

Э. Кришнамачарья

АЮРВЕДА

Предисловие

Около пятидесяти тысяч лет назад несколько мыслителей собрались в лесу, чтобы выяснить причину болезни и смерти. Они пришли к программе, которая позволяет понять ценность свежей пищи и жизни по принципам, а также находиться в пассивном осознании среди активной деятельности. Они нашли секрет того, как быть менее занятым и в то же время жить более активной жизнью. Приняв позитивное отношение к жизни и смерти, они поняли, что причина болезни — в наших собственных недостатках, а сопровождающие её страдания — это очистительный процесс. Они также поняли, что смерть — одна из перемен, которые происходят периодически, на протяжении веков и эпох. Они поняли неизбежность смерти и право предотвращать болезнь, живя безупречной жизнью. Медицина была определена ими как средство исправления после неправильной жизни, искупление. Из своего собственного образа жизни они смогли развить науку жизни, назвав её аюрведой. В их медицину входили лекарства растительного, животного и минерального происхождения. При поддержке правителей они готовили учеников и посылали их в страну, чтобы лечить и просвещать. Они развили свою собственную литературу, включавшую в себя йогу, науку о здоровье, медицину, астрологию и хиромантию. Всё это было частями единого пути жизни, именуемого «яджня видья». Кроме этого, они могли общаться с разумами и силами природы, которые они называли дэвами.

Более пяти тысяч лет назад, незадолго до того, как произошла война Махабхараты, аюрведа была сделана государственным культом и стала официальной медициной. Дханвантари, правитель Каши (ныне Бенарес), который сам был знаменитым целителем, возглавил эту деятельность и снова систематизировал традицию. По имеющимся свидетельствам, это и была последняя систематизация аюрведы. После этого мы находим множество трудов, написанных на санскрите.

Моя попытка заключается в том, чтобы преподать общий обзор и природу этой науки обычному человеку насколько можно популярно. Переводя высказывание из текста, я старался по-своему представить его смысл, так чтобы он был понятен современным умам занятых людей. Эта брошюра — лишь вводная. Последующие за ней будут содержать основные принципы и их практические применения. Я благодарю своих западных друзей и учеников за то, что они изъявили потребность в этом и последующих руководствах. Также я выражаю благодарность издательскому товариществу «Тривени Пресс» за быструю и качественную работу.

Э. Кришнамачарья

Вишакхапатнам, 11.08.1983

Обзор предмета

Жизнь — удовольствие для здорового человека, тогда как для больного она — бедствие. Но здоровье — это собственный настрой, позволяющий поддерживать равновесие в ежедневных трудах, исполняя их играючи и безупречно. Для этого требуется положительная наука, предписывающая принципы диеты, работы, отдыха, сна и половой жизни. Болезнь наступает тех, кто уклоняется от этих принципов. Медицина является средством исправления результатов этих отклонений и считается искуплением. Такова область применения аюрведы, науки жизни.

Мудрость аюрведы снизошла из сознания Создателя к его ученику Индре (владыке ума и чувств на этой планете Земля). Её принял великий риши Бхарадваджа, а убедившись в её верности, через своих учеников утвердил её, как науку. В принятом им знании было три раздела — хету (этиология), линга (симптоматика) и аушадха (фармакология). Среди учеников Бхарадваджи особенно выделяются следующие мудрецы:

Ангирас, Джамадагни, Васиштха, Кашьяпа, Бхригу, Атрея, Гаутама, Санкхья, Пуластья, Асита, Нарада, Агастья, Вамадэва, Маркандея, Ашвалаяна, Парикши, Бхикшу, Капинджала, Вишвамित्रа, Асмаратхья, Бхаргава, Чьявана, Абхиджит, Гарга, Шандилья, Каундинья, Варкши, Дэвала, Галава, Санкритья, Байджавипи, Кушика, Бадараяна, Бадиша, Саралома, Капья, Катьяяна, Канкаяна, Дхаурмья, Марича, Саркхаракша, Хираньяка, Локакша, Пайнги, Саунака, Сакунья, Майтрея, Майматраяни, Вайкхансас, Валакхильяс.

Из них именно Пунарвасу систематизировал эту науку и передал её шести своим главным ученикам. Один из них, Агнивеша, передал своим ученикам первую версию сформулированных афоризмов. Так мы получили всеобъемлющий трактат под названием Чарака-самхита, который весьма обширен, глубок и хорошо составлен. На протяжении веков он заслужил славу и стал стандартным учебником для студентов. Темы, которые он охватывает, следующие:

1. Рассуждения о долголетию, здоровье и болезни.
2. Введение в *Materia Medica* первой группы из 600 лекарств.
3. Количественная диетика.
4. Качественная диетика.
5. Естественные потребности организма.
6. Рассуждения о чувствах и органах чувств.
7. Терапия вкратце.
8. Терапия в подробностях.
9. Три основных желания жизни (долголетие, благополучие и счастье).
10. Смерть и возрождение; крепость, здоровье и болезнь.
11. Три типа врачей и три типа лечения.
12. Три основных ткани организма.
13. Лечение маслами и компрессами.
14. Больница, аптека, первая помощь.

15. Обязанности хорошего и квалифицированного врача, правильное и неправильное лечение.
16. Болезни головы и их лечение.
17. Опухоли.
18. Болезни брюшной полости.
19. Классификация болезней.
20. Нежелательные изменения в конституции, такие как ожирение, истощение, бессонница и сонливость.
21. Применение лечебной диеты.
22. Кровь, наука о ней и её лечение.
23. Происхождение человека и болезней.
24. Разница вкусов и целительная природа лекарств.
25. Свойства разных продуктов и напитков.
26. Выявление хороших и плохих врачей.
27. Сердце и десять главных кровеносных сосудов.
28. Диагностика и лечение
 - а) Воспалений;
 - б) Кровотечений из разных частей тела;
 - в) Опухолей;
 - г) Урологии и диабета;
 - д) Глубоких кожных болезней;
 - е) Туберкулёза;
 - ё) Сумасшествия;
 - ж) Эпилепсии;
29. Пищеварительные функции.
30. Эпидемиология.
31. Осмотр и диагностирование.
32. Система кровообращения.
33. Физические и умственные заболевания.
34. Настоящий учитель медицины и студент.
35. Метод экзаменации студентов-медиков.
36. Прикладная духовная наука: интеллект, память, прошлые жизни и счастье сейчас.
37. Эмбриология.
38. Индивидуальность и вселенная.
39. Органы и их функции.
40. Наука о чистой жизни и здоровых детях.
41. Продолжительность жизни, смерть естественная и неестественная; признаки смерти.
42. Признаки хорошего прогноза.

Хороший охват предмета делает Чарака-самхиту стандартным учебником для студентов. Даже сегодня она остаётся столь же молодой, как и всегда. Другой ведущий учебник, заслуживший такую же популярность и являющийся столь же полезным — это Сушрута-самхита. Помимо них есть множество трактатов древних учёных, таких как Мадхва Нидана, Аштанга Хридаям и Бхела-самхита. На санскрите существует целый океан литературы. Целью данной брошюры является ознакомление читателя с предметом в целом.

Аюрведа

Аюрведа — наука о жизни и о том, как прожить её, сохранив здоровье. В основном это именно наука о здоровье, а не наука о болезнях и их лечении. Наука о заболеваниях негативна по самой своей природе, и мы видели недостатки обучения таким отрицательным способом. Параллельно прогрессу науки о болезнях происходит постоянное ухудшение здоровья людей. Таков опыт XX века. Теперь пришло время взглянуть на проблему позитивно, и после того как мы поняли, что имеем право знать о болезнях и их лечении, приступить к науке здоровья. Такова логика, с которой вы встретитесь при изучении аюрведы.

Происхождение аюрведы описано в древних текстах. Конечно, это описание эзотерично, что является обычным и для других учебных книг по истинным наукам. Около 6000 лет назад жил один мудрец, которого звали Бхарадваджа. Он хотел узнать секрет долголетия. Он сидел в медитации и обнаружил себя в присутствии царя группы дэв минерального и растительного царств. Он назвал его Индрой, получившим свой свет от Четвероликого Создателя. От Индры наука долголетия снизошла в ум дэвы, именуемого богом года, Дакшей, а от него — в ум дэв-близнецов, Ашвинов, возглавляющих две половины циклов времени. Пережив в своей медитации эту сцену, Бхарадваджа получил мудрость аюрведы. Он передал её многим мудрецам.

Цари становилась адептами этой науки и покровительствовали ей. Они подготовили две группы учеников, которые служили народу. Целью первой группы было посвящать ищущих из народа и делать их адептами, а другая, снабжённая всем необходимым, занималась лечением городского и сельского населения. Первая группа называлась сушрутами, а другая — чараками. Со временем они создали свои собственные версии учебников с тщательным подразделением на главы, и стандартизированные их варианты называются теперь Сушрута-самхита и Чарака-самхита. Слово «самхита» означает собрание, свод. Так что у нас есть два первых собрания письменного изложения науки аюрведы. Затем появились сотни книг по аюрведе на санскрите. По своей природе и составлению они тоже более или менее традиционны, авторитетны и научны.

Всякий научный трактат о здоровье и целительстве должен проливать свет на тонкие силы и проводники, составляющие конституцию человека. Причина нашей жизни — не физическая. Фактически, физическое тело — одно из следствий нашей жизни. Это просто облик, принятый тысячами сияющих светов, называемых нами энергиями и разумами. Живёт не тело, а обитающий в нём человек. Между человеком и физическим телом есть тысячи тонких посредников, или проводников, которые можно назвать ашрамами (обителями) многих разумов и их сил. Всякая отрасль науки целительства должна говорить об этих тонких проводниках и их функциях (о некоторых, хотя и не обо всех). Поскольку всякий научный взгляд на предмет целительства включает в себя знание болезней и лекарств, изучающему его нужно иметь хорошее понимание этих разумов, энергий и проводников с хорошей системой подразделения и классификации.

В наше время эта система была вновь открыта доктором Самуэлем Ганеманном; он описал её в своём трактате о гомеопатии.* Из переводов с санскрита Упанишад и литературы по йоге мы можем получить об этих проводниках вполне ясное представление. Среди западных авторов на предмет этих проводников много света пролили Е. П. Блаватская и Алиса А. Бэйли. Я даже отважусь заявить, что сегодня серьёзный западный изучающий лучше знаком с этими тонкими проводниками, разумами и энергиями, чем средний индиец.

