

ПОЧЕМУ МЫ ЗАБОЛЕВАЕМ

Что такое здоровье? Что такое болезнь? Являются ли они просто делом случая, в зависимости от того, с какими бактериями доведется столкнуться в повседневной жизни? Как сохранить хорошее здоровье и не болеть?

Именно эти вопросы находятся в центре внимания аюрведической традиции. Ответы на них опираются на глубокое понимание жизни и практический опыт многих поколений. Накопленные знания помогают как предотвращать развитие болезни, так и излечивать ее, если она возникает.

В этой главе мы сначала рассмотрим понятие здоровья в Аюрведе. Затем перечислим десять потенциальных причин болезни и поговорим о том, как им противодействовать. Когда вы узнаете факторы, которые поддерживают здоровье, и те, которые нарушают равновесие в организме и дают начало заболеванию, у вас появится возможность организовать свою жизнь так, чтобы восстановить здоровье и равновесие. В конце мы рассмотрим процесс развития заболевания, от его самых ранних и скрытых стадий до полностью проявленной формы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Согласно Аюрведе, здоровье — это не просто отсутствие болезни, это равновесие тела, ума и сознания. Здоровье — это уравновешенное состояние трех телесных субстанций (*дош*), семи тканей (*дхату*), трех видов отходов (*мал*) и метаболического огня (*агни*), в сочетании с ясностью и равновесием чувств, ума и духа.

Хотя для того, чтобы эффективно использовать средства, описанные в «Справочнике заболеваний», вам нет нужды подробно изучать специальные аюрведические термины и понятия, знакомство с ними даст вам более полное представление об Аюрведе.

Вы уже познакомились с тремя дошами — биологическими субстанциями, или принципами, которые управляют всей активностью в организме — *ватой*, принципом движения, *питтой*, энергией пищеварения и обмена веществ, и *канхой* — принципом смазки и структуры. Равновесие этих трех дош поддерживает здоровье, нарушение равновесия ведет к болезни.

Дхату — это ткани тела. Они образуют структуру тела и отвечают за деятельность различных органов и систем. Дхату последовательно формируются из питательных веществ в следующем порядке:

Раса (плазма или цитоплазма) содержит питательные вещества, полученные из переваренной пищи, и впоследствии питает все ткани, органы и системы.

Ракта (кровь) заведует окислением во всех тканях и органах и, таким образом, поддерживает жизнь в теле.

Мамса (мышцы) укрывает жизненно важные органы, осуществляет двигательные функции и поддерживает физическую силу тела.

Меда (жир) обеспечивает смазку тканей и служит изоляционным материалом для сохранения тепла в теле.

Астхи (кости и хрящи) поддерживает структуру тела.

Маджа (костный мозг и нервы) заполняет пространство костей, переносит сенсорные и двигательные импульсы и облегчает коммуникацию между органами и клетками тела.

Шукра и артава (мужская и женская репродуктивные ткани) содержат чистую сущность всех тканей тела и могут создавать новую жизнь.

Каждая дхату зависит от предыдущей. Если питательные вещества, поступающие с пищей, оказываются неадекватными, или если в какой-либо дхату возникают проблемы, все последующие дхату не будут получать должного питания, в результате чего пострадают соответствующие ткани и органы. Поэтому для хорошего здоровья необходимо, чтобы все семь дхату надлежащим образом формировались и выполняли свои функции.

Три вида отходов (мала) — это кал, моча и пот. Тело должно быть способно производить их в надлежащих количествах и своевременно удалять через соответствующие пути.

Агни — это метаболический огонь, тепловая энергия, которая управляет обменом веществ. Его можно соотнести с ферментами и метаболическими процессами, ответственными за расщепление, переваривание, всасывание и усвоение пищи. Агни обеспечивает питание тканей и дает силу иммунной системе. Он разрушает микроорганизмы, чужеродные бактерии и токсины в желудке и кишечнике. Это важнейший фактор для сохранения хорошего здоровья.

Агни

В Аюрведе есть поговорка, что человек стар настолько, насколько стар его агни. Как пишет Чарака, один из великих классиков аюрведической медицины: «Продолжительность жизни, здоровье, иммунитет, энергия, обмен веществ, физическая сила, энтузиазм и сила духа — все они зависят от агни. Человек живет долго и счастливо, если агни функционирует как следует, заболевает, если его действие расстраивается, и умирает, когда этот огонь угасает. Надлежащее питание тела, дхату, оджаса и т. д. зависит от правильного функционирования агни в процессе пищеварения. Пять видов агни, соответствующие эфиру, воздуху, огню, воде и земле, переваривают соответствующие им компоненты пищи ...Таким образом, сбалансированный агни правильно преобразует правильно выбранную и в должное время потребляемую пищу и тем самым способствует здоровью... Тонкая энергия агни преобразует безжизненные молекулы пищи, воды и воздуха в сознание клетки».

Агни поддерживает жизнь и жизнеспособность. Человек, наделенный адекватным агни, живет долго и отличается прекрасным здоровьем. Но когда агни ослабевает из-за нарушения равновесия дош, это пагубно влияет на обмен веществ. Сопrotивляемость организма, иммунитет и самочувствие ухудшаются. Когда этот жизненный огонь угасает вовсе, наступает смерть.

Наряду с соматическими факторами чувства, ум и дух играют чрезвычайно важную роль в поддержании хорошего здоровья. Когда все они уравновешены, это порождает состояние, именуемое *свастха*, что означает «совершенное внутреннее счастье».

Это состояние счастья можно создать и поддерживать путем здорового образа жизни, то есть живя в гармонии с природой и в соответствии с требованиями своей конституции. Правильное питание, правильные упражнения, гармоничные взаимоотношения, положительные эмоции и упорядоченный распорядок дня — все это укрепляет здоровье. С другой стороны, неправильное питание, неадекватные упражнения, проблемы в отношениях с другими людьми, отрицательные или подавляемые эмоции и беспорядочный режим дня могут стать причиной болезни, поскольку при таком образе жизни расстраивается равновесие дош, ослабляются агни и дхату.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ

Болезнь не возникает внезапно. Существует прямая причинно-следственная связь между влияющими на нас факторами и результатами их действия. Причина скрывает в себе следствие, а следствие — это раскрывшаяся причина. Причина подобна семени, в котором скрыто еще не проявившееся дерево. Дерево — это проявленное качество семени. Здоровье — это следствие здорового образа жизни и здоровых привычек, а болезнь — это «дерево», произрастающее из нездоровых привычек. Как учит Чарак Самхита: «Чтобы прийти к пониманию болезни и ее причин, необходимо изучить, как самого пациента, так и его окружение. Важно знать, где он родился и вырос, и когда у него начались неприятности со здоровьем.

Также важно знать климат, обычаи, распространенные в этом месте заболевания, диету, привычки, симпатии и антипатии, силу пациента, состояние его ума и т. п.»

Из этого перечня видно, какое огромное количество разнообразных факторов постоянно воздействуют на наше здоровье. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Подобное увеличивает подобное

Первый принцип, важный при рассмотрении потенциальных причин болезни (понятие потенциальная причина будет встречаться и дальше, поэтому его необходимо пояснить. Потенциальная причина еще не развилась в свое следствие, когда она разовьется, она станет причиной. Например, выросшее семя является причиной дерева, а непроросшее семя еще только может стать причиной дерева, оно является *потенциальной причиной* дерева), гласит: «Подобное увеличивает подобное».

Каждую дошу увеличивают те факторы (пища, погода, время года и т. д.), которые обладают сходными с ней качествами. Так, сухая пища, сухофрукты, бег, прыжки, постоянная спешка и слишком напряженная работа возбуждают в организме вату. Острая или пряная пища, плоды цитрусовых, ферментированные продукты (продукты, полученные в результате деятельности пищевых ферментов, например квашеная капуста, сыр, тофу, соевый соус, вино, мед) и жаркая влажная погода вызывают избыток питты. Холодная, пасмурная и мокрая погода, молочные продукты, пшеница и мясо, а также бездеятельность увеличивают капху.

Для уравнивания действия принципа «подобное увеличивает подобное» используется второй принцип: «противоположности уменьшают или уравнивают друг друга». В этом ключ к исцелению.

ПРИМЕЧАНИЕ: Как правило, пракрити человека показывает, к каким заболеваниям он более предрасположен. Например, люди с питта-конституцией обычно страдают болезнями питта-типа. Однако такая связь не является неизбежной. Человек с вата-конституцией, который ест много горячей острой пищи, употребляет алкоголь, лежит на солнцепеке, курит сигареты и подавляет свой гнев, определенно наживет себе болезнь питта-типа. Если же он будет есть конфеты, печенье, мороженое и другие молочные продукты и подвергаться действию холодной погоды, он увеличит вероятность застойных расстройств капха-типа.

Пища и характер питания

Здесь мы ограничимся рассмотрением основного принципа, который состоит в том, что употребление той пищи, которая подходит для вашей пракрити, способствует сохранению жизненной силы и равновесия, тогда как неподходящая пища нарушает равновесие дош, что является первым шагом в развитии заболевания.

Острая пища, цитрусовые и другие кислые фрукты, а также алкоголь увеличивают теплоту и кислотность в организме, что неблагоприятно для человека с питта-конституцией. При вата-конституции трудно перевариваются и будут возбуждать вату сухофрукты и многие бобовые. Возбуждают вату и салаты из сырых овощей, поскольку они, как правило, холодные и обладают вяжущим вкусом. У капха-индивида молочные продукты, холодные напитки и пища, жаренная во фритюре, определенно способствуют возбуждению капхи. Поэтому вата-индивид, употребляющий ватагенную пищу, питта-индивид на питтагенной диете и капха-индивид — на капхагенной, явно создают дисбаланс в своем организме и условия для ухудшения здоровья.

Неправильные сочетания продуктов, несвежая пища, пища с синтетическими добавками, неправильный режим питания, например, привычка наедаться на ночь или есть в спешке, также способствуют нарушению равновесия и ведут к плохому пищеварению и слабому здоровью. Таким образом, неправильное питание — это одна из главных потенциальных причин плохого здоровья, и наоборот, соответствующее индивидуальной конституции питание служит одним из главных способов сохранять уравновешенность дош и взять под

контроль свою жизнь.

Времена года

В Аюрведе времена года классифицируются согласно преобладающей в них доше. В холодную, ветреную и сухую осеннюю погоду преобладает вата, затем ее сменяют темные, тяжелые, сырые и пасмурные капха-качества зимы. Ранней весной по-прежнему преобладает капха, но по мере приближения лета прибывающие тепло, свет и яркость проявляют качества питты, которые достигают максимума в середине лета.

Каждый из этих сезонов создает определенные проблемы для здоровья. Доша, преобладающая в данное время года, имеет тенденцию накапливаться в организме и возбуждаться, особенно у людей, в конституции которых она преобладает. Поступая разумно, можно избежать ее накопления и возбуждения.

Например, осень и начало зимы обычно увеличивают вату, поэтому людям с вата-конституцией в это время нужно есть теплую пищу, тепло одеваться, избегать холодных (охлаждающих) блюд и напитков и стараться не выходить из дома в плохую погоду. В противном случае у них могут развиваться болезни и недомогания вата-типа вроде запоров, бессонницы или ишиаса. Если питта-индивиды хотят избежать гневливости, сыпи, крапивницы или поноса, им нужно пребывать в прохладе летом, избегать острой пищи, перенапряжения и длительного пребывания на ярком солнце. Капха-индивидам следует быть осторожными в разгар зимы и ранней весной, чтобы избежать простуды, кашля, аллергий и заболеваний носоглотки в эту сырую, холодную и тяжелую погоду.

Физические упражнения

Физические упражнения — это еще один фактор, который способен оказывать глубокое влияние на здоровье, как в лучшую, так и в худшую сторону. Регулярные упражнения улучшают кровообращение и повышают силу, выносливость и сопротивляемость организма. Они помогают расслабляться и хорошо спать, благотворно действуют на сердце и легкие, необходимы для хорошего пищеварения и удаления отходов, помогают телу избавляться от токсинов посредством потоотделения и глубокого дыхания. Упражнения помогают быстрее сжигать калории и потому хороши для похудения и поддержания постоянного веса. Кроме того, они делают ум бодрым и сообразительным, обостряют восприятие.

С другой стороны, недостаток или переизбыток упражнений или выполнение упражнений, которые не годятся для вашей конституции, может привести к ослаблению здоровья. Отсутствие упражнений рано или поздно приводит к потере силы и гибкости и делает человека более восприимчивым ко многим заболеваниям, например, диабету, гипертонии, остеопорозу и болезням сердца.

Умеренное потевание помогает удалять токсины, уменьшает количество жира и дает хорошее самочувствие. Однако перенапряжение может стать причиной обезвоживания, одышки, болей в груди или мышечных болей и, в конечном счете, приводит к артриту, радикулиту или нарушению сердечной деятельности.

Упражнения на растяжения и некоторые аэробные упражнения полезны при всех типах конституции, однако количество и интенсивность упражнений должны соответствовать конституции. Капха-индивидам можно тренироваться наиболее напряженно, люди с питта-конституцией способны справиться с умеренным количеством упражнений, а тем, кто относится к вата-типу, требуются щадящие нагрузки. Хотя подвижных вата-индивидов и привлекают активные виды спорта, для них полезнее более спокойные упражнения, например упражнения на растяжение и ходьба. Им не следует упорствовать в беге трусцой, быстрой езде на велосипеде, аэробике и даже быстрой ходьбе, которые хороши для питта- и капха-типов. Капха-индивиды наименее склонны заниматься упражнениями, предпочитая ничего или

почти ничего не делать, однако для них упражнения особенно важны, поскольку при их отсутствии они набирают вес, а в эмоциональном плане чувствуют тяжесть и отупение.

Здесь мы снова видим, что знание собственной конституции и некоторой важной информации дает нам возможность выбора — сохранить ли крепкое здоровье или стать жертвой нарушения равновесия и болезни.

Возраст

В Аюрведе время жизни человека подразделяется на три этапа. Для каждого из этапов характерны определенные заболевания. Детство — это период капхи. Тело ребенка растет, формируется его структура, потому в нем преобладает капха.

У детей мягкие и нежные тела (качества капхи), им нужно больше сна, чем взрослым, и они восприимчивы к заболеваниям капха-типа вроде простуды и застойных явлений.

В зрелости более отчетливо проявляются свойства питты. Взрослым, больше чем детям, присущи соревновательный дух, агрессивность и честолюбие, они напряженно работают, меньше нуждаются в сне и оказываются жертвами расстройств питта-типа, например гастрита, колита, язвы желудка.

