно здоровыми, не продлят вашу жизнь в два или в десять раз, даже если это было бы возможным, и не намного тем самым улучшат качество вашей жизни.

Для этого, как мы отметили в начале, необходим прорыв в мышлении. Каким образом вы можете активизировать весь потенциал вашего «квантового» тела? Ответ поразительно прост. Невероятно сложный процесс создания самих себя может быть разбит на несколько составляющих, которые поддаются ежедневному контролю.

## **Питание**

Питание – это творческий процесс, при котором отбираются сырые материалы окружающего мира, которые затем станут частью вас. Чтобы удостовериться, что этот процесс проходит правильно, вам нужно знать тип вашего тела и следовать соответствующей диете. Вернитесь к разделу о диете для вашего соматического типа и перечитайте его для того, чтобы запомнить основные принципы. И отныне питайтесь в соответствии с этими принципами, легко и свободно.

## **Пищеварение и усвоение**

Пищеварение и усвоение – это творческие процессы, которые обращают «кирпичики» материи в живую ткань. Пищеварительный огонь вашего тела, его *агни*, управляет обоими процессами, прекрасно их координируя. Прочитайте еще раз раздел об *агни*, запомните, как функционирует ваш соматический тип и поддерживайте пищеварительный огонь, регулярно зажигая его.

## **Выделение**

Выделение – это также творческий процесс, который очищает тело, выводя из него неперевавленную пищу и освобождая клетки от токсинов и других старых «кирпичиков». Вы можете улучшить процесс выделения, регулярно следуя диете, а также прибегая к очищающей аюрведической терапии. После раздела об *агни* мы говорили об очищающих травах; *саттвическая* диета тоже оказывает большую помощь, сводя к минимуму нечистоты в организме. Если вы сможете, то включите сезонную *панчакарму* в свой годовой режим, прибегая к ней три раза или хотя бы один раз в год. Это наиболее эффективное средство для облегчения выделений.

## **Дыхание**

Как основной жизненный ритм, поддерживающий все остальные ритмы, дыхание может быть названо самым творческим процессом, происходящим в нашем теле. Правильное дыхание настраивает наши клетки на природные ритмы, и чем естественнее и совершеннее наше дыхание, тем в большей гармонии мы пребываем. Многие аюрведические режимы помогают привести дыхание в равновесие; хороши все формы упражнений для трех *дош*, так же как и легкая *Пранаяма*, или уравновешенное дыхание, которые вы можете выполнять по несколько минут каждый день.

Наконец, мы можем объединить все эти отдельные процессы под общим названием:

### ***Жить в гармонии с вашим «квантовым» телом.***

Это общий творческий процесс жизни. Если вы живете в гармонии с вашим «квантовым» телом, то вся ваша каждодневная жизнедеятельность будет проходить так же гладко, как и ее отдельные составляющие: дыхание, питание, пищеварение, усвоение и выделение. Наиболее важный режим, которому надо следовать, – это трансценденция, позволяющая вступать в контакт с вашим «квантовым» телом. Посмотрите еще раз раздел о трансцендентальной медитации и включите несколько минут медитирования в ваше утреннее и вечернее расписание. Согласно Махариши Аюрведе – это путь к поднятию обыденного существования на более высокий уровень. Если мы правильно управляем несколькими процессами, то присущая телу тенденция – оставаться в равновесии – позаботится обо всем остальном. На квантовом уровне все мы прирожденные строители; необходимо только следовать направляющему разуму собственной природы, нашей *пракрити*, и тело, при всей его сложности, будет совершать свой жизненный путь так же естественно, как чередуются времена года, приливы сменяются отливами, и светят звезды.

## ВОЛНЫ В ОКЕАНЕ СОЗНАНИЯ

В своей сокровенной сущности «наука жизни» очень личная и умиротворяющая область знания. Она возвращает вас к самому себе. Теперь мы готовы направить вас пережить полученное знание на собственном опыте. Когда вы раскрыли эту книгу и прочитали фразу «идеальное здоровье», то, наверное, были несколько шокированы. Каждый человек ждет, что он обязательно когда-нибудь заболеет; предполагать нечто обратное кажется почти кощунственным. Однако мудрецы Аюрведы смотрели на жизнь другими глазами. Знаменитые ведийские строки гласят: «Наш долг перед всем человечеством – быть абсолютно здоровыми, потому что мы волны в океане сознания, и когда мы больны, даже немного, мы нарушаем космическую гармонию».