* С. Ганеманн, «Органон врачебного искусства». — *Прим. пер.*

Область исследования здоровья и болезни в аюрведе составляют жизненное тело, чувства и ум. Аюрведическая теория жизненной силы и жизненного тела тождественна гомеопатической. Никакой здравый ум не станет верить, что физическое тело — это существо. Оно — лишь результат многих событий на тонких планах и не имеет собственного существования. Видимость, явленная чувствам, часто ошибочно принимается за существование.

Состав человека

Состав человека может пониматься как двоичный, троичный, четверичный, пятеричный и семеричный. Сосуществование духа и его природы двоично (пуруша и пракрити). Тройственный принцип материи, силы и сознания называется существованием. Это троичное подразделение. Внутренний обитатель (Любовь), его творческие разумы, энергии и атомы материи образуют четверичный принцип. Материя, жизненная сила, ум, разум и воля к жизни, вместе взятые, образуют пятеричный принцип. Эти пять составляющих называются аннамайя, пранамайя, маномайя, виджнянамайя и анандамайя. А тем истинным целителям, которые работают для человечества, необходимо семеричное деление древних писаний.

Покамест давайте рассмотрим жизненное тело и его функции так, как они описаны в аюрведе. Жизненное тело, о котором говорят целители, это то же самое, что эфирное и астральное тела в терминологии духовных исследователей. Оно именуется пранамайя коша. Причина поддержания жизни в течение определённого времени — равновесие между материей и жизненной силой. Оно заставляет индивидуальный ум проявиться. Ум начинает испускать свет, который мы называем пониманием, распознаванием и верным действием. На этой стадии свет называется буддхи, это четвёртый план бытия. Это тот свет, который бросают на физическое, жизненное и ментальное тела, чтобы узнать, что там происходит, как они действуют и что с ними делать. Совокупная мудрость — это то, что мы называем наукой йоги. В древние времена она называлась наукой Веды, часть которой и составляет аюрведа.

В жизненном теле есть три функциональных центра. Свойство одного — творчество, другого — сжигание, а третьего — пульсация. На санскрите они называются соответственно шлешма, питта и вата. Шлешма также называется

капха. Они действуют как три водоворота, имеющих особые функции. Первый — причина поглощения, второй — выделения, а третий — причина равновесия между этими двумя противодействующими силами. Первая позволяет организму принимать пищу, питьё, воздух, свет, звук и мысль для использования в построении тканей, способностей и семян. Вторая сила использует эти продукты как топливо для машины. Затем она производит их сжигание, чтобы заставить энергетические центры проявить энергии пространства. При этом процессе она разлагает ткани и выбрасывает элементарные вещества минерального и растительного царства как продукты выделения. Первый центр работает над построением семи тканей организма. Эти семь тканей следующие:

1. Раса (плазма)
2. Ракта (кровь)
3. Мамса (плоть)
4. Медас (корковая ткань)
5. Астхи (костная ткань)
6. Мадджа (костный мозг)
7. Шукра (репродуктивная ткань)

Второй центр работает над разрушением тканей для их утилизации. Третий центр поддерживает в равновесии пульсации центростремительной и центробежной деятельности. Первый центр — создатель, второй — разрушитель, а третий — причина сохранения равновесия; это и есть истинная причина поддержания жизни.

Здоровье и болезнь

Когда три вышеупомянутых центра функционируют в равновесии, это называется здоровьем. Когда их равновесие нарушено, это называется нездоровьем. Эффекты здоровья и нездоровья ощущаются умом как чувства и ощущения. Когда наличествует здоровье, внутренний человек откликается на окружающую среду и на самого себя правильным пониманием, правильным поведением и правильной речью, что в сумме можно назвать верными отношениями.

Нарушение в любом из трёх функциональных центров автоматически вырывает нарушение и в двух других. Нарушение работы каждого из центров по-своему проявляется в отклонениях от нормы на планах ума, чувств и материи. Когда центры функционируют нормально, то образование тканей, их утилизация и обмен имеют упорядоченный характер. Первый центр производит ткани мембран и более твёрдые ткани, а также слизь, необходимую для образования тканей. Второй центр производит ткани, обеспечивающие сжигание, пищеварение и выделение. Примером их является кровь, желудочный сок, секреты печени, селезёнки и поджелудочной железы. Гемоглобин крови вступает в реакцию с кислородом дыхания и обеспечивает сжигание. Желудочный сок вступает в реакцию с пищей и питьём, производя пищеварение. Это лишь некоторые примеры. Третий центр создаёт пульсации, заставляющие нервы и мускулы сокращаться и расширяться. Это причина дыхания, кровообращения и сердцебиения, а также перистальтики разных органов и их частей. Это и причина отклика нервных тканей на действие

ума и на окружающую среду. Своеобразные движения кровеносных сосудов, обеспечивающие кровообращение, а также работа пищеварительного тракта, тоже происходят благодаря деятельности этого центра.

Нарушение работы центров приводит к их функциональному дефекту. Результаты этого чувствуются на планах ума, чувств и физических тканей. Нарушение деятельности творящего центра приводит к образованию ненужных материалов, таких как гной, мокрота и слизь, а также прочих выделений. Оно также является причиной различных наростов, опухолей и ненужного деления клеток (одно из проявлений этого называется раковой опухолью). Нарушение второго центра приводит к перепроизводству пищеварительной кислоты, желчи, сока поджелудочной железы и повышению холестерина в крови. Другой тип нарушения выделительного центра приводит к недостаточному производству этих выделений. Например, повышенная кислотность и диспепсия являются результатами нарушений деятельности этого самого центра. Ещё один тип её нарушения вызывает болезни типа истощения, усыхание тканей. А нарушение работы третьего центра приводит к образованию газов, лишает пищеварительный тракт способности периодически сокращаться. Во всех его складках накапливается ветер. Также происходит разбухание и напряжение в лёгких и сердце. Другое нарушение в этом центре заставляет нервы откликаться всё менее и менее эффективно. Это приводит к местной потере чувствительности, онемению, зуду, жжению, покалыванию, изнуряющим болям и временному или постоянному параличу частей тела и конечностей.

Причина болезни

Почему же в этих центрах происходят нарушения, вызывающие болезни? Причины — в нашем неверном поведении, касающемся еды, питья, сна, работы и секса. Верное поведение поддерживает здоровье, тогда как неверное приносит болезни, приводящие к той или иной форме страдания. У страдания или дискомфорта двойная функция. Оно указывает, что в нашем организме что-то не так. Оно также указывает, что что-то не так и в нашем поведении. Прежде всего, это искупление или наказание природы, заставляющее нас понять, что надо делать, а чего не надо. Это происходит в согласии с малыми функциями закона кармы. Так или иначе, нужно понять, что боль или дискомфорт — это не болезнь, и нужно постараться исправить организм и наше поведение. Без этого, если мы попытаемся лечить саму боль, мы подвергнем пациента большой опасности. Это один из жизненно важных моментов, который забыли в XX веке. Всякая попытка уничтожить боль в действительности является попыткой убить внутреннего обитателя. Боль — это предупреждение и сигнал, и убить её — это всё равно, что убить гонца, сообщившего новость, что территория подверглась нападению. Лечение следует понимать как процесс восстановления здоровья, а не как уничтожение боли или болезни. «Выбирайте лекарство для пациента, а не от болезни» — гласит правило гомеопатии. Таков же принцип и древнейшей науки целительства, аюрведы. Никакая здравая система не примет болезнь как сущность, для которой назначается лекарство.

Пять собраний первоначальных авторов аюрведы включают в себя те книги, которые считаются авторитетными. Собрания эти следующие:

1. Собрание Чараки
2. Собрание Сушруты
3. Собрание Бхелы
4. Собрание Кашьяпы
5. Восемь специальных отраслей

В каждом из этих учебников по 120 глав, охватывающих весь курс. Он включает в себя восемь специальных отраслей:

1. Органическое лечение (кая);
2. Лечение органов головы и шеи (салакья);
3. Извлечение из тела инородных предметов (шалья);
4. Лечение отравлений (вишагара);
5. Лечение психических болезней (бхута видья);
6. Беременность и деторождение (каумара);
7. Регенерация тканей (расаяна);
8. Омоложение (ваджикарана).

Некоторые фундаментальные принципы

1. Телесная жизнь — это упорядоченное единство материи, чувств, энергий и сознания «Я». В единстве это всё поддерживает сила жизни.
2. Срок жизни — континуум сходных единиц действия, соединённых в перемежающейся последовательности.
3. Повторение даёт связность и делает необходимым чередование. Оно включает в себя несхожие явления в подобных чередованиях.
4. Истинный человек — это сияющее сознание. Остальное же производится в качестве средств, которыми оно пользуется. Сознание проявляется только через проводники, образованные из питательных веществ.
6. Твёрдое, жидкое, газообразное, огонь, эфир, ум, время и место образуют восемь состояний субстанции. Когда проявлено чувство, они сознательны. Когда чувство не проявлено, они бессознательны. (Это означает, что они сознательны, входя в состав организма, и бессознательны как вещества, находящиеся вне его.)
7. Сознание проявляет качества объективно и субъективно. Качества принадлежат материи, уму, буддхи и душе. Эти качества бывают двух типов — а) общие и б) отличительные, или необщие качества. Душа, будучи всеобщей, универсальной, не имеет отличительных качеств.
8. Действие существует отлично от всех вещей. Оно действует независимо, чтобы привести восемь форм субстанции к единству, сделав единицей существования.

Тогда может воссиять внутренний обитатель, и действия смогут направляться им прогрессивным и защитным образом. Будучи направлено таким образом, действие называется хорошей кармой. (Примером могут служить усилия, направленные на сохранение здоровья, целительство и лечение).

9. Существование частей и целого, применимое ко всему, есть безупречный закон природы. Существование любой вещи включает в себя природу целого, природу частей и их естественный лад.

10. Субстрат (основание) всех качеств и действий называется субстанцией.

11. Качества — это неразделимые единицы, лишённые действия (самостоятельного существования).

12. Действие (карма) приводит к образованию и распаду различных форм субстанции. Таким образом оно заставляет качества проявиться. Карма действует независимо от субстанции и качества. Она действует согласно закону пульсации и закону чередования.

13. Если следовать цепи причин и следствий в природе, карма будет сохраняться чистой. Но следование цепи своих собственных мотивов и действий создаёт ту карму, которая привязывает.

Вышеприведённые принципы показывают, что наука о здоровье и целительстве представляет собой часть вечной мудрости, которая существует в природе и время от времени читается человеком, обретая форму писаний. То, насколько верно читаются письмена природы, зависит от силы света здравого смысла читателя. По этой причине авторы аюрведы и называли её «ведой» (то есть безличной мудростью).