Старость — период ваты. Старые люди спят еще меньше, и сон у них прерывистый. У них часто бывают запоры, поскрипывающие суставы, дегенеративные расстройства типа ревматоидного артрита, плохая память — все это характерные проявления избыточной ваты.

Таким образом, возраст является фактором, который следует принимать во внимание при выборе мер, предпринимаемых для сохранения дош в равновесии. Например, людям преклонного возраста следует воздерживаться от занятий энергичными упражнениями, свести к минимуму поездки и другие факторы, увеличивающие вату. Им нужно отдавать предпочтение уравнивающей вату диете — употреблять больше теплой и влажной пищи, больше масла и меньше салатов и сушеных фруктов.

Умственные и эмоциональные факторы

Жизнь — это единство тела, ума и сознания, поэтому и здоровье, и болезнь имеют как физические, так и психические корни. Болезнь может начинаться в умственной и эмоциональной сфере и затем воздействовать на тело — дисбаланс в уме создает дисбаланс в теле. В равной мере физические расстройства и дисбалансы могут породить психические заболевания. Поэтому в Аюрведе тело и ум не рассматриваются по отдельности.

Каждое восприятие, мысль, чувство или эмоция — будь она положительной или отрицательной — это биохимическое событие, которое влияет на доши и оказывает воздействие на клетки, ткани и органы тела. Страх, гнев, скорбь, ненависть, зависть, чувство собственности и другие отрицательные эмоции расстраивают равновесие дош. В то же время, когда доши выведены из равновесия, они дают начало этим же эмоциям или усугубляют их.

- С увеличением ваты связаны тревога, неуверенность, страх, нервозность, беспокойство, смятение, скорбь и печаль.

- С увеличением питты связаны гнев, зависть, ненависть, честолюбие, соревновательный дух, склонность к осуждению, язвительность, перфекционизм и потребность контролировать ситуацию.

- С увеличением капхи связаны алчность, привязанность, чувство собственности, скука, лень и апатия.

Эмоции обладают сродством к определенным органам: скорбь и печаль — к легким, гнев — к печени, ненависть — к желчному пузырю. Почки могут стать средоточием страха, а

сердце (как и легкие) — обителью скорби и печали. Нервозность связана с толстой кишкой, привязанность — с селезенкой, а желудок является местопребыванием волнения и соблазна.

Как мы уже говорили, эмоции имеют не только психический, но и соматический аспект. Эмоции — это реакции на различные ситуации. Если мы не понимаем свои эмоции и ясно не осознаем их развитие от возникновения до угасания, они оказывают вредное воздействие на соответствующие органы, вызывая стресс и создавая «дефектное пространство» (*кхаваигунья*) — место возможного возникновения будущего заболевания.

Стресс

Как в современной медицине, так и в Аюрведе, стресс рассматривается как фактор, вызывающий заболевания. Упорядоченный распорядок дня, хорошее питание, положительные эмоции и добрые взаимоотношения дают силу и здоровье. Ночные бдения, употребление малопитательной или не подходящей по конституции пищи, частые путешествия, перегрузка ума или чрезмерная стимуляция чувств, подавление отрицательных эмоций, нездоровые напряженные отношения с другими людьми — все это вызывает стресс в уме и теле. Кроме того, содержащиеся в пище, воде и воздухе токсины, чрезмерный шум и множество других факторов окружающей среды также порождают стресс. Стресс является главным болезнетворным фактором во многих заболеваниях, в частности аллергии, астме, герпесе, нарушениях сердечной деятельности.

Стресс возбуждает доши и, в зависимости от конституции человека, может создавать дисбаланс ваты, питты или капхи. У людей вата-типа могут развиваться состояния, связанные с ватой, например тревога или страх. У питта-индивидов реакция на стресс может проявляться в форме гнева, или же они могут страдать гипертонией, язвой желудка с повышенной кислотностью, язвенным колитом и другими заболеваниями питта-типа. Кипхипидиниды при стрессе склонны без конца что-то есть.

В «Справочнике заболеваний» вы найдете много рекомендаций, как свести к минимуму воздействие стресса и облегчить вызываемые стрессом симптомы.

Чрезмерное, недостаточное и неправильное использование органов чувств

Органы чувств снабжают нас жизненно важной информацией и дают огромное удовольствие. Чувства вкуса, обоняния, осязания, зрения и слуха питают нас повседневным опытом, и мы можем исцеляться с помощью сенсорной терапии — лечения запахом, цветом, мантрами и другими целительными звуками, массажем, а также вкусовым воздействием трав и пищи. Но, поскольку восприятия, мысли и чувства — это не только психические переживания, но и биохимические события, неправильное использование органов чувств может создавать дисбаланс в организме и вести к болезни.

Перегрузка органов чувств переутомляет нервную систему. Возьмем простой пример — длительное воздействие яркого света травмирует сетчатку и переутомляет зрительный нерв, ведет к возбуждению питты, и потому у человека рано или поздно ухудшается зрение или возникают симптомы воспаления нерва. Продолжительное воздействие громкой музыки или громких звуков травмирует и ослабляет барабанную перепонку и другие части органа слуха. Если это происходит часто, можно даже оглохнуть. Кроме того, громкие звуки возбуждают вату, что приводит к таким расстройствам вата-типа, как артрит и дегенеративные изменения суставов и костей. Долгое загорание переутомляет чувство осязания, возбуждает питту и может вести к раку кожи.

Небрежно относиться к органам чувств — значит неправильно их использовать, например, читать текст с очень мелким шрифтом, долго смотреть в телескоп или микроскоп (это переутомляет глаза), читать лежа (это меняет угол зрения и перенапрягает глазные

мышцы). Все это, в конце концов, приводит к расстройствам вата- или питта-типа.

Употребление пищи в неподобающих количествах, например избыток горячих, острых, возбуждающих блюд или, наоборот, употребление только пресной, безвкусной пищи, — это небрежное отношение к органу вкуса. Громкие шумы в телефонной трубке и длительные разговоры по телефону возбуждают вату. Восприятие извращенной чувственной информации, например просмотр фильмов со сценами насилия, — это также пример неправильного использования органов чувств.

Использовать органы чувств с недогрузкой — значит не воспринимать с полным вниманием, игнорировать воспринимаемое или не использовать в полной мере возможности нашего изумительного сенсорного аппарата. Это может приводить и к несчастным случаям. В современной медицине известны такие болезненные состояния, как сезонное аффективное расстройство — разновидность депрессии, поражающая людей, которые зимой не получают достаточно солнечного света, «комнатная горячка» — дискомфорт и беспокойство, возникающие при длительном пребывании в помещении. Продолжительное голодание, когда имеет место недогрузка органа вкуса, возбуждает вату.

Следование собственной мудрости

Чаще всего мы заболеваем из-за того, что пренебрегаем собственными знаниями или мудростью. Понимание своей пракрити, своей психобиологической конституции — это процесс самопознания, это, в частности, **осознавание** того, как определенная пища может нарушать равновесие в уме и теле, и вести к болезни, в то время как другая пища способна уравнивать и придавать силу. Мы можем использовать эти знания, чтобы оставаться здоровыми. И, тем не менее, мы зачастую следуем минутному побуждению и выбираем пищу, которая создает нам проблемы.

Если домохозяйка, зная, что в ее конституции преобладает питта, готовит на завтрак горячую острую пищу, а затем проводит знойный летний день, работая в саду, то она пренебрегает собственной мудростью и создает себе проблемы.

Все мы являемся частью Космического Сознания, всепроникающего разума, который организует всю природу. Этот разум — внутри нас, поэтому, следуя проверенным временем принципам Аюрведы и прислушиваясь к собственной интуиции относительно того, что для нас больше подходит, мы можем жить в гармонии с природой.

Взаимоотношения

Наша жизнь пронизана взаимоотношениями. Мы взаимодействуем с Землей, Луной, Солнцем, с воздухом, которым мы дышим, с водой, которую пьем, и с пищей, которую едим. Мы связаны со своими друзьями, родителями и детьми, с супругами, с коллегами, со своим телом, со своими мыслями и чувствами, с работой и банковским счетом. Взаимоотношения занимают самое главное место в нашей повседневной жизни.

Нередко мы превращаем личные отношения в своего рода игру и оказываем силовое давление для того, чтобы управлять другими людьми. И тогда отношения становятся полем битвы, а не любовными узами. Когда в отношениях проявляются отрицательные эмоции, например злопамятность, гнев, страх, тревога или осуждение, обратите внимание на эти чувства. Не судите других и самого себя. Если ваш супруг говорит что-то, отчего вы чувствуете обиду или гнев, прислушайтесь к себе, чтобы услышать, что говорят вам ваши мысли и чувства. Будьте искренними — из искренности рождается ясность.

Когда в период кризиса в отношениях не хватает ясности, чувства подавляются и общение прекращается, тогда нарастает стресс и это становится одной из причин болезни. Стресс расстраивает нашу внутреннюю биохимию, доши выходят из равновесия, и «семена»

болезни падают в благодатную почву. Наши взаимоотношения — между мужем и женой, братом и сестрой, родителем и ребенком — должны быть абсолютно ясными. Ясность отношений рождает сострадание, а сострадание — это и есть любовь. Можно сказать, что любовь — это ясность, это ключ к успешным взаимоотношениям.

Если вы оглянетесь на десять факторов, рассмотренных в этом разделе, то увидите, что выбор, будут они создавать дисбаланс или нет, в значительной степени находится в ваших руках. Это справедливо даже в отношении таких неуправляемых факторов, как погода и времена года: если на улице холодно, вы можете потеплее одеваться, а если жарко — относиться ко всему спокойно и оставаться в тени.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ

Согласно Аюрведе, болезнь — это конечный результат длительного процесса, который можно обнаружить и скорректировать на любой стадии. Этот процесс тщательно изучен и его стадии детально описаны.

Процесс заболевания начинается с нарушения равновесия дош. Временные нарушения равновесия — обычное дело, и они вполне естественны. Проблемы возникают в том случае, если вовремя не исправить возбужденное состояние. При нормальном течении событий доши претерпевают трёхстадийный цикл изменений: от накопления к возбуждению и затем к успокоению. Например, питта начинает нарастать и накапливаться в конце весны. Она возбуждается в жаркие летние месяцы и естественным образом успокаивается с наступлением прохладной осенней погоды.

Если увеличенная доша не успокаивается естественным образом в результате смены времен года, то она претерпевает дальнейшие изменения и результатом этого может стать болезнь. Если человек с вата-конституцией поздней осенью испытывает некоторое увеличение ваты из-за сухой, холодной и ветреной погоды, но вскоре после этого равновесие приходит в норму, то заболевание не разовьется. Он может содействовать процессу восстановления равновесия, например, употребляя влажную, согревающую пищу и тепло одеваясь в ветреную погоду.

Если вата остается в возбужденном состоянии, она проникает в систему кровообращения и в глубокие соединительные ткани, где вызовет патологические изменения. Будет развиваться заболевание. Болезнь подобна ребенку. Она по-своему рождается в теле, в соответствии с процессом, именуемым *сампрапти* (патогенез, букв. «рождение боли»). Рассмотрим вкратце, как это происходит.

1. Накопление

Из-за различных факторов, таких как диета, погода, время года, эмоции и т. д., доши начинают накапливаться в соответствующих им областях тела: вата — в толстой кишке, питта — в тонком кишечнике, капха — в желудке. Это самая ранняя стадия, на которой можно устранить любое зарождающееся нарушение здоровья. Уже на этой стадии опытный аюрведический врач способен почувствовать дисбаланс в вашем пульсе, и, быть может, вы и сами сумеете его обнаружить.

Накопление ваты может проявляться в виде запора, вздутия живота или газов в толстой кишке. Нарастание питты может ощущаться как жар в пупочной области, и его можно заметить по слегка желтоватому оттенку белков глаз или темно-желтому цвету мочи. Это сопровождается сильным голодом и тягой к сладкому. О накоплении капхи свидетельствует чувство тяжести, апатия и потеря аппетита.

На этой стадии человек еще вполне здоров, и при увеличении доши телесный разум создает отвращение к причинному фактору и стремление к противоположным качествам, ко-

которые могут восстановить равновесие. Например, если вы три дня подряд ели мороженое и в теле увеличилась капха, мысль о том, чтобы съесть еще мороженого, вряд ли будет вас привлекать — скорее, ваше тело будет стремиться к горячей и острой пище, которая будет противодействовать капхе и «сожжет» ее. Следует прислушиваться к мудрости тела и не продолжать увеличивать дисбаланс.

2. Возбуждение

Накапливающаяся доша продолжает нарастать в соответствующей области организма. Капха до краев наполняет желудок, питта — тонкий кишечник, вата — толстую кишку. Затем накопившаяся доша распространяется из места своего накопления. Капха пытается подняться в легкие, питта — в желудок и желчный пузырь, а вата — проникнуть в боковые отделы живота.

Эту стадию вы можете почувствовать. Например, если вы съели слишком много пищи капха-типа в субботу вечером, то в воскресенье утром можете почувствовать тяжесть в животе и подумать: «Возможно, мне стоит сегодня поголодать или поесть совсем немного». Но вас приглашают на воскресный обед, и вы снова наедаетесь до отвала. На следующий день у вас может начаться кашель или появиться ощущение застоя в легких, поскольку капха начинает подниматься вверх. Избыток питты на второй стадии может вызвать изжогу, повышение кислотности в желудке и даже тошноту. Вышедшая за пределы толстой кишки вата может вызывать боль в боках или пояснице и одышку.

Согласно аюрведической медицине, заболевание можно лечить на любой стадии, но для каждой стадии необходимо свое лечение. На первых двух стадиях человек может самостоятельно повернуть процесс вспять, применяя принцип противоположных качеств и используя подходящие домашние средства. Но, когда болезненный процесс выходит за пределы желудочно-кишечного тракта и вступает в третью стадию, его уже сложнее скорректировать и необходима квалифицированная медицинская помощь.

3. Распространение

Доша начинает распространяться из места своего накопления, поступая в кровоток и общую систему циркуляции тела. Теперь процесс заболевания уже достиг такого этапа, когда одного лишь устранения причинного фактора будет недостаточно. Необходима очистительная программа — **панчакарма** или аналогичные очистительные мероприятия, для того чтобы вернуть доши в соответствующие им области желудочно-кишечного тракта и затем вывести их избыток из организма.