Теперь вы понимаете, что лежит в основе этого необычного изречения. Неверно рассматривать себя как изолированный в пространстве и времени организм, занимающий сравнительно небольшой объем и живущий семь или восемь десятилетий. Скорее, вы клеточка космического целого, наделенная всеми привилегиями этого статуса, включая безупречное здоровье. Природа сделала нас мыслителями, чтобы мы смогли осознать эту истину. Как провозглашает другое ведийское изречение: «Внутренний разум тела – это последний и высший гений природы. Он отражает мудрость космоса». Этот гений внутри вас, он часть вашей внутренней программы и в силу этого – он неуничтожим.

На квантовом уровне не существует отчетливой границы, отделяющей вас от остального мира. Каждый из нас находится на грани между бесконечно большими и бесконечно малыми величинами. Протоны, существующие в звездах, возраст которых по меньшей мере 5 миллионов лет, живут и внутри нас. Нейтрино, пронесшееся через Землю за миллионную долю секунды, на короткое время становится частью нас. Вы – струящаяся река атомов и молекул, собранных в различных уголках Вселенной. Вы – сгусток энергии, волны которой достигают краев единого поля. Вы — хранитель неисчерпаемого разума, потому что сама природа неисчерпаема.

Махариши Аюрведа пришла к нам в тот момент, когда мы вновь испытываем «очарование природой». Мысль о том, что Вселенная – это живой, дышащий и думающий организм, могла показаться смешной предыдущему поколению. Однако сегодня она становится краеугольным камнем новой науки. Если так, то Аюрведа в скором времени займет место первой «квантовой» медицины нашего времени.

Для современного человека болезнь – это вопрос не необходимости, а выбора: природа не навязывает нам бактерий или вирусов, вызывающих сердечные приступы, диабет, рак, артрит или остеохондроз. Все это в основном неверные действия человека. Но то, что человек построил, он может и разобрать. Если эта книга поможет вам направить ваш разум по пути самопознания, вы не будете больше жить в плену старых границ. Если организм, несмотря на его кажущуюся солидность и упрямство, также сможет проделать этот путь, то вы достигнете нечто большего. Мечта освободиться от болезней, если ее воспримет и наше тело, перестанет быть только мечтой, мы действительно станем свободными людьми, облеченными в плоть, которая окажется столь же совершенной, как и наши идеалы.

## Приложение «А»

### *Источники для Махаришии Аюрведы*

Вы не нуждаетесь в особых продуктах или советах специалиста для того, чтобы уравнивать ваши *доши* и жить в соответствии с принципами Аюрведы. Исходя из этого, я пытался исключить всякую зависимость от внешних источников при приобретении продуктов питания, трав, проведении медицинских исследований и т.п. Однако все же существуют некоторые исключения. Ряд специальных продуктов, перечисленных ниже, надо заказывать особо.

#### *Еда:*

Любая полезная еда из натуральных продуктов без добавок может быть названа аюрведической, но существует также несколько специальных блюд, составляющих приятное дополнение к диете: варенье из розовых лепестков великолепно успокаивает *Питту* и признается чрезвычайно *саттвическим*, или чистым; сладкое миндальное масло с травяными добавками традиционно считается прекрасным средством для поддержания умственной активности и энергии. Если вам не хочется утруждать себя приготовлением собственного очищенного топленого масла, годится то, которое продается в магазинах.

#### *Травы и пищевые добавки:*

Удобно покупать пакетики со специально приготовленными травяными чаями, успокаивающими *Вату*, *Питту* и *Капху*, которые надо пить попеременно, в зависимости от времени года. Смеси из специй также удобны, так как их можно насыпать в еду прямо на столе, чтобы добиться успокаивающего эффекта. Более сложны для воспроизведения в домашней обстановке *расаяны* (травяные пищевые добавки), часто требующие специального приготовления и состоящие из различных экзотических компонентов.

#### *Ароматические масла:*

Эти специально приготовленные масла используются в ароматической терапии, а также в домашнем *марма* лечении.

#### *Туалетные принадлежности:*

Травяное мыло, зубная паста, масло для ухода за кожей и т.д., приготовленные согласно рецептам Аюрведы. Они не являются обязательной частью Махаришии Аюрведы, но составляют естественную и привлекательную альтернативу обычным коммерческим продуктам.

#### *Разное:*

Специальные шелковые перчатки, используемые для сухого массажа, и серебряные щеточки нужно заказывать особо.

#### *Посещение клиники Махаришии Аюрведы*

Некоторые специальные виды терапии, описанные в этой книге, требуют руководства специалиста по Аюрведе. Сюда входит *панчакарма*, сезонный очищающий режим, и пульсовая диагностика. *Марма* терапия может проводиться дома, но обучаются ей у специалиста. Если вы хотите овладеть техниками первичного звука или *блаженства*, то это тоже должно происходить под руководством врача, так как требует предварительного медицинского обследования. Все эти услуги оказывают Центры Махаришии Аюрведы. Очень полезно изучать в клинике и позы йоги, так как только опытный инструктор может верно определить степень трудности упражнений в зависимости от вашего возраста, физического состояния и т. д. Людей с хроническими заболеваниями, такими, как боль в спине, обучают специальным упражнениям.