Тот организм, который мы называем физическим телом, представляет собой равновесие различных субстанций, сил и разумов. Физическое тело — лишь результирующая многих сил, а вовсе не сущность. Само по себе оно лишено существования, и существует лишь как результат его частей, являющихся отдельными единицами, составляющими целое. То равновесие, которое описано учёными — это главное, что следует усвоить целителю. Процесс поддержания этого равновесия и составляет практический урок науки аюрведы. Всё хозяйство зависит от равновесия. Сама цель создания разных проводников и их функций в том, чтобы они издавали ноту равновесия. Для чувств существуют внешние предметы. Для ума существуют чувства. Ум же проявляется через различные умственные способности. Все эти вещи, вместе взятые, образуют части машины предметности, позволяя обнаружить фон, на котором она существует, как нечто отдельное. Фон этот является тем, что мы называем временем. Из этого вытекает необходимость верного использования времени, ума, чувств и внешних объектов. Это правильное применение узнаётся путём восприятия, интуиции, а иногда и на опыте. При правильном использовании ум и тело действуют нормально. Образование различных тканей тогда идёт единообразно. Когда же равновесие нарушено, это действует как причина болезни. Нарушение равновесия вызывается тремя вещами:

- а) Неверным применением,
- б) Чрезмерным применением и
- в) Неприменением.

Если говорить об этих факторах (то есть о времени, умственных способностях и предметах, воспринимаемых органами чувств), то примеры неверного использования времени могут быть такими: сон днём, работа ночами, размышления во время отдыха и неправильная реакция на проявления времён года, то есть попытки ослабить летнюю жару холодными ледяными напитками, приём очень горячего душа зимой, холодной ванны после перегрева и т. п.

Неприменение характеризуется неиспользованием тела, откладыванием тех вещей, которые нужно сделать, и склонностью избегать обязанностей и ответственности. Согласно гомеопатии такие странности в поведении указывают на существование какой-то болезни. Исходная точка болезни (называемая в гомеопатии псорой) задаётся самим будущим пациентом. Даже согласно гомеопатии мы должны считать истинной причиной болезни такое поведение. Согласно аюрведе это тоже причина болезни на первом этапе, а затем она проявляется как поведение заболевшего ума. На протяжении последующих этапов (согласно гомеопатии) основу для здоровья и болезни образуют ум и тело. Сбалансированное использование времени, умственных способностей и вещественных субстанций поддерживают здоровье. Оно понимается как лёгкость, комфорт, счастье и вкус к добродетельной жизни. Душа сияет через ум и способности органов чувств. Она преображает ум, тело и чувства, позволяя им осознавать работу. Душа отражается на поверхности этих низших начал как солнце на ряби поверхности озера. И в то же время душа — пассивный наблюдатель всей деятельности, вследствие чего она вне воздействия любых патогенных эффектов.

Нарушение деятельности клеток физических тканей вызывается нарушением деятельности трёх функциональных центров жизненного (эфирного) тела. Причиной болезней, будь то физических или умственных, является нарушение равновесия подвижности и инертности. (Подвижность, инертность и равновесие являются тремя основными качествами природы. Без них не было бы существования — ни физического, ни ментального. Они называются тремя гунами: это раджас, тамас и саттва. Когда первые две в равновесии, они исчезают, и действует третья. Когда равновесие нарушено, они попеременно проявляются как пара противоположностей. Они обуславливают ум и его поведение по отношению к еде, питью, труду, отдыху и сексу. Потому они производят болезни).

Простое физическое нарушение можно выправить терапией, основанной на религиозном и духовном порядке и регулировании. При временном нарушении пищеварения вы можете на день или два перейти на жидкую диету или день или даже полдня соблюдать пост (он отличается от голодания). Болезни, глубоко угнездившиеся в уме, кроме медикаментозного лечения обязательно требуют помощи духовной практики, духовных бесед, диеты и медитации.

Ткани обычно считаются разновидностями структуры материального тела. Но помните, что процесс дифференциации на разновидности не является физическим. Он скорее ментальный, если иметь в виду ум, принадлежащий природе. Всякая деятельность по образованию и воспроизводству организмов принадлежит уму природы. Так же и в случае образования тканей. Три функциональных центра жизненного тела, именуемые вата, питта и капха, производят свои собственные ткани, так что в основном есть три ткани, носящие аналогичные названия. Вата производит перистальтическую ткань, именуемую вата. Питта производит ткань для сжигания или потребления, именуемую питта. Капха производит слизистые ткани, именуемые капха или шлешма. Эти три ткани, в качестве основы, создаются на эфирном уровне. Эти эфирные (невещественные) ткани производят свои собственные качества и принимают вид материи трёх физических форм, которые строят клетки семи видов тканей.

Три основных ткани и их функциональные центры имеют своей основой три гуны природы. Творящий центр капха — результат раджаса, или подвижности. Потребляющий центр питта — результат тамаса, или инерции. Пульсирующий центр вата — результат саттвы, или равновесия. Они являются соответствиями трёх аспектов космоса — Брахмы, Шивы и Вишну.

Как же провести объективное исследование трёх основных тканей и определить их свойства? Объективное исследование невозможно, но свойства можно определить по их поведению. Объективно наблюдать их нельзя точно так же, как нельзя провести объективное исследование своего собственного сознания. Ни у одной из этих тканей нет вещественного существования, когда организм здоров. Когда всё в порядке и совершенно, они для вас — всё равно что капли для океана. Только когда есть волна, вы чувствуете, что она отличается от океана. Когда вся конституция в равновесии, эти ткани работают в единстве существования. Они являются причиной регуляторов тепла и холода в организме, а также приятных и болезненных ощущений, воспринимаемых умом. Они отвечают за функции метаболизма и всю экономию организма. Когда в матке вырастает зародыш, почему после рождения начинает биться сердце, и почему он начинает дышать? Это результат равновесия трёх функциональных центров и действия трёх невидимых (невещественных) тканей. Когда же равновесие нарушено, мы уже чувствуем присутствие одной из этих тканей или их видоизменений. Потратьте некоторое время на то, чтобы понять следующие особенности:

1. Когда вы чувствуете ощущение сухости в любой части тела, это результат нарушения деятельности ваты. Когда нарушена перистальтическая ткань, мембраны выглядят сухими и увядшими. В запущенных случаях кожа становится сухой и сморщенной. Целая конечность, часть тела или сторона организма постепенно может измениться. Иногда высыхает и покрывается морщинами вся кожа, потоотделение становится недостаточным или полностью исчезает. Другим признаком нарушения ваты является охлаждение. Циркуляция тонких эфиров затруднена, и это приводит к замедлению кровообращения. (Вся циркуляция крови и пульсация кровеносных сосудов происходит в результате деятельности ткани вата на эфирном плане). Слабость и потеря устойчивости — другой сильный признак. Часть тела, подверженная нарушению ваты, становится слабой, человек ощущает её очень лёгкой и недостаточно весомой, чтобы поддерживать её

устойчивость — она движется и дрожит. Тонкие движения нервного характера, произвольные или непроизвольные, относятся к этому дефекту. Он производит дрожь, трясучку и подёргивание. С одной стороны, различные нервные нарушения ведут к истерическому или эпилептическому поведению, а с другой — к параличу разных степеней.

Поверхность разных частей тела становится грубой, теряет естественный жизненный лоск. Глаза, ногти и волосы теряют блеск, а кожа становится шершавой. Иногда теряют блеск и зубы, становясь сначала матово белыми, а потом меняя цвет соответственно природе разрушения. Со временем черты лица обостряются, отдельные части тела выглядят более заметными, поскольку человек весь становится более костлявым и угловатым по телосложению.

2. Когда нарушена деятельность питты, лицо выглядит сальным. Кожа становится маслянистой, и если надавить на неё, иногда можно почувствовать жирный пот. Выделяемое маслянистое вещество является очень летучим. В прохладную погоду выделение его прекращается и оно снова появляется в тёплую погоду. Тело отдельными частями или целиком выделяет тепло. Кожа часто оказывается горячей на ощупь. Вкус постепенно становится кислым, слюна кислотной, и вообще происходит выделение кислот больше требуемого. Часто ощущается острая боль и жжение в желудке, пищеводе и глотке. Нередка тошнота, отвращение к еде, позывы к рвоте и острые запахи от дыхания и отрыжки. Всякая боль, жжение или иное страдание имеют острый, энергичный характер. Большую часть времени человек пребывает в плохом настроении, становится раздражительным. (Пациент, страдающий расстройством ваты, тоже находится в плохом расположении духа, но это имеет менее острый и более ослабленный характер).

3. Когда нарушена деятельность капхи, это создаёт тяжесть в разных частях тела. Иногда всё тело ощущается таким тяжёлым, что человек чувствует, что не может подняться или даже поднять какую-нибудь конечность. Тело бывает холодным, имеет мягкую и гладкую текстуру, характерны медлительность и недостаток сопротивления. Части тела становятся одутловатыми, выпуклыми и иногда опухшими, с сальной, лоснящейся поверхностью. При нажатии остаются вмятины и отёки. Глаза, особенно утром после сна, становятся отекшими. Слюна сладковатая, липкая и в некоторых случаях тянется нитями, а в запущенных случаях, как бывает в старости, она уже такая липкая и тягучая, что её трудно отлепить. Некоторые организмы страдают чрезмерным выделением мокроты. Катаральное состояние носа, горла, глаз и ушей более часто. Человек, даже если он был сначала худым, при нарушении капхи начинает расплываться и толстеть. Все угловатые черты становятся округлыми, больной становится малоподвижным и пассивным в отношении ума и чувств.

Конечно же, случаи, когда расстроена деятельность исключительно какой-то одной из тканей, встречаются очень редко. Потому вы не можете найти типичный случай расстройства одного из них. Обычно встречается одновременное расстройство всех трёх и одновременное проявление трёх патогенных условий в разнообразных сочетаниях. У равносоставленного треугольника нельзя изменить только один угол. Но самые заметные симптомы дадут ключ к пониманию того,

какая ткань из трёх поражена сильнее всего, тогда как другие симптомы и особенности поведения укажут нам на комбинации и видоизменения. Нарушение в одной из тканей вызывает цепную реакцию в двух других, и дальнейшая цепь действий производит меньшие и более тонкие нарушения. Изучение конституции организма в свете возмущения трёх основных тканей — одно из важнейших достоинств настоящего врача.