4. Отложение

Возбужденная доша проникает в органы, ткани или системы, которые оказались ослабленными из-за прошлой травмы, генетической предрасположенности, эмоциональных стрессов, подавленных эмоций или других факторов. Например, курение сигарет создает слабость в лёгких, употребление чрезмерного количества сахара создает слабость в тканях поджелудочной железы и в клетках крови, и так далее. Эти слабые области можно сравнить с выбоинами на ровной дороге.

Поступающая в ослабленный орган (ткань, систему) избыточная доша вызывает замешательство клеточного разума в нем, что приводит к отклонению от нормы в его функционировании. Качества избыточной доши, соединяясь с качествами органа, создают измененное его состояние. Таким образом «семена» болезни дают первые всходы.

Агни, Ама и процесс заболевания

Биологический огонь тела, который управляет превращением материи в энергию, подразделяют на тринадцать основных типов. Центральный огонь, именуемый *джатхарагни*, управляет пищеварением и усвоением пищи. Другие виды агни осуществляют местные процессы переваривания и питания (в клетках, тканях и органах). Когда агни устойчивый и здоровый, организм переваривает, всасывает и усваивает все, что съедается, и затем удаляет отходы. Но когда доши возбуждены из-за плохого питания, нездорового образа жизни или отрицательных эмоций, они воздействуют на агни, который становится неуравновешенным. Когда агни расстраивается или ослабевает, пища не переваривается должным образом.

Неусвоенные частички пищи накапливаются в желудочно-кишечном тракте и других областях тела и превращаются в ядовитую, липкую и отвратительно пахнущую субстанцию, называемую ама. Ама образуется также из не удаленных отходов клеточного метаболизма и в результате бактериальной инфекции. На третьей стадии (стадии распространения) процесса заболевания ама переносится из места своего образования в другие каналы тела, такие как кровеносные сосуды, капилляры и лимфатические протоки. Происходит засорение каналов и клеточных мембран (оболочка клетки, это не просто защитная пленка, это активная часть клетки: она избирательно впускает и выпускает из клетки вещества, причем делает это в зависимости от потребностей клетки, обрабатывает сигналы, поступающие от других клеток, передает информацию внутрь клетки, а также выполняет ряд других важных функций. Мембрана имеет сложную, до конца еще не изученную структуру и от ее работы существенно зависит работа клетки в целом).

Когда молекулы амы засоряют каналы, прерывается течение клеточного разума (праны) между клетками, и некоторые клетки оказываются изолированными. Изолированная клетка — это одинокая клетка, а одинокая клетка пребывает в смятении. В ней начинают происходить патологические изменения. Поэтому необходимо не давать аме накапливаться и удалять ее из организма с помощью панчакармы или других средств.

Вплоть до этого момента заболевание еще не проявилось внешне, но его может обнаружить опытный врач или распознать сам больной по нарушениям равновесия дош наподобие тех, о которых упоминалось выше. Внимательный человек способен чувствовать едва заметные изменения в соответствующих частях своего тела. Если это состояние не прервать на данном этапе, то оно разовьется в проявленное заболевание.

5. Проявление

На этой стадии симптомы действительной болезни выходят на поверхность, и человеку становится ясно, что он заболел. «Семена» болезни прорастают и проявляются в пораженном месте, будь то легкие, почки, печень, суставы, сердце, мозг или какой-то другой орган.

6. Изменения в клетках, ведущие к структурным нарушениям

Теперь патологический процесс окончательно развился, и болезнь проявляется в полной мере. В пораженном месте возникают структурные изменения и становятся явными нарушения в других органах, тканях и системах, связанных с ним. На этой стадии болезнь полностью развилась, и потому лечить ее наиболее трудно.

Например, когда возбужденная питта проникает в стенку желудка на пятой стадии, это может проявляться в виде язвенной болезни, а на шестой — в виде прободения язвы и кровотечения, и возможно, даже в виде опухоли. Функция нарушается уже на пятой стадии, а на шестой болезнь поражает структуру ткани, равно как и окружающие ткани и системы.

Очевидно, что лечение, то есть восстановление равновесия и нормализацию функций, гораздо легче и эффективнее проводить на ранних стадиях. Именно поэтому в Аюрведе делается акцент на профилактике.

И здоровье, и болезнь — это динамические процессы. Разница между ними в том, что в первом случае функционирование дош протекает нормально, а во втором — ненормально. Мудрый человек понимает, что нормальное течение процесса можно восстановить, изменив характер питания и образ жизни и избегая факторов, вызывающих заболевание.

Ключом к проблеме является **осознание**. Чем вы внимательнее, чем яснее осознаете то, как ваши ум, тело и эмоции реагируют на меняющиеся обстоятельства, чем лучше вы осознаете проявления своей конституции, свои ежесекундные решения и их последствия, тем меньше шансов, что вы заболеете.

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Цель Аюрведы — исцеление болезней и сохранение здоровья. В «Справочнике заболеваний» содержатся сотни рекомендаций, которые могут помочь вам, если вы заболели. Однако легче оставаться здоровым, чем лечить болезнь, особенно если она уже достигла поздних стадий. Поэтому в аюрведической медицине постоянно делается акцент на профилактике. В этой главе мы рассмотрим основные методы, рекомендуемые в Аюрведе для поддержания здоровья.

Осознание

Ключом к сохранению здоровья является осознание. Если вы знаете свою конституцию и можете оставаться бдительным к тому, как ваши тело, ум и эмоции реагируют на перемены в окружающей среде и во всех аспектах взаимодействия с ней, например в питании, вы сможете адекватно реагировать на них, чтобы оставаться в добром здравии.

Как мы видели ранее, причина является скрытым следствием, а следствие — проявленной причиной, подобно тому как семя содержит в себе потенциал дерева. Если у человека с капха-конституцией в весенний сезон регулярно возникают связанные с капхой проблемы, например, сенная лихорадка, простуда, гайморит, застойные явления, увеличение веса и т.д., то ему необходимо обратить внимание на свою диету и исключить из нее пищу, порождающую капху: пшеницу, арбузы, огурцы, йогурт, сыр, конфеты, мороженое и холодные напитки (у людей капха-конституции охлажденная пища склонна вызывать застойные явления).

Чтобы сохранять здоровье, достаточно знать причины заболевания, понимать, что «подобное увеличивает подобное», а «противоположности уравнивают друг друга», и корректировать отклонения в самом их начале с помощью постоянного осознания своего поведения.

Если я живу осознанно, то, например, смогу заметить, что когда две недели назад я съел йогурт, у меня затем были застойные явления и развилась простуда. Потом я поправился и несколько дней чувствовал себя хорошо. Когда мне снова попадется йогурт, разум моего тела напомнит мне: «Когда ты последний раз ел йогурт, ты заболел!» Если я прислушаюсь к своему телу, то услышу: «Я не хочу йогурта!». Прислушиваться к мудрости тела, к интеллекту тела — значит быть осознающим, и это один из самых эффективных методов предотвращения заболеваний.

Развитие осознания для раннего распознавания нарушающих равновесие факторов является первым и необходимым шагом к сохранению здоровья. Второй шаг состоит в принятии корректирующих мер, то есть в совершении определенных действий.

Принятие корректирующих мер

Вы не можете управлять погодой, но можете одеваться так, чтобы холодный ветер, дождь или летняя жара не возбуждали доши. Перемены погоды являются потенциальной причиной нарушения равновесия дош. Ветреная, холодная, сухая погода будет возбуждать вату; жаркая и влажная — питту; холодная, облачная и сырая — капху. Коль скоро вы обладаете знанием и пониманием, пора предпринимать действия — надеть шляпу, шарф, теплое пальто; избегать прямых солнечных лучей и т.д.

Факторы, стремящиеся нарушить равновесие, постоянно воздействуют как изнутри,

так и извне. Меняется погода, меняется наше непосредственное окружение, меняются мысли и чувства, приходят и уходят стрессовые ситуации. В ответ на эти перемены мы должны адекватно действовать. Как сказано в Бхагавадгите: «Умение совершать правильные действия называется йогой».

Приходится быть весьма сообразительным, чтобы, зная свою прошлую историю, извлекать из нее уроки. Например, когда я ем горох, у меня обычно расстраивается живот, так что и сейчас мне нежелательно его есть. Однако, если кроме гороха есть больше нечего, мне следует добавить к нему молотого кумина, ги и немного горчичного семени, и тогда он станет вполне съедобен для меня. Влажное ги и согревающие специи скорректируют ватогенные свойства гороха.

Существенную часть раздела Аюрведы о приготовлении лекарств составляет искусство приготовления пищи, поскольку пища рассматривается как одно из лекарственных средств. Добавление специй изменяет свойства пищи и способно сделать «запрещенную» пищу, которая провоцирует нарушение равновесия, вполне приемлемой. Например, некоторые люди чувствительны к картофелю. От картофеля у них образуются газы и появляется легкая ломота и боль в мышцах и суставах. Однако, если приготовить картофель с ги и небольшим количеством куркумы, горчичного семени, молотого кумина и кориандра, это смягчит возбуждающее вату качество картофеля, и организму будет легче переварить его. Таким образом, если принять меры для коррекции причины, то реакция организма будет иной, и данный фактор не будет иметь неблагоприятных последствий.

Этот принцип в равной мере применим и к психическим факторам. Предположим, что просмотр фильмов со сценами насилия выводит вас из душевного равновесия, и в результате вам снятся кошмары. Если вы заметите, что образы насилия нарушают равновесие ваших дош, вызывая тревогу и страх, то в следующий раз, когда вам «подворачивается случай» посмотреть кино со сценами насилия, вы можете осознанно отказаться от этого.

Вышесказанное основывается на той же центральной идее — осознании, выяснении для себя вопроса: «Что со мной происходит в этой ситуации? Что я знаю? Что я могу сделать?»

Восстановление равновесия

Первый шаг в поддержании здоровья — развитие осознания потенциальных причин болезни. Второй шаг — принятие мер для их коррекции. Следующий шаг — это восстановление равновесия, если оно все же нарушается. Основным методом, используемым для этой цели, является применение противоположных качеств.

Если вы замерзли, съешьте немного горячего супа или выпейте чего-нибудь теплого. Если вы взволнованны или расстроены (быть может, вопреки своему здравому смыслу вы всё же посмотрели фильм со сценами насилия), сядьте и немного позанимайтесь медитацией, чтобы успокоить свои эмоции и ум. Если вашу питту спровоцировали и вас обуревают гнев, поплавайте в прохладной воде или съешьте какой-нибудь сладкий охлаждающий фрукт.

Этот принцип выглядит простым и очевидным, но в повседневной жизни о нем нелегко вспомнить. Однако, он является очень мощным и действенным. Применяя его, вы со временем обнаружите, что способны быстро и без особых усилий восстанавливать умственное и физическое равновесие.

Методы очищения

Теперь следует рассмотреть еще один способ исцеления. Предположим, вы были неосознанны, не приняли корректирующие меры для восстановления равновесия и начали заболевать. Что делать в этом случае?

Применение принципа противоположностей является почти универсально действенным и полезным на любой стадии заболевания. Однако, если болезнь уже начала развиваться, его одного будет недостаточно. На этой стадии необходимо дополнительно использовать методы очищения тела от избытка дош и образовавшихся ядов.

Как мы уже видели, возбуждение дош из-за плохого или неправильного питания, нездорового образа жизни, отрицательных эмоций или других факторов нарушает работу агни (метаболического огня тела, который управляет перевариванием и усвоением пищи). Когда агни ослабевает или нарушается, пища не переваривается должным образом. Непереваренные и неусвоенные частицы пищи накапливаются в желудочно-кишечном тракте и превращаются в ядовитую липкую субстанцию, называемую *ама*. На третьей стадии (стадии распространения) болезненного процесса, ама засоряет кишечник, и ее избыток, распространяясь через каналы тела, такие как кровеносные сосуды и т. д., засоряет ткани и вызывает заболевание.

Ама является ключевым звеном в процессе заболевания. Присутствие амы в организме ощущается в виде утомления или чувства тяжести. Она может вызывать запор, несварение, метеоризм, понос, дурной запах изо рта, неприятный вкус во рту, ригидность мышц и помрачение ума. Легче всего обнаружить аму по налету на языке. Болезнь является «кризисом амы», при котором тело стремится устранить накопившиеся яды. Таким образом, чтобы остановить развитие заболевания, нужно помочь телу избавиться от ядов.

Для удаления амы из организма в Аюрведе используются многие программы внутреннего очищения. Одной из них, наиболее широко известной на Западе, является состоящая из пяти процедур программа под названием «*панчакарма*» (что в переводе означает «пять действий»). Программы панчакармы, применяемые в аюрведических лечебных центрах, включают в себя подготовку к очищению и собственно очищение.

Первым подготовительным шагом является «внутреннее промасливание». Пациент ежедневно в течение нескольких дней принимает определенное количество жидкого ги (топленого сливочного масла). Масло образует в каналах тела тонкую пленку, которая смазывает их и позволяет осевшей в соединительных тканях аме лучше продвигаться к желудочно-кишечному тракту, не прилипая при этом к стенкам каналов (по-видимому, организм сам стремится переместить аму, как и обычные отходы жизнедеятельности клеток, к желудочно-кишечному тракту для удаления из организма, но липкие свойства амы и засорение каналов снижают эффективность этого процесса).

«Внутреннее промасливание» проводится в течение трех-пяти дней или дольше, в зависимости от состояния пациента.

За этим следуют «внешнее промасливание» (*снешана*) и пропотевание (*сведана*). Масло наносят на все тело с помощью специального массажа, который помогает движению ядов к желудочно-кишечному тракту. Кроме того, массаж размягчает поверхностные и глубокие ткани, помогая ослабить в них напряжение и укрепить нервную систему. После этого пациент потеет, например парится в бане, что еще больше высвобождает токсины и усиливает их движение к желудочно-кишечному тракту.

После трех-семи дней таких процедур доши становятся достаточно «созревшими», и тогда врач решает, что пациент готов к устранению избытка дош и скоплений амы. В качестве путей для удаления избыточных дош выбираются наиболее подходящие из следующих пяти процедур (карм):

- лечебная рвота (*вамана*) для удаления ядов и избытка капхи из желудка;
- слабительные средства (*виречана*), чтобы удалить аму и избыточную питту из тонкого и толстого кишечника, почек, желудка, печени и селезенки;
- лекарственные клизмы (*басти*), для удаления избытка ваты из толстой кишки. Воз-

бужденная вата является одним из главных этиологических факторов в проявлении заболеваний. Если мы сможем контролировать вату, используя басти, то устраним причины большинства заболеваний;

- введение лекарств через нос (*насья*). Сухие порошки трав или масла, вводимые через нос, помогают удалению дош, накопившихся в голове, пазухах и носоглотке, и приводят в порядок дыхание;

- очищение крови (*ракта мокиша*), которое традиционно осуществляется двумя способами. Одним из них является кровопускание, когда из вены выпускают небольшое количество крови, однако в США, например, этот метод считается незаконным и потому недоступен. Второй способ предполагает использование кровоочистительных трав, например таких, как лопух.

