

Э. Кришнамачарья



Наука о здоровье

3-е издание, дополненное

Специально для www.koob.ru

Москва



Амрита-Русь
2011

УДК 615.8
ББК 53.59
К82

Кришнамачарья, Кулапати Эккирала

К82 Аюрведа. Наука о здоровье / Э. Кришнамачарья; [пер. К. Зайцева]. — 3-е изд. дополи. — М.: Амрита, 2011.- 160 с.

ISBN 978-5-413-00249-0

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 настигает тех, кто уклоняется от этих принципов. Медицина является средством исправления результатов этих отклонений и считается искуплением. Такова область применения аюрведы — науки жизни.

Автор книги популярно раскрывает природу этой науки.

УДК 615.8
ББК 53.59

ISBN 978-5-413-00249-0
перевод, 2010

© Зайцев К. А.,

© Оформление.
ООО «Амрита», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ОБЗОР ПРЕДМЕТА.....	6
АЮРВЕДА.....	9
СОСТАВ ЧЕЛОВЕКА	12
ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ	14
ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ	16
ТРИ ОСНОВНЫЕ ТКАНИ	21
СЕМЬ ТКАНЕЙ.....	25
КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЕКАРСТВ	27
ДИЕТОЛОГИ.....	29
РЕЖИМ ДНЯ.....	32
ЦЕЛЬ АЮРВЕДЫ.....	36
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	37
ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ	39
НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН БОЛЕЗНИ И СМЕРТИ ..	44
ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ЖЕЛАНИЯ	47
ДУХОВНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО	56
ГОМЕОПАТИЯ И ДУХОВНОСТЬ	71
ЦЕЛИТЕЛЬСТВО, ГОМЕОПАТИЯ И АЮРВЕДА	84

ПРЕДИСЛОВИЕ

Около 50 тысяч лет назад несколько мыслителей собралось 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 5 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 попу-

лярно. 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 практическое применение. Я благодарю своих западных друзей и учеников за то, что они изъявили потребность в этом и последующих руководствах.

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 настигает 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, Вишвамитра, Асмартхья, Бхаргава, Чьявана, Абхиджит, Гарга, Шандилья, Каундинья, Варкши, Дэвала, Галава, Санкритья, Байджавипи, Кушика, Бадараяна, Бадиша, Саралома, Капья, Катьяяна, Канкаяна, Дхаурма, Марича, Саркхаракша, Хираньяка, Локакша, Пайнги, Саунака, Сакунья, Майтрея, Майматраяни, Вайкхансас, Валакхильяс.

Древний учёный 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 «Ча-

рака-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;
 - ж). сумасшествия;
 - з). 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 6 тысяч лет назад жил 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. Бейли. Я даже отважусь заявить, что сегодня серьёзный западный изучающий лучше знаком с этими тонкими проводниками, разумами и энергиями, чем средний индеец.

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.

* С. Ганеманн. Органон врачебного искусства. — Прим. пер.

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 Вед, 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 царств 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 центро-стремительной 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 вызывает 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 тканом (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.
5. 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.)
6. Сознание проявляет качества объективно и субъективно. Качества принадлежат материи, уму, буддхи и душе. Эти каче-

ства бывают двух типов: а) общие и б) отличительные, или необщие, качества. Душа, будучи всеобщей, универсальной, не имеет отличительных качеств.

7. 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.)
8. 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.
9. Субстрат (основание) всех качеств и действий называется субстанцией.
10. Качества — это неразделимые единицы, лишённые действия (самостоятельного существования).
11. 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.
12. 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 письма 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, а для ума — 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:

- 1). неверным применением;
- 2). чрезмерным применением;
- 3). 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 поддерживает 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 тунами: 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.



ТРИ ОСНОВНЫЕ ТКАНИ

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 основные 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:

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 приро-

де разрушения. Со временем черты лица обостряются, отдельные части тела выглядят более заметными, поскольку человек весь становится более костлявым и угловатым по телосложению.

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).

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 отеками. 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 равностороннего 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 семь 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: 1) раса (плазма); 2) ракта (кровь); 3) мамса (плоть); 4) медас (корковая ткань); 5) астхи (костная ткань); 6) мадджа (костный мозг); 7) 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 материей 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 превосходствами. 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

Есть три категории лекарств:

- 1).исправляющие нарушения тканей;
- 2).улучшающие и пополняющие три ткани;
- 3).способствующие сохранению здоровья в отсутствие болезней.

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

Используемые в медицине вещества опять же бывают трёх типов:

- 1).животного происхождения;
- 2).растительного происхождения;
- 3).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, чающие 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 усами 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. Слово «раса» означает ртуть со времён Нагарджуны. До этого в аюрведических текстах мы встречаем слово «раса», которое означало водную ткань в организме человека. Регенерация семи тканей называется расаяной. В послебуддийских медицинских книгах тем же слово «расаяна» означает лечение соединениями ртути.)



ДИЕТОЛОГИ

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 сорта 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 увеличиваются аппетит и способность к перевариванию пищи. Но даже в этом случае с возрастом переизобилие 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, потому что это вредно. Особенно губительно для здоровья в первые часы после приёма пищи дополнительно есть рис, варёные хлопья, блюда из зёрен, мучное. Даже если вы голодны, такую тяжёлую пищу следует употреблять с чувством меры.

7. Самый лучший метод, которому можно следовать, — это 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 регу-

* Очищенное топленое масло. — Прим. пер.

лярном употреблении дарят здоровье и предотвращают заболевания.

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 услаждает ваш вкус в пределах необходимого.



РЕЖИМ ДНЯ

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

1. Возьмите себе в 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 почистите зубы мягким пучком волокна от палки, только что сломанной 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 почистите язык серебряным, золотым или медным скребком для чистки языка.

3. Принимайте ванну непосредственно перед восходом. Во время мытья 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 себе межбровный знак, чтобы медитировать

* Azadirachta Indica

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 для 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 бо-

кал 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.

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

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

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

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

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

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

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

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 позывы 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 непрерывными 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 необходимости 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. При помощи инструктора 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 жизнь не примет нормальное течение. 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. Сознавайте присутствие 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 получают 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 застланной, 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 празднично 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 входите 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, очистите 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, брах-

манам 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, политиками 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 подозрительны или 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 по-

зволяйте 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 то, 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 под-

спудно. 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 — блокировать 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 — значит 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. Поэтому закон здоровья и болезни следует понимать на более широкой основе. Нужно признать за отправную точку закон этапов 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 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 перемены, 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 в том, чтобы 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:

1. 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.

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

3. Желание жить свободной жизнью. Это значит, что мы должны знать свои ограничения, искушения и недостатки и уметь жить выше их. Чистая и здоровая жизнь без долговых обязательств 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 по этому пути, годен к тому, чтобы желать богатства ради добрых дел. С таким богатством он может заняться земледелием, скотоводством, предпринимательством, государственной службой и 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, не воспринимаемые нашими чувствами из-за расстояния и прочих подобных факторов. Таким образом, многие вещи, как, например, реинкарнация, существуют, хотя некоторые люди 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 устранить 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 планетной 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, поддерживающих 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.

1. 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. 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.

2. 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 отдела, извлекает больше энергии, чем занятой человек среднего возраста или беспокойный 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.

3. 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.

1. 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.

2. Неприменение чувств к их объектам со временем вызывает атрофию чувств. 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.

3. 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*.

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

* 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 псор — один из основных миазмов. См. С. Ганеманн. Органон врачебного искусства, § 77 и далее. — *Прим. пер.*

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 т. д. 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 деятель-

ности и времени устранит нездоровье и будет поддерживать нормальное здоровье человека.

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

1. 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.

2. 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.

3. Болезни, связанные с психологией, являются результатом ненормального отношения к приятным и неприятным происшествиям. Сентиментальные слабости, эмоциональные влияния и чувственные удовольствия относятся к приятным факторам, вызывающим болезни. Разлука, отчуждение, скорбь по умершим относятся к неприятным факторам. Также следует учитывать вражду, ненависть, ревность, гнев и т. п. 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 слу-

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

чая, 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.

По глубине болезни могут быть классифицированы трояко: 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.

1. Врачи по виду живут демонстрацией врачебных инструментов, одежды и окружения. Их сила — в аптечке, выставленных на показ лекарствах, медицинских книгах, блефе и позёрстве.

2. 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.

3. Врачи по заслугам — те, кто достиг совершенства, много работая с людьми и леча их. Они наделены проницательностью, 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 аспектов, 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. Также нельзя пренебрегать и семенами своей болезни. Мудр тот, кто осознаёт необходимость обратить внимание на болезнь на ранней стадии и позаботиться о том, чтобы искоренить ее насовсем. 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.



ДУХОВНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

НЕКОТОРЫЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ЦЕЛИТЕЛЬСКОГО ИСКУССТВА

Э. Кришнамачарья

Целительство — это наука, равно как и искусство. У каждой науки и у каждого искусства есть определённые фундаментальные положения, которые следует внимательно изучить. То же самое и с целительством. Его основы необходимо исследовать и принять, чтобы лечение проходило успешно и эффективно. Рассмотрим их.

Должная настройка

Вы знаете: чтобы приёмник или телевизор работали, передающая и приёмная стороны должны быть правильно сонастроены. Если приёмник не настроен на радиостанцию, он не будет принимать передачу. Аналогично необходима должная настройка между целителем и исцеляемым. Если у целителя по той или иной причине нет связи с пациентом, целительство не может быть успешным. И наоборот, если пациенту не нравится целитель, то каким бы великим он ни был, излечения не произойдёт.

Таким образом, пациент должен иметь доверие к целителю, а целителю необходимо испытывать симпатию к пациенту и быть внимательным к нему. Если ранее между целителем и пациентом существовали антагонистичные отношения, никакого исцеления не получится, какими бы эффективными ни были методы лечения. Потому первым необходимым условием будет то, что мы называем *правильной сонастройкой*.

Место лечения

Второе — это место, где проходит лечение. Если нет подходящего места для работы, исцеления не произойдёт. Это применимо даже в случае медитации. Если место нехорошее, если отношение к нему нехорошее и если ежедневный распорядок работы и отдыха неидеальный, то ни медицинское лечение, ни духовное целительство не будут успешными. Даже при медикаментозном лечении лекарство выполняет только 20% работы. Остальные 80% зависят от того, что пациент ест, как себя ведёт и как проводит свой день. Только когда он сотрудничает с целителем, эти другие 80% исцеления могут иметь место. То же самое с духовным целительством. Нельзя и мечтать об успехе, если пациент получает лечение в течение 5 или 10 минут в день, а остальное время ведёт себя так, как ему нравится, соответственно своим предпочтениям. Потому такой пациент не поддаётся лечению.

Так что в предварительные условия целительства входят отношение и распорядок дня пациента, а также место, где целитель проводит лечение. Лучшим помещением будет комната или зал, которые не очень узки и не загромождены. В комнате не должно быть много вещей, чтобы пациент не чувствовал, что они давят на него. Необходимо, чтобы помещение не было совсем пустым, но пациент должен чувствовать себя в нём просторно. Ему требуется ощущать достаточный простор, чтобы свободно двигаться по комнате или залу. Эта комната должна использоваться только для целей целительства, а также для молитвы и медитации. В каком-то смысле это комната для хорошей работы. Если комната долгое время использовалась только для целительства, тогда лечение в ней проходит более эффективно. Так что комнату нужно использовать долгое время. В такой комнате разные потоки текут легче и лучше привлекают тонкие силы.

Периодичность

Ещё одна вещь, которую нужно соблюдать — это периодичность. Вы знаете, как бьётся сердце? Оно работает благодаря периодичности. Клапаны сердца работают с периодичностью до самой остановки, то же с дыханием. При периодичности, как только

есть отклик, дыхание продолжается. Биение и дыхание продолжаются, пока не будут остановлены какими-либо внешними причинами. А до тех пор дыхание продолжается, потому что периодичность есть в пространстве, в котором мы живём. Так что в пространстве у вещей есть тенденция повторяться равными порциями. И у каждой одинаковое происхождение. В результате у нас периодические сердцебиение и дыхание. Ещё один пример: когда мы начинаем есть в определённый час дня, через два дня в этот час мы начнём ощущать голод, потому что начнётся выделение желудочного сока. Так что периодичность играет очень влиятельную роль. Например, если в зоопарке вы будете кормить зверей каждый день в один и тот же час, они будут собираться вокруг вас точно в это время. Это всё называется *периодичностью*. Она присутствует и в галактике, и в Солнечной системе.