Симптомы и патогенные состояния, которые указывают на нарушение в одной из трёх основных тканей, временно устраняются принятием антипатических мер. В состояниях, которые не становятся лучше от такого ослабления, антипатические меры не только бесполезны, но даже нежелательны.

Семь тканей

Точно так же, как из трёх глав Бога исходят семь планов бытия, так, соответствуя этому принципу, тремя основными тканями производятся семь тканей человеческого организма. Древние учёные открыли действие семеричности во всём, в том числе и в биологическом организме. Семь тканей сначала создаются на эфирном плане, где они имеют красивый вид, напоминающий радугу. Именно на этом плане ощущаем мы семь цветов радуги и сем нот музыки. Пространство — это один из образцов или оригиналов природы, где содержится единство (основная субстанция) звука и света. Эта единая основа образует тот канал, через который изрекаются атомы и солнечные системы. А между атомами и системами находятся планеты и организмы эволюционирующих существ, образованные из семи тканей. На эфирном уровне эти семь тканей собирают минералы, воду и воздух, а затем синтезируют из них физические ткани. Это а) раса (плазма); б) ракта (кровь); в) мамса (плоть); г) медас (корковая ткань); д) астхи (костная ткань); е) маджжа (костный мозг); ё) шукра (сперма).

Раса управляет водным обменом организма и действует как сыворотка. Ракта — это вся экономия химии крови. Мамса — причина мускульных волокон и связок. Медас образует мозговые клетки и строит врата между физическим и ментальным телами. Астхи — причина вещества костей, ногтей и зубов. Мадджа — причина внутренних тканей, генерирующих более твёрдые ткани. Шукра означает воспроизводительную ткань как у мужчин, так и у женщин. Эти семь тканей — не вещества, но образуют энергии, которые создают всю экономику организма.

В аюрведе некоторая важность придаётся вкусу, как указателю, имеющему ценность для лечения. Человеческий организм состоит из пяти состояний вещества, имеющих в природе, а именно твёрдого, жидкого, воздушного, огненного и эфирного. Они образуют лестницу пробуждений сознания. Первую ступень лестницы образует ум, контактирующий с твёрдым и жидким состояниями, то есть с минералами и водой. Это и есть двойной посредник, называемый нами вкусом. Вода служит уму как первостепенный посредник вкуса, тогда как земля служит второстепенным посредником. Остальные три состояния (воздух, огонь и эфир) входят в различные соотношения, чтобы образовать другие вкусы в качестве более высоких ступеней лестницы. Сладкое, кислое, солёное,

острое, горькое и вяжущее — это шесть разновидностей человеческого вкуса, описанные древними учёными и философами. Сложное исследование отношений между умом и материи привело их к формулированию следующих результатов:

А. Сладкие, кислые и солёные вещества обладают способностью исправлять нарушения ваты.

Б. Сладкие, острые и горькие вещества следует применять для лечения нарушений питты.

В. Вяжущие, горькие и острые вещества исправляют нарушения капхи.

Конечно, это общие указания, поскольку есть исключения, а некоторые медикаменты обладают особыми преимуществами. Вкусовой подход — это лишь один из пяти ключей ума, и не следует полагаться на него всецело. Есть редкие вещества типа амалаки (*emblica officinalis*), которые содержат смесь многих вкусов и знамениты способностью исправлять нарушения всех трёх основных тканей и их комбинации.

Классификация лекарств

1. Есть три категории лекарств:

- а) Исправляющие нарушения тканей;
- б) Улучшающие и пополняющие три ткани;
- в) Способствующие сохранению здоровья в отсутствие болезней.

Есть некоторые лекарства, такие как амалаки и разные типы мёда, которые способны выполнять все три функции.

2. Используемые в медицине вещества опять же бывают трёх типов:

- а) Животного происхождения;
- б) Растительного происхождения;
- в) Минерального происхождения.

А. Молоко и молочные продукты, разные типы мёда и части тела животных относятся к лекарствам животного происхождения. Такими частями животных, используемыми в лекарственных целях, являются желчь, жир, мышцы, кровь, плоть, экскременты, моча, шкура, сперма, кости, связки, рога, когти и шерсть.

Б. Растительные средства классифицируют по четырём группам:

- 1. Ванаспати — это группа деревьев, плодоносящих без цветов (например баньян и инжир).
- 2. Ванаспатья — это цветущие деревья, дающие плоды.
- 3. Ошади — это те растения, которые умирают после плодоношения. Это все злаки, как однолетние, так и двухлетние. К этой группе также относятся такие растения как бананы.
- 4. Вирудх — группа растений, размножающихся усамы или отводками.

В качестве лекарств могут использоваться корни, сок, выделения, кора, волокна, млечный сок, нежные листья, выросшие листья, алкалоиды, плоды, цветы, зола, масло, колючки, корни, выпускаемые для размножения, ризомы, побеги, эпифиты и жидкие экстракты разных растений.

Древний учёный Пунарвасу в качестве основного курса своей *Materia Medica* привёл 16 корней, 19 плодов, 4 жира, 5 солей, мочу 8 животных, молоко 8 животных, и наконец, 6 растений, используемых как рвотные, очищающие и изгоняющие средства.

Определять лекарственные растения — это одна задача. Точно знать их медицинские свойства — это другая задача. Нам советуют ходить по лесам с пастухами, кочевниками и цыганами, чтобы знать растения по названиям. Нет пользы в знании растения без названия или названия без растения. Пользоваться лекарством без знания его свойств так же опасно, как ядом или взрывчаткой. Но даже смертельный яд может спасти жизнь, если мы знаем, как им пользоваться.

В. Пять металлов (медь, серебро, олово, золото и железо) и их сочетания и продукты, кальций, силикаты, соединения мышьяка, драгоценные камни, соль и мел — это минералы, обычно используемые в качестве лекарств. (Примечательно отсутствие ртути в этом списке. Похоже, древние аюрведические системы не поощряли её применение. По-видимому, это уже послебуддийская терапия, занявшая видное место благодаря великому учёному Нагарджуне, жившему в I веке н. э. Словом «раса» обозначают ртуть со времён Нагарджуны. До этого в аюрведических текстах мы встречаем слово «раса» как используемое для обозначения водной ткани в организме человека. Регенерация семи тканей называется расаяной. В послебуддийских медицинских книгах тем же словом «расаяна» обозначают лечение соединениями ртути.)

Диетология

1. Человеку нужно выяснить количество пищи, которую он может усвоить. Это зависит от его способности к пищеварению. Правильное количество — это такое, которое переваривается в должное время и в кратчайший срок включается в метаболизм, не нарушая равновесия трёх основных тканей. (Когда оно нарушается, эти три ткани восстают против организма, действуя как болезнетворные агенты). «Владыки Вибрации (рудры) блуждают по земле в виде дэв тел (наших проводников). Они используют то, что мы пьём и едим как оружие, чтобы поразить нас в случае неверного поведения», говорит Яджур Веда.

2. Количество принимаемой пищи нужно разумно соизмерять с её качеством. Когда пища более питательная и тяжёлая, её количество следует уменьшить. Если же она лёгкая и состоит, например, из зерновых хлопьев (что предпочтительно, когда организм поражён расстройством капхи), тогда количество можно увеличить до обычного. Разные типы сои, риса и других злаков, корнеплоды и мясо следует употреблять в ограниченных количествах.

3. Лёгкие виды пищи, стимулирующие аппетит, несут в себе качества ваю и агни (пульсации и огня). Они не бывают вредны ни для кого ни при каких обстоятельствах. (В эту категорию входят рисовые и пшеничные хлопья, сушёные финики, виноград, изюм, размоченные в воде зёрна злаков, листья и цветы зелёных деревьев и различные фруктовые соки). Употреблять такие продукты в хороших количествах до полной сытости неопасно. Тем не менее, лучше прекратить есть ещё до того, как почувствуешь сытость.

4. Тяжёлые виды пищи, такие как молоко и молочные продукты, мясо, яйца, корнеплоды, орехи и сладости несут в себе качества земли и воды. По природе своей они склонны подавлять аппетит, так как легко дают сытость. Чрезмерное их употребление исключительно опасно. (Единственное исключение может быть сделано для людей, у которых благодаря постоянным физическим упражнениям увеличивается аппетит и способность к перевариванию пищи. Но даже в этом случае с возрастом переедание убивает желудок). Всегда, когда на обед бывает тяжёлая пища, принимайте лишь три четверти или половину объёма, который вы можете съесть. Даже в случае лёгкой пищи не стоит развивать привычку наедаться до отвала.

5. Нельзя допускать, чтобы после обеда или ужина живот или подреберье раздувались. Еда не должна мешать сну, затруднять способность ходить, говорить, смеяться или кашлять. В то же время голод и жажду следует должным образом удовлетворять.

6. Количество приёмов пищи должно быть от одного до четырёх, а между ними есть или пить не следует. Есть некоторое время после еды всегда вредно. Особенно губительно для здоровья в первые часы после еды есть рис, варёные хлопья, блюда из зёрен, мучное. Даже если вы голодны, такую богатую пищу следует употреблять с чувством меры.

7. Самый лучший метод, которому можно следовать — питаться так, чтобы после еды вы чувствовали, что можете съесть и больше. Поступая так, вы сможете получать удовольствие от еды до самых преклонных лет.

8. Тяжёлую пищу, включающую нижеперечисленные продукты, можно есть только изредка. Регулярно нельзя есть: сушёное мясо, сушёные овощи, маринованные овощи, лотосы, а также блюда, приготовленные в кипящем масле, молоке и сыре, свинину, говядину, мясо буйвола, рыбу, чёрную сою и земляные орехи. Никогда не ешьте творог, масло или сливки на ночь. Выясните, какие продукты способствуют поддержанию здоровья индивидуально для вас, и именно их используйте для регулярного питания. Для ежедневной еды лучше всего коричневый рис, собранный через 60 дней после посева. Сою, каменную соль и амалаки (*emblica officinalis*) следует использовать ежедневно. Для питья лучше всего дождевая вода. Регулярно в меню должно входить гхи.* Такие продукты как мёд, коровье и козье молоко, амалаки, лимон и зелёные овощи, при регулярном употреблении дарят здоровье и предотвращают заболевания.

* Очищенное топлёное масло. — *Прим. пер.*

9. Всякий человек, обладающий хорошим цветом лица, счастливым расположением духа и сохраняющий силы до очень преклонного возраста обязательно скажет вам, что умерен в пище, питается научно и регулярно. Пусть ваше питание будет осмысленным в плане поддержания организма, и в то же время улаживает ваш вкус в пределах необходимого.