Панчакарма — не единственный метод, используемый в Аюрведе для удаления амы из организма. В зависимости от общего состояния человека и от серьезности заболевания используется один из двух основных подходов. Если человек слаб или изнурен, а болезнь сильна, следует отдать предпочтение методам, которые приносят временное облегчение и успокоение (*шамана*), когда ама нейтрализуется с помощью более мягких методов очищения, включая травы. Если у пациента больше сил и энергии, а болезнь является не столь серьезной или протекает без осложнений, то больше показаний для применения панчакармы.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Панчакарма является интенсивной процедурой, для проведения которой нужен надлежащим образом обученный персонал, а не просто кто-то с умеренной аюрведической подготовкой. Панчакарма проводится индивидуально для каждого человека, с учетом его конституции и состояния здоровья, и требует внимательного наблюдения и контроля на каждой стадии, в том числе в восстановительный период после очищения.

Очищение в домашних условиях

И для периодической профилактики (с целью предотвращения накопления амы), и для лечения нарушений здоровья, панчакарма является превосходным средством. Но если у вас нет возможности пройти панчакарму в аюрведической клинике под наблюдением опытного врача, вы можете выполнить упрощенную программу очищения в домашних условиях.

Домашняя программа очищения начинается с внутреннего промасливания. Три дня подряд принимайте с утра по 50 г подогретого жидкого ги. Если у вас вата-конституция, принимайте ги с щепоткой каменной соли; при питта-конституции принимайте ги без добавок. Людям с капха-конституцией следует добавлять к ги щепотку трикату (смесь равных количеств имбиря, черного перца и пиппали).

Ги обеспечивает «внутреннее промасливание» и смазку, что необходимо для того, чтобы ама и токсины начали выходить из тканей в желудочно-кишечный тракт.

Следует ли вам использовать ги?

Применение ги для «внутреннего промасливания» рекомендуется большинству людей. Однако тем, у кого повышено содержание холестерина, триглицеридов и сахара в крови, не следует использовать ги. Поэтому, прежде чем начинать домашнее лечение, обратитесь к врачу для проведения биохимического анализа крови с тем, чтобы определить значение этих показателей. Если эти показатели у вас в пределах нормы, то вы можете использовать ги. Если же они выше нормы, используйте вместо ги льняное масло. Оно содержит жирные кислоты, снижающие уровень холестерина. Льняное масло следует принимать по 2 столовые ложки три раза в день за 15 минут до еды в течение трех дней.

После «внутреннего промасливания» следует приступить к «внешнему промасливанию». В течение последующих пяти-семи дней наносите на тело 200—250 мл подогретого (но не горячего) масла, тщательно втирая его в направлении от головы к пальцам ног. Для людей вата-конституции лучше всего подходит тяжелое и согревающее кунжутное масло,

людям питта-конституции следует использовать менее согревающее подсолнечное масло, а при капха-конституции наилучшие результаты дает кукурузное масло. Масляный массаж проводится в течение пятнадцати-двадцати минут.

После этого примите горячую ванну или горячий душ. Затем вымойтесь каким-нибудь аюрведическим травяным мылом. Старайтесь не смывать все масло, пусть на вашей коже остается некоторое его количество.

В классических текстах по Аюрведе, чтобы смыть масло, рекомендуется растирать кожу мукой из нута. Это очень хороший способ, однако, имейте в виду, что масло, мука и горячая вода, соединяясь, образуют набухающую массу, которая может засорить канализацию. Чтобы этого избежать, промывайте сливную трубу дополнительным количеством горячей воды сразу после того, как закончите мыться (вместо нута можно использовать размолотый в кофемолке ячмень, овес, горох и другие крупы, которые не содержат клейковины и которые можно легко вычесать из волос. Главное здесь — удалить избыток масла. Обычное мыло не подходит, так как содержащиеся в нем химикаты, соединяясь, с остатками масла, засоряют кожные поры).

Каждый вечер во время домашнего очищения, по меньшей мере, через час после ужина, принимайте от 1/2 до 1 чайной ложки *трипхалы*. Добавьте к трипхале примерно полчашки кипящей воды и дайте настояться, пока жидкость не остынет до приемлемой температуры, после чего выпейте ее. Наряду с многими целебными и питательными свойствами трип-хала обладает мягким, но эффективным слабительным действием. Такое ее применение обеспечит очищение, сходное с обычной виречаной, но в более мягкой форме.

В завершение домашнего очищения последние три дня после смывания масла делайте лекарственные клизмы (*басты*). Для клизмы используйте отвар *дашамула* (если у вас нет возможности достать состав дашамула, используйте для очищения обычную чистую воду. Подходящую лекарственную клизму можно приготовить и из других тонизирующих трав, которые вам доступны. Главное здесь — очищение толстого кишечника, и вспомогательное — укрепление организма, поскольку очищение обычно сопровождается ослаблением организма. Второе можно делать и отдельно от первого, например, принимая тонизирующие травы через рот. Более гармоничный результат все же достигается с помощью лекарственных клизм, поскольку они одновременно и устраняют избыток ваты и успокаивают ее).

Чтобы приготовить этот отвар, кипятите 1 столовую ложку травяной смеси *дашамула* в 0,5 л воды в течение 5 минут. Полученный отвар остудите, процедите и используйте для клизмы. Удерживайте жидкость в себе как можно дольше, пока это не вызывает выраженного дискомфорта. И не беспокойтесь, если жидкость не выходит или почти не выходит обратно. У некоторых людей, особенно принадлежащих к вата-типу, толстая кишка может быть настолько сухой и обезвоженной, что способна впитать всю жидкость. Это не вредно.

Описанные здесь *снехана* («внутреннее и внешнее промасливание»), *сведана* (пропотевание в ванне или душе) и *виречана* (очистка) с использованием трипхалы, за которыми следует басты (клизмы) из отвара дашамула, составляют упрощенную разновидность *панчакармы*, которую вы можете проводить самостоятельно в домашних условиях.

Три предостережения относительно проведения панчакармы в домашних условиях

Панчакарма даже в упрощенном виде оказывает мощное действие, и ее следует проводить лишь тем, кто имеет достаточно сил. Если у вас малокровие, если вы чувствуете себя слабым и истощенным, то даже этот упрощенный метод очищения — не для вас. Нельзя проводить панчакарму при беременности. Одним из результатов панчакармы, даже в мягком домашнем варианте, является то, что глубокие соединительные ткани могут наряду с амой и избыточными дошами начать высвобождать не нашедшие выхода прошлые эмоции, такие как скорбь, печаль, страх или гнев. Если такое произойдет, приготовьте себе немного «чая безмятежности» (рецепт см. в разделе «Импотенция» в «Справочнике заболеваний») и помедитируйте, используя медитацию Пустой Чаши, или любой другой знакомый вам метод. Имейте в виду, что высвобождение эмоций может произойти спустя несколько недель или даже месяцев после того, как вы завершили домашнюю панчакарму.

В течение всего этого времени важно достаточно отдыхать и соблюдать легкую диету. С четвертого по восьмой день от начала программы очищения ешьте только кичади (рис басмати и лущеный маш, взятые в равных количествах и приготовленные с кумином, горчичным семенем и кориандром, с добавлением примерно двух столовых ложек ги). Кичади — это питательная и сбалансированная пища с хорошим сочетанием белков. Она легко переваривается, полезна для всех трех дош и оказывает очищающее действие. Рецепт кичади см. в разделе «Память, расстройство» «Справочника заболеваний».

Проводить очищение лучше во время смены сезонов. Регулярно проводя очищение, вы начнете испытывать огромную перемену в своих мыслях и чувствах и все больше будете любить свою жизнь. Примите на себя ответственность за собственное здоровье.

Расписание домашней панчакармы

День	Масло внутри	Масло наружно и потение	Басти	Диета
1	X	-	-	Обычная диета для вашей конституции
2	X	-	-	то же
3	X	-	-	то же
4	-	X	-	Монодиета — кичади с чаем из кориандра, фенхеля, кумина
5	-	X	-	то же
6	-	X	X	то же
7	-	X	X	то же
8	-	X	X	то же
9	-	-	-	Кичади с приготовленными на пару овощами

ОМОЛОЖЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЙКА

Цель панчакармы — не просто оздоровление, а такое очищение и укрепление тела, чтобы предотвратить развитие болезней в будущем и прожить долгую жизнь. В этом отношении панчакарму можно рассматривать как предварительную подготовку к омоложению. Панчакарму можно образно сравнить со стиркой, а омоложение — с крашением. Если вы захотели покрасить рубашку, вы не сможете сделать это качественно, пока она грязная. Сначала вы стираете ее, а потом уже красите.

Аюрведические омолаживающие средства — **расаяны** — приносят обновление и долголетие клеткам тела, а когда клетки живут дольше, то и человек живет дольше. Расаяны дают силу, жизненность и долголетие, повышают тонус, увеличивают энергию и укрепляют иммунитет. Все виды агни в организме становятся более сильными и здоровыми, и потому здоровье в целом улучшается.

Для вата-индивидов прекрасный омолаживающий тоник — растение ашваганда. Принимайте чайную ложку ашваганды в чашке горячего молока дважды в день — утром и вечером. Для питта-индивидов отличное омолаживающее средство — шатавари. Принимайте его по чайной ложке дважды в день в чашке теплого молока. Люди капха-типа могут использовать боэргавию по чайной ложке в чашке теплой воды два раза в день.

Вы также можете использовать препараты из трав, обладающих тонизирующим действием, например **чьяванпраш**. Чтобы сделать процесс омоложения более эффективным, уделите какое-то время для укрепления своих сил. Независимо от того, имеются ли в вашем распоряжении выходные дни, неделя, месяц или даже больше, целенаправленно используйте

это время для отдыха, расслабления и перенастройки тела, ума и духа. Вот несколько советов:

- Побольше отдыхайте.
- Воздержитесь от секса, чтобы не растрчивать свою жизненную энергию.
- Питайтесь осмотрительно, особенно тщательно придерживаясь рекомендаций для вашей конституции.
- Регулярно медитируйте и занимайтесь йогой.

Дополнительные рекомендации в отношении омолаживающих трав, пищевых продуктов и тонизирующих средств для всех типов конституции можно найти в «Справочнике заболеваний», например в рубриках «Половое влечение — низкое» и «Утомление и хроническая усталость».

Самоуважение

Самоуважение играет большую роль в исцелении. Поскольку ум и тело связаны друг с другом, наше чувство собственного достоинства — это чувство собственного достоинства наших клеток. Согласно Аюрведе, каждая клетка представляет собой центр разума и осознания. Каждая клетка имеет самоощущение и стремится к выживанию. Именно самоощущение клетки обеспечивает поддержание ее формы и размера. Чувства собственного достоинства, уверенности в себе и самоуважения укрепляют клеточный разум, который необходим для правильного функционирования клетки и сильного иммунитета.

Хотя современная наука только теперь начинает признавать важность связи между умом и телом, это знание было составной частью Аюрведы на протяжении пяти тысячелетий. Такие феномены, как самоощущение, отношение к окружающему, суждения и чувства, осуществляются как в психической сфере, так и в теле и имеют свои следствия. Самоуважение оказывает укрепляющее действие на клетки и на все аспекты нашего тела. Недостаток самоуважения и любви к себе может быть пагубным.

Рак — один из примеров этого недостатка. Раковые клетки теряют связь с разумом тела и растут отдельно от него. Они неправильные, сильные и обладают изолированным эгоистичным самоощущением, которое вступает в противоречие с жизнью нормальных, здоровых клеток. Когда случается рак, происходит как бы война между раковыми и нормальными клетками. Если здоровые клетки проявляют достаточно уважения к себе и своей среде обитания, они способны побеждать и убивать раковые клетки. Но если у нас не хватает самоуважения, то раковые клетки будут побеждать и покорять здоровые клетки.

Таким образом, самоуважение необходимо для иммунитета. Если вы полюбите себя таким, какой вы есть, у вас появятся силы противостоять болезням.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

От стиля вашей повседневной жизни зависит ваше здоровье и качество жизненного опыта. Этот влияющий на здоровье фактор в наибольшей степени подвластен контролю. Вы не можете управлять погодой или своими генами, но то, что вы делаете каждый день, либо укрепляет, либо ослабляет ваш организм. От ежесекундно принимаемых вами решений — что есть, сколько есть, как реагировать на других людей, упражняться или нет, насколько поздно засиживаться по ночам и так далее — зависит ваше умственное и физическое здоровье.

Как же формируется стиль жизни? Является ли он просто привычкой, основанной на том, как жили ваши родители и в какой обстановке вы росли? Должно ли время пробуждения определяться тем, когда нужно попасть на работу, а меню — продуктами в ближайшей закусочной? Какими принципами вам следует руководствоваться, если вы решите изменить свой образ жизни и следовать новым, более здоровым для вас привычкам?

Согласно Аюрведе, лучшее, что вы можете сделать, — это стремиться жить в гармонии с *Матерью Природой*.

В ладу с Природой

Аюрведа достигла своего расцвета в культуре, отличной от сегодняшней жизни, в мире, где человеческая жизнь, тесно переплеталась с жизнью природы. Пронизывающие нашу жизнь ритмы и силы природы — чередование дня и ночи, циклическая смена времен года — влияют на нас, как и неизбежные периоды человеческой жизни: рождение и рост, старение и смерть. Через растения, которые мы употребляем в пищу, через воду, которую мы пьем, и воздух, которым мы дышим вместе со всеми существами, мы неразрывно связаны с природой.

Просветленные мудрецы, создававшие Аюрведу, поняли, что главный ключ к хорошему здоровью — в том, чтобы привести себя в гармонию с природой. Поэтому, как вы вскоре увидите, идеальный с точки зрения Аюрведы распорядок дня создан на основе наблюдений за природой.