Мы знаем, что в астрономии всё зависит от периодичности. Например, Сатурн совершает полный круг раз в 30 лет, Юпитер — в 12 лет, Луна — за месяц, Земля — за год и делает оборот вокруг своей оси за 24 часа. Каждое движение планет основывается на периодичности. Каким бы образом вы ни установили периодичность, потом она поддерживается сама — это то, что мы называем *привычкой*. Так что долг целителя и пациента — установить новые, здоровые привычки. Те или иные действия человек должна проводить в определённые часы, чтобы это создало периодичность. Например, вы принимаете пациентов в своём кабинете с 9 до 10 утра или вечера, или утра и вечера. Затем вы заметите, что установилась периодичность, и в это время, выделенное для целительства, целительные потоки в вашем кабинете будут легкодоступны. Вот почему мы открываем нашу клинику каждый день ровно в 7 часов утра. Аналогично у каждой клиники есть свои чёткие часы работы. К сожалению, под лечением сейчас подразумеваются только медикаменты и медицинские процедуры. Но медикаментозное лечение — тоже часть целительства. Поэтому, если вы хотите быть целителем, вы можете пользоваться и лекарствами, но помните, что целитель — это больше, чем медик. (Медик всецело полагается на лекарства, тогда как целитель полагается на молитву.) Таким образом, вам необходимо обеспечить в своей работе периодичность.

Чистота кабинета целителя

Ещё один важный момент — мы не должны использовать кабинет для каких-либо офисных целей. Если комната содержит мыслеформы конторы, то коммерческие мысли действуют как препятствия к лечению. Вот почему предприимчивые целители встречают помехи.

Вид помещения

Есть несколько фундаментальных принципов, касающихся того, каким должно быть место для целительства. Комнату следует выбирать не квадратную, а прямоугольную. Лучшее соотношение сторон — 1:2. Целителю необходимо сидеть у одной из сторон помещения, просматривая его вдоль. Тогда он будет чувствовать, как проходят целительные потоки.

Представьте, что организуют лекцию в квадратном зале. Все слушатели не смогут воспринимать её полностью и воспримут лишь частично, потому что в квадратном зале они психологически чувствуют себя дискомфортно. Даже если выступающий встанет в центре одной из сторон комнаты, а слушателей попросят сесть лицом к нему, положение не изменится. Так что в такой комнате удастся проделать только половину требуемой работы: лектор сможет дать только половину того, что он хотел дать аудитории, а аудитория воспримет только половину того, что хотела получить. Когда же лекция проводится в вытянутом зале, тогда возможно достижение максимального эффекта.

Таким образом, вид помещения имеет значение не только для целительства, но и для проведения лекций. Когда один и тот же лектор выступает в квадратном и прямоугольном залах, впечатление от лекции будет разным, так как эфирные потоки в квадратном зале будут менее благоприятными.

Расположение сидений

Целитель должен сидеть на чуть более высоком сиденье, а пациенты, которые хотят вылечиться, — на более низком. Только тогда магнетизм гладко потечёт от целителя к пациентам. Если целитель сидит на одном уровне с пациентами, магнетизму трудно правиль-

но течь, хотя лечение все же может происходить, но с большим трудом. Эффект будет минимальным. Если целитель посадит пациента на более высокое место, а сам сядет на более низкое, исцеления вообще не произойдёт. Почему? Потому что потоки не текут вверх. Они следуют направлению солнечных лучей, сверху вниз, а не снизу вверх. Даже при простом гипнотизме вы потерпите жалкую неудачу, если попытаетесь гипнотизировать пациента, посадив его на более высокое место, чем ваше. Если же вы посадите человека низко, вы сможете его гипнотизировать.

Так же и при обучении. В некоторых залах есть галёрки, и слушатели на них сидят выше того, кто читает лекцию. Это очень невыгодное положение, потому что смысл лекции воспринимается оттуда очень слабо. Вот почему в школах и институтах есть небольшое возвышение для преподавателя. Это автоматически указывает, что учитель должен сидеть на более высоком пьедестале, иначе преподавание будет плохим. В некоторых университетах педагоги и студенты сидят на одном уровне. Восприятие лекций студентам в таком случае стоит многих усилий. Даже если преподаватель сидит вблизи напротив них, ученикам приходится быть более внимательными. Но учителю не удаётся передать им всё знание в полной мере. Студент получает наименьший объем знаний при наибольших усилиях со стороны преподавателя.

Поэтому целителю всегда следует сидеть выше, а исцеляемому — ниже, поскольку магнетизм течёт вниз.

Вред самовнушения

Некоторое внимание нужно уделить тому, чтобы не повредить ни пациенту, ни самому целителю. Представьте, что целитель начнёт медитировать на том, что целительный магнетизм течёт из него в пациента. Многие так делают. Некоторые касаются кистей пациента, другие касаются его головы или горла, а затем медитируют на перетекании целительного магнетизма из них в пациента. Что же тогда происходит? Скоро целитель постепенно сам становится пациентом. Почему? Потому что он верит, что магнетизм перетекает из него в пациента. Таким образом, эфирные потоки текут от целителя к пациенту и растрачиваются. Он ошибочно верит, что использует собственные целительные потоки. Это происходит по само-

внушению, заставляя его тратить свою эфирную силу. Постепенно целитель сам становится пациентом. В таких случаях всякий раз после лечения целитель чувствует огромную усталость и удушье. Энергия следует за мыслью, и его внушение заставляет его тратить свою собственную энергию.

Это одна из истин, высказанных тибетским Учителем Д. К. Когда бы ни появилась мысль, энергия следует за нею. Так что если целитель верит, что энергия течёт из него, она действительно вытекает из него наружу, как по каналу, действует против него и убивает его. Практически целитель становится нервным, усталым, а иногда впадает в депрессию и одержимость. Потому что чем больше людей он лечит, тем большее количество его энергии растрачивается в процессе лечения и он чувствует, что должен вновь зарядиться энергией. Но он не знает, как пополнить её запасы. Иногда он молится и получает сколько-то энергии, но потом теряет её ещё больше, чем получил. Это неверный путь. Так целитель расшатывает свою нервную систему. Вы обнаружите, что 80% западных целителей — сами пациенты, потом что верят не в те вещи. Из всех виденных нами целителей, желавших другим много добра, 80% стали нервными людьми по причине только этой ошибки. Они не делают плохих вещей, но делают хорошие без верного разума. Нам необходимо избежать этого. Каким же образом?

Целитель должен верить, что энергия течёт в пациента не из него, а через него. Разве можно сказать, что электричество течёт из провода? Нет. Целитель в определенном смысле играет роль электропровода. Он лишь посредник, то есть канал. Он является приёмопередающим агентом, через него энергия только проходит. Он работает подобно линзе, фокусирующей солнечные лучи. Так откуда же приходит к нам энергия? Во-первых, от Солнца, а во-вторых, от планет и добрых дел и мыслей людей, работающих на этой Земле.

В каждое мгновение в каком-то месте на Земле — час молитвы. Если у нас полдень, то где-то может быть утро, а где-то вечер. Так что на протяжении всех суток то те, то другие люди будут обращаться с молитвой к высшим силам. В молитвах всех религий, культов и сект в начале либо в конце есть просьба о ниспослании благополучия всему человечеству. Так что в каждый момент вре-

мени целителю доступны добрые мысли и благие призывы молящихся людей с того или иного конца Земли.

Солнечные лучи, планетные влияния и созидательные мысли других — всё это насыщает атмосферу вокруг нас. И когда мы выбираем хорошее время и хорошее место для лечения, они текут через нас в пациента. Когда целитель верит в них, тогда для него нет возможности заболеть. Почему? Потому что нет нелепой идеи, самовнушения, что он сам является источником целительных энергий.

Целитель — посредник энергии

Энергия принадлежит не нам, а солнечным лучам. Хотя она и действует в наших телах, нам она не принадлежит. Можно ли сказать, что человек, работающий в банке, — владелец банка? Он никогда не сможет иметь его. Допустим, в банке есть кассир. Он не владеет деньгами, хотя временно держит в руках наличность. Целительные энергии подобны деньгам в банке, а мы подобны людям, работающим в нём. Так что энергия каждого из нас принадлежит всей Солнечной системе как целому. Когда и где это нужно, она течёт через нас. Давайте не будем глупо внушать себе, что это мы владеем энергиями. Когда мы чувствуем, что это не наша энергия, тогда опасности нет. Только когда мы верим, что у нас есть собственная энергия, тогда есть опасность. Так что мы должны посмотреть и принять ещё одно предостережение. Всегда нужно медитировать на приёме энергии и её передаче. Таким образом, целитель — всего лишь посредник!

Время для практики целительства

Время около восхода или заката — лучшее для целительства. Нужно выбирать время чуть до или чуть после восхода или заката. В этот период у нас больше преимуществ. Очень желательно всегда придерживаться одного и того же времени. Не нужно принимать пациентов точно на восходе — за час или в течение часа после восхода или заката будет вполне достаточно.

Отношение к пациенту

Теперь о пациенте. По отношению к нему нужно соблюдать некоторую осторожность. Допустим, пациент отчаянно нуждается в лечении, так что целитель посылает к нему сильный поток целительных мыслей. Пациент не может сопротивляться такому сильному потоку и становится ещё слабее. Когда ваша целительная мысль слишком сильна для пациента, он не может её вынести и она оказывается для него неблагоприятной. Когда мы посылаем её неистово, мощным потоком, она вредна, но если мы предлагаем её сострадательно, она полезна. Так что здесь ущерб возникает из-за неправильного отношения. Если мы хвалимся своей силой, то причиняем пациенту вред. Отношение к больному всегда должно быть мягким, ровным и сострадательным. Никогда не позволяйте, чтобы на него шли мощные потоки. Если целитель беспокоится о пациенте и испытывает тревогу, это тоже плохо, так как это делает поток очень сильным. Поэтому, как правило, тот, кто не уверен в себе, не может быть хорошим целителем, а тот, кто беспокоится, совсем не может исцелять. Целитель, имеющий плохие предчувствия, например, опасющийся смерти пациента, может нанести ему вред своим потоком мысли. Таким образом, прежде чем лечить других, целитель обязан избавиться от негативных мыслей. Предположим, что пациент серьезно болен и уже проходит лечение средствами медицины и мы хотим применить также методы целительства и посылаем ему целительный магнетизм. Если при этом мы боимся за жизнь пациента, то эта мысль передаётся и ему.

Вера в исцеление и уверенность в успехе

Наконец, целителю необходимо обладать верой в себя и уверенностью в том, что он делает. Это означает, что он должен знать разницу между этими терминами — верой и уверенностью. Когда вас убеждают, вы хотите верить, что целительство действительно. Вначале целитель хочет верить; у него нет веры, и ничего не получается. Так бывает и со многими гипнотизёрами, так что они терпят неудачу. Им хочется верить, что гипноз существует, но это значит, что они не верят в него и мысль действует против них. То есть мысль действует как препятствие, и они также верят, что у них в

уме происходит борьба. Даже на стороне Бога такое верование не работает. А вот уверенность действует. То же самое верно и в целительстве.

Истина целительства

Когда эти этапы пройдены, вы начинаете ощущать истину целительства. Затем вы перейдёте на второй этап понимания. Таким образом, первый шаг — узнать, но знания недостаточно. Второй шаг — почувствовать истину этого. То, что вы узнали о чём-то, ещё не позволяет вам этим воспользоваться. А вот чувствование мысли об этом в некоторой степени вам поможет; это второй этап. Третий этап — быть полностью убеждённым, и благодаря этому ваша природа изменится. Если ваша природа полностью изменилась, тогда можно сказать, что вы по-настоящему уверовали, приобрели уверенность. А до тех пор это просто верование, которое вам никак не помогает. У нас есть множество верований, никогда и никак нам не помогающих. Мы одержимы нашими верованиями. Так что нам следует понимать разницу между верованием и уверенностью. Мы должны понять, есть у нас настоящая уверенность в Искусстве Целительства или нет. Уверенность принадлежит сердцу, тогда как верование принадлежит уму. А вещи, принадлежащие к уму, не имеют основания в Истине. Вещи же, принадлежащие сердцу, имеют основание в истине, и именно в сердце вы должны измениться к лучшему.