Режим дня

Тем, кто хочет прожить долгую и здоровую жизнь, следует знать ценность следующего режима дня:

1. Возьмите себе за привычку вставать за час до восхода. Посвятите несколько минут планированию дня. Оцените ваши возможности и обязательства на этот день. Затем в течение нескольких минут постарайтесь понять состояние вашего физического и умственного здоровья. Если вы ощущаете, что вас что-то тревожит, постарайтесь найти причину этого и план устранения. Затем продекламируйте одну или две строки из писаний и поразмышляйте над их смыслом.

2. Натрите тело кунжутным маслом, в том числе голову, уши, кисти и ступни. Выполните несколько асан йоги, соответствующих вашей конституции; физическая нагрузка должна быть умеренной. Затем почистьте зубы мягким пучком волокна от палки, только что сломленной с живого дерева (годятся следующие деревья — ним,* баньян, каранджа, кхандира, калотропис или корень горца перечного). Отрежьте палку так, чтобы не было узлов и сучков. Затем почистьте язык серебряным, золотым или медным скребком для чистки языка.

* Azadirachta Indica.

3. Приступите к ванне непосредственно перед восходом. Во время того, когда вы будете мыть части своего тела, призывайте дэв воды, огня и электричества, произнося предписанные шлоки. Всегда лучше мыться в проточной воде, или по крайней мере в чистом озере или бассейне. Для кожи и всего организма полезно пользоваться порошком или мылом, правильно подобранным с точки зрения медицинских свойств.

4. После ванны перемените одежду. Сразу же после этого сядьте удобно и нанесите свой межбровный знак, чтобы медитировать на межбровном центре. Ваш долг по отношению к царству дэв (ваша медитация) должен быть исполнен в течение одного часа после восхода.

5. Волосы, усы и бороду нужно подстригать коротко. Их не следует отращивать.

6. Не выходите в город без ботинок, головного убора и трости.

7. Когда вас приветствуют младшие, улыбайтесь им и желайте блага. Приветствуйте старших и учёных кивком головы. Это заставит мыслеформы работать в позитивном направлении, улучшая здоровье, учёность, репутацию и

нравственную стойкость — как вашу, так и их. Всегда лучше улыбнуться раньше другого.

8. Ешьте и пейте в хорошем и приятном расположении духа. Не ешьте в плохом настроении. Хорошее настроение будет заряжать вашу пищу силой и сиянием. Если же вы едите в плохом настроении, ваша еда будет создавать болезненные вибрации.

9. Если вы видите храм или святое место, остановитесь на несколько секунд и изъясните своё почтение, склонив голову.

10. Подавлять мочеиспускание, стул, скопление газов, рвоту, отрыжку, чихание, зевоту, голод, жажду, слёзы, кашель, сонливость и быстрое дыхание, вызванное нагрузкой, столь же глупо, сколь и опасно. Дурак тот, кто заботится об этикете больше, чем о здоровье.

В то же время не следует делать всё это прилюдно. Выйдите, сделайте свои дела и вернитесь. Если выйти невозможно, можно зевнуть, чихнуть или рыгнуть тихо, не беспокоя других.

11. а) Подавление мочеиспускания вызывает боль и дискомфорт. Если это делается постоянно, то приводит к параличу почек или органов мочеиспускания. (Такое состояние, если оно не запущено, можно вылечить ванной нижней части тела, массажем и клизмами после применения гхи в качестве капель в нос).

б) Когда подавляется половое влечение, это ведёт к боли в половых органах, яичках и сердце, а также вызывает нарушения сердечной деятельности. (Лечение, предписанное для этого, следующее: сделайте мягкий массаж больной части тела, примите нижнюю ванну. Затем съешьте цыплёнка с рисом «сали». Потом выпейте бокал вина. Это лечит вредные последствия подавления сексуального желания, если болезнь не зашла далеко).

в) Подавление выхода газов ведёт к затруднению стула или мочеиспускания в старости. Оно также вызывает постоянную боль и растяжение брюшной полости и ведёт к истощению.

г) Подавление рвоты ведёт к крапивнице, чёрным пятнам на лице, отёкам, анемии, лихорадке, кожным болезням, морской болезни и роже.

д) Подавление зевоты ведёт к головной боли, мигрени, параличу лица и слабости органов чувств.

е) Подавление отрыжки вызывает икоту, диспепсию, нарушения в работе сердца и лёгких.

ё) Подавление зевоты может вызвать искривление, конвульсии, сжатие, оцепенение, дрожание тела и заикание.

ж) Подавление чихания и зевоты может даже вызвать внезапную смерть.

з) Подавление голода вызывает истощение, слабость, головокружение и изменение цвета лица. Это ведёт обморокам сердечного характера.

и) Подавление жажды вызывает сухость в горле и во рту, глухоту, истощение, слабость сердца и боль в нём.

й) Подавление слёз ведёт к заболеваниям глаз, головокружению и сердечным болезням.

к) Подавление потребности в сне ведёт к зеванию, сонливости и глазным болезням.

л) Подавление быстрого дыхания после физических нагрузок ведёт к обморокам, сердечным болезням и фантомным опухолям.

12. Импульсы говорить, думать или действовать эмоционально всегда следует контролировать, но не подавлять. Контролировать их возможно лишь путём занятия ума чем-то, имеющим более благородные мотивы. Вы должны давать выход всем физическим рефлексам. Но вы не должны давать волю умственным или эмоциональным рефлексам, когда мотив неприятный или злой.

13. Не поощряйте свой ум, когда он испытывает позыв к жадности, печали, страху, гневу, тщеславию, жестокости, бесстыдству, ревности, злости и чрезмерной привязанности. Учите ум не предаваться этому.

14. Привычка к вранью, злословию, сплетням о других в их отсутствие и грубым выражениям должна контролироваться непрестанными усилиями. Желания, приносящие вред другим — такие как супружеская измена, воровство и насилие должны быть поставлены под контроль постоянными усилиями по тренировке ума.

15. Добродетельный ум, освободившийся от всех отрицательных черт — воистину дом счастливого обитателя, который наслаждается здоровьем и долгой жизнью. Свет такого человека может воссиять, чтобы озарить треугольник его долга, достижения и удобства.

Цель аюрведы

Согласно аюрведе, человек призывается тренировать ум в позитивном направлении, чтобы избавиться от вредоносных мотивов. Согласно гомеопатии, негативный настрой ума в целом сам является проявлением болезни, которую можно лечить медикаментозно. Согласно аюрведе эти черты тоже можно выправить медицинскими средствами, но радикальная разница между гомеопатией и аюрведой — в самой цели. Цель гомеопатии — радикальное излечение пациента, тогда как цель аюрведы — здоровая жизнь без всякой надобности в лечении болезней. Согласно гомеопатии, коль скоро болезнь вылечена, ум и тело считаются совершенными. Но там не предписывается никакого процесса, который

позволил бы впредь поддерживать здоровье и не допустить нового заболевания. Даже согласно гомеопатии причина болезни — в первую очередь дефект в умственном настрое. Следовательно, ту природу, которая создаёт привычки, можно положительно использовать для профилактики всех болезней. Когда это делается научно, это и есть то, что мы называем аюрведой.

Физические упражнения

1. Физические движения придают циркуляции эфирных потоков верное направление и равномерно их распределяют. Когда эти движения совершаются систематически, они вносят свой вклад в рост устойчивости и силы тела. Тогда они называются физическими упражнениями. Учитесь видеть различие между обычными усилиями и упражнениями.
2. Настоящими индикаторами верных физических упражнений будут лёгкость в теле, способность к работе, сопротивляемость неудобству, вывод токсинов и укрепление тканей. После долгих лет таких упражнений должны укрепиться пищеварительные, дыхательные и сердечные функции.
3. С помощью эксперта выберите себе физические упражнения, соответствующие вашей конституции. Соблюдайте последовательность и регулярность. Пусть ваши физические упражнения станут частью вашего духовного пути.
4. Если вы потеете, чувствуете лёгкость в теле и энергичное действие сердца и лёгких, это указывает, что направление ваших физических упражнений верное.
5. Если вы чувствуете усилия или изнеможение, усталость, жажду, у вас начинается кровотечение из разных отверстий, кашель, повышение температуры, усталое дыхание и позывы к рвоте, тогда вы должны понять, что ваши физические упражнения принимают опасный оборот.
6. Не делайте физических упражнений, когда смеётесь, кашляете, говорите или идёте пешком. Не делайте их, если вам приходится не спать ночами или если вы склонны слишком злоупотреблять сексом. Это ведёт к фатальным последствиям. Чаще всего это приводит к внезапной смерти из-за отказа сердца.
7. Те, кто быстро истощаются, начинают кашлять и лихорадить, не должны делать физических упражнений. Тем, чья работа состоит в поднятии тяжестей, тоже не нужно заниматься. Также не нужно это и тем, кто ходит на большие расстояния. Тем, кто испытал сильный гнев, страх, печаль, или изнеможение, следует прекратить физические упражнения, пока вещи не примут нормальный оборот. Занятия детей и стариков должны благоразумно направляться. Старым людям, которые нервны, чувствительны и чересчур разговорчивы, следует полностью воздерживаться от упражнений.
8. Никогда не занимайтесь физическими упражнениями, если вы испытываете голод или жажду.

Хорошее поведение

Хорошее поведение требует самоконтроля. Такой ум неизбежно даёт хорошее здоровье и долголетие. Тот, кто следует принципам хорошего поведения, проживёт здоровым сотню лет. Психические и психосоматические расстройства могут быть вылечены лишь правильной жизнью и хорошим поведением. Старайтесь воплотить на практике столь много из следующих принципов, сколько возможно.