Быть в ладу с природой также означает быть в гармонии с вашей природой, вашей конституцией, или *пракрити* (одно из значений которого — «природа»). Это значит быть верным собственной натуре, своему умственному, эмоциональному и физическому складу. Это значит, что все, из чего складывается ваш образ жизни — сколько и какой пищи вам необходимо, сколько и как вам нужно упражняться, каковы ваши потребности во сне, какой уровень сексуальной активности будет для вас нормальным и какой климат вам полезнее всего, — зависит от комбинации ваших дош, которая определяет вашу индивидуальную природу.

Жить в согласии с природой и ее законами — значит постоянно уравнивать свою внутреннюю экологию, подстраиваясь к постоянно меняющейся окружающей среде.

Режим дня

Режим дня имеет важное значение для поддержания хорошего здоровья и для преобразования тела, ума и сознания к более высокому уровню функционирования. Ритмичный распорядок дня приводит нас в гармонию с ритмами природы. Он устанавливает равновесие в конституции и помогает настроить ход биологических часов, повышает эффективность процессов переваривания, всасывания и усвоения пищи и порождает самоуважение, дисциплину, душевное спокойствие, счастье и возможность долгой жизни.

Привычка вставать слишком рано или слишком поздно либо подолгу засиживаться по ночам, беспорядочное питание, стресс на работе, несвоевременное опорожнение кишечника — вот лишь немного из того, что может выбивать нас из колеи. Ритмичность в сне, пробуждении, еде, выделении отходов и других повседневных делах приносит в нашу жизнь дисциплину и помогает сохранять сбалансированность дош.

Тело — это часы, точнее, несколько часов сразу. Согласно Аюрведе, у каждого органа есть свой период максимальной активности. Утро — это время легких, а полдень, когда мы особенно сильно чувствуем голод, — время желудка. Вторая половина дня — время печени, а в конце дня достигают пика своей активности почки и толстая кишка.

Биологические часы работают в такт с ритмом дош. Утром и вечером (на рассвете и в сумерки) сильнее всего влияние ваты. Ранним утром, примерно с 2 часов пополуночи до восхода солнца, вата порождает движение, и люди нередко просыпаются, чтобы сходить в туалет. В конце дня, примерно с 2 часов пополудни и до заката, вата вызывает чувство легкости и активности.

Утро и вечер — время капхи. С восхода до примерно 10 часов утра, капха заставляет

человека чувствовать себя свежим, но слегка отяжелевшим. Затем она снова проявляется вечером, примерно с 6 до 10 часов, возвещая период остывания, инертности и упадка сил.

Полдень и полночь — время питты. Поздним утром капха медленно сливается с питтой, и человек начинает чувствовать голод. Питта снова достигает пика примерно с 10 часов вечера до 2 часов ночи, когда происходит переваривание пищи.

В целом, дневной цикл ваты-питты-капхи выглядит следующим образом (данное разбиение справедливо в Индии, где солнце и зимой и летом садится примерно в 6 часов вечера и восходит в 6 часов утра. В России оно справедливо только осенью и весной. Зимой увеличивается продолжительность ночных периодов дош, а летом - дневных):

- 6 — 10 утра капха
- 10 — 2 дня питта
- 2 — 6 вечера вата
- 6 — 10 вечера капха
- 10 — 2 ночи питта
- 2 — 6 утра вата

Таким образом, имеются ритмы дош (периодическое достижение максимумов активности дош) и биологические часы (периодическое достижение максимумов активности органов). Основываясь на ритме этих часов, древние мудрецы разработали аюрведический режим дня (*диначарью*). Этот режим является искусством достижения гармонии между часами дош, биологическими часами и физическим временем. Рассмотрим наиболее характерные его черты.

Проснитесь пораньше

Очень полезно вставать до восхода солнца. В это утреннее время в природе преобладает чистота, которая способна освежать восприятие и умиротворять ум. В идеале людям с вата-конституцией следует вставать примерно в шесть часов утра, питта-индивидам — в половине шестого, а капха-индивидам — в половине пятого. Это идеальная норма — просто постарайтесь к ней приблизиться. Если вы сможете просыпаться в половине шестого — очень хорошо. Сразу после пробуждения ненадолго взгляните на свои руки, а потом легко проведите ими по лицу, шее и груди до талии. Это придаст вам больше бодрости.

Помолитесь

Хорошо начать день с направления внимания на Божественную Реальность, каковой является жизнь. Вы можете делать это по-своему, как подсказывают вам ваша религия или интуиция, либо использовать такую простую молитву:

О Любимый, ты во мне —
В каждом моем вздохе —
В каждой птахе и каждой могучей горе.
Повсюду простирается милость Твоя,
Я под надежной защитой.
Благодарю тебя за этот новый день.
Да войдут радость, любовь, мир и сострадание
В жизнь мою и всех, с кем я встречу в этот день.
Я исцеляю и исцеляюсь.

Умойтесь, прополощите рот и глаза

Пару раз ополосните лицо холодной водой. Прополощите рот, затем промойте глаза

холодной водой и помассируйте глазные яблоки, легонько растирая их через веки. Семь раз моргните и затем подвигайте глазами во всех направлениях — из стороны в сторону, вверх и вниз, по диагонали, по и против часовой стрелки. Все это поможет вам почувствовать себя бодрым и свежим (см. «Глаза — уход» в «Справочнике заболеваний», где более подробно описаны методы промывания глаз и упражнения для глаз).

Выпейте стакан воды

Выпейте стакан воды комнатной температуры, желательно из чашки или другого сосуда из чистой меди. (Наполните чашку накануне вечером и оставьте на ночь.) Если вода чересчур холодна, она может провоцировать расстройства капха-типа вроде простуды, кашля или фарингита. На самом деле, людям с капха- или вата-конституцией лучше пить горячую воду, а для питта-конституции лучше подходит чуть теплая вода.

Вода промывает желудочно-кишечный тракт и почки, простимулирует перистальтику тонкого кишечника, нисходящую часть толстой кишки, клапан восходящей кишки и поможет хорошему опорожнению кишечника.

Не слишком хорошая мысль — начинать день с кофе или черного чая. Это ослабляет почки, перевозбуждает надпочечники и способствует образованию запоров. Кроме того, чай и кофе вызывают привыкание.

Опорожните кишечник

Сядьте (или лучше присядьте на корточки) в туалете, чтобы испражниться. Если у вас нет позыва, посидите не тужась несколько минут. Если вы будете делать так каждый день после выпитого стакана теплой воды, постепенно у вас выработается привычка ежедневно испражняться в это время (см. «Запор» в «Справочнике заболеваний»). После дефекации обмойте анус теплой водой и вымойте руки туалетным мылом.

Почистите зубы и язык

Используйте для чистки зубов мягкую щетку и травяной порошок, изготовленный из вяжущих, острых и горьких трав (дополнительные рекомендации см. «Зубы и десны — уход» в «Справочнике заболеваний»).

Каждое утро очищайте язык. Это важная часть ежедневной гигиены, к тому же вы многое узнаете о своем здоровье. Отмечайте, насколько обложен ваш язык и как у вас пахнет изо рта. Если вы чувствуете запах пищи, которую ели на ужин, значит, пища еще как следует не переварилась. Если язык сильно обложен, это означает, что в организме много амы, или токсинов. Быть может, вы ели слишком поздно или ужин был труден для переваривания.

Если на языке есть налет, а изо рта дурно пахнет, воздержитесь от завтрака. Нерационально завтракать, если вы еще не переварили вчерашний ужин.

Со временем вы убедитесь, что следование описываемому режиму приводит к большему **осознаванию**. Следуя ему, вы вступаете в контакт со своим телом и наблюдаете его работу. Вы получаете данные о его состоянии. Это дает вам возможность улучшить здоровье, изменив поведение.

Для очистки языка лучше использовать специальный скребок из нержавеющей стали, но ложка тоже годится. Осторожно соскабливайте налет от основания к кончику языка, пока не очистите всю поверхность (понадобится от семи до четырнадцати проходов). Помимо удаления с языка бактерий, такая очистка косвенным образом стимулирует внутренние органы, активирует агни и пищеварительные ферменты.

Полоскание

Чтобы укрепить зубы, десны и челюсти, улучшить голос и препятствовать образованию морщин, дважды в день полощите рот теплым кунжутным маслом. Подержите масло во рту, энергично перегоняя его по всему рту, затем выплюньте и слегка помассируйте десны указательным пальцем.

Капли в нос (насья)

Затем закапайте по 3 – 5 капель теплого ги, брами ги или кунжутного масла в каждую ноздрю. Это помогает очистить пазухи носа, улучшает голос и зрение, повышает ясность ума. В сухом климате и холодной зимой, когда помещение обогревается сухим воздухом, это позволяет сохранять носовые ходы увлажненными. (Дополнительные сведения о насье даны в «Справочнике заболеваний»). Нос — это врата мозга. Применение капель для носа питает прану и оживляет сознание и интеллект.

Масляный массаж

Возьмите 120—150 г теплого (но не горячего) масла и разотрите его по всему телу, начиная с головы. Легкий массаж кожи головы наполнит предстоящий день ощущением счастья, предотвратит головные боли, замедлит облысение и поседение волос. Если промаслить тело перед тем, как лечь спать, это облегчит засыпание и улучшит сон.

Масляный массаж улучшает кровообращение, успокаивает ум и снижает избыток ваты. Кожа становится мягкой, гладкой и блестящей. Для аюрведического масляного массажа используйте кунжутное масло при вата-конституции, подсолнечное — при питта-конституции, кукурузное — при капха-конституции.

Омовение

После масляного массажа примите ванну или душ. Омовение очищает и освежает. Оно снимает усталость, придает силу, бодрость и способствует долгой жизни. Ежедневное омовение приносит в жизнь благочестие.

Физические упражнения

Каждому человеку следует ежедневно делать физические упражнения. Для многих людей вполне приемлемы прогулка на свежем воздухе ранним утром и немного упражнений из йоги на растяжку. Могут быть полезны и некоторые аэробные упражнения, выбираемые в соответствии с конституцией.

Людям капха-конституции, с их более мощной и тяжелой комплекцией, можно и нужно выполнять более напряженные упражнения. Для них хороши бег трусцой, езда на велосипеде, игра в теннис, аэробика, занятия туризмом и альпинизмом (хотя им и не очень-то нравятся подобные энергичные занятия). Питта-индивиды лучше себя чувствуют при умеренных физических нагрузках. Для охлаждения питты особенно полезно плавание. Для людей с вата-конституцией больше подходят занятия в спокойном темпе, ходьба, плавание или занятия йогой.

В качестве общего правила, в Аюрведе рекомендуется упражняться вполовину своих максимальных возможностей. Один из способов выполнить это правило — упражняться лишь до тех пор, пока не выступит пот на лбу, под мышками или вдоль позвоночника. Настоятельно рекомендуется не перенапрягаться.

Для всех типов конституции рекомендуются упражнения на растяжение. В число поз, особенно полезных для вата-индивидов, входит Приветствие Солнцу (двенадцать медленно

выполняемых циклов). Главной областью сосредоточения ваты в организме является тазовая полость, и любые упражнения на растяжение мышц таза помогают успокаивать вату: Наклоны Вперед, Наклоны Назад, Скручивание Спины, Стойка на Плечах, Подъемы Ног, позы Плуга, Верблюда, Кобры, Кузнечика, Кошки и Головы Коровы. Для ватв-индивидов также полезны Стойка на голове, Полуколесо и Йога Мудра.

Местом сосредоточения питты является солнечное сплетение, поэтому упражнения на растяжение мышц в области солнечного сплетения особенно благотворны для людей с питта-конституцией и помогут им умиротворить питту. Таковы позы Рыбы, Лодки, Верблюда, Кузнечика и Лука. Людям этого типа следует выполнять Приветствие Луне (шестнадцать циклов, выполняемых в умеренном темпе). Следует избегать Стойки на Голове, Стойки на Плечах, позы Плуга и других перевернутых поз.

Местонахождение капхи — грудная клетка. Упражнения, увеличивающие объем легких и усиливающие кровообращение в грудной клетке, полезны капха-индивидам и помогут им облегчить или предотвратить застойные явления в бронхах, кашель и другие болезни капха-типа. К числу полезных поз относятся Приветствие Солнцу (двенадцать быстро выполняемых циклов) и Стойка на Плечах, а также позы Плуга, Кузнечика, Моста, Павлина, Пальмы и Льва.

Пранаяма

Закончив упражнения, сядьте спокойно и выполните несколько глубоких вдохов и выдохов: двенадцать дыханий Чередуя Ноздри для вата-индивидов, шестнадцать Охлаждающих дыханий (Ситали) для питта-индивидов и сто Дыханий Огня (Бхастрика) для капха-индивидов.

Медитация

От пранаямы переходите к медитации. Выполняйте ту технику, которую делаете обычно. Если в настоящее время вы не занимаетесь никакой медитативной практикой, попробуйте медитацию Пустой Чаши. Со временем вы обнаружите, что медитация приносит в нашу жизнь покой и равновесие.

Завтрак

После всего этого пора насладиться завтраком. В жаркое время года трапеза должна быть легкой, в холодную погоду — более существенной. Капха-индивиды обычно чувствуют себя лучше, если пропустят завтрак, поскольку утренний прием пищи (в то время суток, когда преобладает капха) будет увеличивать капху в организме. Следуйте диетическим рекомендациям для трех дош.

На работе

После завтрака, по дороге на работу или на занятия старайтесь осознавать каждый свой шаг и поддерживать медитативное состояние ума. Глядя на своего начальника или коллегу, одновременно смотрите внутрь себя. Если вы сможете этого добиться, работа для вас станет медитацией. Вы обнаружите, что можете воспринимать других людей с состраданием и большим осознанием. Лучше не пить чай и кофе на работе. Если вы почувствуете жажду, выпейте немного теплой воды или фруктового сока, в зависимости от того, что вам больше нравится.

Обеденный перерыв

Примерно к полудню вы изрядно проголодаетесь. Съешьте порцию салата и тарелку

супа либо немного риса с овощами. Следуйте рекомендациям для вашей конституции. Не пейте много во время еды. Можно выпить небольшими глотками чашку теплой (но ни в коем случае не ледяной) воды. Небольшое количество воды улучшает пищеварение.

Можно выпить чашку воды за час до еды или через час после, но не сразу после еды, поскольку это замедлит пищеварение и создаст условия для образования амы.

Расписание питания для трех типов конституции

	Вата	Питта	Капха
Завтрак	8:00	7:30	7:00
Обед	11:00 – 12:00	12:00	12:00 – 13:00
Ужин	18:00	18:00 – 19:00	19:00 – 20:00

(Не перекусывайте)

Сидите и ходите выпрямившись

Держите свой позвоночник выпрямленным. Когда у вас прямая спина, энергия течет вверх и вы можете сохранять осознание. Быть осознающим со сгорбленной спиной очень трудно.