Устойчивость сознания

Достигнув этого этапа, вы приобретёте то, что называется устойчивостью сознания. Пока целитель не достигнет этой устойчивости, ему никогда не стать успешным целителем. А когда устойчивость сознания достигнута, вы можете совершать чудеса исцеления. Например, посадив перед собой пациента, вы сможете добиться того, что ему станет лучше уже через несколько минут. Затем вы запустите в действие его самоцелительные центры, хотя он не будет знать об этом. Вы отправите его домой, а прогресс будет продолжаться 24 часа. Это лучший способ исцеления.

Лучший способ исцеления

Лучший способ лечения — неосознанное лечение. Сознание целителя может быть вовлечено в процесс, но пациент не должен осознавать его. Однако вам необходимо установить с пациентом связь. Сначала говорите с ним, расспрашивая о том, как он себя чувствует и т.д. Через 5 минут вы уже установите связь и дадите стимулирующее лечение, чтобы он мог самоисцеляться. Эта стимуляция действует 24 часа. На следующий день снова примите его и расспросите. Так в течение 4-5 или в крайнем случае 10 дней вы будете давать ему стимуляцию, беседуя с ним и расспрашивая. Так вы можете запустить в нём целительные центры, чтобы он мог исцелить себя за 1 или 2 месяца. Это лучший способ лечения. В нашей клинике мы применяем именно эту процедуру. Пациенты не чувствуют, что избавляются от болезней, потому что всегда думают о медицине. Но, расспрашивая их, шутите с ними, создавайте у них хорошее настроение. Беседуя, мы заставляем течь магнетизм. Так пациент вылечится очень легко. Но он может оказать некоторое сопротивление. Например, когда людей просят позировать фотографии, они становятся нефотогеничными — оказывают сопротивление и строят всевозможные кислые физиономии. Но самая лучшая фотография получится, если вы сделаете её незаметно. То же самое имеет место и в целительстве. Когда пациент знает, что его лечат, он оказывает противодействие, и так его трудно будет исцелить. Поэтому вы никогда не должны позволять пациенту почувствовать, что идёт лечение. Таким образом будет произведено много исцелений. Не нужно раздражать пациента, напротив, встретьте его улыбкой, расспросите о семье, детях, учёбе и т.п.

Если вы будете делать так многократно, целительный процесс обязательно будет запущен. Если раз в 1-2 недели — за 2 или 3 месяца центры самоисцеления установятся у многих пациентов, хотя и не у всех. Конечно, есть люди, у которых такие целительные центры установиться не могут по причине невысокой стадии их эволюционного развития. Вы можете установить такие центры примерно у 90% людей. Остальным — нет, но у них произойдёт временное излечение. Это относится к прикладной стороне целительства.

Как проводить лечение

Положение целителя

Пусть целитель сидит лицом к востоку или северу. Это будет благоприятно для целительного магнетизма. Целитель должен сидеть выше пациента на расстоянии 2-3,5 метров от него. Если расстояние меньше, чем 1,8 м, то при приёме целительного магнетизма не будет достаточной фокусировки. Если оно больше 3,6 м, магнетизм может иногда не доходить. Так что выбирайте расстояние среднее между этими значениями.

Чистота

Пусть целитель соблюдает физическую и умственную чистоту; он должен мыться целиком как минимум раз в день. После посещения перенаселённых мест или мест, несущих нечистые вибрации (таких как бойни и т.п.) ему нужно вымыть, по крайней мере, руки, ноги и лицо. Ему следует соблюдать эти правила не по причине физической чистоты, а потому что такие места несут мысли, препятствующие исцелению. Это мысли, которые против Искусства Целительства. Очень трудно заниматься им, если мы несём такие мыслеформы. Потому лучше вымыть ноги, руки и лицо. Также целители обязаны менять одежду минимум раз в день.

Коллективное лечение

Если вам необходимо лечить более чем одного человека, лучше принимать группу пациентов за раз. Таково следующее правило — принимать всех пациентов одной группой, вместо того, чтобы принимать каждого по одному. Знаете почему? Когда группа людей сидит в комнате в пассивном состоянии, тогда живой магнетизм начинает действовать кумулятивно и может стать очень сильным и мощным. Даже при медитации одному человеку очень трудно. Но если сидит и медитирует группа людей, вам легко войти в медитативный настрой и вы очень легко принимаете энергии. То же самое в целительстве. Учителя всегда рекомендуют групповую медитацию. В группе, согласно Учителям, должно быть нечётное количество людей, включая учителя. Почему только нечётное? Потому что нужно, чтобы был один центр, а остальным следует принимать.

Принимающие составляют чётное число, а тот один, который действует как сердечный центр, образует центральную точку. Этот же закон действует и при целительстве.

Расположение сидящих

Когда пациентов больше одного, вы должны позаботиться, чтобы они сидели упорядоченно. Допустим, вы находитесь перед двумя пациентами. Пусть они сядут перед вами так, чтобы вы вместе образовали треугольник, то есть они должны быть по сторонам от вас. Допустим, пациентов трое — пусть они образуют ромб, если четверо — квадрат. В случае пяти человек рассадите их так, чтобы они образовывали концы пятиконечной звезды. Когда их шестеро, рассадите их в два ряда. Тогда целительный магнетизм потечёт через вас к ним очень легко и единообразно и ещё надолго останется циркулировать в комнате. Это приготовления, которые вы должны сделать для соблюдения экономии энергии, времени и работы.

Взгляд на пациентов

Затем пусть пациенты закроют глаза прежде, чем целитель закроет свои. Он не должен закрывать глаза первым. Знаете почему? Те, кто закрывают глаза, начинают что-то ментально воспринимать. Если целитель закроет глаза первым, он ментально примет в себя болезненные вибрации пациентов и образует отрицательный полюс. Так что пациентам следует закрыть глаза и образовать отрицательные полюса, чтобы положительным полюсом, из которого передаётся целительный магнетизм, был целитель. Итак, сначала закрыть глаза должны пациенты, а целитель пусть смотрит на них около 2 минут.

Объяснение некоторых методов

Целителями практикуются некоторые методы взгляда на пациентов. Один из них состоит в том, чтобы поочерёдно в течение нескольких секунд смотреть на каждого пациента, направляя взгляд в его межбровный центр. Другой метод — взгляд в горловой центр пациента, третий — в сердечный центр, четвёртый — в пупочный центр.

Кроме того, есть четыре метода лечения. Один заключается в том, чтобы смотреть на пациентов, прежде чем они закроют глаза, чтобы образовался канал, а затем начать лечить. Но этот метод не очень хорош. Почему? Потому что поток энергии, текущий от целителя к пациенту, временами бывает слишком силён, а это подвергнет организм пациента чрезмерному напряжению. В результате облегчающего эффекта может и не быть, а иногда эффект может быть даже бедственным. Если пациент слишком слаб и болезнь зашла очень далеко, то он почувствует себя ещё слабее, так как вы посылаете магнетизм на всю группу. Та же вода, которая спасает вас от жажды, в очень большом количестве может вас утопить. Подобно этому и жизненная сила, посланная слишком энергично, ещё больше ослабляет пациента, если он уже серьезно болен. Так что смотрите на пациента в целом, а не на его центры, чтобы поток посылаемой энергии был равномерным.

Вообразите, что пациент — это маленький храм, в котором живёт Бог. В качестве проводника у вас должна быть какая-то мысль. И лучшая из таких мыслей — понимать тело другого человека как храм. Посмотрите на каждого пациента таким образом в течение нескольких секунд, а потом на всю группу сразу. Затем закройте глаза и медитируйте. Представьте жизненные энергии, текущие из Солнца через вас в пациента. И если всё в порядке, цепь будет завершена, как электрическая цепь. Если соединения хороши, схема будет в порядке. Подобно этому и здесь, если все условия выполнены, вы почувствуете цепь, то есть почувствуете энергии, текущие в вас подобно электрическому току. Вы почувствуете, что энергии текут в тело и в ум. Со временем это чувство будет становиться всё более сильным и определённым, потому что вначале ваш проводник оказывает энергии некоторое сопротивление, так как есть физические стороны, не привыкшие к этим энергиям и потому действующие как непроводящие структуры. Со временем все стороны вашей природы преобразятся и станут действовать как хорошие проводники энергий.

Ум целителя вначале тоже оказывает некоторое сопротивление, так как собственные идеи целителя встают на пути целительства. Но постепенно, по мере того как целитель приобретает уверенность

в себе, они исчезают. Так что чем больше у целителя опыта, тем меньше возникает напряжения в процессе лечения.

Если в теле или уме целителя есть какое-то напряжение, целительный магнетизм перестаёт протекать. Также магнетизм останавливает беспокойство целителя по поводу лечения. Беспокойный ум останавливает потоки. Целителю будет легче работать, если он знает пациента. Однако во многих случаях у него нет возможности выяснить что-либо о его жизни, но даже в этом случае целитель может его лечить. Когда пациент медитативный и интуитивный, вам нет необходимости знать его историю. Но если пациент более интеллектуален, чем интуитивен, он оказывает сопротивление и лечить его очень трудно, так как во время сеанса он вспоминает свои разговоры с другими людьми. Поэтому вы должны знать историю такого пациента, чтобы влиять на его здоровье правильным образом, проявить сочувствие к его прошлому и устранить барьер, создаваемый разумом пациента. Конечно, все эти вещи приобретаются с опытом.

Дыхание

Также в целительстве необходимо обращать внимание на дыхание пациентов. Посоветуйте им применять тот же тип дыхания, каким дышите вы во время целительного сеанса. Вы все хорошо осведомлены о единообразном типе дыхания, предписанном Патанджали: медленный, мягкий, продолжительный и равномерный вдох и такой же медленный, мягкий, продолжительный и равномерный выдох.

Прежде чем начать лечить, вы должны показать им это дыхание, сделав 1-2 вдоха и выдоха, а затем попросить их так дышать. Всем в группе не нужно соблюдать одинаковый ритм дыхания, так как у одних людей дыхание длиннее, а у других короче. Каждому следует дышать по-своему. Сначала пусть все медленно вдыхают и выдыхают 3 раза, а затем сделают ещё серию из 3 дыханий.

Попросите их дышать медленно, медитируя на звуке Ом, потому что этот звук формирует канал от Солнца через вас к пациентам. Вдыхая, вы должны издавать звук Ом мысленно, а выдыхая — вслух. Нужно продемонстрировать это пациентам, чтобы они потом могли повторять за вами. Первые 3 цикла дыхания следует сделать

без Ом, а следующие 3 с Ом. Вы должны дышать вместе с пациентами. Потом сделайте перерыв 2 минуты. Пусть пациенты дышат совершенно свободно. Затем ещё сделайте 3 цикла дыхания без Ом, и опять 2-минутная пауза, затем опять 3 цикла дыхания. Итак, 3 цикла дыхания, пауза, 3 цикла дыхания, пауза, 3 цикла дыхания, пауза и ещё 3 цикла дыхания. Выполняйте это ежедневно в одном и том же месте в одно и то же время.

Мы рассмотрели важнейшие основы целительской работы. Конечно, есть другие составляющие, которые очень хорошо помогают целителю во время лечебных сеансов. Например, несильный свет, благовония в помещении. Их также можно применять исходя из своих предпочтений.



ГОМЕОПАТИЯ И ДУХОВНОСТЬ

Э. Кришнамачарья

*(лекция, прочитанная в Теософическом
Обществе, Женева, 24 ноября 1976 г.)*

Я благодарю президента Швейцарского Теософического Общества, его членов и всех тех, кто удостоил меня своим присутствием сегодня вечером. От меня ожидают, что я буду говорить о гомеопатии и духовности. Это сюрприз, хотя и приятный, что Теософическое Общество предложило мне выступить на тему гомеопатии, потому что обычно она не привлекает интереса широкой публики, так как это технический предмет. Но я постараюсь быть предельно ясным, насколько это возможно. Фактически я ожидал темы вроде «Учителя и их работа», потому что это дело моей жизни. Я следую стопам Учителей, ведущих по духовному пути, с самого детства я интересовался великолепными книгами, составляющими святую библию XX и XXI веков — «Разоблачённая Изида» и «Тайная доктрина», — и старался их понять.