1. Когда встретитесь с ситуацией, которая требует от вас решения, не ленитесь применить свои чувства, ум и интеллект. Держитесь благородного идеала в степени, достаточной для того, чтобы им направлялась вся деятельность вашей жизни.
2. Сознательно присутствуйте царства дэв; относитесь к различным дэвам почтительно. Такое же почтение испытывайте к гуру, учёным, коровам и всем, кто ведёт духовную жизнь. Читите учителей и старших. Регулярно следуйте своему личному плану, в который должна входить медитация. Регулярно мойтесь. Часто мойте водой органы выделения, ноги, руки и лицо. Носите чистую и приятную одежду. Соблюдайте ритуал огня и медитацию.
3. Помогайте людям в беде и вносите свою лепту в добрые дела.
4. На перекрёстке четырёх дорог не забывайте как про транспорт, так и про невидимое перемещение дэв. Перед домом или за ним оставляйте что-нибудь из пищи для букашек и муравьёв, через которых поучают удовлетворение и невидимые существа.
5. Говорите своевременные слова, приносящие пользу другим. Пусть ваша речь будет приятна людям и никого не ранит. Будьте осторожны, но бесстрашны. Будьте скромны, но бдительны и решительны. Всё, что вы предпринимаете, делайте с энтузиазмом и верой в успех. Будьте терпеливы и добродетельны. Имейте веру в Бога. Соблюдайте хорошие манеры и поведение.
6. Избегайте проводить время в грязных местах и нечистой обстановке, где часто встречаются кости, колючки, отбросы и срезанные волосы. Не проводите время возле казино или магазина с одурманивающими средствами. Избегайте бывать вблизи мясной лавки.
7. Относитесь дружески к растениям, животным и человеческим существам. Врагов старайтесь убедить, испуганных утешайте, будьте милосердны к бедным, будьте искренни в своём отношении. Будьте терпимы и прощайте недружественное поведение и замечания, сделанные против вас. Вырывайте самые корни предпочтений и отвращений, уничтожая нетерпимость в своей природе. Побуждения к воровству, лжи и проституции вызывают огромное напряжение, которое скоро скажется на вашем здоровье. Станьте безучастны к ненависти и прочим видам грешной деятельности.

8. Не говорите о недостатках других, или что ещё хуже, о чужих тайнах. Избегайте компании грешников, предателей, сумасшедших, снобов и людей, которые всех осуждают, критикуют и ищут в других недостатки.

9. Не путешествуйте на рискованных транспортных средствах. Не сидите на твёрдых сиденьях, имеющих высоту до колен. Не спите на плохо застеленной, неровной или маленькой кровати или без подушки.

10. Не проводите время с недобродетельными людьми, антиобщественными элементами, предателями, сумасшедшими и всеми теми, кто подл, нечестен и безответственен. Не ходите по неровным склонам холмов. Не лазайте на деревья и не купайтесь при сильном волнении или в бурных потоках.

11. Не наступайте на тень благородных людей, не ходите праздно возле пожара. Не смейтесь, не зевайте и не чихайте, не прикрыв рот и не отвернувшись от людей. Не скрежещите зубами, не щёлкайте пальцами, не стучите по костям и не ковыряйте в носу кроме как во время мытья. Не копайте землю, не рвите траву и не разминайте комки грязи голыми руками. Не жуйте без надобности бумагу и прочие несъедобные вещи. Не сидите и не стойте в неестественных позах. Не смотрите на Солнце или планеты незащищёнными глазами. Не разглядывайте предосудительные и безобразные предметы. Не наступайте на тень священного дерева, флага, учителя, уважаемого человека, или человека, которого боятся.

12. Ночью не ходите одни в храм, к священному дереву, на перекрёсток дорог, в сад, на кладбище или на бойню. Не ходите в одиночку в покинутый дом или в лес. С теми, кто болтлив, будьте немногословны. Не поддерживайте разговор с теми, у кого вредоносные намерения. В общественные отношения вступайте с теми, кто положителен.

13. Ни по совету, ни по обязательству, ни по недосмотру не совершайте ничего такого, что может повредить кому-либо или испугать его. Не совершайте рискованных поступков и не демонстрируйте ненужную храбрость. Ситуаций, вынуждающих бодрствовать ночью или спать днём, следует избегать. Не сибаритствуйте, когда принимаете ванну, не излишествуйте в еде и питье.

14. Нельзя подолгу сидеть на низком основании коленями вверх. Никакая часть тела не должна быть туго обтянута одеждой в течение всего дня. Не играйте со змеями, скорпионами и животными, у которых опасные зубы и рога. Избегайте путешествий при западном ветре, летнем солнце, снегопаде или буре. Не нагревайте своё тело снизу огнём. Прежде чем предпринять путешествие, спросите позволения родителей или уважаемых людей; коснитесь их ног. Если такой возможности нет, коснитесь цветов на домашнем алтаре.

15. Носите драгоценный камень на пальце правой руки; ешьте непосредственно рукой. Не ешьте, не приняв ванну, не прочитав мантр и не предложив еды гостям и иждивенцам. Вымойте руки, ноги и лицо, очистьте рот, и только тогда ешьте. Не ешьте лицом к северу. Не ешьте, когда ваш ум неспокоен. Не ешьте в компании некультурных, грязных и нечистоплотно едящих людей; не ешьте с грязных тарелок. Не ешьте в неурочном месте и в неурочное время. Не ешьте загрязнённую

пищу или пищу, приготовленную врагами. Не ешьте творог по вечерам. Не ешьте еду, которую приходится разрывать непосредственно зубами (особенно сахарный тростник).

16. Не чихайте, не кашляйте, не зевайте, не ешьте и не спите в неестественных позах. Не продолжайте работу, игнорируя естественные позывы. Не плюйте и не отправляйте естественные потребности против ветра, огня или воды, или лицом к солнцу, луне, брахманам или учёным. Не испражняйтесь на обочине дороги. Не оскорбляйте женщин, не нагружайте на них большую ответственность. Не вступайте в половые связи с женщинами, которые больны, являются носителями инфекции или во время менструации. Не допускается также связь с женщиной, которая недружелюбно настроена, не любит вас или страстно привязана к кому-то другому. Всяких сексуальных извращений следует избегать. Секс запрещён под священными деревьями, в общественных местах, на перекрёстках, в саду, на кладбище, бойне, в больнице, храме или доме учителя.

17. Секс запрещён на рассвете, в сумерках, в неблагоприятные лунные фазы, а также если вы голодны или не удовлетворили естественные потребности.

18. Не говорите плохо о благородных людях и учителях. Не приступайте к изучению, если вы нечисты. Не учитесь в новолуние, а также в солнечные и лунные затмения. Не изучайте никакой предмет, не будучи посвящены в него учителем. Пусть ваше произношение будет чистым, чтение благоговейным, а голос нормальным.

19. Не отклоняйтесь от общепринятых норм поведения. Не заводите дружбу с дураками, жадинами, политиканами и сексуальными извращенцами. Не будьте ни с кем недружелюбны, не оскорбляйте никого. Не бейте коров и прочих домашних животных. Не грубите старикам, учителям и правителям. Не разрывайте хороших отношений с теми, кто помог вам в трудные времена, а также с теми, кто знает ваши личные или семейные тайны.

20. Не теряйте терпения ни с кем. Не будьте ни к кому ни подозрительны, ни слишком доверчивы. Не пренебрегайте нуждами тех, кто вам служит. Не получайте удовольствие в одиночку. Пусть ваше поведение, манеры и характер не будут ни для кого неудобными. Не подозревайте никого, но и не перекладывайте ни на кого свою ответственность. Избегайте слишком критичной или слишком беспокойной натуры. Не откладывайте работу на потом. Не беритесь за работу, не поняв её. Не будьте рабом чувств. Не будьте непостоянным. Не перегружайте интеллект и чувства. Не следует недоедать, переедать, недосыпать, пересыпать и впадать в прочие крайности. Не решайте ничего в порыве гнева или радости. Не позволяйте скорби долго продолжаться. Не думайте слишком много о своих достижениях или промахах. Помните о своей природе, своих способностях, и о том, на что вы неспособны. Благие намерения не больно-то помогут. Верное действие поможет вам. Сохраняйте способность понимать, что причина хороших и плохих происшествий в настоящем — ваше прошлое поведение. Действуйте так, чтобы исправить последствия своих прошлых поступков. Не слишком полагайтесь на свой гений и свои способности. Полагайтесь на принятый вами образ действий. При любых обстоятельствах не теряйте присутствия духа. Помните, что всякую

ситуацию создали вы сами, а также, что из всякой ситуации есть выход. Когда бы вы ни почувствовали себя умственно нечистым, следуйте процедуре самоочищения.

21. Соблюдайте воздержание до брака, храните верность в браке. Не удовлетворяйтесь достигнутым в знании, учёбе, милосердии, дружбе, сострадании, счастье, удовольствии, непривязанности и безмятежности.

Научное исследование причин болезни и смерти

В общем было замечено, что причина здоровья — равновесие основных тканей. Всякое нарушение равновесия вызывает болезнь. Спрашивают, откуда же берутся болезни, если поведение в еде, питье, работе, сне и сексе достаточно естественное для поддержания этого равновесия. Даже те, кто очень правилен в своих привычках, заболевают, а иногда болезни бывают долгими и серьёзными. Здесь важную роль играет фактор наследственности. Если всё в природе значимо и осмысленно, почему невинные люди, ведущие чистую жизнь, должны страдать от наследственности? Простой ли случай наказал их рождением детьми таких родителей? Всё это объясняет закон кармы. В силу плохой кармы прошлого каждая душа притягивается к тем родителям, которые ей подходят — этим и определяется выбор родителей и наследственности. На основе этого знания врач должен понять масштаб болезни и спектр лечебных средств для каждого случая. При неизлечимых случаях наибольшего улучшения следует ожидать при постоянном и систематическом удалении продуктов болезни на физическом, эфирном и ментальном уровнях. Но даже при таком лечении пациент неминуемо умрёт от своей болезни. Есть определённые причины рождения индивидуума, но похоже, нет никаких определённых инструментальных причин для его смерти. Этот вопрос много обсуждался мудрецами, и их выводы были записаны. Подходящими инструментальными причинами для рождения являются мать, отец и естественный процесс оплодотворения. После рождения, когда всё естественно, существует равновесие тканей, и это — здоровье. Прошлая карма есть причина врождённых склонностей, которые это равновесие нарушают. Эти тенденции суть причины болезней, действующие подспудно. Они порождают склонность к правильному или неправильному поведению. А неправильное поведение служит уже непосредственной причиной болезни, как бы спусковым крючком. Наиболее удобный, но менее эффективный процесс лечения болезней — это исправление последствий неправильного поведения. Более эффективный метод — заблокировать склонности к такому поведению. Это более эффективный, но самый трудный процесс лечения. В связи с этим Ганеманн утверждает, что склонность к неправильному поведению — сама по себе реальная болезнь, которая может быть излечена. Опыт снова и снова доказывает, что это действительно так. Но даже тогда бывают неизлечимые случаи. Остаётся без ответа вопрос о причине первого непослушания человека закону. Ганеманн снова утверждает, что первопричина болезни — неправильное поведение. Здесь в человеческом понимании ещё есть прореха.