Гуляйте

Закончив работу, отправляйтесь домой и постарайтесь погулять — по лесу, парку или берегу реки, лучше в одиночестве и молчании. Прислушайтесь к воде, птицам, шелесту листьев, отдаленному лаю собаки. Это поможет вам снова обрести медитативное состояние ума.

Каждый день может стать восхитительным, чем-то совершенно новым. Именно поэтому так важен режим. Дисциплина в соблюдении режима позволит вам научиться осознавать, стать открытым, познать много нового.

Время ужина

Примерно в шесть часов вечера поужинайте. Не смотрите телевизор во время еды, постарайтесь обратить все свое внимание на пищу. Такое принятие пищи является медитацией. Когда вы едите с осознанием, то съедаете не больше и не меньше, чем вам необходимо.

Лучше есть до заката солнца. Поздняя еда неблагоприятно влияет на обменные процессы в теле и делает беспокойным сон, в результате утром вы не будете чувствовать себя отдохнувшим. Если вы рано поужинаете, то к моменту отхода ко сну желудок уже опустеет, и сон будет глубоким и крепким.

После ужина

Напевайте, пока моете посуду. Будьте счастливы. Улыбайтесь! Если вы используете состав трипхала, то принимать его следует не раньше чем через час после ужина.

Потом, если хотите, можете посмотреть телевизор, например программу новостей. Следует знать, что происходит в окружающем мире. Или, быть может, вы захотите почитать книгу или журнал.

Перед отходом ко сну

Перед тем как лечь спать, важно уделить какое-то время — пусть даже всего несколько минут — духовному чтению. Выпейте чашку горячего молока с небольшим количеством имбиря, кардамона и куркумы. Это поможет крепко заснуть. Согласно Аюрведе, принятое на ночь молоко питает шукра дхату, самую утонченную ткань тела: репродуктивную. Втирание небольшого количества масла в подошвы ног и кожу головы также способствует спокойному сну.

И, наконец, непосредственно перед тем как лечь в постель, несколько минут помедитируйте. Спокойно сядьте и наблюдайте за своим дыханием. В паузах между выдохом и вдохом мы встречаемся с Ничто. Ничто — это энергия и разум, позвольте этому разуму решить ваши проблемы. Начинайте и заканчивайте свой день медитацией, и она не покинет вас даже во время глубокого сна.

Время сна

Людам с вата-конституцией рекомендуется ложиться в постель в 10 часов вечера и спать на левом боку. Питта-индивидам следует ложиться между 10 и 11 вечера и спать на правом боку. Лучшее время отхода ко сну для людей капха-типа — между 11 вечера и полуночью, и спать им нужно на левом боку.

Капха-индивиды, как правило, любят спать порядка девяти часов и считают, что это им полезно. Но это иллюзия. Такой долгий сон замедляет у них обмен веществ и создает предпосылки для увеличения веса. Для людей капха-типа гораздо лучше оставаться на ногах до 11 вечера или до полуночи, просыпаться рано, примерно в половине пятого или в пять утра, и сразу же после сна совершать прогулку. Такой режим сна поможет пробудить в их телах качество легкости, они начнут сбрасывать вес и будут чувствовать себя гораздо лучше.

Идеальное время отхода ко сну и пробуждения

	Вата	Питта	Капха
Пробуждение	6:00	5:30	4:30
Отход ко сну	22:00	22:00 – 23:00	23:00 – 24:00

Секс

В Аюрведе есть определенные рекомендации относительно секса. Секс — это огромная творческая сила, посредством секса люди разделяют друг с другом любовь и сострадание и, как правило, получают большое наслаждение.

Тип конституции влияет на секс. Рекомендуемая частота сексуальной активности сильно различается для людей с разной конституцией. Капха-индивиды, обладающие крепким телосложением, могут иметь половое сношение от двух до трех раз в неделю, тогда как людям с вата-конституцией рекомендуется делать это один или, самое большее, два раза в месяц. Питта-индивиды занимают промежуточное положение; для них рекомендуемая частота составляет один раз в две недели.

Слишком частые половые сношения понижают оджас — жизненную энергию тела — и делают человека слабым и восприимчивым к болезням.

Для восстановления сил и восполнения оджаса полезно всякий раз после занятий любовью делать массаж и употреблять питательные напитки наподобие миндального молока (см. «Тревога» в «Справочнике заболеваний»). Лучшее время для занятий сексом — между 10 и 11 часами вечера. Заниматься сексом по утрам или днем не рекомендуется. Соблюдение описанного выше режима дня имеет очень большое значение.

Сезонные изменения в режиме

Времена года, подобно времени суток, характеризуются циклическими изменениями ваты, питты и капхи. Для сохранения хорошего здоровья во все времена года нужно жить в гармонии с природными циклами, постоянно подстраиваясь к изменениям в окружающей среде посредством выбора пищи, количества и вида упражнений, одежды и так далее. Рекомендации, изложенные в этом разделе, помогут вам чувствовать себя наилучшим образом круглый год.

Помните, пожалуйста, что времена года определяются не по датам в календаре. Аюрведа — это природная медицина, следуя ее принципам, вы должны видеть, что происходит в природе. В разных географических областях времена года меняются в разное время и имеют разные качества. Вдобавок, на протяжении даже одного дня могут проявляться черты всех четырех времен года: с утра — сияние солнца и пение птиц, создающее весеннюю атмосферу, в полдень — летний бриз, к вечеру — порывы холодного и сухого осеннего ветра, а после заката — холодная, пасмурная зимняя погода. Поэтому наблюдайте за природой и применяйте соответствующие рекомендации.

Рекомендации на лето

Лето обычно бывает жарким, ярким и резким — это сезон **питты**. В это время года всем, а особенно тем, в чьей пракрити преобладает питта, рекомендуется оставаться холодными и не допускать возбуждения питты.

- Дополнительно к обычному распорядку перед утренним омовением растирайте тело 140 – 170 г кокосового или подсолнечного масла. Кокосовое масло оказывает на кожу успокаивающее, охлаждающее и смягчающее действие.
- Носите хлопковую или шелковую одежду — она легкая, охлаждает кожу и позволяет ей дышать. Удобна свободная одежда, которая пропускает воздух, охлаждающий тело.
- В жаркую погоду лучше носить белый, серый, голубой и лиловый цвета. Избегайте красного, оранжевого, темно-желтого и черного, которые поглощают и удерживают тепло и будут возбуждать питту.
- Следуйте диете для успокоения питты. Подходящие для питания летом фрукты — яблоки, груши, дыни, сливы и чернослив. Арбузы и лаймовый сок тоже хороши. Ешьте приготовленные на пару спаржу, брокколи, брюссельскую капусту, огуречную райту и рис басмати. Кичади из риса басмати и лущеного маша с небольшим количеством ги и тертым кокосом — изысканное легкое блюдо. Избегайте кислых фруктов, цитрусовых, свеклы и моркови — все они оказывают разогревающее действие. Чеснок, лук, чили, помидоры, сметана и соленые сыры тоже не рекомендуются. Летом можно есть больше салатов, поскольку они охлаждают, но есть их желательно на обед. Если вы не вегетарианец, можно раз в неделю съесть немного легкого мяса — курицы, индейки или креветок. Избегайте темного мяса, потому что оно обладает разогревающими свойствами.
- Летом не пейте горячей воды и горячих напитков. Лучше пить напитки комнатной температуры или слегка охлажденные. Лед и ледяные напитки препятствуют пищеварению и, тем самым, создают условия для образования токсинов, поэтому лучше полностью от них отказаться.
- Хороший освежающий напиток — слегка охлажденное ласси. Смешайте 1 часть йогурта с 4 частями воды и взбивайте 2-3 минуты до однородной массы. Перед взбиванием можно добавить 1/4 чайной ложки обжаренного семени кумина или же, если вы хотите сладкий напиток, 2 таблетки суканата или другого подсластителя и 1 каплю розовой воды. Неплохо освежает сок из четверти лайма на чашку холодной воды с щепоткой молотого кумина.
- Работа в жаркой кухне раздражает питту. Если вы готовите, делайте это ранним утром или под вечер. Если в вашей семье кто-нибудь готовит три дня подряд, пригласите этого человека на четвертый день пообедать в ресторан. Это позволит избежать конфликта в ваших отношениях.
- Если вы привыкли употреблять спиртные напитки, избегайте виски, бренди, рома и красного вина, обладающих сильным разогревающим действием. Однако немного прохладного пива в жаркий день вам не повредит.
- Лето — сезон общего понижения энергии. В это время вполне можно немного вздремнуть днем.
- Если вам приходится работать на улице, надевайте шляпу с широкими полями.
- В самое яркое время дня носите на улице солнечные очки. Стекла должны быть пепельно-

серыми или зелеными, а не красными или желтыми и, в особенности, не синими или лиловыми, что вредно для глаз.

- Если возможно, старайтесь работать в помещении. Установите кондиционер в своей машине и в своей комнате или офисе.
- Летом никогда не лежите на солнцепеке. Если погода очень жаркая, не надевайте шорты или рубашку с короткими рукавами — носите свободную одежду, чтобы защитить свою кожу. Тем, у кого много родинок, нельзя загорать — это может вызвать сильное раздражение питты и привести к раку кожи.
- Если вам слишком жарко, поплавайте в холодном озере или бассейне, выпейте немного лаймового (или лимонного) сока с водой.
- Избегайте интенсивных упражнений. Если вы привыкли к бегу или другим энергичным аэробным упражнениям, делайте их ранним утром, в наиболее прохладное время дня.
- Дважды в день немного позанимайтесь не требующими больших усилий упражнениями йоги и медитацией. Летом хорошо практиковать позы Рыбы, Верблюда, Лодки, Кобры, Головы Короны и Пальмы. Питта-индивидам не следует делать перевернутых поз, таких как Стойка на Плечах или Стойка на Голове, выполнение которых может возбуждать питту. Полезно делать Приветствие Луне.
- Делайте охлаждающее дыхательное упражнение Ситали.
- Некоторые ювелирные изделия и драгоценные камни помогают успокоить питту. К ним относятся бусы из сандалового дерева, ожерелье из жемчуга или нефрита, кристаллы аметиста, лунный камень, малахит и любые украшения из серебра.
- Вечером, после ужина, прогуляйтесь при луне. Оденьтесь в белые одежды, украсьте волосы белыми цветами или повесьте гирлянды белых цветов на шею.
- Летними ночами можно ложиться спать немного позже, примерно в 11 часов вечера или в полночь. Перед сном вотрите немного кокосового масла в подошвы ног и в кожу головы для охлаждения. Спите на правом боку.
- Эфирные масла сандалового дерева, жасмина и куса охлаждают и хороши в качестве летних духов. Можно также капнуть несколько капель сандалового масла на подушку, и тогда всю ночь вас будет обволакивать аромат сандалового дерева.
- Секс следует свести к минимуму летом, поскольку он разогревает и будет возбуждать питту. Если вы хотите заняться сексом, самое подходящее время для этого между 9 и 10 часами вечера, когда становится прохладнее, но время питты еще не наступило.

Рекомендации на осень

По своим качествам осень — сухая, легкая, холодная, ветреная, неровная и пустая (с деревьев опадают листья). Все эти качества возбуждают вату, поэтому естественно, что все рекомендации на осень так или иначе связаны с успокоением *ваты*.

- Если можете, вставайте пораньше, примерно в 5 утра, когда воздух спокоен и птицы еще не проснулись. Это время покоя и тишины.
- Для осени хороши такие асаны йоги, как поза Лотоса, Наклон Вперед, Наклон Назад, Скручивание Спины, Верблюда, Кобры, Головы Короны, Кошки, Ваджрасана. В умеренных количествах допустимы Стойка на Плечах и Стойка на Голове. Рекомендуется выполнять минимум двенадцать циклов Приветствия Солнцу. Как максимум, число Приветствий Солнцу может равняться вашему возрасту, но к этому следует идти постепенно, путем регулярной ежедневной практики. Заканчивайте занятия расслаблением — Шавасаной.
- От поз йоги хорошо перейти к пранаяме Чередуя Ноздри. После этого медитируйте, по крайней мере, 10—15 минут.
- Каждое утро перед омовением растирайте все тело от головы к ногам 150 – 250 г теплого кунжутного масла. Кунжутное масло — согревающее и тяжелое, оно поможет успокоить вату. Затем примите теплый душ. Оставьте на коже немного масла.
- Для успокоения ваты осенью хорошо подходят красный, желтый и оранжевый цвета. Можно использовать белый.
- После занятия йогой, медитации и омовения позавтракайте. Попробуйте овсянку, пюре из риса или пшеницы, тапиоку или любое другое зерновое блюдо, успокаивающее вату. Для обеда и ужина хороши маисовые лепешки, чапати (лепешки из молотого цельного зерна пшеницы), рис басмати, кичади и паровые овощи, все они уравнивают вату. Салаты не рекомендуются. Можно готовить густые, нежные супы и рагу, но не забывайте добавлять в них немного ги.
- Не следует пить черный чай или кофе после ужина. Попробуйте какие-нибудь травяные чаи, например из смеси кумина, кориандра и фенхеля либо корицы, гвоздики и имбиря.

- Осенью не следует поститься. Голодание порождает легкость, что возбуждает питту.
- Постарайтесь сохранять тепло. Одевайтесь потеплее как на улице, так и дома. При порывистом ветре прикрывайте голову и уши.
- Следует избегать очень активных, энергичных упражнений — особенно людям с вата-конституцией.
- Вата-индивидам в дневное время можно немного вздремнуть.
- Попробуйте лечь спать не позже 10 часов вечера.
- В осеннее время хорошо пить перед сном чашку теплого молока. Это дает крепкий естественный сон. Молоко следует нагревать до тех пор, пока оно не начнет закипать и подниматься, затем дайте ему остыть до температуры, приятной для питья. Можно добавить в него по щепотке имбиря и кардамона и совсем чуть-чуть мускатного ореха. Эти травы, обладая смягчающим и согревающим действием, будут способствовать перевариванию молока и расслаблению.
- В период перехода от лета к осени проведение панчакармы поможет удалить из организма избыток ваты. Если у вас нет возможности обратиться в аюрведическую клинику, проведите панчакарму в домашних условиях. В это время года важнейшей составной частью этой процедуры будет баста.
- Эта процедура смажет толстую кишку, успокоит вату и снимет напряжение шеи и пояснично-крестцового отдела. Осенью, чтобы держать вату под контролем, баста можно делать раз в неделю.
- В это время года старайтесь особенно избегать громкого шума, громкой музыки (как на рок-концертах), быстрой езды на машине и чрезмерной сексуальной активности. Избегайте сквозняков и холодного ветра. Все перечисленные факторы возбуждают вату.
- Для успокоения ваты в осенний сезон очень хороши **дашамула** (состав из десяти корней), **ашваганда**, **бала** и **видари**.