За последние 15 лет я считал своим священным долгом готовить работающих учеников, проходящих трёхгодичный курс, целыми группами, по этим двум книгам, а также по продолжению благой вести Учителей, более поздней работе Учителя Джуала Кхула в этом столетии с его второй ученицей, Алисой А. Бэйли. Его первой ученицей была мадам Е.П. Блаватская, портрет которой есть здесь, и через которую Учителями была дана часть древней мудрости — в той мере, в которой она тогда должна была быть воспринята. После неё потребовалось подождать некоторое время, чтобы в результате чтения первых двух книг с их версией древней мудрости образова-

лась первая группа мировых служителей. В этой первой группе было много служителей, которые следовали по пути Учителей, и для их пользы, а также для дальнейшего распространения своей работы, Учителя передали ещё часть своей версии священной мудрости через Алису Бэйли. Через некоторое время посредством какой-нибудь другой прекрасной души они собираются передать ещё.

Те, кто следуют пути Учителей и таким образом продолжают их работу, идут по их стопам, служат не Учителям, а человечеству. Вот что сказали Учителя в качестве первого правила мирового служителя.

Настоящий Учитель — тот, кто не ожидает от ученика служения себе, но тот, кто ожидает от него служения человечеству в абсолютном смысле — не в политическом, не в общественном, но в смысле жизненном. Вот чего ожидают Учителя. И вот поэтому они ясно сказали, что совершенно бесполезно пытаться вступить в контакт с Учителями, так же, как бесполезно отрицать их существование. Потому что желание контактировать с Учителями показывает, что стремящийся находится на уровне желаний, то есть низшем астральном уровне, что не позволяет ему вообще соприкоснуться с каким-либо Учителем. А отрицание существования Учителей показывает более тонкую форму несовершенства и тоже не допускает прямого контакта с Учителями — потому что когда я отрицаю учителей, как я могу контактировать с ними? В одном из священных писаний есть такая благочестивая история.

Жили-были Два брата, которые хотели стать богами. Им удалось убедиться, что никто не может убить их. Они совершили такое великое подвижничество, что приобрели силы, благодаря которым никто не мог их победить. Но, к сожалению, один из братьев умер, так как никто не живёт вечно, и живые существа умирают, даже если их никто не убивает. Не зная этого, второй брат подумал, что первого убил Бог.

Потому он решил убить Бога и самому стать богом или Богом. Хорошо вооружившись, он стал искать Бога. Он объявил, что убьёт Бога, потому что тот убил его брата. Он поднялся до седьмого плана, искал и искал, но не мог найти никого, похожего на бога. Тогда он спустился в низшие семь миров, пока не достиг Америки, но и там не смог увидеть Бога, и, наконец, заявил, что никакого Бога во-

обще нет. У него был настолько великий и утончённый интеллект, что все люди верили всему, что он говорит. В нём присутствовал такой магнетизм, что всем людям пришлось поверить, что Бога нет.

Тогда был особый Великий Учитель, который путешествовал по всем четырнадцати планам. Его звали Нарада. Он отправился к тому демону и вызвал его на сцену перед публикой. «Значит, ты признаёшь, что начал свою кампанию против Бога, потому что он убил твоего брата?» Демон ответил положительно. Нарада, улыбаясь, сказал: «Но в конце своих поисков ты сказал, что Бога нет. Ты забыл, что признавал его существование в начале, ведь ты считал, что твоего брата убил Бог. Могу ли я узнать, что это за такая утончённая логика?» Тогда демон ответил: «Никто не должен так допрашивать меня, потому что это я — Бог». Тогда Нарада сказал: «Ты хотел убить Бога. Если ты называешь себя Богом, тебе придётся убить себя». Тогда демон сказал: «У этих человеческих существ нет необходимости в Боге, потому что они могут достичь спасения сами, без Бога. Потому я контролирую всех живых существ и заставляю их признать, что в Боге нет необходимости». Тогда мудрец Нарада спросил его: «Почему ты находишь необходимым контролировать всех людей? Разве они сами не понимают, что в Боге нет необходимости?» Он ответил: «Прежде всего мы должны наставить их на правильный путь». Тогда Нарада сказал: «Вот почему Бог есть. Это необходимость Бога, и ты признаёшь её необходимость, пытаешься стать Богом. Но в своей аргументации ты говоришь, что в нём нет необходимости! Мой дорогой глупый чёрт! Сперва поищи ещё раз, есть ли какой-нибудь Бог». Демон ответил: «Я обыскал все планы и подпланы и там никакого Бога нет».

Тогда Нарада спросил: «А искал ли ты в своём собственном доме?» Демон ответил: «Он мой враг. Как он может быть в моём доме?». Нарада сказал: «Это уловка Бога! Посмотри, он прячется у тебя. Это ещё опаснее, если враг — в твоём доме». Услышав это демон обыскал свой дом и сказал: «нет Бога». Затем мудрец спросил ещё раз: «Искал ли ты в своей комнате?» Демон тщательно обыскал свою комнату и сказал, что Бога там не оказалось. Мудрец спросил: «а искал ли ты во внутреннем кармане своего плаща с левой стороны своей груди?». Тот сунул в карман руку, поискал и сказал, что там нет ничего, кроме часов. (В старые времена люди

обычно держали в этом кармане часы, а это история из предыдущего поколения). Тогда Нарада сказал: «Вынь то, что там внутри». Демон сказал: «Это просто часы». Нарада сказал: «Они отмечают твоё рождение и твою смерть, а потому и называются watch (наблюдать). Это значит, что ты должен быть настороже, должен наблюдать, нет необходимости просто иметь часы». Затем демон сказал: «А вот маленькая фотография». «Чья это фотография? Переверни и посмотри, что там, за часами», — попросил Нарада. Демон ответил: «Это моя фотография». Нарада сказал: «Наблюдай внимательно». «Мне не нужно наблюдать — это моё собственное фото». Тогда Нарада смутил его ум, сказав: «Бог существует здесь твоим собственным лицом; потому живые существа не могут избежать Бога. Принимаешь ты Бога или нет, ты упоминаешь Бога и думаешь о нём; когда ты отрицаешь Бога, ты думаешь о нём, а этого он и хочет. Только подумай о Боге, и он здесь, необходимость в нём здесь».

Для некоторых Учителя есть, а для некоторых их нет. Но и те, и другие думают об Учителях. Это то, чего и хотят Учителя. Пусть все будут довольны. Учитель — это не тот, кто позволяет контактировать с собой. Потому многие контакты с Учителями Морией или Кут Хуми — всего лишь явления магического отражения, т.е. видение себя в образе Мории или Кут хуми. Учителя — это не те, кого можно увидеть через спиритизм, они не развоплощённые души. И долг, по крайней мере, некоторых душ — следовать стопам Учителей в служении людям, а не желать контакта с Учителями. Вот чему учит нас «Тайная доктрина». Как же служить людям? Один из ответов — гомеопатия. Потому учёные члены Теософического Общества попросили меня сказать несколько слов о гомеопатии и её отношении к духовной жизни.

Мы знаем, что болезни существуют. Запад знает болезни лучше, чем Восток, потому что болезни в первую очередь имеют ментальное происхождение. Процент людей, страдающих от умственного перенапряжения, нервозности, психосоматических и физических заболеваний, вызванных психическими и психологическими факторами на Западе гораздо больше, чем на Востоке. Потому необходимо найти эффективное средство. Причина в том, что материя захватила ум. Ум обусловлен материальными желаниями и сознанием

среды, так что очень многие люди живут под большим напряжением, активно реагируя на присутствие других.

Представления о других — причина греха, потому что то, что мы называем «другими» — это наши собственные идеи о других, а вовсе не они сами; ведь в нас есть то же самое, что и в том, что мы называем «другими». Физическое тело содержит те же минералы, жизненное тело — те же эфиры, астральное тело — те же астральные эфиры, ментальное тело — те же ментальные атомы. Буддхический план чист у всех и не может быть тронут материей, силой или умом. Что же тогда такое «другие»? Потому идея о других — источник зла. Это то, что на духовном языке называется «эго».

Но эго необходимо примитивной душе, чтобы она могла развиваться. Без эго не было бы развития у первобытного человека. Точно так же, как у яйца должна быть скорлупа, прежде чем из жидкого состояния разовьётся цыплёнок. Без неё новая птичка не сможет сформироваться. Потому необходимо иметь скорлупу вокруг жидкости, высидеть будущего цыплёнка, а когда он будет готов выйти на свет, она станет ограничением, которое должно быть пробито изнутри. Вот именно это мы называем «эго» в человеческом существе.

Это необходимость для примитивного человека, а для осознавшего человека — неизбежное зло, которое должно быть разрушено. Вот почему примитивный человек очень печётся о своей оболочке и о своём представлении, которое он считает истиной. В его собственную идею о Боге должны верить и другие, и он страшно боится всякого, кто не принимает его идеал Бога, в том числе имя, которое он дал своему Богу. Это необходимо в таком состоянии, потому что это процесс развития. Это мы и называем «эго».

Но развившись до определённой степени, осознав, что Бог, «Я есмь», есть тот же самый Бог, которого пытается осознать и другой человек, мы будем в состоянии разбить эту оболочку. Мой Бог и его Бог — одно. Я называю этого Бога «Аз есмь», или «Я», и он тоже называет этого Бога «Я». Но я пытаюсь связать это «Я» ограничениями. Потому я придаю своему «Я» смысл «эго», а он придаёт своему. Каждый становится эго.

Вот каково происхождение чувства «другого». Это чувство чуждо мудрости. Потому его нужно тщательно исследовать и продиаг-

ностировать. Моё Я и ваше Я подобны пространству в одной комнате и в другой комнате. Человек, у которого есть очень большой дворец, предоставляет каждому сыну по отдельной комнате и называет комнаты по именам сыновей, так что имя сына отпечатывается в пространстве комнаты. Аналогично и Я во мне носит отпечаток моего имени, а на Я в тех, кого я называю другими, я накладываю ярлык «других». Всё это — лишь спектакль, разыгрываемый одним актёром, который в одно и то же время играет многих персонажей, а сценарий таков, что выходя на сцену, актёр становится персонажем, а персонаж забывает актёра и начинает жить своей жизнью — женится и разводится с другими персонажами, заводит детей в виде других персонажей... А затем внезапно наступает обеспокоенность, кризис, и персонаж пробуждается ото сна. Он снова вспоминает, что он актёр, а не персонаж, и всё это спектакль, в котором он играет. Где бы он ни играл, он разыгрывает всё ту же историю.

Когда бы он ни разыгрывал историю, она всегда та же самая. Но когда бы этот спектакль ни смотрели, его воспринимают как в первый раз, потому что воспоминаний не осталось, и каждый раз в публике лишь один зритель, потому что каждый индивидуально и представляет собой аудитория, а остальная часть мироздания для него — спектакль. Для из сидящих здесь каждый является зрителем, а остальной мир — спектаклем. Потому каждый раз — это как в первый раз. Эпизоды каждый раз меняются, но сама история та же самая, и актёр забывает себя в персонаже, погружается в эмоции сюжета, вовлекается в отношения с другими персонажами, а когда он пробуждается ото сна, то сразу обнаруживает, что все персонажи на экране, который он называл драмой, — всего лишь часть его собственного ума. Когда нам снится сон, мы можем видеть трёх человек, тридцать человек, триста человек. Нам может присниться, что за нами гонится полиция, но проснувшись, мы видим, что полиция и другие персонажи сна были порождением нашего ума, и мы сами тоже.

Последний шаг и есть тот шаг, с которого мы должны совершить наш побег. То есть, мы созданы своим собственным умом. Должна произойти перемена — не мы будем созданы своим умом, а наш ум должен быть создан из нас. Для этого в мире и есть *наука духовности*, а чтобы мы узнали об этой древней науке, у каждой

нации есть комментарии, и каждый такой комментарий называется *религией*.

Религии — как школы, а учение мудрости — как образование. Если кто-то думает, что у каждой школы какое-то отдельное образование, это значит, что у него нет образования. Аналогично и каждая религия подобна странице в календаре, составляющем год, и этот год — мудрость. Даже если все двенадцать страниц календаря оторваны, наступит новый год с кругооборотом месяцев. Так и каждая религия будет оторвана, когда исполнит то назначение, которому служила, и произойдёт рождение новой религии, согласно потребности, и так бывает каждый раз. Это — история мудрости. Поскольку мы сейчас в кризисе, нужно, чтобы перед нашим умом забрезжили какие-то новые измерения. Я не имею в виду, что этот кризис — величайший, потому что всякий раз, когда происходит новый набор в человеческое царство из животного, этим новым людям, прежде чем подняться на следующую ступень осознания, придётся столкнуться со своим собственным кризисом, а кризис, с которым мы столкнулись сейчас — всего лишь один из тысяч кризисов.