Всегда был такой закон: «Поддерживать равновесие — жить в здравии». Почему же тогда люди должны слабеть, стареть и умирать? Почти каждый в конце концов умирает от какой-нибудь болезни. Это так, даже если равновесие постоянно поддерживается хорошим поведением и упорядоченной жизнью. Потому закон здоровья и болезни, опять же, следует понимать на более широкой основе. Нужно признать за отправную точку закон этапов в и периодов жизни, который вернее и естественнее закона равновесия. Закон же здоровья верен лишь в контексте высших истин о разных периодах. Следует понимать, что старость и отбрасывание тела относятся к явлениям природы.

Причина рождения — оплодотворение, причиной которого являются родители. Каковы же тогда причины старости и смерти? Таких инструментальных причин, как для рождения, тут нет. Потому эти вещи опять же надо понимать в свете ещё одной основополагающей истины, закона перемен. Всё существующее подвержено постоянным переменам. Цепь последовательностей понимается умом как нечто непрерывное. Срок нашей жизни тут не исключение. Основная причина, действующая в виде перемен во всём, ощущается нами как время. Это реальный аспект времени, и он обманывает нас, заставляя ум измерять время, воспринимая его как последовательность событий. Ум всегда понимает центр как окружность. Время — причина изменения, тогда как само изменение записывается, чтобы понять интервал между двумя событиями как время. Предельная истина, которую несут переменны, такова: что бы ни было создано, оно будет отходить к исчезновению. Это доказывает, что для рождённого существа болеть и умирать — естественно. Тогда какая же польза в лекарствах? И есть ли у врача истинная цель? Да. Истинное назначение медицины — не продлевать жизнь или предотвращать старение. Оно лишь в том, чтобы поддерживать равновесие в тканях и поддерживать здоровье, пока позволяет Закон Перемен. Это подобно предписыванию пассажиру систематической программы на время его путешествия. Путешествие неизбежно, но планирование делает его комфортабельным и упорядоченным. Приводя ткани в равновесие, врач создаёт причины для физического счастья и осуществления того долгожительства, которое возможно от природы. Истинный врач должен рассматриваться как донор добродетелей, хороших привычек, благих желаний и здоровья на физическом и на тонких планах.

Квалифицированный врач — это такой, который хорошо знаком с принципами лечения. Он должен быть мудрым, бдительным и расторопным в действиях. Он должен быть хорошо сведущ в классике и разнообразных науках, таких как астрология, хиромантия, физиология, анатомия, а также знать законы природы, такие как закон аналогии (соответствий), закон пульсации, закон перемен и закон чередования. Он должен быть смелым, обладать энтузиазмом, ободрять и вдохновлять. Он должен обладать любящей природой, чистым характером, не иметь эгоистических мотивов и коммерческого подхода. Он должен быть в состоянии руководить пациентом и теми, кто его окружает, в то же время вдохновляя их. Он должен быть хорошо знаком с медицинскими свойствами любого вещества. Обладая творческим, последовательным умом, он должен быть изобретательным в комбинировании лекарственных веществ. Он должен быть человеком, инстинктивно заинтересованным в принятии ответственности и

присутствии в ситуации. Но прежде всего, у него должно быть родительское сердце.

Желательные желания

В общем, желания нежелательны. Они ведут человека к несчастью. Но всё же есть желания, которые следует испытывать ради своего благосостояния и благосостояния других. Желания эти следующие:

а) Желание жить. По сути оно позитивно. Основное условие здоровья может быть определено как положительное и активное желание жить. Если отношение к жизни пассивное, негативное или разрушительное, это значит, что здоровье плохое.

б) Желание благосостояния, ибо богатство — одно из врат ко всем добрым делам и возможности служить другим.

в) Желание жить свободной жизнью. Это значит, что мы должны знать свои ограничения, искушения и недостатки, и уметь жить превыше их. Чистая и здоровая жизнь без долговых обязательств к кому-либо есть единственное удовлетворение, которое может иметь человеческое существо.

Из этих трёх желательных желаний желание жить должно преобладать над двумя другими. Само по себе желание прожить долгую и здоровую жизнь позитивно и благочестиво. Всякий в глубине сердца желает этого, но нежелание признать это открыто есть свидетельство болезни, которая ведёт к страданию. Нужно построить свой образ жизни так, чтобы он способствовал здоровой и долгой жизни. Наука о том, как это делается, называется аюрведой (наукой жизни). Тот, кто следует этому пути, годен к тому, чтобы желать богатства ради добрых дел. С таким богатством он может заняться земледелием, скотоводством, предпринимательством, государственной службой или любой другой деятельностью, благоприятствующей его собственной природе, полезной другим, и не вызывающей отвращения у людей праведного поведения. Так он проживёт долгую жизнь без страданий и потери достоинства. Затем следует желание счастья в следующей жизни. Не освободившись от уз прошлых и нынешних действий, нельзя желать счастья в будущем. Нужно быть в состоянии заработать будущее счастье в следующем рождении благодаря результатам нынешних добрых дел. Есть люди, которые ещё не доросли до того, чтобы признать реинкарнацию и вообще то, что у них есть будущее. Те, кто может видеть лишь мир ощущений, не могут войти в истину вещей неосязаемых, таких как перевоплощение. Более того, большинство тех, кто верит в перевоплощение, полностью полагаются в этом на писания. Это значит, что они не активны в том, чтобы основательно работать для здоровья и благосостояния. Относительно вещей, в которых могут быть сомнения, лучше иметь положительную веру, пока не сможешь увидеть. Неверие решения не даёт. Кругозор, даваемый знанием писаний и хорошей традицией, намного желательнее того, что может дать индивидуальный ум, который сомневается. Непосредственного чувственного восприятия всегда недостаточно, потому что

органы чувств могут воспринимать лишь те вещи, что им представлены. Сами чувства — не объекты восприятия. Вещи существуют, невоспринимаемые нашими чувствами из-за расстояния и прочих подобных факторов. Таким образом, многие вещи, как например, реинкарнация, существуют, хотя некоторые ещё не готовы их увидеть. Тот факт, что ребёнок приходит на землю через отца и мать, доказывает, что этот родившийся ребёнок несёт в себе часть отца и часть матери. Это уже пример возрождения. Если бы один из родителей стал сам ребёнком, тогда родитель не мог бы уже выжить после рождения ребёнка. В то же время только часть родителя не могла бы развиваться как ребёнок. Самодостаточная единица должна прийти к родителям прежде, чем она примет рождение. Это и есть то, что называется перевоплощением. Те, кто знают о нём или верят в него, должны желать лучшей будущей жизни и зарабатывать себе её сами.

Если рассмотреть фактор наследственности, то ум или интеллект родителей также не может быть единственной причиной ума или интеллекта ребёнка. Каждый рождается со своей собственной индивидуальностью, которую он должен проявить, чтобы устранять препятствия со своего пути и вымостить путь на будущее.

Семь дхату (тканей) соединяются, чтобы служить внутреннему обитателю. Это достигается посредством инструментария индивидуального сознания, когда приходит импульс от планетарной кармы (цепного действия) нашей Земли. Индивидуальное сознание проявляется от души, как свет исходит от огня. У души нет ни начала, ни конца. Сам факт, что мы рождаемся и существуем не посоветовавшись с нашим индивидуальным сознанием, доказывает, что мы выше его и что мы беспредельны. Неверие в наше высшее бытие есть неверие в наше собственное существование. Потому такое неверие ведёт к падению. Каждый от рождения имеет право знать о высшей жизни, верить в неё и желать её в будущем. Мудрый человек не станет думать в терминах отрицания, поскольку сам он предстаёт перед собой в терминах утверждения — «я существую». Есть лишь две альтернативы — верить в то, что что-то есть, и в то, что чего-то нет. Отрицательная вера не требует инструмента, однако она не предлагает решений для жизни, поскольку жизнь есть положительное существование, являющееся доказанным для всякого. Положительная вера требует применения четырёх методов — свидетельства писаний, непосредственного восприятия, вывода и синтетической логики. Те, кто свободен от влияний раджаса и тамаса, обладают чистым сознанием, которое может видеть. Они просвещены и у них нет мотивов. Их словам можно верить. Размышление, основанное на восприятии, выводе и писаниях устанавливает истину перевоплощения и потребность в улучшении нашей будущей жизни. Следование принципам, медитация, целомудрие и следование пути благих людей обеспечивают жизнь, ведущую к освобождению. Те, кто не преодолел недостатков своего ума, не могут жить освобождённой жизнью.

Есть три фактора, поддерживающие жизнь: пища, сон и самосознание. Когда эти три фактора отрегулированы, тело приобретает силу, правильный цвет и рост. Так продолжается всю жизнь, если человек не поддаётся искушениям, вредным для жизни.

Прочность жизни бывает трёх типов — относящаяся к организму, зависящая от времени и манипулируемая.

а) Жизненная прочность организма человека — это сила, которой ум и тело были наделены от рождения. У неё есть свои оптимальные точки, выше и ниже которых в течение жизни она никогда не может быть изменена. Эта крепость зависит от родителей, то есть от наследственности, которая, в свою очередь, зависит от прошлой кармы человека. Одни рождаются сильными и крепкими, а другие — больными, и живут хилыми созданиями вне зависимости от перемены питания и медицинского обслуживания.

б) Прочность, зависящая от времени, в соответствии с возрастом и этапом жизни. Например, из питания молодой человек извлекает больше силы, чем старый. Энергия поступает через жизненные центры согласно возрасту. Человек, которому посчастливилось располагать спокойным умом после удаления от дел, извлекает больше энергии, чем занятой человек среднего возраста или шабутной молодой человек. Здесь наряду с возрастным фактором влияет и этап жизни. Цикл смены времён года налагает на жизненную силу индивидуумов свою собственную модуляцию. В тропических странах сезон дождей даёт здоровому человеку больше сил, чем середина лета. А в засушливых зонах лето даёт больше сил, чем зима. Ещё один пример временных изменений: человек, когда счастлив, извлекает больше энергии и использует её лучше, чем когда он несчастен. Плохое настроение закрывает врата между телом человека и окружающими его энергиями природы. Присутствие человека, который дружелюбен, приятен и настроен позитивно, придаёт сил, тогда как присутствие чересчур критичного циника высасывает энергию, подобно вампиру, и сразу ослабляет человека. Это примеры силы, зависящей от времени.