Рекомендации на зиму

Зимой небо покрыто облаками, стоит холодная, сырая, тяжелая погода, и жизнь в городах течет замедленно; в целом, это сезон **капхи**. Поэтому в это время — особенно для людей с капха-конституцией необходим режим, уравнивающий капху. Вата-индивидам, однако, следует иметь в виду, что зимой могут проявляться и некоторые качества, раздражающие вату — зимние дни нередко бывают холодными, сухими, ветреными и ясными.

- Зимой нет нужды просыпаться рано. Ранний подъем, рекомендованный для лета и осени, теперь не является обязательным. Если только вам не приходится вставать раньше, чтобы успеть на работу, вы вполне можете просыпаться часов в 7 утра.
- После того как вы почистили зубы и очистили язык, сделайте несколько асан йоги, включая Приветствие Солнцу. Для зимнего сезона полезны такие упражнения, как Стойка на Плечах и Стойка на Голове, а также позы Рыбы, Кузнечика, Лодки, Лука, Льва и Верблюда. Эти позы помогут распрямить грудную клетку, улучшить кровообращение в области горла, очистить носоглотку и снять застойные явления в груди.
- После этого сделайте несколько дыхательных упражнений. Бхастрика (Дыхание Огня) очистит капху. Вслед за этим уделите несколько минут дыханию Правой Ноздрей, которое способствует согреванию и улучшению кровообращения.
- Зима — это сезон капхи. Поэтому, чтобы не выбиваться из ритма природы, будьте подобны медленной и устойчивой капхе, не торопитесь. После дыхательных упражнений обязательно проведите немного времени в безмолвной медитации.
- После медитации разотрите все тело с небольшим количеством теплого кунжутного масла, а затем примите горячий душ. Кунжутное масло, оказывающее согревающее действие, полезно зимой для всех типов конституции.
- В зимнее время хороший завтрак может состоять из овсяной или кукурузной каши, ячменного супа, тапиоки, кичади или поха (вареные рисовые хлопья).
- Примерно через час после завтрака, выпейте чай, приготовленный из следующих трав: сушеный имбирь — 0,5 ч. ложки, корица — 0,5 ч. ложки, гвоздика — щепотка. Залейте эти травы чашкой горячей воды, прокипятите в течение 5 минут, процедите и выпейте. Питье такого чая увеличит тепло и питту, улучшит кровообращение и поможет удалению из организма слизи. Однако, если вы страдаете каким-либо заболеванием питта-типа, например, язвенной болезнью, этот чай употреблять не следует — он будет для вас чересчур согревающим (для человека, не привыкшего к острой пище, такой чай может показаться слишком острым, поэтому для начала попробуйте взять ¼ чайной ложки имбиря).
- Носите яркие согревающие цвета, например красный и оранжевый.

- Выходя на улицу в зимнее время, всегда надевайте шапку. Свыше 60 процентов тепла тела теряется через голову. Кроме того, укрывайте шею и уши.
- На обед выбирайте пищу, уравнивающую капху. Следите, однако, чтобы эта пища не возбуждала вату. Вполне подойдут цельнозерновой пшеничный хлеб, паровые овощи и густой суп с хрустящими гренками, обильно заправленный маслом ги.
- Если вам нравится есть мясо, то зима — подходящий сезон для мясных блюд, поскольку, согласно Аюрведе, в это время года агни достаточно силен. Лучше выбрать для этого курицу или индейку.
- Хотя летом и осенью иногда можно вздремнуть в дневное время (в особенности соответственно питта- и вата-индивидам), зимой дневной сон не рекомендуется, поскольку это будет увеличивать капху, замедлять обмен веществ и ослаблять пищеварительный огонь.
- В зимнее время в Аюрведе рекомендуется пить немного красного вина — не больше 50 – 100 г — для улучшения пищеварения и кровообращения. Для этой цели хорошо подходит дракша (аюрведическое вино из трав). Выпивайте 4 чайные ложки дракши с равным количеством воды до или после еды.
- Затянутое облаками небо и серость на улице в зимний период вызывает чувство одиночества и способствует депрессии. Режим дня, направленный на успокоение капхи, определенно поможет с этим бороться. Если возможно, не разлучайтесь зимой со своими близкими людьми — мужем, женой, другом или подругой. Когда на улице холодно, а вам не с кем разделить ложе, вам явно будет одиноко. Если зимой мы не одиноки, это здорово!
- В конце дня вотрите немного кунжутного масла в подошвы и в кожу головы.
- Согласно аюрведической традиции, в зимний период сексом можно заниматься наиболее часто.
- Рекомендуемые для употребления зимой травы — пиппали, солодка, имбирь, бозргавия, черный перец и катук. Можно также использовать травяной тоник чьяванпраш.
- Тем, у кого сильный пищеварительный огонь, не повредит голодание в течение одного-двух дней. Если голодать на одной воде трудно, можно пить немного яблочного или гранатового сока.
- В переходный период между осенью и зимой людям, предрасположенным к заболеваниям капха-типа (простуда, грипп, кашель, насморк и т.п.), для удаления избытка капхи следует пройти панчакарму в аюрведической клинике под наблюдением опытного врача. Это поможет им без проблем пережить зиму.

Рекомендации на весну

Весна — царь времен года. В 11-й главе Бхагавадгиты Господь Кришна так раскрывает свои главные атрибуты: «Я — душа в теле, ум в чувствах, орел среди птиц и лев меж зверей. Меж всех деревьев, я — дерево бодхи, а из времен года я — весна».

Весной Мать Земля пробуждается от зимнего сна и покрывается всходами. Энергия поднимается вверх, и все вокруг расцветает, наполняясь яркими красками и зеленью. Люди ощущают прилив жизненных сил и потребность почаще выходить из дома. Весна — это праздник.

Качества весны — тепло, мягкость и влажность. Под действием тепла начинает таять накопившийся за зиму снег. Аналогичным образом накопившаяся в теле капха начинает разжижаться и течь. Именно поэтому так много людей простужаются весной. Вдобавок, когда цветы начинают рассеивать пыльцу и испускать аромат, доставляющий удовольствие людям с вата- и питта-конституцией, у многих капха-индивидов проявляется сенная лихорадка и другие аллергические заболевания.

Подобно тому, как в начале зимы сохраняются некоторые качества осени, так и ранняя весна очень похожа на зиму, а потому многие рекомендации для них схожи. Например, весьма желательна панчакарма для очистки организма от накопившейся капхи и предотвращения аллергий, сенной лихорадки, простуды, насморка.

- Из трав весной хороши имбирь, черный перец, пиппали и чай из кумина, кориандра и фенхеля. Кроме того, полезны ситопалади, бозргавия и сударшан.
- Настоятельно рекомендуется не употреблять тяжелую и жирную пищу. Лучше воздерживаться и от кислой, сладкой и соленой пищи, поскольку она возбуждает капху. Не следует также упот-

реблять молочные продукты, особенно по утрам. Избегайте мороженого и холодных напитков — они особенно способствуют увеличению капхи.

- Отдавайте предпочтение пище с горьким, острым и вяжущим вкусом. Рекомендуются все бобовые, в частности желтый лущеный горох, красная чечевица, нут и фасоль. Наряду с такими горячими специями, как имбирь, черный перец, кайенский перец и чили, можно использовать редис, бамию, лук и чеснок. (Но не злоупотребляйте этими специями, если в вашей конституции преобладает вата и тем более питта.) После еды пейте немного чая из имбиря, черного перца и корицы.
- Используйте меньше ги и молочных продуктов и больше меда, который оказывает согревающее действие. Чашка горячей воды с чайной ложкой меда помогает уравнивать капху в весенний сезон. (Но никогда не нагревайте мед до обжигающей кожу температуры [около 50°C], подвергшийся тепловой обработке мед засоряет тонкие каналы и оказывает токсическое действие). Трапезу полезно завершать чашкой свежеприготовленного ласси (рецепт ласси дан в рекомендациях на лето).
- Для тех, кто ест мясо, разрешаются курица, индейка, кролики? оленина. Мо-репродукты, мясо краба и омара, а также утка весной не рекомендуются.
- Весна — хороший сезон для голодания на соках: яблочном, гранатовом или ягодном.
- Постарайтесь вставать пораньше и немного гулять. Выполняйте Приветствие Солнцу и такие уменьшающие капху упражнения йоги, как Стойка на Голове, Стойка на Плечах, а также позы Рыбы, Лодки, Лука, Кузнечика, Льва и Верблюда. Из дыхательных упражнений полезны Бхастрика и дыхание Правой Ноздрей.
- Дневной сон увеличивает капху и потому весной не рекомендуется.

По мере того как весна набирает силу и погода становится все теплее, вам захочется перейти от режима, успокаивающего капху, к режиму, уравнивающему питту. На самом деле, чтобы оставаться в равновесии, нужно постоянно быть внимательным и при переменах погоды полагаться на собственный здравый смысл.

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ

Прана — это связующее звено между телом, умом и сознанием. Это постоянное движение осознания. Прана переносит осознание к объекту восприятия, и это движение осознания посредством праны называется **вниманием**. Внутреннее движение праны — это движение ощущения, мысли, чувства и эмоции. Таким образом, прана и ум глубоко взаимосвязаны.

Физическое проявление праны — **дыхание**, поэтому дыхание и ум тоже тесно связаны друг с другом. В Аюрведе дыхание рассматривается как физическая часть мышления, а мышление — как психическая часть дыхания. Каждая мысль изменяет ритм дыхания и каждый вздох изменяет ритм мышления. Когда человек счастлив, пребывает в блаженстве и молчании, его дыхание ритмично. Если он выведен из душевного равновесия страхом, тревогой или нервозностью, его дыхание становится неровным и прерывистым.

Риши, ведические провидцы, обнаружили эту тесную взаимосвязь между дыханием и умственной деятельностью и создали искусство пранаямы. Пранаяма — это прана плюс аям. Аям означает «управлять», а прана — «дыхание». Управляя дыханием, мы можем управлять умственной деятельностью.

Секрет пранаямы

Риши также обнаружили важное различие между правым и левым дыханием. Возможно, вы замечали, что временами вам легче дышать через левую ноздрю, а иногда через правую. Такой сдвиг происходит примерно каждые 45 – 90 минут. Так же, как правая сторона тела управляется левой стороной мозга и наоборот, дыхание преимущественно через левую ноздрю активирует правое полушарие мозга, а дыхание преимущественно через правую ноздрю активирует левое полушарие. Левое полушарие мозга связано с мужской энергией, а правое — с женской. Левое предназначено для логического мышления, изучения, исследования, агрессивности, соревнования и суждения. Когда мы судим о чем-либо, что-то исследуем

и так далее, у нас преобладает правый дыхательный цикл и в активную работу вовлечено левое полушарие мозга.

В точности наоборот, когда действует правое полушарие и преобладает левый цикл дыхания, мы проявляем женскую энергию, которая связана с любовью, состраданием, интуицией, искусством, поэзией и религией. Так что когда художник рисует картину или поэт пишет стихотворение, они используют какую-то часть правого полушария. А когда ученый работает в лаборатории, исследуя и решая проблему, он в это время использует какую-то часть левого полушария.

Секрет пранаямы — это секрет управления мужской и женской энергиями, действующими и нашей нервной системе. Когда мы в пранаяме Чередуя Ноздри вдыхаем через левую ноздрю, то заряжаем правую сторону мозга, а когда вдыхаем через правую ноздрю, то заряжаем левую сторону мозга. Когда йоги выполняют дыхание Чередуя Ноздри, их мужская и женская энергии точно уравнивают друг друга. Когда эти энергии уравновешены, то пробуждается нейтральная энергия, и йог переживает чистое осознание, которое именуется Брахман.

Когда мы выполняем пранаяму, очищаются *нади* (тонкие каналы нервной системы), ум становится управляемым, и мы можем выйти за пределы женской и мужской энергии в чистое, неразличающее, пассивное осознание.

Это основа пранаямы. Существует много различных пранаям — для согревания или охлаждения тела, для пробуждения большей мужской или женской энергии и так далее.

Шесть дыхательных упражнений

Пранаяма «Чередуя ноздри»

Простое и в то же время эффективное дыхательное упражнение — это пранаяма «Чередуя Ноздри».

1. Выполняйте это упражнение, удобно сидя на полу со скрещенными ногами и прямой спиной. Если такая поза для вас неудобна, сядьте прямо на переднюю часть стула, так чтобы ступни плоско стояли на полу и колени были согнуты под прямым углом.

2. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки и вдохните через левую ноздрю. Вдыхайте глубоко, животом, а не грудной клеткой.

3. Вдохнув, ненадолго задержите дыхание.

4. Выдохните через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки.

5. Повторите первые три шага, на этот раз начиная со вдоха через правую ноздрю (зажав левую мизинцем и безымянным пальцем).

Это дыхательное упражнение можно выполнять в течение 5—10 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Несмотря на кажущуюся простоту, этой пранаяме, равно как и другим, описанным в данной книге, лучше обучаться под руководством опытного учителя.

Ситали пранаяма (охлаждающее дыхание)

Сверните язык в трубочку. Медленно вдохните через свернутый язык, глотните и затем обычным образом выдохните через нос, держа рот закрытым. Вы ощутите, как входящий воздух охлаждает слюну, язык и мембраны слизистой оболочки рта.

Такое дыхание полезно для успокоения повышенной питты. Оно понижает температуру рта, делает слюну холодной, помогает подавить жажду и улучшает пищеварение, вса-

сывание и усвоение пищи. Ситали эффективна при высоком кровяном давлении, жжении языка или горла, рези (жжении) в глазах. Она охлаждает все тело.

Если вы не можете свернуть язык трубочкой, то есть другой способ выполнять Ситали — слегка сжать зубы и прижать к ним язык. В этом случае вы вдыхаете воздух через зубы. Поскольку некоторые люди ощущают боль, когда втягивают холодный воздух через зубы, прижатый к зубам язык согреет их и предотвратит это неудобство.