Так что под кризисом я не имею в виду, что Земля взорвётся или человечество будет уничтожено, потому что через три года планеты выстроятся в одну линию (что случалось в истории нашей Земли много тысяч раз). Под кризисом я подразумеваю то давление, которое необходимо нынешнему поколению человечества, и в результате этого мы изобретём какое-то решение. Если нет нужды, человеческое существо никогда не изобретает ничего хорошего. Потому что природа держит человека в состоянии той или иной нужды, и ей нет дела до того, что человек критикует её или Бога за то, что они создают человеку трудности и неприятности, ведь хороший доктор знает, какой тип лечения нужно применить. И тот кризис, который мы проходим сейчас, это борьба между материей и умом. Под подчинением материи и обретением господства над умом я не имею в виду, что человечество достигнет окончательного решения и искупления, но я имею в виду, что нынешняя порция человечества найдёт своё решение, как достигали своего решения предыдущие тысячи и тысячи порций. А следующей группе человечества придётся проходить собственную практику и искать своё решение — в точ-

ности как сегодня из Женевы в Бомбей на самолёте вылетает одна группа пассажиров, завтра другая, и самолёт не может перевезти всех пассажиров окончательно, каким бы большим и современным он ни был.

Так что кризисы и решения проблем всегда есть и всегда будут. Решения всегда есть, и Учителя, ведущие нас через кризис, всегда есть и всегда будут, принимаем мы их или нет. Они выполняют свою работу, и им не требуется наш голос за них, потому что они не стремятся к большой численности членов. Они не считают членов по головам, как это делают политики и парикмахеры. Они хотят сделать что-то для Земли, пока мы не узнаем, что мы можем сделать что-то для других. Вот и вся цель. Препятствие к нашему знанию — это влияние материи на ум. Материя нашего тела обуславливает наш ум и наши чувства. Чувства в свою очередь опять обуславливают ум и постоянно загружают его своими нуждами, держа всё время занятым. Когда члены семьи всегда больны и нуждаются, как может глава семьи пойти и сделать что-то важное? Или как он может обучать их, двигая в нужном направлении? Так и ум, который обусловлен материей и чувствами, всегда слишком занят, чтобы созидать благо для других. Я не хочу сказать, что ум плох или зол, ведь критицизм — это не решение. Если мы говорим, что ум — плохой, то к чему мы стремимся? Если мы говорим, что ум — это зло, то, что мы приобретаем? Такой ум не может делать ничего хорошего для других. Так что нам нужно решение, чтобы достичь господства ума над материей, и самим добиться успеха в овладении и умом, и материей. В этих попытках имеет место один и тот же поиск средства.

Болезни, согласно индийским писаниям, бывают двух типов — физические и умственные. Болезни зарождаются в уме и проявляются в физическом теле. То, от чего мы страдаем — вовсе не сами болезни, а последствия болезней. Если мы попытаемся бороться с ними, не будет никакой пользы, кроме преступной растраты энергии. Так что нам требуется не наука, которая лечила бы болезни, а путь, который позволил бы нам жить без них. Нам нужна наука здоровья, а не наука о болезнях. Несомненно, наука о болезнях есть неизбежное зло, пока мы не вырастем до такой степени, чтобы осознать науку здоровья. Но главная цель тут знание о здоровье и

его сохранении, и для достижения этого Учителя оказали помощь человечеству, результатом чего стало рождение гомеопатии. Это большой шаг к пониманию болезней, позволивший перейти от материалистической физической основы к понятию о зарождении болезней в уме. Если ум не болен, человеку невозможно заболеть, несмотря на существование всех вирусов в мире. Вот почему одни люди заражаются вирусами, а другие — нет, хотя ухаживают за больными, прикасаются к ним голыми руками, но будучи необразованными даже не знают теорий о заражении. Они живут, сохраняя таинственный иммунитет, и это, на взгляд Учителей, и есть то, чего нужно достичь.

Чувство служения делает вас неуязвимым для заражения, а вот постоянное изучение болезней и инфекций всё больше делает вас приёмной станцией для заражения, потому что именно на заражении вы и медитируете. Вот что хотят дать Учителя на стыке XX и XXI веков. Оставьте основу зарождения болезней и следуйте ментальному состоянию здоровья, а когда ум здоров, он не примет ничего такого, что не является пищей. Он не примет стимуляторов, наркотиков, ничего, что было бы против принципа поддержания здорового тела. Тенденция принимать всё, что против субстанции тела, как причина болезней впервые в современную эпоху была открыта доктором Самуэлем Ганеманном, и названа им «псора». Для начала нужно вылечить эту болезнь, изучив склонность к приёму всего неблагоприятного для здоровья, и только очистив от неё ум, можно бороться с наркоманией, алкоголизмом и наркотрафиком. Сама по себе такая борьба — вовсе не решение. Пока ум нездоров, как возможно искоренить нездоровую привычку? А как только ум становится здоровым, он оставит эту привычку автоматически. Вот чему учат нас писания и вот что открыл Самуэль Ганеманн. Вот почему гомеопатия всесторонне связана с духовной наукой и здоровьем. Учителя IV и VII лучей выдают результат этого открытия в любом столетии.

Второй великолепный момент, связанный с открытием гомеопатии, состоит в рассеивании мифа о том, что всякое постороннее вещество, называемое «лекарством», можно допускать в организм человека. Любое материальное вещество в материальной дозе на физическом плане не следует позволять вводить в организм в лю-

бой форме. Вы можете сказать, что есть гомеопатические таблетки и инъекции, но я сейчас не говорю о коммерциализации гомеопатии, а рассказываю о науке гомеопатии в её ортодоксальном понимании. Подобно тому, как многие духовные школы и системы могут содержать помимо духовной науки разные личные мнения, так и под именем гомеопатии можно встретить как науку гомеопатию, так и коммерциализацию разных личных слабостей. Но я говорю о науке и ортодоксии гомеопатии, поскольку мы находимся сейчас под крышей духовности и стоим перед портретом мадам Блаватской. Потому под гомеопатией я имею в виду лишь науку гомеопатию, а не идиосинкразию какого-нибудь X, Y или Z.

Так что гомеопатический принцип учит нас, что лекарственные вещества должны разводиться до той степени, пока материальный план вещества не исчезнет и не останутся только его тончайшие эфиры. Это качественное, а не количественное существование лекарства. Это *пранамайя коша* лекарства, а не его *аннамайя коша*. Это выносится на свет впервые в XX веке. Существование противодействия не доказывает, что в этой науке есть что-то плохое, а показывает лишь неготовность человеческого ума к новому. Как сказал Рабиндранат Тагор, «только правда выдерживает оскорбления со стороны неправды», а ничто другое не сможет выстоять. Это величайший принцип, которым располагает материальная медицина.

Материальные вещества не следует вводить в организм, и использование радиотерапии и радиоактивных веществ в качестве медицинских препаратов доказывает это, хотя это ещё нельзя назвать успехом. Но наука постигается человеческим умом только медленно и постепенно — от медикаментозной медицины к радиотерапии, от радиотерапии — к динамизированному типу эфирной медицины. Так постепенно привыкнут к минимальным дозам и тому, что не нужно повторять дозы без необходимости, что уже открыто в гомеопатии. Если вы скажете, что некоторые гомеопаты очень часто повторяют дозы, то не о таких «специалистах» я говорю сейчас. Гомеопатия учит нас, что когда доза назначена, мы должны подождать, пока она завершит своё действие, пусть даже это будут 2-3 минуты, как в случае холеры, или 3 месяца, как в случаях, подобных параличу. Это могут быть даже 10 месяцев или год

в случае колебаний ума, нерешительности или неспособности долго оставаться на одном месте, склонности врать, ревности, подозрительности или тенденции думать, что когда двое разговаривают между собой, они говорят только о нас.

Все эти заболевания называются в гомеопатии *ментальными болезнями*. Когда ребёнок часто убегает из дома, жестокий отец и глупый доктор наказывают его, но требуется всего лишь одна доза, чтобы он оставался и делал, что должен. Вруну, который превратно излагает суть вещей, можно дать лишь одну дозу, и через 8 или 9 месяцев он начнёт излагать её верно, потому что враньё — не что иное, как неверное понимание и неверное мышление. Согласно идеям и наблюдениям гомеопатии, между неверным восприятием идеи и желанием неверно её толковать нет никакой разницы. Вот так наступил рассвет гомеопатии, и насколько охватывает мой опыт — во всех лечебницах, основанных мною в Индии, и у сотен молодых врачей, обученных мною гомеопатии, — было зафиксировано два случая таких умственных расстройств. С одной-двух, максимум трёх доз, через месяц или год они излечиваются. Если тут присутствуют врачи-гомеопаты или даже пациенты гомеопатов, то для них это не новость.

Ещё одно совершенно обычное явление для гомеопатии, и весьма замечательное, которое я упомяну последним, это то, что болезнь, вылеченная раз, больше не возвращается — пациент освобождается от неё навсегда, потому что работали с уровнем причин, а не с уровнем следствий. Вот к чему стремятся люди духовные и изучающие йогу. Практикующий йогу знает, что если он примет снотворную таблетку, это будет потерей смелости и нравственности.

Потому первый долг духовного ученика — снизить использование лекарств и реже пользоваться ими, а если ему по какой-то причине не спится, например из-за трений в обществе, пусть он практикует методы йоги, благодаря которым он сможет нормально засыпать. Лучше не спать три месяца, чем принимать лекарство для сна — будь оно аллопатическое, гомеопатическое или аюрведическое — потому что сам принцип приёма лекарства для сна фундаментально негигиеничен, за исключением случаев, когда сон необходим для спасения жизни. Когда случай очень серьёзен и необхо-

димо сделать ум бессознательным, только тогда можно использовать снотворное, а применять его повседневно — преступно, как и животному. Вот чему учит нас принцип гомеопатии.

Но есть метод лечения внушением, который научно практикуется немногими, а подобие которого эмоционально практикуется многими тысячами под названием целительства. Мы видим многих людей, пытающихся практиковать духовное целительство, но где бы это ни делалось, это похвально, будь это научно или нет, ибо сами эти попытки говорят о переменах — оставлении физической основы лечения и овладении духовной его основой. Вот что будет происходить в XXI веке, а в некоторых странах, не тронутых современным образованием, это известно уже многие века.

Например в Южной Африке и Индии, если кого-то укусит кобра, звонят по телефону начальнику станции, работающему на железной дороге примерно в 150 км от Мадраса, и если на момент получения телефонного звонка пациент ещё жив, он сразу же выздоравливает, встаёт и уходит. Для удобства граждан Индийские Железные Дороги приостанавливают другие звонки, если есть звонок об укусе кобры. Это имеет место в Южной Индии уже в течение 40 лет, и тот начальник станции подготовил много учеников, владеющих этим методом лечения. Обычно этих учеников направляют в места, где нет телефонной связи. Если учёный потребует рационального объяснения того, как же этот пациент выживает, то это головная боль для учёного, а не для того, кто лечит.

Так что в XXI веке должен произойти поворот, такой же, что был сделан при переходе из XIX в XX век. В XIX веке учёный был рабом материи. В XX веке учёный сам материя. Он также стал мастером пространства. В XXI веке учёный станет мастером материи, ума и времени, и к этой цели направлена сейчас линия развития науки; это касается всех наук, так что и медицинская наука должна будет к этому прийти. И насколько это достижимо для среднего духовного человека, его долг — спасти себя и других от лекарств в такой же мере, как и от болезней, ибо привязанность к лекарствам — то, от чего следует избавиться в первую очередь.

Те, кто практикуют настоящий вид йоги, практикуют медитацию, практикуют спокойствие ума по отношению к себе и другим, будут применять всё меньше и меньше лекарств, а организм будет

настраиваться сам. Знайте искусство еды, знайте искусство питья, знайте искусство отдыха и сна, знайте искусство применения секса; так мы поднимемся от животных уровней к божественным. Вот чему учит нас гомеопатия, и этому же учит нас любая ветвь духовной медицины и духовная наука.