в) Манипулируемая прочность — это преимущество, извлекаемое из следования диете, отдыху, упражнениям, йоге и медитации. Согласно своему собственному опыту, каждый может выбрать себе продукты и напитки и сочетать их с наибольшей выгодой для себя. То же верно и в отношении лекарств, тонизирующих средств, ванн и перестройки своего распорядка. Ещё один пример — изменение профессиональной деятельности соответственно здоровью и склонностям.

Недостаток врождённой жизненной прочности исправить нельзя, но можно восполнить его учётом временных условий и постоянным приобретением прочности манипулируемой. Человек слабой конституции может жить достаточно здоровой жизнью без преждевременных помех. Но всякое превышение пределов врождённой прочности, всякое несвоевременное приложение усилий и всякое нарушение правил манипуляции сделает человека больным.

Основных причин болезней — три: чрезмерное применение, неприменение, и неверное применение чувств к окружающим предметам.

а) Чрезмерное применение чувств к предметам приводит к ущербу для соответствующего аппарата в составе человека. Если читать день и ночь, это вызывает проблемы с глазами и мозгом. Если смотреть на слишком яркие

предметы, это ослепляет глаза. А от сильного взрыва можно оглохнуть на всю жизнь. Переедание вредит пищеварению. Что угодно, применяемое чрезмерно, может повредить части тела и вызвать болезнь.

б) Неприменение чувств к их объектам со временем вызывает атрофию чувств. Если если много лет постоянно держать глаза закрытыми, можно навсегда потерять зрение. Если не ходить, не делать физических упражнений и не применять ум, организм станет настолько больным, что восстановление будет уже невозможно. Сидячий образ жизни может повредить сердцу, лёгким, почкам и мочевому пузырю.

в) Злоупотребление чувствами приводит к другому типу нездоровья. Ненормальности в еде, питье, сне и половой жизни приведут к ужасным последствиям. Загрязнение воды, воздуха, еды и питья приводит к эпидемиям и хроническим заболеваниям в массовых масштабах. Многожёнство и нечистая половая жизнь приводят к венерическим болезням и их хроническим миазмам.*

* Миазм — термин из гомеопатии. Болезнь может не проявляться в острой форме, но присутствовать в виде миазма, следствием которого могут быть самые разные симптомы. Всё разнообразие болезней можно свести к трём основным миазмам, которые и рассматриваются как истинная причина болезней. Упомянутая выше псора — один из основных миазмов. См. С. Ганеманн, «Органон врачебного искусства», §77 и далее. — *Прим. пер.*

Органов чувств — пять: органы осязания, слуха, зрения, запаха и вкуса. Они дают человеку возможность проникать за пределы своего физического тела с помощью ума. Чрезмерное, недостаточное или неверное применение этих чувств создаёт три состояния нарушения в пяти чувствах. Таким образом в мире есть три категории больных. Чувство осязания — наиболее преобладающее из пяти чувств. Оно более непосредственное и пронизывает четыре остальных чувства. Оно более согласованно связано с умом. Чувство осязания проникнуто умом, а остальные чувства проникнуты чувством осязания. Неприятное осязательное ощущение оказывается неблагоприятным для чувств, ума и тела. Через прикосновение к нездоровому человеку, его вещам или одежде можно легче приобрести болезнь, чем через другие чувства.

Благоприятная реакция чувств действует как оздоравливающее соединение чувств со своими объектами. Благоприятное действие ума через чувства, соприкасающиеся с предметами, способствует здоровью, тогда как неблагоприятное — вредит. Вещи, которые красивы и приятны, желательные цветовые, звуковые и вкусовые комбинации, ароматы, когда используются упорядоченно, могут улучшить здоровье, тогда как негармоничные комбинации, равно как и безобразные фигуры и звуки, вредят здоровью.

Действие существует на трёх уровнях — ума, речи и тела. Это втрое умножает возможности улучшить или ухудшить здоровье путём постоянного применения объектов. Действие пяти чувств умножается применительно к умственному, речевому и физическому уровням и предоставляет пятнадцать возможностей

способствовать здоровью. Чрезмерное и недостаточное употребление чувств, а также злоупотребление ими умножает возможности заболевания до сорока пяти.

Для всех целей медицинского понимания за единицу берётся год, подразделяемый на сезоны и так далее. Следует изучать возможности верного и неверного применения вещей в повседневной жизни, чтобы люди знали, как исключить болезни, насколько это возможно. Мы с уверенностью можем заключить, что нездоровый контакт органов чувств с их объектами — одна из причин болезни. Когда делают что-либо неправильное, зная, что это неправильно, это добавляет причин к заболеванию, поскольку создаёт внутреннюю войну. Когда совершается проступок, который известен, из-за внутренней борьбы жизненная сила ослабляется, что делает организм подверженным заболеванию. Изменение конституции из-за изменения среды, климата, возраста, профессии или этапа собственной эволюции человека, когда его не замечают и не принимают требуемых мер, становится третьей основной причиной болезней. И напротив, мы можем сформулировать закон, что правильное использование объектов чувств и правильное употребление деятельности и времени устранил нездоровье и будет поддерживать нормальное здоровье человека.

Болезни можно подразделить на три типа — с причинами, лежащими в конституции человека, с причинами в окружающей среде и психологические.

а) Болезни, связанные с конституцией — это те, которые характерны для каждого типа конституции в отдельности. Три жизненные функции (сжигание, материализация и пульсация) в каждой из конституций нарушаются характерным образом, внося искажения в деятельность трёх основных тканей. Эти ткани, в свою очередь, вызывают биохимические отклонения. На протяжении всей жизни в моменты ослабленности человек проявляет одни и те же нарушения здоровья

б) Болезни, связанные с окружающей средой, вызываются инфекциями в воде, воздухе и земле. Под этот тип подходят также болезни, вызванные ядами, насекомыми, животными и загрязнением окружающей среды. Сюда относятся все вредные влияния среды и эпидемии. Сюда можно отнести и влияния невидимых существ типа демонов.

в) Болезни, связанные с психологией, являются результатом ненормального отношения к приятным и неприятным происшествиям. Сентиментальные слабости, эмоциональные влияния и чувственные удовольствия относятся к приятным инцидентам, вызывающим болезни. Разлука, отчуждение, скорбь по умершим относятся к неприятным инцидентам. Также следует учитывать вражду, ненависть, ревность, гнев и тому подобное. Все такие чувства обуславливают психологический настрой на продолжительный период и основательно ослабляют здоровье.

Мудрые люди должны понимать эти три источника болезней и учитывать, какие факторы способствуют здоровью, а какие ему вредят. Они должны применять свою волю, чтобы выбирать здоровые факторы и отвергать вредные. Нужно выправить и отрегулировать работу, собственность, желания и их осуществление. Социально-экономический треугольник (долг, достижение и удобство) должен

быть установлен правильно.* Нет такого несчастного случая, который бы не вызывался нарушением этого треугольника, и нет такого приятного события, которое не было бы вызвано его установлением. Люди, страдающие от психологических и психических болезней, должны пойти на службу к учёным, знающим человеческую природу и способы лечения её искажений. Пациент должен быть просвещён относительно способностей своей жизненной силы, распределения времени и поведения в новой среде, и т.д. Но прежде всего он должен получить знание себя и своей собственной природы.

* Подробнее о нём см. в последней главе «Уроков по йоге Патанджали» Э. Кришнамаচারьи.
— *Прим. пер.*

По глубине болезни могут быть опять же классифицированы тройко: Периферийные болезни; жизненные болезни; болезни туловища и головы. Периферийные болезни включают в себя заболевания таких тканей как кровь, плоть, мускулы и кости. Болезни жизненных органов — это заболевания сердца, лёгких, печени, почек, мочевого пузыря, пищеварительной системы и суставов. Болезни туловища и головы относятся к позвоночнику, мозгу и диафрагме.

Врачи бывают трёх типов: врачи по виду, врачи по влиянию и врачи по заслугам.

а) Врачи по виду живут демонстрацией врачебных инструментов, одежды и окружения. Их сила — в аптечке, выставленных напоказ лекарствах, медицинских книгах, блефе и позёрстве.

б) Врачи по влиянию — это те, которые упоминают в качестве своих друзей, учителей или пациентов богатых, знаменитых и влиятельных людей. Они создают ложное впечатление о своих знаниях и славе.

в) Врачи по заслугам — те, кто достиг совершенства, много работая с людьми и лечя их. Они наделены проникательностью, знанием и интуицией. Они неизменно достигают успеха, принося здоровье и счастье, хотя не заботятся о том, чтобы рекламировать свои достижения.

Так что разумные люди в выборе врачей не должны вводиться в заблуждение видимостью, и должны быть достаточно практичными, чтобы избегать первых двух типов и выявлять настоящих врачей.

Лечение бывает трёх типов: основанное на божественной силе, основанное на хорошем сочетании лекарственных веществ, и основанное на собственных заслугах. Лечение божественной силой — это то, что мы называем духовным целительством. В него входит действие невидимых сил, которое проводится через прикосновение и разговор врача благодаря его благородству и любящей природе. Также сюда относятся мантры, святая вода, драгоценные камни, талисманы, благоприятствующие травы, приношения, молитвы, поклонения и ритуалы. Второй тип подразумевает знание врачом медицинской науки. Третий тип использует новые методы и предложения, которые приходят на ум врачу, чтобы

лечение было действенным. Без первого и третьего аспекта, просто зная медицинскую науку, врач не может достигать успеха всегда.

При болезнях, где перемены в тканях приняли острый характер, есть три альтернативы лечения — внутреннее очищение, внешнее очищение и хирургия. Болезни, вызванные неправильным питанием или внутренним отравлением нужно лечить методом внутреннего очищения с помощью медикаментов (имеются в виду рвотные, слабительные, мочегонные и потогонные средства). Внешнее очищение включает в себя массаж, компрессы, втирание мазей, обливание и разминание. К хирургии прибегают, как к последнему средству спасения пациента.

Мудрый человек почитает своих друзей, но никогда не пренебрегает своими врагами. Так нельзя пренебрегать и семенами своей болезни. Мудр тот, кто осознаёт необходимость обратить внимание на болезнь на ранней стадии и позаботиться о том, чтобы искоренить её навсегда. Глуп тот, кто пренебрегает болезнью на ранней стадии и позволяет ей унести его. В конце он соберёт жену и детей и сделает большое приношение доктору, но будет уже слишком поздно. Мудрый должен прибегать к нужному лечению, пока болезнь ещё не установилась, задолго до того, как она станет явной. Тогда он будет вознаграждён за бдительность и здравый смысл.

Перевод К.З.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