Бхастрика пранаяма (дыхание огня)

Это дыхательное упражнение увеличивает жизненную емкость легких, облегчает аллергии и астму, а также помогает сделать легкие сильными и здоровыми. Кроме того, оно согревает всё тело.

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните. Можно выполнять до пяти циклов утром и пяти вечером.

Бхрамари пранаяма (гудящее дыхание)

При вдохе напрягите надгортанник, так чтобы возник гудящий звук. На выдохе звук должен быть низким и долгим. По традиции говорят, что более высокий звук при вдохе подобен гудению пчелы, а более глубокий звук выдоха похож на гудение шмеля (при выражении удивления этот звук возникает естественным образом со вдохом через нос. Он также спонтанно возникает на вдохе при испуге или внезапной боли, но при этом обычно вдыхают через рот. Этот звук получится, если попытаться произнести на вдохе букву «н» с закрытым ртом. На выдохе для этой цели можно произносить букву «м»).

Если вам трудно производить гудящий звук на вдохе, просто вдыхайте глубоко животом и издавайте гудение на выдохе.

Выполняя Бхрамари, легонько касайтесь кончиком языка мягкого неба вблизи задней стенки гортани. Следите, чтобы ваши зубы не были сжаты.

Бхрамари делает голос более мелодичным. Гудение вызывает вибрацию нервной системы — это своего рода звуковая терапия мозга. Кроме того, оно полезно для щитовидной, паращитовидной и вилочковой желез. Делайте десять циклов дыхания за один прием.

Уджайи пранаяма (дыхание победы)

Сядьте в Ваджрасану либо в позу Лотоса, положив руки на колени ладонями вверх. Держите грудь, шею и голову на одной прямой линии, чтобы позвоночник был прямым. Слегка прижмите подбородок к груди, втянув голову назад и одновременно опустив ее к грудной клетке. Перенесите свое осознание в область горла.

Дальнейшие действия, возможно, вызовут у вас некоторые затруднения. Будьте внимательны. Не глотая в действительности, начните глотательное движение, чтобы поднять гортань вверх. В то же самое время напрягите надгортанник, как бы беззвучно «произнося» букву «и», и медленно, глубоко вдыхайте животом. Вдыхаемый воздух будет издавать нежный шипящий звук.

Вдохнув, глотните и ненадолго задержите дыхание, затем медленно выдыхайте, снова сократив надгортанник — как будто гудя, но при этом издавая не гудящий, а шипящий звук (этот шипящий звук совсем не сложно произвести как на вдохе, так и на выдохе, но труднее объяснить, как это сделать. Можно сказать, что это тот звук, как в Брахмари, но издаваемый шёпотом).

Выполнение Уджайи доставляет огромное удовольствие. Ум успокаивается, межреберные мышцы расслабляются и на самом деле возникает ощущение победы. Уджайи благотворно действует на все три доши и помогает восстановить их исходную уравновешенную комбинацию — пракрити. Эта пранаяма способствует долголетию. Делайте двенадцать циклов дыхания за один прием.

Сурья бхеди пранаяма (дыхание правой ноздрей)

Чтобы дышать только через правую ноздрю, заткните левую ноздрю ватой или сильно прижмите ее мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Вдыхайте и выдыхайте через правую ноздрю. Делайте десять циклов дыхания за один прием. Эта пранаяма активизирует мужской, активный аспект в теле и уме и улучшает пищеварение.

МЕДИТАЦИЯ И ДИСЦИПЛИНА УМА

Медитация — это искусство создания гармонии в теле, уме и сознании. Жизнь, наполненная медитацией, полна блаженства и красоты. Жизнь без медитации — это стресс, озабоченность и заблуждение.

В древние времена медитацию нередко считали способом жизни. И действительно, медитация не является чем-то отдельным от повседневной жизни. Во-первых, практика медитации требует регулярных занятий и, следовательно, составляет часть повседневной жизни. Во-вторых, если вы уже практиковали какой-нибудь вид медитации и освоили его, полученный опыт остается с вами и проявляется в каждом аспекте жизни.

Какой бы метод медитации вы ни использовали, какой бы системе ни следовали в соответствии с наставлениями своего учителя, пожалуйста, продолжайте это делать.

Что является и что не является медитацией?

Медитация — это не сосредоточение. При сосредоточении ум сужается, а узкий ум — это ограниченный ум. Ограниченный, направленный и сосредоточенный ум нужен, чтобы рассматривать объекты, решать проблемы, учиться языку, управлять машинами и т.д. Он нам необходим. Но не в медитации.

При сосредоточении мы возводим стену сопротивления и в попытках управлять умом, теряем энергию. Некоторые люди медитируют таким образом целый час, а когда заканчивают, то чувствуют усталость, потому что провели этот час в непрерывной борьбе, отрицая все на свете, говоря «нет» всем мыслям и восприятиям и стараясь сфокусировать свой ум.

Сосредоточение все исключает, а медитация, напротив, все включает в себя. Медитация — это открытое, неразличающее осознание. В медитации все имеет право на существование. Медитация говорит «да» всему на свете, в то время как сосредоточение всему отказывает.

Сосредоточение — это усилие. Но повсюду, где есть усилие, есть и тот, кто его совершает. Усилие совершает эго. Поэтому сосредоточение питает эго — чем больше сосредоточение, тем больше эго.

В медитации нет усилия и того, кто его совершает. И потому медитация — это свобода. Вы просто спокойно сидите и внимаете всему, будь то щебетание птицы, плач ребенка или шорох листьев. Каждый звук желанен, позвольте ему достигнуть вас. Когда вы внимаете звуку, то становитесь центром, а звук оказывается чем-то внешним, устремляющимся к вам, чтобы встретиться с вами.

Внимая любому звуку без осуждения и критики, без симпатии и антипатии, вы становитесь центром, и все звуки устремляются к нам, чтобы раствориться в нас. Отдайтесь звуку. Позвольте ему пройти сквозь вас. Не сопротивляйтесь. И тогда происходит нечто волшебное.

Вы становитесь пустым. Вы становитесь безмолвным чистым бытием.

Когда вас касается легкий ветерок, позвольте ему проникнуть в вас. Никаких усилий, никакого сопротивления. Помните, что покой и тишина — это не противоположность звука. Каждый звук растворяется в тишине. Эта тишина — вы, и звук приходит, чтобы встретиться с вами и раствориться в вас.

Посмотрите на любой объект — дерево, цветок или стену. Пусть не будет никакого выбора, никакого суждения — просто беспристрастное наблюдение.

Осознание — это акт слушания, акт смотрения. Для него не требуется никакого усилия, никакого сосредоточения. При осознании, в медитации, сосредоточение происходит естественным образом. Оно дается как дар. Но при сосредоточении по своему выбору, вы упускаете медитацию.

В расширенном, пустом состоянии сознания мышление прекращается, дыхание становится спокойным, и человек просто существует как чистое осознание. Это состояние наполнено радостью, красотой и любовью. Индивидуальное сознание сливается с Космическим Сознанием и выходит за пределы времени и мышления.

В этом состоянии не важно — открыты ли ваши глаза или закрыты. Оно приходит без приглашения, подобно дуновению ветерка, потому что это состояние — ваша подлинная природа: любовь, блаженство, красота и осознание. В нем нет ни страха, ни депрессии, ни тревоги, ни беспокойства, ни стресса. Человек становится беспристрастным свидетелем тревог, беспокойств и стресса. В этом состоянии происходит исцеление.

Медитация тесно связана с дисциплиной. Дисциплина означает обучение, а того, кто учится, называют учеником. Нам нужно учиться искусству дисциплины. Дисциплина означает упорядочивание. У мысли есть свое надлежащее место, у желания — свое, у работы — свое, а у обязанностей — свое. Дисциплина привносит в жизнь гармонию. Поэтому дисциплина и медитация неотделимы друг от друга. Нет медитации без дисциплины, и не может быть дисциплины без медитации. В действительности они составляют одно целое. Медитирующий ум — это дисциплинированный ум.

Так называемый сосредоточенный ум — это управляющий ум. Озабоченный ум управляет. Но свободный, бдительный и осознающий ум наполнен блаженством. Это дисциплинированный ум. Дисциплина — это аромат жизни. Без этого аромата жизнь не становится праздником.

При медитации сидите, выпрямив спину. Если можете, сядьте в позу Лотоса (или Полулотоса, если она для вас удобнее). Если вам неудобно, то можно сидеть и на стуле, но при этом также держите позвоночник прямым.

При настойчивой практике вы сможете продлить время пребывания в позе Лотоса до одного, двух или даже трех часов. Тот, кто надлежащим образом сидит в позе Лотоса три часа каждый день, тот вскоре достигнет просветления.

Сидение в позе Лотоса способствует раскрытию духовного сердца. Дыхание становится спокойным, мышление автоматически замедляется и прекращается. Выход за пределы мышления означает выход за пределы страдания, поскольку именно мышление порождает страдание.

Медитация пустой чаши

Сядьте спокойно и удобно, положите руки на колени, раскройте ладони и поверните их вверх, подобно пустым чашам. Слегка приоткройте рот и прикоснитесь языком к небу за передними зубами.

Переведите внимание на свое дыхание. Позвольте легким дышать без каких бы то ни

было усилий с вашей стороны. Просто наблюдайте движение своего дыхания.

При вдохе воздух касается носовых проходов. Осознавайте это. При выдохе воздух снова проходит через ноздри. Входящий воздух холодит, выходящий воздух теплый. Войдите в свой нос, переместите центр внимания в него! Находитесь в ноздре и наблюдайте свое дыхание: вдох, выдох, вдох, выдох. Пусть легкие делают свою работу. Вы просто сидите и наблюдаете.

Минут через пять начните следовать за дыханием: когда легкие делают вдох, двигайтесь вместе с воздухом в горло, трахею, легкие, к области сердца и диафрагме. Опуститесь глубоко вниз, за пупок, где произойдет естественная остановка. На долю секунды дыхание останавливается. Оставайтесь в этой точке остановки, а затем, когда легкие делают выдох, следуйте за дыханием, идущим обратным путем. Поднимайтесь от пупка к диафрагме, сердцу, легким, трахее и горлу, опять в нос и, наконец, наружу из тела.

При выдохе воздух выходит из тела на расстояние около девяти дюймов (приблизительно 23 см) от кончика носа и делает вторую остановку. Остановитесь на мгновение в этом месте.

Обе остановки дыхания очень важны. Первая из них происходит за пупком, вторая — в пространстве вне тела. Когда осознание пребывает там, время останавливается, потому что время — это движение дыхания. Когда останавливается дыхание, останавливается и ум, поскольку ум — это движение дыхания. Когда ум остановлен, вы просто существуете, без тела, без ума и без дыхания.

Вы становитесь подобны пустой чаше, а когда вы становитесь пустой чашей, вас могут коснуться божественные губы. Бог приходит к вам, чтобы излить свою любовь. Вам нет нужды искать Бога, ибо Бог сам ищет вас. Бог ищет пустую чашу, чтобы наполнить ее своей любовью. Но все чаши заполнены желанием, честолюбием, бизнесом, конкуренцией, успехом и неудачей.

Просто спокойно сидите и пребывайте в остановке. Эта остановка — дверь. Войдите в эту дверь и прыгните во внутреннюю бездну. Вы почувствуете, что вас окружает невероятный покой и безмятежность.

Практикуйте эту медитацию в течение 15 минут утром и вечером. По мере того как будут проходить дни, недели и месяцы, вы обнаружите, что время, проводимое в остановках, увеличивается, пока в конце концов, внутренняя и внешняя остановки не сольются, и все не будет происходить внутри вас.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вам это удобнее, вы можете практиковать эту медитацию в положении лежа.

Медитация Со-Хум

При медитации Со-Хум спокойно сидят и следят за своим дыханием, как и при медитации Пустой Чаши, но добавляют к этому звук Со на вдохе и звук Хум на выдохе (это делается молча — звуки не произносятся вслух).

Когда соединяются звук, дыхание и осознание, они становятся светом. Мы знаем, что любой атом излучает кванты волн — световую и тепловую энергию. В тот момент, когда мы, уделяя внимание своему дыханию, начинаем осознавать Со-Хум, дыхание становится квантовой волной и излучает свет. Этот свет жизни можно увидеть третьим глазом.

Вдыхание — это оживание, выдыхание — это умирание. Когда рождается ребенок, в его первом вдохе выражается вдохновение жизни. Когда кто-нибудь умирает, о нем говорят, что он испустил дух. Дыхание вышло (в английском тексте используются слова *inspiration* и *expiration*, означающие не только вдыхание и выдыхание, но также вдохновение и истечение, и, таким образом, более точно передающие смысл сказанного. В русском языке можно было

бы использовать слова вдохновение и издохновение, но первое слово не используется для обозначения вдыхания, и второе не используется вовсе).

Хум означает «Я», или индивидуальное эго. Со означает «Он, Божественный». Поэтому при естественном течении этой медитации вместе с Со в нас входит энергия жизни, а с Хум выходит эго, ограниченная индивидуальность. В этом значение медитации Со-Хум. Вдыхая Со, вы вдыхаете жизнь. Выдыхая Хум, вы выдыхаете эго и ограниченность.

Правильно выполняемая медитация Со-Хум ведет к соединению индивида с всеобщим Космическим Сознанием. Вы выйдете за пределы мышления, за пределы пространства и времени, причины и следствия. Все ограничения исчезнут. Ваше сознание опустошит себя, а опустошившись, оно начнет расширяться. Это будет сопровождаться радостью и покоем.

ДВУНАПРАВЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ (СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ)

В ведической науке свидетельство называется *самьяг даршан*. Это означает «смотреть одновременно наружу и внутрь».

Когда мы смотрим на дерево, звезду, гору или цветок, нечто выходит из глаз, прикасается к объекту и возвращается обратно. То, что выходит из глаз, чтобы коснуться объекта восприятия, мы называем вниманием. Согласно Аюрведе, внимание — это перенос выходящей праной вибрации осознания к объекту. Таким образом, внимание — это сочетание осознания и праны (движения).

При самьяг даршане в то время, как одна стрела внимания идет наружу и касается объекта, вторая стрела внимания идет внутрь, к центру сердца и наблюдает наблюдателя. В то время, как вы смотрите на внешний объект, одновременно смотрите на того, кто смотрит, наблюдайте наблюдающего. Если наблюдать наблюдающего, то этот наблюдающий исчезает. Просто наблюдение — без наблюдающего — именуется свидетельствованием. При свидетельствовании возникает более тесная связь с объектом восприятия, и вы можете лучше его понять