Давайте постараемся все настроиться на духовные усилия и защитим сопротивляемость своего организма путём следования правилам древней науки, которая именуется наукой духовности, и тем самым мы последуем по стопам Учителей, вне зависимости от того, признаём мы их существование или нет.

Ещё раз благодарю всех вас за предоставленную мне благоприятную возможность. Спасибо всем.



ЦЕЛИТЕЛЬСТВО, ГОМЕОПАТИЯ И АЮРВЕДА

(лекция, прочитанная в Мюнхене 3 ноября 1981 г.)

Братья и сёстры, собравшиеся, чтобы меня увидеть!

Я ещё раз благодарю вас за то, что вы почтили меня своим присутствием. От меня ожидается, что сегодня вечером я буду говорить о духовном целительстве, но в тот день, когда я говорил о гомеопатии, я обещал рассказать кое-что и об аюрведе. Так что я познакомлю вас с научным аспектом аюрведы, а затем поговорю о духовном целительстве.

Необходимость для физического тела медицины материального плана — это концепция материалистической медицины. Необходимость качественной медицины (медицины качеств, то есть медицины динамических свойств лекарств без физической субстанции) доказана гомеопатией. Гомеопаты спрашивают: «Вы можете показать мне свидетельства присутствия лекарственного вещества в дозе, которую вы используете? Можем ли мы провести химический анализ вашей таблетки?» И ответ будет: «Нет». В вашем теле есть физическая материя, придающая вам килограммы веса. Можно ли ожидать, что вес трупа будет меньше веса живого человека, просто потому, что в нем уже отсутствует жившая там личность? Вовсе нет. Фактически, вес трупа будет даже больше веса живого тела.

Факты показывают, что нужно открыть ещё одно измерение науки. Если мне в голову попадёт камень, я почувствую сильную боль. Но если вы возьмёте этот камень и выясните его вес, объём, цвет и химический состав, и даже его молекулярную и атомную структуру, разве вы сможете во всех этих результатах найти то, что мы называем болью? Вы можете открыть на физическом плане де-

сять тысяч разных наук, но ни в одно из их наблюдений не будет входить такой пункт, как «боль». Более того, нельзя изобрести машину, которая могла бы записывать боль. То, что мы называем ощущениями, чувствами и психологическими явлениями, дают ум и сила, вместе взятые. Если вы сделаете рентгеновскую фотографию мозга, сможете ли вы определить наличие ума в его клетках? Означает ли это, что у вас нет ума? Вы никогда не обнаружите разум с помощью микроскопа. Значит ли это, что разума нет? Планы силы и ума никогда не могут быть интерпретированы в понятиях *законов материи*.

Когда вы принимаете медицинский препарат, у него есть много типов качеств материи. Если взять большой кусок сахара и бросить им в голову, это не будет сладко. Он разобьёт голову. Сладости в этой конкретной манипуляции с сахаром не присутствует. Если очень голодного и ослабленного человека заставить два километра нести на голове прекрасный обед, а потом спросить: «Ну теперь вы довольны?» — его голод не будет удовлетворён. Такая манипуляция не сделает вещество для него едой. Есть определённое отношение, которое делает материю едой. Это правильное отношение, и вы должны его понимать. Но до того это только материал, а не еда.

Аналогично, если вы возьмёте лекарственное средство, например серу, и прижмёте кусок серы к лицу, будет больно. Это действие физической серы на физическое тело. Если же вы приготовите из серы тонкий порошок и приложите к своей руке, продержав так 12 часов, она окажет своё действие на вашу кожу. Но это будет уже не действие физической серы. Это действие эфирной серы на ваше эфирное тело, производящее возмущение эфирной материи в этом конкретном месте. Затем сообщение будет передано в ментальное тело. А ментальное тело направит послания в эфирную материю. Затем эфирная структура будет изменена так, чтобы не позволять телу испытывать возмущение от эфирной серы. В результате на коже появится рана.

Когда ваша рука попадает в пламя свечи, она сразу обжигается. Это не значит, что кожа получает ощущение жжения. Ощущение принадлежит уму, а вовсе не материи. Представьте, что вы поместили сюда горящую свечу, а я, допустим, её не увидел. Допустим, что, читая лекцию, я попадаю рукой в пламя. Я сразу же почувст-

вую в пальцах жар и отдёрну руку. Это означает, что происходит сложный процесс. У эфирного тела в этом месте есть свои дэвы, или разумы, которые немедленно извещают ментальное тело. Затем ментальное тело шлёт послание эфирному. В уме временно создаётся центр, который откликается на область, подвергнутую действию огня. Затем в уме производится мысль неприятного ощущения, или жжения. Она посылается в эту самую область. И только тогда там ощущается боль.

Поймите, что боль никогда не переживается физической материей. Её чувствует ментальное соответствие, соотносящееся с поражённой областью физического тела. Например, на многих больших предприятиях и в конторах имеются пульта с красными лампочками. Когда в каком-либо отделении что-то идёт не так, поступает сигнал тревоги и на пульте загорается красный огонёк. Тогда персонал понимает, что где-то внутри что-то не так. Это не означает, что машины понимают это, но когда что-то не в порядке с машиной, люди это понимают. Точно так же и у нас в уме есть пульт с красными лампочками, соответствующими каждой части тела. Боль генерируется только на пульте, но мы ощущаем боль в конкретном физическом месте. Если вы возьмёте стереоусилитель и разместите колонки сзади, то мой голос будет слышаться из-за вашей спины, хотя я говорю здесь. Это показывает, что всё внутреннее устройство конторы принадлежит персоналу, а не дому. А в доме наблюдаются следствия. Тогда и исправление должно проводиться в персонале, а не в доме. Этого нельзя сделать на физическом теле с помощью материальных лекарств. Исправлять должна эфирная составная часть лекарства.

У серы есть свои химические свойства. Они вовсе не принадлежат физической части материи серы. Аналогично и запах серы, ощущаемый человеческим носом, — вовсе не часть её химических свойств. Это совершенно другой процесс, который называется *жизненным процессом*. У всякого лекарства тоже три части: физическая материя, атомная субстанция и тонкая субстанция — эфирная и ментальная. Эфирная субстанция действует на наше жизненное тело и производит жизненные следствия, совокупность которых мы называем здоровьем или болезнью.

Так, ментальная составная часть лекарственного вещества оказывает эффект на наше ментальное тело и производит свои результаты. Когда вы разводите лекарство его эфирная и ментальная составляющие стимулируются к действию. Физического присутствия вещества больше не требуется. Эфирную и ментальную природу лекарственного вещества можно хранить. Когда Ганеманн в своё время заявил, что ртуть растворима, профессора химии и врачи смеялись над ним. Он провёл демонстрацию. Он поместил чистую ртуть в ступку, добавил порошок лактозы, перетолок всю смесь и поместил в дистиллированную воду. Через фильтровальную бумагу, на которой осталась ртуть, раствор был слит в бутылку. Затем он спросил: «Содержит ли этот раствор сахара хоть сколько-нибудь ртути?» Доктора и профессора химии сказали: «Это чушь». Тогда он спросил их: «Готовы ли вы принять дозу этого?» Многие были не готовы. Ради спора они говорили, что никакой ртути там нет, но когда настало испытание, они вспомнили, что у них тоже есть жёны и дети. Так что нашлось очень немного людей, решившихся на опыт. Каждому из них он дал по дозе и попросил выждать неделю.

В течение недели у них сначала возникла сильная боль в дёснах. На второй день дёсны у них распухли, а язык жгло. На следующий день покраснел весь рот и началось сильное слюноотделение. Еще через день гланды распухли и болели. Затем он сказал им: «У одного человека это могло быть совпадением, но у тринадцати это не может быть совпадением». Так что им пришлось это принять. Вы можете дать такой ответ своим дорогим докторам, которые сомневаются в вас и принимают высоко научную позу. Но фактически, это очень старый вопрос, на который давно был дан ответ; его можно считать вопросом каменного века. Ганеманн доказал это очень давно. Так что вам не нужно смущаться перед людьми, которые в своём понимании отстали от времени. Природа лекарства существует на ментальном и жизненном планах. Она контактирует с вами на ментальном плане. Если у вас на языке мёд и лимон, вы ощутите вкус. Что такое вкус? Это взаимодействие ментальной субстанции с умом. Вкус вызывают вовсе не химические свойства лимона. Так что теперь мы перейдём к аюрведическому мышлению. Аюрведу легко понять, поняв сначала гомеопатическую философию, поскольку её основа тоже в жизненном теле. Всякая разум-

ная система медицины относится к действию жизненного и ментального тел, а вовсе не физического.

Первая забота аюрведы — не о медицине, а о здоровье. Помните, что аюрведа главным образом не наука о болезнях и их лечении. Она больше занимается здоровьем, нежели болезнью. Сама структура философии аюрведы принадлежит к концепции здоровья, пониманию здоровья и сохранению здоровья, и тому порядку, который мы должны принять в своей повседневной жизни для его поддержания. Во второй половине философии аюрведы вы найдёте науку о болезнях и медицину. Если вы не следуете законам природы, если вы игнорируете процедуру здоровья, тогда результатом будет болезнь.

Когда взаимодействуют материя и сила, результатом бывает проявление ума. Затем ум начинает работать до тех пор, пока материя и сила снова не будут разделены. Продолжительность этого процесса называется сроком жизни. Так аюрведа определяет продолжительность жизни. В нашем физическом теле есть материя, есть сила, позволяющая ему двигаться, и когда материя и сила начинают сосуществовать, происходит автоматическое проявление ума, который мы называем индивидуальным умом. Как только ум проявляется, он может управлять материей и силой. Посмотрите, как отец и мать производят ребёнка, а он, став взрослым, защищает отца и мать! Так и ум проявляется благодаря материи и силе, которые организованы космическим разумом, и так происходит рождение индивидуального ума. С этого момента индивидуальный ум начинает организовывать материю и силу. Начинается эволюция данного конкретного периода жизни. Ум начинает развиваться в опыт, что мы называем зрелостью. Он пользуется способностью понимания. Аюрведа — это наука, которая призывает нас применить своё понимание для защиты сосуществования в нас материи и силы. Когда это делается, жизнь протекает в здоровье. Когда сосуществование неудобно и отношения между материей и силой ухудшаются, мы называем это болезнью. Она вызывает смерть. Нужно знать, как поддерживать условия, сохраняющие равновесие.

В лесу в отшельничестве жил один великий мудрец. Как-то к нему пришли семеро мудрецов; их дыхание было частым, они задыхались от ходьбы. Один из них вспотел, лицо другого было

бледным. Им было плохо. Мудрец пригласил их сесть и спросил; «Вы пришли из городов?» «Да», — ответили они. «Вот почему вы не можете поддерживать своё здоровье», — ответил он им. Затем он стал лечить их, объясняя при этом болезни и средства их лечения. Он объяснил им, что в городах свежая пища невозможна. Приходится есть пищу, которая долго хранилась. Это вызывает болезни, поскольку нарушается баланс между силой и материей в теле. Регулярное использование маринованных и сушёных продуктов вызывает болезнь. Возможность купаться в проточной воде сохраняет здоровье. Вода, которая течёт, касаясь почвы, называется живой водой, и она нужна для поддержания здоровья. Например, речная или озёрная вода. Сохраняйте реки чистыми, чтобы вы могли пить прямо оттуда и купаться там. Реки не загрязняются от того, что там купается много народу. Но городские загрязнения делают воду непригодной для живительного применения. Если вы купаетесь, река не загрязняется, потому что физические нечистоты идут на дно в ил, а эфирные нечистоты уносятся эфирным существом реки.

Затем он посоветовал им пожить некоторое время на естественной пище, взятой свежей от растений и животных, каждый день ходить на реку, купаться в ней и пить прямо из неё. Мудрецы оставались с ним сорок дней и восстановили своё природное здоровье без всяких лекарств. Во время их пребывания он обучал их науке здоровья. Так гласит вступительная глава основного текста аюрведы. Болезнь указывает на неисполнение, тогда как использование лекарств указывает на искупление. Затем он перешёл к объяснению того, как сохраняют здоровье. Из этих учений аюрведы я дам вам лишь несколько моментов, потому что он дал очень, очень много, чего не рассказать в одной лекции.