Существуют также особые виды дыхательных упражнений (*пранаямы*), обучать которым рекомендуется после медицинского обследования.

*Если вы больны*, я настоятельно советую вам проконсультироваться у врача Аюрведы, прежде чем начать придерживаться какой-либо диеты или других рекомендованных здесь режимов. Только полное обследование организма может определить подходящий для вас курс лечения, поскольку даже такие

простые положения Аюрведы, как ваш соматический тип, усложняются при наличии активно протекающего заболевания; поэтому вы не должны пытаться заниматься самолечением.

## Приложение «Б»

### Глоссарий

**абхьянга** — ежедневный масляный массаж

**агни** — пищеварительный огонь; понятие, аналогичное хорошо уравновешенному обмену веществ в западной медицине

**ама** — нечистоты, откладывающиеся в клетках в результате неправильного пищеварения. Умственная **ама** — нечистые или отрицательные мысли и настроения

**ананда** — блаженство, синоним «чистой радости»

**асана** — поза йоги

**Вата** — одна из трех *дош*, отвечающая за все процессы в теле

**Веда** — буквально «наука» или «знание», означает полное знание о явном и неявном. Аюрведа (наука о жизни) является ветвью *Веды*

**вишак** — привкус, остающийся после переваривания пищи

**Гандхарва** — древняя ведийская музыкальная традиция (также носит название *Гандхарва Веда*)

**гуна** — основное природное качество (например, сухой, сырой, горячий, холодный и т. п.). Применяется также для *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*, составляющих три *гунны*

**гхи** — очищенное топленое масло

**диначарья** — ежедневный аюрведический режим

**доша** — одно из трех основных метаболических свойств, связанных с сознанием и телом

**дхату** — один из семи основных компонентов тела, в западной медицине соответствует термину «ткани»

**йога** — ведийское знание о достижении единения с трансцендентным, то же, что «трансцендентация». Раздел

йоги о физических упражнениях имеет более точное название — *Хатха йога*

**Капха** — *доша*, отвечающая за построение тела *Махамарма* — одна из трех основных *марм* *Махабхута* — одна из пяти стихий (пространство, воздух, огонь, вода, земля)

**марма** — точка пересечения сознания и материи (на коже существует 107 осязаемых марм)

**Нади Виджняна** — пульсовая диагностика оджас — идеальное воплощение метаболизма, окончательный продукт правильного пищеварения и усвоения пищи Питта — одна из трех дош, ответственная за метаболизм (близкая агни, внутреннему теплу, жизненно необходимому телу)

**Пранаяма** — аюрведическое дыхательное упражнение, называемое также уравновешенным дыханием

**панчакарма** — лечение очищением (букв.: «пять действий»)

**прагья апарадх** — ошибка интеллекта, при которой различаются частности, но теряется целое

**пракрити** — естество, относящееся к природе личности (типу тела) и ко всей Природе в целом раса — один из шести вкусов

**раджас** — врожденный импульс к действию

**расаяна** — традиционное аюрведическое травяное или минеральное средство для продления жизни и омоложения

**ритучарья** — аюрведический сезонный режим

**риши** — ведийский мудрец

**Сурья Намаскара** — «Приветствие Солнцу», аюрведическое физическое упражнение, состоящее из двенадцати частей

**саттва** — чистота, врожденный импульс к развитию

**тамас** — инертность, врожденный импульс к стагнации

# Чопра Дипак ИДЕАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Обложка и титул В. Богданова

Редактор Н. Лидова Художественный редактор П. Рудакова Технический редактор М. Столярова ИБ № 4

Подписано в печать 20.04.92. Формат издания 84х108/32. Бумага газетная. Печать высокая. Усл.-п. л. 22,68. Тираж 50 000. Заказ 671. Производственно-коммерческий кооператив «Аюрведа». 101000, Москва, ул. Мясницкая, 40. Издательство «Древо жизни». 103051, Москва, Цветной бульвар, 21. Отпечатано с готовых диапозитивов

Рыбинский Дом печати Министерства печати и информации Российской Федерации 152901, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 8.

Без объяв л.

ISBN 5-873928-003-9 0201030000-004\_B52(03)-92



С любовью,  
электронная библиотека

[Theosophy-Books.org](http://Theosophy-Books.org)