Поддерживайте в своей жизни равновесие. Понимайте соотношение между отдыхом и работой. Есть люди, которые спят, но не отдыхают. Есть люди, которым во сне гораздо меньше покоя, чем при бодрствовании. Хороший сон, сказал тот мудрец, — только такой, когда после сна вы себя чувствуете полностью отдохнувшим, свежим. Если после сна вы чувствуете дискомфорт, раздражение, удушье, усталость или слабость, это значит, что во время сна ваша конституция претерпевает ужасные изменения. Затем он объяснил,

как сделать сон здоровым, а потом рассказал о наших отношениях с едой и питьём. Он указал три типа пищи, используемой людьми трёх темпераментов.

Одному темпераменту нравятся питательные продукты вроде мёда, молока, молочные продукты, свежие овощи, салаты, соки и фрукты. Некоторые люди любят их больше всего другого. Они принадлежат к первому темпераменту.

Есть второй темперамент. Такие люди любят крепкие, острые блюда. В Индии, особенно в южной, они прямо едят жгучий перец. Если западному человеку на тарелке попадутся такие перцы, для него они будут подобны скорпионам. Но южный индеец с большой гордостью откусывает и жуёт их. Со слезами в глазах и мокрым носом он говорит: «Хорошо, очень вкусно!» Так что есть люди, любящие очень острые вещи. Если вы предложите им мёд или фруктовый сок, они посмотрят и скажут: «Нам этого не хочется*». Их раздражает хорошая еда. Они хотят чего-то очень горького, например очень крепкого кофе. Если что-то не воздействует резко на их язык, они этого не ценят. Это темперамент номер два.

Есть и третий темперамент. Эти люди любят вещи, которые закисли после хранения. Если пища «с душком», она им понравится. Если вы приготовите что-то, поставите в холодильник, на следующий день достанете и снова разогреете, это понравится им больше. Но если вы подадите на стол сразу после того, как приготовите, им это не понравится. Они любят алкогольные напитки и наркотики вроде опиума, морфия, гашиша и табака. Они не ценят первые два типа еды. Это темперамент номер три.

Люди первого темперамента уравновешены в своём поведении. Темперамент второго типа присущ творческим людям. Они знают много вещей и пробуют много вещей одновременно. Они всегда в движении. Они всегда чем-то заняты, причём сами не зная чем. Таков второй темперамент. Люди третьего темперамента — это те, кто не любит перемен. Если предложить им купить новую машину, они предпочтут пользоваться старой. Они не любят менять дом. Если вы предложите им лучшую квартиру, они скажут, что довольны прежней. Они пытаются отложить путешествие на завтра. Если им нужно быть в конторе в 10.00, они захотят прийти туда к 10.30. Вот так ведут себя люди третьего темперамента.

Первый называется темпераментом *равновесия*, второй — *динамичным*, а третий — *инертным*. Это темпераменты трёх гун. Первый темперамент называется *саттвическим*, второй — *раджасическим*, а третий — *тамасическим*. Люди первого темперамента ведут здоровый образ жизни, двум другим присущи два их собственных типа заболеваний. Так что питайтесь сбалансированно и поддерживайте регулярность в деятельности.

Вы можете согласно своему ежедневному распорядку установить своё собственное расписание и постараться его выдерживать. Сделайте своей привычкой соблюдать расписание, не чувствуя напряжения. Когда вы сильно беспокоитесь о соблюдении времени, то начинаете жить на нервах и результатом будет перенапряжение, нервозность и раздражительность. Потому старайтесь поддерживать в своей жизни регулярность и сделайте это поддержание удовольствием. Пусть тело и ум делают всё в своё время. Когда ум выполняет свои функции, не отождествляйтесь с умом. Пусть этот парень делает своё дело, а вы не бегите вместе с ним и не смущайте его. Вот как нужно поддерживать регулярность ежедневного распорядка. Когда вы начнёте делать дела регулярно, ваша ментальная структура начнёт приобретать регулярность. Постепенно ум сделает регулярными и жизненные функции вашего тела. Тогда установится равновесие в дыхании.

В детстве у вас было уравновешенное дыхание. Но оно много тысяч раз сбивалось, когда вы злились, были подозрительными, завистливыми, испуганными и грустными. С возрастом, когда сбои дыхания и сердцебиения происходили у вас уже тысячи раз, вы внедрили некое расстройство в ту музыку своего дыхания, которая была у вас в детстве. Вы потеряли её в середине своего жизненного пути. Теперь вы сможете восстановить её путём создания регулярной ментальной структуры своего ежедневного распорядка. Только тогда вы станете пригодны для того, чтобы практиковать *пранаяму*. Если же вы попытаетесь контролировать своё дыхание непосредственно, результаты будут ужасными.

Вставайте утром в 5.30 и ложитесь спать вечером раньше 11.30. После пробуждения, а также перед тем, как ложиться спать, почистите зубы, язык и рот. Делайте это только растительными материалами без всякой химии. Должны использоваться лишь раститель-

ные порошки. Умастите своё тело маслом, но делайте это сами. Не допускайте, чтобы это делали слуги или массажисты. Затем примите ванну. Если с детства применять к коже кунжутное масло, тогда не будет никакого артрита. Для очистки тела опять используйте растительные материалы — никаких неорганических химикатов. Мудрец предписал использование порошка из соевых семян, смешанного с порошком листьев мелии и порошком сандалового дерева. Эту смесь нужно использовать для натирания кожи во время принятия ванны. Аюрведа не советует отращивать длинные волосы и бороду. Всегда будьте гладко выбритыми. Мы представляем, что святые и древние монахи носили бороды. Это может быть так на картинках, в театре и кино. Но святые никогда не делали свои бороды предметом гордости.

Будьте открыты, смело и прямо говорите правду. Но вы должны уметь говорить её приятно. Мудрец сказал: «Говорите приятно и делайте так, чтобы другим было приятно слушать вашу речь. Говорите правду, не говорите неправду для того, чтобы сделать приятное, и также вы не имеете права, говоря правду, оскорблять других».

Обязательно ежедневно занимайтесь физическим трудом. Умственная работа без физического усилия не принесёт нам добра. Разум без доброты делает нас разумными, но он делает нас и преступниками. Так что физический труд необходим для поддержания ума в здоровом состоянии. Что касается умственного здоровья, то вы должны ежедневно изучать какое-нибудь Писание. И постарайтесь делать свой собственный комментарий. Практикуйте восьмеричный путь йоги. «Здоровье — не в тканях тела или клетках мозга, оно существует в вас как отношение, как настрой», — сказал мудрец. Он просил поддерживать это отношение следующим образом: «Практикуйте терпимость. Проверьте, терпимы ли вы к недостаткам других. Если вы терпите их недостатки молчаливо, посмотрите, ваше молчание словесное или ментальное. Если оно только словесное, тогда у вас в результате вашей терпимости будет большое напряжение. Это вызывает страшные болезни. Когда вы понимаете, что молчание — ментальное, тогда ваша терпимость даст вам здоровье. Она позволит вам расслабиться, а благодаря этому другому человеку будет с вами легко». Таким образом, он просит нас пони-

мать разницу между словесным и умственным молчанием. Вы можете говорить вслух, но ваша речь постепенно будет становиться осмысленной и значимой.

Практикуйте умеренность. Вы знаете, сколько нужно съесть. Не переешьте, и не недоедайте. Перестаньте спать слишком много или слишком мало. Позвольте телу выбирать то, что ему нужно. Не вмешивайтесь в потребности тела, будьте хозяином чувств, и тогда потребности тела будут удовлетворены. Путь желаний будут отделены от потребностей. Понимайте, что желания — ментальны и ведут к разочарованию. Потребности же — физические, и если их правильно удовлетворять, тело этим поддерживается. Это умеренность. Практикуйте милосердие — не только благотворительность, помогая деньгами и собственностью, но и милосердие в отношении, в речи и товариществе. Пусть милосердие будет во всех мотивах. Со всеми своими духовными братьями у вас должно быть единство в том, что существенно важно. Но у всех должна быть свобода в непринципиально важном. Я не должен просить своих друзей одеваться так же, как я. Это было бы глупо. Так что живите *с единством в принципиально важном, свободой в несущественном и милосердием во всех мотивах*. Вот что советует Учитель Джуал Кхул.

Затем поймите разницу между любящим, преданным служением и эмоциональностью. Эмоциональность ведёт к болезни, а любовь — с здоровьем. Если, когда нам выпадает счастье, мы впадаем в эмоции, то мы очень неуёмны в своём счастье. Иногда мы не можем сдержаться. Мы то плачем, то думаем: «Это счастье непостоянно, и завтра мы будем несчастны». Вот так бессмысленно разными способами мы реагируем даже на то, что является настоящей причиной для счастья. Это эмоции. Когда же эмоции очищены, они становятся любовью, бхакти. Вот что является правильным источником вдохновения, а не эмоции. То, что побуждает к хорошей жизни, и неисчерпаемый интерес к лучшей жизни — это вдохновение. Эмоция же вызывает сильные пристрастия и отвращения.

Так что нас призывают к тому, чтобы мы различали эмоцию и бхакти. Если вас привлекает сознание души во всём, если вы, будучи в компании любых окружающих вас людей, тем не менее не ожидаете ничего от них, если другие вам доверяют — это касание

сознания души. Это то, что называется бхакти — преданность тому, который существует во всех и каждом. Если мы реагируем на другую личность, это эмоция. Если же мы взаимодействуем с божественным присутствием в другом человеке, одинаково с каждым, то это бхакти. Мудрец просит нас практиковать любовь-бхакти. Вот вкратце пример того, какой он предоставляет нам путь. Этот путь позволяет нам поддерживать комфорт между материей и силой в нас. Пока такое равновесие поддерживается, налицо здоровье, и это происходит согласно Науке Здоровья.

Затем он даёт нам понимание различных слоёв нашей конституции — состава человека. Первый слой — это физический (то есть *физическое материальное тело*). Затем идёт *функциональное тело*, которое можно назвать *жизненным телом*. В духовной науке оно называется *эфирным телом*. Третий слой называется ментальным телом, которое в духовной науке называется низшим ментальным. А затем идёт *тело разума* в нас, которое может быть названо высшим ментальным. Следующий план называется *план блаженства*. Он включает в себя план буддхи и сознания души в современной духовной науке.

Таково устройство разных слоёв в человеке. Материальное, или физическое тело называется *анна*. Эфирное тело называется *прана*. Низшее ментальное именуется *манас*. Разум, или высшее ментальное называется *виджняна*. План блаженства соответствует буддхическому плану и сознанию души. Он называется *ананда*. Эти пять тел называются на санскрите оболочками, *коша*. Первое называется *аннамайя коша*, второе — *пранамайя коша*, третье — *маномайя коша*, четвёртое — *виджнянамайя коша*, и пятое — *анандамайя коша*.

Болезнь начинается в манасе и в пране. И лишь потом она начинает вызывать расстройства в аннамайя коше — физическом теле. Когда бы тело ни потребовало исправления и лечения от болезни, это должно делаться тремя различными субстанциями. Первая называется *мани*, или минеральное царство. Это использование минеральных веществ в качестве лекарств. Вторая называется *мантра*, или использование звука для лечения. Это может быть какой-то звук, какое-либо слово или предложение. Третья называется *оушадха*, или растение. Рекомендуются использовать растительную

медицину чаще минеральной. Мудрец, о котором я говорил, советует избегать неорганических веществ, насколько возможно, и пользоваться органическими растительными средствами. Целительство через звук, молитву, призыв и музыку входит в науку мантры. Это лучший метод.

Он давал такой совет — чем меньше физических веществ используется в лечении, тем лучше. Метод мантры согласно аюрведе является высшим. Правители обычно готовили два типа целителей. Первая группа называлась *чараки*, или путешествующие врачи. Они шли по деревням и городам, от двери к двери, и расспрашивали людей об их здоровье. Каждому назначалась своя зона, и он обходил там дома. Он отвечал за благоденствие людей в этой зоне. *Чарака* означает «путешественник». Вторая группа целителей учила людей, как лечиться самим. У них тоже были свои зоны обучения. Они учили семьи самоисцелению. Эти учёные назывались на санскрите *сушруты*, что значит «хорошо обученные». Так что были две группы: одна — чараки, и другая — сушруты. Один из чараков написал одну большую книгу по аюрведе. Один из сушрутов написал другую большую книгу*.

Теперь о причине заболевания. Вы знаете три гуны: *саттва* (равновесие), *тамас* (инерция) и *раджас* (динамизм). Они ответственны за всё мироздание. Из тамаса рождается материя, из раджаса — ум и функции чувств, а из саттвы — разум и понимание. Когда вы создаёте условия для поддержания саттвы, ваш разум будет конструктивным и ваша логика будет вести вас к истине.

Функции нашего тела и наша жизненная сила производятся согласно сочетанию гун. В жизненном теле у нас есть три вихря сил. Один производит осаждение материи (построение клеток тканей). Другой вихрь осуществляет сгорание — он разрушает и разлагает материальные ткани, чтобы извлечь калории и использовать их для работы функций тела. Так что один вихрь создаёт ткани, другой разрушает их. Равновесие между этими двумя функциями обеспечивается третьим вихрем, пульсационным. Это производит в нашем теле *перистальтику материи*.

* В аюрведической литературе они известны под названиями «Чарака Самхита» и «Сушрута Самхита».

Первый вихрь проводит построение клеток. Второй производит разрушение материала, который мы называем пищей. Материал нашего тела используется каждую минуту, а отходы выводятся. Третий производит пульсацию. Пульсация вызывает расширение и сжатие материи (центробежная и центростремительная пульсации). Это они заставляют материю лёгких расширяться и сжиматься, и происходит дыхание. Также это заставляет сердце биться. Они заставляют желудок переваривать, а нервы и мускулы расширяться и сжиматься. Таким образом, у жизненного тела есть три функции. Пульсация называется на санскрите вата, материализация — *шлешма* (или *капха*), а сжигание — *питта*.

Когда эти три вида деятельности производятся ровно, результатом является здоровье. Когда в их функциях неравенство, результатом бывает болезнь. Всякое нарушение производит свои собственные продукты болезни. В случае болезни шлешмы (капха) производится слишком много выделений во всех частях тела. Будет сильная слезоточивость, выделения из глаз, носа, ушей и горла. Из мембран выделяется много слизи. Производится гной и другие материалы как мёртвые продукты.

Когда имеет место нарушение питты, получается перегрев, потому что налицо чрезмерное сгорание. Потребляется слишком много кислорода, и вещества тела быстро сжираются. Результатом бывает истощение от чрезмерной расточительности организма. Будет потеря веса, частая температура, кашель и туберкулёзные явления. У пациента будет вырабатываться слишком много желудочного сока, он будет страдать от высокой кислотности, головных болей и мигреней. Такие болезни случаются, когда деятельность сжигания чересчур активна.

Когда нарушена пульсационная деятельность, происходит потеря пульсации — способность расширяться и сжиматься будет снижена, в пищевode будет скапливаться газ. Начнётся газообразование, метеоризм и будет чувствоваться удушье. Потеря пульсации в сердечных мышцах приводит к износу сердца и разным сердечным болезням. Лёгкие постепенно теряют свою способность к нормальному дыханию. Результатом являются многие лёгочные болезни. Также нервы и мускулы некоторых частей тела могут потерять свою перистальтику, что приводит к постепенному параличу этих

частей или к внезапному параличу какой-то части тела. Это результат потери перистальтики. Иногда бывает чрезмерная пульсация, а иногда налицо антиперистальтика. Могут быть частые спазмы и икота. Человек не может дышать, или иногда вода блокирует горло, или воздушный пузырь образуется в сосуде и убивает. Иногда бывают судороги, скручивания, дёргания во сне. Это вызывает также эпилепсию. Это всё неправильная перистальтика. Так что три группы нарушений вызывают три группы болезней.

Большая часть лечения в аюрведе проводится пищей, а затем лекарствами. Даже когда применяется лекарство, оно должно использоваться вместе с какой-нибудь едой. В первую очередь нужно поддерживать жизненный принцип. Еда образует среду, в которой можно применять лекарство. Из пищевых веществ которые должны даваться вместе с лекарствами, лучшими считаются мёд и молоко. Мёд описывается как выравниватель. Он исправляет неравенства. Молоко и молочные продукты описываются как оживители. Они стимулируют усвоение еды. Потому, соответственно положению пациента, вы должны назначать лекарство либо с мёдом, либо с молоком. Самуэль Ганеманн советовал в качестве основы для лекарства молочный сахар. Вот почему в гомеопатии у нас сладкие таблетки. При не очень серьёзных болезнях, таких как лихорадка, боль в животе, несварение, понос или запор, аюрведа не предписывает лекарств. Она советует не бросаться за лекарством каждый день. Исправьте свою диету, и тело вылечится само. Ни аюрведа, ни гомеопатия, ни какая-либо другая система, кроме аллопатии, не верит в готовые разноцветные таблетки, всегда имеющиеся в продаже — так, чтобы всякий покупал их и пользовался ими ежедневно, как ему понравится.

Лечение звуком, внушением, святой водой или растительной золой в наше время считается частью духовного целительства. Оно относится к магнетическому целительству. Не нужно называть его духовным. Аюрведа описывает его как часть науки целительства. Использование магнетизма и гипнотизма в лечении входит в профессию врача — так говорит аюрведа. Это советовал и Ганеманн. Если вы прочитаете три последних афоризма его «Органона», вы найдёте там то, что теперь называют духовным целительством.

В первую очередь готовьтесь стать настоящим целителем, только практикуя восьмеричный путь йоги. Иначе, если мы назовём себя целителями, в этом не будет смысла. На западе в наше время стало модно называть себя целителями. Во Франции и Бельгии целителем себя считает каждый второй или третий. А когда они встречаются со мной, я обнаруживаю, что многие из них страдают нервными заболеваниями и истерией. Уже в течение первых минут разговора со мной они впадают в эмоции и раздражаются плачем и слезами. Бедные парни, они называют себя целителями. Прежде всего они должны исцелиться сами или вылечиться у других. Прежде чем вы сможете стать настоящим целителем, пусть у вас будет радостный и счастливый ум и настрой на помощь.

Другая опасность так называемого духовного целительства в том, что целителям самим не удаётся сохранить здоровье. Постепенно они впадают в нервозность, испытывают головные боли и много других страданий, часто подвержены переменам настроения. Они говорят, что это потому, что они забирают болезни у пациентов. Нет более дурацкого представления, чем такое. Поверьте мне, никто не может забрать страдания ни у кого в мире. Закон Природы не так глуп, чтобы позволять нам брать себе неприятности других. Неприятности, связанные с болезнью, — это вроде наказания за что-то неправильное, сделанное нами. Целитель может предпочесть тоже стать больным, но он никогда не может забрать болезнь у пациента. Сила воли и делает человека, и портит его. Когда целитель искренне верит, что забирает болезнь у других, его сила воли делает внушение и это убивает его здоровье. Это сила самовнушения. Также иногда мы тратим свою жизненную энергию, если не знаем, как действовать. Есть люди, которые верят, что отдают свою жизненную энергию другим. В результате у них всё меньше и меньше энергии, и они заболевают. Им никогда не следовало бы воображать такие глупости.

Исцеление осуществляется через нас, а не нами. Это Господь в нас лечит, а не мы. Электрический ток подаётся по проводу, но не проводом. Так что, если мы верим, что это мы лечим пациентов, мы заболеваем. Если же мы верим, что исцеление осуществляется через нас, то подача целительной энергии, протекающей через нас, никогда не прекратится — просто потому, что мы сделали себя эф-

фективным каналом. Целительство бывает эффективно не из-за какого-то технического процесса, а благодаря состраданию и истинной любви. Настоящее сострадание делает вас целителем, а не техническая литература по целительству, которая публикуется в ярких цветах. Есть много целителей, которые вообще не знают, что они целители. Их присутствие позволяет исцелять через разговор. Они не знают, что исцеляют, но делают это благодаря хорошему расположению духа, доброжелательности и доброй воле. Исцеление осуществляется через них Богом. *Это и есть истинный дух целительства.*

Ежедневно медитируйте на то, как целительный магнетизм посылается от Солнца к вам. Каждый день некоторое время посвящайте такой медитации: солнечная целительная энергия входит в вас через глаза и межбровный центр. Затем она спускается к вам в сердце в форме вашей симпатии и любви. Тогда она будет исцелять всех вокруг вас. Ваш разговор, ваше хорошее настроение, ваша улыбка или ваш юмор будут каналом для лечения всех окружающих. Вам не нужно называть себя целителем или угрожать пациентам формой официального врача. Делайте другим приятно, и тогда целительная энергия потечёт в них через вас, и вы обнаружите, что результаты поразительны. *Это истинный метод целительства.*

Но если вы хотите применить систематическую процедуру, пусть пациент сядет перед вами, закрыв глаза и расслабив каждый мускул и нерв своего тела. Передайте ему идею о том, что он принимает целительную солнечную энергию из вашего сердца в свой межбровный центр и глаза. Она течёт через него, и это его исцеляет. Это необходимо, если вы вообще хотите быть признаны целителем. Но часто, когда пациент сознаёт, что вы целитель, это блокирует прохождение целительного магнетизма. Если же он знает вас как друга или товарища, или просто общественного деятеля, это обеспечивает ему умственную свободу; он будет свободен с вами, и все его центры энергии будут открыты для вас, так что блокировки не будет. Тогда исцеление будет происходить автоматически. Неизвестное лечение совершается с большей эффективностью, чем известное. Вот несколько важных намёков касательно так называемого духовного целительства.

Благодарю всех вас. Сегодня я покидаю вас, чтобы встретиться с вами снова через год. Я был очень рад встретиться с вами, и мне было очень приятно. Стоящая за вами цель стимулировала меня говорить так долго. Если бы аудитория была бесцельна, вы бы не смогли терпеть меня столько времени, а я бы не мог так долго с удовольствием говорить.

Кулапати Экирала Кришнамачарья

Аюрведа

Наука о здоровье

Подписано в печать 18.10.10.
Формат 70х90/32. Уел. печ. л. 5,85.
Тираж 3000 экз. Заказ № 2169

ООО «Амрита»

109153, Москва, ул. Моршанская, д. 3, корп. 1
тел./факс: 8 (499) 264-05-89, тел.: 8 (499) 264-05-81
e-mail: info@amrita-rus.ru www.amrita-rus.ru

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 38
тел.: 8 (499) 264-73-70

Розничный магазин:

ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
тел.: 8 (499) 264-13-60

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов
в ОАО «Издательско-полиграфическое предприятие
«Правда Севера».

163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 3 2.
Тел./факс (8182) 64-14-54,
тел.: (8182) 65-37-65, 65-38-78, 20-50-52
www.ippps.ru, e-mail: zakaz@ippps.ru

РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН:

м. Красносельская (или Комсомольская),
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
тел.: 8 (499) 264-13-60

В магазине представлено более 5000 наименований литературы **ПО ЦЕНАМ ИЗДАТЕЛЕЙ** и по тематике нашего издательства — эзотерика, теософия, философия, восточные методики и практики совершенствования, традиционная и нетрадиционная медицина, астрология, мировые религии и течения, а также аудио-, видео- и сувенирная продукция. Для членов клуба — постоянно действующие скидки, книги по предварительному заказу, встречи с интересными авторами.



Розничная и оптовая продажа:

Книжная ярмарка: м. Пр. Мира, СК «Олимпийский»,
1-й этаж, место 13, тел.: 8 (926) 729-74-93

Вы можете заказать книги на нашем сайте:
www.amrita-rus.ru, info@amrita-rus.ru
или по тел.: 8 (499) 264-73-70

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 38

По заявке оптовиков осуществляется электронная
рассылка полного книжного каталога

АЮРВЕДА

Э. Кришнамачарья



НАУКА
О ЗДОРОВЬЕ

Э. Кришнамачарья

АЮРВЕДА

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

Около 50 000 лет назад несколько мыслителей собрались для того, чтобы выяснить причину болезней и смерти. Они пришли к выводу, что она заключается в личных недостатках человека, а страдания — очистительный процесс. Медицина была определена ими как средство исправления последствий неправильного образа жизни.

Из своего собственного опыта мудрецы создали науку жизни и долголетия — аюрведу. Аюрведа — не только медицинская система, это образ жизни, путь к пониманию того, как жить в гармонии с природой.

Вниманию читателя предлагается общий обзор и популярное изложение основ этой древней науки.



Специально для www.koob.ru